

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN**

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del Problema**

El consumo de drogas siempre ha estado presente en el mundo; desde tiempos antiguos se consume hiervas medicinales con propósitos curativos por distintos grupos étnicos; con el pasar de los tiempos y el avance de la ciencia se fueron implementando nuevas sustancias, tanto medicinales como las sustancias ilegales, estas últimas muchas veces son de consumo excesivo y dañino para la salud.

De acuerdo a la UNODC (Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito) en un Informe Mundial de Drogas 2018; “El número de personas en todo el mundo que ha consumido drogas al menos una vez en el año se mantuvo estable en 2016, con un registro de alrededor de 275 millones, aproximadamente el 5,6 % de la población mundial entre los 15 y 64 años.”

En cuanto a las vulnerabilidades en diversos grupos de edad, el informe señala que el consumo de drogas es mayormente en los jóvenes, en comparación con las personas adultas. “Las investigaciones sugieren que el periodo de la adolescencia temprana (12-14 años) a la tardía (15-17 años) es de alto riesgo para el inicio del consumo de sustancias psicoactivas, el cual puede alcanzar su pico más alto en la juventud (18-25 años).” (UNODC, 26 junio, 2018).

Por otra parte, también en un informe más actualizado del Informe Mundial sobre las Drogas 2019, en República Dominicana; José Vila del Castillo, representante regional para Centroamérica y el Caribe de la UNODC, realizó la presentación del informe: da a conocer que 35 millones de personas en todo el mundo padecen trastornos relacionados con el uso de drogas, mientras que solo una de cada siete personas recibe tratamiento.

El consumo de drogas en el mundo es muy evidente, y nuestro país también se enfrenta a esta problemática que pone en peligro el bienestar de sus pobladores.

Un estudio presentado por el Ministerio de Gobierno y la UNODC presentan el Tercer estudio sobre consumo de drogas en Bolivia, 2016. Una alta prevalencia en el consumo de alcohol como droga lícita, en la población escolar del país en un rango de edad de 14-17 años de alumnos de secundaria de unidades educativas públicas, de convenio y privadas.

El 27,18% de estudiantes de nivel secundario y bachillerato de todo el país dijo que consume alcohol, seguida por el tabaco con el 18,86% y muy por debajo los tranquilizantes y estimulantes. Por otra parte, se revela que la marihuana es la que se consume más, en lo que refiere las drogas ilícitas, llegando al 2,3% de su uso, los inhalables es del 1,10%, la cocaína 0,61 y pasta base 0,30%.

El consumo de marihuana e inhalables se centra sobre todo en las ciudades de Cochabamba, Sucre y Tarija, al igual que la de alcohol y tabaco, pero, al tratarse de la cocaína y pasta base destacan las ciudades de Santa Cruz, Trinidad y Cobija. (UNODC, Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, Bolivia - 2016).

La edad promedio de inicio del consumo de drogas ilícitas, en la mayoría de los casos, es a los 15 años. Sin embargo, se comienza a consumir inhalables entre los 12 y 13 años. Se trata del consumo más precoz. (Consultora Diagnósis SRL para la Secretaría de Coordinación del Consejo Nacional de Lucha contra el Tráfico Ilícito de Drogas (Conaltid) y el Ministerio de Gobierno, 25 febrero, 2018).

Los resultados del estudio nos muestran que Bolivia se ve afectada por el consumo de estas sustancias y haciendo hincapié en nuestro medio, Tarija de igual manera se ve afectada, de acuerdo a un estudio realizado por el Centro de Investigación Estadística de la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS) 2017, en coordinación con la Secretaría de la Mujer del Gobierno Municipal de Cercado. “El inicio del consumo de bebidas alcohólicas en Tarija inicia a los 15 años de

edad. Las encuestas que se realizaron a 3.000 jóvenes de la ciudad, de 13 a 20 años, representan casi el 10 por ciento de la población joven.”

Los encuestados señalan que los principales problemas que generan el consumo de drogas y alcohol son: conflictos familiares, delincuencia juvenil y violencia.

Por otra parte, la droga más consumida en Tarija es la marihuana, según dijo el director del CIE de la Universidad Privada Domingo Savio, Bernardino Vásquez: “La marihuana es la primera droga ilícita que se consume más en Tarija, el 9% de la población en edad escolar dice haber probado algún tipo de droga ilegal, posiblemente la marihuana, en la población universitaria debe estar cerca del 13%, que son cifras alarmantes”. (Bernardino Vásquez, Centro de Investigación Estadística de la Universidad Privada Domingo Savio, El Andaluz, 27 junio, 2018).

Por otra parte la directora del INTRAID (Instituto de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e investigación en Drogodependencias y Salud Mental) Tarija, Raquel Caero, afirmó que el consumo de drogas en el departamento de Tarija, se incrementó, sobre todo en los jóvenes y adolescentes de la región.

También mencionó que la capital tarijeña, desde hace mucho tiempo se constituyó en uno de los departamentos, con mayores índices de prevalencia de consumo de alcohol, y esta sigue siendo la droga de preferencia en toda la población. Así también aseveró que Tarija se constituye como el segundo departamento de mayor consumo de alcohol en Bolivia, por ser la sustancia más económica y así también por ser considerada erróneamente como “inofensiva”, de igual manera que el tabaco siendo las drogas de ingreso a las drogas ilegales.

Las drogas ilegales más consumidas, serían la marihuana y la pasta base de cocaína.

“Las drogas ilegales están entrando con mucha fuerza, en el departamento, al igual que los inhalables, mismas que estarían incrementando su consumo en la población infantil, adolescentes y jóvenes”. (Caero, 2018)

A partir de los datos recopilados en cuanto a consumo de drogas, es de suma importancia que se tomen medidas de prevención para evitar el aumento de estas cifras, y que se vea afectada la salud de la población, es por eso que desea implementar una *“Propuesta de programa virtual denominado “Creciendo Saludable” para la prevención del uso Indebido de drogas en niños y niñas de 9 a 12 años de edad de la ciudad de Tarija”*; para crear conciencia de las consecuencias del uso indebido de estas sustancias.

## **1.2. Justificación**

El consumo de sustancias ilegales, es multicausal, muchas veces puede depender de las circunstancias sociales y económicas en las que los individuos se encuentren. El uso de estas sustancias por niños, niñas y adolescentes que se encuentran en situación de calle o son vulnerables ante situaciones difíciles o simplemente la presión social de poder ser aceptados por el grupo, hace más probable el consumo ilícito de las drogas.

Por otra parte, la importancia de la planeación de estrategias efectivas para la prevención del consumo de sustancias es de suma importancia, es por eso que el presente trabajo se formula con la intención de construirse una Propuesta virtual de Prevención de Consumo indebido de Drogas en niños y niñas de 9 a 12 años de edad.

Por lo tanto, este trabajo tendrá relevancia Práctica porque si se llegara a aplicar la población elegida se verá beneficiada con el programa de prevención para reducir el índice de consumo de drogas a edad temprana y evitar una dependencia a las mismas; promoviendo el desarrollo de habilidades sociales y autocontrol en los niños.

Los niños en esta etapa de formación son capaces de fortalecer sus conocimientos, razonar y poner en tela de juicio lo bueno y lo malo, por lo tanto el objetivo de esta propuesta de trabajo es llegar a ello. Por otra parte, el programa les brindará herramientas que permitirán realzar sus capacidades y confiar en sí mismos, para evitar el uso de drogas y conozcan las consecuencias.

Este trabajo también tiene un aporte metodológico; esta investigación es de tipo Propositivo, debido a que el programa es de elaboración propia que podrá ser

utilizado por cualquier profesional del área social y educativa, denominado “Creciendo Saludable”, se podrá ejecutar de forma virtual mediante reuniones, por medio de la plataforma virtual Zoom. El confinamiento por motivos de la pandemia por el Covid-19 nos lleva tomar la educación virtual como una alternativa para llegar a los niños y niñas con programas de prevención.

Por otra parte, el tipo de prevención al que pertenece esta propuesta de trabajo es: Prevención Primaria, las actividades a realizar tienen la finalidad de alcanzar la mayor población que sea posible, a los niños y niñas, quienes serían los mayores beneficiarios para una vida más saludable y libre de consumo de droga.

# **CAPÍTULO II**

## **DISEÑO TEÓRICO**

## **II. DISEÑO TEÓRICO**

### **2.1. Objetivo General**

- Elaborar un programa que fortalezca el nivel de conocimiento sobre el uso indebido de drogas, las habilidades sociales y el autocontrol, mediante un programa de prevención con clases virtuales por medios de la plataforma ZOOM en niños y niñas de 9 a 12 años de edad de la ciudad de Tarija.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- Seleccionar instrumentos que permitan evaluar las habilidades sociales y autocontrol de los niños y niñas que formen parte del programa virtual.
- Diseñar las sesiones virtuales para el programa “Creciendo Saludable”, tomando en cuenta los factores que intervienen para la prevenir el consumo de drogas, habilidades sociales y autocontrol.
- Seleccionar técnicas y actividades que apoyen el desarrollo de las sesiones del programa virtual para una mejor intervención educativa.

# **CAPÍTULO III**

## **MARCO TEÓRICO**

### **III. MARCO TEÓRICO**

En este capítulo se presenta información teórica que apoyará la investigación Propositiva, a continuación:

#### **3.1. EDUCACIÓN VIRTUAL**

La enseñanza representa un reto a la hora de encontrar nuevas dinámicas y formas de transmitir nuestro conocimiento a otros, sobretodo en tiempos en que la información es casi que inmediata y nuestras dinámicas de socialización han cambiado.

La educación virtual es uno de los nuevos métodos de enseñanza en la actualidad y utiliza la tecnología para educar de forma remota, eliminando las barreras de la distancia por motivos de confinamiento por la nueva pandemia.

La GCFGlobal nos dice que la educación virtual, también conocida como enseñanza en línea, hace referencia al desarrollo de la dinámica de enseñanza - aprendizaje que es realizado de forma virtual. Es decir, existe un formato educativo en donde los docentes y estudiantes pueden interactuar diferente al espacio presencial.

##### **3.1.1. Métodos de cómo implementar la educación virtual**

Se apoya en las TIC's (Tecnologías de la Información y la Comunicación), ya que hace uso de las herramientas que ofrece internet y nuevas tecnologías para proporcionar ambientes educativos adecuados y de alta calidad.

Es importante tener en cuenta que la educación virtual se relaciona con la educación a distancia, la cual nació a raíz de la necesidad de cobertura de calidad educativa a personas que, por distancia y tiempo, no pueden desplazarse hacia un centro de formación físico.

La educación virtual complementa a este tipo de modalidad académica, ya que mejora las dinámicas de formación de los estudiantes y le ofrece mayor apoyo a los docentes para el desarrollo y seguimiento académico de los alumnos a cargo.

### **3.1.2. Ventajas y desventajas de la educación virtual**

Como todo tipo de formación, la educación en línea posee ciertas ventajas y desventajas a la hora de emplearse y según el criterio de quien la emplea como su ambiente de formación.

#### **Ventajas**

- Admite el acceso a la información de manera inmediata.
- Ofrece flexibilidad sobre el manejo del tiempo a la hora de estudiar y el lugar desde el cual se realiza la conexión para estudiar.
- Ofrece autonomía sobre el proceso de aprendizaje.

#### **Desventajas**

- Si una persona cuyo proceso de aprendizaje se facilita con el acompañamiento presencial y/o posee problemas de concentración, tal vez la educación en línea no sea tan funcional.
- Dado que la educación virtual no conoce barreras geográficas y se puede acceder a programas de formación internacionales, en muchos países y, según la legislación en este aspecto, hay fallas a la hora de validar los títulos obtenidos.

El aprendizaje en línea no elimina otros tipos de enseñanza, ni debería anularlos, pues debe integrarse a los múltiples estilos de aprendizaje que puede tener una persona.

De esta manera, se puede apuntar a un aprendizaje global, un aprendizaje en el que cada quien alcanza sus metas a su propio ritmo y forma de aprender.

La enseñanza en línea es hoy en día el estilo de educación más común y podemos hacer uso de este, para acercarnos a los estudiantes y atender a sus necesidades.

## 3.2.NIÑEZ

### Se tiene la siguiente definición de niñez:

“Es una etapa del desarrollo humano que abarca desde el nacimiento hasta la entrada a la pubertad o adolescencia, momento que puede variar entre los 12 y 13 años”. (Organización Mundial de la Salud).

Por otra parte, también “esta es la etapa en donde ocurre el proceso de crecimiento más importante y en el que el sujeto adquiere las habilidades mínimas necesarias para vivir e insertarse en la sociedad. Entre ellas, el control de esfínteres, la motricidad, el lenguaje, el razonamiento, la adquisición de valores, etc”. (Jaramillo, 2007).

### 3.2.1. Etapas de la Niñez

El periodo de la niñez se divide en tres etapas esenciales:

- **La Lactancia:** Es el periodo inmediatamente posterior al nacimiento, en el cual el niño siendo un bebé es alimentado, por la leche materna. Según los hábitos de la madre, la cultura o la necesidad, la lactancia suele prolongarse hasta los 2 años de edad, es por eso que en este periodo el niño es llamado “lactante”.
  
- **Primera infancia:** Es el periodo que va desde el abandono de la lactancia hasta la edad aproximada de 6 años. Durante este periodo, el niño fortalece habilidades para la comunicación, desarrollo de la motricidad fina, aprende a seguir instrucciones y desarrolla las bases de su crecimiento afectivo, entre muchas cosas. A las personas de esta etapa se las denomina “Infantes”.
  
- **Segunda infancia:** Es la etapa de la niñez que abarca desde los 6 hasta los 12 o 13 años de edad. Las personas de esta etapa son denominadas “niños” y “niñas”. Es la tercera etapa del desarrollo humano, coincide con la escolarización, lo que permite la convivencia con otros seres humanos de su misma edad y, por lo tanto, iguales en derechos, deberes y requerimientos de atención.

- El niño en esta etapa desarrolla capacidades cognoscitivas como la percepción, memoria y el razonamiento.
- En esta etapa también se adquieren el sentido del deber, el respeto al derecho ajeno, el amor propio entre otras capacidades.
- También se desarrolla el pensamiento lógico y su capacidad de distinguir entre realidad e imaginación.

### 3.2.1.1. Características del desarrollo evolutivo de la segunda infancia

- **Desarrollo a nivel físico:** Durante esta etapa (de los 6 a 12 años), los niños afinan y adquieren sus habilidades motoras y se vuelven más independientes. Con las instrucciones adecuadas y el entrenamiento requerido los niños pueden llegar a mostrar muy buenas destrezas en actividades como: nado, canto, ciclismo y en actividades grupales las cuales también son necesarias para su coordinación e integración social.

En esta época el crecimiento es más lento y regular que en los dos años anteriores, este crecimiento vuelve a su normalidad hasta los 9 años promedio de las niñas y 11 años de los niños, cuando inicia la etapa de la adolescencia y se le reconoce a este tipo de crecimiento como “el estirón”.

El tiempo y el grado de crecimiento presentan variaciones, sufren la influencia del ambiente, nutrición, el género y los factores genéticos. Durante esta etapa los niños pasan por el crecimiento, empiezan a perder los dientes de leche, sus huesos crecen a medida que ensanchan sus cuerpos, el tono de voz empieza a verse afectada. También a lo largo de edad los niños continúan adquiriendo la fuerza, velocidad, coordinación y control que necesitan para perfeccionar sus habilidades motoras gruesas y finas. La salud en este periodo de la vida es un factor

importante del desarrollo físico, dado que los niños saludables son más capaces de participar en actividades físicas, cognitivas y sociales.

- **Desarrollo a nivel cognitivo:** De acuerdo a la teoría de Jean Piaget, nos dice que el desarrollo cognitivo en esta etapa de la niñez se encuentra el estadio de operaciones concretas, de los 7 a los 11 años; durante este estadio el niño adquiere mayor flexibilidad en su pensamiento.

Aprende a rechazar sus pensamientos, a corregir y a comenzar de nuevo en caso de necesidad. Aprende a considerar más de una dimensión del problema a la vez y a observar un objeto o problema desde diversos ángulos. El juego con cuentas ejemplifica tales destrezas y muestra cómo los niños cuya edad fluctúa entre 7 y 11 años, han crecido desde el punto de vista intelectual. (Piaget y Szminka, 1952). Hacia los 10 años, al niño le es más fácil deducir lo que otra persona está pensando o sabe. Más o menos a esa misma edad, se da cuenta de que el otro también es capaz de deducir lo que él está pensando. Pese a abordar los problemas con mucha lógica, en la etapa de las operaciones concretas el niño solo puede pensar en función de cosas concretas que puede manipular o imaginar. En cambio, los adultos pueden pensar en términos abstractos, formular y aceptar hipótesis o bien rechazarlas sin probarlas antes.

- **Desarrollo a nivel social:** De acuerdo a Eric Erikson los niños de 5-6 a 11-12 años se encuentran en el periodo de la latencia, disminuyen los intereses por la sexualidad personal y social, acentuándose los intereses por el grupo del mismo sexo. La niñez desarrolla el sentido de la industria, para el aprendizaje cognitivo, para la iniciación científica y tecnológica; para la formación del futuro profesional, la productividad y la creatividad. Ella es capaz de acoger instrucciones sistemáticas de los adultos en la familia, en la escuela y en la sociedad; tiene condiciones para observar los ritos, normas, leyes, sistematizaciones y organizaciones para realizar y dividir tareas, responsabilidades y compromisos. Es el inicio de la edad escolar y del

aprendizaje sistemático. Es función de los padres y de los profesores ayudar a que los niños se desarrollen sus competencias con perfección y fidelidad, con autonomía, libertad y creatividad. La fuerza dialéctica es el sentimiento de inadecuación o de inferioridad existencial, sentimiento de incapacidad en el aprendizaje cognitivo, comportamental y productividad. De la resolución de esta crisis nace la competencia personal y profesional para la iniciación científica-tecnológica y la futura identidad profesional, expresada en la frase: “Yo soy el que puedo aprender para realizar un trabajo”.

- **Desarrollo a nivel emocional:** De forma paralela al ámbito cognitivo también se va produciendo en el niño un desarrollo emocional, es a partir de los 6 años en adelante cuando el niño desarrolla un lenguaje más fluido, con un léxico emocional mucho más complejo, que le permite comprender la realidad, comunicar experiencias y expresar sentimientos mucho más elaborados. Un desarrollo emocional correcto es fundamental para que el niño alcance el nivel suficiente de inteligencia emocional, que es la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa; por otra parte, también tener la destreza suficiente para regular y modificar el propio estado de ánimo y en cierta manera el de los demás.

Las personas con inteligencia emocional son capaces de: identificar sus propias moliciones, manejar sus reacciones emocionales expresándolas adecuadamente, también desarrollan un fuerte autocontrol, empatía y tienen una alta capacidad para resolver los problemas.

### **3.3. PUBERTAD**

Es la primera fase de la adolescencia. Normalmente se inicia a los 11 años en las niñas y 13 o 14 años en los niños y finaliza a los 17 o 18 años.

En la pubertad se lleva a cabo el proceso de cambios físicos en el cual el cuerpo del niño o niña se convierte en adolescente, capaz de la reproducción sexual.

El crecimiento se acelera en la primera mitad de la pubertad, y alcanza su desarrollo al final.

Las diferencias corporales entre niños y niñas antes de la pubertad son casi únicamente sus genitales. Durante la pubertad se notan diferencias más grandes en cuanto a tamaño, forma, composición y desarrollo funcional en muchas estructuras y sistemas del cuerpo. Las más obvias son las características sexuales secundarias.

En sentido estricto, el término «pubertad» se refiere a los cambios corporales en la maduración sexual más que a los cambios psicosociales y culturales que esto conlleva.

### **3.4. DROGA**

Según el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA, 2015.) se tiene la siguiente definición de droga:

“Son todas aquellas sustancias químicas de origen natural, sintético o semi-sintético que al ser ingeridos por una persona, pueden producir cambios fisiológicos, psicológicos o de la conducta”.

#### **3.4.1. Condiciones para que una sustancia sea considerada Droga**

Para que una droga sea considerada como tal, tiene que cumplir las siguientes condiciones:

- Ser sustancias que introducidas en el organismo vivo son capaces de alterar o modificar una o varias funciones psíquicas en el organismo.
- Inducen a las personas que las toman a repetir su autoadministración por el placer que generan.
- El cese en su consumo puede dar lugar a un gran malestar somático y/o psíquico, dependencia física y/o psicológica.
- No tiene ninguna aplicación médica y si la tiene, pueden utilizarse con fines no terapéuticos.

Los efectos que producen en el organismo no son siempre iguales y cambian según la clase de droga, unas son estimulantes y otras son depresoras.

### **3.4.2. Clasificación de las Drogas**

Las drogas han sido clasificadas en función de sus efectos farmacológicos; entre los tipos de drogas tenemos las siguientes:

- Según sus efectos sobre el Sistema Nervioso Central (SNC)
- Drogas duras y blandas
- Drogas legales e ilegales

Según los efectos producidos en el SNC, esta clasificación constituye el sistema de clasificación más aceptado en la actualidad, y son las siguientes categorías:

- En efectos Depresores, este tipo de drogas inhiben el funcionamiento del SNC, enlentecimiento de la actividad nerviosa y el ritmo de las funciones corporales. Entre los efectos que producen se encuentran la relajación, sedación, somnolencia, sueño, analgesia e incluso el coma; entre estas drogas está el Alcohol y los diversos tipos de opiáceos, etc.
- En efectos Estimulantes, este tipo de drogas producen una activación general del SNC, dando lugar a un incremento de las funciones corporales. Se establece una distinción entre estimulantes mayores como la cocaína, heroína, o las anfetaminas, la marihuana, hachis, éxtasis, crack, etc., y estimulantes menores como la nicotina, cafeína, tenia, xantinas, etc.
- En efectos alucinógenos, también conocidos como perturbadores, producen un estado de conciencia alterado, deforman la percepción y evocan imágenes sensoriales produciéndose así las alucinaciones, como ser el LSD o las drogas de síntesis.

- Drogas duras y drogas blandas; las drogas altamente adictivas que causan serios daños a la salud (duras) son la cocaína, morfina, heroína, el alcohol, o las anfetaminas.

### **3.4.3. Consumo de drogas y consecuencias en edades tempranas**

Un estudio realizado por las Naciones Unidas (Oficina contra la Droga y el Delito, 2000) nos dice que los efectos que causan el consumo de drogas a edad temprana son:

- Daños en el área del aprendizaje.
- Daños en el sistema nervioso central
- Dependencia física.
- Menor velocidad del procesamiento de la información
- Problemas del lenguaje
- Actitud defensiva – agresividad
- Baja autoestima
- Cambios de humor repentinos – sentimiento de culpa
- Trastorno del apetito y problemas del sueño
- Baja integración social,
- Aparición de enfermedades como hepatitis, trastornos cardiovasculares, etc.

#### **3.4.3.1. Consecuencias sociales del consumo de drogas**

Con el acelerado desarrollo de nuestra sociedad se han venido suscitando una serie de problemas que vulneran a comunidades y desestabilizan a las familias. El consumo de sustancias psicoactivas representa un fenómeno complejo originado por amplios factores de riesgo que cada día afectan más la calidad de vida y limitan la capacidad de una sana convivencia entre las personas.

Es importante considerar los impactos sociales a los que conlleva este consumo descontrolado, sobre todo, en el ámbito familiar y el ámbito laboral-educativo. Tocante a la familia, el consumo de sustancias, provoca un descuido de los hijos en el sentido

de que no se cubren sus necesidades básicas para lograr una buena calidad de vida dejando de recibir afecto, parte fundamental para la salud mental de éste. En segundo lugar, puede desencadenar fuertes enfrentamientos entre los miembros de la familia provocando violencia familiar, lesiones dolosas o hasta un homicidio en casos extremos. Terminando con la desintegración de la familia.

Cabe señalar que la familia tiene esta dualidad de ser tanto un factor de riesgo como uno de protección por lo que el consumo de sustancias implicaría no solo trabajar con la persona que consume, sino además de hacerlo con cada una de las personas que conforman el núcleo familiar. El involucramiento de cada miembro de la familia brinda herramientas necesarias para la resolución pacífica de conflictos y a su vez, disminuir o eliminar el consumo de sustancias.

Por otra parte, en el ámbito laboral-educativo. En el caso de los jóvenes en edad escolar, existe una relación entre el consumo de sustancias y la deserción. La escuela se señala como un factor de protección ya que después del hogar este es el lugar donde pasan más tiempo los niños y jóvenes.

Aunque por otra parte tiene también esta duplicidad de ser un factor de riesgo ya que si la escuela no responde a las necesidades educativas de sus alumnos, esto contribuye al consumo de drogas, al no ofrecerles recursos para afrontar los problemas que atraviesa la sociedad actual. Como resultado esto genera, en muchas ocasiones, entorpecimiento en el desarrollo personal y social de los jóvenes, causando que se dé el abandono escolar y como consecuencia su incorporación en actividades ilícitas o de riesgo tal como el uso y abuso de sustancias psicoactivas.

#### **3.4.3.2. Consecuencias psicológicas del consumo de drogas**

Está demostrado por estudios realizados que los factores psicológicos se ven afectados por el consumo ilícito de sustancias atentando contra la salud y vida de las personas y por tanto se traducen en comportamientos individuales inadecuados o no, lo que

depende de la imagen y autoimagen del mundo que le rodea, de las concepciones, criterios y valoraciones acerca de lo que es salud o enfermedad.

Los resultados de los estudios evidencian que el nivel cultural influye decisivamente en la incorporación o no de modelos de conductas sanas, en los hábitos, costumbres, tradiciones, además de la influencia del grupo social al que pertenecen, de las relaciones sociales. En las observaciones con este tipo de alumno se constata que hay pérdida de la autoestima en algunos casos, de la motivación hacia el estudio (afectaciones psíquicas), en algunos su desarrollo intelectual es limitado, poca lectura de literatura sobre el tema, también violencia en las relaciones interpersonales y familiares, Dificultades económicas, Enfermedades y trastornos psicológicos y sociales, etc.

El trabajo de prevención y control de los factores de riesgo que atentan contra el modo de vida, debe estar presente en la comunidad desde la Atención Primaria de Salud, debe constituir una preocupación constante de todos los factores Comunitarios, no es tarea solamente del médico de familia, sino también es una responsabilidad individual y social, en la gestión de salud. (Martínez, Ortega, Díaz, Benítez, 2005).

#### **3.4.4. Tipos de drogas que consumen con más frecuencia en esta edad**

Las Naciones Unidas – Oficina contra la droga y el delito en 2006 nos dice que; Algunos niños están desatendidos o son objeto de abusos infligidos por padres toxicómanos y otros han perdido a sus padres, víctimas del uso indebido de drogas. Familiares o instituciones gubernamentales suelen encargarse de estos huérfanos. Se crea además un nexo entre los niños y las drogas a medida que la generación más joven se entrega a los cigarrillos, el alcohol o la marihuana para sentirse integrado o sobrellevar el estrés. Aunque no sea norma, algunos niños comienzan a los 8 o 9 años. Luego vendrán, tal vez, drogas más duras. Las presiones del propio grupo social y otros factores influyen en la decisión de esos chicos.

Los niños que viven y trabajan en la calle son especialmente vulnerables al uso indebido de sustancias. El consumo de inhalantes como pegamento, anfetaminas y

otros tipos de drogas quita el hambre y reprime la ansiedad, y les hace sentir que pueden sobrellevar mejor sus problemas cotidianos.

Las drogas de inicio más habituales son el alcohol, el tabaco, la marihuana y los inhalables, por su fácil acceso y su bajo nivel de costo en algunos.

El abuso de drogas es un problema serio de salud pública, afecta a casi todas las comunidades y familias de algún modo. La etapa de la niñez es un periodo frágil en el cual están expuestos a varios riesgos.

### **3.5. SALUD**

La Organización Mundial de la Salud define la salud como: “El estado completo de bienestar físico, mental y social de una persona y no solo la ausencia de enfermedad”.

Esta definición tomó más importancia a partir de los años 50, cuando se constató que el bienestar humano va más allá de solamente lo físico. Por lo tanto, el concepto de salud general se compone de:

- El estado de adaptación al medio biológico y sociocultural.
- El estado fisiológico de equilibrio, es decir, la alimentación.
- La perspectiva biológica y social, es decir relaciones familiares y hábitos.

El incumplimiento de algún componente y el desequilibrio entre ellos nos llevarían a la enfermedad. Siempre con una triple asociación: huésped (sujeto), agente (síndrome) y ambiente (factores).

#### **3.5.1. Salud Integral**

A los componentes mencionados en el concepto de salud se los conoce como salud integral y nos dice que es el estado de bienestar ideal, solamente se logra cuando hay un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida. (Rollano, 2017, p.16)

La salud se puede representar en tres dimensiones: Físico, Mental y Social. El equilibrio y la armonía entre ellos se llaman salud integral.

- Salud Física: Aseo, alimentación, las vacunas, ejercicios.
- Salud Mental: Comunicación, buen carácter, buen humor, descanso.
- Salud Social: Diversiones sanas, recreación, deportes.

### **3.6. PREVENCIÓN**

Tras la revisión bibliográfica sobre prevención se toma la siguiente definición:

“La prevención son medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”. (OMS, 1998.)

Por otra parte, también Catalano y Dooley, (1982) Proponen dos tipos de Prevención Proactiva y Reactiva:

- Prevención Proactiva, Se orienta a estrategias de acción que intenta prevenir la ocurrencia de factores de riesgo
- Prevención Reactiva, Tiene como objetivo la preparación del sujeto para reaccionar de forma efectiva ante una situación de peligro.

Y haciendo énfasis en Prevención de adicciones nos dice que es el conjunto de intervención social encaminado a informar y evitar que las personas se vean afectadas por problemas de salud relacionados con la dependencia de fármacos o drogas. La finalidad de estas medidas es lograr que el individuo no caiga en este tipo de adicciones, o que, en caso de que ya sea adicto, cambie de conducta. En este sentido las campañas de concientización ante el consumo de drogas es un ejemplo de esfuerzos orientados a la prevención de adicciones. (OMS, 2016)

### **3.6.1. Tipos de Prevención**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define tres niveles de prevención como objetivo de la medicina del trabajo: Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria, las cuales desarrollaremos a continuación:

#### **3.6.1.1. Prevención Primaria**

Evita la adquisición de la enfermedad (vacunación, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.)

- **Técnicas de la Prevención Primaria**

Estas técnicas actúan suprimiendo los factores desfavorables antes de que generen la enfermedad o el accidente: Eliminan los factores ambientales de riesgo por medio del saneamiento del medio ambiente; Protegen al organismo frente a enfermedades y accidentes; Educan en la salud y crean hábitos saludables.

Por lo tanto, estas técnicas equivalen a: La promoción de la Salud y La prevención de la enfermedad.

El objetivo de este tipo de prevención es disminuir la probabilidad de que ocurran enfermedades y afecciones, antes de que los factores de riesgo en el sujeto den lugar a la producción de la enfermedad.

Dentro de las actividades de prevención primaria se distinguen dos tipos:

- 1) Las de protección de la salud, que protegen la salud, actuando sobre el medio ambiente.
- 2) Las de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, actuando sobre las propias personas, promoviendo la salud y la prevención de la enfermedad.

#### **3.6.1.2. Prevención Secundaria**

Este tipo de prevención va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión.

- **Técnicas de la Prevención Secundaria**

Abordan la enfermedad en fase incipiente, aún en fase reversible, por medio del diagnóstico precoz y equivaliendo a la vigilancia de la salud.

La prevención secundaria interviene cuando se inicia la enfermedad; en este caso la única posibilidad preventiva es la interrupción del progreso de la afección, mediante la detección y tratamiento precoz, con el objeto de facilitar la curación y evitar el paso de la agravación y la aparición de deficiencias, discapacidades y minusvalías.

El objetivo de la prevención secundaria es que el diagnóstico y tratamiento precoz mejoren el pronóstico y control de las enfermedades.

### **3.6.1.3. Prevención Terciaria**

Comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para disminuir su progresión y, con ello intentando mejorar la calidad de la vida de los pacientes.

- **Técnicas de la Prevención Terciaria**

Elimina los efectos de las secuelas de la enfermedad, cuando ésta ya se ha desarrollado.

La prevención terciaria interviene cuando se ha instaurado la enfermedad. Cuando las lesiones patológicas son irreversibles y la enfermedad está arraigada y ha pasado a la codificación, independientemente de que hayan aparecido o no secuelas, es cuando interviene la prevención terciaria. Su objetivo es hacer más lento el curso de la enfermedad, atenuar las incapacidades existentes y reinsertar al enfermo o lesionado en las mejores condiciones a su vida social y laboral.

La presente Propuesta de Prevención del uso ilícito de drogas es un programa de tipo de Prevención Primaria que como bien se mencionó anteriormente evita la adquisición de riesgos, educan en la salud y crean hábitos saludables, actuando sobre los niños, promoviendo la salud y la prevención del consumo de alcohol y drogas.

### **3.7. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS**

Los factores de protección son “aquellos atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado” (Pérez-Gómez y Mejía Motta, 1998).

Con respecto al tema que se aborda, los factores de protección reducen, inhiben o atenúan la probabilidad del uso de sustancia.

La Teoría del Desarrollo Social propuesta por Hawkins y cols. (1992) es un enfoque teórico que describe cómo existen procesos protectores que parecen incidir en la reducción de problemas de comportamiento. Estos autores proponen tres factores de protección que controlan el desarrollo de los comportamientos antisociales: los lazos sociales (adhesión y compromiso con la familia, las escuela y los compañeros), las coacciones externas (normas claras y consistentes contra el consumo de drogas mantenidas por personas ligadas al individuo) y las habilidades sociales (poseer estrategias de solución de problemas para afrontar asertivamente las situaciones y resistir las presiones a la transgresión de normas).

Los factores de protección mencionados están referidos a las áreas individual, relacional y social comentadas anteriormente y, por ende, la posesión o el desarrollo de características contrarias a las mencionadas como factores de riesgo actuarían protegiendo al sujeto.

De este modo, un buen nivel de autoestima, un adecuado autocontrol emocional, la cohesión y comunicación familiar, el apego a un grupo de referencia positivo, etc. favorecerían al sujeto frente a la desviación.

#### **3.7.1. LAZOS SOCIALES**

Las relaciones fuertes y saludables son importantes a lo largo de la vida. Los vínculos sociales con familiares, amigos, vecinos, compañeros y otros impactan sobre el bienestar mental, emocional e incluso físico.

Toda relación existe en un espectro que va de saludable a no saludable a abusivo. Una señal de relación saludable es sentirse bien consigo mismo, con su pareja, familiar o amigo. Se sienten seguros hablando de cómo se sienten. Se escuchan el uno al otro. Se sienten valorados y confían el uno en el otro.

Los estudios sobre los lazos familiares demostraron que ciertos factores aparentemente evitan que las personas establezcan relaciones no saludables a lo largo de su vida. La protección comienza desde etapas tempranas en la vida. La investigación respaldada por NIH demostró que la calidad del lazo emocional de un niño con un padre puede tener efectos positivos o negativos duraderos sobre la capacidad de desarrollar relaciones sanas.

"El lazo a temprana edad tiene implicaciones que van más allá de los primeros años de vida", dice la Dra. Grazyna Kochanska, investigadora de relaciones familiares de la Universidad de Iowa, financiada por NIH. El objetivo de los proyectos de investigación de Kochanska es comprender los efectos a largo plazo de ese lazo a temprana edad y ayudar a los niños a desarrollar caminos positivos y evitar los comportamientos antisociales.

Una familia que funciona bien es fundamental para el desarrollo de un niño. Los padres pueden ayudar a los niños a aprender a escuchar, establecer límites apropiados y resolver conflictos. Los padres enseñan a los niños con el ejemplo a cómo considerar los sentimientos de otras personas y cómo actuar para beneficiar a los demás.

Los lazos emocionales seguros ayudan a los niños y adolescentes a desarrollar confianza y autoestima. Luego pueden aventurarse fuera de la familia para formar otras conexiones sociales, como amistades saludables. A su vez, las amistades saludables reducen el riesgo de que un niño se angustie emocionalmente o se involucre en conductas antisociales.

Por otro lado, tener una relación no saludable en la familia, que incluye negligencia y abuso, pone al niño en riesgo de futuras relaciones no saludables.

Las amistades y actividades saludables fuera del hogar o el aula también pueden desempeñar funciones protectoras durante la infancia. En realidad, todos en una comunidad pueden ayudar a apoyar el desarrollo de conexiones saludables. Los adultos pueden servir como buenos modelos a seguir para los niños, sin importar que los niños sean suyos o aquellos que elijan orientar.

Dentro de los lazos sociales como factor protector se tiene:

- **Monitoreo de los padres:** Los factores de riesgo pueden influenciar el abuso de drogas de varias maneras. Mientras más son los riesgos a los que está expuesto un niño, mayor es la probabilidad de que el niño abuse de las drogas. Algunos de los factores de riesgo pueden ser más poderosos que otros durante ciertas etapas del desarrollo, como la presión de los compañeros durante los años de la adolescencia; al igual que algunos factores de protección, como un fuerte vínculo entre padres e hijos, pueden tener un impacto mayor en reducir los riesgos durante los primeros años de la niñez. Una meta importante de la prevención es cambiar el balance entre los factores de riesgo y los de protección de manera que los factores de protección excedan a los de riesgo. Pero las familias pueden proveer protección contra un futuro abuso de drogas cuando hay: Un vínculo fuerte entre los hijos y los padres; participación de los padres en la vida del niño; y límites claros y una disciplina aplicada consistentemente.

### 3.7.2. COACCIONES EXTERNAS

Las coacciones externas son normas claras y consistentes contra el consumo de drogas mantenidas por personas ligadas al individuo. Dentro de las coacciones externas como factor protector se tiene:

- **Políticas anti-drogas:** A partir de las normas establecidas por un régimen gubernamental se pueden establecer leyes que limiten el consumo de drogas, o que impongan castigos para quienes la venden y consumen, desde trabajos

comunitarios hasta procesos penales. Las leyes o normas, mucho van a depender de las regiones donde hayan sido establecidas.

El motivo de éstas coacciones, es hacer ver al individuo que el consumo de drogas son sancionadas por los malos beneficios y consecuencias que tiene en la salud a nivel individual, social y emocional.

Los factores que se tomarán en cuenta para la propuesta del programa de prevención son: Las habilidades sociales y el autocontrol.

### **3.7.3. HABILIDADES SOCIALES**

Se tiene como definición de habilidades sociales, lo siguiente:

“La conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de sentimientos” (Rimm y Masters, 1974).

“La habilidad de buscar, mantener o mejorar el reforzamiento en una situación interpersonal a través de la expresión de sentimientos o deseos cuando esa expresión se arriesga a la pérdida de reforzamiento o incluso el castigo” (Rich y Schroeder, 1976).

Por otra parte, también teóricos como Goldstein (1987) definen las habilidades sociales como un “conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales”.

Según este autor, estas conductas son aprendidas, facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos, sin negar los derechos de los demás, evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, facilita la comunicación y la resolución de problemas.

### **3.7.4. IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES**

La competencia social tiene una gran importancia en el funcionamiento como el futuro desarrollo del individuo. Las habilidades sociales son importantes tanto en lo que se refiere a las relaciones interpersonales, así como el momento de aislar papeles y normas sociales.

Hops (1976) decía que la habilidad para iniciar y mantener una interacción social positiva con los demás se consideraba por muchos como una consecución esencial del desarrollo. Las interacciones sociales proporcionan a los niños y niñas la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que pueden influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académica.

Se considera que el ser humano vive en un proceso continuo de desarrollo y aprendizaje en el cual interactúa su programación genética y su medio social, entonces, siendo este, un ser social por naturaleza y necesitando de su entorno para desarrollarse integralmente, resulta fundamental la adquisición y desarrollo de las habilidades que le permiten adecuadas relaciones interpersonales

Diversas investigaciones muestran una relación entre problemas en el desarrollo de habilidades sociales durante la infancia y desajustes durante la edad adulta (Michelson, 1983; Ladd, 1983; Gresham, 1989; Hortup, 1970).

Dentro de las habilidades sociales se toma en cuenta las siguientes capacidades para el programa de prevención.

#### **3.7.4.1. Asertividad**

Se entiende como asertividad; “La conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás” (Alberti y Emmons, 1978).

La asertividad se desarrolla con el fin de elevar la autoestima y ayudar a desarrollar la autoconfianza.

Para expresar el acuerdo o desacuerdo cuando se crea que es importante e incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo.

Por otra parte, cabe resaltar que en el mundo hay personas que nos rodean todo el tiempo y podemos clasificarlas en estos tres tipos:

- **Agresivo:** Una persona agresiva intenta imponer su punto de vista, mandar, hacer lo que él o ella quiere sin respetar a los demás.
- **Pasivo:** Una persona pasiva es aquella que no hace las cosas por sí misma, sino que deja obrar a los demás. No hace respetar su opinión ni sus ideas.
- **Asertivo:** La persona asertiva tiene una relación con los demás de Tú a Tú, una relación de igualdad. Acepta a los demás tal como son, respeta sus opiniones y sobre todo hace respetar sus derechos y sus propias ideas.

#### **3.7.4.2. Empatía**

Al realizar una primera aproximación, es decir que la empatía es:

“La capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar.” (López, Arán y Richaud, 2014).

También entendida como la habilidad indispensable para los seres humanos, teniendo en cuenta que toda nuestra vida transcurre en contextos sociales complejos. Esta naturaleza social hace que el reconocimiento y la comprensión de los estados mentales de los demás, así como la capacidad de compartir esos estados mentales y responder a ellos de modo adecuado, sean tanto o más importantes que la capacidad de comprender y responder adecuadamente a los contextos naturales no sociales.

#### **3.7.4.3. Escucha Activa**

Según Carl Roger en su libro, “El poder de la persona”, expone lo siguiente de Escucha Activa:

“No olvidemos que escuchamos no solamente con nuestros oídos, sino también con nuestros ojos, con nuestra mente, con nuestro corazón y con nuestra imaginación”.

La escucha activa consiste en atender a la totalidad del mensaje que se recibe, es decir, prestar atención no solo a lo que se dice (el contenido) sino también al “cómo se dice”, fijándose en los elementos no verbales y paraverbales, mirarle, dedicarle tiempo, hacerle ver que tenemos en cuenta sus opiniones. Escuchar implica un proceso activo donde actúan nuestros sentidos, así como nuestra parte intelectual y afectiva. Escuchar es un arte más complejo que hablar, requiere esfuerzo y concentración, algo que no es necesario para oír, un hecho meramente fisiológico.

Es evidente que de esta manera se incrementa en gran medida la capacidad para empatizar. En nuestra opinión la escucha activa constituye uno de los mejores recursos que podemos utilizar para mejorar nuestras habilidades de comunicación, contribuyendo a mejorar la calidad de las mismas y a que resultemos un interlocutor agradable para los demás. El silencio es un componente esencial en la escucha activa: guardar silencio no significa estar ausente. Implica mantener una postura atenta, abierta y relajada, junto con una mirada que indique a la otra persona que estamos ahí para escucharle y que lo que nos quiere decir nos parece verdaderamente interesante. Debemos practicar el “silencio” que es sin duda la mejor escucha reflexiva.

#### **3.7.4.4. Pensamiento Positivo**

Se entiende como Pensamiento positivo; “A un estilo de vida que nos ayuda a ser más felices. Todos sabemos la importancia capital que tiene el pensamiento, pues tal como pensemos, así sentimos y nos comportamos. Una persona se comporta en sus relaciones con los demás de una forma segura y decidida, porque se siente así, segura de sí misma.”. (García, 2016)

Cuando una persona es pensador positivo, siempre mira el lado bueno de las cosas. No va a insistir en cosas malas, en cambio, buscará lo bueno en ellos.

Pensamiento positivo implica ningún pensamiento negativo. Un pensador positivo va a mirar lo bueno de las cosas. Esto significa que siempre tratará de encontrar algo positivo en cada situación, aunque esta sea mala.

Desempeña un papel importante en la vida. Una persona que piensa positivo acabará teniendo una vida más agradable que alguien que piensa negativo. Será capaz de permanecer optimista en cualquier situación. Ellos van a tratar de estar siempre con energía y no se permitirán deprimirse. Si se sienten cansados o perezosos, harán algo para ayudarse a mantener su estima siempre en alto. El pensamiento positivo puede ser utilizado en todos los aspectos de la vida, desde las pequeñas cosas a las más grandes. Se puede utilizar para ayudarse en los momentos difíciles.

Se permiten asumir que las cosas buenas llegarán a su manera y ayudarán a proyectar una actitud que ayudará a traer cosas buenas en su momento.

#### **3.7.4.5. Respeto**

Sobre la fundamentación de la metafísica de las costumbres de Kant, la Dra. Rosabel Maza intenta pensar en qué reside y en qué se fundamenta el respeto a las personas.

Kant (2003) considera que sólo se puede sentir respeto en sentido moral ante la ley. Las acciones que se realizan sólo por respeto a la ley, al margen de toda inclinación, son las únicas que tienen un contenido moral. Para Kant: “El respeto es un fin moral que se logra a través del imperativo categórico, donde la búsqueda de una voluntad buena está basada en el respeto por las personas y su valoración como medios y fines”.

El ser humano actúa con libertad, en el que la auto-determinación la define – no como un hacer sin control-, sino como un obrar bueno que promueve la dignidad de las personas como fundamento de lo moral.

El Respeto consiste en apreciar el valor que, por el solo hecho de ser persona, tenemos todos los seres humanos sin importar qué tan pobres, ricos, mayores o jóvenes seamos. Sin que nuestro sexo, ni raza sean determinantes. El verdadero respeto acepta la diversidad y la diferencia, es una forma de reconocimiento y de aprecio al prójimo.

#### **3.7.4.6. Autoestima**

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Nathaniel Branden (1995), psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias”. Más concretamente, nos dice que la autoestima es lo siguiente:

- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser.

#### **3.7.4.7. Resiliencia**

La Resiliencia es la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente y recuperarse de situaciones adversas para seguir proyectando el futuro.

La definición de Resiliencia que nos da Garmezy (como se citó en Becoña, 2006) es la siguiente: “La capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante”.

La persona resiliente hace frente a las adversidades de la vida, transforma el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas. También comprende que es un arquitecto de su propio destino.

Características de una persona Resiliente: Habilidad, capacidad, adaptabilidad, conductas positivas, resistencia a la destrucción, temperamento especial y el enfrentamiento efectivo.

### **3.7.5. AUTOCONTROL**

Paula (2007) cita a Rehm quien define el autocontrol como aquellos procedimientos de terapia cuyo objetivo es enseñar a la persona estrategias para controlar o la conducta, a través de distintas situaciones, con el propósito de alcanzar metas a largo plazo. El autocontrol permite que los procesos naturales que normalmente están fuera de la conciencia, puedan ser conscientes, manifiestos y formales.

Polaino-Lorente, A. Cabanyes, J. Armentía A. (2003), citan a Pelechano, quien define el término autocontrol como “La facultad que posee un individuo para controlarse a sí mismo, entre las variables que determinan el control personal, están la demora o retraso de gratificación, recompensa de la acción o actividad que llega a ser controlada por el sujeto”.

Al ejercer el autocontrol se logra ser agente propio, y se es el actor principal de la conducta.

También puede considerarse el autocontrol como una característica de la personalidad a la par de la fuerza de voluntad o autonomía del yo, éstos permiten a la persona ejercer el control sobre la conducta propia, el autocontrol es tan importante que es un elemento básico en el buen funcionamiento del individuo.

Según los autores el control comprende diversas áreas de la persona como: la conducta, sentimientos y emociones, así por ejemplo, se entiende por autocontrol emocional el que conlleva la regulación de la persona en lo que atañe a las emociones; sin embargo previo al control de las emociones se requiere controlar el pensamiento ya que éste incide sobre el control de emociones; se tiene entonces el resultado de que, si un individuo desarrolla la habilidad de controlar los pensamientos podrá controlar indirectamente las emociones y sentimientos. También señalan que cuando el sistema de autorregulación funciona de manera

adecuada, se llega a conseguir el autodomínio, esta persona podrá educarse y mantener la claridad de ideas, calma y serenidad, necesarias para afrontar las demandas a las que diariamente se vea sometida.

Por otra parte, dentro del autocontrol se toman en cuenta las siguientes aptitudes:

#### **3.7.5.1. Autoconocimiento**

La definición sobre autoconocimiento nos dice que es “La capacidad de responder quién soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo.” (Navarro, 2009)

Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un auto-concepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima.

De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia, especialmente con la madre. A partir de estas relaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente a los demás. La valoración de la imagen que el niño/a va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valora su familia.

Una persona con auto-concepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás.

Por el contrario, una persona con buen auto-concepto confía en sí misma, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no les tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones.

### **3.7.5.2. Autorregulación**

Por otra parte, Woolfolk (2006) define autorregulación como “El manejo del comportamiento y aceptación de la responsabilidad de los actos de sí mismo, también como el uso de los principios de aprendizaje conductual para cambiar la propia conducta.”

Polaino-Lorente, A. et al. (2003) Indican que autorregulación es la acción de autorregularizarse, es decir, la capacidad de regularse a sí mismo, se refiere al control de los estados, impulsos, y recursos internos por parte del sujeto, esta habilidad está emparejada con la facultad de postergación consciente, la gratificación y placeres, al utilizar los recursos internos y el dominio personal, es la fuerza de voluntad que permite alcanzar los logros a largo plazo.

La tolerancia a la frustración en un individuo que posterga, debe estar bien desarrollada, esto es posible cuando la persona transforma la recompensa, tras la espera, en algo más valioso y pleno, aunque tal vez lo alcance un poco más tarde.

Ellos además mencionan a Bandura quien propone que la conducta se mantiene por las expectativas o las consecuencias previstas y no solo por las consecuencias inmediatas que se derivan de ella. Al desarrollar expectativas acerca de los resultados de diversas acciones, las personas son capaces de prever las consecuencias antes de emprender diferentes acciones. A los nueve años los niños son capaces de prever las recompensas o castigos, esta capacidad es importante para el desarrollo de la autorregulación.

### **3.7.5.3. Motivación**

La motivación es un aspecto de enorme relevancia en las diversas áreas de la vida, entre ellas la educativa y la laboral, por cuanto orienta las acciones y se conforma así en un elemento central que conduce lo que la persona realiza y hacia qué objetivos se dirige.

De acuerdo con Santrock (2002), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 432).

Por otra parte, Ajello (2003) señala que “la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que ésta toma parte. En el plano educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma”.

#### **3.7.5.4. Toma de Decisiones**

Para Richard Bandler, la esencia de asumir responsabilidades está en tomar decisiones y la mayoría de las decisiones que debemos tomar son decisiones frente a algún grado de incertidumbre. Es decir, que, aunque busquemos información y trabajemos hasta el cansancio analizando las alternativas y sus posibles resultados, no vamos a saber la consecuencia de nuestras decisiones hasta que las tomemos. Además, no hay nada que garantice que las condiciones en las que se tomó la decisión sigan siendo las mismas, ya que estamos en un medio que cambia constantemente; aunque las que se toman sin previo análisis, al azar, están más expuestas que aquellas que siguen el proceso adecuado. Constantemente optaremos por el curso de acción que consideremos lo “suficientemente bueno” a la luz de las circunstancias dadas en ese momento”.

Cuando se emprende un proyecto, automáticamente se asume un riesgo. Debemos identificar los riesgos que cada actividad conlleva y tomar las medidas necesarias para minimizar las dificultades. Pero hay que asumir que el riesgo es algo inherente a la vida.

Asumir riesgos es positivo para aprender de los éxitos y de los fracasos a los que tendrá que enfrentarse.

La buena toma de decisiones permite vivir mejor: Nos otorga algo de control sobre nuestras vidas. Para tomar decisiones correctas, debemos previamente realizar

algunos pasos en un orden y una secuencia determinada, como ser: Pasos a seguir en el proceso de tomar decisiones:

**Paso 1:** Identificar el problema

**Paso 2:** Ver posibles alternativas de solución.

**Paso 3:** Evaluar las alternativas considerando sus consecuencias positivas y negativas

# **CAPÍTULO IV**

## **METODOLOGÍA**

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. ÁREA DE LA PSICOLOGÍA EN LA QUE SE ENMARCA EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo de investigación se localiza dentro del *área de psicología Socio educativa* la cual está encargada de favorecer en la educación a los niños y niñas en un contexto pedagógico y formativo. También favorece al aprendizaje de valores, comportamientos positivos, personales y profesionales, mediante programas y proyectos que tienen como objetivo dotar a las personas atendidas de conocimientos, habilidades, principios, y normas sociales de comportamiento, etc.

El área socioeducativa comprende ámbitos de intervención: Prevención social, protección de menores, atención a jóvenes con conflictos, programas específicos para familias, atención a la mujer y a todo aquel que necesite de atención y apoyo de alguna institución.

### **4.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Ante la situación actual que se atraviesa a nivel mundial a causa de la pandemia por el Covid-19, la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho (U.A.J.M.S.) también se ha visto afectada en el cierre de sus aulas y actividades, específicamente en lo que concierne a la Carrera de Psicología, donde se ha tomado diferentes modalidades de enseñanza y aprendizaje, como el uso de plataformas virtuales para llegar a sus estudiantes.

Por otra parte, en lo que corresponde a los niveles de Actividad de Profesionalización, donde se llevaba a cabo Prácticas Institucionales Dirigidas (PID) y/o Trabajos de investigación, estas modalidades implicaban un trabajo de contacto directo con las poblaciones, y se llegaba a estos a través de: talleres de intervención o prevención, entrevistas, aplicación de instrumentos de medición, entre otros. A causa de la pandemia se dificulta realizar estas actividades, por lo tanto se consideró como una solución académica y de acuerdo con el reglamento de la U.A.J.M.S., que el presente

trabajo se enmarque dentro de la modalidad de Investigación Propositiva, puesto que este trabajo consiste en que: el estudiante proponga, diseñe y elabore un programa virtual dirigido a intervenir o prevenir alguna situación en la que vea que es necesario hacer incidencia para el bien de la población.

Como se mencionó anteriormente el estudio es de *tipo Propositivo*, el cual se centra en un proceso dialectico, que utiliza un conjunto de técnicas y procedimientos con la finalidad de diagnosticar y resolver problemas fundamentales, encontrar respuesta a preguntas científicas preparadas, estudiar la relación entre factores y acontecimientos o generar conocimientos científicos.

Tiene por objeto fomentar y proporcionar la investigación científica como elemento para la formación integral de los profesionales.

La investigación propositiva se caracteriza por generar conocimientos, a partir de la labor de cada uno de los integrantes del grupo de investigación. Con respecto a la investigación que se está planteando se pretende implementar una Propuesta virtual de prevención del uso indebido de drogas en niños y niñas de la ciudad de Tarija.

### **4.3. POBLACIÓN BENEFICIARIA**

Esta propuesta de prevención del uso indebido de drogas está dirigida a niños y niñas de la ciudad de Tarija. La principal característica de la población es que los niños y niñas deben ser de 9 a 12 años de edad. Es importante tomar en cuenta que los niños que formen parte del programa tengan acceso a una computadora, celular, y acceso a internet para el desarrollo de la misma.

#### **4.4. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DE LA INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA**

##### **Fase I: Revisión bibliográfica**

Para iniciar este trabajo se recurrió a una revisión bibliográfica; se hizo una revisión de tesis (de la UAJMS) referentes al tema a tratar y documentos de páginas web del internet como Pdfs, artículos, etc.

##### **Fase II: Elaboración de Objetivos**

Los objetivos de esta investigación fueron elaborados en base a datos obtenidos de la revisión bibliográfica acerca de los factores que intervienen para la prevención de consumo de drogas y pensando en los niños quienes serán los principales beneficiarios de esta investigación.

##### **Fase III: Elaboración de Documento**

En lo que refiere a la elaboración del documento se inició tras la fase de revisión bibliográfica, luego se pasó a la elaboración del Diseño Teórico, continuando con el Marco Teórico, el diseño metodológico y la elaboración de un programa que puede ser aplicado de forma virtual.

##### **Fase IV: Elaboración de programa.**

Para la elaboración del programa se tomó como base los factores que se consideran necesarios para la prevención del consumo de drogas, que son: Las habilidades sociales y el autocontrol. A partir de ello se elaboraron 21 sesiones para este programa, en las cuales cada sesión tiene un tiempo establecido de 60 minutos de duración donde se podrá trabajar más de 4 actividades. El programa está diseñado para aplicarse de forma virtual mediante la plataforma Zoom, la cual se ha vuelto una herramienta necesaria y común para pasar clases, reuniones o realizar diferentes trabajos.

## **Fase V: Corrección del Documento.**

El documento fue presentado a la docente guía de la materia y tuvo diferentes observaciones las cuales fueron debidamente corregidas; después de la aprobación del trabajo, se pasará a una revisión final y así finalizar con la demostración y defensa de la misma.

### **4.5. MÉTODOS, TÉCNICAS Y MATERIALES A SER IMPLEMENTADOS**

#### **4.5.1. Métodos**

- **Método Virtual:** Metodología elearning, enseñanza virtual o educación en línea es aquella modalidad de estudio en la que docentes y alumnos toman contacto en un entorno digital basado en las TIC (Tecnología de la información y comunicación) y las redes de computadoras, utilizando las facilidades y herramientas que proporcionan internet y las tecnologías digitales. (EUROINNOVA, 2021)
- **Métodos Expositivos:** Se caracterizan por la claridad en la presentación de la información al alumnado y se apoya en la exposición oral de una o varias personas expertas en el contenido de la unidad didáctica o tema que se expone (conferencia, simposio, panel, talleres, mesa redonda, etc.). (Gálvez, 2005).
- **Activo – Participativo:** La metodología activo participativa es una forma de concebir y abordar los procesos de enseñanza aprendizaje y construcción del conocimiento. Esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción y reconstrucción del pensamiento. (Sanhueza, Rojas, Nuñez, 2017).

Cabe mencionar que estos métodos serán utilizados mediante sesiones virtuales debido a que el programa de intervención sigue la misma línea.

#### **4.5.2. Técnicas**

- **Técnicas de Animación de Grupo:** Esta técnica permite obtener diferentes resultados, según el propósito de cada una ya sea para romper el hielo para que

cada uno de los individuos del colectivo conozca a los demás o para conformar equipos de trabajo y resolución de problemas. (Santia, 2001)

- **Técnica de la tormenta de ideas:** Es una técnica en la que los participantes expresan con absoluta libertad todo lo que se les ocurra a propósito de un tema o como solución a un problema, sin ningún análisis ni filtros sobre su calidad; una vez agotada la productividad de ideas se realiza una evaluación de la misma. (Matías, 2002)
- **Técnica de Participación:** Son instrumentos que se utilizan en determinados procesos informativos, consultivos, de toma de decisiones, etc. y se aplican para adquirir conocimientos partiendo siempre de la práctica, es decir de lo que las personas saben, de las experiencias vividas, y de los sentimientos que muchas situaciones originan.
- **Técnica de comunicación oral y escrita:** En comunicación oral, debe constar de una emisión de información o mensaje, por medio de un comunicador (emisor) y una respuesta al mensaje o información recibida por parte de comunicando (receptor).

Comunicación escrita es aquella que en el momento de iniciarse, emisor y receptor no tienen necesariamente que coincidir en el espacio y en el tiempo. (Cayla, 2011.)

- **Técnica Cognitivo conductual:** La Royal College of Psychiatrists, 2009, nos dice que la Técnica cognitivo conductual es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que les rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos.

La TCC puede ayudar a cambiar la forma como piensa (cognitivo) y como actúa (conductual) y estos cambios pueden ayudar a sentirse mejor a las personas. Se centra en problemas y dificultades del “aquí” y “ahora”.

- **Técnica de reflexión:** Este tipo de técnica sirve para meditar, deliberar o simplemente reflexionar sobre cualquier tema. Durante la discusión se resumen y/o sintetizan las ideas. Los sentimientos, afectos y posiciones subjetivas suelen aflorar en el desarrollo de la técnica. Es un medio para que los participantes puedan: “darse cuenta”, queden claras las ideas y lleguen a conclusiones definidas.

### 4.5.3. Instrumento

El instrumento que se utilizará es el cuestionario que por definición se entiende que es “un medio útil y eficaz para recoger información en un tiempo relativamente breve que permite obtener datos relevantes sobre el fenómeno que es el objeto de estudio, y también para su mejor comprensión.”

- Uno de los instrumentos que se toma como sugerencia de aplicación para este trabajo es “Escala de habilidades sociales” fue diseñada por Arnold Goldstein y su equipo de colaboradores todos ellos especialistas en ciencias de la conducta. Según el autor este instrumento puede ser aplicado de los 12 años en adelante, pero tuvo una ligera adaptación para que los niños de 9 años puedan responderlo. Este cuestionario consta de 50 preguntas y está dividido en 6 grupos:

**Grupo 1:** Primeras habilidades sociales.

**Grupo 2:** Habilidades sociales avanzadas.

**Grupo 3:** Habilidades relacionadas con los sentimientos.

**Grupo 4:** Habilidades alternativas a la agresión.

**Grupo 5:** Habilidades para hacer frente al estrés.

**Grupo 6:** Habilidades de planificación.

Y tiene una escala frecuencia para las respuestas son las siguientes:

1. Nunca
2. Muy pocas veces
3. Alguna vez
4. A menudo
5. Siempre

Puede ser administrada de forma individual, colectiva o incluso auto aplicada. Para ver el instrumento [haga click aquí](#), o también puede verlo en anexos.

- El instrumento que se utilizara para medir Autocontrol es el “Cuestionario de Habilidades Personales” fue diseñada por el Psicólogo Luis Velásquez en 2015. Este cuestionario no cuenta con un rango de edad específico para su aplicación

pero se le hizo la revisión y modificación necesaria para que pueda ser aplicado para niños de 9 años de edad en adelante.

Cuenta con 32 preguntas, y está dividido en 8 habilidades. Se valora cada respuesta de 1 a 5 en qué grado se sienten identificados con la afirmación del cuestionario, siendo:

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni acuerdo ni desacuerdo
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

Las 8 habilidades en las que está dividido este instrumento son:

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Resolución de conflictos
- ✓ Autocontrol
- ✓ Autoconfianza
- ✓ Equilibrio emocional
- ✓ Empatía
- ✓ Capacidad de escucha

Puede ser administrada de forma individual, colectiva o incluso auto aplicada. Para ver el instrumento [haga click aquí](#), o también puede verlo en anexos.

**Nota:** Cabe mencionar que debido a que esta investigación es de tipo propositivo; los instrumentos son solo sugerencias para evaluar habilidades sociales y autocontrol; si un futuro investigador desea reemplazar por otros que vea más convenientes puede hacerlo.

#### 4.5.4. Materiales

Los materiales que se utilizarán durante la ejecución del programa serán:

- **Medios Audiovisuales:** Son reconocidos como aquellos medios de comunicación social que tienen que ver directamente con la imagen como la fotografía, el audio y videos. Se refieren a medios didácticos que con imágenes y grabaciones sirven para comunicar mensajes específicos (computadora, data, flash, powerpoint).
- **Aplicación software Zoom:** Es una aplicación de videoconferencia líderes en el mercado.

Permite interactuar virtualmente con compañeros de trabajo, empleadores o impartir clases si es el caso, cuando las reuniones en persona no son posibles. Esto hace que el teletrabajo parezca mucho más humano.

Zoom es un servicio de videoconferencia basado en la nube que se puede usar para reunirse virtualmente con otros, ya sea por video o solo audio o ambos, todo mientras se puede realizar chats en vivo, y permite grabar esas sesiones para verlas más tarde. Según los informes, más de la mitad de las compañías de Fortune 500 usaron Zoom en 2019. Y ahora por motivos de la pandemia por el Covid-19, se ha vuelto una de las herramientas favoritas para impartir clases y talleres.

#### **Características principales de Zoom:**

- Reuniones individuales: organizar reuniones individuales ilimitadas incluso con el plan gratuito.
- Videoconferencias grupales: Organizar hasta 500 participantes (si se compra el complemento "reunión grande"). Sin embargo, el plan gratuito le permite organizar videoconferencias de hasta 40 minutos y hasta 100 participantes.
- Compartir pantalla: Reunirse uno a uno o con grupos grandes y compartir la pantalla con ellos para que puedan ver lo que el anfitrión ve.

- **Material de Escritorio:** Incluye diversos tipos de elementos y útiles que se utilizan en la realización de tareas de oficina, escuela, etc. pueden ser instrumentos de escritura (Lápices, lapiceras, colores, etc.), elementos donde escribir y o imprimir (hojas, cuadernos, bloc de notas, agenda, calendario, etc.), elementos para ordenar papeles (clips, ganchitos, regla, archivador, etc) y otros elementos (tijeras, pegamento, cinta adhesiva. Etc.

# **CAPÍTULO V**

## **PROPUESTA DEL PROGRAMA**

## V. PROPUESTA DEL PROGRAMA

El presente programa cuenta con 21 sesiones, las cuales tienen como fin alcanzar los objetivos de esta investigación, lo pueden encontrar en Drive, [haga click aquí](#). A continuación, un gráfico de cómo está dividido el programa.

<b>TÍTULO DE PROGRAMA</b>	<b>“CRECIENDO SALUDABLE”</b>
<b>OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA</b>	Proporcionar recursos mediante talleres virtuales que permitan que los niños y niñas puedan afrontar cualquier situación de riesgo mediante el reforzamiento de sus capacidades y habilidades
<b>NÚMERO DE SESIONES</b>	21

<b>OBJETIVOS DEL PROGRAMA</b>	<b>NÚMERO DE SESIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Proporcionar información adecuada a los niños y niñas, acerca del uso indebido y las consecuencias de la drogas en las personas que la consumen.</b></li> </ul>	Para alcanzar este objetivo se designa 2 sesiones del programa donde se brindará información general sobre drogas, el uso ilícito y las consecuencias. <b>Sesión N° 1:</b> “Conociendo al enemigo” <b>Sesión N° 2:</b> “Mi Cuerpo es valioso - Salud Integral”
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fortalecer las habilidades sociales de los niños y niñas, como ser asertividad, empatía, escucha activa, pensamiento positivo,</b></li> </ul>	Para este objetivo de designa 13 sesiones para lograr fortalecer las habilidades sociales. <b>Sesión N° 3:</b> “Asertividad un gran regalo – Parte 1”

<p><b>autoestima, el respeto y resiliencia.</b></p>	<p><b>Sesión N° 4:</b> “Asertividad un gran regalo – Parte 2”</p> <p><b>Sesión N° 5:</b> “Empatía, la luz del entendimiento – Parte 1”</p> <p><b>Sesión N° 6:</b> “Empatía, la luz del entendimiento – Parte 2”</p> <p><b>Sesión N° 7:</b> “Escucha activa, para una mejor comunicación – Parte 1”</p> <p><b>Sesión N° 8:</b> “Escucha activa, para una mejor comunicación – Parte 2”</p> <p><b>Sesión N° 9:</b> “Pensamiento positivo nos hace mejores – Parte 1”</p> <p><b>Sesión N° 10:</b> “Pensamiento positivo nos hace mejores – Parte 2”</p> <p><b>Sesión N° 11:</b> “El respeto nos conviene a todos – Parte 1”</p> <p><b>Sesión N° 12:</b> “El respeto nos conviene a todos – Parte 2”</p> <p><b>Sesión N° 13:</b> “Autoestima, amor propio – Parte 1”</p> <p><b>Sesión N° 14:</b> “Autoestima, amor propio – Parte 2”</p> <p><b>Sesión N° 15:</b> “Yo puedo, nada me detiene – Resiliencia”</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar la capacidad el autocontrol en los niños y niñas mediante la motivación, autorregulación, toma de</b></li> </ul>	<p>Para este objetivo se designa 6 sesiones para para mejorar el autocontrol.</p> <p><b>Sesión N° 16:</b> “Autocontrol para mi bienestar – Parte 1”</p>

<b>decisiones y el autoconocimiento.</b>	<b>Sesión N° 17:</b> “Autocontrol para mi bienestar – Parte 2” <b>Sesión N° 18:</b> “Motivación, un arma para ser mejor” <b>Sesión N° 19:</b> “Autorregulación una herramienta muy poderosa” <b>Sesión N° 20:</b> “Yo tomo mis propias decisiones” <b>Sesión N° 21:</b> “Me conozco y me quiero – autoconocimiento”
--	---

# PROGRAMA VIRTUAL



“CRECIENDO SALUDABLE”

## **5.1.SESIÓN N° 1: “CONOCIENDO AL ENEMIGO”**

**Objetivo:** Al finalizar la sesión los niños conocerán de manera general sobre el uso ilícito de drogas, sus consecuencias a nivel físico y emocional.

### **Actividades:**

1. Presentación
2. Frase del día
3. Conociendo al enemigo las drogas + Video
4. Fichas revueltas – dinámica
5. Aplicación del pre-test
6. Evaluación

**Tiempo:** 90 minutos

**Materiales:** PowerPoint, Cuaderno y lápiz para los niños, Cuaderno de anotaciones para el facilitador, Computadora, Plataforma virtual ZOOM, pizarra digital, Wi-Fi.

El Facilitador deberá activar la opción compartir pantalla en la aplicación Zoom para que los niños puedan ver las diapositivas del PowerPoint.

### **🚩 Actividad N° 1: PRESENTACIÓN**

**Tiempo:** 5 minutos.

**Procedimiento:** Antes de iniciar la sesión, el facilitador deberá programar la reunión por la aplicación Zoom y enviar el link de invitación a la primera sesión del programa, también probar que todo esté en completo funcionamiento antes del primer contacto virtual con los niños. Una vez hecha las revisiones pertinentes el Facilitador deberá dar la bienvenida y presentarse ante los niños, explicará brevemente sobre la temática del programa “Creciendo saludables”.

## ✚ Actividad N° 2: FRASE DEL DÍA

*“Crea una vida sin drogas; una vida con salud, esperanza, con sueños, de agradecimiento y de alegría.”*

**Tiempo:** 5 minutos

El facilitador compartirá en el PowerPoint la frase, después de leerla pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué les parece esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotadas en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

## ✚ Actividad N° 3: APLICACIÓN DEL PRE-TEST

**Tiempo:** 30 minutos

**Procedimiento:** Para la aplicación del pre-test es necesario que cree un grupo de whatsapp con todos los niños que formen parte del programa, en este grupo debe pasar en digital los cuestionarios que miden habilidades sociales y autocontrol para que ellos puedan llenarlos desde el celular; una vez hayan llenado los dos cuestionarios pedirles que vuelvan a reenviarlo a su número privado para que pueda hacer las correcciones y tabulaciones correspondientes. Los cuestionarios en digital los puede encontrar en la parte de anexos. Por otra parte, por este grupo de whatsapp puede mandar los links de las reuniones por zoom o aclarar cualquier información o lo que puedan necesitar durante todo el programa.

## 🚩 Actividad N° 4: CONOCIENDO AL ENEMIGO - LAS DROGAS

**Tiempo:** 25 minutos

**Procedimiento:** (Técnica lluvia de ideas). Pida a los niños que con una frase puedan indicar qué son las drogas. En la pizarra digital de la plataforma zoom deberá ir anotando todas las opiniones que los niños puedan decir.

Luego leerá la definición de droga y pasará a explicar qué son y cuáles son sus consecuencias para la salud.

Concepto: “Son todas aquellas sustancias químicas de origen natural, sintético o semi-sintético que al ser ingeridos por una persona, pueden producir cambios fisiológicos, psicológicos o de la conducta”. (IAFA, 2015.)

**Tipos de drogas:** En cada diapositiva deberá poner imágenes de drogas según su clasificación.

- Según sus efectos sobre el Sistema Nervioso Central (SNC)
- Drogas duras y blandas
- Drogas legales e ilegales

Según los efectos producidos en el SNC, se clasifican de la siguiente manera:

- En efectos Depresores; este tipo de drogas inhiben el funcionamiento del SNC, enlentecimiento de la actividad nerviosa y el ritmo de las funciones corporales. Entre los efectos que producen se encuentran la relajación, sedación, somnolencia, sueño, analgesia e incluso el coma; entre estas drogas está el Alcohol y los diversos tipos de opiáceos, etc. En efectos Estimulantes, este tipo de drogas producen una activación general del SNC, dando lugar a un incremento de las funciones corporales. Se establece una distinción entre estimulantes mayores como la cocaína, heroína, o las anfetaminas, la marihuana, hachis, éxtasis, crack, etc., y estimulantes menores como la nicotina, cafeína, tenia, xantinas, etc.
- En efectos alucinógenos, también conocidos como perturbadores, producen un estado de conciencia alterado, deforman la percepción y evocan imágenes

sensoriales produciéndose así las alucinaciones, como ser el LSD o las drogas de síntesis.

- Drogas duras y drogas blandas, las drogas altamente adictivas que causan serios daños a la salud (duras) son la cocaína, morfina, heroína, el alcohol, o las anfetaminas. Las drogas blandas, poco adictivas que no representan un riesgo grave para quien las consume como por ejemplo el tabaco. Todo este material teórico debe ir presentado en diapositivas.

Una vez explicado de una forma sencilla y entendible para los niños, pasará un video sobre drogas que va a complementar la información. Puede encontrarlo en YouTube como “¿Qué son las drogas?” link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=dQ1Z3UfraVo>

### **Los efectos de las drogas en la etapa de la niñez:**

- Daños en el área del aprendizaje.
- Daños en el sistema nerviosos central
- Menor velocidad del procesamiento de la información
- Problemas del lenguaje
- Actitud defensiva – agresividad
- Baja autoestima
- Cambios de humor repentinos – sentimiento de culpa
- Trastorno del apetito y problemas del sueño
- Baja integración social.

Poner todo este contenido en diapositivas.

### **🚦 Actividad N° 5: FICHAS REVUELTAS**

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimientos:** El facilitador mostrará en pantalla las imágenes de diferentes tipos de drogas y pedirá a los niños que identifiquen qué se llama cada droga y a qué tipo de droga pertenece; mientras ellos identifican, el facilitador deberá ir poniendo el nombre

que ellos le den a cada imagen, al finalizar se podrá observar que ellos pudieron hacer una clasificación de acuerdo a lo aprendieron, se debe corregir si se presenta laguna confusión.

El link de las fichas se encuentra en el cuadro, al finalizar la segunda actividad.

### **Actividad N° 6: EVALUACIÓN**

Para finalizar la sesión se preguntará a los niños qué les pareció el primer taller y si les gustó el tema del día, recordar la siguiente sesión, que sean puntuales y sigan con el mismo entusiasmo.

## 5.2. SESIÓN N° 2: “MI CUERPO ES VALIOSO – SALUD INTEGRAL”

**Objetivo:** Los niños reflexionarán en torno al concepto de salud, reconocerán los componentes de la salud integral, y valorarán las capacidades de su cuerpo.

### **Actividades:**

- Frase del día
- ¿Qué es la Salud?
- Nuestro tiempo es ahora - video
- El escudo de mi salud dinámica
- Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, Computadora, Flash, Cuaderno y lápiz para los niños, Cuaderno de anotaciones para el facilitador. Un escudo dividido en cuatro, dibujado en una cartulina.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### **🚩 Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA**

*“La salud no tiene precio y el que la arriesga es un necio”*

**Tiempo:** 5 minutos

El facilitador pedirá que un niño lea la frase y al terminar pedirá a los demás que den su opinión acerca de ella: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los

niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## 🚩 **Actividad N° 2: ¿QUÉ ES LA SALUD?**

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños que entienden por Salud. Ir anotando todas las respuestas en la pizarra virtual de zoom o PowerPoint, para que los niños puedan verlo.

**Concepto:** “Salud es la ausencia de enfermedades. Según la organización Mundial de la Salud (OMS) la SALUD es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social”.

### **¿De qué depende nuestra salud?**

- Del medio ambiente
- De nuestro estilo de vida
- De la biología de cada persona
- Del servicio sanitario

### **¿Cuáles son los componentes de la Salud integral?**

- **Salud Física:** Aseo, alimentación adecuada, las vacunas, ejercicios, dormir lo adecuado.
- **Salud Mental:** Expresar lo que se siente, lo pensamos, ser solidarios, saber perdonar y pedir perdón, tener buen carácter, buen humor, descanso.
- **Salud Social:** Diversiones sanas, recreación, deportes, aprender reglas y respetarlas.



Para complementación sobre salud debe pasar el video: *¿Qué es la Salud?* Lo puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=lb6PHOfY39w>

El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre Salud Integral, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### 🚩 Actividad N° 3: NUESTRO TIEMPO ES AHORA (video)

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*Nuestro tiempo es ahora – prevención de consumo de drogas*” Se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que hagan un análisis, el facilitador deberá preguntar: *¿Qué pasó en el video? ¿Qué harían ustedes si estuvieran en la misma situación?*

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones en la pantalla virtual de las interacciones que puedan darse en el momento.

✚ **Actividad N° 4: EL ESCUDO DE MI SALUD (Dinámica)**

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad el facilitador debe mostrar el escudo en una diapositiva a los niños, el cual debe estar dividido en 4 secciones; como en la imagen; los niños deben dibujar este escudo en sus cuadernos.



**Qué cosas:**

- Hacen bien a su salud:.....
- Hacen mal a mi salud:.....
- Me hacen sentir feliz:.....
- Por qué soy un líder de salud:.....

✚ **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar, pregunte a los niños qué les pareció la sesión del día, si les gusto, si tienen alguna duda sobre Salud integral. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente.

### 5.3. SESIÓN N° 3 “ASERTIVIDAD UN GRAN REGALO – PARTE 1”

#### **Objetivos:**

- Los niños conocerán qué es la asertividad.
- Al finalizar el taller los niños podrán ser capaces de respetar y defender sus derechos y de los demás.

#### **Actividades:**

1. Frase del día
2. ¿Qué es la asertividad?
3. El puente (video) + reflexión
4. Un vestido bonito (cuento)
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, Computadora, Flash, Cuento “Vestido bonito”, Cuaderno de anotaciones para el facilitador, Cuaderno y lápiz para los niños.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá encontrar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

## ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“Nunca debemos dejar de ser nosotros mismos a fin de ser aceptados”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## ✚ Actividad N° 2: ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños que entienden por asertividad o si alguna vez han escuchado esta palabra. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital de zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** “La asertividad es una habilidad que permite expresar tus pensamientos, sentimientos, y percepciones, de elegir como reaccionar y de hablar por tus derechos cuando es apropiado”.

- Esto con el fin de elevar tu autoestima y de ayudarte a desarrollar tu autoconfianza.
- Para expresar tu acuerdo o desacuerdo cuando crees que es importante e incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo.

**Tipos de personas:** En el mundo hay personas que nos rodean todo el tiempo y podemos clasificarlas en estos tres tipos:

- **Agresivo:** Una persona agresiva intenta imponer su punto de vista, mandar, hacer lo que él o ella quiere sin respetar a los demás.
- **Pasivo:** Una persona pasiva es aquella que no hace las cosas por sí misma, sino que deja obrar a los demás. No hace respetar su opinión ni sus ideas.

- **Asertivo:** La persona asertiva tiene una relación con los demás de Tú a Tú, una relación de igualdad. Acepta a los demás tal como son, respeta sus opiniones y sobre todo hace respetar sus derechos y sus propias ideas.

Explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre asertividad, si hay dudas aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### **Actividad N° 3: EL PUENTE (video)**

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*Asertividad para niños*” se puede encontrar en YouTube, link del video: [https://www.youtube.com/watch?v=da8Da\\_oWVRU](https://www.youtube.com/watch?v=da8Da_oWVRU)

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que realicen un resumen y lo escriban en sus cuadernos, y elegir un niño o niña al azar para que lea su redacción y exprese a los demás lo que entendió y qué le pareció el video, posterior a esto pedir opiniones a los demás acerca del resumen leído.

Esta actividad permitirá ver si ellos ponen en práctica lo aprendido acerca de la asertividad, el facilitador deberá hacer apuntes de todas las participaciones.

Poner un ejemplo de una situación de alguien que consume droga y quiere incitar a los demás a que consuman estas sustancias.

Pregunte a los niños: *Si alguien que consume drogas nos dice si queremos probar ¿qué haríamos nosotros para rechazar esta propuesta, siendo nosotros personas asertivas? ¿Qué le diríamos?* Anotar todas las respuestas.

### **Actividad N° 4: UN VESTIDO BONITO (cuento)**

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Pida a los niños que presten mucha atención al cuento que les va a leer a continuación.

## UN BONITO VESTIDO

*Detrás de las montañas, muy cerca de donde nace el sol, se extendía el reino de la Luz Blanca. En este reino, todos decían la verdad, como una luz blanca sus palabras nunca mentían. El reino de la Luz Blanca, tenía dos lindas princesas, la princesa Luz y la princesa Blanca. Ambas eran hermanas, pero eran muy diferentes.*

*Luz era coqueta y presumida, le encantaban los vestidos y los zapatos bonitos. Pasaba el tiempo haciéndose bellos peinados y probándose preciosos vestidos. En cambio Blanca era alegre y algo distraída, pasaba el tiempo explorando y no le gustaban los vestidos, ya que con los vestidos no podía explorar, apenas se preocupaba por sus peinados.*

*Todos los años se celebraba un gran baile, todos los habitantes del reino acudían al baile con sus mejores vestidos. Luz siempre preparaba su vestido con mucha ilusión, este año había preparado un lindo vestido de muchos colores. Lo tenía todo preparado y pasó toda la mañana elaborando un bonito peinado. Esa misma mañana Blanca estaba ocupada con uno de sus experimentos, mezclando ingredientes, quería crear un rayo de luz de muchos colores. Pero, Blanca se equivocó en su mezcla de ingredientes y produjo una pequeña explosión de luz negra. Esta luz negra, llegó al vestido de su hermana Luz y lo quemó por detrás. Blanca quiso arreglar el vestido, pero sin dejarla decir nada vinieron a buscarla para vestirla para el baile.*

*Así Blanca se olvidó del vestido de Luz y de su experimento. Mientras que su hermana estaba tan entusiasmada con su vestido y con su peinado, que se vistió rápidamente sin percatarse que la parte de atrás del vestido estaba quemada y dejaba ver su ropa interior. Cuando la carroza dejó a las dos princesas en la puerta del baile y ambas salieron, Luz esperaba acaparar todas las miradas. Así fue, todos la miraron, Luz estaba muy contenta, pero de repente, los habitantes que nunca mentían comenzaron a reír a carcajadas y a comentar lo estropeado que estaba el vestido y otras cosas de mal gusto. Luz se puso muy triste no entró a la fiesta y se volvió a casa.*

*Aunque perdono a su hermana Blanca, Luz ya no se fiaba de los experimentos de ésta. Y pasó todo el año preparando un nuevo vestido, había encargado el vestido a los mejores modistos del reino. Lo tenían muy bien guardado para que no hubiera ningún accidente, ni siquiera Luz había visto el vestido.*

*Cuando llegó el día del baile y Luz fue a por su vestido, se quedó muy sorprendida, ese no era el tipo de vestido que le gustaba. Pero los modistos le explicaron que era la última moda en los grandes reinos y Luz se quedó contenta con su vestido. Luz subió en la carroza para asistir al baile, mientras Blanca se retrasaba. Cuando Luz llegó al baile y bajo de la carroza, todos los habitantes se quedaron mirándola mudos, el vestido de este año era horrible, pero después de lo que había pasado el año pasado, ninguno quería disgustar a la princesa. Las personas del reino que nunca mentían, se quedaron callados. Luz les miró sorprendida, no entendía lo que pasaba. Y entonces, para complacerla comenzaron a alabar su vestido, lo lindo que era y lo bien que le quedaba.*

*En ese momento llegó Blanca, que venía en otra carroza y pudo ver, el desastroso vestido de su hermana y los comentarios de los habitantes. Entonces se acercó a su hermana y dijo:*

*--Luz, estás preciosa como siempre, pero a mí no me gusta ese vestido. No es un vestido bonito. Y vosotros-dijo mirando a los habitantes-no tenéis que mentir, podéis dar vuestra opinión sin miedo, pero para la opinión no hace falta dañar a los demás o burlarse de ellos como hicisteis el año pasado.*

*Luz comprendió que su vestido no era bonito, ya que ella también lo había pensado, pero no se sintió molesta con los comentarios y asistió al baile. Los habitantes del reino de la Luz Blanca, comprendieron que tenían que seguir diciendo la verdad, pero que se puede decir la verdad de diferentes maneras, sin tener que dañar a los demás.*

**FIN.**

Una vez terminado de leer el cuento, la facilitadora pedirá a los niños que opinen a cerca del cuento: *¿Qué les pareció? ¿Cómo le habrían dicho a Luz que su vestido era*

*feo sin hacerla sentir mal? ¿Creen que Blanca hizo bien al darle su opinión sobre el vestido a su hermana? Anotar las respuestas de los niños.*

#### **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** para finalizar el taller, pregunte a los niños si les quedó claro qué es ser una persona Asertiva, si tienen alguna duda. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

#### 5.4. SESIÓN N° 4 “ASERTIVIDAD UN GRAN REGALO – PARTE 2”

##### **Objetivo:**

- Reforzar los conocimientos sobre asertividad en los niños.
- Mejorar sus capacidades mediante actividades didácticas para fortalecer la asertividad.

##### **Actividades:**

1. Frase del día
2. El debate – dinámica
3. Estilos de comunicación - Video
4. ¿Qué harías si...? – dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi-Fi, flash, fichas de colores, cuaderno de anotaciones para el facilitador, cuaderno y lápiz para los niños

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la plataforma virtual Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá encontrar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

## ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“Sé asertivo. Promueve lo que te encanta, en vez de atacar lo que no te gusta”*

**Tiempo:** 5 minutos

El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## ✚ Actividad N° 2: MIS DECISIONES (Dinámica)

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Antes de empezar la dinámica, el facilitador preguntará a los niños si recuerdan qué era la asertividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

Primeramente pedir a los niños que se imaginen la siguiente situación: Que un día salieron a pasear con su familia y que cuando están llegando a su casa está ardiendo en llamas. Solo pueden hacer lo siguiente.

Los niños deben sacar sus cuadernos y anotar las siguientes preguntas: *“¿Qué tres cosas salvarían de su casa si está ardiendo en fuego? Y ¿Qué súper poderes escogerías?”*

- Lista de cosas
- Perro
- Gato
- Juguete favorito
- Tablet
- Video juego
- Televisor
- Ropa

- Patineta
- Computadora

Darles el tiempo para que piensen y si quieren escriban sus respuestas.

Las reglas serán escuchar todos los puntos de vista, respetar las decisiones de sus compañeros y el turno de los demás y hablar sin herir al resto.

### ✚ **Actividad N° 3: ESTILOS DE COMUNICACIÓN (video)**

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad el facilitador deberá aclarar que en el video se van a presentar tres estilos de comunicación y ellos deben identificar cuál es el más indicado para la comunicación con el resto de las personas.

Se compartirá en pantalla el video denominado “*Estilos de comunicación*” se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://youtu.be/Os-Yfp4YXnI>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que elijan y escriban en sus cuadernos cuál creen que es el mejor estilo de comunicación y por qué lo creen.

Después el facilitador pedirá a los niños que compartan con los demás lo que hicieron, respetar las opiniones e ideas de cada uno de los niños.

### ✚ **Actividad N° 4: ¿QUÉ HARÍAS SI...? (dinámica)**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad, el facilitador pondrá en el PowerPoint situaciones que a todos nos costaría reaccionar, como ser:

- *¿Qué harías si... te toca hacer un trabajo con alguien que te cae mal?*
- *¿Qué harías si... estás haciendo fila por un largo rato y alguien viene y se cuela delante de ti?*
- *¿Qué harías si... un día tu mejor amigo o amiga decide jugar con alguien más y ya no contigo?*

Pedir a los niños que escriban en sus cuadernos las respuestas a estas preguntas, pero que tomen en cuenta la asertividad, que ellos con esa actitud puedan dar solución a estas situaciones.

Una vez hayan terminado, elegir al azar a tres niños o niñas para que compartan sus respuestas y los demás deberán escuchar atentamente.

Cada que un niño termine de dar las repuestas, pedir a los demás que opinen y digan si están de acuerdo o no con esas soluciones que expone su compañero o compañera. Esto nos permitirá ver si ellos ponen en práctica la asertividad.

#### **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar la sesión, preguntar qué les pareció las actividades del taller, agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.5. SESIÓN N° 5 “EMPATIA, LA LUZ DEL ENTENDIMIENTO – PARTE 1”

### Objetivos:

- Los niños conocerán qué es la empatía
- Desarrollar la capacidad de empatía en los niños para un mejor relacionamiento con sus pares.

### Actividades:

1. Frase del día
2. ¿Qué es la Empatía?
3. La gallina o el huevo - empatía (video)
4. Reconociendo emociones – dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, Computadora, Wi-Fi, Flash, Cuaderno y lápiz para los niños, Cuaderno de anotaciones para el facilitador, Fichas con dibujos de emociones (alegría, tristeza, enojo, etc)

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

## ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“Mira con los ojos de otro, escucha con los oídos del otro y siente con el corazón del otro” (Alfred Adler)*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## ✚ Actividad N° 2: ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños qué entienden por Empatía o si alguna vez han escuchado esta palabra. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“La empatía es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, es ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos”.*

- No es necesario pasar por las mismas vivencias y experiencias para entender al mejor a los que nos rodean. “La Empatía significa que yo conecto con tus sentimientos”.
- La empatía se da en todas las personas en mayor o menor grado.
- No se trata de un don especial con el que nacemos, sino de una cualidad que podemos desarrollar y potenciar.

Una persona empática escucha con la mente abierta, sin juzgar y sin prejuicios, presta atención y muestra interés por lo que le están contando, no interrumpe cuando le están hablando y evita convertirse en un experto que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente.

### **Obstáculo que dificultan la empatía:**

- Quitarle importancia a lo que le preocupa al otro e intentar ridiculizar sus sentimientos.
- Escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre.
- Juzgar y acudir a frases del tipo “lo que has hecho mal”, “de esta forma no vas a conseguir nada”, “nunca haces algo bien”.
- Ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias.

El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre empatía, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### **🚩 Actividad N° 3: LA GALLINA O EL HUEVO - EMPATÍA (video)**

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*La gallina o el huevo: empatía*” se puede encontrar en YouTube, link de video: <https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que realicen un resumen y lo escriban en sus cuadernos, y elegir un niño o niña al azar para que lea su redacción y exprese a los demás lo que entendió y qué les pareció el video.

Después el facilitador preguntará a los niños; si ellos han sentido empatía por otra persona, un amigo o un familiar. Pedir que compartan su experiencia con todos.

### **🚩 Actividad N° 4: RECONOCIENDO EMOCIONES (dinámica)**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad el facilitador debe tener varias fichas con dibujos de personas que expresen diferentes emociones, como ser tristeza, alegría, llanto, enojo, etc.

Pedir a los niños que reconozcan cada una de las emociones; una vez terminado, el facilitador deberá poner una situación a los dibujos, por ejemplo:

Debe ir anotando las respuestas y haciendo aclaraciones sobre dudas o preguntas que puedan hacer los niños.

✚ ¿Qué emoción está demostrando esta niña?



“Si esta niña esa triste porque perdió su gatito ¿Cómo podemos ser empáticos con ella?”

✚ ¿Qué emoción está demostrando esta niña?



“Si esta niña esa alegre porque sacó buenas calificaciones ¿Cómo podemos ser empáticos con ella?”.

✚ ¿Qué emoción está demostrando este niño?



*“Si este niño está enojado porque perdió el partido de fútbol ¿Cómo podemos ser empáticos con él?”*

✚ *¿Qué emoción está demostrando esta niña?*



*“Si esta niña está llorando porque sus padres le regañaron ¿Cómo podemos ser empáticos con ella?”*

#### ✚ **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

Procedimiento: Para finalizar la sesión del día, pregunte a los niños si les quedó claro qué es ser una persona Empática, si tienen alguna duda. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.6. SESIÓN N° 6: “EMPATÍA, LA LUZ DEL ENTENDIMIENTO – PARTE 2”

### Objetivos:

- Reforzar la capacidad empática de los niños mediante actividades lúdicas
- Reconocer sentimientos y emociones ajenas.
- Comprender los motivos y conductas de los demás.
- Entender que todos y cada una de las personas son diferentes.

### Actividades:

1. Frase del día
2. El amigo desconocido - Dinámica
3. Empatía - video
4. El cuento de las emociones - cuento
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi-Fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador.

Luego pondrá la opción compartir pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá encontrar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“Empatía es ser capaz de sumergirse en el mundo emocional del otro... sin ahogarse en él.”(Rafael Vídac)*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

### ✚ Actividad N° 2: EL AMIGO DESCONOCIDO (dinámica)

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Antes de iniciar la sesión debe tener una lista de todos los niños y niñas y asignar a cada niño un amigo secreto, para hacer conocer a los participantes quiénes serán sus amigos secretos debe enviar un mensaje privado por zoom a cada niño escribiendo el nombre del amigo que le tocó, una vez asignado, cada niño va estar pendiente a las cualidades y defecto de este amigo secreto, todo esto mientras dure la sesión.

Cinco minutos antes de que termine el tiempo, cada uno debe escribir una pequeña descripción de su amigo secreto explicándole cómo lo ve, sus cualidades y defectos, pero con el mayor respeto por su compañero. Luego cada uno leerá lo que hizo y el facilitador preguntará al otro si está de acuerdo con lo que piensa su amigo o amiga

### ✚ Actividad N° 3: EMPATÍA (video)

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado *“Empatía”* se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://youtu.be/DyMA5CjBPp4>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que hagan un pequeño análisis de video y el mensaje que nos transmite, deben escribirlo en sus cuadernos, al terminar se debe elegir un niño o niña al azar para que lea su redacción y exprese a los demás lo que entendió y qué le pareció el video.

El facilitador debe hacer las anotaciones que crea convenientes.

#### **Actividad N° 4: EL CUENTO DE LAS EMOCIONES (cuento)**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá contarles el cuento, les pedirá que tomen mucha atención porque después hará preguntas sobre el contenido del cuento, relacionados con los sentimientos

Preguntas después del cuento: *¿Por qué estaba contenta Sara?, ¿Por qué motivos se enfadó Pedro?, ¿Por qué se puso triste Sara?*

### **EL CUMPLEAÑOS DE SARA**

*Había una vez unos dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todos los días juntos. Sara tenía 5 años y Pedro 7. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaban a preparar una gran fiesta para celebrarlo. Los padres de Sara y Pedro prepararon las invitaciones para los amiguitos de Sara. Iban a ir muchos niños porque Sara era muy simpática y amable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los compañeros de su clase y todos los vecinos de su edad.*

*Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día y no le hacía mucho caso a él. Además esa no era su fiesta.*

*El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron temprano para decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía “Muchas felicidades Sara”. Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima porque además le habían llevado*

*un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y con una gran cinta alrededor. Lo desenvolvió con cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por el regalo tan bonito. Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido, pero no había ido a felicitarla todavía.*

*Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle a Sara el suyo, pero fueron sus padres despertarlo y decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Así lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.*

*Se fueron al colegio, todo mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron “Cumpleaños feliz”. Después de las clases, a la salida del colegio, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba enfadado porque nadie le hacía caso. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daba muchos regalos y estaba tan contenta y ocupada con sus amigos, que no le hacía caso. Estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste de verlo enfadado con ella. Ya no le importaban los regalos y la torta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella quería mucho a su hermanito y él estaba enfadado con ella. Entonces decidió ir a hablar con él. Al principio, Pedro hacía como si no la escuchara, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. En ese momento, Pedro se dio cuenta de lo buena que era sus hermanita y de lo que le quería. Él no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de torta.*

**Fin.**

Las respuestas a las preguntas deben de hacerla en sus cuadernos y luego elegir a un niño o niña al azar para que comparta lo que hizo.

### **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar la sesión del día, pregunte a los niños si les quedó claro qué es ser una persona Empática, si tienen alguna duda. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.7. SESIÓN N° 7: “ESCUCHA ACTIVA, PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN – PARTE 1”

### Objetivos:

- Los niños conocerán que es la escucha activa.
- Desarrollar la capacidad de escucha activa a en los niños para mejorar sus relaciones personales dentro y fuera del hogar.

### Actividades:

1. Frase del día
2. ¿Qué es la escucha activa?
3. El mudo (video de escucha activa)
4. Simón dice (dinámica)
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi-Fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

## ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“Nuestro peor problema de comunicación es que no escuchamos para entender.  
Escuchamos para contestar”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: ¿qué opinan de esta frase? Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## ✚ Actividad N° 2: ¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños que entienden por Escucha Activa o si alguna vez han escuchado esta palabra. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“La escucha activa es la capacidad de poder comprender lo que la otra persona está diciendo de modo empático, asertivo y correcto. Implica el lenguaje hablado y el gestual”.*

### ¿Para qué nos sirve la escucha activa?

- Mejorar los lazos de familia
- Aprender a leer entre líneas
- Fortalecer la personalidad para ser alguien saludable y social
- Elevar el autoestima
- Para encontrar solución a nuestros conflictos

### Errores que cometemos cuando escuchamos a alguien:

- Interrumpir al alguien cuando está hablando
- Juzgar todo lo que dice

- No prestar atención
- No creer en lo que dice o siente
- Usar ejemplos de forma que le resten importancia a lo que cuenta.
- Reírse y no darle importancia a lo que dice

### ¿Cómo podemos practicar la escucha activa?

Lenguaje Verbal	Lenguaje Corporal
<b>Hacer preguntas del tema</b>	Mirarle a los ojos
<b>Aceptar y validar lo que dice</b>	Mantener contacto visual
<b>Resumir lo que dice</b>	Sonreír ligeramente
<b>Empatizar con la persona que hablamos</b>	Mantener una postura de atención hacia la persona que nos habla

El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre Escucha activa, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### 🚩 **Actividad N° 3: EL MUDO (video)**

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “Escucha activa – el mudo” se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=fcvTK1xE54E>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que realicen un dibujo en sus cuadernos acerca de lo que entendieron, y elegir un niño o niña al azar para que explique su dibujo y exprese a los demás qué les pareció el video.

Después el facilitador preguntará a los niños; *¿Cuando ustedes expresan sus sentimientos, qué les gusta que haga la otra persona? ¿Recibir un abrazo, que los*

*regañen o que no les digan nada? Y ¿Qué hacen ustedes cuando alguien les cuenta sus problemas?*

El facilitador deberá escuchar cada participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

#### ✚ **Actividad N° 4: SIMÓN DICE (dinámica)**

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Para esta dinámica el facilitador se pondrá de pie y pedirá a los niños que también lo hagan, luego comenzará dando pequeñas órdenes para que los niños puedan cumplirlas, por ejemplo: “*Simón dice, tócate la cabeza*”. El facilitador también debe cumplir con las peticiones, pero en ocasiones deberá equivocarse para ver si los niños están escuchando o solo imitando los movimientos.

Este juego clásico permite a los niños a practicar la escucha activa al prestar plena atención a las direcciones que se les dan y usar la información para tomar una decisión.



#### ✚ **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar la sesión del día, pregunte a los niños si les quedó claro qué es la escucha activa, si tienen alguna duda. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## **5.8. SESIÓN N° 8 “ESCUCHA ACTIVA, PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN – PARTE 2”**

### **Objetivo:**

- Reconocer emociones a través de la escucha activa
- Mejorar la capacidad de comprensión respetando a los demás.

### **Actividades:**

1. Frase del día
2. El autobús - Dinámica
3. El niño que no para de hablar en clase – video
4. El arte de saber escuchar – video
5. Fui de compras - dinámica
6. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi-Fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá encontrar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

## ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“Escucha activa: Habilidad de escuchar no solo a la persona, sino también sus sentimientos, ideas o pensamientos”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: ¿qué opinan de esta frase? Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## ✚ Actividad N° 2: EL AUTOBÚS – (dinámica)

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** El facilitador pedirá a los niños que escuchen con atención la historia que contará, porque al final tendrán que responder una pregunta.

La historia es la siguiente:

*“Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. (Por lo general, las personas comienzan a hacer cálculos matemáticos de cuantos pasajeros hay en el autobús) Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros.”*

La pregunta es: *¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?*

En caso de que no puedan responder, volver a contar la historia cuantas veces sea necesario hasta que encuentren la respuesta, a la cual llegaran si escuchan atentamente el enunciado.

Respuesta de la pregunta: *“No se puede saber el número de calzado porque jamás se lo menciona.”*

### ✚ Actividad N° 3: EL NIÑO QUE NO PARA DE HABLAR EN CLASE (video)

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*El niño que no para de hablar en clase*” se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://youtu.be/fSz4Va4a6Og>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que escriban un comentario en sus cuadernos, y elegir un niño o niña al azar para que lea su redacción y exprese a los demás que le pareció el video.

El facilitador deberá escuchar cada participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

### ✚ Actividad N° 4: EL ARTE DE SABER ESCUCHAR (video)

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*El arte de saber escuchar*” se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://youtu.be/Tt2J6KLPvnU>

Luego de terminar se pedirá a los niños que digan qué les pareció los consejos que están en el video, *¿es necesario ponerlos en práctica? ¿Alguna vez lo han intentado?*

El facilitador deberá escuchar cada participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

### ✚ Actividad N° 5: FUI DE COMPRAS (Dinámica)

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** El facilitador debe decirles a los niños que para esta dinámica deben prestar mucha atención porque ahora ellos van a crear una historia sobre compras, por ejemplo:

*“Ayer fuimos de compras y compramos...”* y se debe agregar una cosa al final, cada niño debe decir algo que pueda comprarse, pero sin repetir lo que los demás digan, como ser: *“Ayer fuimos a comprar, tomate”*, el siguiente niño deberá decir *“Ayer fuimos a comprar tomate y arroz”*, el siguiente *“Ayer fuimos a comprar tomate, arroz, y huevo”*, el siguiente *“ayer fuimos a comprar tomate, arroz, huevo y carne”* y así sucesivamente hasta que uno de los niños ya no pueda recordar la lista.

Repetir el juego las veces que sea necesario.

Esta actividad permitirá que los niños se esfuercen por escuchar muy bien lo que sus compañeros estén diciendo y ver si ponen en práctica la escucha activa.

#### **Actividad N° 6: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar pregunte a los niños si les agrado el taller y agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## **5.9. SESIÓN N° 9: “PENSAMIENTO POSITIVO NOS HACE MEJORES – PARTE 1”**

### **Objetivo:**

- Desarrollar un pensamiento positivo en los niños para mejorar sus relaciones humanas.
- Aprenderán a escuchar y ver las cosas de la mejor manera

### **Actividades:**

1. Frase del día
2. ¿Qué es el Pensamiento positivo?
3. El poder de tus pensamientos - video
4. El poder del pensamiento positivo - dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi-Fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“Que todo lo bueno te siga, te encuentre, te abrace y se quede contigo... y el resto que pase de largo”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

### ✚ Actividad N° 2: ¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO POSITIVO?

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños qué entienden por Pensamiento Positivo o si alguna vez han escuchado esta palabra. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“Pensamiento positivo es ver las cosas que pasan desde una perspectiva más alegre, enriquecedora y optimista”.*

El pensamiento positivo es aquel que elimina el negativismo, es decir, rechaza y se opone a las malas energías.

Las palabras mágicas de alguien positivo: **PUEDO - QUIERO**

*“Puedo ser mejor, quiero ser mejor”*

- Las personas cometen errores, pero quien no comete errores es un ser que no sabe vivir. Solo quien intenta ser mejor, vive mejor y aprende de sus errores para ser una mejor persona.
- Otra capacidad de alguien positivo es el perdón; Perdonar deja una sensación de libertad maravillosa.

- Eliminar la duda, el temor, la ansiedad y la preocupación, nos ayudará a ser una persona positiva, que aleja las malas vibras.
- Quererse, valorarse y aceptarse uno mismo, también es ser positivo.

El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre Pensamiento Positivo, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### 🚩 **Actividad N° 3: EL PODER DE TUS PENSAMIENTOS (video)**

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*El poder de tus pensamientos - subtulado*” se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=0LVE-fCJzmQ>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que escriban en sus cuadernos: Si alguna vez han sentido pensamientos malos por alguien y que le dirían ahora pero empleando cosas buenas y positivas. Luego pedir si alguien quiere compartir lo que hizo.

El facilitador deberá escuchar cada participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

### 🚩 **Actividad N° 4: EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO (Dinámica)**

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Explicar a los niños que los pensamientos positivos, nos hacen sentir bien y los pensamientos negativos, nos hacen sentir mal. Ante las diferentes situaciones podemos tener diferentes pensamientos, por ejemplo:

“*No me han invitado a una fiesta de cumpleaños*”. Puedo pensar y sentirme:

- *No me quieren, no soy una persona interesante. Me siento triste y enfadado.*

- *Se habrá olvidado de enviarme la invitación o tal vez no seamos tan amigos. Me siento: tranquilo, no me enfado.*

Los pensamientos van a hacer que nos sintamos de un modo u otro. Es muy importante reconocer los diferentes pensamientos que tenemos ante las diferentes situaciones y aprender a pensar bien.

Luego en una diapositiva en PowerPoint debe tener el siguiente cuadro:

Situación	Pensamiento	Emoción	Pensamiento	Emoción
	negativo		positivo	
Mi madre tiene a mi hermano pequeño en brazos y a mí no me atiende				
He sacado una mala nota				
Alguien me hizo una broma				
Mis padres no me compraron el juguete que quería.				

Pedir que resuelvan el cuadro, tomando en cuenta sus emociones si ellos llegaran a pasar por eso.

Finalmente les explica lo siguiente, cuando nuestra raíz es un pensamiento negativo, tendremos de fruto emociones negativas. En cambio si nuestras raíces son pensamientos positivos tendremos como fruto emociones positivas.

## **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar la sesión del día, pregunte a los niños si les quedó claro qué es el pensamiento positivo, si tienen alguna duda. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.10. SESIÓN N° 10 “PENSAMIENTO POSITIVO NOS HACE MEJORES – PARTE 2”

### Objetivo:

- Enseñar a los niños y niñas a reflexionar sobre sus pensamientos y hacer interpretaciones positivas
- Enseñar a los niños la influencia de sus pensamientos en sus emociones y en sus actos.

### Actividades:

1. Frase del día
2. ¿Qué puedo hacer cuando...? - Dinámica
3. Pensamientos negativos vs Pensamientos positivo - Video
4. El inventor de pensamientos - Dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi-Fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá encontrar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“El verdadero secreto de la vida está en saber sacarle lo positivo a lo negativo”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

### ✚ Actividad N° 2: ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO...? (dinámica)

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** A continuación el facilitador deberá mostrar a los niños, imágenes sobre malas situaciones, y ellos deben encontrar la forma de enfrentar esas situaciones viéndole el lado positivo, por ejemplo:

- *¿Qué puedo hacer cuándo estoy enfadado?* (Se debe anotar todas las respuestas)



- *¿Qué puedo hacer cuando alguien me dé un golpe?* (Se debe anotar todas las respuestas)



- *¿Qué puedo hacer cuando alguien me grite?* (Se debe anotar todas las respuestas)



- *¿Qué puedo hacer cuando no he aprobado un examen?* (Se debe anotar todas las respuestas)



- *¿Qué puedo hacer cuando se enojan conmigo?* (Se debe anotar todas las respuestas)



Para terminar la actividad, se debe hacer un análisis de todas las respuestas e ir seleccionando todas aquellas que sean soluciones positivas y depurando aquellas que no favorezcan en nada. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**+ Actividad N° 3: PENSAMIENTOS NEGATIVOS vs PENSAMIENTOS POSITIVOS (video)**

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “**Pensamientos negativos vs Pensamientos positivo. Koro Cantabrana**” se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=XPA2KMQrvQM>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que den su opinión acerca del video, *¿Qué les pareció? ¿Pondrían en práctica todo lo que dice el video?*

El facilitador deberá escuchar cada participación y todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**+ Actividad N° 4: EL INVENTOR DE PENSAMIENTOS (cuento + dinámica)**

**Tiempo:** 25 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad el facilitador deberá darles la siguiente consigna: *“Cuando nos pasa algo, tenemos diferentes pensamientos. Las cosas que pensamos sobre eso que nos pasa, hacen que nos sintamos de una manera o de otra”.*

Para entenderlo vamos a leer el siguiente cuento:

**EL INVENTOR DE PENSAMIENTOS**

*Cuentan los habitantes del lugar, que hace muchos años vivía allí un inventor de pensamientos. Este inventor de pensamientos, tenía un trabajo muy importante porque inventaba pensamientos positivos para las personas. Si las personas tenían pensamientos positivos, se sentían bien y hacían buenas acciones.*

*Había un pequeño que se llamaba Teo, él había escuchado muchas veces esas historias en boca de los mayores. Teo prestaba mucha atención a las mismas, porque él necesitaba al inventor de pensamientos. Teo siempre pensaba cosas malas acerca de todo lo que ocurría. Cuando sacaba malas notas, pensaba que era imposible mejorar*

*las calificaciones, que era culpa suya porque era un inútil. Si le reñían en casa, pensaba que todos eran malos y que no lo querían lo suficiente. Si alguna vez escuchaba un ruido por la noche, pensaba que algo terrible iba a suceder. Cuando perdía algún partido, creía que los demás no jugaban bien y que por lo tanto era culpa de ellos que no se esforzaban. Y de este modo siempre pensaba cosas negativas sobre todo lo que le ocurría.*

*Estas formas de pensar le hacían sentir mal. Cuando pensaba que era un inútil se sentía triste y frustrado, y no estudiaba porque no le iba servir de nada. Cuando le reñían se sentía muy enfadado y se portaba muy mal para molestar a su familia. Si escuchaba ruidos sentía mucho miedo y no podía dormir. Cuando creía que era culpa de los demás perder los partidos, se enfadaba con ellos y les gritaba mucho.*

*Así que una mañana cualquiera decidió salir en busca del inventor de pensamientos y después de mucho buscar lo encontró.*

*- Buenos días inventor de pensamientos. Le dijo Teo.*

*- Buenos días – responde el inventor. ¿Te puedo ayudar en algo?*

*- Si señor – respondió el niño – he oído que usted es un inventor de pensamientos y me gustaría que inventase pensamientos buenos para mí.*

*Teo le conto toda su historia. Le explicó lo que pensaba en determinadas ocasiones, le comentó cómo se sentía y lo que hacía y por eso era muy urgente que el inventor de pensamientos, inventara pensamientos positivos para él.*

*El inventor de pensamientos, le explicó lo siguiente:*

*- La gente no explica bien mi trabajo, yo no puedo inventar pensamientos para ti. Yo solo puedo inventar mis propios pensamientos. Mi trabajo consiste en enseñar a los demás a inventarse sus propios pensamientos. Solo tú puedes inventar tus propios pensamientos, yo solo puedo a ayudarte a hacerlo.*

*Teo, que era un niño muy listo, enseguida comprendió lo que el “inventor de pensamientos” le había explicado. Y con ayuda de éste poco a poco fue cambiando sus pensamientos. Aprendió a pensar que cuando sacaba malas notas no era porque era un inútil, sino porque no se había esforzado. Dejo de pensar que cuando le reñían era porque no le querían y pensó que tal vez les hubiera molestado y se merecía la riña. Cambió lo que pensaba sobre los ruidos que escuchaba y ya no sentía miedo. Si perdía algún partido, dejo de pensar que los demás jugaban mal y empezó a pensar que tenía que animarse y aprender todos juntos a colaborar.*

*De esta forma, gracias a sus nuevos inventos de pensamientos, empezó a sentirse bien y sin darse cuenta comenzó a portarse muy bien.*

*Los pensamientos de Teo, le hacían sentirse mal y como se sentía mal hacía cosas que no le ayudaban. Teo aprendió a inventarse, sus pensamientos y hacer unos nuevos que le hacían sentir mejor y con los nuevos pensamientos consiguió portarse muy bien.*

FIN

Todos nosotros podemos inventar nuestros propios pensamientos. Para comenzar vamos a ayudar a Teo a inventarse nuevos pensamientos, para ello vamos a completar la ficha **“Invento pensamientos para Teo”**.

INVENTO PENSAMIENTOS PARA TEO					
PENSAMIENTOS DE TEO			NUEVOS PENSAMIENTOS INVENTADOS		
Pensamiento	Cómo le hacen sentir	Cómo se comporta	Pensamiento nuevo	Cómo le hará sentir	Cómo se comportara
He sacado malas notas, soy un inútil.					
Me han reñido en casa es					

porque no me quieren y no me entienden.					
He escuchado un ruido, es alguien malo.					
Hemos perdido un partido, es culpa de mis compañeros que no juegan bien.					
Mis amigos no me han llamado para jugar es porque no me quieren					

Hay que darles a los niños el tiempo necesario para que completen la ficha en sus cuadernos. Cuando hayan completado se debe hacer una reflexión sobre los pensamientos malos y los nuevos que le ayudaron a hacer a Teo.

### **Actividad N° 6: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar pregunte a los niños si les agradó el taller y agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.11. SESIÓN N° 11 “EL RESPETO NOS CONVIENE A TODOS – PARTE 1”

### Objetivo:

- Los niños tendrán un conocimiento más claro que es el respeto
- Desarrollar el valor del respeto para que los niños mejoren sus relaciones de convivencia

### Actividades:

1. Frase del día
2. ¿Qué es el Respeto?
3. El niño que no respetaba su fila - video
4. Ama a tu prójimo como a ti mismo - dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi.Fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“El respeto que le das a los demás, es un claro reflejo del respeto que te das a ti mismo”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: ¿qué opinan de esta frase? Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

### ✚ Actividad N° 2: ¿QUÉ ES EL RESPETO?

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños qué entienden por Respeto o si alguna vez han escuchado esta palabra. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“El respeto es la capacidad de valorar y honrar a otra persona, tanto sus palabras como sus acciones, aunque no aprobemos ni compartamos todo lo que haga, El respeto es aceptar a la otra persona y no pretender cambiarla.”.*

- Respetar a otra persona es no juzgarla por sus actitudes, conductas o pensamientos. No se le reprocha nada ni esperamos que sea de otra forma.
- La diferencia entre las personas es positiva porque crea nuestra identidad.
- Respetar a los otros es ser capaz de comprender y aceptar que existen esas diferencias individuales pero, sobre todo, entender que como miembros de una sociedad somos iguales. A todas las personas se les debe respeto por el simple hecho de ser personas

### **¿Por qué es importante el respeto?**

Sin respeto las relaciones interpersonales se llenarán de conflictos y de insatisfacción. Si no respetamos a los demás, no van a respetarnos a nosotros, y si no nos respetamos a nosotros mismos tampoco vamos a ser respetados por los demás.

El respeto es esencial para sentirnos seguros, para poder expresarnos tal como somos sin miedo a ser juzgados, humillados o discriminados.

Ser respetuosos con los demás, ser respetados y respetarnos a nosotros mismos aumenta nuestra autoestima, autoeficacia, nuestra salud mental y nuestro bienestar.

### **¿Cómo poder ser respetuoso?**

- Mantén la calma y no grites
- No utilices etiquetas negativas o insultos
- Entiende por qué te ha faltado al respeto
- Respétale
- No permitas que te falten al respeto
- Pon límites
- Discúlpate cuando te equivocas
- Felicitarle cuando sea respetuoso

El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre Pensamiento Positivo, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### **🚩 Actividad N° 3: EL NIÑO QUE NO RESPETABA SU FILA (video)**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*El niño que no respetaba su lugar en la fila*” se puede encontrar en YouTube, link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=i3OIUXZG2bQ>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que escriban en sus cuadernos; una crítica sobre el niño del video, que describan cómo era él y por qué cree que se comportaba así. Una vez terminado elegir a un niño al azar para que pueda compartir lo que hicieron.

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

#### **Actividad N° 4: AMA A TU PRÓJIMO COMO A TI MISMO (dinámica)**

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** El facilitador pedirá a cada niño que le envíen un mensaje por el chat de la aplicación Zoom.

Cada niño debe escoger en silencio a otro niño del grupo. Y pensará en una actividad divertida y ridícula que tendrá que hacer su compañero delante de todos.

En el mensaje que enviarán por privado al facilitador deben escribir lo que la otra persona debe hacer y además debe firmarlo, por ejemplo: *"Yo Matías deseo que Juan se pare en medio de la sala y haga como perrito"*.

El facilitador después de recibir los mensajes; explicará que el juego se llama *"Ama a tu prójimo como a ti mismo"*.

Leerá los mensajes, y cada niño deberá hacer lo que escribió y que supuestamente debía hacer otro.

Reflexión final: Con esta actividad los niños experimentarán en carne propia la razón del dicho: *"No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti"*. Debemos aprender a respetar a los demás considerando cómo quisiéramos ser tratados nosotros. La burla es una manera de humillar a los otros y no considerar la dignidad que ellos tienen.

## **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar la sesión del día, pregunte a los niños si les quedó claro qué es el respeto, si tienen alguna duda. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.12. SESIÓN N° 12: “EL RESPETO NOS CONVIENE A TODOS – PARTE 2”

### Objetivo:

- Los niños tendrán un conocimiento más claro que es el respeto
- Desarrollar el valor del respeto para que los niños mejoren sus relaciones de convivencia

### Actividades:

1. Frase del día
2. Ilustrando el respeto - Dinámica
3. Respeto a los demás y a sí mismos - Video
4. “A mí me gusta que...” - Dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi-Fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador, hojas de colores, colores, revistas viejas o periódico.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

“El respeto es como el dinero puedes pedirlo pero es mejor ganártelo”

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

### ✚ Actividad N° 2: ILUSTRANDO EL RESPETO (dinámica)

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad pedir a los niños que escriban en hojas de colores, una actitud sobre lo que ellos consideran respeto y deben ilustrar con una imagen referente a la misma.

Si los niños no pueden empezar o no tienen idea, el facilitador debe darles algunas ideas sobre actitudes que representen el respeto, como por ejemplo podemos mencionar: *“ayudar a los adultos mayores a cruzar la calle” “evitar peleas con amigos o compañeros”*.

Para ilustrar estas actitudes pueden dibujarlo ellos mismos o hacer recortes de revistas o periódicos, y cuando ya esté terminado pedir que muestren sus trabajos, que compartan con todos y para cuando acabe la sesión deben pegar su gráfico en algún lugar de su casa para que todos sus familiares y visitas puedan observar su trabajo.

### ✚ Actividad N° 3: RESPETO A LOS DEMÁS Y A SÍ MISMO (video)

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado *“Respeto a los demás y a sí mismo”* se puede encontrar en YouTube, link del video: [https://youtu.be/T\\_KA14Zci5M](https://youtu.be/T_KA14Zci5M)

Luego de terminado se pedirá a los niños que escriban en sus cuadernos; un resumen sobre el video, que describan cómo eran los niños y por qué cree que se comportaban así; para acabar esta actividad elegir a un niño al azar para que pueda compartir lo que hizo.

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

#### **Actividad N° 4: A MI MES GUSTA QUE... (dinámica)**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad el facilitador debe tener en una cartulina la siguiente afirmación:

*“A MI ME GUSTA QUE ME TRATEN CON.....PORQUE.....”*

Cada niño en su cuaderno debe anotar y completar la oración, deben ser lo más sinceros posible, si alguien quiere hacerlo más de una vez puede hacerlo, la cuestión es que deben desinhibirse y expresar cómo les gustaría ser tratados por los demás.

Darles el tiempo necesario para que lo completen y una vez finalizado, pedir que cada niño lea lo que hizo y así todos escuchan y conocen las peticiones de sus compañeros.

El facilitador debe terminar la actividad dando una recomendación sobre el respeto entre compañeros.

#### **Actividad N° 6: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar con el taller pregunte a los niños qué les pareció si les quedó claro que es el respeto y agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

### 5.13. SESIÓN N° 13 “AUTOESTIMA, AMOR PROPIO – PARTE 1”

**Objetivo:** Fortalecer la autoestima de los niños para que sean capaces de lograr lo que se propongan.

**Actividades:**

1. Frase del día
2. ¿Qué es Autoestima?
3. La autoestima - Video
4. El árbol - Dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi-Fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador, fichas que tengan características de alta y baja autoestima.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

#### Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“Enamórate de ti, después de la vida y luego de quien tú quieras...”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate

entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## **Actividad N° 2: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños que entienden por Autoestima o si alguna vez han escuchado esta palabra. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“La autoestima es la capacidad de quererse a sí mismo y aceptarse tal cual es. Con tus defectos y virtudes buscando siempre la mejora personal cada día”.*

**Una persona con autoestima alta se caracteriza por:**

- Amarse tal y como es
- Sentirse bien con su cuerpo
- Ser feliz con lo que es y lo que tiene
- Sentirse capaz de lograr lo que se proponga

**Una persona con autoestima baja se caracteriza por:**

- Falta de confianza en sí mismo
- Miedo al rechazo
- Dificultad para reconocer los propios logros
- Compararse con otras personas
- Timidez excesiva

**Cómo mejorar la Autoestima:**

- Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo.
- Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.
- Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.

- Prueba cosas nuevas.
- Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.
- Fíjate metas.

El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre Autoestima, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### 🚩 **Actividad N° 3: LA AUTOESTIMA (video)**

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*La Autoestima – video para niños*” Se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=AxqqSa6eE8o>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que escriban en sus cuadernos un resumen sobre el video. Una vez terminado elegir a un niño al azar para que pueda compartir lo que hizo.

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

### 🚩 **Actividad N° 4: EL ÁLBOL (dinámica)**

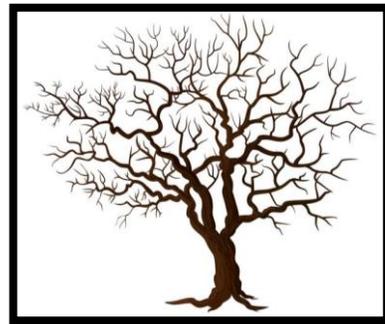
**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta dinámica el Facilitador deberá tener en una diapositiva dos árboles uno que denote vida y colorido y otro que tenga un aspecto sin vida y seco.

Luego la facilitadora debe tener escritas estas palabras que caracterizan la alta y baja autoestima como ser: alegre, tímido, amoroso, optimista, inseguro, feliz, temeroso, etc.

Luego pedirá a los niños que reconozcan cada palabra y deben ubicarla en uno de los árboles que ellos crean correcto.

De esta manera ellos podrán reconocer las características de una persona con autoestima baja o alta.



### 🚩 Actividad N° 5: EVALUACIÓN

**Procedimiento:** Para finalizar la sesión del día, pregunte a los niños si les quedó claro que es Autoestima, si tienen alguna duda. Agradecer por la asistencia y recordar que para la siguiente sesión deben tener un espejo pequeño.

## 5.14. SESIÓN N° 14 “AUTOESTIMA, AMOR PROPIO – PARTE 2”

### Objetivos:

- Fortalecer la autoestima de los niños para que sean capaces de lograr lo que se propongan.
- Aprenderán que la confianza y el respeto por uno mismo es muy importante.

### Actividades:

1. Frase del día
2. Mi reflejo - dinámica
3. Fichas blancas – dinámica
4. El valor de aceptarte tal como eres – video
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, Wi-Fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador, hojas blanca, cinta masquin.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

## ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“Si te rindes hoy, de nada sirvió el esfuerzo que hiciste ayer”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## ✚ Actividad N° 2: MI REFLEJO – dinámica

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** El facilitador pedirá a los niños que tomen su espejo, lo pongan delante de ellos y cierren sus ojos.

Mientras tienen los ojos cerrados, el facilitador deberá decir lo siguiente y pedir que ellos la repitan:

*“La persona que veré en este espejo, es capaz de realizar lo que desea, sabe amarse, respetarse y de hoy en adelante siempre verá las cosas de manera positiva, alejara las malas vibras y sobre todo, será capaz de motivarse para ser alguien mejor cada día”.*

Luego pedir a los niños que abran los ojos y miren el espejo, y vuelvan a repetir lo anterior pero esta vez mirando su reflejo

Al terminar, escogerán un horario en el cual todos nos miraremos al espejo en nuestras casas, todos los días, y sonreiremos al vernos. Nos enfocaremos en la persona que tenemos ante nosotros y le diremos frases agradables, que nos hagan sentir bien como persona.

De esta manera fortalecer la autoestima y autonomía, recalcando las virtudes y darse cuenta de que ellos mismos pueden ser su mejor motivador.



### ✚ Actividad N° 3: FICHAS BLANCAS – dinámica

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad el facilitador pedirá a los niños que corten hojas de papel en fichas medianas, luego con un lápiz deben escribir en ellas lo siguiente...

*De hoy en adelante seré:*

- Simpático
- Flojo
- Mentiroso
- Amigable
- Soñador
- Tímido
- Temeroso
- Alegre
- Una persona positiva
- Desconfiado de mí mismo
- Inteligente
- Valeroso

Al terminar de escribir, los niños deben elegir y quedarse con solo cinco fichas, las que ellos quieran; posterior a esto debe pegarse esas fichas al cuerpo mientras dura la

sesión, al terminar deben pegarla en el cuaderno, haciéndoles notar que de hoy en adelante esto es un compromiso que hacen ellos consigo mismos. Durante esta dinámica el facilitador debe hacer lo mismo, para que sea un compromiso de todo el grupo.

#### **Actividad N° 4: EL VALOR DE ACEPTARTE TAL COMO ERES (video)**

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*El valor de aceptarte tal como eres*” Se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=SkepTHIKONw>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que escriban en sus cuadernos un resumen sobre el video. Una vez terminado elegir a un niño al azar para que pueda compartir lo que hizo.

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

#### **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar, pregunte a los niños qué les pareció la sesión del día, si les gustó. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente.

## 5.15. SESIÓN N° 15 “YO PUEDO, NADA ME DETIENE - RESILIENCIA”

### Objetivo:

- Los niños conocerán que es resiliencia
- Desarrollar la capacidad de superación en los niños, para que puedan enfrentar situaciones difíciles.

### Actividades:

1. Frase del día
2. ¿Qué es el Resiliencia?
3. Bailarina que no se rinde - video
4. No me doy por vencido - dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, wi-fi, computadora, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador, fichas de colores

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

## ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“El éxito de la vida no está en vencer siempre, sino en nunca darse por vencido”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## ✚ Actividad N° 2: ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

**Tiempo:** 25 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños qué entienden por Resiliencia o si alguna vez han escuchado esta palabra. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“La Resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas”.*

### **Características de una persona Resiliente:**

- Habilidad
- Capacidad
- Adaptabilidad
- Conductas positivas
- Resistencia a la destrucción
- Temperamento especial
- Enfrentamiento efectivo

Una persona Resiliente debe tener la capacidad para asimilar nuevas experiencias y para manejar las situaciones y relaciones de vida debe hacerlo de un modo genuino y espontaneo, sin temor a lo que pueda pasar.

### **Los pilares de la Resiliencia:**

- Introspección
- Moralidad
- Creatividad
- Humor
- Independencia
- Capacidad de relacionarse
- Iniciativa
- Autoestima

Para complementar esta actividad, poner video “Resiliencia” lo puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=dKx7FimruH4>

El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre Resiliencia, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### **🚩 Actividad N° 3: BAILARINA QUE NO SE RINDE (video)**

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*Video Motivacional de Gimnasia/Ballet – Ballerine Soundtrack*” Se puede encontrar en YouTube link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=1jo3m-jAiuA>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que hagan un resumen en sus cuadernos, el facilitador deberá preguntar: *¿Qué paso con la niña? ¿Ella cumplió sus sueños? ¿Es importante el apoyo de la familia?*

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

#### ✚ Actividad N° 4: NO ME DOY POR VENCIDO (dinámica)

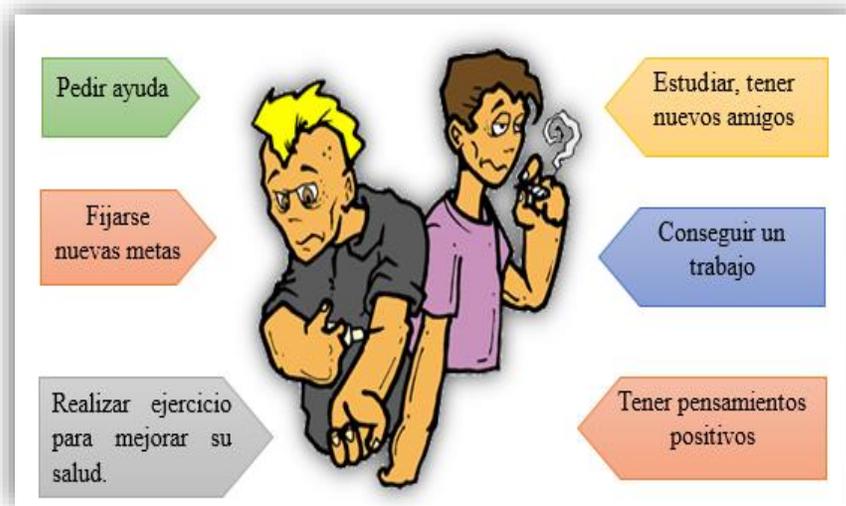
**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá poner en pantalla un dibujo de una persona que consume drogas, y a partir de ahí pedir a los niños que analicen la situación de esa persona:

*¿Por qué creen que llegó a eso?*; una vez que hayan respondido, pedir que se imaginen y se pongan en el lugar de la persona, darles unos minutos.

Luego deberán escribir en fichas de colores o blancas; *¿qué harían para salir de esa situación complicada?* mientras ellos escriben, el facilitador debe pedir que lo digan en voz alta para pueda ir escribiendo y agregando alrededor del dibujo.

Y las fichas que los niños hayan escrito lo deben pegar en sus cuadernos.



#### ✚ Actividad N° 5: EVALUACIÓN

**Procedimiento:** Para finalizar, pregunte a los niños qué les pareció la sesión del día, si les gustó, si tienen alguna duda sobre el Resiliencia. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente.

## 5.16. SESIÓN N° 16 “AUTOCONTROL PARA MI BIENESTAR – PARTE 1”

**Objetivo:** Desarrollar el autocontrol en los niños para mejorar su bienestar consigo mismo y con los que le rodean.

### **Actividades:**

1. Frase del día
2. ¿Qué es el Autocontrol?
3. Controlando las emociones - video
4. Ser un globo – técnica de relajación
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, wi-fi, computadora, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá encontrar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### **Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA**

*“El que sonríe en vez de enfurecerse, es siempre el más fuerte”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las

respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## **Actividad N° 2: ¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?**

**Tiempo:** 25 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños que entienden por Autocontrol o si alguna vez han escuchado esta palabra. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“El Autocontrol es la capacidad que tenemos de controlar nuestras reacciones y emociones en cualquier situación”.*

### **La falta de autocontrol nos lleva a:**

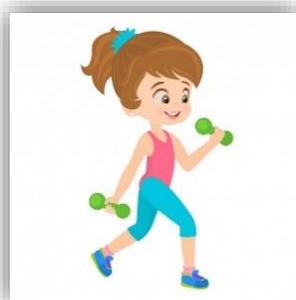
- La ira
- Ser irracional
- Los insultos
- La desesperación
- El estrés
- Las reacciones impulsivas

### **En cambio tener Autocontrol nos lleva a:**

- Reacciones calmadas
- Pensamiento racional y lógico
- Evitar impulsividad
- Mantener la compostura
- Controlar las reacciones ante cualquier situación
- Ser felices

### **¿Qué hace para mejorar el autocontrol?**

- ✓ **Meditar:** Cuando relajas tu cuerpo y usas técnicas simples de relajación mejoras la habilidad de tu cerebro para resistir impulsos y reacciones rápidas. Además eso mejora la inteligencia emocional.
- ✓ **Ejercitar:** El ejercicio, aunque sea una caminata de 10 minutos, permite que tu cerebro se calme y relaje. Esto hace que sea más fácil controlar las reacciones y la rabia en una situación.
- ✓ **Dormir bien:** Cuando no se duerme, el cuerpo no tiene la completa capacidad de realizar con efectividad nuestras actividades, vamos a sentir desgano, cansancio y eso no ayuda al autocontrol.
- ✓ **Comer saludable:** Mantener una buena alimentación es necesario para la salud física y emocional.



El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre Autoestima, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### ✚ **Actividad N° 3: CONTROLANDO LAS EMOCIONES (video)**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “Controlando las emociones en Súper D-series” Se puede encontrar en YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585\\_5E](https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E)

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que reflexionen sobre el video.

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

### ✚ **Actividad N° 4: SER UN GLOBO (Técnica de relajación)**

**Tiempo:** 10 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad el facilitador pedirá a los niños que se sienten en un lugar cómodo sin dejar de ver la pantalla; una vez sentados pedirles que se imaginen que son un globo que se va hinchando poco a poco (respirar profundamente), una vez inflado se imaginen que se va volando muy alto (retener la respiración por 4 segundos) luego imaginarse que el globo desciende del cielo (mientras se va exhalando el aire).

Repetir esto varias veces y pedir a los niños que hagan esto cada vez que ellos se sientan mal, frustrados o furiosos.

### ✚ **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar, pregunte a los niños que les pareció la sesión del día, si les gustó, si tienen alguna duda sobre el Autocontrol. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente.

## 5.17. SESIÓN N° 17 “AUTOCONTROL PARA MI BIENESTAR – PARTE 2”

### Objetivos:

- Desarrollar el autocontrol en los niños para mejorar su bienestar consigo mismo y con los que le rodean.
- Los niños serán capaces de controlar sus sentimientos y los impulsos.

### Actividades:

1. Frase del día
2. La tortuga – Técnica de relajación
3. Una piedra en mi camino - Video
4. El semáforo de la emociones - Dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, wi-fi, computadora, cuaderno y lápiz para los niños, globos de color rojo, amarillo, cuaderno de anotaciones para el facilitador.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá encontrar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“El autocontrol es la fuerza. El pensamiento correcto es dominio. La calma es poder”*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: ¿qué opinan de esta frase? Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

### ✚ Actividad N° 2: LA TORTUGA (Técnica de relajación)

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad el facilitador pedirá a los niños que cierren sus ojos y que empiecen a imaginar o recuerden alguna situación en la cual ellos estuvieron muy enojados, o muy tristes. Una vez que lo hayan logrado decirles que van a “hacer la tortuga”, la cual consiste en adoptar una postura cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y relajándose como una tortuga al meterse en su caparazón.

El facilitador debe convertir “*la tortuga*” en un juego; al decir tortuga los niños deben adoptar esa postura. Y enseñarles a prestar atención a su cuerpo y cómo al estar en esa posición las emociones de ira se van yendo de a poco.

Una vez terminen de practicar las posturas se debe animar a expresar sus emociones, sus sensaciones. Cómo han ido cambiando todo lo que sentían antes de estar en la tortuga y después.

### ✚ Actividad N° 3: UNA PIEDRA EN MI CAMINO (video)

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*Cuento infantil, Una piedra en mi camino. Del enojo al autocontrol*” Se puede encontrar en YouTube, link del video: <http://youtu.be/HpZNQRknhYU>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que reflexionen sobre el video y hagan un resumen en sus cuadernos; cuando terminen el facilitador deberá elegir a alguien al azar para que comparta con sus compañeros lo que hizo, escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

#### **Actividad N° 4: EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES (Dinámica)**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad, cada niño debe de tener un globo de diferente color, uno rojo, el otro amarillo, el otro verde.

El facilitador debe comenzar una charla con los niños sobre sus rabietas: cómo reaccionan cuando se enfadan, por qué y si consiguen algo con esas actitudes. Les debe decir que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de hacer una pataleta, es explicar qué es lo que queremos y por qué.

El facilitador deberá poner situaciones que puedan provocarles enfado: por ejemplo, que quieran algo y no se lo compren, que quieran jugar con un juguete con el que quiera jugar otro niño... etc. Y preguntar cómo reaccionan ellos en esos casos. El facilitador debe pedir que un niño responda a una situación; el resto de los niños deberá valorar su reacción con los globos en función de si se ha parado a pensar e intentar razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (deberán mostrar globos amarillos que indican preocupación), o si grita o patalea, en este caso, los demás mostrarán los globos rojos indicando “alto”. Y entre todos le dirán cómo se podría reaccionar en estos casos.

#### **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar con el taller pregunte a los niños qué les pareció, si les quedó claro cómo debemos de reaccionar cuando algo nos moleste y agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.18. SESIÓN N° 18 “MOTIVACIÓN, UN ARMA PARA SER MEJOR”

**Objetivo:** Fortalecer la motivación en los niños y niñas para que puedan plantearse objetivos y metas para su desarrollo.

### **Actividades:**

1. Frase del día
2. ¿Qué es la Motivación?
3. El valor del esfuerzo diario - video
4. La escalera de mis sueños - dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, wi-fi, computadora, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador, colores.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá encontrar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### **🚩 Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA**

*“Nunca te rindas. A veces la última llave es la que abre la puerta”.*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de ella: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre

los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## 🚩 Actividad N° 2: ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños qué entienden por Motivación. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“La motivación es el impulso – esfuerzo para satisfacer un deseo o meta. En otras palabras, motivación implica impulso para un resultado. La motivación incita a una persona a lograr sus metas y/o objetivos”.*

### **Pilares de la motivación:**

- **Pensar positivo:** este acto de pensar en positivo nos invita a no dejarnos vencer por nuestras tristezas y preocupaciones. Siempre tenemos el poder de escoger aquellos pensamientos que ayuden a sentirnos mejor.
- **Vivir el presente:** no solo significa dejar de pensar en el pasado, o el futuro, sino pensar en disfrutar el aquí y disfrutar todo lo que nos rodea, pero sin olvidar lo que fuimos y seremos en el futuro.
- **Superar las caídas:** Cada persona experimenta diferentes dificultades y problemas, pero está en nosotros salir adelante y no dejarse vencer por las dificultades.
- **Logros personales:** Es importante valorar cada logro que tengamos, porque esto mejora nuestra autoestima, y nos ayudará a ver que somos capaces de lograr lo que nos proponemos.
- **Visualizar metas:** Es de suma importancia para tener motivación, fijarnos metas para superarnos día a día, y que esto nos sirva como motor para alcanzar logros que nos hagan felices.

Para ser una persona motivada se debe buscar algo que nos apasione, nos guste mucho. Es muy importante aprender en el camino las cosas buenas y malas, sobre todo para mejorar las malas y aprender de ello.

**Pasos para lograr nuestras metas:**



El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre la Motivación; si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

**✚ Actividad N° 3: EL VALOR DEL ESFUERZO DIARIO (video)**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*El valor del esfuerzo diario*” Se puede encontrar en YouTube link del video: [https://www.youtube.com/watch?v=vdYtjK\\_BOM4](https://www.youtube.com/watch?v=vdYtjK_BOM4)

Luego de terminar el video se pedirá a los niños, el facilitador deberá preguntar: *¿Qué paso en el video? ¿Qué mensaje nos da?*; pedir que es sus cuadernos respondan estas preguntas.

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

### ✚ Actividad N° 5: LA ESCALERA DE MIS SUEÑOS (Dinámica)

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta dinámica pedir a los niños que dibujen una escalera en sus cuadernos, y que en la punta de ella escriban un sueño o una meta que tengan y quieran cumplir cuando sean mayores; en la parte de inferior deben hacer un dibujo de ellos y luego en cada peldaño vacío deben escribir las cosas que harían para lograr su sueño.



Darles el tiempo necesario para que lo terminen; una vez finalice pedir a dos niños que compartan con los demás lo que hicieron.

### ✚ Actividad N° 5: EVALUACIÓN

**Procedimiento:** Para finalizar, pregunte a los niños qué les pareció la sesión del día, si les gustó, si tienen alguna duda sobre la motivación. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.19. SESIÓN N° 19: “AUTORREGULACIÓN UNA HERRAMIENTA MUY PODEROSA”

**Objetivo:** Mejorar la autorregulación en los niños para que puedan tener mejor manejo de sus emociones y acciones.

### **Actividades:**

1. Frase del día
2. ¿Qué es la Autorregulación?
3. Aprendiendo a controlarme - video
4. El semáforo - dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador, cartulina con dibujo de semáforo.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### **Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA**

*“Si no hay un enemigo interior, los enemigos externos no podrán dañarte”.*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de ella: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre

los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## ✚ Actividad N° 2: ¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN?

**Tiempo:** 25 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños que entienden por Autorregulación. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“Es la capacidad de controlar nuestro comportamiento, pensamientos, emociones y acciones para adaptarse a las situaciones de convivencia con las personas y para actuar acorde a nuestros metas y objetivos”*

Los niños lo van desarrollando poco a poco y requiere la guía de un adulto, la autorregulación permite pensar antes de actuar y controlar los impulsos.

### ¿Qué hacer para lograr la autorregulación?

- Ver alternativas para resolver los conflictos
- Tomar decisiones
- Tener reglas claras
- Reflexionar
- Ver las consecuencias
- Planear actividades

Es muy importante confiar, ser responsable, estar abierto y bien dispuesto a nuevas ideas y ser muy paciente ante los cambios y problemas para lograr los objetivos.

Para complementación sobre el tema debe pasar el video llamado: “Autorregulación”, lo puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=9-B2Dpy7VWc>

El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre Autorregulación, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### ✚ Actividad N° 3: APRENDIENDO A CONTROLARME (video)

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “*Aprendiendo a controlar el enojo – para niños*” Se puede encontrar en YouTube, link del video: [https://www.youtube.com/watch?v=3syn\\_o5WJU0](https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0)

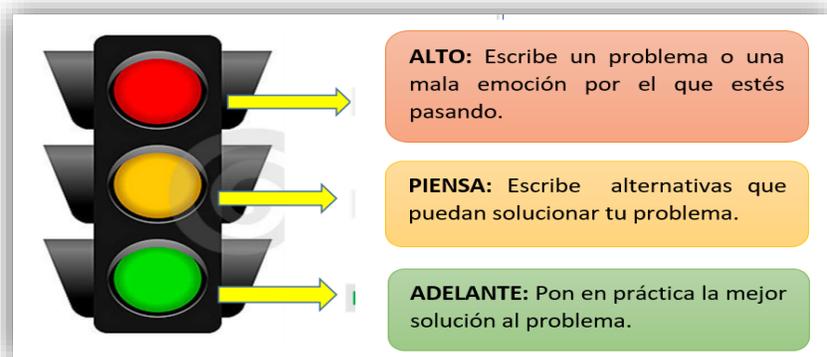
Luego de terminar el video se pedirá a los niños que hagan una reflexión y la escriban en el cuaderno, una vez que hayan acabado; pedir que alguien comparta con el grupo lo que escribió con el grupo, el facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

### ✚ Actividad N° 4: EL SEMÁFORO (Dinámica)

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta dinámica el facilitador deberá tener un semáforo grande plasmado en el PowerPoint.

- En foco rojo (alto) debe estar escrito Problema o preocupación.
- En el foco amarillo (piensa) se debe escribir soluciones o alternativas que puedan solucionar el problema.
- En el foco verde (adelante) poner en práctica la mejor solución.



Luego pedir los niños que dibujen el semáforo en sus cuadernos y que llenen cada uno de los cuadros tomando en cuenta la consigna de cada cuadro.

Darles el tiempo necesario para que lo terminen, una vez finalice pedir a dos niños que compartan con los demás lo que hicieron.

### **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar, pregunte a los niños qué les pareció la sesión del día, si les gustó, si tienen alguna duda sobre la autorregulación. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.20. SESIÓN N° 20: “YO TOMO MIS PROPIAS DECISIONES”

**Objetivo:** Fomentar en los niños la toma de decisiones que mejoren su calidad de vida y tengan conocimiento de las consecuencias de las malas decisiones.

### **Actividades:**

1. Frase del día
2. ¿Qué es la Toma de decisiones?
3. Aprendiendo a emprender - video
4. Yo decido - dinámica
5. Evaluación

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:** PowerPoint, wi-fi, computadora, flash, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá encontrar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

### **🚩 Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA**

*“Conoce tus virtudes y limitaciones, así podrás tomar decisiones que te hagan feliz”.*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de ella: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre

los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## 🚩 Actividad N° 2: ¿QUÉ ES LA TOMA DE DECISIONES?

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños qué entienden por Toma de decisiones. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“La toma de decisiones puede aparecer en cualquier momento de la vida cotidiana, ya sea a nivel sentimental, familiar, profesional, etc. Tomar decisiones permite resolver los distintos desafíos a los que se debe enfrentar una persona”.*

**Tipo de decisiones:** Tenemos dos tipos de decisiones:

- ✓ Las decisiones programadas, son aquellas que las vamos a realizar a tomar plazo como ser, elegir una profesión, una pareja, lugar de trabajo, etc.
- ✓ Las decisiones no programadas, son aquella que se presentan de forma repentina, como por ejemplo qué ropa utilizar, qué comer, qué jugar, etc.

**Pasos para tomar una decisión:** Para tomar una buena decisión es necesario seguir los siguientes pasos:

- **Definir el problema:** Es necesario saber qué vamos a solucionar para elegir una buena decisión.
- **Analizar el problema:** Debemos ver el problema de diferentes puntos de vista.
- **Evaluar las alternativas:** Una vez que se tenga claro cuál es el problema bebemos ver las soluciones que podemos darle, desde la más sencilla a la más complicada.
- **Elegir las alternativas:** Después de evaluar y analizar todas las alternativas para, elegir la que más nos ayude.
- **Aplicar la decisión:** Este paso es el final y el más importante porque nos va a llevar a la solución del problema



El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre la Toma de decisiones, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

#### ✚ Actividad N° 3: APRENDIENDO A EMPRENDER (video)

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “Toma de decisiones – aprendiendo a emprender” Se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=Rj6UtCq-8-8>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que hagan unos pequeños resumen en sus cuadernos, luego el facilitador deberá pedir que compartan lo que hicieron y luego reflexionarán todos sobre el video.

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

#### ✚ Actividad N° 4: YO DECIDO (dinámica)

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta dinámica se les dirá a los niños que copien en sus cuadernos las siguientes situaciones.

**SITUACIÓN 1:** *“Vas por la calle y te encuentras una billetera en el suelo. La abres y ves que tiene dentro unos cuantos dólares, documentos, carnet de conducir y una foto familiar. Escoge la decisión correcta.*

1. Tomar el dinero y arrojar la billetera dentro el bote de basura.
2. Ubicar a quien perdió la billetera por los documentos e intentar telefonarle para encontrarse en el centro comercial y devolver la billetera.
3. Mirar la dirección del documento y devolverle su billetera personalmente.

**SITUACIÓN 2:** *“Es el cumpleaños de tu hermano menor. Él ha estado esperando un regalo de tu parte pero tú no has tenido el tiempo ni el dinero para comprarle un obsequio”. Puedes:*

1. Dejar que llegue la hora del cumpleaños y sin más hacer como si nada hubiera pasado.
2. Preparar un obsequio con tus propias manos. De este modo no gastarías dinero.
3. Pedir dinero a tus padres o abuelos para comprarle el regalo que tanto deseaba tu hermano.

Una vez hayan terminado de copiar, los niños deben resolver cada situación eligiendo una de las 3 opciones, darles el tiempo que sea necesario para tomar una decisión, cuando hayan elegido una opción deben explicar el *¿Por qué la eligieron?*

Cuando hayan terminado, cada uno debe compartir con el grupo las decisiones que tomaron en esta dinámica.

### **Actividad N° 5: EVALUACIÓN**

**Procedimiento:** Para finalizar, pregunte a los niños qué les pareció la sesión del día, si les gustó, si tienen alguna duda sobre la Toma de decisiones. Agradecer por la asistencia y recordar que estén presentes para la siguiente sesión.

## 5.21. SESIÓN N° 21 “ME CONOZCO Y ME QUIERO - AUTOCONOCIMIENTO”

**Objetivo:** Desarrollar el autoconocimiento para que los niños puedan tener una mejor percepción de sí mismos

### **Actividades:**

1. Frase del día
2. ¿Qué es el Autoconocimiento?
3. Mis emociones – autoconocimiento (video)
4. Todo sobre mi – dinámica
5. Aplicación del post-test
6. Evaluación - Despedida

**Tiempo:** 90 minutos

**Materiales:** PowerPoint, computadora, wi-fi, cuaderno y lápiz para los niños, cuaderno de anotaciones para el facilitador.

Luego pondrá la opción compartir la pantalla en la App Zoom para que los niños puedan ver el PowerPoint.

*Link de la sesión, [haga click aquí](#). En este enlace podrá entontar el PowerPoint con las indicaciones correspondientes para cada actividad, el material teórico, las imágenes y links de los videos que se van a necesitar para desarrollar esta sesión.*

## ✚ Actividad N° 1: FRASE DEL DÍA

*“De todos los conocimientos posibles el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”.*

**Tiempo:** 5 minutos

**Procedimiento:** El facilitador deberá leer la frase y al terminar pedirá a los niños que den su opinión acerca de la frase: *¿qué opinan de esta frase?* Generando un debate entre los niños sobre el tema y así dar inicio a la siguiente actividad. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

## ✚ Actividad N° 2: ¿QUÉ ES EL AUTOCONOCIMIENTO?

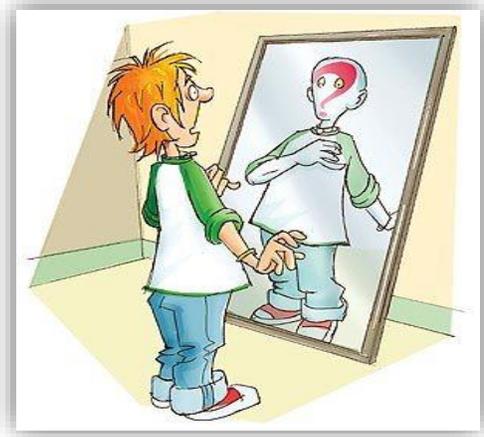
**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** El facilitador preguntará a los niños que entienden por Autocontrol o si alguna vez han escuchado esta palabra. Todas las respuestas deben ir anotando en la pantalla digital del zoom o en una diapositiva en el PowerPoint.

**Concepto:** *“El autoconocimiento es la habilidad que nos posibilita saber quiénes somos, qué queremos, qué nos gusta o qué nos disgusta; nuestras cualidades y nuestros defectos”*

### **Características de una persona con autoconocimiento adecuado:**

- Está mejor preparada para enfrentar situaciones difíciles
- Son más creativas en la planeación de su propio camino
- Tienen mayor posibilidad de alcanzar el éxito
- Son más ambiciosas en cuanto a lo que esperan de la vida
- Establecen relaciones más profundas con otras personas
- Son más respetuosos con la diversidad, pues al aceptarse a sí mismos, pueden aceptar a los demás.



### **Beneficio de conocernos:**

- Conocernos a nosotros mismos significa vernos como una totalidad: un cuerpo físico, nuestro propio mundo interior de pensamientos y sentimientos, la habilidad de conectarnos con otras personas, cuidarnos y protegernos.
- Conocernos hace darnos cuenta de que lo que somos en este momento no siempre ha sido y de seguro no lo será en el futuro. Es saber que somos personas dinámicas y cambiantes.

El facilitador deberá explicar a los niños de forma clara y con ejemplos sobre Autoconocimiento, si hay dudas se debe aclarar antes de pasar a las siguientes actividades de la sesión, es fundamental que los niños entiendan bien lo que esto significa.

### **🚩 Actividad N° 3: MIS EMOCIONES – AUTOCONOCIMIENTO (video)**

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:** Se compartirá en pantalla el video denominado “Autoconocimiento CT” Se puede encontrar en YouTube, link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=Bc-a-fawJVw>

Luego de terminar el video se pedirá a los niños que hagan un análisis, el facilitador deberá preguntar: *¿Qué emociones estaban presentes en el video? ¿Todas las personas tienen las mismas emociones?*

El facilitador deberá escuchar la participación y hacer anotaciones de las interacciones que puedan darse en el momento.

 **Actividad N° 4: TODO SOBRE MI (dinámica)**

**Tiempo:** 20 minutos

**Procedimiento:** Para esta actividad se debe pedir a los niños que en su cuaderno se dibujen y deben llenar las siguientes preguntas:

**YO:**

- ❖ Me llamo:.....
- ❖ Vivo en:.....
- ❖ Tengo: ..... años
- ❖ Mi cumpleaños es:.....
- ❖ Mi padre se llama:.....
- ❖ Mi madre se llama:.....
- ❖ Mis hermanos se llama: .....
- ❖ Estudio en la escuela:.....
- ❖ Me gusta:.....
- ❖ No me gusta:.....
- ❖ De mayor quiero ser:.....
- ❖ También quiero contar que:.....

# Todo sobre mí



Vivo en:

Me llamo:

Tengo:  
 años.

Mi padre se llama:

Mi cumpleaños es:

Mi madre se llama:

Estudio en la escuela:

Me gusta:

No me gusta:

De mayor quisiera:

También quiero contar que:

Cuando terminen de llenar su biografía, pedir que puedan compartirlo con todos de manera voluntaria; cada que alguien participe, deben agradecer y aplaudirle por compartirnos su historia.

#### **Actividad N° 5: APLICACIÓN DEL POST-TEST**

**Tiempo:** 30 minutos

**Procedimiento:** Para la aplicación del post-test mediante el grupo de whatsapp debe pasar en digital los cuestionarios que miden Habilidades sociales y autocontrol para que ellos puedan llenarlos desde el celular; una vez hayan llenado los dos cuestionarios pedirles que vuelvan a reenviarlo a su número privado para que pueda hacer las correcciones y tabulaciones correspondientes. Los cuestionarios en digital los puede encontrar en la parte de anexos.

#### **Actividad N° 6: EVALUACIÓN - DESPEDIDA**

**Procedimiento:** Para finalizar, pregunte a los niños qué les pareció la sesión del día, si les gustó, si tienen alguna duda sobre el Autoconocimiento. Agradecer por la asistencia y formar parte de este programa.

## **VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1. Conclusiones**

La presente investigación propositiva fue realizada para los niños y niñas de 9 a 12 años de edad de la ciudad de Tarija. Por lo cual se llega a las siguientes conclusiones.

- De acuerdo al primer objetivo específico de este trabajo; si se pudo seleccionar instrumentos que permitan evaluar las habilidades sociales y autocontrol de los niños y niñas que formen parte del programa virtual, los cuales son: Escala De Habilidades Sociales (Arnold Goldstein & Col. 1978) y Cuestionario de Habilidades Personales (Luis Velásquez - 2015)
- El programa virtual “Creciendo Saludable” tiene como meta fortalecer las habilidades sociales y el autocontrol de los niños, por lo que sí se pudo llegar a diseñar sesiones con las técnicas y actividades necesarias que permitan brindar las condiciones para que ellos puedan afrontar cualquier situación de riesgo que se les pueda presentar, sobre todo el consumo de drogas.
- Por otra parte, el abordaje de las habilidades sociales para afrontar el consumo de drogas permite que los niños puedan conocerse más, afrontar sus virtudes y defectos y así potenciarlos al máximo para que los pongan en práctica cuando sea necesario sin esperar que sea una situación de riesgo.
- También el abordaje del autocontrol de las emociones y conductas permitirá que los niños y niñas puedan ser capaces de sobrellevar cualquier situación de la mejor manera posible.
- El programa virtual “Creciendo Saludable” puede ser aplicado desde la comodidad del hogar de quien desee llevarlo a cabo y los niños que formen parte de este programa también podrán pasar los talleres desde la comodidad de su hogar.

## **6.2. Recomendaciones**

### **A estudiantes:**

- Si se llegara a aplicar el programa “Creciendo Saludable”, se recomienda a los estudiantes de la carrera de psicología que utilicen medios audiovisuales como dinámicas que puedan ser utilizadas de forma virtual para que los niños no pierdan el interés por las actividades.
- Implementar una buena red Wi-Fi para que la señal no se corte durante las sesiones y así tener una mejor transmisión del mensaje y la comprensión de los/las participantes.
- Tener la mayor paciencia posible para tratar a los niños mediante esta adaptación virtual, tal vez sea algo complicado, pero con paciencia y responsabilidad todo saldrá bien.
- Al momento de pasar el enlace de la reunión a los niños para que formen parte de los talleres, ser precavidos y pedir responsabilidad y supervisión de los padres para que el enlace no llegue a manos de personas que puedan perjudicar el desarrollo de la sesión.
- Siempre motivar a los niños y niñas antes de cada sesión y agradecerles por formar parte de un grupo que va por el cambio para ser niños con un buen porvenir.
- Si se presenta cualquier duda acerca del programa no duden en consultar con la autora de este trabajo, por el correo electrónico: RosarioAngeles96@gmail.com

### **A docentes:**

- Que sigan motivando a los estudiantes, a realizar y mejorar sus trabajos de investigación.
- Que siga brindando guía, orientación cuando se presente alguna duda por parte del estudiante.
- Que brinden técnicas de intervención para un mejor manejo de niños, adolescentes y adultos en sesiones virtuales.

**A la Universidad:**

- Que realice convenios con instituciones, para que los estudiantes tengan apertura y puedan realizar los talleres virtuales.
- Que otorguen más horas a la materia de Actividad de Profesionalización, en sus tres niveles, para que los docentes guías puedan tener más tiempo y predisposición para trabajar con cada estudiante que lleve la materia.
- Que brinde capacitaciones a los estudiantes sobre el uso de las redes virtuales para que estén mejor preparados y tengan más opciones para la elaboración de sus trabajos.

**A los Padres:**

- Que apoyen a sus hijos e incentiven a que tomen estos talleres para un mejor desarrollo de habilidades sociales y autocontrol.
- Que supervisen a los niños durante los talleres para que no se distraigan haciendo cualquier otra actividad que no sea parte del programa.
- Que motiven a los niños a poner en práctica lo aprendido en los talleres y se refuerce de forma positiva las actitudes practicadas.