

ANEXO 1 PROGRAMA DE PREVENCIÓN

INDICE

	PAG
INTRODUCCION.....	
SESION Nº1. PRESENTACION Y EXPECTATIVAS:.....	7
SESION Nº2.- AUTOESTIMA DEL MAESTRO.....	9
SESION Nº3.-ROL DEL MAESTRO EN LA PREVENCION DEL USO INDEBIDO DE DROGAS.....	17
SESION Nº4 EXPRESANDO NUESTROS SENTIMIENTOS (COMUNICACIÓN).....	22
SESION Nº 5.- ADOLESCENCIA.....	28
SESION Nº 6.-PREVENCION DEL CONSUMO DE ALCOHOL.....	32
SESION Nº7.- ALCOHOLISMO.....	35
SESION Nº 8 DROGAS Y ESCUELA.....	40
SESION Nº 9 PROYECTO DE AULA.....	
BIBLIOGRAFIA.....	43
ANEXOS	49
PRETEST Y POSTEST.....	51
EVALUACION DE IMPACTO.....	53
RELAJACION.....	54

Instituto de Prevencion, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación de

Drogodependencias y Salud Mental

Calle Junín Nº 1071 Telf: 4-.6668618. Fax 4-66-43157- Facebook.com/INTRAID TARIJA

Manual de Prevención Oportuna del Uso Indebido de Drogas

La metodología es activo participativa, con la utilización de estrategias interactivas, a través de un proceso dinámico (participación de grupo) orientado a promover la autoestima, habilidades de comunicación lo que se busca generar un cambio de actitudes en el maestro /a que posteriormente aplique estas destrezas en el aula

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

- El programa consta de 9 sesiones con l aplicación de un pre y post test
- Los contenidos teóricos están basadas en elaboraciones científicas, teóricas, psicológicas y estudios realizados en las ciencias sociales

En esencia se busca el desarrollo personal del docente

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

- **Talleres de Sensibilización: Permiten** a través del trabajo grupal la reflexión y análisis de conocimientos sobre diferentes temas.
- **Dinámicas de Animación e Integración:** Conjunto de actividades lúdicas que tienden integrar a los docentes. Permite la liberación de tensiones y la desinhibición para lograr una sesión más participativa.
- **Dinámica de Reflexión:** Actividades que generalmente se realizan en situaciones grupales o individuales, que permiten a los docentes analizar situaciones problema y plantear alternativas de solución.
- **Taller Plenario:** Esta técnica permite ampliar la base de la comunicación, la participación y permite además, recoger los aportes de los docentes.
- **Técnicas de Relajación y Retrospección:** Promover un espacio de reflexión, que les permita recordar su niñez y adolescencia en la escuela

La finalidad de este manual es aprovechar al recurso humano más valioso como es el Docente para motivarlos en el trabajo de Prevención Integral y Promoción de la Salud, para que actúen como agentes multiplicadores

CONTENIDO DEL PROGRAMA

I. Presentación y expectativas

II. Autoestima del maestro

III. Autoestima del maestro

IV. Rol del maestro en la prevención del uso indebido de drogas

V. Adolescencia

VI. Prevención del consumo de alcohol

VII. Alcoholismo

VIII. Que son las drogas (Alcohol)

IX. Proyecto de Aula.

ANEXO 2 RESUMEN DE CONTENIDO DE SESIONES

SESION N°1

PRESENTACION Y EXPECTATIVAS

OBJETIVO GENERAL:

Facilitar el conocimiento personal entre los participantes y promover la integración grupal.

Actividad N° 1

DINÁMICA: presentación

OBJETIVO:

Lograr un clima de confianza y motivación entre la/el facilitador y el grupo de maestros

TIEMPO: 20 minutos

PROCEDIMIENTO: se procede la presentación pidiendo a los profesores a formar un círculo,

La consigna consiste en conversar un par de minutos con su compañero del lado derecho sobre su nombre, edad, gustos y pasatiempos, luego de esto se presentarlo indicando lo que hablaron y así consecutivamente hasta el último maestro girando de acuerdo a las manijas del reloj

Actividad N° 2 Aplicación del pretest

Objetivo: Indagar el grado de conocimiento de los y las docentes al inicio del taller.

Materiales: Cuestionario Pretests

Tiempo: 20 minutos

Procedimiento: se entregará a cada participante las pruebas de un pre test que deben contestar de manera

individual.

Actividad N° 3

Técnica de motivación” detección de expectativas”

Objetivo: determinar las expectativas del grupo con relación al taller, que permitirá verificar las posibles Discrepancias con relación a los objetivos expuestos

Material: Papel una hoja, marcadores, Maskin

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: entregar una hoja de papel a cada profesor /a , se les solicita responder de manera individual Una vez terminada la actividad se les pide que se enumeren de 1 al 5 y que se reúnan en equipos del mismo número. Se le solicita a los subgrupos que den respuesta a las siguientes preguntas a partir de las respuestas individuales de las respuestas individuales de sus miembros y que las conclusiones del grupo las pongan en un paleógrafo. Cuando los participantes acaban, cuelgan sus hojas de papel en la pared y se da lectura por medio de un representante del grupo. El/la facilitador/a debe cuidar que las expectativas no discrepen con los objetivos del taller, pero si ello ocurriese debe resaltarlos, de tal manera que se entablen negociaciones entre los participantes o simplemente acordar que la expectativa no será satisfecha por el taller. Para finalizar esta actividad se expone y da lectura a los objetivos del programa y se analiza las discrepancias si las hubiera.

SESION N°2

AUTOESTIMA DEL MAESTRO

OBJETIVO GENERAL:

Reflexionar sobre la importancia del bienestar emocional y sus influencias en el rol de educador en su contexto educativo.

OBJETIVO GENERAL:

ACTIVIDAD 1

Técnica de reflexión “Así me siento y así me gustaría estar”

Objetivo: Comprender la importancia de satisfacer las necesidades emocionales y su relación con la imagen personal

Tiempo: 20 minutos

Materiales: hojas de papel para cada participante. Lápices de colores

Procedimiento: Entregar a cada profesor una hoja de papel y lápices,

Fase I.- Doblar la hoja por la mitad, en la parte superior, expresara través de dibujos, es decir graficar como están hoy , y como se ven a si mismos en el presente (pueden utilizar símbolos, trazos, dibujos).

Fase:2 En la parte inferior deben dibujar como les gustaría estar en un futuro cercano, una vez concluido el

dibujo se les pide a los participantes que de manera voluntaria muestren y expliquen sus dibujos a los demás.

Fase 3 .- En grupo se debe hacer un breve comentario de cómo se sintieron realizando la actividad Técnica: exposición teórica “Autoestima “

Objetivo: Promover el análisis sobre la importancia de la autoestima en relación a las necesidades emocionales y la imagen personal del docente.

Tiempo 15 minutos

Materiales: Data show, parlantes y computadora y presentación en powerpoint

Procedimiento: Exposición por parte del facilitador

La "autoestima" es un estado mental, es el sentimiento o concepto valorativo (positivo-negativo) de nuestro ser , es la imagen o idea , es un constructo cognitivo que la persona tiene de sí mismo, de cómo nos sentimos y de cuánto queremos nuestra apariencia, habilidades, capacidades, formas de ser, o conductas, cómo integramos las experiencias del pasado y cómo nos sentimos valorados/as por los demás

ACTIVIDAD 3

Técnica de reflexión: El rey manda

Objetivo. Identificar actitudes y comportamientos que contribuyen a debilitar o fortalecer la autoestima en una comunicación cotidiana

Tiempo: 15 minutos

Procedimiento: El facilitador/a pedirá a los participantes que formen un círculo. Se les indica que se les dará diferentes ordenes que deben cumplir cuando el facilitador/a diga las siguientes palabras: El rey manda que se pongan de pie y así sucesivamente. Durante el desarrollo de la actividad se utilizaran palabras o instrucciones de elogios y frases gentiles y criticas (descalificaciones) para generar diferentes tipos de sentimientos entre los participantes

ACTIVIDAD 4

Técnica: Exposición teórica “Escalera de la autoestima”

Objetivo: Identificarlas distintas áreas de la autoestima

Materiales: Data show, computadora y presentaciones en PowerPoint

Procedimiento: Exposición teórica por parte del facilitador/a.

SESION N° 3

ROL DE MAESTRO EN LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS

ACTIVIDAD 1

OBJETIVO GENERAL Valorar el rol del profesor como un modelo que contribuye a mejorar la calidad de educación

Técnica: de relajación. “Viaje de fantasía del buen profesor”

Material: Data show, computadora, parlantes, y música instrumental

Procedimiento: Pedir a los participantes que se pongan en una posición cómoda y traten de relajarse. Leerles con voz suave y pausada el ejercicio de relajación: Falta el ejercicio de relajación??? si va a estar en anexos indicar Se les invita recordar a su maestro que marco su vida. Que recuerda porque? Cuáles eran sus características personales y e carácter, como era su relación.

Reflexión: Invitar a los profesores que comenten y compartan sus experiencia de manera voluntaria y que el mismo sea en primera persona.

ACTIVIDAD 2

Técnica: trabajo grupal “El perfil del buen educador”

aterial: Papel bon pliegue, marcadores, cinta Maskin

Procedimiento: Formar grupos y a partir de su experiencia como alumnos discutir, definir y elaborar un listado de características de un buen profesor, intentando construir un perfil de un buen educador. Luego cada grupo presentara en plenaria sus trabajos grupales, comentando y explicando los argumentos de los contenidos que desglosaron.

ACTIVIDAD 3

Técnica: Exposición teórica “Rol de maestro”

Tiempo: 20 minutos

Material: Data show, computadora y presentación en PowerPoint

Procedimiento: Exposición de los contenidos teóricos y generando la participación

Diversas investigaciones han demostrado que tanto el clima afectivo dentro de la sala de clases como el estilo disciplinario utilizado por el profesor, son factores centrales en el desarrollo social de alumno, en sus actitudes y comportamientos, es así que se pueden distinguir diferentes estilos de docentes y sus consecuencias y resultados en la sala de clases.

ACTIVIDAD 4

Técnica: Exposición teórica “Conceptos y normas de prevención”

Objetivo: Promover un espacio de reflexión sobre la importancia de la prevención

Material: Data show, computadora y presentaciones en PowerPoint

Procedimiento: a Exposición teórica

ACTIVIDAD 5

Objetivo: Comprender los sentimientos y emociones intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo

Técnica: video “La Mejor Maestra

Material: data Show, computadora, parlante y video Procedimiento: proyectar video.

SESION N°4

COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD 1

Objetivo general:

Que los profesores sean capaces de:

Conocer técnicas para la expresión de sentimientos y comunicación que permita practicar con los alumnos.

Técnica: Trabajo grupal “Mensajes yo”

Objetivo: Ejercitar habilidades de comunicación, que permitan discriminar los modos de expresión verbal ante distintas situaciones.

Procedimiento: Pedir a los participantes que elijan una pareja para realizar este ejercicio, dividir al grupo en parejas , explicarles que se realizaran distintas maneras de comunicarnos Esta dinámica consta de tres fases cada una de ellas dura tres minutos, nos colocamos al frente de nuestra pareja e iniciamos un manera de comunicarnos

ACTIVIDAD 2

Técnica: Exposición teórica “Comunicación”

Objetivo: Brindar conceptos básicos sobre comunicación

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Data show, computadora, presentaciones en powerpoint

Procedimiento: La facilitadora expone el siguiente contenido.

La comunicación es esencial para las relaciones interpersonales saludables entre miembros de familias, amigos , colegas alumnos, etc. La comunicación está compuesta por diferentes elementos, uno de ellos es comunicar nuestros sentimientos, es decir que nos permite

expresar lo que sentimos a cerca de algo o alguien, lo cual en ocasiones puede ser difícil , algunas veces tenemos miedo de que nuestros sentimientos sean rechazados o que se rían de ellos a si que lo escondemos. Es pre esta situación que en la forma en que no comunicamos incluimos en las declaraciones el pronombre YO cundo hablamos de nuestro sentir. (Sentimientos).

ACTIVIDAD 3

Técnica: Exposición dialogada “aprendemos a comunicarnos”

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de valorizar a los demás a partir de la forma de comunicarnos

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: Tarjetas bloqueadores y facilitadoras de la comunicación

Procedimiento: Se explicara a los participantes que recibirán unas tarjetas las cuales deben leerlas en voz alta y preguntar a cada uno de ellos, si el contenido tiene relación con su propia experiencia y pedirle que ejemplifique con situaciones concretas. Con esta actividad se pretende promover la participación.

ACTIVIDAD 4

Técnica: Exposición teórica “Desarrollo de la comunicación”

Material: data show, computadora y presentación en PowerPoint

Procedimiento: exposición teórica del facilitador/a Las habilidades para una buena comunicación permiten al individuo sentirse bien consigo mismo y llevarse bien con los demás, y estas son igualmente importantes en las relaciones personales , en el trabajo, en la relación alumno profesor. La expresión de los sentimientos ayuda ala personas a entender las razones de nuestra conducta y desarrolla las bases para el respeto y la confianza entre padres , hijos, profesor y alumno. Es importante reflexionar sobre aquellos aspectos importantes de

nuestra conducta que dificultan en la buena comunicación n con los demás, y uno de estos aspectos son los bloqueadores de la comunicación.

SESION N° 5

ADOLESCENCIA

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer y comprender conductas y características que se observan en la etapa infantil, e identifiquen las

características Biopsicosociales de la etapa de la adolescencia para favorecer estilos de comunicación positiva

entre los alumnos.

ACTIVIDAD 1

Dinámica: Recordando mi “niñez y adolescencia”

Objetivo: Promover un acercamiento con el mundo adolescente, a partir de las vivencias personales

Tiempo: 15 minutos

Material: música instrumental

Procedimiento: el facilitador/a con voz pausada y tranquila da inicio a este ejercicio de relajación. Siéntese en una posición cómoda, cierren los ojos y relajen los brazos y piernas, respiren profundamente y traten de concentrarse en las palabras que escucharan. Van a recordar cuando eran niños pequeños... están en su casa, que hacen? Estas jugando? Dónde ..en que lugar? Con quien juegas? Como son tus padres? ,... como fue tu niñez una época feliz? Ahora quiero que viajes a la etapa de la adolescencia? Ya has cambiado ya eres un adolescente estas en el colegio.

ACTIVIDAD 2

Técnica: ¿trabajo “Los adolescentes de hoy?”

Objetivo: construir una percepción adulta de los adolescentes y jóvenes de hoy.

Tiempo: 20 minutos

Materiales: hacer una serie de preguntas como guía marcadora, papel bon y maskin

Procedimiento: formar grupos de trabajo, de acuerdo con la cantidad de participantes, se entrega a cada uno de los grupos las preguntas que deben responder en sus respectivos grupos haciendo un trabajo consensuado y luego exponer en plenaria para todo el grupo.

ACTIVIDAD 3

Técnica: Exposición teórica

Objetivo: Lograr una aproximación a la etapa recordando las características de la adolescencia

Materiales: Data show y presentaciones en PowerPoint

Procedimiento: Exposición del facilitador/a

ACTIVIDAD 4

Técnica individual: tarea educativa ¿Qué dicen los adolescentes de sí mismos?

Objetivo: Comparar la percepción que tiene los adultos y los adolescentes sobre la etapa del ciclo vital del individuo.

Materiales: tarjeta de preguntas” Los adolescentes de hoy” paleógrafos y marcadores

Procedimiento: para esta actividad es necesario que previamente los docentes hayan aplicado a grupos de jóvenes y adolescentes de enseñanza secundaria la misma guía de trabajo que ellos hicieron.

SESION N° 6

PREVENCION DEL CONSUMO DE ALCOHOL

ACTIVIDAD 1

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a los maestros sobre la importancia de impartir esta temática, y la relevancia de hacer un diagnóstico precoz incorporando de técnicas de análisis que permitan prevenir el consumo en su alumno.

Objetivo: Que los maestros conozcan los conceptos básicos sobre el consumo de alcohol

Técnica: Exposición teórica “Causas del consumo de alcohol”

Material: data show, computadora, presentaciones en powerpoint

Tiempo: 15 minutos

Procedimiento: exposición teórica por el facilitador /a

ACTIVIDAD 2

Técnica: Video educativo Alcohol y cerebro – 10 razones para no consumir alcohol

Objetivo: Que los y las maestros analicen e identifiquen las consecuencias que causa el alcohol en la vida de la persona.

Material: Data show, computadora, videos y parlantes

Tiempo: 25 minutos

Procedimiento: Se solicita a los y las maestros/as su opinión sobre el video y que compartan alguna experiencia relacionada al contenido de lo expuesto.

SESION N° 7

ALCOHOLISMO

ACTIVIDAD 1

Dinámica: “Quien es un alcohólico?”

Objetivo: Promover al análisis y la expresión de pensamientos y sentimientos sobre personas que consumen bebidas alcohólicas.

Materiales: Pliegues de papel bon, marcadores

Tiempo: 25 minutos

Procedimiento: Dividir a los participantes en tres grupos, cada grupo deberá responder las siguientes preguntas y escribirlas en un paleógrafo .(diez minutos)

ACTIVIDAD 2

Técnica: Exposición teórica “ Alcoholismo”

Objetivo: Definir el concepto de alcoholismo y dar a conocer los efectos y/o consecuencias biológicas y psicológicas del consumo del alcohol.

Material: Data show, computadora

Tiempo: 20 minutos

Procedimiento: Exposición teórica por parte del facilitador/a

SESION N°8

QUE SON LAS DROGAS

OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre el uso indebido de drogas en el ámbito escolar de modo que puedan concientizar al alumno sobre las causas del consumo de estas drogas.

ACTIVIDAD 1

Técnica: Trabajo grupal factores de riesgo

Objetivo: Que los y las maestros/as, analicen identifiquen los conceptos de factores de protección y riesgo, en el ámbito de las drogodependencias.

Material: Pliegues de papel bon /sabana, marcadores, maskin

Procedimiento: Iniciar la dinámica preguntando a los participantes que entienden por protección y riesgo, se anota las sugerencias y el facilitador/a dará una breve explicación sobre factores de riesgo y protección.

Se divide en grupos a los participantes y se les indica que unos grupos trabajaran factores de riesgo y otros trabajaran factores de protección .

A uno de los miembros de cada grupo se le pide que tome una tarjeta para que su grupo trabaje ese tipo de riesgo o protección(factores personales, familiares, educativos, laborales, y los factores asociados al uso del tiempo libre).

Se pide a los grupos designados que identifiquen de acuerdo a la ficha que eligieron , cuales son los factores que aumentan la protección para evitar el consumo de drogas. De igual manera se pide a los grupos restantes que realicen el mismo ejercicio identificando cuales son los factores de riesgo que aumenta la probabilidad del consumo de drogas,, la misma consigna se aplica para el resto de los grupos .

Luego se realizara una presentación en plenaria de las conclusiones de acuerdo con los factores que trabajaron. A partir de estas trabajos de grupo el facilitador/orienta con una

breve explicación y complementación de la información al respecto, sin idealizar mas por el contrario en un contexto realista y evitando las exageraciones en cuanto a actitudes frente a la conducta de consumo de drogas.

ACTIVIDAD 2

Técnica: exposición teórica “Drogas”

Objetivo: dar a conocer los aspectos esenciales de las drogas

Material: data show, computadora y presentaciones en PowerPoint

Tiempo: 15 minutos

Procedimiento: la / el facilitador/a expone los contenidos.

SESION N° 9

PROYECTO DE AULA

ACTIVIDAD 1

Técnica: Exposición teórica

Objetivo: Potenciar las actividades dentro del aula.

Material: data show, computadora presentaciones y hojas de papel bom.

ACTIVIDAD 2

Tecnica grupal: elaboramos un proyecto modelo de aula

Objetivo: conocer las pautas para la elaboración de un proyecto de aula

Material: pliegues de papel bon y marcadores

Procedimiento: formar grupos de 4 personas y seguir la consigna de la facilitadora.

Tiempo: 30 minutos

ACTIVIDAD 3 APLICACIÓN DEL POST TEST

Material: hojas con el contenido del cuestionario

Tiempo: 25 minutos

ACTIVIDAD 4 CIERRE Y DESPEDIDA

Se procederá a dar la palabra a todos los participantes del taller a contar como ha sido su experiencia durante lo largo de los talleres.

ANEXO 3 CUESTIONARIO PRE Y POST TEST DEL PROGRAMA ESCUELAS SALUDABLES

CUESTIONARIO PRE Y POST TEST

DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

INTRAID TARIJA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN OPORTUNA DEL USO INDEBIDO DE DROGAS

“ESCUELAS SALUDABLES” DIRIGIDO A MAESTROS

Unidad Educativa:

.....

...

Edad:.....Sexo:

Fecha:.....

Lea cuidadosamente cada pregunta que presentamos a continuación y sus respectivas respuestas. Debera hacer un círculo alrededor de la letra que señale la respuestas que considere correcta.

1.- La autoestima es:

- a) La sensación interna de satisfacción e insatisfacción consigo mismo.
- b) Es la imagen, percepción y sentimientos que la persona utiliza para quedar bien con los demás
- c) La sensación interna de sentirse superior a los demás.

2.- Los componentes de la autoestima son:

- a) Autoconocimiento, auto concepto, autoevaluación, auto aceptación y Auto respeto.
- b) Autoevaluación, autosuficiencia, autocontrol, autoconciencia

c) Todas son correctas

3.- El concepto de prevención es:

a) Un proceso activo y en doble vía que permite actuar antes de que los problemas se establezcan.

b) Un proceso que puede ser fácilmente medible a corto plazo

c) Un fenómeno que tiene como principal acción atender y realizar tratamiento a personas drogodependientes.

4.- El tratamiento a personas que presentan dependencia a las drogas se refiere a un nivel de prevención.

a) Universal

b) Indicada

c) Selectiva

5.-El estilo del buen profesor o perfil del docente debe ser:

a) Afectuoso – negativo

b) Afectuoso – Directivo

c) Hostil- Negativo

c) Hostil Permisivo

6) La comunicación es:

a) El intercambio de información a través de mensajes verbales y no verbales entre si.

b) Es la expresión clara y directa que permite comprender lo que se quiere y piensa.

c) La capacidad de captar el mensaje de la otra persona poniendo la mayor atención posible,

d) Ninguna de las respuestas son correctas

e) Todas las respuestas son correctas.

7) Los bloqueadores de la comunicación son:

a) Ordenar, dirigir, mandar, minimizar el problema

b) Acusar, reñir, juzgar, criticar.

c) Advertir, amenazar y hacerse la víctima

d) Todas las respuestas son correctas

f) b y c son correctas

8) La relación empática nos permite:

a) Aprender a solucionar juntos los problemas

b) Ponernos en el lugar del otro

c) Asumir un comportamiento veraz

9) El asertividad es un recurso de comunicación que:

a) Ayuda a hacer algo por la comunidad.

b) Refleja las necesidades y frustraciones tanto para el individuo como para la sociedad.

c) Nos permite expresarnos de manera directa y honesta sin agredir al otro.

10) El alcohol es una droga:

a) Depresora

b) Estimulante

c) Alucinógena

11) Los hijos (as) de madres que consumieron alcohol durante el embarazo presentan:

- a) Síndrome Alcohólico Fetal
- b) Bajo peso al nacer
- c) Retraso en el aprendizaje y desarrollo
- c) Todas las respuestas son correctas
- d) Todas las respuestas son incorrectas

12) Los síntomas del alcoholismo:

- a) Resistencia aumentada a las bebidas alcohólicas, negación.
- b) Amnesias, beber incontrolable
- c) Cambios de personalidad
- d) Todas las respuestas son correctas
- e) la c no es correctas.

13) Los factores de riesgo son:

- a) Causas que llevan a la aparición de un problema.
- b) Normas sociales que comprometen a la gente
- c) Eventos y circunstancias que pueden favorecer la aparición de un problema.
- d) Todo aquello que causa adicción
- e) Todas son correctas

14) La droga más peligrosa es:

- a) Pasta base de cocaína

- b) Tabaco
- c) Marihuana
- d) Todas son correctas
- e) Todas son incorrectas

15) Las personas que consumen drogas presentan las siguientes características:

- a) Conflictos en las relaciones familiares
- b) Bajo rendimiento escolar
- c) Confía en si mismo y en los demás
- d) Todas las respuestas son correctas
- e) Todas son incorrectas

16) Si tiene un alumno o familiar con problemas de alcohol u otras drogas usted:

- a) Debe recurrir a un centro especializado (Intraid)
- b) Debe abandonarlo, reñirlo, encerrarlo
- c) Decirle que el alcoholismo es una enfermedad y necesita tratamiento
- d) a y b son correctas
- e) Todas son correctas

17) Indique que características usted puede detectar en un drogodependiente:

- a) Niega su problema y se opone a recibir ayuda
- b) Su consumo es ocasional
- c) Presenta baja autoestima

d) Es manipulador

e) La pregunta b es incorrecta

f) Todas son correctas

Elaborado por Lic. Marlene Rollano Chamas.

DESARROLLO DEL APOORTE METODOLOGICO AL PROGRAMA ESCUELAS SALUDABLES

ANEXO 4 Desarrollo del Aporte Metodológico al programa Escuelas Saludables

Sesión N° 4 La comunicación

Objetivo: Potenciar la capacidad de comunicarnos

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: La dinámica se desarrolla en tres ítems:

1er Ítem: ¿Cuál es tu estilo?

Objetivo: Identificar los tres estilos de comunicación

Procedimiento: Una forma de adentrarnos en las habilidades comunicativas de directivos y trabajadores es este juego, en el que se pueden identificar los diferentes estilos de comunicación: pasivo, agresivo o asertivo. El primer paso consiste en invitar a los miembros del grupo a que escriban en un folio 5 o 6 características que definen a uno de los estilos, tanto verbales como no verbales, y que después paseen y conversen por la sala siguiendo esas pautas.

Tras unos minutos, el facilitador les pide que mantengan su posición y explica los elementos que representan ese estilo en cuestión, intercambiando opiniones con los participantes sobre las consecuencias negativas que puede causar y las técnicas para evitarlas. Una vez concluido un estilo, el grupo repite el mismo ejercicio con los otros y, finalmente, elaboran una lista con las prácticas vinculadas a una comunicación asertiva que vuelven a representar en la sala, debatiendo sobre sus impresiones.

2do Ítem: Cuestión de perspectiva

Objetivo: interpretar la realidad de los demás en función de sus circunstancias individuales

Procedimiento: El facilitador solicita tres voluntarios que deben describir una parte distinta de un mismo objeto, sin que ninguno conozca qué deben hacer los otros dos y sin mencionar el objeto en sí. Por ejemplo, uno hablará sobre la patas de una mesa; otro, sobre el tablero; y el tercero sobre el cajón o los utensilios que sostiene.

Tras las tres intervenciones, el resto de participantes tratará de adivinar a qué se estaban refiriendo y comentarán los objetos en los que iban pensando conforme los explicaban y cómo llegaron a la conclusión acertada.

Este juego contribuye a analizar las diferentes interpretaciones que se pueden dar a una misma cosa, dependiendo de cómo se mire, y cómo una información sesgada puede llevar a errores.

3er Ítem: Entiende mi cuerpo

Objetivo: mejorar la comunicación no verbal.

Procedimiento: La comunicación no verbal representa la mayor parte de la información (el 90%, según Albert Mehrabian) que recibimos en una interacción interpersonal. De ahí que las dinámicas de comunicación también deban trabajar este tipo de mensajes.

El juego es sencillo. El facilitador reparte a cada uno de los integrantes del ejercicio tarjetas con pequeños textos (“Mañana voy al médico”; “Necesito irme de vacaciones”; “Me lo pasé bien en la cena del colegio) y uno por uno, deben interpretar solo con su cuerpo y cara la frase durante un par de minutos.

Terminado el tiempo, el resto de participantes escribe de forma individual la frase que considera oportuna y se la entregan al ‘actor’, que lee una a una cada respuesta y, finalmente, revela cuál era su mensaje, analizando entre todos qué gestos les llevaron a poner una u otra contestación, y cómo contribuye la comunicación no verbal en su desempeño profesional.

Sesión N° 5 La adolescencia Cambios psicológicos en la Pubertad

Ampliación de la actividad N° 3

Objetivo: Ampliar conocimientos acerca de los cambios psicológicos en la pubertad.

Duración: 25 minutos

A continuación, se presenta una serie de inquietudes y actitudes que asaltan a los adolescentes durante la pubertad:

Ansiedad por el fin de la niñez: sienten que ya no son niños, pero tampoco son adultos. En cierta forma extrañan esa seguridad que les daba la niñez, en la cual los padres son una especie de figura heroica que les brinda protección y estabilidad.

Tienen un interés profundo por la sexualidad. El estallido de hormonas en el cuerpo hace que vean a los miembros del sexo opuesto con una atracción que antes no sentían. Esto puede generarles alegría, curiosidad y hasta temor.

Cambios de peso. Por ser una etapa en la que el interés sexual se despierta, también empiezan a preocuparse por su aspecto físico. Temen engordar y son presa fácil de trastornos de la alimentación como bulimia y anorexia.

Temor ante los cambios físicos: por ser rápidos y abruptos, muchos adolescentes desarrollan cierto temor y ansiedad ante los cambios que ven en su desarrollo físico.

Empiezan a proyectar su vida. Se imaginan cómo serán de mayores y se plantean a qué se quieren dedicar “cuando sean grandes”.

Buscan vínculos de pertenencia, tribus urbanas, grupos políticos y se hacen *fans* de determinado grupo musicales. Esta es una forma de construir su identidad.

Los amigos pasan a ser sus mayores aliados y tienen a tener actitud rebelde ante los padres

El papel de los maestros en la pubertad

Apóyalos en sus decisiones. Si muestran interés por algún oficio o demuestran atracción por alguna vocación procúrales actividades que estén relacionadas, para que se enfrenten de cierta manera al mundo real y comprueben si es lo que les gusta.

Hablarles de manera natural de los problemas causados por el consumo de drogas y hazles ver que deben tomar sus propias decisiones y que ya están en edad de tomar la correcta. Trata de no imponerte porque sólo conseguirás su rechazo. Pero tampoco debes perder el timón, tu eres el guía.

Lo más importante es que desarrolles un vínculo fuerte de comunicación con los alumnos, para que exista confianza y ellos sientan que tienen un apoyo durante esta etapa que se conoce como la pubertad, que es cuando se inicia la adolescencia.

Sesión N° 6 Prevención del uso indebido de alcohol

Actividad N° 4 Estrategias preventivas del uso de alcohol

Objetivo: Implementar estrategias preventivas del uso indebido de alcohol en adolescentes y jóvenes.

Técnica: exposición teórica.

Duración: 20 minutos

Enseñanza interactiva y el enfoque de las aptitudes vitales

Un enfoque basado en las aptitudes vitales es una forma de enseñar y de interactuar con jóvenes que posee el potencial de desembocar en mejores resultados docentes en materia de prevención del uso indebido de alcohol y en una salud mejor, y que, a fin de cuentas, puede influir en el consumo de drogas entre los estudiantes. La mejor manera de enseñar las aptitudes vitales consiste en seguir métodos interactivos, que alcanzan el máximo de eficacia cuando se aplican y practican en situaciones potenciales de consumo de drogas que tienen pertinencia y razón de ser en la situación social de los estudiantes. El enfoque a base de aptitudes vitales es más eficaz cuando:

Las personas que enseñan o facilitan la enseñanza poseen la capacidad de estimular el sentimiento del propio valor entre los estudiantes.

La atmósfera de la clase o el aula no es amenazadora ni se caracteriza por los prejuicios.

El entorno docente refleja el cuidado, la comprensión y la participación.

Un enfoque basado en aptitudes vitales para la educación respecto de la prevención del uso indebido de alcohol proporcionará información sobre las drogas en el contexto de actitudes en desarrollo, valores y aptitudes entre los estudiantes. Dichas aptitudes incluyen las encaminadas a mejorar el amor propio, la fijación de objetivos realistas, la forma de abordar la ansiedad, la resistencia a las presiones, la comunicación efectiva, la adopción de decisiones, la gestión de conflictos y una forma positiva de tratar las situaciones sociales en las que se ofrece alcohol.

Estrategias:

Trabajo en pequeños grupos

Las aptitudes vitales se enseñan mejor en pequeños grupos, que brindan oportunidades de efectuar intercambios libres y completos de ideas y de conseguir una mayor participación individual. Los procesos a base de grupos pequeños, como son interactivos, son más apropiados para facilitar el examen de las actitudes respecto del alcohol y de su consumo, y para crear un entorno que estimule un cambio de actitudes esforzándose por modificar los obstáculos personales y por fomentar la confianza, como por ejemplo en el caso del egocentrismo (enfocar las cosas desde el punto de vista único de la persona) y del carácter defensivo. La evidencia sugiere que los programas facilitados por los profesores y orientados a los estudiantes, en vez de estar orientados a las drogas, ser únicos y aislados o estar basado en las informaciones, es más probable que consigan resultados docentes relacionados con la salud y con el consumo de drogas. La labor colectiva es efectiva si no se lleva a cabo sencillamente por casualidad, sino que es una estrategia organizativa muy bien orquestada que requiere planificación de antemano. El facilitador necesita confirmar cuidadosamente los objetivos del grupo, organizar la forma de formar los grupos, establecer papeles para los miembros de los grupos, y planificar las fases definidas por los grupos para conseguir sus objetivos. Las metas y objetivos de la labor colectiva deben quedar claramente definidos antes de seleccionar y facilitar una actividad docente. El entorno en el que se haya facilitado la labor colectiva reviste importancia crítica para la eficacia del proceso.

El facilitador

La función del facilitador es diferente de la función del instructor. El facilitador debe promover una atmósfera de confianza, apoyo y estímulo para el grupo y sólo debe intervenir cuando un comportamiento inefectivo del grupo repercute negativamente en los resultados del grupo. Un facilitador eficiente: Configuraré las aptitudes que se están enseñando. Utilizaré métodos activos e interactivos. Seguiré procedimientos de enseñanza experimental. Crearé un ambiente de apertura,

aceptación y apoyo, reaccionará con sensibilidad a las necesidades, los estilos y las preferencias personales de los estudiantes. Introducirá, completará y vinculará todas las experiencias docentes. Organizará el material, los procedimientos y las facilidades que se requieran. Estará orientado a las tareas y al respeto del calendario fijado. Conocerá, entenderá y sentirá entusiasmo acerca del material que se presente. Sentirá alegría por la experiencia y entusiasmo, coadyuvando así a que se demuestre que es una experiencia docente, personal y valiosa. Centrará la atención en las enseñanzas y los entendimientos fundamentales y en la teoría y aplicación de las cuestiones estudiadas.

Capacidad decisoria

La capacidad decisoria es una aptitud que se puede aprender y practicar. Ayuda a los estudiantes a ocuparse de sí mismos, de sus semejantes, de otras personas de la comunidad o del entorno. Los profesores no necesitan ser expertos para facilitar el aprendizaje de la capacidad decisoria. La capacidad decisoria es una característica pertinente de la educación para la prevención del uso indebido de drogas porque promueve y respalda las decisiones de los estudiantes en relación con un comportamiento positivo en materia de salud y con una actividad social aceptable.

El papel del facilitador en la adopción de decisiones es:

Brindar un proceso decisorio que pueda utilizarse en una diversidad de situaciones.

Ayudar a los estudiantes a darse cuenta de que pueden controlar las decisiones que adoptan.

Estimular a los estudiantes a compilar información exacta de muchas fuentes a fin de adoptar sus decisiones con conocimiento de causa.

Ayudar a los estudiantes a determinar los aspectos positivos y negativos de sus decisiones, incluidas las posibles consecuencias para sí mismos y para los demás.

Ayudar a los estudiantes a identificar los factores que influyen en las opciones y posibilidades de elegir, antes de que puedan efectuar una valoración exacta de una situación.

Permitir que se considere un número determinado de opciones decisorias.

Explorar los sentimientos y valores asociados con las diversas opciones.

Estimular a los estudiantes a asumir la responsabilidad de sus actos antes de optar por una decisión.

Poner de relieve la necesidad de que los estudiantes reevalúen las decisiones que adoptan y las adapten a nuevas situaciones.

Recordar a los estudiantes que confirmen la decisión antes de reafirmarse en ella pues para los estudiantes reviste importancia crítica el obligarse por la decisión antes de afirmar que la han elegido.

Los componentes de la adopción de una decisión son los siguientes:

Una cuestión, situación o problema.

Diversos actos, opciones o posibles decisiones.

Las posibles consecuencias de cada una de las opciones.

Los sentimientos asociados con las consecuencias.

Los valores subyacentes a cada posible decisión y a cada posible conflicto.

Actividades de estudiantes sugeridas para los alumnos:

Escribir cartas a los equipos deportivos favoritos o a sus estrellas pidiéndoles que no consuman alcohol ni drogas ni respalden el consumo de estos productos.

Escribir a los directores de emisiones televisivas y de revistas para oponerse a la publicidad y promoción de productos de tabaco y alcohol.

Promover ejemplos masculinos y femeninos que no consuman alcohol y procurar establecer la abstinencia como comportamiento normativo para la mayor parte de personas.

Crear proyectos artísticos anti alcohol para exponerlos en los alrededores de la escuela.

Participar en desfiles y festivales de la comunidad con mensajes anti alcohol y antidrogas.

Establecer una fecha culturalmente apropiada como Día de la salud juvenil.

Dibujar y pintar un mural contra el tabaco, el alcohol o las drogas en la escuela.

Respaldar los actos y conmemoraciones sociales y culturales, y las danzas y festividades sin alcohol.

Respaldar activamente las estrategias y campañas para prevenir el consumo de alcohol y drogas por los jóvenes.

Sesión N° 8 Drogas

Actividad N°4 La zona del Sí y la zona del NO

Objetivo: Dotar de herramientas educativas a los profesores para ejercer como agentes preventivos en la escuela.

Tiempo: 20 minutos

Materiales: Cinta adhesiva, guía de afirmaciones.

Procedimiento: La dinámica consiste en hacer una línea divisoria en el suelo. Es importante que la línea se visualice. Para ello se puede utilizar cinta adhesiva o una tiza. Una de las partes separadas por la línea, será la zona "a favor" y la otra será la zona "en contra". La dinámica consiste en hacer afirmaciones que requieran estar a favor o en contra. Por ejemplo: «Para pasarla bien hay que fumar», "las chicas bailan mejor si beben" ... Al escuchar cada frase, los participantes deben ir corriendo a la zona que representa su opinión. Los indecisos se quedarán encima de la línea divisoria. Cada persona, una vez posicionada deberá dar sus argumentos. Los demás podrán moverse en caso de que los argumentos y las justificaciones expuestas les convenzan. Esta dinámica se puso en práctica con los maestros así mismo los maestros la replicaron en sus aulas.

ANEXO 5 FERIA EDUCATIVA COL. EDUARDO OROZCO





ANEXO 6 TALLERES REALIZADOS EN LA CIUDAD DE TARIJA













INFORME TECNICO

Mediante el presente tengo a bien informar que la estudiante **MARIA FERNANDA ARANCIBIA VILTE**, que cursa la materia der **ACTIVIDAD DE PROFESIONALIZACION III**, en el área socioeducativa a culminado la práctica institucional en el INTRAID TARIJA, denominada “**FORMACION EN PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS A TRAVES DEL PROGRAMA ESCUELAS SALUDABLE DEL INTRAID DIRIGIDO A MAESTROS DE LA CIUDAD DE TARIJA**”.

Dicha práctica se inició el 15 de Marzo y finalizo el 2 de Octubre de 2019, concluyendo las 500 horas de práctica reglamentada por la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

La práctica institucional fue realizada en el Departamento de Prevención y Promoción de la Salud del Intraid Tarija, y la estudiante fue capacitada previamente en dicho programa por y bajo la supervisión de la Lic. Marlene Rollano Chamas

Es importante destacar el excelente desempeño durante toda la práctica, resaltando principalmente el compromiso, la responsabilidad, idoneidad, ética, puntualidad y capacidad para el abordaje con la población de niños y niñas del nivel primario, durante todo el tiempo que le toco desempeñar el desarrollo de los talleres de orientación en prevención universal.

Es cuanto se certifica para los fines convenientes


MsC. Lic. Marlene Rollano Chamas

SUPERVISORA P.I. DEL DPTO DE PREVENCIÓN –INTRAID TARIJA

Tarija, 15 de Octubre de 2019

