

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El consumo de drogas constituye en la actualidad un importante fenómeno social que afecta especialmente a los adolescentes, el consumo y abuso de drogas en la etapa adolescente y adultez temprana son alto. Ante la fácil accesibilidad a dicho estímulo, en la actualidad los adolescentes tienen que aprender a convivir con las drogas, tomando decisiones sobre su consumo o la abstinencia de las mismas. El proceso de socialización, con la familia, amigos, escuela y medios de comunicación es importante en ello. La percepción y los factores de riesgo, junto al ocio, tiempo libre y vida recreativa, son elementos que se debe considerar para comprender esta problemática. Los psicólogos tienen un importante papel que cumplir tanto para explicar esta compleja conducta como para la puesta en práctica de programas adecuados y eficaces de prevención y tratamiento.

Estudios realizados a nivel internacional, establecieron que 77.5% de los adolescentes y 80% de los jóvenes consumidores de marihuana o alcohol, provenían de familias donde uno o más miembros tenían antecedentes de consumo de estas sustancias. Estos resultados confirman la necesidad de intensificar el campo de la investigación.¹

De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)², en general, en Latinoamérica aumentó el consumo de alcohol. El país se encuentra en el puesto 13, de 19 países que más consumo per cápita tienen 5.9%. Ante ello, especialistas indican que hay mayor incremento entre los jóvenes de 15 y 17 años. En los últimos años hubo un incremento en el consumo, pues este es actualmente una de las principales causas de atención por intoxicación, hasta dos casos por día. "La mayoría de los jóvenes no llega solo, sino que son traídos por sus padres, en algunos casos inconscientes".

Los resultados del reciente estudio de la Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas, confirman que el alcohol sigue siendo la sustancia legal más consumida

1 http://www.unodc.org/.../LIBRO_ADOLESCENTES_SPAs_UNODC-CEDRO....marzo,2015

2 Juan Revenga, consumo de alcohol y salud en el mundo, 2014... <http://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/2014/05/19/informe-oms-2014-consumo-de-alcohol-y-salud-en-el-mundo/>

por los y las escolares; y si bien la edad promedio de inicio es 13 años, la edad de inicio más baja de consumo se ubica en los 8 años.

Uno de cada cuatro estudiantes, es decir 25%, que declara haber consumido alcohol alguna vez en su vida se inició en la ingesta de alcohol entre los 8 y los 11 años. Sin embargo, 50% de los bebedores escolares comenzaron la ingesta cuando tenían entre 12 y 14 años. Por otro lado, del 40.5% (900,000) de escolares encuestados que informan haber probado alguna droga legal, sea alcohol o tabaco, 23.3% admite que lo hizo en el último año y 12.3% en el último mes antes de la encuesta.³

En Bolivia, el elevado consumo de alcohol es preocupante, Santa Cruz cuenta con 24% y La Paz con 22%, son los distritos del país donde prevalece la mayor incidencia de personas que consumen bebidas alcohólicas, siendo las tiendas de barrio los puntos preferidos para abastecerse de este tipo de producto. El Alto tiene 13% de preferencia y Cochabamba 9%, pero el departamento de Tarija, en la actualidad, ocupa el primer lugar en consumo de alcohol, 47%, según las estadísticas que maneja el Instituto Nacional de Tratamiento e Investigación de Drogodependencia (INTRAID). En este sentido el psiquiatra y jefe del departamento clínico del INTRAID, Dr. César Oliva, aseveró que la base para que se genere una pauta social y culturalmente deformada de inicio de consumo de alcohol a tempranas edades, tiene que ver con el modelo sociocultural donde hay mucha permisividad en las familias.⁴

“El alcohol es una droga ilegal hasta los 18 años, en nuestra cultura lamentablemente muchos padres permiten que los jóvenes de 15 años se emborrachen y es ahí donde se va internalizando el patrón de conducta del bebedor, por lo tanto, al no haber un factor restrictivo para evitar estas acciones, ni leyes claras, ni normas claras no baja la incidencia de consumo de bebidas alcohólicas.

3 www.devida.gob.pe/wp-content/.../I_Estudio_Lima_Callao_completo. pd...2016

4 **MARIA JOSÉ OLIVA G. /BOLINFO/elPeriódico-agosto/TARIJA,2016**

Las edades de inicio de consumo de bebidas alcohólicas estaba entre los 16 a 17 años, actualmente los jóvenes empiezan a consumir este tipo de bebidas desde los 13 años de edad, al igual que muchos inician con drogas ilegales como la marihuana o la cocaína.

La jefa de Prevención del INTRAID Tarija, Lic. Marlene Rollano, dijo que en la investigación realizada se pudo establecer que el consumo de bebidas alcohólicas en la región se presenta cada vez con mayor fuerza en los menores de edad que no tienen el control de los padres de familia.

La autoridad señaló que en gestiones anteriores la edad para el inicio de consumo de alcohol se presentaba, término medio, en los 17 años, empero en la actualidad se tiene el consumo de bebidas alcohólicas por parte de adolescentes a partir de los 15 años, quienes con frecuencia se reúnen en las plazas a beber.

En Tarija, el grupo etéreo que concentra el mayor índice de consumo de bebidas fluctúa entre los 26 a 40 años, siendo los varones los que más concurren a las tiendas de barrio para comprar alcohol y otros licores.

Uno de los problemas actuales es que algunos adolescentes se convierten en consumidores habituales de bebidas espirituosas, en tanto que otros son dependientes, lo que provoca la preocupación de las autoridades de Tarija.

Rollano Marlene⁵ dijo que el alcohol es una droga depresora que retarda la actividad del sistema nervioso, lo que provoca varios problemas en el seno de los hogares a consecuencia del consumo.

El alcohol es una sustancia natural que se obtiene a través de la fermentación de fruta, cereales o madera y se lo puede encontrar en diferentes grados de concentración.

Las bebidas alcohólicas pueden provocar en el organismo de las personas que tienen este tipo de problemas falta de control o dominio sobre sus propias reacciones y conductas.

5 *Ibíd*em

Cuando las personas consumen alcohol en menor grado están con los ánimos exaltados, seguras de sí mismas y eufóricas, en tanto que cuando la embriaguez ha avanzado, los efectos son reflejos alterados, agresividad, movimientos torpes, comportamiento peligroso e incoherencia verbal.

Con relación a las consecuencias, se tiene pérdida del equilibrio, disminución de la sensibilidad de orientación, vómito y también en varias personas alteración en la conducta. El alcoholismo es una enfermedad crónica, ya que las personas pierden el control sobre el consumo y se caracteriza por la ingesta periódica o continua, produciendo alteraciones físicas y psicológicas.

Por todo lo mencionado, se plantea el siguiente.

Programa de prevención del uso indebido de alcohol y otras drogas, Familias Fuertes, dirigido a adolescentes de 10 a 14 años de unidades educativas de la ciudad de Tarija.

1.2 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El consumo de alcohol y drogas es un problema de salud que afecta, principalmente, a la población adolescente, lo cual ha despertado mayor interés debido a los costos humanos, económicos y sociales que representa para la sociedad. Durante la edad escolar, un número significativo de alumnos se inicia en el consumo de drogas, en demasiados casos, este inicio es el primer paso hacia una implicación más seria como hábito, ya que los humanos somos seres de hábitos, son los hábitos los que constituye la estructura fundamental de la propia vida. Aquello que hace sentir bien, da seguridad y tranquilidad a la existencia cotidiana.

La finalidad es desarrollar capacidades y habilidades en los miembros de la familia que contribuyan a prevenir la aparición de conductas de riesgo; ya que el rol de la familia y la relación de los adolescentes con un adulto significativo, es un factor crítico para su desarrollo saludable. El Programa Familias Fuertes está basado en esta función central desempeñada por el apoyo de las familias usando un enfoque de derecho, género y participación mediante este fenómeno se fortalece a las familias para el logro de una adecuada interacción entre sus miembros.

La adolescencia es una población de suma importancia por sus potencialidades ya que ellos son la futura población en el mundo y es imprescindible que se encare este asunto para prevenir riesgos relacionados al consumo de sustancias que indudablemente afectarán a esta población vulnerable, tanto a nivel personal, social y familiar. De ahí la importancia de desarrollar intervenciones que produzcan un espacio de reflexión.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente es necesario intervenir en los factores sociales y personales que aumenta la vulnerabilidad al consumo de alcohol y drogas, para así contribuir a reducir su incidencia. En el nivel social se implementará acciones que promuevan el desarrollo social, pues se ha evidenciado que crecer y desarrollarse en un ambiente prosocial y recompensante ayuda a disminuir la demanda de droga.

Para mejor comprensión del presente documento se procede a denotar los siguientes aportes.

Aporte teórico: Por medio de la Práctica Institucional, se da a conocer el programa “Familias Fuertes”, siendo la primera vez que se aplicará en Tarija; se pretende comprobar a través de este programa la aceptación del mismo, si los modelos teóricos son válidos o efectivos para lograr los objetivos trazados por el programa dentro del contexto elegido, como lo ha sido en otras ciudades e incluso en otros países donde se aplicó, con excelentes resultados.

Aporte práctico: Los principales beneficiados con la aplicación del programa “Familias Fuertes” son:

Los adolescentes, quienes, desde una perspectiva integral, promueven la aplicación de diversas estrategias para mejorar la comunicación dentro del ámbito familiar, para tomar decisiones saludables, enfrentar el estrés y la presión del grupo, elegir buenos amigos, normas de convivencia, empoderamiento y protección para evitar otras conductas de riesgo. Conocimiento de las orientaciones efectivas sobre el futuro, el valor de seguir las reglas y saber apreciar el esfuerzo que hacen sus padres en su crianza.

La Familia, con la finalidad de desarrollar capacidades y habilidades en sus miembros que contribuyan a prevenir la aparición de conductas de riesgo, considerando la importancia de la familia como espacio de socialización y aprendizaje primario del ser humano. Prevención en el ámbito familiar.

La sociedad en general, con la aplicación del programa, se pretende brindar conocimientos, apreciación de riesgo sobre el consumo de alcohol y otras drogas, que la sociedad esté informada, comunicada, fuerte, unida, y aprenda a convivir de la mejor manera, evidenciando la estrategia de prevención ante diferentes conductas.

Aporte Metodológico: Se realizó una revisión y adaptación del instrumento; el programa cuenta con su respectivo instrumento, pero este es muy extenso ya que está conformado de 105 preguntas, para evitar el falseamiento de las respuestas se excluyó preguntas reiterativas, tomando en cuenta a la población, quienes en muchos casos, por la edad se distraen, la atención brindada disminuye y se produce agotamiento. Por estos motivos se redujo a 75 preguntas, distribuidas en cinco áreas, para reconocer de manera óptima un antes y un después de la aplicación del programa.

2.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INSTITUCIÓN

El Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento Rehabilitación e Investigación en Drogodependencia y Salud Mental INTRAID Tarija, es una institución gubernamental, sin fines de lucro. Fue creada el 12 de agosto de 1988 con la finalidad de brindar atención en aspectos psicosociales de la salud mental, iniciando sus actividades en el área preventiva. El 15 de diciembre de 1990 amplía sus servicios con la creación del Centro de Tratamiento y Rehabilitación en Drogodependencias y Alcoholismo.

Los servicios que brinda INTRAID tienen como prioridad mejorar la salud de la población, dando cobertura a aquellos programas prioritarios de plan estratégico de salud. Los propósitos y atribuciones de INTRAID se encuentran respaldados por las leyes del país, 1008 Régimen de la Coca y Sustancias Controladas, Ley 1788 de Organización del Poder Ejecutivo, Ley 1654 Descentralización Administrativa, Ley 1403 Código del Niño, Niña y Adolescente y los Decretos Supremos 25060, Estructura de las Prefecturas del Departamento D. S. 2538 Estructura de Salud D. S. 24805 D. S. 24855. Reglamento de la Ley de Organización del Poder Ejecutivo Resolución Ministerial N° 192.

INTRAID Tarija cuenta con dos departamentos: El Departamento de prevención y promoción de la salud y el Departamento de tratamiento y rehabilitación.

2.1.1. Misión institucional

Brindar atención integral a la salud mental de la población con programas de prevención, promoción de la salud, tratamiento y rehabilitación, desde una perspectiva Bio-psicosocial.

2.1.2 Visión institucional

Amplía la cobertura de atención especializada en salud mental a todo el Departamento de Tarija, disminuyendo la impronta de dependencia a sustancias y patología mental.

2.1.3.1 Departamento de Prevención y Promoción de la Salud.

El objetivo principal de este departamento es prevenir el uso indebido de drogas y promocionar la salud integral de la población, disminuir los factores de riesgo y fortalecer los factores de protección a la familia, la escuela y la población adolescente, en las áreas de Educación, Comunicación e Información, el Fortalecimiento Institucional y la Investigación. Otras líneas de acción desarrolladas en este Departamento son: Seminarios, Talleres a diferentes instituciones y grupos poblacionales.

En el área de prevención y promoción de la salud se ha elaborado material didáctico que permite un mejor abordaje de los temas establecidos en las actividades, los cuales incorporan estrategias para desarrollar labores de prevención primaria en la que se usa información, educación, orientación, capacitación y apoyo.

Se realizó una ardua selección de estrategias, para lograr mayor efecto preventivo, no solo ante el posible consumo de alcohol, tabaco, drogas sino otros problemas que interfieren en el desarrollo integral de la persona, buscando el fortalecimiento de los miembros del grupo y que pueden satisfacer sus propias necesidades con el fin de que su contribución sea valiosa al mejoramiento de la calidad de vida.

2.1.3.1.1 Misión del Departamento de Prevención:

El departamento de Prevención y Promoción de la Salud representa una contribución significativa al mejoramiento de estilos de vida saludables, a través de la implementación de Programas de Prevención Integral del Uso Indebido de Drogas, con un enfoque holístico del ser humano a diferentes grupos poblacionales.

Nos concentramos en desarrollar habilidades y destrezas para la vida, ofreciendo información, educación, orientación, capacitación y formación de recursos humanos.

2.1.3.1.2 Visión

La labor de Prevención Integral, del Uso Indebido de Drogas es reconocida y fortalecida con capacidad de financiamiento efectivizando procesos de capacitación sostenibles, que permitan una verdadera formación de agentes multiplicadores.

2.1.3.1.3 Objetivo

Retrasar el consumo de drogas hasta una edad más tardía, reduciendo la magnitud del fenómeno de la drogodependencia en el departamento de Tarija.

- Funcionamiento del departamento de prevención: Este departamento ha diversificado su accionar en los campos de educación, prevención y promoción de la salud, a través de dos lineamientos esenciales la información y la formación de recursos humanos.
- Información, se refiere al desarrollo de temas específicos que solicitan diferentes instituciones y organizaciones, con el fin de recibir información.
- Formación, Referido a la capacitación de recursos humanos, brindándoles orientación sobre el desarrollo de habilidades sociales para enfrentar situaciones de riesgo, así también tópicos que incluyen la problemática de las drogas y el aprendizaje de la sexualidad desde un punto de vista psicoemocional, formación que tiene un proceso de cuatro meses y medio.

2.1.4.1.4 PROGRAMAS CON LOS QUE CUENTA EL DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN

El departamento de prevención cuenta con el Programa de Prevención del Uso Indebido de Drogas en la Comunidad, el mismo que se subdivide en 5 subprogramas, cada uno de ellos tiene un Manual Teórico Practico que se ha convertido en una guía para los facilitadores que realizan la labor preventiva en cada población beneficiaria, los que se detallan a continuación.

- Programa de Prevención Temprana del Uso Indebido de Drogas: **MANUAL CRECER SIN DROGAS** dirigido a niños entre los 8 a 11 años.

- Programa de Prevención Integral del Uso Indebido de Drogas: **MANUAL FORMACIÓN DE LÍDERES JUVENILES.**, para adolescentes y jóvenes entre los 12 a 25 años.
- Programa de prevención oportuna **MANUAL ESCUELAS SALUDABLES**, dirigido a docentes de educación primaria, secundaria y universitaria.
- Programa de Prevención Integral del Uso Indebido de Drogas **MANUAL LA FAMILIA ES FORTALEZA** dirigido a Padres de Familia de las Unidades Educativas y de los barrios.
- Programa de Prevención Integral del Uso Indebido de Drogas. **MANUAL MUJER FAMILIA Y COMUNIDAD**, dirigido a docentes de educación primaria, secundaria y universitaria.

2.1.4.1.5 ACTIVIDADES PRINCIPALES QUE DESARROLLA INTRAD

Entre las principales actividades que tiene el departamento de prevención y promoción de la salud están:

- Talleres de prevención del uso indebido de drogas desde una perspectiva integral.
- Seminarios, talleres conferencias a diferentes instituciones, y grupos poblacionales.
- Campañas de movilización y concientización social en fechas conmemorativas (concursos, ferias, carreras pedestres, etc.)
- Elaboración de trípticos, guías educativas, rotafolios (Se elabora material didáctico y de difusión sobre temas inherentes a las drogas, alcohol, autoestima, comunicación y relaciones familiares)
- Se realiza también orientación, asesoramiento y consejería con las autoridades educativas, el Servicio de Gestión Social, la Defensoría de la Niñez y Adolescencia, la Policía Departamental y unidades de las Fuerzas Armadas.

2.1.4.2 ÁREA DE TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE DROGODEPENDENCIA, ALCOHOLISMO Y SALUD MENTAL.

Esta área brinda atención a la población del departamento de Tarija en tratamiento, rehabilitación y reinserción social de la drogadicción, el alcoholismo y los problemas de salud mental en general. En el caso de las drogodependencias y alcoholismo, el tratamiento busca la abstinencia de toda sustancia psicoactiva, que imposibilite el retorno al consumo recreacional o social.

La atención se realiza, tanto en consulta externa, como en un programa residencial (internación), con el seguimiento respectivo y de acuerdo a las características y la sintomatología de los pacientes drogodependientes y alcohólicos, previa evaluación del equipo multidisciplinario.

La población que se beneficia de este servicio son personas de ambos sexos, sin límites de edad. El tratamiento a los pacientes incluye la internación, con una permanencia mínima de seis a ocho semanas.

2.1.4.2.1 ACTIVIDADES

- Rehabilitación.
- Tratamiento psicofarmacológico especializado; cuando este es necesario.
- Psicoterapia individual, a través de la cual, se identifican los factores que influyen en el abuso de drogas y que obstaculizan la rehabilitación.
- Terapia grupal: dos sesiones semanales de dos horas de duración, para iniciar la modificación conductual.
- Terapia ocupacional: diariamente los pacientes realizan la limpieza y aseo de sus unidades y ambientes del área clínica, jardinería, horticultura, elaboración del pan para su consumo, una vez por semana y trabajos manuales dos veces por semana.
- Terapia educativa – lúdica: de acuerdo a cronograma de actividades, se realizan lecturas educativas sobre temas relativos al programa y otros de

desarrollo personal, también juegos recreativos como ajedrez, damas, monopolio.

- Terapia deportiva, una vez a la semana los internos salen al estadio a practicar básquet, fútbol, atletismo, gimnasia y ping pong.
- Consejería y asesoramiento: se invita a los familiares del paciente, para analizar las actitudes y dinámica en relación al consumo de las drogas.
- El servicio social de la institución estudia la situación socio-económica de los pacientes y, en su caso, realiza las visitas domiciliarias necesarias.
- Terapia familiar, una sesión semanal, para que la familia coadyuve a la rehabilitación.

2.2. CARACTERÍSTICAS DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS

2.2.1 UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO RIVERA” (SAN ANDRÉS). -

La Unidad Educativa Pedro Rivera fue creada el 03 de febrero de 1993, se encuentra ubicada en la comunidad de San Andrés de la ciudad de Tarija.

Actualmente, está a cargo del Director Profesor Ismael Tintilay Churquina, funciona en el turno de la mañana, tiene un total de 258 alumnos, entre hombres y mujeres, los mismos están divididos en 12 cursos, desde primero hasta sexto de secundaria, con dos paralelos cada grado.

Cuenta con una pequeña sala de computación, una sala de reuniones para profesores, un taller donde se enseña costura y mecánica a los alumnos, una cocina donde se prepara el alimento para los alumnos y el plantel docente, una cancha de básquet y un pequeño patio para recreación de los alumnos.

2.2.1.1 Visión de la U. E. Pedro Rivera. -

Formar estudiantes en el desarrollo de competencias y habilidades académicas y formativas basadas en la interculturalidad, diversidad, inclusión, respeto y cuidado del medio ambiente.

2.2.2.2 Misión de la U.E. Pedro Rivera. -

Entregar una educación de calidad con equidad a todos los estudiantes, fomentando el aprendizaje a través de distintas estrategias y metodologías, que proyecte al alumno a preservar sus valores y tradiciones, respetando las diferencias individuales y el medio ambiente, promoviendo expectativas de superación personal y familiar que le permitan adecuarse a la sociedad.

2.2.2.3 Objetivos de la U.E. Pedro Rivera. -

- Formar estudiantes y ciudadanos con la capacidad de continuar estudios universitarios, así proyectarse hacia lo técnico o profesional para el desempeño de su vida futura.
- Dar espacios apropiados para que todos los docentes reflexionen regularmente sobre sus prácticas pedagógicas, analicen sus planes de trabajo, coordinen sus acciones pedagógicas y las evalúen.
- Integrar los valores institucionales y un clima de confianza y colaboración en el establecimiento para el logro de sus metas.

2.2.2 UNIDAD EDUCATIVA “NARCISO CAMPERO”. -

La Unidad Educativa Narciso Campero, fue creada en el 03 de abril del año 1913, y lleva este nombre en honor al General Narciso Campero.

Actualmente, se encuentra a cargo de la Directora Profesora Gertrudis Serrano y está ubicada en la calle Juan Misael Saracho entre Ingavi y Bolívar, funciona en dos turnos, mañana y tarde.

En el turno de la mañana funciona el nivel primario, cuenta con 507 alumnos (de ambos sexos) los mismos distribuidos en 13 cursos, de primero a sexto de primaria.

Además, cuenta con un laboratorio de computación, una cancha deportiva con tinglado, salón de reuniones, baños y un pequeño quiosco.

2.2.2.1 Visión de la U.E. Narciso Campero. -

“Constituirse en una unidad educativa referente con personal docente capacitado, trabajando en ambientes adecuados e infraestructura acorde al M.E.S.C.P., contando con la tecnología adecuada a los avances actuales para impartir una educación socio comunitaria integral, holística e inclusiva con capacidad para transformar la realidad con práctica de valores para vivir bien”.

2.2.2.2 Misión de la U.E. Narciso Campero. -

La misión de la U.E. es consolidar una unidad activo participativa para formar integralmente a niños, niñas y jóvenes en principios y valores éticos, morales y espirituales desarrollando sus capacidades y potencialidades, destrezas y habilidades en las cuatro dimensiones del ser humano, en lo técnico pedagógico que les permitirá adecuarse al contexto social de su realidad, acorde con los avances tecnológicos actuales orientándoles a ser protagonistas de su propio aprendizaje en el M.E.S.C.P.

2.2.2.3 Objetivos de la U.E: Narciso Campero. -

- Socializar políticas y normas establecidas por el Sistema Educativo Nacional entre la comunidad educativa.
- Organizar la institución de acuerdo a normativas vigentes.
- Organizar comisiones de trabajo con responsabilidad específicas, pedagógicas e institucionales.
- Implementar estrategias pedagógicas dentro del modelo educativo vigente
- Planificar, organizar, ejecutar y evaluar proyectos de capacitación a docentes y padres de familia a fin de cualificar la gestión educativa.

- Seguimiento y apoyo al desarrollo curricular.
- Fortalecer la participación de la comunidad educativa en todo el proceso para mejorar las relaciones interpersonales en beneficio de los estudiantes y la institución.

2.2.3 UNIDAD EDUCATIVA “PIEDRA LARGA”. –

La Unidad Educativa Piedra Larga, fue creada el 01 de mayo del año 1960, después de las varias solicitudes realizadas por los vecinos de la comunidad por motivos de crecimiento de la población, cuando se inició su funcionamiento pertenecía al Núcleo de Polla distrito escolar de Cercado departamento de Tarija; lleva este nombre en honor a la comunidad de Piedra Larga, lugar donde se encuentra situada geográficamente.

Actualmente se encuentra a cargo del Director Profesor Aníbal Morales Zenteno y está ubicada en la carretera hacia la comunidad de Entre Ríos, funciona en un solo turno, por la mañana.

Cuenta con una infraestructura compuesta por cuatro ambientes, un baño, una cocina donde se prepara el desayuno y almuerzo para los estudiantes, una pequeña cancha y ambiente al aire libre apto para recreaciones de los alumnos.

En esta unidad educativa funciona el nivel primario, desde primero hasta sexto.

2.2.3.1 Visión de la U.E. Piedra Larga. –

Ser reconocida como una escuela abierta a la comunidad, con identidad propia, que imparta una educación de calidad con una escala de valores humanistas, que les permita a los alumnos(as) lograr mejores aprendizajes para un futuro con oportunidades y desenvolverse en forma adecuada en la continuación de sus estudios e insertarse en una sociedad justa y equitativa.

2.2.3.2 Misión de la U.E. Piedra Larga. –

Su misión es atender a todos los alumnos en edad escolar entregándoles los medios y recursos necesarios para alcanzar aprendizajes significativos, abriendo espacios de participación efectiva de las familias y comunidad en actividades propuestas por la Unidad Educativa.

2.2.3.3 Objetivos de la U.E. Piedra Larga. –

1. Atender a la demanda de la población escolar, entregando las condiciones pertinentes, para su desarrollo intelectual, emocional, social, afectivo y valórico.
2. Fortalecer la demanda de la población escolar y favorecer las habilidades que tienen nuestros niños (as) que les permita desenvolverse en forma adecuada en una sociedad justa y equitativa.
3. Mejorar el proceso de Enseñanza-Aprendizaje con criterio de coherencia y flexibilidad, de acuerdo a la realidad educativa, empleando metodologías activas participativas.
4. Mantener comunicación permanente con los padres y apoderados para vincularlos a las actividades de la escuela.
5. Comprometer a los padres en el proceso de aprendizaje de sus hijos(as) a través de actividades planificadas.

2.2.4 UNIDAD EDUCATIVA JUAN PABLO II

En el año 1988 se funda oficialmente con el nombre de “Juan Pablo II” en reconocimiento al apoyo incondicional brindado por la iglesia y en homenaje a la llegada del Papa Juan Pablo II a Tarija el 13 de mayo de 1988.

Durante la gestión de 1985, durante el gobierno de Víctor Paz E, se dicta el D. S. 21060, que provocó el retiro de los trabajadores mineros; a consecuencia de este decreto hubo un gran éxodo de gente de las minas a las ciudades; es así que llegan las primeras familias mineras a la ciudad de Tarija, asentándose en la parte alta

(Tabladita); todos provenientes del Consejo Central del Sud y como era de esperar sus primeras preocupaciones fueron: viviendas, educación y salud.

Priorizando la educación quisieron inscribir a sus hijos en las diferentes escuelas de la ciudad, al no lograrlo, se vieron obligados a construir su propia escuela. Buscaron ayuda de diferentes autoridades, felizmente la iglesia católica les dio el apoyo que necesitaron, juntos a sus esposas e hijos construyeron su propia escuela, teniendo el apoyo moral y material de la iglesia católica (caritas Tarija) liderizada por Monseñor Abel Costas Montaña.

En 1987, después de pasar por muchas dificultades, la escuela empezó a funcionar en su propia infraestructura.

En el año 1989 se funda el colegio secundario, dirigido por la profesora Jenny Cruz Ruiz con un solo curso, primero de secundaria, con 16 estudiantes. En el año 1990, bajo la dirección del profesor Guido Casasola Mariscal, el 1º cuenta con 46 estudiantes y un 2º con 27 estudiantes, y en la gestión 1991 se crea un curso el 3º con 24 estudiantes. El año 1992 egreso la primera promoción de 22 bachilleres, estando como directora la profesora María Elena de Ugarte en el año 1993 la misma profesora.

En las gestiones del 2003 hasta 2006 como directora la profesora Sofía Gonzales Aramayo.

El 2 de octubre de 1997 se firma un convenio entre iglesia –estado para catolizar la Unidad, pasando a depender administrativamente de la comunidad Educativa de la iglesia Local C. E. I. L. –Tarija.

Después de 29 años, desde su fundación hoy, la Unidad Educativa presta sus servicios en dos turnos, por la mañana con el nivel Inicial y Primario, y por la tarde nivel Secundario; cuenta con más de 50 maestros/as y con más de 1000 estudiantes.

2.2.4.1 Visión de la U.E. Juan Pablo II

Hoy en día la Unidad Educativa “Juan Pablo II” es reconocida como una institución educativa modelo, por su oferta educativa de calidad (Técnico - Humanístico)

desarrollando en los estudiantes, las dimensiones competencias, capacidades y actitudes, con alto grado de conciencia social y cristológica, descolonizadora, orientada al vivir bien.

2.2.4.2 Misión de la U.E. Juan Pablo II

La Unidad Educativa “Juan Pablo II” es una institución educativa católica de convenio, cuyo fundamento se basa en los valores del Evangelio de Jesucristo y las cosmovisiones de los pueblos, tiene como misión la formación integral de niños y niñas, adolescentes y familias con conciencia social y de calidad humana, desarrollando las necesidades básicas de aprendizaje, científicas, técnicas y tecnológicas acorde al avance de la ciencia, generando una comunidad educativa comprometida con la identidad institucional.

2.2.4.3 Objetivos de la U.E. Juan Pablo II

La Unidad Educativa forma estudiantes íntegros, con valores humano-académicos y solidarios, preparación académica, con la participación de docentes y padres de familia, comprometida con una educación, desde la realidad.

La Unidad Educativa es una institución, legalmente constituida, forma personas íntegras, con valores humanos, sólida preparación académica y vocación de servicio, con la participación de docentes y padres de familia, comprometidos con una educación desde la realidad, con la fuerza de su carisma.

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Implementar el programa “Familias Fuertes” con adolescentes de 10 a 14 años de edad para prevenir conductas de riesgo, consumo indebido de alcohol y otras drogas en las Unidades Educativas de la ciudad de Tarija, en la gestión 2017.

3.2 OBJETIVOS ESPECIALES

- Evaluar el grado de conocimiento inicial que tienen los adolescentes de 10 a 14 años de edad respecto a los temas relacionados con el programa.
- Desarrollar el programa a través de capacitaciones y talleres que promuevan la comunicación, habilidades afectivas con sus padres, toma de decisiones saludables y el desarrollo de habilidades efectivas para protegerse de conductas de riesgo.
- Evaluar el impacto del programa de prevención de salud integral “Familias Fuertes” a través de una medición final.
- Realizar ferias formativas con los participantes, promoviendo la práctica de estilos de vida saludable y fortaleciendo el programa “Familias Fuertes”, desarrollando de esta manera habilidades psicosociales

4.1 ADOLESCENCIA

La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importante en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

Los determinantes biológicos de la adolescencia son universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos. Así, se han registrado durante el pasado siglo muchos cambios en relación con esta etapa vital, en particular el inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la mundialización de la comunicación y la evolución de las actitudes y prácticas sexuales. La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adultos y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgo considerable, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante.

Muchos adolescentes se ven sometidos a presiones para consumir alcohol, tabaco u otras drogas y para empezar a tener relaciones sexuales, y ello a edades cada vez más tempranas, lo que entraña para ellos un elevado riesgo de traumas, tanto intencionales como accidentales, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)⁶

⁶ http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Muchos de ellos también experimentan diversos problemas de adaptación y de salud mental. Los patrones de conducta que se establecen durante de proceso, como el consumo o no consumo de drogas o la asunción de riesgos o de medidas de protección en relaciones con las prácticas sexuales, pueden tener efectos positivos o negativos duraderos en la salud y el bienestar futuros del individuo. De todo ello se deduce que este proceso representa para los adultos una oportunidad única para influir en los jóvenes.

Los adolescentes son diferentes de los niños pequeños y también de los adultos. Más en concreto, un adolescente no es plenamente capaz de comprender conceptos complejos, ni de entender la relación entre una conducta y sus consecuencias, ni tampoco de percibir el grado de control que tiene o puede tener respecto de la toma de decisiones relacionadas con la salud, por ejemplo, decisiones referidas a su comportamiento sexual.

Esta incapacidad puede hacerlo particularmente vulnerable a la explotación sexual y a la asunción de conductas de alto riesgo. Las leyes, costumbres y usanzas también pueden afectar a los adolescentes de distinto modo que a los adultos. Así, por ejemplo, las leyes y políticas a menudo restringen el acceso de los adolescentes a la información y los servicios de salud reproductiva, máxime si no están casados.

En los casos en que, si tienen acceso a servicios de esta índole, puede ocurrir que las actitudes de las personas encargadas de dispensarlos muestran hostilidad frente a los adolescentes sexualmente activos, lo cual suponga en la práctica un obstáculo importante para la utilización de esos servicios.

La adolescencia es, en otras palabras, la transformación del infante antes de llegar a la adultez. Se trata de un cambio de cuerpo y mente, pero que no solo acontece en el propio adolescente, sino que también se conjuga con su entorno.

Cabe destacar que la adolescencia no es lo mismo que la pubertad, que se inicia a una edad específica a raíz de las modificaciones hormonales. El tiempo de duración de la adolescencia varía de una persona a otra.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo la estadística marca que uno de cada cinco individuos transita la adolescencia. Dentro de ese total, el 85% habita en naciones de escasos recursos o de ingresos medios. Por otra parte, cerca de 1,7 millones de adolescentes mueren cada año.

De acuerdo a la psicología, los adolescentes luchan por la identificación del yo y por la estructura de su existencia basada en esa identidad. Se trata de un proceso de autoafirmación, que suele aparecer rodeado de conflictos y resistencias, en los cuales el sujeto busca alcanzar la independencia.⁷

4.2 CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia comienza con la pubertad, y es el paso de la infancia a la vida adulta. En general se acepta que el inicio de la adolescencia está señalado por los cambios anatómicos y fisiológicos que se producen en el organismo y que suelen ser progresivos en las chicas, los primeros suelen aparecer sobre los 10 – 11 años y en los chicos entre los 12 – 13 años. La pubertad son los cambios corporales que se producen principalmente debido a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación.⁸

Durante la adolescencia se producen muchos cambios en muy poco tiempo, es un proceso psicológico unido al crecimiento social y emocional que surge en cada persona.⁹

El periodo de la pubertad en ambos sexos dura unos cuatros años, aunque las chicas empiezan a desarrollarse unos dos años antes que los chicos. Es muy importante señalar que el final de la adolescencia está determinado, sobre todo, por factores sociales; se considera que un o una adolescente deja de serlo cuando es reconocido y admitido como adulto en su comunidad.

7 <http://definicion.de/adolescenci#oixzz4OCMm44ry>

8 http://www.informajoven.org/info/salud/k_7_7.asp

9 Ibidem

En este periodo se producen cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales que sitúan cada persona ante una nueva forma de verse a sí misma y en el entorno que le rodea.

En cuanto a los cambios fisiológicos hay que subrayar que los más obvios son el crecimiento en altura, el aumento de peso y de grasa corporal, la evolución de la dentición y el crecimiento de los músculos.

Aunque estos cambios se producen tanto en los chicos como en las chicas, cada género tiene además sus propias evoluciones físicas. Así, por ejemplo, los individuos masculinos ven cómo les va apareciendo el vello en áreas como los genitales, el bigote o las axilas y además son testigos del crecimiento de sus órganos sexuales.

Las adolescentes del género femenino, por su parte, además de experimentar el crecimiento del vello en su cuerpo, sufren lo que se conoce con el nombre de menarquia que es la primera menstruación. Un hecho que marcará de manera indudable una nueva etapa en sus vidas.

Otro de los cambios que experimenta una persona en su adolescencia, es el desarrollo del pensamiento abstracto y formal, el establecimiento de la identidad sexual y la solidificación de amistades con la probable experimentación grupal con las bebidas alcohólicas, el cigarrillo e incluso las drogas.

4.3 FAMILIA

La familia se define como la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se supone duradero, en el que se genera fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, en el cual existe un comportamiento personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

Desde el nacimiento, la familia se constituye como el principal grupo de apoyo y de sostenimiento. Se comienza con la conducta de apego, nada más nacer, y se termina con la posibilidad que brinda la familia de acceder a los recursos que ofrece la

sociedad. En este sentido, el grupo familiar cumple las siguientes funciones con respecto a los hijos.

1. Asegurar su supervivencia, su crecimiento y su socialización en las conductas básicas de comunicación, diálogo y simbolización.
2. Aportar a sus hijos un clima de afecto y apoyo sin los cuales el desarrollo psicológico sano no sería posible.
3. Aportar a los hijos la estimulación necesaria para relacionarse de una forma competente con su entorno físico y social, así como la capacidad para responder a las demandas y exigencias planteadas por su adaptación al mundo que les toca vivir.
4. Tomar decisiones con respecto a la apertura hacia otros contextos educativos que compartirán con la familia la tarea de educación del pequeño.¹⁰

La familia y la comunidad representan un apoyo fundamental, los adolescentes dependen de su familia, la comunidad, la escuela, los servicios de salud y el lugar de trabajo para adquirir toda una serie de competencias importantes que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Los padres, los miembros de la comunidad, los proveedores de servicios y las instituciones sociales tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas.¹¹

4. 4 CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN LA ADOLESCENCIA

Las drogas y el alcohol son sustancias cuyo consumo puede producir dependencia, estimulación, depresión del sistema nervioso central, o bien influir en el

¹⁰ <http://www.psicologia-online.com/monografias/separacion-parental/que-es-la-familia.html>

¹¹ http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

comportamiento o el ánimo de la persona. Este tema es de importancia vital sobre todo en edades comprendidas entre los 14 y los 21 años, en las que se inician con estas sustancias, al tiempo que producen ciclomotores o acompañan a amigos de mayor edad, con coche, en las salidas de fines de semana. Por ello, la prevención es básica y la ayuda de familiares es también fundamental.

La cuestión primordial y el gran problema es que para pasar de “controlar” las drogas, a estar “enganchado”, hay sólo un paso, una débil línea que no se sabe cuándo la va a cruzar. A ello hay que añadir que los adolescentes tienen la errónea percepción de que es tan peligroso consumir un paquete de tabaco diario como consumir cocaína o heroína esporádicamente. Si a estas sustancias se le añade la velocidad y el cóctel, puede ser mortal.

Se debe entrenar en el proceso de toma de decisiones razonada, proporcionando información adecuada y veraz sobre las sustancias y los efectos de su consumo. También a desarrollar la capacidad asertiva de la persona (saber decir no) ante estas sustancias.

Los lugares de “marcha” a menudo se asocian también a conductas adictivas y peligrosas que es importante controlar y limitar, máxime si se tiene en cuenta su relación con los vehículos. Algunas razones por las que se consumen drogas y en especial por lo que se suele empezar con ellas son:

1. La curiosidad. Querer saber qué se siente al consumir drogas, qué puede pasar si se prueban.
2. La presión. Querer sentirse aceptado en un grupo de amigos o de iguales. En ocasiones el grupo consume alcohol o drogas y para pertenecer a él hay que consumirlas. La necesidad de pertenencia que se tiene se traduce entonces en aceptar esta situación, pese a conocer el riesgo que conlleva.
3. La imitación. Intentar imitar estilos de personas a quienes se admira y adaptarlos a la personalidad de cada uno, personas que en muchas ocasiones

se presentan como victoriosas socialmente y que aparentemente se observa que no les afecta lo que consumen.

4. El alivio de dolencias. Por el efecto obtenido, ya sea alivio en lo físico o en lo emocional, disminución del cansancio, del hambre o de las tensiones.

Algunas personas mantienen un miedo reverencial a la información sobre las drogas, como si disponer de una información adecuada sobre ellas fuera a aumentar su consumo. Pero impulsar la prevención exige la aplicación de grandes esfuerzos, la conjunción de numerosas voluntades y sustentarla en una información objetiva, veraz y rigurosa sobre este complejo fenómeno.¹²

4.5 TEORÍA DEL MODELO ECOLÓGICO PARA EL PROGRAMA FAMILIAS FUERTES

Bronfenbrenner¹³ propone una perspectiva ecológica del desarrollo de la conducta humana. Esta perspectiva concibe al ambiente ecológico como un conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles, en donde cada uno de esos niveles contiene al otro. Bronfenbrenner¹⁴ denomina a esos niveles el microsistema, el mesosistema, el exosistema y el macrosistema. El microsistema constituye el nivel más inmediato en el que se desarrolla el individuo (usualmente la familia); el mesosistema comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente; al exosistema lo integran contextos más amplios que no incluyen a la persona como sujeto activo; finalmente, al macrosistema lo configuran la cultura y la subcultura en la que se desenvuelve la persona y todos los individuos de su sociedad. Argumenta que la capacidad de formación de un sistema depende de la existencia de las interconexiones sociales entre ese sistema y otros. Todos los niveles del modelo ecológico propuesto dependen unos de otros y, por lo tanto, se requiere de una participación conjunta de los diferentes contextos y de una comunicación entre ellos.

12 <http://ocw.innova.uned.es/ocwuniversia/Educacion-Vial/efecto-de-alcohol-las-drogas-y-otras-sustancias-en-la-conduccion/cap1>

13 Bronfenbrenner^{LA} TEORÍA DEL MODELO ECOLOGICO. 2015

14 Bronfenbrenner Urie La Teoría Ecológica **Psicología educativa y del desarrollo**, 2008

Bronfenbrenner y Ceci ¹⁵ han modificado su teoría original y plantean una nueva concepción del desarrollo humano en su teoría bio-ecológica. Dentro de esta teoría, el desarrollo es concebido como un fenómeno de continuidad y cambio de las características bio-psicológicas de los seres humanos, tanto de los grupos como de los individuos. El elemento crítico de este modelo es la experiencia que incluye no solo las propiedades objetivas sino también las que son subjetivamente experimentadas por las personas que viven en ese ambiente. Bronfenbrenner y Ceci (1994) argumentan que, en el transcurso de la vida, el desarrollo toma lugar a través de procesos cada vez más complejos en un activo organismo bio-psicológico. Por lo tanto, el desarrollo es un proceso que deriva de las características de las personas (incluyendo las genéticas) y del ambiente, tanto el inmediato como el remoto y dentro de una continuidad de cambios que ocurren en este a través del tiempo. El modelo teórico es referido como un modelo Proceso-Persona-Contexto-Tiempo (PPCT).

Belsky Scott ¹⁶ retomó el modelo original de Bronfenbrenner y lo aplicó al abuso infantil. En la aplicación de Belsky, la familia representa al microsistema; y el autor argumenta que en este nivel más interno del modelo se localiza el entorno más inmediato y reducido al que tiene acceso el individuo. El microsistema refiere las relaciones más próximas de la persona y la familia, es el escenario que conforma este contexto inmediato. Este puede funcionar como un contexto efectivo y positivo de desarrollo humano o puede desempeñar un papel destructivo o destructor de este desarrollo.¹⁷

El mundo de trabajo, el vecindario, las relaciones sociales informales y los servicios constituirían al exosistema; los valores culturales y los sistemas de creencias se incorporarían en el macrosistema. Para Belsky¹⁸ el exosistema es el segundo nivel y está compuesto por la comunidad más próxima después del grupo familiar. Esta incluye las instituciones mediadoras entre los niveles de la cultura y el individual: la

15 Bronfenbrenner y Ceci **MODELO TEORICO ECOLOGICO, editorial los buitres** 1994

16 Belsky, la familia representa al microsistema, 1980: [http:// tesis. uson.mx/digital/tesis/docs/9262 /Capitulo2.pdf](http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/9262/Capitulo2.pdf)

17 Bronfenbrenner Urie La Teoría Ecológica Psicología educativa y del desarrollo, 2008

18 *Ibíd*em

escuela, la iglesia, los medios de comunicación, las instituciones recreativas y los organismos de seguridad. La escuela constituye un lugar preponderante en el ambiente de los jóvenes; ellos permanecen una gran parte de su tiempo en este lugar, el que contribuye a su desarrollo intelectual, emocional y social.

El macrosistema comprende el ambiente ecológico que abarca mucho más allá de la situación inmediata que afecta a la persona. Es el contexto más amplio y remite a las formas de organización social, los sistemas de creencias y los estilos de vida que prevalecen en una cultura o subcultura. En este nivel se considera que la persona se ve afectada profundamente por hechos en los que la persona ni siquiera está presente.

La integración en la sociedad es parte de la aculturación de los individuos a las instituciones convencionales, las normas y las costumbres (Angenent & Man, 1996). Emery y Laumann-Billings (1998)¹⁹ utilizaron el modelo ecológico para analizar las causas y las consecuencias de las relaciones familiares abusivas y establecieron a la familia como el contexto más inmediato. El contexto ecológico más amplio lo constituyeron las cualidades de la comunidad en las que está inmersa la familia, tales como la pobreza, la ausencia de servicios, la violencia, la desorganización social, la carencia de identidad dentro de sus miembros y la falta de cohesión en ella. Por su parte, el contexto sociocultural estuvo formado por los valores y las creencias culturales. En el presente estudio se retoma el modelo ecológico aplicado por Belsky (1980) al abuso infantil. En este modelo, Belsky propone los mismos sistemas que Bronfenbrenner, pero los define de manera diferente. Según Belsky (1980) las relaciones dentro de la familia constituyen el vínculo más próximo y el sistema más inmediato en el que se desenvuelven los niños, al que denomina microsistema. El barrio y la escuela son contextos importantes para los menores, pero constituyen otro nivel de interacción, al cual llama el exosistema y por último, Belsky considera que la cultura constituye el macrosistema.²⁰

19 Angenent & Man Emery y Laumann-Billings Factores psicosociales de riesgo asociados a conductas problemáticas en jóvenes infractores y no infractores **editorial Diversitas** vol.6 no.2 Bogotá July/Dec. 2016

20 <https://almazcruz.wordpress.com/teoria-ecologica-de-bronfenbrenner/>

La Teoría Ecológica de Bronfenbrenner permite entender la influencia tan grande que tienen los ambientes en el desarrollo del adolescente, los diferentes ambientes que rodean al sujeto y que influyen en su formación, de tal manera que este podría tener factores de riesgo donde estén vinculadas sustancias adictivas y factores de protección.

4.6 TEORÍAS Y MODELOS DEL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

Las teorías que se centran en la persona reconocen que el comportamiento no tiene lugar en el vacío, sino que está influido por el contexto en el que se desarrolla. Los modelos conductistas indican que la capacidad y la disposición de la persona para adoptar comportamientos más sanos depende de sus características personales: nivel de conocimiento, habilidades, percepciones, creencias, valores, móviles, grado de autoeficacia (“¿Puedo hacer esto?”) y autoestima (“¿Merezco estar sano?”), así como de su necesidad de recibir aprobación de los demás. También son importantes las características personales (como la audacia o la timidez) y los factores genéticos (como la predisposición a la depresión o al alcoholismo).²¹

De hecho, la persona es la unidad más básica de la promoción en salud. Todos los demás niveles (grupos, instituciones, comunidades y naciones) están formados por una serie de personas, que pueden verse influidas en las decisiones de su vida cotidiana. Pero al influir sobre ciertas personas (quienes rigen naciones, organizaciones, dirigen a sus compañeros, crían a niños, o establecen políticas sanitarias) también se termina por influir sobre otros. En la práctica un gran porcentaje de los profesionales de la salud pasa mucho tiempo relacionándose en forma directa con la gente, ya sea asesorando o dando instrucciones a los clientes. Los materiales educativos, como los folletos y carteles que se ven en las clínicas de salud, van dirigidos al individuo; a diferencia de los medios de comunicación masiva, que entran en contacto con un gran número de personas en forma simultánea. Es decir, el modelo que generalmente se aplica en muchos sitios, aunque se concentra en el cambio individual, es por sí solo insuficiente para lograr un cambio de

21 Biblioteca Sede OPS - Catalogación en la fuente, Organización Panamericana de la Salud, Familias fuertes: programa familiar para prevenir conductas de riesgo en jóvenes: una intervención basada en videos para padres y jóvenes entre 10 y 14 años. Washington, D.C: OPS, © 2016.

comportamiento amplio y sustentable. Los modelos a nivel individual, como las etapas de cambio y los modelos de creencias de salud tienen que formar parte, o al menos ser consistentes, con otras teorías y enfoques de mayor alcance.²²

4.6.1 Etapas de cambio:

El Modelo de etapas de cambio surgió de los esfuerzos de lucha contra el tabaquismo y el tratamiento de la adicción al alcohol y las drogas en los Estados Unidos, pero se ha aplicado a otra serie de comportamientos en salud. La premisa básica es que el cambio de comportamiento es un proceso, no un acto aislado, y que las personas tienen diferentes niveles de motivación y voluntad de cambio. Según los diferentes puntos del proceso de cambio en que se encuentre la persona, así se pueden aplicar diversas intervenciones que coincidan con su situación en ese momento.

Existen cinco etapas claras de cambio que forman parte de este modelo: la pre-contemplación, la contemplación, la decisión/resolución, la acción y el mantenimiento del comportamiento.

Si bien dichas etapas aparecen en serie, no necesariamente tienen lugar en este orden. Es importante observar que se trata de un modelo circular, no lineal. La gente no tiene que pasar por cada etapa al mismo tiempo, y pueden iniciar o concluir el proceso en cualquier momento, por otro lado, es normal que existan retrocesos a las etapas anteriores.

Volviendo a sus orígenes, este modelo ayuda a explicar por qué las personas que trabajan en una empresa pueden no desear participar en programas para dejar de fumar que ofrezcan sus empleadores. El modelo ayuda a los profesionales de la salud a establecer un programa contra el tabaquismo que entre en contacto con los fumadores en las diversas etapas del proceso de cambio. Si bien la relación entre el tabaco y la mala salud es de sobra conocida en los países industrializados, no se percibe con tanta claridad en los países en desarrollo, donde la industria tabacalera estadounidense ha llevado a cabo campañas masivas de publicidad. Las personas en

22<http://www1.paho.org/dmdocuments/2015/Manual%20Familias%20Fuertes%20Guia%20para%20el%20Facilitador>

esta primera etapa (en que desconocen el riesgo o piensan que no les afecta) necesitan información y formas de entender el peligro. Otros, puede que necesiten contemplar su intención de dejar de fumar. Los que ya hayan tomado la decisión de abandonar el cigarro, se beneficiarán de un plan específico, paso por paso, para romper hábitos, como no fumar después de la comida y no frecuentar bares donde haya mucho humo de tabaco; y los que ya hayan cambiado necesitarán apoyo social y críticas constructivas.

Para mantener su abstinencia al tabaco, las personas necesitan el refuerzo periódico por parte de sus amigos y los profesionales que los estén ayudando, así como evitar en todo momento los factores que los conducen a reincidir. Esto es más fácil en sitios donde existen leyes que prohíben fumar en el lugar de trabajo y otros espacios públicos. La persona que reincide básicamente está regresando a una etapa anterior y necesita la ayuda correspondiente.

4.6.2 El modelo de creencias de salud

En 1950 un grupo de psicólogos que trabajaban para el servicio de salud pública de los Estados Unidos diseñaron un marco conceptual sobre comportamientos de salud que actualmente es uno de los modelos en salud que ha recibido mayor reconocimiento. Los psicólogos estaban interesados en aumentar el uso de servicios preventivos y detección temprana, como los de vacunación y los rayos-X de tórax para detectar tuberculosis. Su teoría se basaba en el concepto de que las personas tienen miedo de contraer enfermedades serias, y que los comportamientos asociados a la salud reflejan el nivel de peligro que se percibe y la reducción del miedo que la persona espera lograr al tomar una acción concreta. Este cálculo incluye la percepción de si el beneficio del cambio de comportamiento supera los obstáculos psicológicos y prácticos al mismo.

Es decir, las personas llevan a cabo una evaluación individual del beneficio neto del cambio de comportamiento y deciden si van a actuar en consecuencia o no.

El modelo de creencias de comportamiento identifica cuatro aspectos de esta evaluación: la exposición que se cree tener al problema de salud (percepción del riesgo), lo grave que se considera el problema de salud, los beneficios que se esperan lograr del cambio de comportamiento y los obstáculos que se cree existen que no permiten tomar una acción. El concepto de autoeficacia se añadió más tarde. La combinación ideal de estas percepciones hace que la persona esté dispuesta a actuar. Los mensajes para promover la salud (mediante los medios de comunicación masiva, la educación de pares y otras intervenciones) señalan la necesidad de actuar y ayudan a convertir la buena disposición de la persona en acciones concretas. Estos recordatorios suelen ser necesarios para superar conductas poco saludables que se han convertido en hábito, como no llevar cinturón de seguridad, comer gran cantidad de alimentos con alto contenido de grasa o fumar. El modelo de creencias de salud también puede ayudar a identificar formas de impulsar el cambio. Un fumador, que piense que es incapaz de dejar de fumar, puede recibir información específica sobre las técnicas que han dado buenos resultados, y se le debe motivar para que participe en un programa que le ayude a abandonar el hábito de fumar.

4.6.3. Teorías de comportamiento interpersonal asociadas a la salud

El comportamiento, las ideas, los consejos de los demás, y su ayuda o falta de esta, su aliento o sabotaje juegan un papel importante en los comportamientos asociados a la salud. El círculo de influencia de la persona incluye los seres más cercanos, como familiares, amigos y pares, y puede incluir también compañeros de trabajo, profesionales médicos, y personas con las que uno se identifique, o a las que se admire. La dinámica es recíproca: las personas se ven influidas e influyen en los demás. Uno de los modelos que mejor expresa este concepto es la teoría del aprendizaje social.

4.6.4. Teoría del aprendizaje social

Para lograr entender y cambiar comportamientos poco saludables, la teoría del aprendizaje social analiza las influencias psicosociales que surgen de la interacción de

algunos factores, así como del ambiente social y la experiencia. Si bien es cierto que el ambiente físico y social perfila la conducta, las personas no son entes pasivos en este proceso, sino que a su vez pueden influir sobre su propio ambiente, en una dinámica de reciprocidad. Por ejemplo, las personas pueden correr riesgo por estar expuestas a altos niveles de paludismo en el sitio donde viven, pero también pueden reducir su propio riesgo si utilizan mosquiteros tratados con insecticida, o pueden contribuir a la reducción del riesgo a un nivel más amplio si movilizan a la comunidad para formar un grupo de presión (o se adhieren a uno ya existente) para lograr que el gobierno drene los lugares de reproducción de los mosquitos. Otra premisa es que la gente aprende no sólo de sus propias experiencias, sino también observando las acciones de los demás y el resultado de las mismas. Por ejemplo, los niños que no observan que sus padres maltratan a sus madres, tienen considerablemente menor probabilidad de actuar de forma violenta contra su pareja cuando lleguen a la edad adulta.

4.7 TEORIA DE ESTABLECIMIENTO DE METAS

Implementación del establecimiento de metas: Las metas son objetivos y medidas utilizados para dirigir esfuerzos y evaluar los procesos para identificar el grado de avance o mejora obtenidos. Una forma más sistemática de utilizar el establecimiento de metas es mediante la administración por objetivos (APO), que hace énfasis en el hecho de establecer de manera participativa metas tangibles, verificables y mensurables. Los programas de APO tienen cuatro ingredientes comunes: La especificidad de las metas, la participación en la toma de decisiones (incluyendo el establecimiento de metas u objetivos), un periodo explícito y la retroalimentación sobre el desempeño. Cuando la APO no funciona, los culpables suelen ser factores como expectativas poco realistas, falta de compromiso de la alta dirección, e incapacidad o falta de disposición para asignar recompensas con base en el cumplimiento de las metas. La teoría de la autoeficacia surge de Albert Bandura, es la creencia que tiene un individuo de que es capaz de realizar una tarea. Cuanto mayor sea la autoeficacia, más confianza se tendrá en la propia capacidad para tener éxito.

La autoeficacia puede crear un círculo virtuoso donde los individuos con una elevada eficacia se involucran más en sus tareas, lo que a su vez mejoraría su desempeño, incrementando aún más su eficacia. Los cambios que ocurren en la autoeficacia con el paso del tiempo también se relacionan con cambios en el desempeño creativo. ¿Que podrían hacer los gerentes para que sus subordinados tengan altos niveles de autoeficacia? Combinar las teorías del establecimiento de metas y de la autoeficacia.

Las teorías del establecimiento de metas y de la autoeficacia no compiten entre sí, sino que se complementan. La teoría de la autoeficacia, afirma que hay cuatro maneras de aumentarla:

- Dominio en el acto. => consiste en obtener experiencia relevante en la tarea o en el puesto de trabajo.
- Modelamiento vicario. => consiste en adquirir más confianza debido a que se observa a alguien más realizar la tarea.
- Persuasión verbal. => se refiere a adquirir más confianza debido a que alguien lo convence de que tienen las habilidades necesarias para triunfar. Los oradores motivacionales utilizan mucho esta táctica.
- Activación. => produce un estado de energía en el cual la persona se “mentaliza” y se desempeña mejor.

No obstante, si la tarea requiere de una perspectiva estable y de bajo perfil, la activación podría, de hecho, perjudicar el rendimiento. La mejor forma en que un gerente puede usar la persuasión verbal es mediante el efecto Pigmalion o el efecto.

Calatea, este efecto Pigmalion es una forma de profecía autocumplida, donde el hecho de creer en algo ayuda a que se convierta en verdad.²³

Bandura no incluye la inteligencia ni la personalidad, aunque sí pueden incrementar la autoeficacia.²⁴ Las personas que son inteligentes, meticulosas y estables,

²³ <http://es.slideshare.net/KhTitoUwnIndaW/teora-del-establecimiento-de-metas>

²⁴ <https://psicologiyamente.net/psicologia/autoeficacia-albert-bandura>

emocionalmente tienen mucho más probabilidades de alcanzar un alto nivel de Autoeficacia

4.8 MODELO DE CRIANZA EFECTIVA

Los preescolares autosuficientes y felices tenían padres exigentes pero comunicativos. Los inmaduros y dependientes tenían padres cálidos que no fijaban límites. Sobre esta base, Baumrind²⁵ desarrolló el estilo de crianza autoritario, democrático y permisivo.

Autoritario En base a las observaciones del autor, los padres autoritarios son rígidos y controladores, exigen mucho y no ofrecen la suficiente calidez ni responden a las necesidades del niño. Él tiene que hacer lo que se le dice. Si la pequeña pregunta por qué, la respuesta es: "porque yo lo digo". Los padres autoritarios se basan en la disciplina firme y el niño tiene muy poco control sobre su vida. El efecto que esto tiende a producir es inseguridad y dificultad para completar las tareas. Estos niños pueden ser difíciles, retraerse socialmente y no formar relaciones de confianza con facilidad. Los hijos adolescentes de padres autoritarios son propensos a tener dificultades en la escuela, carecen de iniciativa y podrían ser hostiles hacia sus compañeros.²⁶

Democrático Al igual que el padre autoritario, el padre democrático establece altas expectativas. A diferencia del padre autoritario, el padre democrático es sensible a las necesidades de su hijo. Estos padres son flexibles. Ellos escuchan y dan consejos. Nevid sostiene que Baumrind afirmó que los hijos de padres con autoridad son los más probables de los tres estilos de tener resultados positivos. Estos niños son autosuficientes, tienen una alta autoestima y son populares entre sus compañeros. Los padres democráticos animan a sus hijos a ser independientes y firmes, además de ser respetuosos con los demás. Estos padres se basan en la razón y no la fuerza. Explican las reglas y escuchan a sus hijos, y establecen expectativas razonables. Lo que el estilo autoritario tiene en común con los padres democráticos es que ambos son ricos

25 http://muyfitness.com/teoria-baumrind-estilos-info_6603/

26 Jeffrey S. Nevid, Baumrind En el libro "Psychology Concepts and Applications",

en el establecimiento de límites y en sus expectativas de comportamiento maduro. Lo que difiere entre los dos es su estilo de disciplina, la comunicación y la calidez. Los padres autoritarios son contundentes, pero los padres democráticos son razonables. Los padres democráticos comunican calidez, los padres autoritarios no.

Permisivos Los padres permisivos ofrecen un montón de calidez, pero no fijan límites. Dejan que sus hijos hagan lo que les plazca, y estos niños pueden crecer sin la comprensión de que la sociedad les va a imponer límites a su conducta. En consecuencia, los niños de padres permisivos a menudo crecen frustrados por sus intentos de funcionar dentro de las expectativas de la sociedad. El efecto de los padres permisivos, el autor afirma; estos niños pueden ser impulsivos, pueden carecer de autocontrol y podrían no tener experiencia en el moldeo de sus deseos a las expectativas de los demás, lo que hace que sea difícil para estos niños adaptarse a la vida adulta, de acuerdo con el libro de Nevid.

Consideraciones Baumrind pudo observar a los niños en edad preescolar en su entorno natural, y estaban en una edad en la cual era poco probable que alteren sus reacciones genuinas e instintivas. Los tres estilos de crianza, siguen siendo un marco viable para que los padres entiendan cuáles funcionan mejor y por qué. El autor advierte contra el intento de aplicar este marco a los niños criados por padres instalados en otras culturas, en donde el estilo autoritario podría ser la norma. En su estudio original, se observó que, en los EE.UU., la paternidad autoritaria era más común en los niños cuyos padres se encontraban en los estratos socio-económicos más bajos. En parte, esto puede deberse a un intento por parte de los padres de proteger a sus hijos de los factores de estrés que comúnmente se encuentran en los barrios económicamente más pobres, tales como el aumento de la delincuencia y la violencia.

4.9 MODELOS DE ORGANIZACIÓN COMUNITARIA

El objetivo de este modelo es la realización de tareas y la asignación y distribución de los recursos necesarios para la atención de las necesidades sociales de una

determinada zona. Para ello, la estrategia utilizada no es la confrontación, como en otros modelos de trabajo comunitario, sino la colaboración con la administración pública. Rothman: desarrollo de la localidad, planificación social y acción social.

Jack Rothman sistematiza las diferentes prácticas y enfoques teóricos del trabajo comunitario, analizando los siguientes modelos: desarrollo de la localidad, planificación social y acción social.

Desarrollo de la localidad: Este modelo de trabajo comunitario es aplicable a zonas urbanas de dimensiones reducidas: unos 100.000 habitantes. Desde este modelo la comunidad es considerada como una unidad geográfica, eclipsada respecto al resto de la sociedad, frecuentemente se considera a la comunidad como aislada. La estructura de poder es parte de la comunidad, de tal modo que todos los miembros son percibidos como parte de un todo dentro de la comunidad que mediante tácticas de consenso pretenden una mejora de las situaciones vitales. El profesional asume un papel de capacitador y facilitador. Se considera a la población como ciudadanos, participantes activos del proceso. Las aportaciones de los Programas de desarrollo comunitario al proceso de formación del Trabajo Social Comunitario, pueden concretarse en el hecho de que el análisis de las diversas experiencias de programas de desarrollo comunitario, propició la elaboración conceptual y metodológica de este tipo de intervención comunitaria.

Acción social: La participación es el valor más invocado por este modelo, que trabaja con grupos y organizaciones que tratan de modificar las políticas institucionales e introducir cambios en la distribución del poder. Su enfoque filosófico y teórico sería coincidente con el de la escuela socialista descrita por Alan Twelvetrees. Los trabajadores comunitarios actúan como organizadores, dirigiendo a la gente para que trabajen en una determinada dirección. Desde el punto de vista de los objetivos, en este modelo se concede importancia tanto al proceso como a la tarea. La estructura de la comunidad es vista como una jerarquía de privilegios y de poder, como islas de población oprimida, sufriendo injusticia social. Los intereses entre las subpartes son intereses en conflicto e irreconciliables. En consecuencia, la estructura de poder se

considera como un agente externo de acción, opuesto y opresor hacia el grupo de clientes. La intervención se realiza por medio de tácticas de conflicto donde los profesionales asumen un papel activista y la comunidad cliente es vista como víctima de un sistema social opresor.

Planificación social: La planificación social, un modelo que recoge el contenido tradicional de la organización comunitaria como método del Trabajo Social. Este modelo puso el acento inicialmente en la coordinación de los servicios sociales de una determinada zona, para introducir posteriormente el desarrollo de programas y la planificación en bienestar social: vivienda, salud pública y educación. Se trataba de buscar y poner en marcha soluciones técnicas y racionales a los problemas, por lo que el trabajador comunitario asume un papel de experto y no tanto de líder u organizador.

4.10 INTERACCIÓN FAMILIAR

El concepto vygotkiano de interacción se ha revelado como central en los marcos teóricos actuales sobre el desarrollo en general, y sobre la dinámica familiar en particular. Para que los niños y las niñas se desarrollen es imprescindible su participación en situaciones sociales. El sistema familiar es la primera situación social en la que los niños y las niñas inician con los miembros de ese sistema la realización de actividades conjuntas, en un clima cargado de afectaciones mutuas. La asimetría y el grado de contingencia definen la calidad de la relación.

El constructo “dinámica familiar” es tan complejo y puede ser abordado desde tantos puntos de vista que precisa ser acortado previamente. De entre las diversas maneras de entenderlo se centrara la intervención en dos aspectos, elementos o dimensiones de dicha dinámica: “factores moduladores” del clima familiar y “estilos educativos de los padres”.²⁷

Las demandas que los niños y las niñas plantean a lo largo de su curso evolutivo van cambiando y los padres deben ir reajustando sus comportamientos, sus particulares

27 MARÍA JOSÉ RABAZO MÉNDEZ; Interacción familiar, competencia socio-escolar y comportamiento disocial en adolescentes; 2014

formas de interactuar con ellos, de manera que se favorezca el desarrollo. Interacción familiar, competencia socio-escolar y comportamiento disocial en adolescentes, es decir, que adquiera con el devenir de los años la autonomía y el respeto necesarios para vivir en una sociedad cambiante.

La interacción entre padres e hijos deberá acomodarse a las importantes transformaciones que experimentan los adolescentes, y pasará de la marcada jerarquización propia de la niñez a la mayor igualdad y equilibrio de poder que caracterizan las relaciones parentofiliales durante la adolescencia tardía y la adultez emergente²⁸. Durante la infancia, las interacciones sostenidas entre padres e hijos alrededor de las tareas de socialización habrían servido para construir un estilo interactivo en cada díada (padre-hijo/a, madre-hijo/a). Pero, a partir de la pubertad, los cambios intrapersonales en padres e hijos van a representar una perturbación del sistema familiar, que se tornará más inestable y propiciará un aumento de la variedad de patrones de interacción diádicos posibles, de forma que las discusiones y enfrentamientos convivirán con momentos de armonía y expresión de afectos positivos. Así, incluso en las familias en las que las relaciones se caracterizaron por la comunicación, el apoyo y el afecto mutuo, comenzarán a aparecer situaciones de hostilidad o conflicto²⁹. Tras esos momentos de desequilibrio inicial el sistema se irá estabilizando progresivamente, dando lugar a un nuevo patrón relacional que gozará de cierta estabilidad, y que en gran parte estará condicionado por el clima existente antes del comienzo de las perturbaciones. De hecho, se puede afirmar que desde la infancia hasta el final de la adolescencia existe una considerable continuidad en las relaciones entre padres e hijos. Esta continuidad, o estabilidad relativa, se pone de manifiesto en los estudios longitudinales, que indican cómo, a pesar de los cambios en las puntuaciones medias de los sujetos en alguna variable, se mantiene su ranking o posición relativa respecto a los otros participantes en dicha variable: por ejemplo, un estudio longitudinal llevado a cabo por Parra y Oliva (2006) encontró que, aunque

28 (Granic, Dishion y Hollenstein, 2003

29Alfredo Oliva; **Relaciones familiares y desarrollo adolescente** Universidad de Sevilla: 8 de septiembre de 2014;(Collins y Repinski, 1994).

el control conductual ejercido por padres y madres disminuyó entre la adolescencia inicial y la tardía, la correlación entre el control medido en esos momentos distintos fue alta, indicando mucha estabilidad. Es decir, aquellos adolescentes que percibían más control al inicio de la adolescencia eran quienes continuaban sintiéndose más controlados al final.

4.11 DIFICULTADES EN LAS RELACIONES FAMILIARES

Cuando los hijos llegan a la adolescencia los problemas familiares pueden centrarse en la diferenciación de roles y en asuntos relacionados con la separación. Para los padres puede ser difícil desligarse de los hijos y establecer un nuevo equilibrio en el sistema conyugal. Las dificultades en la relación padres-hijos, pueden ocurrir principalmente alrededor de tres áreas: la autoridad, la sexualidad y los valores. La interacción entre el adolescente y sus padres frecuentemente se caracteriza por una pobre comunicación y una expresión afectiva negativa, que resultan en un manejo inadecuado de los recursos para el control de la conducta. Frecuentemente, los padres reaccionan ante sus hijos de manera consistente con los estereotipos que los adolescentes esperan; éstos van de ver al joven como un victimario (poderoso, violento, rudo, sexualmente agresivo) o como una víctima (pasivo, impotente, desprotegido, indefenso, incapaz). Los padres más jóvenes (menores de 38 años) tienden a percibir al adolescente, especialmente si es el primogénito de manera más negativa que los padres de mayor edad. Además, los padres ansiosos tienden a exigir pautas más elevadas para sus hijos. Estos factores promueven las barreras de comunicación e invitan al adolescente a excluir a los adultos de su mundo volviéndose silenciosos o refugiándose con sus amigos. Los padres con dificultades para disminuir gradualmente su “autoridad paternal” pueden contribuir a un problema de adaptación en el adolescente. Desgraciadamente muchos padres se muestran reticentes a dejar su rol protector y a permitir al adolescente adquirir autonomía por medio de la libertad y la responsabilidad, lo cual se convierte en un campo de conflicto, donde el adolescente se enfrenta de manera desorganizada y en muchas ocasiones autodestructiva a un autoritarismo sin concesiones. Como los padres

evaden la confrontación directa, facilitan la expresión afectiva de rebeldía y desacuerdo en el adolescente por medio de conductas que “sí toleran”; por ejemplo, al adolescente que no puede salir con sus amigos a una fiesta, “se le tolera” que escuche la música a todo volumen o que rompa alguna cosa, en su cuarto, porque “así son ellos”.³⁰

La pobre habilidad de los padres para manejar la crianza en esta etapa al parecer se relaciona con un ambiente adulto que se muestra indiferente o/y hostil a las necesidades del adolescente. Dentro de esta atmósfera, los jóvenes muestran un mayor deseo de escapar o agredir y un mayor rechazo a los valores de los padres, como el rendimiento escolar y un descuido de los atributos personales esperados para ellos. Lo anterior provoca un mayor enojo y hostilidad en los padres, que empeora aún más la situación. En contraste, los padres que manejan adecuadamente la relación se caracterizan por mantener una comunicación directa y honesta, el interés franco por ayudar a resolver problemas, y el deseo de mantener un contacto emocional cercano; los adolescentes en este medio familiar son respetados en espacio, tiempo y privacidad y en los intereses que persiguen³¹.

Los adolescentes de manera abierta o encubierta utilizan las conductas de rebelión para: 1) probar los límites, 2) buscar autonomía y capacidad, 3) separarse de los parámetros y estándares parentales y 4) desarrollar un sistema de valores independiente. Según Erikson, el adolescente desarrolla su propia identidad por medio de asimilar sus experiencias pasadas y aplicarlas a las situaciones nuevas. Este autor considera que las oscilaciones en el afecto, las conductas impulsivas y la “marginación” social son el resultado de la dispersión del rol que acompaña esta forma de “probar” el mundo. A diferencia del adulto, el adolescente debe involucrarse en estos “excesos” porque no posee otro mecanismo para asimilarlos del exterior y ponerlos en orden. Algunos adolescentes permanecen relativamente libres

30 Rae WA. Problemas comunes de los padres adolescentes En: Walker CE, Roberts MC (Eds). Manual de psicología. EUA: John Wiley & Sons, 2015; 555-564

31 Montemayor R. Family variation in parent adolescent storm and stress. J Adolescent Res 1986; 1: 15-31.

de afecto negativo y rebeldía sin efectos nocivos. El nivel de afecto negativo y rebeldía es más una medida del monto de fuerza que se requiere para superar por parte del adolescente los lazos que le atan a sus padres y separarse de ellos, que una verdadera hostilidad para con sus progenitores. El joven busca la individuación; sin embargo, sus recursos son limitados y en un proceso sin comunicación salen lastimados.

La rebeldía también puede manifestarse en la escuela al desobedecer reglas o disminuir el rendimiento escolar; sin embargo, el ambiente escolar en la secundaria cambia mucho y las exigencias de estudios superiores son aún mayores. Esto provoca confusión y miedo en el adolescente que percibe el aumento de demandas sobre de él, si a ello le agregamos que el grupo de coetáneos le puede rechazar sólo por ser diferente.

El conflicto de los padres con el adolescente por lo regular se desarrolla cuando el adolescente luce “desmotivado” o preocupado más por los aspectos sociales que por los académicos, por eso es de capital importancia determinar adecuadamente la naturaleza de la problemática escolar, que suele ser un punto de fricción frecuente. La adolescencia es un periodo de exploración de la sexualidad recientemente descubierta, por lo que son comunes los conflictos acerca de los valores sexuales y su expresión. Existe una clara y franca dificultad de los padres para discutir abierta y francamente las cuestiones sexuales, los padres temen una confrontación negativa con sus hijos; como resultado, muchos adolescentes desconocen las actitudes de sus padres hacia los asuntos sexuales. La comunicación juega un papel primordial, y una buena relación entre padres e hijos se ve coronada por una acertada toma de decisiones en lo que respecta a los tópicos sexuales. En este aspecto, la información no basta; es indispensable la cercanía emocional y sobre todo la libertad para que se desarrolle la confianza. Los adolescentes tienen muchas dudas y angustia alrededor de su sexualidad en desarrollo. Cada adolescente debe tomar decisiones con respecto a la expresión sexual, que va desde la supresión total, hasta la máxima promiscuidad. La actividad sexual indiscriminada puede ser un indicador de un pobre autoconcepto

y/o sentimientos de minusvalía. De la misma manera, las conductas de actuación sexual (acting outs) pueden ser un elemento de venganza contra los padres o de atraer y retener amigos. Por desgracia, los adolescentes “creen”, por aspectos que se relacionan con su desarrollo cognoscitivo y emocional, ser invulnerables y entonces su riesgo de enfermedad sexual (el SIDA es la tercera causa de muerte en adolescentes) y de embarazo es muy elevado³².

4.12 COMPORTAMIENTOS DE RIESGO

Los comportamientos de riesgo son los que pueden tener resultados adversos en el desarrollo integral y el bienestar del joven, e impedir su éxito y desarrollo futuro. Incluyen conductas que pueden causar lesión física inmediata (por ejemplo, peleas) y efectos negativos acumulativos (por ejemplo, el abuso de sustancias). Los comportamientos de riesgo pueden también afectar a la juventud por interrumpir su desarrollo normal o por evitar trayectorias de vida “típicas” de este grupo de edad. Por ejemplo, un embarazo adolescente puede impedir que una joven se gradúe de la escuela o que entable una amistad estrecha con sus compañeros. Los comportamientos de riesgo persisten por múltiples factores y en la mayoría de los casos están correlacionados. Por ejemplo: los jóvenes que abusan de sustancias, por lo general tienen un bajo rendimiento escolar e incurrir en comportamientos sexuales de alto riesgo. Estos factores de riesgo están interrelacionados, o comparten causas comunes entre sí y el comportamiento de riesgo que tratan de explicar. Por esta razón, muchas veces es difícil o incluso imposible establecer una relación causal directa³³.

4.12.1 QUÉ DICEN LOS FACTORES DE RIESGO

Es posible que los factores de riesgo no sean la causa directa de comportamientos de riesgo, pero aumentan la probabilidad de que una persona joven los adopte (Mercy)³⁴. Incluso cuando no son el desencadenante principal de un comportamiento riesgoso,

32Erikson EH. Identity: Youth and crisis. NY, EUA: Norton, 1968; 36-70. 10. Monroy A. La sexualidad en la adolescencia. En: Rubio, Pérez (comps). Antología de la sexualidad humana. Vol II. México: Editorial Porrúa. CONAPO, 2014 ; 693-730.

33 Sigrid Vivo, Drina Sarič, Rodrigo Muñoz, Sandra McCoy, Paula López-Peña y Sergio Bautista-Arredondo GUÍA PARA MEDIR COMPORTAMIENTOS DE RIESGO EN JÓVENES; noviembre 2013

conocer los factores de riesgo ayuda a diseñar intervenciones más efectivas para modificar positivamente las conductas de los jóvenes. El creciente número de estudios sobre juventud en riesgo ha mejorado el conocimiento sobre los factores que hacen a algunas poblaciones más vulnerables y susceptibles de incurrir en comportamientos riesgosos. Conocer los factores de riesgo más importantes es esencial para identificar situaciones de alto riesgo y establecer prioridades en el diseño de programas. Por ejemplo, las escuelas pueden emplear información sobre comportamientos de riesgo para identificar y satisfacer las necesidades más urgentes de los estudiantes. También las intersecciones entre factores contribuyen a explicar el desarrollo de estos comportamientos. Por ejemplo, los jóvenes con baja autoestima, influencias sociales negativas y un bajo nivel de dedicación a los estudios, o unas perspectivas de futuro negativas, tienen una mayor probabilidad de incurrir en comportamientos riesgosos. El entorno cercano es un factor de riesgo esencial.

A nivel familiar, una pobre comunicación entre padres e hijos, un bajo nivel de monitoreo y la falta de apoyo familiar favorecen los comportamientos de riesgo. Además, las prácticas parentales excesivamente duras o erráticas, así como actitudes de rechazo o frialdad se han asociado con una reducida habilidad de autocontrol y una mayor adopción de comportamientos de riesgos en los niños y jóvenes. El abuso físico también se asocia con una mayor probabilidad de que el niño tenga comportamientos violentos. El ambiente en el colegio y el vecindario, un estatus socioeconómico bajo y la ausencia o mala calidad de las relaciones entre los jóvenes y adultos fuera de la unidad parental también predisponen a los comportamientos negativos.

Un estudio sobre las prácticas académicas y el clima en la escuela (cultura institucional) llevado a cabo en el Reino Unido reveló que las intervenciones disciplinarias frecuentes por parte de los maestros en la escuela estaban asociadas a más comportamientos negativos y que la conducta de los alumnos fue mejor cuando

34 Paula López-Peña y Sergio Bautista-Arredondo Factores de riesgo; Relevancia y problemática en su medición, Autores, Sigrid Vivo, Drina Sarič, Rodrigo Muñoz, Sandra McCoy,...Mercy y otros (, 2002;20019).

los maestros utilizaron elogios con frecuencia. Además, cuando los comportamientos negativos en la infancia temprana se trataban de manera adecuada, con firmeza, pero con el mínimo nivel de interferencias, se obtuvieron mejores resultados y un aumento de la atención por parte de los estudiantes

El riesgo de iniciarse en actividades criminales es mayor entre jóvenes que viven en zonas marginales urbanas, caracterizadas por el deterioro de la infraestructura, hogares masificados, alquileres subvencionados y una alta tasa de movilidad entre sus habitantes. Sin embargo, los datos no son concluyentes sobre si estos factores ejercen una influencia en los jóvenes mayor que el estrés derivado de la adversidad y un entorno familiar negativo.

La tasa de prevalencia de delitos cometidos por adolescentes y jóvenes varía ampliamente entre escuelas secundarias, pero no está claro hasta qué punto las propias escuelas tienen un efecto sobre la delincuencia (por ejemplo, por no prestar atención suficiente a prácticas de intimidación —bullying—, castigos demasiado duros, o ausencia de alabanzas y refuerzos positivos de la conducta), o si los niños problemáticos se concentran en las mismas escuelas por otros motivos. Si bien los datos no prueban que la pertenencia a un grupo que incurre en actividades delictivas induzca a los jóvenes a delinquir, o si simplemente quienes lo hacen tienden hacia la compañía del otro (o ambos), la ruptura con estos círculos a menudo coincide con el cese de la delincuencia. Rasgos de personalidad como la impulsividad, hiperactividad, inquietud y limitada capacidad de concentración se han asociado con un bajo rendimiento académico y una escasa capacidad de prever las consecuencias de involucrarse en comportamientos antisociales y delictivos.

Finalmente, es importante destacar el aumento del tiempo que pasan con el grupo de iguales (Larson y Richards, 1994) que va a permitir al adolescente una mayor experiencia en relaciones simétricas o igualitarias con toma de decisiones compartidas, y que le llevarán a desear un tipo de relación similar en su familia, lo que no siempre será aceptado de buen grado por unos padres que se resisten a perder autoridad (Collins, 1997; Smetana, 1995). Por otra parte, como acertadamente han

señalado Collins y Laursen (2004), en periodos de rápidos cambios evolutivos como la transición a la adolescencia, las expectativas de los padres con respecto al comportamiento de sus hijos son violadas con frecuencia, lo que causará conflictos y malestar emocional, ha sido considerado como un momento difícil y de cambios significativos para muchos adultos (Levinson, 1978), lo que podría suponer una dificultad añadida a las relaciones entre padres e hijos durante la adolescencia. Por lo tanto, la llegada de la adolescencia es un momento del ciclo familiar en el que coinciden dos importantes transiciones evolutivas, una en el hijo y otra en sus padres, lo que forzosamente repercutirá en el clima familiar.

4.13 EL AFECTO

Sin duda se trata de la dimensión más relevante a la hora de definir las relaciones entre padres y adolescentes. Generalmente, esta etiqueta se utiliza para hacer referencia a aspectos como la cercanía emocional, el apoyo, la armonía o la cohesión, y aparece asociada al control o monitorización, del estilo parental democrático. Aunque puede considerarse una dimensión diferente, la comunicación muestra una fuerte asociación con el afecto, por lo que se la incluye en este apartado³⁵. Si merece la pena destacar un aspecto relativo al afecto y la comunicación, es la enorme continuidad de su presencia que se observa en las relaciones parentofiliales durante la infancia y la adolescencia, ya que aquellos niños y niñas que sostienen intercambios cálidos y afectuosos con sus padres son quienes mantienen una relación más estrecha cuando llega la adolescencia³⁶. Sin embargo, esa continuidad coexiste con cambios significativos en las interacciones, tanto en las expresiones positivas y negativas de afecto como en la percepción que unos y otros tienen de su relación.

Existen abundantes datos que indican una disminución durante la adolescencia de la cercanía emocional, de las expresiones de afecto³⁷ y de la cantidad de tiempo que

35 Anuario de Psicología, Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología vol. 37; 3, diciembre 2006, pp. 209-223; 2006.

36 (Flouri y Buchanan, 2002).

37 Alfredo Oliva; **Relaciones familiares y desarrollo adolescente** Universidad de Sevilla: 8 de septiembre de 2014;(Collins y Repinski, 1994),

padres e hijos pasan juntos ³⁸. La comunicación también suele experimentar un ligero deterioro en torno a la pubertad, ya que en esta etapa chicos y chicas hablan menos espontáneamente de sus asuntos, las interrupciones son más frecuentes y la comunicación se hace más difícil. No obstante, este deterioro suele ser pasajero, y en la mayoría de familias la comunicación, al igual que el afecto positivo, suele recuperarse a lo largo de la adolescencia. Aunque existen ligeras diferencias de género en los niveles globales de afecto y comunicación, ya que las chicas se sitúan por encima de los chicos a todas las edades, la disminución seguida de la posterior recuperación suele darse de forma similar en ambos sexos proceso en el que cada uno invierte algo y hace unos costos con la intención de obtener un beneficio. Cuando su «inversión» no resulta «rentable» abandonará la relación interpersonal. Como se ve, pues, «en la noción de intercambio se combinan el principio económico de la conducta como función del propio interés, la lógica hedonista de la persecución del placer y la axiología pragmatista de la utilidad» (Blanch, 1983, pág. 34). Ahora bien, estas teorías no son realmente sociales, sino meramente individuales.

4.14 RELACIONES INTERPERSONALES

Thibaut y Kelley (1959)³⁹ presentaron una teoría de las relaciones intergrupales y el funcionamiento grupal, basándose en el supuesto de que toda conducta social necesita para su mantenimiento que sea reforzada, es decir, recompensada. Si una conducta social no es reforzada dejará de realizarse. De esta forma, toda interacción puede ser explicada en función de una relación de intercambio en la que dos o más individuos interactúan para conseguir metas que les son mutuamente beneficiosas. Si bien esta teoría tiene un marcado carácter individualista, pues asume que entendiendo las relaciones de intercambio que se dan en la díada es posible explicar las relaciones de los grupos sociales, su mérito consiste, en el hecho de que las recompensas y los costos no se experimentan como absolutos: la importancia de una recompensa varía según las experiencias pasadas de la persona y las oportunidades presentes.

³⁸ Larson, Richards, Moneta, (Holmbeck y Duckett, 1996).

³⁹Anastasio Ovejero Bernal; **LAS RELACIONES HUMANAS**. Psicología social teórica y aplicada, Editorial Biblioteca Nueva, S. L., Madrid, 1998, 2007, 2012, 2015... Thibaut y Kelley (1959)

Para convivir toda sociedad necesita de normas. La familia constituye el primer grupo social al que pertenece el niño, en el que aprende a convivir. El establecimiento de normas y límites en el contexto familiar supone uno de los factores de protección más significativos para reducir la probabilidad de aparición de conductas de riesgo, tanto en la infancia como en la adolescencia.

El papel de los padres en este ámbito se centra en establecer y aplicar normas claras, pertinentes y razonables. El abanico de posibilidades a la hora de inculcar esas normas en sus hijos abarca desde la total permisividad hasta un control absoluto. Entre un extremo y otro existe un modelo que deja espacio para la libertad, y que supone educar a los hijos en la capacidad para tomar decisiones y para actuar de forma responsable ante los diferentes retos de la vida cotidiana.

4.14.1 entorno social negativo

Surge entonces la problemática que envuelve al adolescente inmerso en un entorno social negativo que impide el desarrollo de sus capacidades, ejerciendo influencia negativa, dificultando por tanto la expresión del adolescente. A pesar de esto, el adolescente posee ciertas herramientas que lo hacen “resistente” a estas influencias negativas, teniendo la capacidad de sobreponerse a las adversidades del medio. La resiliencia se presenta entonces como esta cualidad que “protege” en cierta forma al o la adolescente, permitiendo que se desarrolle positivamente a pesar de las difíciles condiciones de vida. Parece ser que el adolescente cuenta con dos elementos básicos como son la resistencia frente a la destrucción o la capacidad de proteger la propia integridad a pesar de la presión y la capacidad de construir o reconstruir su propia vida a pesar de las circunstancias difíciles. El aumento de la conflictividad familiar es uno de los rasgos más característicos de la representación social existente sobre la adolescencia (Casco y Oliva, 2005).⁴⁰ Muchos estudios analizan los cambios que se producen en los conflictos entre padres e hijos a lo largo de la adolescencia, y se puede decir que los datos al respecto son concluyentes. Así, la meta-análisis realizada

40 (Casco y Oliva, 2005).

sobre 53 investigaciones por Laursen, Coy y Collins (1998)⁴¹ encontró una disminución lineal en la frecuencia de conflictos desde el inicio hasta el final de la adolescencia en chicos y chicas.

5.1. POBLACIÓN BENEFICIARIA. -

El instituto INTRAID, a través del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud, lleva adelante diferentes programas de prevención entre ellos el programa Familias Fuertes, este trabaja con diferentes módulos, entre los que se ejecutó el módulo de adolescentes y el de la familia

La población que se benefició en la implementación del programa “Familias Fuertes”, dirigida a adolescentes de 10 a 14 años de edad, de las Unidades Educativas de la

⁴¹ Laursen, Coy y Collins (1998)

ciudad de Tarija, fueron alumnos regulares de colegios fiscales y particulares, los cuales por la edad cursaban el quinto y sexto del nivel primario, y primero y segundo del nivel secundario la ciudad de Tarija, así también se logró ejecutar el programa con grupos de adolescentes organizados, entre 10 a 14 años de edad, los cuales comprometieron su asistencia a todas las sesiones.

Cada grupo estuvo conformado por 15 participantes como mínimo y 25 como máximo, para poder desarrollar de manera óptima las diferentes actividades y lograr un mejor desempeño en el transcurso de las sesiones, cuando esta cantidad sobrepasaba, se prosiguió a dividir el grupo en dos.

El programa “Familias Fuertes” se aplicó a 14 grupos, la población estuvo constituida por 287 adolescentes, de ambos sexos, de las edades estimadas, el programa implementado, se desarrolló de acuerdo a la carga horaria que demanda el reglamento de la Practica Institucional (P.I.) llevando a cabo los parámetros que se encontraban en el manual del programa para poder ejecutar de la mejor manera posible este proceso de capacitación.

Asimismo, se trabajó con adolescentes que asisten regularmente a los colegios fiscales de la ciudad de Tarija, del área urbana y periurbana, se trabajó con dichas unidades educativas por su disposición en la ejecución del programa.

En la aplicación del programa se tomó en cuenta los siguientes criterios elementales:

- Adolescentes entre los 10 a 14 años de edad.
- Adolescentes que viven junto a sus padres, tutores o al menos uno de los padres.
- Adolescentes que asisten a la escuela.
- Familias con un alto nivel de compromiso donde participaron hasta el final de la estrategia, de manera puntual y a todas las sesiones programadas.

CUADRO N° 1

POBLACIÓN BENEFICIARIA

N	UNIDAD EDUCATIVA	CURSO	SEXO		EDUCACIÓN
			M	F	
1	PEDRO RIVERA	1ro A	5	7	Secundaria
		1ro B	8	9	
2	PIEDRA LARGA	5to	7	5	Primaria
3	NARCISO CAMPERO	5to A	16	20	Primaria
		5to B	17	15	
		6to A	20	12	
		6to B	12	19	
4	JUAN PABLO II	1ro A	11	17	secundaria
		1ro B	10	16	
		2do A	12	15	
		2do B	13	16	

Elaboración: Propia

Cabe mencionar que se trabajó con 14 grupos los cuales fueron conformados por los distintos colegios ya nombrados, en la Unidad Educativa Narciso Campero, se tuvo que dividir a algunos cursos en dos grupos se trabajó, para un mejor desempeño en las actividades. En las demás escuelas se trabajó con solo un grupo por curso y en la Unidad Educativa Pedro Rivera se tuvo que unir los dos cursos.

5.2 DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

A continuación, se detallará cada una de las fases desarrolladas de la práctica institucional.

Fase 1: Revisión Bibliográfica. -

Se revisó la información que se requirió para complementar mayor información acerca de la aplicación del programa Se consultaron manuales que formaron parte del programa, dinámicas de participación, también los resultados que se lograron en otros países, todo con la finalidad de ampliar los conocimientos y el logro de un mayor impacto en la población beneficiaria.

Fase 2: Capacitación de la postulante. -

Esta fase se desarrolló con jornadas constantes de capacitación institucional a cargo del personal del departamento de Prevención, con la finalidad de acrecentar los conocimientos de la practicante para desarrollar de manera exitosa el programa. Dentro de las actividades que se realizó durante este proceso se puede mencionar:

- Conocimiento de los objetivos de la Institución, especialmente los referidos al campo de la Prevención y Promoción de la Salud.
- Proporción del material necesario por parte de la Institución para la realización de la presente práctica, y el manejo de dinámicas grupales e individuales que se realizó en cada sesión
- Fortalecimiento de la capacidad de establecer buenas relaciones interpersonales fundamentales que permitieron la ejecución le programa de prevención.
- Adquisición de conocimientos teórico – prácticos de las metas, objetivos y técnicas participativas que se abordó en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Fortalecimiento de habilidades de Oratoria, postura corporal, tono de voz, se adecuo el lenguaje, manejo de auditorio, etc. Esto permitió el mejor desarrollo exitoso en todas las actividades.

Fase 3: Contacto y coordinación con la población. -

Se realizó la presentación del programa a docentes, directores, padres de familia de las U.E. seleccionadas, se explicó la metodología, beneficios y el impacto que se logró en otros lugares donde ya se realizó dicho programa; por último, se fijó los horarios en consenso con los adolescentes y con las familias (población).

Fase 4: Aplicación del instrumento de Pre test. -

Antes de iniciar la implementación del programa, se aplicó el pretest a la población, que tuvo como finalidad medir los conocimientos previos acerca de la temática que se abordó en el programa, esta aplicación se realizó antes de iniciar la primera sesión. El instrumento fue validado por OPS/OMS y GTZ (Corporación Técnico Alemana) para América Latina⁴²; está constituido por un cuestionario que evalúa la comunicación de los adolescentes con sus padres, relación interpersonal, cercanía emocional con la familia, seguir normas y reglas de convivencia familiares, conocimiento del adolescente con respecto a diferentes conductas, relación con su medio social, interacción familiar; lo que hizo un total de 75 preguntas con escala de respuestas tipo Likert. Este instrumento se aplicó de manera anónima y auto administrado.

Fase 5: Ejecución de la Práctica Institucional. -

Esta fase es la más importante en la P.I., consistió en brindar talleres de capacitación, con el objetivo de realizar una Prevención temprana del consumo de alcohol y otras drogas. Para dar cumplimiento con esta fase, se utilizó el Manual de Guía para el Facilitador del Programa Familias Fuertes, el mismo cuenta con 7 sesiones dividido en 2 módulos, el primero estuvo dirigido a adolescentes y el segundo a la familia en conjunto. Ambos módulos se implementaron bajo una metodología activa participativa, con trabajos grupales, dinámicas, lluvia de ideas, técnicas audiovisuales, análisis de reflexión, etc., la duración de cada sesión fue de tres horas.

El desarrollo de las sesiones se realizó de acuerdo a los objetivos planteados y siguiendo el cronograma establecido para el mismo.

CUADRO N° 2

PROGRAMA “FAMILIAS FUERTES”

N°	TEMÁTICA	
	ADOLESCENTES	FAMILIA
Sesión 1	Tener sueños y metas	Apoyar los objetivos y sueños

42 Organización Panamericana de la Salud. Familias Fuertes: Programa Familiar para Prevenir Conductas de Riesgo en Jóvenes. Guía para el Facilitador. Washington DC. OPS. USA. 2006.

Sesión 2	Apreciar a los padres	Promover la comunicación
Sesión 3	Hacer frente al estrés	Aprecio a los miembros de la familia
Sesión 4	Obedecer las reglas	Empleo de las reuniones familiares
Sesión 5	Hacer frente a la presión de los compañeros	Comprender los principios de la familia
Sesión 6	La presión del grupo y el valor de los buenos	Las familias y la presión de los compañeros
Sesión 7	Ayudar a otros	Recapitulación

Fuente: Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Fase: 6 Aplicación del instrumento de postest. -

En esta fase se valoró los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del programa, lo que permitió observar si se producen cambios en cuanto a la comunicación de los adolescentes con sus padres, relación interpersonal, cercanía emocional con la familia, seguir normas y reglas de convivencia familiares, conocimiento del adolescente con respecto a diferentes conductas, relación con su medio social, interacción familiar (variables que evaluó el instrumento), para así compararlos con la evaluación inicial realizada antes de la aplicación de los talleres; de este modo se podrá valorar la efectividad del programa, sus alcances y limitaciones.

Esta aplicación se llevó a cabo una vez finalizadas todas las sesiones del programa, y al terminar la última sesión (sesión 7); de igual manera su administración fue anónima y auto administrada.

Fase 7: Análisis e interpretación de los resultados del programa “Familias Fuertes” (Tabulación de datos). -

En esta fase se sistematizó la información conseguida, se interpretó los resultados que se presentaron en el informe final.

Fase 8: Redacción del informe final. -

Una vez concluidas todas las anteriores fases, se realizó la elaboración y redacción del informe final con sus respectivas conclusiones y recomendaciones, para su presentación.

Fase 9: Presentación del documento Final. -

Última fase, para la conclusión de la práctica institucional, en la que se elaboró el documento final.

5.3 MÉTODO, TÉCNICAS, INSTRUMENTO Y MATERIALES

La práctica institucional se realizó en INTRAID (Instituto de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación de Drogodependencias y Salud Mental) en el departamento de prevención y promoción de la salud, cuya supervisión esta a cargo de la licenciada Marlene Rollano Chamas.

5.3.1 MÉTODO

Se empleó el **Método Activo Participativo**, una forma que permitió 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, reconstrucción del conocimiento y no como agentes pasivos, simplemente receptores. Esta metodología parte de los intereses del alumno/a y prepara al alumnado para la vida diaria. Su fundamento teórico se basó en la teoría de Piaget, ya que explica cómo se forman los conocimientos. Este enfoque metodológico parte del supuesto de que todas las personas poseen una historia previa, una experiencia actual y un cuerpo de creencias (mitos, estereotipos y prejuicios), actitudes y prácticas que llevan consigo los procesos de construcción de conocimiento en los que participan. Ignorar estos saberes preexistentes podría, en alguna medida, obstaculizar el proceso pedagógico y con ello impedir el logro de los objetivos. Tomando en cuenta lo anterior, la metodología participativa promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo

-incluyendo al facilitador (docente)- en el proceso de enseñanza–aprendizaje. Para facilitar esta participación activa de todos los implicados en el proceso y la emergencia de la pluralidad de saberes presentes en el grupo.⁴³

5.3.2 TÉCNICAS

Por medio de las diferentes técnicas, estrategias interactivas se ejercitarán capacidades para poder participar activamente en otros campos de la vida social: intervenir con posiciones críticas, disposiciones de aprender y con voluntad de aportar en actividades económicas, sociales y culturales.

Se utilizó dentro de la metodología participativa, técnicas dinamizadoras que ayudaron a la adquisición de mejor entendimiento de dichos términos.

- **Técnicas lúdicas:** a través del juego se impulsó el aprendizaje y se posibilitó un espacio para que los participantes exterioricen situaciones no elaboradas o problemáticas. (no significa que todo lo divertido es bueno, ya que muchas veces, cosas que divierten, perjudican).
- **Interactiva:** se promovió el diálogo y la discusión de los participantes, el objetivo era que se confronten ideas, creencias, mitos y estereotipos en un ambiente de respeto y tolerancia.
- **Creativa y flexible:** no responde a modelos rígidos, estáticos y autoritarios. Aunque nunca pierde de vista los objetivos propuestos, abandona la idea que las cosas solo pueden hacerse de una forma.
- **Fomenta la conciencia grupal:** fortalece la cohesión grupal fomentando la solidaridad y los vínculos fraternales, así como desarrollando en los miembros del grupo un fuerte sentimiento de pertenencia.
- **Establece el flujo práctica-teoría-práctica:** posibilita la reflexión individual y colectiva de la realidad cotidiana para volver a ella con una práctica enriquecida por la teoría y la reflexión.

43 <https://es.scribd.com/doc/88699020/Metodologia-Activa-Participativa>

- **Formativa:** posibilita la transmisión de información, pero prioriza en la formación de los sujetos, promoviendo el pensamiento crítico, la escucha tolerante y respetuosa, la consciencia de sí mismo y de su entorno, el razonamiento y el diálogo, la discusión y el debate respetuoso.
- **Procesal:** se brindan contenidos, pero se prioriza el proceso a través del cual los sujetos desarrollan todas sus potencialidades posibilitando la transformación de su conducta.
- **Comprometida y comprometedora:** se fundamenta en el compromiso de la transformación cultural, lo que promueve el compromiso de los participantes con el proceso y lo que se derive de él.⁴⁴

5.3.2 INSTRUMENTOS

El programa es un modelo de intervención familiar interdisciplinaria e intersectorial, orientada a la disminución de conductas de riesgo de adolescentes, y ha demostrado ser una herramienta costo-efectiva en la prevención del consumo de drogas.

Para la obtención de datos durante la aplicación del programa “FAMILIAS FUERTES” se utilizó los siguientes instrumentos para la ejecución del mismo.

- Manual Familias Fuertes- Guía para el facilitador donde se desarrolla el programa.
- Manual Familias Fuertes-Recursos para el facilitador donde se presenta los materiales que se emplearán durante las sesiones.
- Cuestionario: Aplicado a los participantes del programa es decir a los adolescentes, el cual se utilizó como instrumento de evaluación de pretest y postest, el programa “Familias Fuertes” posee un instrumento de evaluación constituido por 105 preguntas, de acuerdo a una revisión con una profesional en el área, se optó por reducir las preguntas reiterativas en medición y estructurar las interrogaciones por ejes temáticos, el cuestionario que se

⁴⁴ <https://es.scribd.com/doc/88699020/Metodologia-Activa-Participativa>

presentó a los adolescentes constó de 75 preguntas; este instrumento se administró de forma anónima autoadministrado, el cual estuvo estructurado por la escala Likert dando varias alternativas de respuesta para él y la adolescente. Esta herramienta está distribuida en diferentes ejes temáticos los cuales son: relaciones interpersonales, cercanía emocional con la familia, seguir normas y reglas de convivencia familiares, conocimiento de los adolescentes con respecto a diferentes conductas, relación con el medio social e interacción familiar.

Para que esto sea respondido en función de la percepción de lo que siente, lo que cree y cómo se comporta, para que por medio del programa pueda elegir compañías adecuadas, desarrollar mayor capacidad de resistencia a la presión de los compañeros, valor del buen amigo, manejar el estrés y evitar conductas de riesgo, apreciar a los padres, el cual está respaldado por OPS/OMS Y GTZ.⁴⁵

- Evaluación sobre el programa, que estuvo constituido por 5 preguntas adicionales para evaluar el impacto del programa con preguntas que permitieron obtener resultados sobre la eficacia del programa.⁴⁶

5.3.3 MATERIALES

- Lista de asistencia de los participantes.
- Tarjetas de presentación.
- Televisor y lector DVD/ vídeos.
- Manual de Recursos para el Facilitador de Familias Fuertes.
- Guía de recomendaciones para la implementación del programa Familias Fuertes.

⁴⁵ **Organización Panamericana de la Salud.** Familias Fuertes: programa familiar para prevenir conductas de riesgo en adolescentes. Una intervención para padres y adolescentes entre 10 y 14 años. Washington, D.C: OPS, © 2009.

⁴⁶ Corea Loreto V, Zubarew Tamara, Valenzuela. Teresa M, Salas Francisca P. Rev.méd vol. 140. N° 6 Chile Santiago jun. 2012

- Manta, balde, botellas vacías de refresco, hojas de papel, sombrero o caja para sacar números, recortes de revistas (trabajo, pasatiempos, amigos-familia, salud, principios de la familia), retazos de tela para cubrir los ojos, tapas de cajas, tarjetas de identificación, rotafolio y marcadores de colores, rollos cinta adhesiva (masking), frascos de pegamento o lápices adhesivos, tijeras, lápices, un paquete de papel en color, paquete de papel adhesivo, cinco metros de soga o cordel, pinzas de colgar ropa, una bolsa de golosinas (gusanos de goma), sesenta hojas de papel en blanco, diez barajas de naipes, quince globos grandes, tiras de tela de diez cm, una caja o tazón o sombrero, veinte sobres para cartas, dados.⁴⁷

5.4. CONTRAPARTE INSTITUCIONAL.

El instituto INTRAID (Instituto de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación de Drogodependencias y Salud Mental) brindó lo siguiente:

- Asesoramiento técnico idóneo para la practicante.
- Dotación de ambientes, materiales necesarios para la adecuada ejecución de la práctica.
- Contenido teórico para la formación de la facilitadora.
- Capacitación a la practicante sobre el programa que se desarrolló.
- Supervisión en la ejecución de cada sesión y en el manejo de las técnicas para la correcta implementación del programa.
- Presentación de informes del desempeño de la practicante en las diferentes actividades desarrolladas.

5.5 APORTE A LA INSTITUCIÓN

El aporte que la facilitadora realizó a la institución de INTRAID fue:

⁴⁷ Manual Familias Fuertes-Recursos para el Facilitador de Familias Fuertes (MRF).

- La adaptación del instrumento, para ello se disminuyó la cantidad original de preguntas que sustentaba el programa.
 - La readaptación de las actividades en el programa.
 - La participación en talleres dentro y fuera de la institución.
 - Realización de ferias educativas para respaldar el programa.
 - Producción y elaboración de un video representativo del programa
- Presentación del PowerPoint “Introducción a Familias Fuertes: Amor y Límites” módulo ADOLESCENTES.
 - Presentación del PowerPoint “Introducción a Familias Fuertes: Amor y Límites” módulo FAMILIA.

6.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado se presentará la información obtenida sobre el conocimiento inicial que tienen los adolescentes de las Unidades Educativas de la ciudad de Tarija.

Los ejes temáticos que contiene el cuestionario es de: Relaciones interpersonales, Cercanía emocional con la familia, Seguir reglas y normas de convivencia familiar, Conocimiento de los adolescentes respecto a diferentes conductas de riesgo, Relación con su medio social e Interacción familiar.

Para dar respuesta al primer objetivo específico de la práctica institucional que hace referencia a “*Evaluar el grado de conocimiento inicial que tienen los adolescentes de 10 a 14 años de edad en los temas relacionados con el programa, por medio de la aplicación del pretest*”. Se presenta los resultados recabados de la administración del pretest a 14 grupos los cuales constan de 287 participantes.

CUADRO N° 3

RELACIONES INTERPERSONALES

Preguntas Piensa en los últimos 30 días. ¿Con qué frecuencia....	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
¿Has pensado en las metas que quieres lograr?	148	51.6	43	15,0	96	33.4	287	100
¿Cumples con las metas y sueños que lograste trazarte?	117	40.7	96	33,4	74	25.9	287	100
¿Tienes un enunciado claro y preciso sobre lo que quieres lograr?	143	49,8	60	20,9	84	29.3	287	100
¿Te trazas un tiempo límite para obtener la meta deseada?	146	50.9	56	19,5	85	29,6	287	100

Fuente: Instrumento del programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

En este cuadro se evalúa las relaciones interpersonales, en palabras de Anastasio Ovejero Bernal, (2012), se entiende como *relaciones interpersonales* a las “Relaciones intergrupales y el funcionamiento grupal, basándose en el supuesto de que toda conducta social necesita para su mantenimiento que sea reforzada, es decir, recompensada. Si una conducta social no es reforzada dejará de realizarse. De esta forma, toda interacción puede ser explicada en función de una relación de intercambio en la que dos o más individuos interactúan para conseguir metas que les son mutuamente beneficiosas. Si bien esta teoría tiene un marcado carácter individualista, pues asume que entendiendo las relaciones de intercambio que se dan en la díada es posible explicar las relaciones de los grupos sociales, su mérito consiste, en el hecho de que las recompensas y los costos no se experimentan como absolutos: la importancia de una recompensa varía según las experiencias pasadas de la persona y las oportunidades presentes”.

Establecer metas personales, da un sentido de significado y propósito, al alcanzarlas se obtiene una sensación de logro, esto da confianza y ayuda a creer en uno mismo, establecer metas en la vida, podría ser a corto plazo, metas diarias o a largo plazo,

podría ser como una carrera o algo que toma tiempo, puede parecer poco importante, pero puede hacer sentir satisfacción.

Con respecto a la afirmación *¿Has pensado en las metas que quieres lograr?* El **51.6%** de los adolescentes respondieron **NUNCA**, existen varios intereses para los adolescentes, la mayoría de estos se centran en cosas triviales, insulsas, pocos comentan las aspiraciones, metas, ambiciones, objetivos de vida y sus proyecciones. Sin embargo, muchos de ellos no tienen un objetivo, una meta a la cual dirijan su vida, quieren tener poder, pero no han concretado las acciones que los llevará a realizar esto, no tienen un enfoque de lo que se debe lograr para este tipo de vida.

El **50.9%** de los adolescentes afirman que **NUNCA Se trazan un tiempo límite para obtener la meta deseada**, debido a la vida moderna de consumismo que tienen los adolescentes, quieren las cosas ya, y si es difícil no lo persiguen. Sin embargo, para un adolescente no es una tarea fácil, se debe tomar una meta a largo plazo, poco a poco ir definiendo lo que se debe hacer anual, semestral y mensualmente.

CUADRO N° 4

CERCANÍA EMOCIONAL CON LA FAMILIA

Preguntas <i>Piensa en los últimos 30 días. ¿Con qué frecuencia...</i>	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
¿Conversan contigo tu padre, madre o tutor sobre cuáles son tus metas?	130	45.3	66	23.	91	31.	287	100
¿Tu padre, madre o tutor te apoyan para que puedas lograr tus metas?	118	41.1	43	15.	126	43.	287	100
¿Tu padre, madre o tutor te escuchan cuando quieres hablar de tus metas?	133	46.3	47	16.	107	37.	287	100
¿Tu padre, madre o tutor te da un guiño o una sonrisa?	135	47.0	63	22.	89	31.	287	100
¿Tu padre, madre o tutor dice algo bueno (positivo) sobre lo que hiciste, te da alabanza o un elogio o cumplido por lo que hiciste?	108	37.6	59	20.	120	41.	287	100

¿Tu padre, madre o tutor te da un abrazo, palmadita en la espalda o un beso por lo que hiciste?	125	43.5	53	18. 5	109	38. 0	287	100
¿Tu padre, madre o tutor te da algún premio por lo que hiciste, tal como un regalo, dinero extra o algo especial para comer?	137	47.8	48	16. 7	102	35. 5	287	100
Tu padre, madre o tutor hace algo especial contigo, tal como ir al cine, jugar un juego, o ir a un sitio especial?	114	39.7	66	23. 0	107	37. 3	287	100
¿Con que frecuencia tu padre, madre o tutor te dice lo orgulloso/a que está por el esfuerzo que has puesto en hacer algo?	123	42.9	64	22. 3	100	34. 8	287	100
¿Con que frecuencia tu padre, madre o tutor te dice gracias?	122	42.5	60	20. 9	105	36. 6	287	100
¿Le demuestras a tu padre, madre o tutor que realmente te preocupas por él/ella, que aprecias sus ideas o las cosas que él/ella hace?	132	46.0	50	17. 4	105	36. 6	287	100
¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor sobre tus amigos y compañeros de clase?	124	43.2	57	19. 9	106	36. 9	287	100
Antes de salir. ¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor con quien vas a salir? ¿Dónde piensas ir? ¿A qué hora vas a volver?	129	44.9	55	19. 2	103	35. 9	287	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

La cercanía emocional se entiende como la relación que existe de un miembro de la familia a otros, esto es de suma importancia para la convivencia armónica en el hogar, John Wiley & Sons, (2015) definen la cercanía emocional como “La construcción de un vínculo adecuado, implica expresar abiertamente el afecto que sentimos, hacer sentir a la persona querida y aceptada tanto por las cualidades que nos gustan de ella, como por las que no. Conlleva a crear espacios de intimidad, dedicar tiempo e implicarlo activamente en conseguir el bienestar del otro, escucharnos y abrazarnos, esto hacen las personas que están a cargo de su cuidado, este proceso se da durante la interacción diaria, tendría que darse entre el adolescente y su padre⁴⁸.”

48 Rae WA. **PROBLEMAS COMUNES DE LOS PADRES ADOLESCENTES** En: Walker CE, Roberts MC (Eds). **Manual de psicología clínica**. EUA: John Wiley & Sons, 2015; 555-564

La interacción entre el adolescente y sus padres frecuentemente se caracteriza por una pobre comunicación y una expresión afectiva negativa, que resultan en un manejo inadecuado de los recursos para el control de la conducta.

En cuanto a la pregunta: **¿Tu padre, madre o tutor te da algún premio por lo que hiciste, tal como un regalo, dinero extra o algo especial para comer?** 47.8% expreso **NUNCA** haber recibido algún premio por algún comportamiento, esto se puede dar porque los padres consideran que los adolescentes ya no son más niños, ellos ya son capaces de tomar decisiones y demostrar un razonamiento maduro. El hecho de premiar a un adolescente conlleva a lo que se llama refuerzo positivo el que, presentado después de un comportamiento concreto, hará que sea más probable que se repita, en cambio los padres que no reforzaron este comportamiento consideran que, a la larga, los hijos no logran apreciar el esfuerzo de sus padres.

47.0% consideran que **NUNCA Su padre, madre o tutor le dio un guiño o una sonrisa**, se pudo consultar esto por medio de los relatos de los padres en las sesiones, ellos quieren acercarse a su hijo, dar una muestra de cariño, un abrazo, un beso, pero estos no los reciben o se sienten avergonzados ante la muestra de afecto, se pudo ratificar esta información con los adolescentes, quienes consideran que esto ya no es de su agrado, debido a que se sienten más independientes, necesitan controlar las emociones ante los demás, y ser parte de círculo social propio de la edad, y el tener que permitir esto no sería congruente con lo anteriormente dicho.

Para finalizar, a la pregunta **¿Le demuestras a tu padre, madre o tutor que realmente te preocupas por él/ella, que aprecias sus ideas o las cosas que él/ella hace?** 46.0% de los adolescentes respondieron que **NUNCA** valoraron a sus padres, esto puede deberse a que los padres no miden los límites sobre la cantidad de dones que otorgan a sus hijos, en si todos los bienes en exceso son malos; cuando se les concede todo lo que quiere, sin que se lo hayan ganado, a veces se vuelven malcriados, caprichosos y no desarrollan amor, cariño afecto hacia sus padres ni agradecimiento por lo que ellos les dan.

CUADRO N° 5

SEGUIR REGLAS Y NORMAS DE CONVIVENCIA FAMILIARES.

Preguntas <i>Piensa en los últimos 30 días Con qué frecuencia esto ocurrió...</i>	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	Frec	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
Cuando tu padre, madre o tutor hace una regla para ti ¿la cumples?	146	50.9	60	20.9	81	28.2	287	100
¿Si rompes una regla, tu padre, madre o tutor hace lo que acordaron hacer si rompes las reglas?	147	51.2	51	17.8	89	31.0	287	100
¿Con qué frecuencia evitaste la sanción discutiendo o poniendo excusas?	124	43.2	56	19.5	107	37.3	287	100
¿Te dijo tu padre, madre o tutor claramente cuáles son las reglas que esperaban que tú siguieras?	122	42.5	61	21.3	104	36.2	287	100
¿Te explicó tu padre, madre o tutor que sanción o consecuencia recibirías si rompes las reglas?	130	45.3	48	16.7	109	38.0	287	100
¿Con qué frecuencia te castigó tu padre, madre o tutor por hacer algo en una ocasión, pero en la siguiente ocasión lo ignoró?	115	40.1	63	21.9	109	38.0	287	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Esta gráfica representa las reglas y las normas tratando de comprender cómo se manifiesta que la familia funciona como sistema, al definir *reglas* que contribuyan a que sus integrantes se comporten entre sí de manera organizada y repetitiva. Estos patrones de comportamiento los asume como principios que dirigen la vida familiar. En palabras de O’Donnell y Manuel Becerra (2013)⁴⁹ La familia constituye el primer grupo social al que pertenece el niño, en el que aprende a convivir. El establecimiento de normas y límites en el contexto familiar supone uno de los factores de protección más significativos para reducir la probabilidad de aparición de conductas de riesgo en la adolescencia.

49 O’Donnell y Manuel Becerra; amor y limites; instituto de adicciones; +salud, prevención; Madrid 2013

51.2% de los encuestados consideran que en la pregunta *¿si rompes una regla, tu padre, madre o tutor hace lo que acordaron hacer si rompes estas reglas?* NUNCA recibieron un castigo o una reprimenda. El papel de los padres en este ámbito se centra en establecer y aplicar normas claras, pertinentes y razonables, a la hora de inculcar esas normas, abarca desde la total permisividad hasta un control absoluto. Los padres difieren en seguir las reglas establecidas y en el cumplimiento de estas, esto permite la falta de respeto, de control, dificultando en el adolescente, la capacidad para tomar decisiones y para actuar de forma responsable ante los diferentes retos de la vida cotidiana.

50.9% de los adolescentes responden a la pregunta *Cuando tu padre, madre o tutor hace una regla para ti ¿la cumples?* NUNCA cumplen con las reglas que se establecen en casa, esto puede deberse a que los padres no fijaron límites en los bienes brindados, el desacuerdo e incomunicación entre la madre y el padre, debatir frente al adolescente las normas, dejar que haga lo que quiere por comodidad, ceder después de decir no, esto a los adolescentes otorga sentimientos de inseguridad y falta de protección. El fijar reglas ayuda a los adolescentes a ir creando sus propios referentes y adquirir pautas de lo que es y no es válido, lo cual ayuda a ir conformando su propia escala de valores. Ayudan a lograr una convivencia más organizada y promueven el sentido del respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

CUADRO N° 6

CONOCIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES CON RESPECTO A LAS CONDUCTAS DE RIESGO

Preguntas Durante los últimos 2 meses, ¿Tu padre, madre o tutor ha hablado sobre lo que puede o no puede hacer respecto a:	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	Fre c	%	Fre c	%	Fre c	%	Frec	%
Fumar cigarrillos	216	75.3	28	9.7	43	15.0	287	100

Tomar alcohol	193	67. 2	41	14.3	53	18.5	287	100
Usar drogas	198	69. 0	39	13.6	50	17.4	287	100
Unirse a una pandilla	227	79. 0	27	9.3	34	11.7	287	100
Pelear en el colegio	208	72. 5	25	8.7	54	18.8	287	100
Abandonar la escuela o dejar de estudiar	169	58. 9	37	12.9	81	28.2	287	100
Tener un(a) enamorado(a)	215	74. 9	22	7.7	50	17.4	287	100
Tener relaciones sexuales a esta edad	250	87. 1	20	7.0	17	5.9	287	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Por medio de este cuadro, se da pie a un nuevo eje temático, Irene Aguilar (2009)⁵⁰, expresa que la adolescencia constituye actualmente un *factor de riesgo para la adquisición de conductas inadecuadas*, considerado por los adolescentes factores determinantes que les permite adquirir una identidad, utilizándolo como recurso de escape a situaciones estresantes. Esta tendencia permite experimentar varias actitudes y conductas ligadas al riesgo, desligándose poco a poco del control de los padres, esto pueden dar origen a situaciones riesgosas que impidan un sano crecimiento personal.

Se puede evidenciar que, a la pregunta ***Durante los últimos 2 meses, ¿Tu padre, madre o tutor ha hablado con respecto a tener relaciones sexuales a esta edad?***, 87% de los adolescentes consideran que los padres **NUNCA** lo hicieron. En contraste se encuentra la sobreabundancia de información, el exhibicionismo en las redes sociales, en los medios y en el entorno; en la familia se van creando pensamientos, tabúes, falsas creencias que llevan a que la educación sexual en casa continúe como una asignatura pendiente, se pudo verificar esto con los padres, quienes a pesar de la abundante información, no saben cómo hablar de esos temas, o

50 Aguilar G. Irene, Catalan E Ana Maria; **INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES LOS Y LAS ADOLESCENTES**; 2009

como iniciar una conversación sobre sexo, a hablar de aquello, consideran que si logran hablar con los hijos sobre sexualidad es como despertar esta curiosidad en ellos.

79.0% de los encuestados responden que sus padres *Durante los últimos 2 meses*, **NUNCA** les han hablado de *Unirse a una pandilla*, o sobre las pandillas, se pudo verificar por medio del módulo familia, los padres consideran que no es pertinente hablar de una conducta que no se va a dar, los padres no hablan directamente de este tema, pero estos afirman que están pendiente de sus hijos, disponen tiempo de calidad como de cantidad, fomentan el desarrollo de habilidades escolares como las de socialización, ayudan a la resolución de los problemas.

Para finalizar, **75.3%** de los adolescentes expresan que *Durante los últimos 2 meses*, sus padres **NUNCA** les han hablado de **Fumar cigarrillos**, esto puede deberse a lo anteriormente mencionado, si bien los padres consideran que los adolescentes están sobreabundados en información y que ya tienen la capacidad de discernir sobre las conductas buenas o malas, tienen la capacidad de tomar sus propias decisiones, son los responsables de sus propios actos, por otro lado algunos padres afirman que no se da esto, debido a que ellos vivieron en una cultura conservadora donde no se podía hablar libremente de conductas de riesgo, aún más estaba prohibido consumir estas sustancias por considerar comportamientos inapropiados.

CUADRO N° 7

CONOCIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES CON RESPECTO A LAS CONDUCTAS DE RIESGO

Preguntas <i>¿Qué tanto te gustaría o molestaría hacer lo siguiente?</i>	Me agradaaría mucho		Indiferente		Me molestaría mucho		Total	
	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%
Fumar cigarrillos	21	7.3	8	2.8	258	89.9	287	100
Tomar alcohol	20	7.0	7	2.4	260	90.6	287	100

Consumir drogas	21	7.3	8	2.8	258	89.9	287	100
Unirse a una pandilla	23	8.1	7	2.4	257	89.5	287	100
Pelear en el colegio	19	6.6	10	3.5	258	89.9	287	100
Abandonar la escuela o dejar de estudiar	22	7.7	10	3.5	255	88.8	287	100
Tener un(a) enamorado(a)	24	8.4	13	4.5	250	87.1	287	100
Tener relaciones sexuales a esta edad	21	7.3	9	3.1	257	89.5	287	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Las *conductas de riesgo* se entienden como resultados adversos en el desarrollo integral y el bienestar del adolescente, que impiden el éxito y desarrollo futuro. Incluyen conductas que pueden causar lesión física inmediata (por ejemplo, peleas) y efectos negativos acumulativos (por ejemplo, el abuso de sustancias). Los comportamientos de riesgo pueden también afectar a la juventud por interrumpir su desarrollo normal o por evitar trayectorias de vida “típicas” de este grupo de edad. (Rodrigo Muñoz; 2013).

90.6% de los adolescentes afirman que les **MOLESTARÍA MUCHO Tomar alcohol**, se logró observar que los adolescentes están conscientes de las consecuencias negativas que conlleva su consumo; en las relaciones sociales, en accidentes de tráfico, homicidios y suicidios, también se lo relaciona con el inicio de una actividad sexual temprana, fracaso escolar, trastornos mentales y delincuencia, además de las posibles consecuencias en la edad adulta, como las enfermedades cardiovasculares, las alteraciones psiquiátricas, los cánceres y otros.

La gráfica permite apreciar que en las preguntas **fumar cigarrillo y pelear en el colegio**, presentan una misma valoración por parte de los adolescentes **89.9%** de los encuestados, señalan que les **MOLESTARÍA MUCHO** realizar estas conductas, esto puede deberse a que, si bien el consumir tabaco tranquiliza e inhibe a los sujetos, los encuestados toman conciencia de que las drogas no son una solución a todos sus

problemas, al contrario, esto incrementa aún más esta situación. Las reprimendas por peleas en los colegios son muy duras, no existe tolerancia por peleas en ningún contexto, bajo ninguna situación, las consecuencias son muy graves, como la expulsión del colegio y si esto es reiterativo en varias unidades educativas se procede a la suspensión definitiva en la formación escolar, es de este modo que los adolescentes sienten molestia hacia esta conducta, tomando en cuenta las consecuencias que conlleva.

CUADRO N° 8

CONOCIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES CON RESPECTO A LAS CONDUCTAS DE RIESGO

<i>Piensa en los últimos 30 días</i>	0 días		1 – 5 días		6 – 9 días		10 – Todos los días		Total	
	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%
¿Cuántas veces fumaste un cigarrillo?	258	89.9	21	7.3	5	1.7	3	1.0	287	100
¿Cuántas veces tomaste alcohol, vino, cerveza o licor?	255	88.9	27	9.4	0	0.0	5	1.7	287	100
¿Cuántas veces consumiste marihuana?	285	99.4	1	0.3	1	0.3	0	0.0	287	100

¿Cuántas veces inhalaste pintura, aerosoles u otras cosas para drogarte?	285	99.4	1	0.3	1	0.3	0	0.0	287	100
¿Cuántas veces consumiste drogas?	285	99.4	1	0.3	1	0.3	0	0.0	287	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

En el caso del *consumo de drogas*, aunque la sociedad no lo acepte, esta conducta sí puede ser aceptada y estimulada dentro del grupo en el cual el joven se relaciona, en palabras de Francisca Cruz y otros (2011)⁵¹ considera que el consumo de sustancias, que modifican la conducta, el humor y la conciencia es una práctica muy antigua, el problema de abuso de estas sustancias afecta sobre todo a los adolescentes, constituye un motivo de preocupación por su tendencia creciente, hasta se constituye en un problema de salud pública, así como por su alto costo social.

99.4% de los encuestados, a las *en los últimos 30 días ¿Cuántas veces consumiste marihuana? ¿Cuántas veces inhalaste pintura, aerosoles u otras cosas para drogarte? ¿Cuántas veces consumiste drogas?* afirman que **0 días** realizaron las diferentes conductas, debido a que piensan que el consumo de drogas tiene efectos negativos, que a la larga traerán consecuencias irreparables, es necesario rescatar que se tiene conciencia de este riesgo, el daño que puede traer si los adolescentes inician esta conducta, no solo a ellos sino también a las personas más cercanas, destruyendo a la persona por completo y cambiándola de manera drástica, una vez iniciado esto no se puede retroceder el tiempo.

Otro dato resaltante es *en los últimos 30 días ¿Cuántas veces tomaste alcohol, vino, cerveza o licor?* **88.9%** de los encuestados responden que consumieron estas bebidas de **0 días**, si bien hay adolescentes que toman conciencia, que a su corta edad no consideran que sea preciso el tener que consumir estas bebidas para divertirse o pasarla bien. Dentro de este ítem **9.4%** de la población encuestados afirman que de **6**

51 Cruz Francisca, Bandera Rosell Antonio, Gutiérrez Baro Elsa: **MANUAL DE PRÁCTICAS CLÍNICAS PARA LA ATENCIÓN EN LOS ADOLESCENTES**; 2011

– **9 días** consumieron alcohol o las demás sustancias, se debe de resaltar que hay aquellas personas que se están iniciando en un mundo de consumismo alcohólico, esto también se debe a la cultura alcohólica que existe en nuestro contexto y a su vez el fácil acceso a estas sustancias, que se pueden adquirir en fiestas, paseos, tiendas, promociones por las redes sociales etc, donde el adolescentes se ve expuesto a un sinnúmero de riesgos al iniciarse solo con esta conducta.

CUADRO N° 9

CONOCIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES CON RESPECTO LAS CONDUCTAS DE RIESGO

<i>Piensa en el año que viene...</i>	No		Si		Total	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
¿Alguna vez has intentado fumar un cigarrillo aunque sea una pitada?	258	89,9	29	10,1	287	100
¿Alguna vez has tomado cerveza, vino o licor sin que tus padres lo sepan?	260	90.6	27	9,4	287	100
¿Crees que vas a fumar un cigarrillo en algún momento del año que viene?	238	82.9	49	17.1	287	100
Si uno de tus amigos te ofreciera un cigarrillo, ¿lo fumarías?	249	86.8	38	13.2	287	100
¿Crees que vas a tomar cerveza, vino o licor en algún momento del año que viene?	239	83.3	48	16.7	287	100

Si uno de tus amigos te ofreciera cerveza, vino o licor, ¿lo probarías?	248	86.4	39	13.6	287	100
---	-----	------	----	------	-----	-----

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”
Elaboración: Propia

En el presente cuadro se puede ver si el entorno afecta en la toma de decisión, Aguilar G. Irene, Catalán E Ana María; (2009)⁵² consideran que es “Inevitablemente, en algún momento del desarrollo, crecimiento y socialización. Que todos se deben enfrentar de algún modo a situaciones dañinas y desconocidas donde no siempre se cuenta con recursos psicológicos para hacerles frente, sin embargo, existen características individuales que funcionan activamente para promover conductas positivas, a estas condiciones se les denomina *factores protectores*, también presentes en los o las adolescentes”.

Como se puede observar en la gráfica se tiene **90.6%** de los adolescentes que consideran que, ***en los últimos 30 días, NO tomaron cerveza, vino o licor sin que tus padres lo sepan***, gran número de la población encuestada afirma que esto no se da, puede deberse a que no tienen un empleo relacionado con el consumo de esta sustancia, como también puede deberse a la supervisión de sus padres al adquirir esta bebida, siendo los padres quienes orienten en esta conducta tomando las precauciones, pensando que es mejor aprender por ellos que por el entorno.

89,9% de los adolescentes consideran que ***NO, han intentado fumar un cigarrillo, aunque sea una pitada***, los adolescentes no se animan a realizar esto, ya que consideran que las consecuencias que se desarrollan por aspirar tabaco son mayores a las demás sustancias, podría afectar a las personas más cercanas a ellos, siendo consumidores pasivos y la responsabilidad recae directamente en aquellas personas que tomaron la decisión de espirar aquel cigarrillo.

Otro dato relevante a destacar es el **86.8%** ***consideran que NO fumarían si uno de tus amigos te ofreciera un cigarrillo*** esto puede deberse a la prevención que se

52 Aguilar G. Irene, Catalan E Ana Maria; **INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES LOS Y LAS ADOLESCENTES**; 2009

desarrolla por parte de distintas instituciones, a la información que se encuentra expuesta al adolescente, lo cual ayuda a tener mayor capacidad de razonamiento y abstinencia frente al consumo de sustancias. Sin embargo, cuando hay cambios, se resiste, en primera instancia se trata de denegar esto, algunos salen librados como hay aquellos que terminan accediendo ante estas peticiones.

CUADRO N° 10

RELACION CON SU MEDIO SOCIAL

Preguntas Las siguientes preguntas son sobre la relación con tus amigos	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	Frec	%	Frec.	%	Frec	%	Frec	%
¿Hago cosas para estar al lado de mis amigos, incluso si sé que está mal?	72	25.1	44	15.3	171	59.6	287	100
¿Escondo mi verdadera opinión si temo que mis amigos se van a burlar de mí, incluso si esto perjudicara a otra persona?	77	26.8	34	11.9	176	61.3	287	100
¿Tomo más riesgos cuando estoy con mis amigos que cuando estoy solo/a?	75	26.1	46	16.1	166	57.8	287	100
¿Quebrantaría la ley para	97	33.	32	11.1	158	55.1	287	100

mantener a mis amigos?		8						
A veces ¿digo cosas que realmente no creo, porque pienso que mis amigos me van a respetar más?	94	32.7	38	13.2	158	55.1	287	100
Es mejor hacer lo mismo que mis amigos, que hacer que se enojen conmigo.	101	35.2	30	10.4	156	54.4	287	100
¿Seguiría a mis amigos, no importa lo que están haciendo?	102	35.5	28	9.7	157	54.7	287	100
¿Cambio mucho mi forma de actuar cuando estoy con amigos?	99	34.5	39	13.6	149	51.9	287	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Catalán Ana María. (2009) considera que surge la problemática que envuelve al adolescente inmerso en un entorno social negativo que impide el desarrollo de sus capacidades, ejerciendo influencia negativa, dificultando por tanto la expresión del joven. A pesar de ello, él o la adolescente poseen ciertas herramientas que los hacen “resistente” a estas influencias negativas, teniendo la capacidad de sobreponerse a las adversidades del medio.

Se observa que **61.3%** de los adolescentes consideran que **SIEMPRE, Esconden su verdadera opinión, temiendo que sus amigos se van a burlar, a pesar que esto perjudicará a otra persona.** Esto se puede dar porque el adolescente ha encontrado un referente o sustituto fuera del hogar, el riesgo se presenta si este referente es negativo o nocivo para el adolescente, lo cual puede generar un conflicto de roles dentro de la familia, donde el padre o tutor no ejerce influencia ni poder en el adolescente, produciéndose una desatada e incontrolada independencia, pudiéndole acarrear consecuencias negativas para su desarrollo.

59.6% de los estudiantes adolescentes consideran que **SIEMPRE hacen cosas para estar al lado de sus amigos, incluso sabiendo que está mal.** El adolescente se ha sumergido tanto en dependencia emocional del grupo, que ha hecho que pierda la capacidad crítica y desarrollo del criterio propio, la toma de decisiones personales, inclusión en grupos con ausencia de valores y empleando conductas desadaptativas,

teniendo como modelos de amigos con falta de responsabilidad social como también consumidores de drogas.

Para finalizar, **57.8%** de los adolescentes, a la pregunta ***Tomo más riesgos cuando estoy con mis amigos que cuando estoy solo/a.*** Afirman que **SIEMPRE** realizan esto, se considera prescindible mencionar que la influencia de grupo orilla al adolescente a tomar decisiones que muchas veces no lo haría por su cuenta, el grupo da valentía al individuo, evade responsabilidad, cosa que no se puede dar si el sujeto realiza esta actividad estando solo y también porque es un momento de interacción con el grupo, fomentando lazos de amistad y de recuerdos.

CUADRO N° 11

RELACIÓN CON SU MEDIO SOCIAL

<i>Piensa en la relación con tus compañeros los últimos 7 días</i>	1 - 3 veces		4 – 6 veces		Total	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
¿Cuántas veces te burlaste de un estudiante de tu escuela?	261	90.9	26	9.1	287	100
¿Cuántas veces empujaste o le pegaste a un estudiante de tu escuela?	262	91.3	25	8.7	287	100
¿Cuántas veces molestaste, insultaste o dijiste malas palabras a un estudiante de tu escuela?	264	92.0	23	8.0	287	100
¿Cuántas veces amenazaste con pegar o herir a un estudiante de tu escuela?	277	96.5	10	3.5	287	100
¿Cuántas veces dejaste fuera de una actividad o juego a propósito a un estudiante de tu escuela?	263	91.6	24	8.4	287	100

¿Cuántas veces inventaste algo sobre un estudiante de tu escuela para crearle problemas?	262	91.3	25	8.7	287	100
--	-----	------	----	-----	-----	-----

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

El fracaso escolar, una mala adaptación y el déficit de atención, son también factores importantes. La falta de compromiso y mala relación con la escuela, el abuso de drogas y la delincuencia se han relacionado con el ausentismo escolar, el rechazo y fracaso escolares. Igualmente, se deben considerar las actitudes de rechazo que surgen en la escuela hacia los alumnos problemáticos, que van a condicionar más conductas de riesgo en el adolescente y más rechazo hacia los estudios, un sentimiento de exclusión y mayor vulnerabilidad hacia las conductas delictivas y agresivas.

La pregunta ***¿Cuántas veces amenazaste con pegar o herir a un estudiante de tu escuela?*** obtuvo **96.5%**, los adolescentes consideran que se da de 1 – 3, las discrepancias más habituales suelen referirse a asuntos personales que el adolescente intenta situar en el ámbito de su propio criterio, mientras que son menos frecuentes las disputas sobre asuntos morales o convencionales, que chicos y chicas siguen considerando sujetos a la autoridad, es normal que un adolescente difiera de otro, tienen distintas maneras de ver la vida, pero es importante resaltar la conducta que manifiestan cuando no se realiza lo que ellos pretenden.

El **92.0%** entre ***1-3 veces molestaron, insultaron o dijeron malas palabras a un estudiante de la escuela?***, muchas de las burlas se las hacen, porque ellos no respetan las diferencias, por tanto, cualquier cuestión puede ser motivo de burla, estos necesitan recibir tanta atención que recurren a este tipo de conductas para tener reconocimiento por los demás, aun siendo esto negativo, estas conductas pueden ser originadas por la presión del grupo a la cual se ven sometidos, a atentar contra la integridad de los demás, a problemas en el ámbito familiar.

CUADRO N° 12

INTERACCIÓN FAMILIAR

Preguntas: <i>en nuestra familia</i>	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	Frec	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
¿Nos gusta pasar juntos el tiempo libre?	131	45.7	15	5.2	141	19.1	287	100
¿Compartimos alguna comida cada día?	127	44.2	24	8.4	136	47.4	287	100
¿Hacemos algo como familia por lo menos una vez a la semana?	124	43.2	30	10.5	133	46.3	287	100
¿Tenemos reuniones de familia para conversar sobre asuntos de la familia?	119	41.5	38	13.2	130	45.3	287	100
¿Yo ayudo a hacer las tareas y responsabilidades de la casa?	72	25.1	67	23.3	148	51.6	287	100
¿Mi padre, madre o tutor dedica tiempo cada día para hablar conmigo?	145	50.6	65	22.6	77	26.8	287	100
¿Me gusta conversar con mi padre, madre o tutor?	123	42.9	83	28.9	81	28.2	287	100
¿Es fácil expresar mis sentimientos a mi padre, madre o tutor?	129	44.9	41	14.3	117	40.8	287	100
¿Mi padre, madre o tutor me entienden?	104	36.2	56	19.5	127	44.3	287	100
¿Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi padre, madre o tutor?	97	33.8	59	20.6	131	45.6	287	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Se entiende que *la interacción* entre padres e hijos deberá acomodarse a las importantes transformaciones que experimentan los adolescentes, y pasará de la marcada jerarquización propia de la niñez a la mayor igualdad y equilibrio de poder que caracterizan las relaciones parento filiales durante la adolescencia tardía y la adultez emergente. Durante la infancia, las interacciones sostenidas entre padres e hijos alrededor de las tareas de socialización habrían servido para construir un estilo interactivo en cada díada (padre-hijo/a, madre-hijo/a), según Alfredo Oliva (2014)⁵³.

De acuerdo a los datos más significativos se obtuvo **51.6%** a la pregunta **¿Yo ayudo a hacer las tareas y responsabilidades de la casa?** Los adolescentes **SIEMPRE** ayudan en casa, esto permitirá a los adolescentes en un futuro a ser autónomos, les

53 Alfredo Oliva; **Relaciones familiares y desarrollo adolescente** Universidad de Sevilla: 8 de septiembre de 2014;(Collins y Repinski, 1994),

ayuda a superar dificultades, a reconocer el trabajo en equipo, a relacionarse con los demás, tomando en cuenta que en casa se tienen las primeras socializaciones, ayuda a ampliar valores, a desarrollar responsabilidad, herramientas que solo son posibles si se aprenden en el hogar, al realizar tareas desde muy pequeños, en la adolescencia lo verán como algo cotidiano y no será un problema cuando alguien se lo pida.

Un dato relevante que se obtuvo a la pregunta **¿Mi padre, madre o tutor dedica tiempo cada día para hablar conmigo?** **50.6%** de los adolescentes responden que sus padres **NUNCA** hablan con ellos. Por medio de diferentes testimonios se logró verificar que los padres no dedican tiempo a sus hijos debido a diferentes circunstancias, el más conocido es por el trabajo; tal vez se escudan en el para evadir algunas responsabilidades y pierden tiempo valioso con sus hijos, considerando el tiempo más apreciado por la calidad de tiempo que se le da a los pequeños y no así a la cantidad; esto también puede deberse a la confianza que se establece entre padre e hijo, cuando esto no sucede es difícil que el padre o el hijo se den tiempo para hablar y más aún cuando no se tiene la seguridad de poder hacer esto posible.

Para finalizar, se obtuvo **47.4%** a la pregunta **¿Compartimos alguna comida cada día?** la respuesta fue **SIEMPRE** se da esta convivencia en casa, no será las 24 horas del día, pero sí tienen espacios de relacionamiento y pueden compartir algunas comidas; es necesario que el adolescente no sea relegado, el convivir con la familia ayuda a enfrentarse a las adversidades del diario vivir, reafirma su auto concepto y mejora las relaciones interpersonales.

6.2 DESARROLLO DEL PROGRAMA

Para dar cumplimiento al segundo objetivo específico, que hace mención a desarrollar el programa “Familias Fuertes” por medio de capacitaciones y talleres para prevenir conductas de riesgo, a través de la promoción de la comunicación entre adolescente y familia, ayudándolos a anticipar oportunamente los cambios de conducta que son propios de la etapa de la adolescencia.

El programa familias fuertes se ejecutó en primera instancia a 14 grupos, de las Unidades Educativas Pedro Rivera, Narciso Campero, Piedra Larga y Juan Pablo II.

A continuación, se menciona las sesiones, las observaciones de la misma y el desarrollo durante la ejecución del programa.

MÓDULO I

DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES

SESIÓN 1.-TENER METAS Y SUEÑOS

Objetivo: ayudar a los adolescentes a:

1. Conocerse unos a otros.
2. Establecer normas de procedimiento y sanciones por no cumplirlas.
3. Pensar en sueños y metas para el futuro y visualizarlos.

MATERIALES:

Lista de asistencia de los adolescentes, tarjetas de identificación, rotafolio, lápices, marcadores de colores, lápices de colores, papel, cinta adhesiva, papelógrafos, un recipiente, ejemplo de mapa de los tesoros, cartel del lema de los adolescentes.

PROCEDIMIENTO

Para dar inicio al programa, la facilitadora hizo una breve presentación, indicó a cada adolescente que escribiera su nombre en una tarjeta de identificación que se les proporcionó y que se registraran en la lista de asistencia, para poder tener un control de los participantes de esta primera sesión.

Posterior a esto, se distribuyó el instrumento para que se dé la aplicación del pretest, saber así el conocimiento base de los estudiantes.

Romper el hielo y conocerse unos a otros con el juego: Me pica

Se dijo al grupo *“vamos a hacer una presentación muy divertida llamada **me pica**”*

En esta actividad, los participantes se colocaron en círculo, cada uno se presentaba diciendo: nombre, dónde le pica y señala en la parte del cuerpo, 1. *“soy juan y me pica la boca, señalando la boca”*. el siguiente compañero se presenta de la misma manera y presenta al anterior compañero, el tercer compañero se presenta y presenta a los dos anteriores, el siguiente se presentará y a todos los anteriores recordando las características de cada uno de los anteriores. Posteriormente, de manera e invertida, los participantes iban recordando la presentación de los demás, es decir, el antepenúltimo mencionó lo que el último dijo al presentarse; el ante antepenúltimo lo que dijo el último, el antepenúltimo participante y así sucesivamente.

Para el desarrollo adecuado de esta dinámica se requiere: saber escuchar activamente, poner atención, ser respetuoso y estar comprometido. Se logró la atención de los participantes, se exigió respeto cuando hablaban. Sin embargo, como hubo participantes que no ponían toda su atención por falta de compromiso con la actividad, no recordaron que dijeron los otros.

Por medio de esta actividad, se pudo comprender que, para obtener mejores resultados, se divida en dos o tres tiempos cuando se llegue a contar con una cantidad grande de participantes, pues se requiere concentración, seriedad y compromiso por parte de cada uno de ellos. Sin embargo, como había personas que no cumplieron con estas características, estaban distraídos, bromeando y algunos con desinterés se equivocaban continuamente.

Resumen del programa.

La facilitadora dio a los grupos la siguiente información:

1. Cada sesión durará de “X” a “X” horas durante “X” periodo de tiempo. (Se les indicó las horas efectivas en que realmente se realizará la sesión).

2. Los hijos (adolescentes) se reunieron en una sesión específica para ellos, mientras que sus padres estuvieron en su propio grupo.

3. Se les explico que al finalizar la sesión, los padres y los adolescentes se reunirán para practicar lo que han aprendido y divertirse juntos en familia.

4. Se les manifestó que es importante que los adolescentes participen en todas las sesiones. Sin embargo, si tendrían que faltar a una sesión, se insistió volver a la próxima.

Elogios y normas de procedimiento o convivencia durante el programa.

Se pidió al grupo que se sienten en el piso formando un círculo, se siguió con una ronda de elogios. Cada persona hizo un breve elogio de la persona sentada a su lado. Estos pueden referirse a cualquier cosa, desde la ropa o el color de los ojos, hasta las aptitudes, etc. Cuando un adolescente no pudo encontrar un elogio para la persona sentada a su lado en aproximadamente 15 a 20 segundos, se procedió a hacerlo.

La actividad de elogios fue favorable, ya que la convivencia que se tiene con el compañero, ayudo bastante para un mejor desarrollo en esta actividad, cuando se encontró comentarios un tanto ofensivos se resaltó que era importante tomar en cuenta las cosas positivas del compañero.

Se pidió a los adolescentes participantes, que establezcan **normas de procedimiento o convivencia** para el grupo durante la realización del programa. Se escribió las sugerencias en un papelógrafo (o en la pizarra) y se dejó espacio para **las sanciones** que se impondrían por no cumplir dichas normas. Se trató de conseguir normas específicas como: *Hablar sólo una persona a la vez; Respetar las ideas de los demás; No interrumpir; No arrojar cosas; No utilizar el celular.*

Se pidió al grupo que realice una lluvia de ideas de las sanciones, como: *Recordar las reglas; Llamar la atención a quien tenga conductas inapropiadas; Pedir a la persona que se disculpe.*

Se guardó la lista con las normas de procedimiento y sanciones, se mostró en cada sesión para recordar el compromiso existente durante las sesiones. Se tomó en cuenta que todos acepten las normas y las sanciones y que cada adolescente firme la lista.

Se establecen normas y sanciones por las cuales se rige el grupo, para tener un mejor desempeño durante el desarrollo de las sesiones del programa, una vez escritas las normas que se establecieron para que los adolescentes puedan cumplirlas, se indicó por qué es inapropiado quebrantar una norma, se las hizo cumplir, ya que son ellos quienes formularon las normas y las sanciones.

ACTIVIDAD 1.1 SUEÑOS Y METAS PARA EL FUTURO

Materiales: papel adhesivo, recipiente, lápices.

Se pidió al grupo que conversara acerca de sus sueños y metas para el futuro. Se repartió un papel y un adhesivo a cada adolescente, se le pidió que escriban en el papel un sueño o meta que tenga para sí mismos. Se sugirió que podría ser algo que quieren aprender o alguna carrera que desean seguir. Se les indicó que no escriban su nombre. Se dijo al grupo *que el sueño o meta que escriban debe ser algo lícito, es decir que debe estar dentro de las normas sociales*. Los pasos típicos para alcanzar una meta (por ejemplo, profesional) podrían incluir: Aprender una habilidad; Tomar clases especiales; Obtener un título; Trabajar en lo que siempre quiso hacer. Una vez realizado esto, se procedió a recoger los papeles en un recipiente.

Se manifestó a los grupos a ser lo más específicos posible. ¿Qué tendrían que hacer para cada paso? ¿Costaría dinero? ¿Hay alguna persona que podría ayudarles a alcanzar la meta?

Se extrajo del recipiente un papel y se escribió su contenido en el rotafolio. Se pidió al grupo que trate de deducir qué pasos se requerirían para alcanzar el sueño o la meta escrita. Se realizó el mismo procedimiento con cinco o seis papeles más. (Se guardó el rotafolio con estas ideas para usarla en la sesión con las familias).

Solo la facilitadora extrajo los papeles del recipiente, quien mostró sensibilidad al describir con otras palabras metas que no fueron apropiadas. Ejemplo: cuando un adolescente escribió “golpear a los ladrones” como su meta, se la describió con otras palabras: “quiero ser policía para combatir el mal”, esto para no avergonzar al adolescente.

En esta actividad se puede evidenciar conductas de riesgo, es importante poner atención a los sueños que los adolescentes desarrollan. Se dio la participación a cada uno, aclarando que las metas deben ser alcanzables medibles y que estas pueden tener mayor éxito a medida que se pueden ir desarrollando las habilidades en cada uno de los estudiantes y ver los pasos que se siguen para esto. La facilitadora estuvo en constante asesoramiento con ellos, puesto que muchas veces se desviaban de la consigna, cuando los adolescentes mostraron que no habían entendido aún la consigna se les planteó y sugirió nuevas alternativas para que estos puedan tener buenos resultados.

ACTIVIDAD 2: MAPAS DEL TESORO

Materiales: ejemplo de un Mapa del Tesoro, papel de rotafolio, marcadores, cinta adhesiva, pegamento, tijeras, revistas, tapas de cajas.

La facilitadora explicó a los grupos, que cada adolescente debe diseñar un proyecto de vida que incluya sus metas y sus sueños. Este proyecto se llamó “Mapa del Tesoro”. El tesoro que están buscando, es ser un adulto realizado/satisfecho en sus diferentes facetas o roles de la vida (como trabajador, padre, amigo, pareja, ciudadano, etc.). El propósito de esta actividad era lograr que los adolescentes reflexionen en cómo llegar al tesoro.

Se mostró un cartel del Mapa del Tesoro completo, se pidió a los adolescentes que sean creativos. Se les dijo que pueden dibujar o escribir en su Mapa del tesoro, el cual debía contener cuatro dimensiones: su trabajo o carrera, aficiones y pasatiempos, los amigos o la familia y la salud. En el ejemplo del mapa de los tesoros se mostró claramente estas cuatro dimensiones, para poder ilustrar la idea deseada.

Se pidió a los participantes que no escriban su nombre en su Mapa ya que sus padres tendrán que adivinar cuál de los Mapas es el suyo. Cada 5 minutos, se pasó por cada uno de los asientos recordando la hora a los grupos, para estimular a los adolescentes más lentos a concluir la actividad. Se procedió a exponer los Mapas del Tesoro en la pared para visualizarlos, discutirlos y usarlos en la sesión con la familia.

Se pidió a voluntarios que explicaran sus Mapas del Tesoro y señalen sus sueños y metas. Aquellos adolescentes que aún no terminaron podían seguir trabajando en sus carteles.

La facilitadora asesoraba constantemente a los adolescentes, muchos de ellos no sabían cómo ilustrar o como manifestar la carrera, el trabajo, las aficiones o pasatiempos, los amigos, la familia y la salud (son los gráficos que se deben ilustrar en el mapa de los tesoros). En algunas ocasiones muchos de los grupos no tenían noción de la actividad como en San Andrés y Piedra Larga, donde se utilizó un lenguaje conceptualizado, esto no se produjo en las unidades educativas del centro de la ciudad puesto que entendían muy bien la consigna, entraban en mayor confianza y realizaban el dibujo. Se resaltó, que los padres debían reconocer cuál es el dibujo de sus hijos y que estos serán indicadores de comunicación en la familia, por lo que se les pidió que sean creativos, al escuchar esto los adolescentes mostraron mayor interés, y mayor creatividad en sus dibujos, esmerándose cada uno para que el suyo sea el más destacado.

Cierre

Se inicia con una declaración en palabras de lo que realmente queremos en nuestro futuro. Una visión de futuro sin acción es simplemente un sueño. La visión transforma nuestra relación con el presente y nos inspira para la coordinación de nuestras acciones. La potencia de hacer este mapa de los tesoros para un futuro es que generamos un contexto que da mucha más fuerza y sentido a nuestras acciones.

Preparación para la sesión con la familia.

La facilitadora dijo a los adolescentes lo siguiente:

- La sesión con la familia comenzará con algunos juegos.
- Sus padres tratarán de adivinar cuál de los Mapas es el suyo y luego lo analizarán con cada uno de ustedes.
- Luego, ustedes preguntarán a sus padres cuáles eran sus metas y sueños cuando tenían su edad.

Se muestra el cartel con el lema de los adolescentes.

Se solicita que repitan los lemas juntos. Lema de los adolescentes: ***Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende.***

*Se preguntó a los adolescentes qué fue lo más importante que aprendieron en esta sesión, se notó la participación de varios indicando los sueños y las metas que quiere lograr, establecer normas de convivencia; se consideró favorable la sesión ya que ayudo para romper el hielo y poder conocerse más, conocer sus intereses para un futuro. Es importante que en la sesión se resaltó que **Tener sueños y metas**, intereses y proyecto de vida, es encontrarle sentido a la vida, posibilita alcanzar un futuro mejor que el que tuvieron sus padres, da bienestar, el concretar intereses, sueños y metas produce sensaciones placenteras, alienta la competencia sana y la medición de las propias fuerzas y capacidades.*

SESIÓN 2.- APRECIAR A NUESTROS PADRES

OBJETIVOS: Ayudar a los adolescentes a

1. Reconocer sus propias frustraciones y dificultades (y las de sus padres).
2. Comprender que cuando los padres están molestos o alterados en casa puede ser debido a un problema de estrés.
3. Apreciar las cosas que sus padres hacen por ellos.

PROCEDIMIENTO

Se indicó a cada persona que escribieran su nombre en la tarjeta de identificación. Se solicitó a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia.

Se fijó en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la Sesión 1 con los adolescentes).

Bienvenida, ronda de elogios y repaso de la práctica en el hogar.

Materiales: tarjetas, cinta adhesiva, lápices

Se repartió una tarjeta de 10 cm x 15 cm (una por persona, incluida la facilitadora) y los rollos de cinta adhesiva. Se solicitó a cada persona que pegue con cinta la tarjeta a su espalda.

Se dijo a cada persona del grupo (incluida la facilitadora) que escriban un cumplido para cada persona en esa tarjeta individual. Se explicó que tal vez no conozcan bien a la persona o no sean amigos, pero pueden encontrar algo que elogiar, por ejemplo, la sonrisa de la persona, los zapatos, que sea amable con alguien del grupo, el color de los ojos, etc.

Se repartió los lápices, se verificó que todos usen lápiz para que las observaciones no puedan ser fácilmente identificadas. Cuando los adolescentes habían escrito elogios para los compañeros, se quitaron las tarjetas de la espalda, posterior a esto leyeron lo que escribieron. Luego se pidió que las tarjetas las pongan en su bolsillo para llevarlas a su casa.

Se notó que esta actividad puede tener mejores resultados si se rota de lugar cada vez que se escriba un elogio. En algunos grupos se tuvieron que dividir para que se desarrolle de manera más óptima la actividad por la complejidad del número de participantes.

ACTIVIDAD 1: VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE SER HIJOS O DE SER PADRES

Materiales: papel de rotafolio, marcadores

La finalidad de esta actividad era de hacer que los adolescentes se den cuenta de los aspectos positivos y difíciles de ser adolescentes y de ser padres. Se pidió a los

adolescentes que se numeren para formar dos equipos, uno de los grupos que juegue el rol de Padres y al otro que juegue el rol de Adolescentes.

La facilitadora se reunió con cada grupo por separado.

Instrucciones para el equipo de “adolescentes”. Se pidió al equipo de “adolescentes” que enumeren las VENTAJAS de ser adolescente sin que el otro equipo vea esta lista. Se hizo sugerencias según lo necesario, se continuó hasta que el equipo enumeró de 10 a 15 razones, como las siguientes: las vacaciones de verano; recibir dinero para gastos; poder ir a distintos lugares con amigos; no tener demasiadas tareas del hogar; hacer deporte; poder invitar a los amigos a quedarse a dormir en casa; poder acostarse tarde los fines de semana. También se solicitó al equipo de “adolescentes” que enumeren de 10 a 15 ASPECTOS DIFÍCILES de ser adolescentes en una hoja grande de papel igualmente sin que el otro equipo vea esta lista. Se pidió que elijan de este listado las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser adolescentes marcándolas con un asterisco en la lista.

Instrucciones para el equipo que juega el rol de “padres”: se dijo al equipo que juega el rol de “padres” que enumere los ASPECTOS POSITIVOS de ser padres sin que el otro equipo vea esta lista. Se hizo sugerencias según lo necesario. Se continuo hasta que enumeraron de 10 a 15 razones, como las siguientes: tener dinero propio; ir a donde quieran; nadie les da órdenes; poder quedarse levantados hasta tarde; poder llegar a casa tan tarde como deseen. Se pidió al equipo que enumeren de 10 a 15 ASPECTOS DIFÍCILES de ser padres en una hoja grande de papel. Nuevamente, sin que el otro equipo vea esta lista. Se pidió a este equipo que elijan de este listado las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser padres marcándolas con un asterisco en la lista.

Instrucciones para el juego con los dos equipos: se hizo que el equipo de “adolescentes” y el de “padres” se pongan frente a frente y eligieran un vocero que leyera en voz alta su lista completa.

Se pidió a los miembros del equipo de “padres” que por turnos adivinen las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser adolescentes. Cuando adivinan correctamente una de las cinco razones, el equipo que acertó gana un punto. Cada equipo tuvo solo cinco oportunidades de adivinar las cinco razones más importantes.

Se repitió el procedimiento con el otro equipo.

Se hizo las siguientes preguntas: ¿Le sorprendió alguna razón por la que es difícil ser adolescentes? ¿Le sorprendió alguna razón por la que es difícil ser padres? ¿Qué dirían sus padres que es lo más difícil de ser padres?

Se pudo observar la sana competencia que existe, los adolescentes quieren ganar y ponen todo de sí para poder ganar en equipo, así también se notó el compromiso con el grupo, participando, distribuyendo las diferentes tareas para poder ganar en todos los grupos. En algunos grupos se pudo notar que necesariamente requerían tener un líder que guíe el grupo, a pesar de que se les dio la consigna ellos trabajan de mejor manera si alguien distribuye los roles.

ACTIVIDAD 2.2 PREOCUPACIONES DE LOS PADRES

Materiales: Carteles con preocupaciones de los padres, Tarjetas “Cosas que dicen o hacen los padres”, cinta adhesiva, tijeras.

La finalidad de esta actividad era ayudar a los adolescentes a comprender el comportamiento de sus padres, recordándoles que antes del juego hablaron de los aspectos negativos de ser padres, cuando los padres están molestos o frustrados en casa, puede ser debido a alguno de esos problemas. Se les dijo a los adolescentes que aprender a ver las cosas desde el punto de vista de los padres les puede ayudar a mejorar su relación con ellos.

Se colocó en la pared (usando cinta adhesiva) por separado el cartel de preocupaciones de los padres. Se pidió a los adolescentes que lean este cartel en voz alta.

Se repartió las tarjetitas “cosas que dicen/hacen los padres” y se pidió a cada adolescente que saque una tarjetita del montón y que encuentre el elemento equivalente de su tarjetita entre los enumerados del cartel que estaban en la pared. No existe un enumerado único correspondiente para cada tarjeta. Posteriormente se indicó a cada persona que lea en voz alta su combinación y que explicara por qué la eligieron.

Se solicitó a los adolescentes que se sienten, y platicuen las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron acerca del comportamiento de sus padres? ¿Qué aprendieron acerca de cómo llevarse bien con los padres?

En esta actividad se pudo notar que los adolescentes no siempre quieren participar en temas relacionados con las preocupaciones de los padres de familia, pues muchos se sienten identificados con las preocupaciones que sus padres tienen con respecto a los comportamientos de sus hijos; en algunos grupos se presentaron voluntarios y en otros grupos se tuvo que elegir al participante para seguir en esta actividad. Les cuesta saber que ellos provocan algunas preocupaciones, genera curiosidad, intriga, o sentido de pertenencia, muchas veces imitan a sus propios padres quienes intentan encontrar respuestas y formas de pedir ayuda, es importante resaltar la reflexión que provoca esta actividad en los adolescentes.

Juego activo: nidos

La facilitadora dijo a los adolescentes que jugarán un juego muy divertido llamado “nidos y pájaros”, se solicitó realizar grupos de tres personas combinando tanto chicas y chicos. Dos extenderán los brazos y tomándose de las manos formarán los nidos. Al centro de los nidos ingresará el tercer adolescente y hará de un pequeño pajarito; si un grupo se conformó por más de tres, tuvieron que ser más pajaritos dentro del nido. Se solicitó que vuelen los pajaritos, estos salieron a buscar otros

nidos, se les dijo que rompieran nidos, los chicos que hacían de nidos fueron a buscar a otros pajaritos. Y cuando se solicitó que rompan nidos y vuelen pajaritos todos salieron a buscar nuevos pajaritos y nuevos nidos.

Esta actividad es perfecta para activar a los participantes además de fortalecer la integración, la animación y quita el aburrimiento, la realización de esta actividad en los grupos es muy interesante, se puede explicar de la mejor manera posible la independencia que tienen los adolescentes, que un día van a tener que dejar la casa y crecer más como personas y superarse a sí mismos.

ACTIVIDAD 2.3: DONES DE LOS PADRES

Materiales: hojas de papel y lápices.

La finalidad de esta actividad era de ayudar a los adolescentes a apreciar las cosas que sus padres hacen por ellos. Se explicó que para esta actividad pensarán en todo lo que sus padres hacen por ellos y/o con ellos. (En términos materiales, emocionales, privilegios, etc.). Se les pidió hacer dibujos y que escribieran palabras o símbolos en una hoja de papel. Se pidió que sigan las siguientes categorías para poder realizar de manera óptima la actividad:

- ¿Qué hacen con sus padres para pasarla bien? (momentos de diversión). Por ejemplo: imagen de un rompecabezas o de una actividad deportiva o un juego o ir al cine.
- ¿Qué aprenden de sus padres? Por ejemplo, imagen de un adolescente bailando con su padre o madre; imagen de una madre enseñando a su hijo a andar en bicicleta, imagen de un libro (o papel y lápiz) para mostrar que los padres les ayudan con las tareas escolares
- ¿Qué reciben de sus padres? ¿Qué cosas materiales reciben de ellos? Por ejemplo: imagen de una casa (amparo) o alimentos, estudios.

- ¿Cómo sus padres les demuestran su amor? El afecto y amor de sus padres imagen de una oreja, para indicar que los padres escuchan a sus hijos; imagen de un abrazo.

La facilitadora pidió a los adolescentes que elaboren sus propios símbolos, palabras o imágenes donde representaban cada una de las cosas que reciben de sus padres. También decoraron su hoja. Se les dijo que no tendrán que mostrar a los demás lo que hagan, a menos que deseen hacerlo y cuando quisiera les entregara a sus padres.

Esta actividad tuvo como finalidad conocer las actividades que los padres hacen por sus hijos, desarrollarlas y plasmarlas en un dibujo. Cuando las adolescentes ilustran estos dibujos se puede notar que varios de ellos no sabían cómo desempeñar esta actividad, una vez asesorados, se mostraron más creativos y participativos, varios de los alumnos quisieron ser voluntarios para exponer las diferentes actividades que realizan con sus padres, para muchos participantes fue difícil poder destacar los dones de los padres, ya que no siempre están pendientes de ellos, realizando actividades de recreación o pasando tiempo juntos. Aquí también se mostró las dificultades que el niño tiene para poder relacionarse con el entorno, puesto que muchos de ellos no quisieron hablar con respecto a sus dibujos, es importante manifestar que en algunos grupos se tuvo total aceptación.

ACTIVIDAD 2.4: ELOGIOS PARA LOS PADRES

Materiales: rotafolio, marcador, papel, lápices

La facilitadora pidió a los grupos que escribieran una carta con elogios o expresiones de agradecimiento a sus padres. Se escribió las siguientes frases en un rotafolio para que pudieran copiar en sus cartas:

Querido _____,

Una cosa que haces por mí (o me das) que realmente agradezco es _____.
 Me gusta mucho que tú _____.

Este era un ejemplo para aquellos que no podían iniciar la carta. Se fue de un adolescente a otro para ofrecer ayuda. Se hizo que cada adolescente concluya la carta con las palabras “Te quiere” o “Cariños de” seguido de su nombre. Los adolescentes entregaron la carta a sus padres en la sesión de la familia.

Los elogios para los padres tuvieron mucha aceptación por los adolescentes en su totalidad, puesto que escribieran una carta a sus padres y se las entregaron en el momento de la sesión de las familias, se observó el esmero que pusieron los adolescentes para destacar algunas de las virtudes de sus padres. Como se trata de una carta dirigida a sus padres es mucho más personal y ellos sienten mayor confianza de expresar sus sentimientos a los padres.

CIERRE

Práctica en el hogar.

La facilitadora dijo a los adolescentes lo siguiente: *Tomen nota de algún momento en la semana en el que uno de sus padres esté molesto y luego traten de imaginar qué causó ese sentimiento. A continuación, deben tomar nota de sus propios sentimientos y lo que hicieron.*

Preparación para la sesión con las familias.

La facilitadora dijo a los adolescentes lo siguiente: En la sesión con las familias, ustedes comenzarán con el “juego de escuchar” que tiene la finalidad de ayudarles a realmente escucharse unos a otros. Ustedes tendrán una conversación con sus padres acerca de las reglas en la casa.

Se les dijo lo siguiente: *“No existe una escuela para formar padres. Este aprendizaje se da principalmente cuando los hijos nacen y crecen; y cada uno hace lo mejor que puede con la información y condiciones de vida que pudo obtener y eso tiene un valor que los hijos necesitan reconocer. Ser madre o padre implica un conjunto de responsabilidades y desafíos con el desarrollo de los hijos y es importante conversar*

con los padres acerca de esto. No siempre los padres están en condiciones de atender todas las demandas de los hijos”.

Se solicitó que repitan juntos el lema: *Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende.*

3 SESIÓN: HACER FRENTE AL ESTRÉS

Objetivos: Ayudar a los adolescentes a

1. Identificar las situaciones que pueden causar estrés
2. Identificar los síntomas de estrés
3. Aprender maneras saludables para combatir el estrés

PROCEDIMIENTO.

Se indicó a cada persona que escribieran su nombre en una tarjeta de identificación. Se solicitó a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia de los adolescentes. Se colocó en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la sesión 1 con los adolescentes).

Romper el hielo con el juego de seguir al facilitador.

La facilitadora pidió al grupo que se ponga de pie y forme un círculo. Se eligió a una persona para que sea el “adivinator”. Se hizo que esa persona se ponga de espaldas al círculo, mientras el grupo elegía silenciosamente a un facilitador, este inicio un movimiento y los demás que formaban el círculo siguieron al facilitador. Cuando todos estuvieron haciendo el movimiento (saltando, aplaudiendo, zapateando, etc.), el “adivinator” se dio vuelta y adivinó quién era el facilitador, este cambiaba los movimientos cada 10 o 15 segundos. Cuando el “adivinator” identificaba al facilitadora, se convertía en “adivinator” y así sucesivamente se repitió este procedimiento.

Esta actividad tuvo aceptación por parte de los adolescentes ya que conocían la dinámica y muchas veces lograban realizar de manera óptima. Afirman que es uno de los juegos que siempre realizan cuando tienen tiempo, pero lo conocen con diferentes nombres, como “rey manda”, o “los 7 enanitos”. Con esta dinámica se logró identificar a los líderes de los grupos.

ACTIVIDAD 3.1: SITUACIONES QUE PUEDEN CAUSAR ESTRÉS.

Materiales: papel adhesivo, rotafolio, marcador

Para esta actividad se invitó al grupo a dialogar sobre situaciones que causaban estrés a los adolescentes. Se pidió un adolescente voluntario para dibujar un esbozo (o una figura esquemática) de un típico adolescente, en una hoja grande para el rotafolio. Se pidió a los miembros del grupo que le dieran un nombre al adolescente del dibujo. (le pusieron nombres como “Jorge” “Adel” “Marcela” “Facundo”). Se dio una breve explicación de lo que era estrés, las cosas que lo origina y sus consecuencias.

Se dividió en grupos más pequeños de dos o tres adolescentes y se repartió de 3 a 5 hojas adhesivas a cada grupo. Se solicitó que escribieran en letras grandes la descripción de varias situaciones que podrían causar estrés a un adolescente, para ayudarles a iniciar con la actividad, se escribió lo siguiente en un rotafolio: situaciones en casa, situaciones en la escuela, situaciones con amigos, otras situaciones. Se invitó a cada grupo pequeño a poner sus notas alrededor del contorno de la figura y que dijeran a todo el grupo las situaciones que apuntaron como: problemas con hermanos; problemas con los padres; preocupación de ir a una nueva escuela; presión de los compañeros; preocupación de no caerle bien a los demás; problemas de dinero; problemas con amigos; preocupación por problemas familiares; no congeniar con un maestro; preocupación por los cambios físicos que está experimentando; estar descontento con su apariencia; demasiadas cosas que hacer; tener que ponerse de pie delante de la clase; no integrar el equipo de la escuela.

Esta actividad ayudó para darse cuenta qué es lo que causa el estrés y muchos de los adolescentes no consideraban que esto era parte de su vida, otros no sabían lo que

era, pero, al dar ejemplos, definir el concepto, muchos adolescentes consideraron que sienten estrés, al presentar un dibujo ante ellos, una silueta de un hombre a quien debían darle nombre, se dieron cuenta que muchos de ellos presentan estrés ante diferentes situaciones y que no muchas veces lo pueden controlar.

ACTIVIDAD 3.2: ¿CÓMO SABES QUE ESTÁS SINTIENDO ESTRÉS?

Materiales: rotafolio, marcador, hojas de papel, lápices

La facilitadora explicó a los adolescentes que existen al menos cuatro maneras de determinar si están sufriendo estrés: síntomas en su cuerpo (mayor sueño que de costumbre, hambre); sentimientos o emociones (displácetelas, malestar emocional); formas de comportarse (mostrarse hostil, agresivo, triste, irritado); cómo se lleva con los demás (disgustarse con frecuencia, pelearse). Para realizar esta actividad se dividió a los adolescentes en grupos pequeños y se asignó uno de los cuatro signos de estrés a cada grupo. Se solicitó que hicieran una lista en una hoja de papel de los síntomas correspondientes a su categoría de signo de estrés e imaginen cómo ilustrarán esos síntomas en la silueta realizada en la anterior actividad, “figura de Jorge”. La facilitadora se desplazó por toda el aula para prestar ayuda a los grupos que lo necesitaran usando las siguientes ideas:

- Síntomas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago, palmas sudorosas, rubor)
- Síntomas emocionales (ira, frustración, temor, nerviosismo, tristeza)
- Conducta (decir alguna maldad, perder la paciencia con alguien)
- Relaciones (querer estar solo, pensar que a nadie le gusta su persona)

Conforme los grupos que completaban sus listas podían dibujar símbolos o imágenes (o escribir directamente palabras acerca de “Jorge”) para ilustrar su lista de síntomas. Cuando todos los grupos terminaron, se hizo que cada uno describa lo que dibujó.

En esta actividad se mostraron muy participativos, ya que los adolescentes consideran que frecuentemente están expuestos a las diferentes situaciones que se les

planteó, se tuvo bastante participación puesto que a menudo están expuestos a situaciones de preocupación para poder alcanzar los objetivos trazados; conseguir los resultados esperados son factores desencadenantes de tensión. En esta actividad se puso a disposición todas las herramientas que necesitan para afrontar los problemas del diario vivir. Se notó que en algunos grupos los adolescentes estaban animados, se mantuvo la fluidez de la actividad sobre el estrés, y se continuo sin realizar el juego activo para dar más tiempo de las reflexiones sobre el tema, cuando se observó distracción en algunos grupos se realizó el juego activo.

Juego activo: ¿Qué cosas tenemos en común?

Materiales: papel de desecho, lápices

La facilitadora pidió a los adolescentes que hagan una fila siguiendo las fechas de sus cumpleaños, empezando por la persona cuyo cumpleaños es en enero. Luego se le indicó que formen parejas a partir del principio de la fila con la persona próxima a ellos y que apunten (en papel de desecho) la mayor cantidad de cosas que tienen en común. Por ejemplo: el color de los ojos, el cabello, el número de hermanos, ser el mayor o el menor, aficiones, cosas que les gusta o no les gusta hacer en la escuela. Después de 3 a 4 minutos, se vio cuáles parejas tienen más cosas en común, se les invitó a que lean las listas en voz alta.

Para complementar esta actividad se distribuyó a los adolescentes de manera aleatoria, es decir al azar para poder conocer a otras personas y resaltar las cosas que tienen en común con otros compañeros, para poder identificar las cosas positivas que comparten y tener una mejor convivencia en el grupo.

ACTIVIDAD 3.3: HACER FRENTE AL ESTRÉS.

Materiales: rotafolio, marcador, botella

Encontrar formas sanas de afrontar el estrés

La facilitadora pidió al grupo que mencionaran formas en que “Jorge” podría afrontar el estrés y otras que causarían aún más problemas. Se consiguió respuestas como:

estallando, golpeando a alguien, gritando o diciendo groserías, rompiendo algo, permaneciendo siempre solo. Se preguntó al grupo qué problemas podría tener “Jorge” si hiciera esas cosas. Se procedió a registrar las respuestas en el rotafolio. Se introdujo la idea de que hay diversas maneras de hacer frente al estrés. Se hizo que los adolescentes pensarán en formas de calmarse cuando están molestos.

Se dijo que algunas cosas se pueden hacer en el momento mientras, otras que pueden ayudar a la larga. Se procedió a mostrar en el rotafolio un listado de diferentes opciones que se pueden realizar:

Control general del estrés

- ◆ hacer ejercicio
- ◆ conversar con otros
- ◆ escuchar música
- ◆ distraerse con aficiones
- ◆ hacer una conexión espiritual

Cosas para hacer en el momento

- ◆ respirar profundamente
- ◆ contar hasta 10 y pensar en soluciones
- ◆ pasar un tiempo solo o irse
- ◆ decir: “Yo puedo manejar esto”
- ◆ rezar y tener pensamientos optimistas.

Se pidió al grupo que señale acciones para hacer frente al estrés y se practicó alguna de ellas. Se leyó una breve descripción de situaciones que causan estrés; posteriormente por turno, hicieron una representación usando una técnica apropiada para hacer frente al estrés, realizando las acciones que se señaló anteriormente en el grupo. (las técnicas “generales” para hacer frente al estrés, seguidas de las técnicas “para el momento”; en algunos casos se mezclaron ambas. Se hizo girar una botella en el medio del círculo para las primeras situaciones con el fin de determinar quién comenzará la acción. Después de las primeras ocho, se leyó la descripción de las situaciones cada vez más rápido y se dejó que el grupo hiciera espontáneamente las acciones para que el juego resultara más vivaz y se vio con qué rapidez podían encontrar una forma de hacer frente al estrés. Se insistió al grupo a encontrar algo más apropiado cuando las acciones de un adolescente no eran adecuadas para la situación.

Situaciones que causan estrés:

Sacar una calificación reprobatoria en una prueba, Tu papá te grita, Tu mejor amigo no te toma en cuenta. Tu hermana desarregla tus cosas, Tienes miedo de no ser incorporado al equipo. No te permiten salir de casa por haber sido impertinente. No te puedes peinar bien. Te mandan al banco de suplentes en un partido de baloncesto. Tienes demasiadas tareas escolares. Estás preocupado porque tus padres se pelean. Tu mamá te grita porque llegas tarde. El (la) adolescente que te gusta está saliendo con otra persona. No te invitan a una fiesta. Olvidaste traer tu tarea a la escuela. Se rasgaron tus pantalones. Tienes un grano grande. No entiendes la tarea de matemáticas. Tu hermano te humilla. Es Navidad y no tienes regalos. Pierdes el partido.

Se notó que los adolescentes pueden enfrentar el estrés por medio de actividad física, ya que la mayoría de los participantes son miembros de algún grupo de fútbol, de básquet, de voleibol tanto en la escuela, como en el barrio o en algún grupo. El deporte se considera necesario para no caer en este tipo de influencias; también se puede enfrentar el estrés teniendo un amigo, compartiendo con él espacios de ocio, distracciones, saliendo al parque, a la plaza, disfrutando de la compañía del otro. Es lo que manifestaron los adolescentes para no sentir estrés y tampoco caer en las drogas y otros vicios.

ACTIVIDAD 3.4: ENCONTRAR TÉCNICAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS QUE ME DEN BUENOS RESULTADOS

Materiales: Hoja de trabajo “Técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados”, lápices

La facilitadora pidió al grupo que mire el dibujo de “Jorge” y note las situaciones que podrían causarle problemas o estrés. Se repartió la hoja de trabajo “Técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados” y se pidió a los adolescentes que piensen en una situación estresante que podría surgir en la próxima semana y las

posibles técnicas para combatir el estrés que les parecen más adecuadas. La facilitadora se desplazó por el aula para ofrecer ayuda a los adolescentes que no podían iniciar con esta actividad. Se solicitó voluntarios que leyeran las situaciones que señalaron en su hoja de trabajo y se explicó a los demás las técnicas que podrían usar. Cuando nadie se ofreció como voluntario, se dijo lo siguiente:

- Situación: Estás triste porque tu mejor amigo no te habla. Posible forma de hacer frente al estrés: Dedicarte a una afición, como practicar el fútbol o hacer un rompecabezas.
- Situación: Estás furioso porque el maestro te gritó. Posible forma de hacer frente al estrés: Habla con tus amigos acerca de lo que sucedió.
- Situación: Estás preocupado porque tus padres se pelean. Posible forma de hacer frente al estrés: Escuchas música y luego llamas a un amigo para hacer algo.

Afortunadamente hay un sinfín de cosas que se pueden realizar para relajarse y salir de una situación estresante, aunque la situación se encuentra en la propia mente siempre hace falta echar la mano de consejos prácticos y comprobados. Se puede utilizar de una por una, o dos al mismo tiempo, y si el caso es grave se debe de usar todas a la vez, de seguro el adolescente se sentirá mejor después de haberlas practicado un tiempo considerable, no son un juego, son formulas probadas a través del tiempo.

CIERRE

Práctica en el hogar.

La facilitadora dijo a los adolescentes lo siguiente: Tomen nota de dos ocasiones en la semana cuando se preocuparon por algo que sucedió en casa o en la escuela. Piensen en cómo se sintieron y elijan una forma de controlar su estrés.

Es importante poder identificar aquellas cosas que causan estrés en la vida diaria, con estas actividades los adolescentes pueden darse cuenta de los diferentes riesgos

que les deriva el tener que vivir en un medio donde están enfrentados a un sinfín de peligros, por no saber cómo afrontar el estrés podrían caer en conductas erróneas, como unirse a pandillas, consumo de drogas, suicidio, peleas. Se notó en los grupos la aceptación de las actividades, puesto que es una manera de sacarse de encima aquellas cosas que les incomoda y por medio de actividades físicas consideran mejores resultados.

Preparación para la sesión con la familia.

La facilitadora anuncio a los adolescentes que en la sesión con las familias harán un árbol de la familia, con el propósito de destacar las buenas cualidades o puntos fuertes de ellos mismos y de sus familias.

Luego se solicitó que repitan el lema: *“Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende”*

SESIÓN 4: OBEDECER LAS REGLAS

Objetivos: Ayudar a los adolescentes a

1. Darse cuenta que todos tienen reglas y responsabilidades que cumplir, tanto adultos como adolescentes, mujeres y hombres.
2. Reconocer que al seguir las reglas los beneficios directos son para ellos.

PROCEDIMIENTO

Se indicó a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación. Se solicitó a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia de los adolescentes. Se colocó en la pared la lista de las normas de procedimiento (sesión con los adolescentes 1).

Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar.

La facilitadora junto a los adolescentes se sentaron en el piso formando un círculo, luego pidió que elogien o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado. Cuando un adolescente no pudo pensar en un elogio en un lapso de 15 a 20 segundos,

la facilitadora procedió a ofrecer un elogio. Se solicitó a los adolescentes que analizaran las cosas que hicieron durante la semana para afrontar una situación estresante y pudieran expresarlo para aprender de esa situación.

Se realiza esta actividad en los adolescentes en varias sesiones para reafirmar la autoestima y el auto concepto de sí mismos con la ayuda del compañero, a pesar que hay adolescentes con autoestima elevado, es importante recibir algún elogio de otra persona que no sea alguien que estimamos.

Juego de la silla vacía.

La facilitadora pidió a los adolescentes que coloquen las sillas un círculo y se sienta, luego procedió a colocar una silla vacía, esta actividad consistió en que la silla no debe quedar vacía; por lo tanto los 2 adolescentes que están a los costados de la silla vacía debían ir juntos a buscar a una chico/a y llevarlo a ocupar la silla dejando una nueva silla vacía. Inmediatamente los otros 2 adolescentes que se encuentran junto a la silla vacía deberán ir en busca de un nuevo chico o chica para dejar una silla vacía y sucesivamente.

El juego se inició con el conteo que hizo la facilitadora, por ejemplo, de 1 a 10, una vez finalizado el conteo si los 2 chicos que buscan a otro/a para ocupar la silla vacía no lo logran pierden y cuando pierden reciben sanciones.

Las reglas de juego son: los 2 adolescentes deben traer a un mismo compañero para que ocupe la silla vacía, no pueden traer cada uno un adolescente ubicado al costado de la nueva silla vacía, hasta que la primera pareja se haya sentado en su lugar, si la pareja de adolescente que traen al adolescente a la silla vacía no llegan a hacerlo sentar porque acabo el conteo, pierden.

Las sanciones fueron elegidas por los compañeros al inicio del juego.

Esta es una de las actividades de mayor aceptación por los adolescentes, el trabajo en equipo, la presión del tiempo, las sanciones hacen más divertida la actividad. En todos los grupos se observó la aceptación por esta dinámica, se debe tratar de

controlar a los grupos, ya que en ocasiones tienden a lastimarse al movilizar a los otros adolescentes.

ACTIVIDAD 4.1: JUEGO DE CONDUCIR

MATERIALES: Tarjetas para el juego de conducir, tijeras, rotafolio, marcador, premio (optativo), Corte las tarjetas para el juego de conducir (6 tarjetas de sitios y las tarjetas de las 10 marcas de automóviles).

En el rotafolio o pizarra se dibujó una tabla. La primera columna tenía la lista de marcas de automóviles disponibles en las tarjetas y la segunda columna quedaba en blanco para luego escribir el nombre del conductor que seleccione cada automóvil. Se eligió 6 lugares distintos en el salón (oficina de conducir, la casa de un amigo, la casa de los padres, cancha de fútbol, cine, pizzería) y se marcó pegando en la pared las tarjetas de los sitios correspondientes. Se agrupó las tarjetas de los automóviles de acuerdo al sitio al que pertenecían. Ej. Todas las tarjetas de las diferentes marcas de autos con el nombre “oficina del conductor” debían de ir en un grupo. Se debía de obtener 6 grupos de tarjetas. Se eligió a 6 voluntarios que serían los directores del juego. Las demás personas fueron los conductores (hasta 10 personas). Se asignó un sitio a cada uno de los 6 directores del juego, se les entregó el grupo de tarjetas de automóviles que les correspondía. Se reunió a los conductores junto a la oficina de licencias de conducir. Se dijo a un grupo que seleccionara una marca de automóvil de la tabla en el rotafolio. Se escribió el nombre de los conductores junto a su elección. Se le dijo al grupo que el objetivo del juego es revisar las reglas y las responsabilidades de los conductores. Para esto, los conductores tuvieron que pasar por los 5 sitios hasta llegar a la pizzería recogiendo sus tarjetas en donde se determinó si cumplían las reglas con las que se iban encontrando.

Al llegar a cada sitio debían decirle al director de sitio la marca de su vehículo. Este les entregaba la tarjeta que les corresponde en la cual se determina si el conductor ha cumplido o no la regla. El conductor leía en voz alta las instrucciones. Cuando la tarjeta decía que él había quebrantado alguna regla, el conductor debía permanecer en

el mismo sitio y perder una vuelta. Cuando nuevamente le tocaba su turno, el conductor iba al próximo sitio para obtener la próxima tarjeta proporcionada por el siguiente director del juego. Cuando la tarjeta del conductor decía que él siguió las reglas, se le indicaba que fuera al próximo sitio y esperara su turno para continuar nuevamente. El conductor con el turno siguiente leía en voz alta su tarjeta y seguía las instrucciones. Se consideró ganador al primer conductor que llegaba a la pizzería. El juego continuaba hasta que todos los jugadores hubieran finalizado. Se hizo que los directores del juego y los conductores intercambiaran sus papeles, así podían jugar unos minutos más. Se pidió a los adolescentes que se sentaran para analizar la actividad, se hizo las siguientes preguntas: ¿Qué reglas y responsabilidades fueron quebrantadas? ¿Cuáles fueron las consecuencias de no cumplir una regla o responsabilidad? ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que quedarse en un lugar o regresar a un sitio? ¿Cuáles fueron las consecuencias de cumplir con las reglas y las responsabilidades? ¿Cómo se sintieron? ¿Por qué necesitamos reglas? ¿Qué se aprendió de las reglas con esta actividad?

Por medio de esta actividad se logró ver el compromiso que existe con la sociedad, a su vez pudieron divertirse , ya que conseguían desplazarse por toda la habitación, siguiendo los gustos por los autos, se colocó algunos implementos adicionales a esta actividad como semáforo y algunos postes de señales para que estos pueden respetar las normas de tránsito, reglas que existen en la sociedad, para esta actividad todos participaron ya que algunos querían ser conductores otras querían ser directores, quienes querían respetar las normas y los otros eran policías. A quienes no quisieron realizar esta actividad se les hizo caminar por la habitación, simulando ser peatones para hacer más realista la actividad.

ACTIVIDAD 4.2: REGLAS Y RESPONSABILIDADES DE LOS ADULTO

Materiales: tarjetas de reglas y responsabilidades de los adultos.

Se explicó al grupo que los adultos también deben seguir reglas y que ellos también se meten en problemas cuando las quebrantan. Se reunió a los adolescentes por

parejas y se les repartió una tarjeta de reglas y responsabilidades de los adultos. Se pidió a las parejas que pensarán en las posibles consecuencias de quebrantar cada una de las reglas, posterior a esto se pidió que representaran estas consecuencias al resto del grupo, los demás tuvieron que adivinar cuáles son.

La facilitadora se desplazó por los grupos para ofrecer ayuda. Se pidió a las parejas que leyeran la pregunta de sus papelitos, luego representaron las posibles consecuencias de quebrantar las reglas. Se hizo que el grupo adivine cuál es la consecuencia, se preguntó a los adolescentes qué aprendieron acerca de los adultos, las reglas y responsabilidades.

Para tener mejores resultados se pidió a los adolescentes que pudieran escenificar situaciones, pero sin hablar, con señas o solo actuando, los demás compañeros tuvieron que adivinar estas escenificaciones de las consecuencias de quebrantar las reglas, se les dio otra alternativa, que fue de explicar, por medio de ejemplos; a su vez se dio posibles soluciones con todo el grupo. En algunos grupos no se aceptó esta actividad, no era tan divertida como las anteriores ya que se había dado un ambiente de competencia y muchos de ellos querían seguir con estas dinámicas.

CIERRE

Práctica en el hogar.

La facilitadora recomendó a los adolescentes lo siguiente: Que tomaran nota durante la semana si cumplieron una regla difícil de cumplir. También que tomaran en cuenta si alguien quebrantaba una regla durante la semana y de cuál había sido la consecuencia.

Preparación para la sesión con las familias.

Se dijo a los adolescentes que realicen una reunión familiar para decidir las reglas de la casa. Las reuniones familiares son especialmente útiles, no solo para establecer reglas, sino también para mejorar la comunicación entre los adolescentes y sus padres.

Se solicitó que repitieran el lema juntos: *Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende.*

SESIÓN 5: HACER FRENTE A LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

Objetivos: Ayudar a los adolescentes a

1. Comprender que el consumo de drogas causa daños físicos y mentales muchas veces irreparables.
2. Comprender que el consumo excesivo de alcohol conlleva a la pérdida del control de sus actos.
3. Comprender que la sexualidad es un componente esencial del desarrollo en la adolescencia y aprender a identificar los riesgos.
4. Practicar habilidades para resistir la presión de los compañeros

PROCEDIMIENTO

La facilitadora indicó a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación. Se solicitó a cada persona que haga una marca junto a su nombre en la lista de asistencia. Luego colocó la lista de las normas de procedimiento. (de la Sesión 1 con los adolescentes).

Romper el hielo con la “Rueda de la fortuna”

Materiales: 14 hojas de papel, marcador

Se colocó 14 hojas de papel en fila donde los adolescentes pudieran verlas fácilmente. Se escribió algunas letras de la frase “Presión de los compañeros” en las hojas, una letra por hoja. Se dejó hojas en blanco, como se ilustra en el diagrama a continuación.

P		E			O	N
D						
G			P	O		

Se informó a los adolescentes que practicarán un juego similar a la “Rueda de la Fortuna”, donde las personas dicen letras hasta que pueden adivinar las palabras del tema (presión de los compañeros). Cada vez que adivinaban letras que componen las palabras “presión de los compañeros” se escribía la letra en tamaño grande en la hoja apropiada (en el papel sujeto a la pared o la pizarra.) se pidió que adivinen las palabras tan pronto como puedan.

Para esta actividad se pidió la participación de todos los adolescentes, para poder adivinar el tema que se iba a desarrollar en esta sesión, algunos adolescentes lograron identificarlo, otros se dieron el tiempo para poder descifrar y cuando no pudieron se les fue dando pistas para facilitar el trabajo.

ACTIVIDAD 5.1 LO QUE A VECES HACEN LOS ADOLESCENTES PARA AGRADAR

Materiales: papelitos adhesivos para notas, marcadores, silueta de los adolescentes

Se colocó las dos siluetas de un y una adolescente típico/a en el rotafolio o en la pizarra. Se pidió al grupo que dé nombres a las figuras, (que podrían llamarse “Jorge” y “Juanita”). Se repartió los papelitos adhesivos para notas (dos por persona) y se dijo al grupo lo siguiente: “A veces Jorge y Juanita se preocupan por lo que las personas piensan de él y de ella. Por ejemplo, a menudo Jorge se preocupa por su baja estatura.” Se hizo que cada adolescente escriba (en los papelitos adhesivos y con letras grandes, usando un marcador) otras cosas que a Jorge o a Juanita les podría preocupar sobre lo que las otras personas piensen de ellos.

Después de 1 a 2 minutos, se pidió a cada persona que ponga su nota dentro de las siluetas de Jorge y Juanita (pueden ser cosas comunes para Jorge y Juanita o diferentes) y se leyó al grupo lo que se escribió. Se dijo al grupo lo siguiente: “Jorge

y Juanita quieren agradar a los otros adolescentes y a veces hacen cosas para impresionarlos”.

Se pidió a cada persona que escriba algo que podrían hacer Jorge y Juanita para impresionar a sus amigos, usando más notas adhesivas. Después de unos minutos, se hizo que cada persona ponga su nota fuera de las siluetas y lea para el grupo lo que se escribió. Se dijo al grupo lo siguiente: Algunas personas abusan del alcohol y consumen drogas para impresionar a los demás. Las drogas y el alcohol causan daño a las personas, aunque les haga sentirse bien en el momento. Se les dijo “imaginen saltar desde la parte superior de un edificio alto y sentir en un principio la sensación de diversión y libertad, luego imagínense llegar al piso y estar gravemente herido, pero no sentir nada. Si quien salta no sabe ni siente que se está haciendo daño, esta persona puede seguir saltando a pesar de que le perjudique gravemente. Generalmente, cuando las personas se lastiman, sienten dolor y esto evita que se hieran a ellos mismos. Sin embargo, las drogas y el alcohol en un principio no causan sensación de dolor y eso las hace ser realmente peligrosas, pues en realidad se causan daño a sí mismas cada vez que consumen y causan daño a su familia y a todas las personas que se encuentran cerca. “Las drogas y el alcohol no pueden causarnos daño si tomamos la decisión de no probarlos. Depende de nosotros tomar esa decisión”.

Con esta actividad se pretende sensibilizar al adolescente, para que identifique algunas situaciones que se presentan cuando pretenden agradar a sus pares, ya que estas situaciones surgen de ellos mismos. La facilitadora pidió a los adolescentes que escriban algunos adjetivos positivos a ambos dibujos, la participación fue activa, pero cuando se les dijo los mismos adjetivos a quienes habían asignado cualidades, reflexionaron al respecto, ya que consideran que es fácil poder observar algunas cualidades en los otros, pero no en sí mismos.

ACTIVIDAD 5.2 SITUACIONES QUE PUEDEN PONERNOS EN PROBLEMAS

Materiales; rotafolio, marcador

La facilitadora dijo al grupo lo siguiente: Hemos hablado de algunas de las metas que como adolescentes quieren alcanzar a medida que crezcan, Tomar decisiones informadas sobre el alcohol y las drogas nos ayudará a determinar si alcanzaremos nuestras metas. A veces los amigos nos pueden intentar convencer de hacer algo que sabemos que no es adecuado y puede ser difícil decir “no”, especialmente cuando se trata de un amigo que admiramos o de alguien con quien deseamos tener amistad.

Se preguntó al grupo lo siguiente: ¿Cuáles son algunas de las cosas que otro adolescente puede pedirnos que hagamos que parecen divertidas o novedosas, pero que podrían meternos en problemas y perjudicarnos para alcanzar nuestras metas? Se procedió a registrar sus respuestas en el rotafolio.

Se tuvo mucha participación en esta actividad, muchos de los alumnos tuvieron cosas que contar y hacer públicas algunas situaciones que enfrentaron; fue difícil para algunos compañeros contar que tuvieron que acceder a la presión del grupo para agradar a los demás, en algunas ocasiones solo fue por una persona, para impresionar a esta o mostrar que ya no son “niños” aseguran que las personas más duras en esta vida son las personas más cercanas a ellos, son quien más los presionan para realizar cosas ya sean buenas o malas pero que muchas veces son cosas que no quieren hacer, uno de los adolescentes afirmaba que son las mujeres más crueles que nadie, y que ellos no son tanto como ellas.

ACTIVIDAD 5. 3: ENFRENTAR LAS SITUACIONES QUE PUEDEN METERNOS EN PROBLEMAS: PASOS 1, “HACER PREGUNTAS”

Materiales: tarjetas de situación, cartel de situaciones de riesgo y cartel de pasos

Se explicó al grupo lo siguiente: A continuación, se revisarán 3 pasos para ayudarles a desarrollar habilidades para resistir la presión del grupo.

Los pasos son: hacer la pregunta, nombrar el problema y decir lo que podría suceder, seguir otro camino.

Se les dijo: A veces hacer preguntas antes de entrar en una situación difícil ayuda a mantenernos lejos de los problemas. Por ejemplo, si un amigo nos invita a ir a su casa porque sus padres no están, podría ser útil preguntar: “¿Para qué? ¿Qué quieres hacer?”

Se realizó la demostración de cómo hacer preguntas:

Se colocó el cartel del paso 1 “Hacer preguntas” en un lugar donde todos lo pudieran visualizar. Del anverso, sobre una mesa, se colocó las “Tarjetas de Situación”. Se explicó que hay dos roles en la dramatización de las situaciones:

- Quien demuestre y juegue el rol del amigo que presiona para hacer algo inadecuado, tomará una “Tarjeta de situaciones de riesgo” y leerá el “Cartel de situación” la situación que corresponda a la tarjeta.
- Quien demuestre y juegue el rol del adolescente que esta resistiendo a la presión del amigo, hizo preguntas como: “¿Qué vamos a hacer?” o “¿Por qué quieres ir allí?”

Posterior a ello, se inició la demostración del instigador que presiona y luego respondió quien resiste.

A continuación, sigue el otro ejemplo.

Se dividió a los adolescentes en pares y se pidió que escojan el rol que quieren jugar (quien presiona o quien resiste). Se repitió los pasos de la demostración con cada una de las parejas. Para optimizar el tiempo de la práctica, la facilitadora del grupo tuvo que trabajar con grupos pequeños siguiendo los pasos descritos.

Se reunió a todos los grupos, se les dijo que se ha visto cómo hacer para enfrentar las situaciones que podrían ocasionar en problemas, se preguntó ¿en que consistió este primer paso?

Se tuvo aceptación esta actividad, los adolescentes realizaron una reflexión de ellos creían que no era necesario preguntar al amigo; pero medio de esta actividad se dieron cuenta que si es necesario hacerlo, que a veces el mejor amigo no puede dar

buenos consejos porque está atravesando por las mismas situaciones que el compañero, que talvez no lo hace consiente y tratando de perjudicar al amigo, sino que no sabe cómo sobrellevar sus conflictos.

JUEGO: PASAR LA PELOTA

Material: 2 pelotas

Se organizó a los adolescentes dos grupos, cada uno en filas en los extremos opuestos de una hilera de sillas (algunas sillas más que el número de miembros del grupo).

Se entregó una pelota a la primera persona de cada equipo, un equipo gana cuando cada jugador ha terminado de correr alrededor de las sillas y ha regresado a su equipo.

Este tipo de actividades tiene mucha aceptación especialmente los más pequeños, les gusta mucho moverse competir, pero disfrutan más cuando se le da algún incentivo o la asignación de puntos para evitar sanciones, el tener que ganar al compañero, relaja para poder continuar con la actividad.

ACTIVIDAD 5.4 PASO 2, NOMBRAR EL PROBLEMA, Y DECIR LO QUE PODRÍA SUCEDER, Y PASO 3: SUGERIR OTRO CAMINO

Materiales: rotafolio, marcador, carteles de paso 2 y 3.

La facilitadora explicó a los adolescentes que el próximo paso será como enfrentar situaciones que podrían ocasionar problemas, se colocó en el rotafolio el paso 2: diga lo que podría ocurrir (nombrar el problema).

Se dijo que una vez que han determinado que sus amigos quieren que ustedes hagan algo inadecuado, es útil nombrar el problema y señalar lo que podría suceder. Por ejemplo, si el amigo dice “Oye, vamos a robar algo en la tienda”, ustedes nombran el problema diciendo “Eso es un delito, eso está mal”. Se recuerda al amigo que lo que

está sugiriendo es inadecuado. Luego, ustedes pueden señalar lo que podría suceder, como “Si robamos en una tienda, la policía podría detenernos y llevarnos a la cárcel, o nuestros padres podrían enterarse. Esta es una manera de ayudar, como si fuese una señal de tránsito que indica detenerse. Cuando se expresó lo que podría suceder, se estuvo indicando a los amigos cuáles son las consecuencias exactas y evitando que tanto ellos como ustedes se metan en problemas.

Se pidió al grupo que se refieran al “Cartel de situaciones de riesgo” y que enumeren algunos problemas que podrían suceder como consecuencia de seguir estas situaciones de riesgo. Se escribió en un rotafolio titulado “Decir lo que podría suceder”.

Respuestas posibles: Podríamos ser atrapados, podrían suspendernos, nos prohibirían salir de casa, podrían llamar a la policía.

Los adolescentes siguieron con sus parejas representando roles por turno y agregando el nuevo paso. Se pidió a los adolescentes que usen las afirmaciones mostradas en el rotafolio. Se aseguró de que cada adolescente tenga la oportunidad de resistirse a la presión usando los pasos 1 y 2.

La facilitadora continuó con el paso 3: sugirió otra opción o camino; se colocó en el rotafolio el cartel con este título, explicó que después de mencionado el problema y dicho lo que podría suceder, es útil dar una alternativa, es decir indicar otra opción que podrían hacer. Por ejemplo, si el amigo dice “Vamos a robar en la tienda”, podríamos responder “Oye, por qué mejor no jugamos un partido de fútbol”. O si el amigo dice “Vamos a fumar un cigarrillo” se le puede proponer “Oye, porque mejor nos vamos a comer algo”.

Se propuso al grupo preparar una lista de las cosas que podrían sugerir para seguir otro camino. Se escribió en un rotafolio, titulado “Sugerir otro camino”.

Respuestas posibles: salir a comer algo, practicar un deporte, ver una película, ir a la casa de un amigo.

Se dijo a los adolescentes que sigan con sus parejas jugando roles por turno, usando los 3 pasos. Se aseguró de que cada adolescente tenga la oportunidad de practicar los 3 pasos. *En esta actividad se puede orientar de mejor manera a los adolescentes para resistir a la presión del grupo, ya que todo el tiempo están expuestos a situaciones de riesgo. Los adolescentes aseguran que ellos tienen una personalidad inquebrantable, que ellos no se dejan llevar por aquellas cosas malas del momento, no hacen cosas que pondrían en riesgo su propia integridad. Sin embargo, se pudo observar todo lo contrario, en cada grupo hay un líder a quien seguir y este no siempre toma las decisiones correctas, sino que pone dos posiciones: estás conmigo o en contra mía, en algunos grupos se pudo notar el sentido de competencia sana y otros se rigen por principios y normas establecidas desde el inicio del ciclo escolar.*

CIERRE

Se resumió los tres pasos discutidos en esta sesión para afrontar/resistir la presión de los compañeros

Práctica en el hogar.

Se dijo a los adolescentes que durante la semana tomen nota de cuando ellos u otra persona se sienta presionado por sus compañeros. Si alguien los presiona para hacer algo inadecuado, usen los tres pasos que aprendieron.

Preparación para la sesión con las familias.

Se informó a los adolescentes que en esta semana la sesión con las familias girará alrededor de los principios de la familia, para lo cual van a crear un escudo protector de la familia, usando recortes de revistas o dibujos y palabras para mostrar los principios que tiene la familia. El escudo protector de la familia representa los principios y las creencias que ayudan a proteger a su familia y le dan fortaleza para afrontar los retos.

Se solicitó que repitieran el lema juntos. *Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende.*

SESIÓN 6: LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS Y EL VALOR DE LOS BUENOS AMIGOS

Objetivos: Ayudar a los adolescentes a:

1. Aprender habilidades adicionales para resistir la presión de los compañeros.
2. Distinguir cuáles son los buenos amigos.

PROCEDIMIENTO

Se indicó a cada persona que escriba su nombre en una tarjeta de identificación. Se solicitó a cada persona que hiciera una marca junto a su nombre en la lista de asistencia. Se colocó la lista de las normas de procedimiento (de la Sesión 1 con los adolescentes.

Ronda de elogios y repaso de las prácticas en el hogar.

La facilitadora pidió a los adolescentes que se sienten en el piso formando un círculo y se hicieron elogios que expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado.

Cuando un adolescente no podía decir un elogio en 5 a 10 segundos, la facilitadora ofrecía el mismo.

Se preguntó a los adolescentes lo siguiente: ¿En esta semana, identificaron alguna situación en la que se sintieron presionados por sus compañeros? ¿Tuvieron oportunidad de usar los 3 pasos que aprendieron en la sesión anterior para afrontar la presión de los compañeros?

Algunos afirmaron que sí, que están contentos de haber conocido esos pasos, y que los utilizan de la mejor manera, otros afirmaron que no se dio esta oportunidad, pero que saben los pasos, los grupos con integrantes de menor edad se acuerdan mucho mejor los pasos a seguir.

ACTIVIDAD 6.1: EL ALCOHOL Y LAS DROGAS PUEDEN IMPEDIR QUE CUMPLAMOS NUESTRAS METAS

Materiales: carteles de pasos, rotafolio, marcador.

La facilitadora recordó a los adolescentes que la semana pasada aprendieron 3 pasos para afrontar la presión de los compañeros, anuncio que esta semana aprenderán qué hacer cuando el amigo no quiere escuchar los consejos. Hemos hablado de algunas de las metas que como adolescentes quieren alcanzar a medida que crecen. También de tomar decisiones informadas sobre el alcohol y las drogas, lo cual ayudará a determinar si será posible alcanzar sus metas.

Se recordó a los adolescentes, que, a diferencia de los adultos, aún se están desarrollando, por lo que el impacto del alcohol en el bienestar físico y mental es mayor y puede interferir con el proceso de independencia y de establecimiento de identidad.

Se dijo al experimentar el consumo de drogas puede llevar a la adicción, que no todas las personas solo experimentan, hay quienes la usan y llegan a la adicción, por lo que es un camino peligroso sin forma de saber quién será adicto y quién no.

Se relató una historia local de algún joven que se conocía, que vivió las consecuencias del alcohol o las drogas en su vida.

Se pidió al grupo que voluntariamente señalen algunas metas que serían difíciles de alcanzar si la persona consume alcohol y drogas.

Se registró en un rotafolio ideas como: ser bueno en los deportes, ir a la universidad, ser un buen padre, ser maestro o enfermera.

Se recordó rápidamente los tres primeros pasos: 1. Hacer preguntas, 2. Nombrar el problema y decir lo que podría suceder y 3. Sugerir otro camino.

Se señaló que a veces los amigos pueden intentar convencer de hacer algo que no es adecuado y puede ser difícil decir “no”, especialmente cuando se trata de un amigo a quien admiramos y de alguien con quien deseamos tener amistad.

ACTIVIDAD 6.2: PASO 4: SEGUIR NUESTRO CAMINO

Materiales: tarjetas/carteles de situaciones de riesgo

La facilitadora dijo al grupo lo siguiente: A veces los amigos no querrán hacer lo que les sugerimos cuando nos sentimos presionados. En este caso, sencillamente debemos

seguir nuestro camino y decirle al amigo que puede venir si quiere, pero de cualquier forma continuar alejándonos.

Se demostró cómo se puede “Seguir nuestro camino”: se colocó en un lugar visible los carteles de los pasos 1 a 3 y los carteles de los pasos 4-6 ordenándolos en lugar donde todos lo puedan visualizar. Se colocó en un lugar visible el “Cartel de situaciones de riesgo” colocadas al anverso se distribuyó sobre una mesa las “Tarjetas de Situación”.

Con el juego de roles continuó la actividad de la sesión 5 de adolescentes.

Primero se realizó una demostración con dos adolescentes. Un adolescente juega el rol del amigo que presiona para hacer algo inadecuado, toma una “Tarjeta de situaciones de riesgo” y la lee en el “Cartel” la situación que corresponda a la tarjeta. El otro adolescente que jugaba el rol del amigo que se resiste a la presión practica el nuevo paso “Seguir nuestro camino”

Se mostró a los adolescentes el rotafolio con los resultados de la lluvia de ideas sobre “Sugerir otra ruta”, de la Sesión 5. Se usó estas ideas para los ejemplos. o “¿Por qué mejor no vamos a ver un video?” y comienza a alejarse “¿Por qué no vienes conmigo?” pero continúa alejándose.

Se motivó para que todos los adolescentes en parejas tomen turnos y practiquen los cuatro pasos cuya demostración acababan de ver.

Les pareció fácil esta actividad, ya que la habían practicado antes, lejos de ser reiterativo es reflexivo, cuando hay un cruce de roles es mucho más satisfactorios, se dan cuenta que ellos podrían llegar a ser la mala influencia en una relación de amistad y que esto puede afectar en gran medida a sí mismos como a la otra persona, los niños más grandes entendieron que ellos pueden ser protagonistas de situaciones de riesgo.

ACTIVIDAD 6.3: PASO 5 “PERMANECER SERENO Y TRANQUILO”, PASO 6: LLAMAR AL AMIGO POR SU NOMBRE Y DECIRLE ESCÚCHAME”.

Se dijo al grupo lo siguiente: A veces la persona que quiere que hagamos algo inadecuado no nos deja usar los pasos 1 a 4. Nos sigue presionando y no nos escucha. En ese caso, debemos seguir algunos pasos adicionales. Lo más importante es permanecer serenos y tranquilos y luego llamar a nuestro amigo por su nombre y decirle: “Escúchame”. Una vez que conseguimos que nos preste atención, volvemos a repetir los primeros pasos.

Se realizó la demostración continuando la actividad anterior y agregando ahora los últimos pasos: (5) permanecer serenos y tranquilos y (6) llamar al amigo por su nombre y decirle “Escúchame”. Una pareja de adolescentes realizó esta actividad.

La facilitadora explicó al grupo que a veces los adolescentes reciben mucha presión de sus amigos, quienes no quieren escuchar, aunque usemos todos los pasos. En este caso, tenemos que irnos. Si un “amigo” no nos escucha y sigue tratando de meternos en problemas, tenemos que preguntarnos si es realmente un amigo.

Muchos de los adolescentes aseguran que ellos no pueden hacer nada ante esta situación, que al enfrentarse a un amigo es mucho más difícil que decirle a un desconocido sus virtudes, que muchas veces esto se da para terminar con la amistad y que tienen que permanecer solos, sin amigos para no caer en conductas erróneas y poder concluir con lo antes ya trazado.

ACTIVIDAD 6.4: REVISIÓN DE TODOS LOS PASOS (1-6)

Materiales: Tarjetas de los 6 pasos

Se insistió a los adolescentes a que practiquen la serie completa de pasos y a usarlos con sus amigos en las situaciones reales de la vida. Se intentó reconocer habilidades sociales y factores protectores que ayudan a resistir la presión de los compañeros.

La facilitadora aseguró de que cada persona tenga la oportunidad de ensayar todos los pasos. Cerca del final de la actividad, se instó a que los adolescentes practiquen la habilidad sin la ayuda de las señales. Se dijo a cada equipo que muestren a sus padres en la sesión con las familias, cómo pueden usar los pasos sin la ayuda de las señales. Se repartió las tarjetas de los pasos a cada adolescente para que se las lleven a sus casas.

Los adolescentes necesitan de ayuda memoria para poder recordar los diferentes pasos que les ayudara a enfrentar en su diario vivir, las situaciones de riesgo, para ser capaces de decir NO. En algunos grupos se pudo notar que comprendieron muy bien los pasos.

JUEGO ACTIVO: CARROS CHOCONES

Se explicó al grupo que van a hacer una actividad llamada “los carros chocones” se pidió que se formen parejas, uno delante de otro, la persona que está detrás es el chofer, la de adelante es el carro.

Los carros deben tener los ojos cerrados y deben dejarse conducir por los chóferes que guían sus carros con las manos en la cintura y con los ojos abiertos.

Se dijo las reglas: si los carros abren los ojos, carro y chofer salen del juego, los chóferes deben dar las consignas guiando a sus carros; arranquen, derecha, izquierda, retrocedan, avancen, más rápido, frenen, toquen claxon, todos hagan un círculo y los carros deben obedecer las indicaciones de sus chóferes.

Esta es una de las actividades más aceptadas dentro del programa, porque los adolescentes pueden estar en movimiento. Trata de responder a varias inquietudes: que se puede confiar en algunos amigos, que no siempre serán expuestos a situaciones de riesgo, que pueden ser guiados ante alguna dificultad y que ellos también podrán guiar en alguna oportunidad a alguien que así lo requiera y que lo van a realizar de la mejor manera.

ACTIVIDAD 6.5 “IR A PESCAR”: ¿CUÁLES SON LAS CUALIDADES DE UN BUEN AMIGO?

Materiales: manta/frazada, pinzas, soga, balde, tarjetas con los peces

Se invitó a los adolescentes a sentarse en el piso, formando dos grupos que miran en direcciones opuestas.

Se colocó en la mesa tarjetas al reverso en forma de pececitos, se dijo a los adolescentes que en la mesa hay tarjetas en forma de peces que tienen escritas características de los amigos como, por ejemplo: te incluye en el grupo, te defiende, se pone celoso cuando te va bien.

Se pidió a los adolescentes que cada uno fuera a pescar un pez de la mesa.

Se pidió que leyeran lo que tienen escrito sus peces y que tomen una decisión de si merecen ser conservados o desechados; si la conducta es positiva y se decide conservar se lo coloca en la zona de la amistad, si la conducta describía a un amigo no muy bueno, se tira el pez dentro del tacho que se tiene dispuesto para la actividad. Se preguntó a los adolescentes qué conducta fueron cultivando para ser buenos amigos, ¿qué aprendieron sobre las cualidades de ser un buen amigo?

El objetivo de esta actividad es ayudar a los adolescentes a distinguir las conductas de los buenos amigos de las que no lo son. A saber, si las conductas que ellos consideran buenas realmente son buenas, ya que crecen teniendo un tipo de pensamiento ante alguna cosa que cuando sucede consideran que es algo natural el hecho que se dé, algunos reconocieron que obraron mal y otros aprendieron bastante de esta actividad.

CIERRE:

Práctica en el hogar.

Se pidió a los adolescentes que identifiquen alguna acción o conducta de algún amigo que demuestre ser un buen amigo. Que practiquen ser buenos amigos durante esta semana, también los pasos para afrontar la presión de los compañeros.

Preparación para la sesión con las familias.

Se informó a los adolescentes que en la sesión con las familias habrá un juego para practicar cómo ser un buen oyente. Luego tendrán una reunión familiar donde practicarán cómo resolver un problema con sus padres. Se les pidió que practicasen la habilidad de resistirse a la presión de los compañeros ante sus propios padres. También el juego sobre cómo alcanzar sus objetivos con sus padres.

Para finalizar se pidió que juntos repitan el lema: *“Somos el presente somos el futuro de nosotros depende”*

SESIÓN 7: AYUDAR A OTROS

Objetivos

Ayudar a los adolescentes a

1. Aprender formas de prestar servicios ayudando a otras personas.
2. Identificar a adolescentes de más edad que sean modelos positivos e interactuar con ellos para que los puedan imitar.

PROCEDIMIENTO

Se indicó a cada persona que escribiera su nombre en la tarjeta de identificación. Se pidió a cada persona que hiciera una marca junto a su nombre en la lista de asistencia de los adolescentes. Se colocó en la pared la lista de las normas de procedimiento (de la Sesión 1 con los adolescentes).

Ronda de elogios.

La facilitadora señaló a los adolescentes que se sentaran en el piso formando un círculo, luego les pidió que elogien o expresen su agradecimiento a la persona sentada a su lado. Si un adolescente no podía pensar en un elogio en un lapso de 15 a 20 segundos, la facilitadora ofrecía un elogio.

Esta actividad se dio en todas las sesiones, los adolescentes ya se estaban familiarizando con los elogios, se preguntó si querían continuar realizándolo, afirmaron que sí, por medio de la observación con sus pares se pudo notar esto.

ACTIVIDAD 7.1: AYUDAR A NUESTROS AMIGOS. ¿QUÉ HAGO CUÁNDO...?

Materiales: hoja de trabajo ¿Qué hago cuando...? (una fotocopia por adolescente) (MRF pp.112), lápices

Se dijo a los adolescentes que van a prepararse para recibir la visita de un grupo de adolescentes mayores, que vinieron a conversar con ellos y que deben responder a las preguntas que se formulen. Se distribuyó la hoja de trabajo y se pidió que hicieran concordar el enunciado del problema en la columna de la izquierda con la acción en la columna de la derecha trazando líneas que los unan. Se les dijo que no hay una única respuesta correcta y que algunas líneas podían ir a una misma acción. Se revisó las respuestas, en no más de dos minutos.

ACTIVIDAD 7.2 APRENDER DE LOS ADOLESCENTES MAYORES

Materiales: hojas de papel cortadas, lápices, caja/tazón, rotafolio, marcador

Se escribió preguntas en el panel. Se repartió papelitos pequeños a cada adolescente y se les pidió que escribieran preguntas dirigidas los adolescentes de más edad. Se escribió los siguientes temas del programa sobre el rotafolio para ayudarlos a pensar en las preguntas:

- Objetivos para el futuro.
- Padres comprensivos.
- Cómo afrontar el estrés.
- Seguir las reglas.
- Hacer frente a la presión de los compañeros.
- Hacer frente al consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- Información sobre la sexualidad y las conductas sexuales de riesgo.

Cuando los adolescentes no pudieron formular las preguntas, se organizó una lluvia de ideas con el grupo y se indicó a los adolescentes que registraran las preguntas en su papel. Se les dijo que no pongan sus nombres en los papeles, se presentaron preguntas ilustrativas:

¿Cómo identificaste cuál es tu vocación y que quieres ser cuando crezcas? ¿Qué haces para serenarte cuando estás realmente molesto? ¿Cómo evitas discutir con tus padres? ¿Qué cosas les gusta a las adolescentes de un novio? ¿Qué cosas les gusta a los muchachos de una novia?

La facilitadora escribió la siguiente pregunta para agregar a la caja, ya que los adolescentes no la sugirieron ¿Qué puedes hacer si tu amigo está en algún problema grave, como consumir drogas o sufrir depresión? Se puso los papelitos en una caja.

ACTIVIDAD 7.3: PREGUNTAS Y RESPUESTAS DEL PANEL

Se hizo que los adolescentes de más edad se incorporaran al grupo, se colocó las sillas o pupitres en círculo, se pidió a los adolescentes que se presentaran a sí mismos. Se dijo a los adolescentes lo siguiente: “El respeto a los miembros del panel implica permitirles no responder a una pregunta si no se sienten cómodos al hacerlo. También significa recordar que su punto de vista puede ser diferente del nuestro”. La facilitadora del grupo extrajo una pregunta a la vez y las leyó al panel de adolescentes mayores. Cuando se extrajo una pregunta inapropiada, se dijo al grupo que sacará otra pregunta. Se permitió que respondieran a cada pregunta más de un adolescente mayor cuando así lo desearon, pero el límite de tiempo de cada respuesta era 2 ó 3 minutos. Se insistió a los adolescentes de menos edad a hacer otras preguntas y a participar en la discusión con los adolescentes mayores, cuando los adolescentes de menos edad se mostraron aburridos o inquietos, se concluyó las preguntas y respuestas, se invitó a los adolescentes mayores a unirse a los adolescentes para los juegos.

Por medio de esta actividad se pudo reflexionar sobre las anécdotas por las que atraviesan los adolescentes durante este proceso, se considera preciso tener la visita de adolescentes que conocen o tienen algún estatus dentro de un grupo, tiene mayor

peso que sea alguien a quien admiran, a que sea un desconocido. Se obtuvieron varias preguntas interesantes, tenían varias inquietudes, varias dudas que muchas veces no pueden ser resueltas, los adolescentes invitados ayudaron bastante para el desarrollo de esta actividad, una vez realizado esto se procedió a leer las preguntas y todos respondieron sus diferentes puntos de vista.

Juegos en grupo (optativos).

La facilitadora invitó a que cada adolescente eligiese un juego para practicarlo con los adolescentes mayores. Se podía elegir uno de los siguientes juegos:

- ◆ Expresión corporal (Sesión 2 Adolescentes).
- ◆ Seguir al facilitador (Sesión 3 Adolescentes).
- ◆ Pasar la pelota (Sesión 3 Adolescentes).
- ◆ Moléculas (Sesión 6 Adolescentes).

CIERRE

Preparación para la sesión con las familias.

Se dijo a los adolescentes lo siguiente: Habrá un repaso del programa y una ceremonia de graduación. En la sesión con las familias llenarán los espacios en blanco en una carta a sus padres. La carta será enviada por correo en unas pocas semanas. Sus padres también les escribirán una carta.:

La facilitadora agradeció a los adolescentes por venir al Programa Familias Fuertes.

Luego solicitó que juntos repitieran el lema: *Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende*

MÓDULO II

DIRIGIDA A LA FAMILIA

SESIÓN 1.- APOYAR LAS METAS Y LOS SUEÑOS

OBJETIVOS: Ayudar a las familias

1. Establecer relaciones positivas
2. Apoyar las metas y los sueños de los y las adolescentes

Juegos en grupo: Juego del nudo

La facilitadora pidió a los padres e hijos colocarse juntos para realizar un juego en familia, de acuerdo al número de los participantes se crearon grupos como fue necesario. Se distribuyó a cada grupo las tarjetas con las instrucciones para el juego del nudo.

La facilitadora pidió a los padres que leyeran las instrucciones, se pidió a los participantes ponerse de pie para formar un círculo, se requirió que extendieran los brazos hasta alcanzar el brazo del otro miembro, no deben de tomar ambas manos de la misma persona, ni la mano a la persona más próxima, cuando todos estaban de la mano, los participantes trataban de desatarse del nudo, pasando por debajo o por encima o girando, pero no soltándolas. El nudo se consideró desatado cuando los participantes formaron el círculo original, cuando no lograron desenredar el nudo, el más enredado salía del grupo hasta desenredar el nudo, cuando se terminó el juego se pidieron opiniones sobre su experiencia.

El juego del nudo tiene mayor predominancia en la familia pues se los distribuye de manera equitativa a los grupos y se les pide que estos busquen una solución para alcanzar y resolver estos problemas. Una vez terminada esta actividad se les pregunta ¿que aprendieron de estas esta actividad? ¿Cuáles son los pasos para poder seguir? ¿Y qué se necesita para tener una solución en este caso? Los Adolescentes junto con sus padres que lograron desanudarse antes van a ayudar a los otros grupos. Muchos de ellos expresaron el trabajo en equipo, otros resaltan la importancia de la comunicación que existe en la familia, ya que es mucho más accesible o mucho más favorable trabajar los problemas en conjunto que solos.

ACTIVIDAD 1.1: MAPAS DEL TESORO

Materiales: tarjetas con preguntas para el Mapa y de “Cuando tenías mi edad”.

Los padres identificaron y analizaron el Mapa del Tesoro de los adolescentes.

Cada familia trabaja unida en esta actividad. Se distribuyeron las tarjetas con preguntas para los Mapas del Tesoro a los padres y las tarjetas de “Cuando tenías mi edad” a los adolescentes.

Se pidió a los padres que miren los Mapas del Tesoro e identifiquen que mapa pertenece a su hijo. Se pidió a los adolescentes que acompañen a sus padres, pero sin darles pistas. Si no encontraban el Mapa, el adolescente podía guiar sus padres con el juego “Caliente, Tibio, Frío”. Cuando los padres habían hecho la elección correcta, se sentaban junto a sus hijos, se les pidió que hablaran del Mapa. Se instruyó a los padres a que escucharan en forma activa y utilizaran las tarjetas con preguntas para los Mapas del Tesoro.

Los adolescentes preguntaron a sus padres “Cuando tenías mi edad” de las tarjetas distribuidas.

Se preguntó a los padres: ¿Qué averiguaron acerca de las metas de su hijo? Se preguntó a los adolescentes: ¿Qué averiguaron acerca de sus padres?

Se observa que los adolescentes estaban ansiosos por ver si sus padres identifican el mapa de tesoros que le pertenecía, una vez hecho esto se nota la comunicación que existe en la familia, ya que había padres que lograban identificar a primera vista las ilustraciones de sus hijos. En algunos casos se notó la falta la comunicación en estas familias, puesto que no sabían cuál era el sueño y meta que deseaban tener sus hijos, o en algunos casos, estos habían cambiado de parecer. Es interesante ver esta actividad, ya que se nota cuando un padre conoce a su hijo y la relación existente entre ellos. Había padres temerosos, pero esto no impidió la participación con su hijo.

ACTIVIDAD 1.2: PASOS PARA ALCANZAR LAS METAS

Materiales: hojas de papel, lápices

Cada familia se junta para realizar esta actividad. Se colocó la página del rotafolio que enumera los pasos para alcanzar las metas, desarrollada en la sesión con los adolescentes. Se pidió a cada adolescente que elija una meta o un sueño de su Mapa del Tesoro. Su familia realizó una lluvia de ideas sobre los pasos que el adolescente podría seguir para alcanzar esa meta y las formas en las cuales los padres podían apoyar.

Se indicó a las familias que escriban las ideas en un papel para compartir las sugerencias de la lluvia de ideas con el grupo.

En esta actividad los padres se comprometen a ayudar a los hijos en todo lo que puedan, para que estos en un futuro lleguen a realizar el sueño deseado.

“Yo voy a ayudar a mi hijo Rodrigo para que sea el mejor futbolista de Tarija, porque sé que será el mejor, sé que será difícil para él, pero vamos a hacer que sea posible y si él quiere eso vamos a lograrlo en familia” afirmo la Sra. Marcela.

ACTIVIDAD 1.3 ¿EN QUÉ MEDIDA NOS CONOCEMOS?

Materiales: hojas de papel, lápices

Se formó un equipo de 4 padres y otro equipo de 4 adolescentes (hijos de los padres del otro equipo). Se pidió al equipo de padres que salga de la habitación. Se dobló por la mitad las hojas de papel en blanco y se distribuyó tres hojas para cada adolescente. Los adolescentes tuvieron que responder - con letras grandes - (en una hoja por pregunta) a las preguntas, a continuación, en la parte interior de las hojas dobladas.

La facilitadora dijo a los adolescentes tres de las siguientes preguntas acerca de sus padres (del sólo 15 segundo para cada respuesta): ¿Cuál es la habilidad de mi padre de la que él o ella está más orgulloso? ¿Cuál es la comida favorita de mi padre? ¿Cuál es el color favorito de mi padre? ¿Cuál es la tarea doméstica que más le desagrada a mi padre? ¿Cuál es la tarea doméstica que más le gusta a mi padre? ¿Cuál es la actividad favorita de mi padre durante el fin de semana?

Luego se pidió a los padres que entren nuevamente y se hizo a cada uno las mismas tres preguntas que hizo al adolescente a su cargo. Después de que cada padre respondió, el adolescente mostro la respuesta que dio. Se dio a cada equipo de padre e hijo un punto por cada respuesta correcta. (se registró los puntos en un rotafolio.) se pidió al equipo de adolescentes que saliera de la habitación y se hizo a cada padre tres de las siguientes preguntas acerca del adolescente a su cargo.

Se indicó a los padres que escribieran sus respuestas en el interior de las hojas dobladas, para que se pudiera ver sólo una respuesta a la vez.

¿Cuál es la habilidad de mi hijo de la que él o ella está más orgulloso? ¿Cuál es la comida favorita de mi hijo? ¿Cuál es el color favorito de mi hijo? ¿Cuál es la tarea doméstica que más le desagrada a mi hijo? ¿Cuál es el pasatiempo favorito de mi hijo? ¿Cuál es la asignatura favorita de mi hijo en la escuela? Se pidió a los adolescentes que entren nuevamente y se les hizo las mismas tres preguntas que a sus padres. Después de que cada adolescente respondió, se pidió al padre que mostrara la respuesta que dio para que todo el grupo pueda verla. Se dio a cada equipo de padre e hijo un punto por cada respuesta correcta. (se registró los puntos en un rotafolio.) Después de que todos los adolescentes respondieron, se vio cuál equipo ganó. Se pidió a otro grupo de padres y de adolescentes que practiquen el mismo juego.

Esta actividad se la realiza para medir el nivel de conocimiento que existe entre las familias padre e hijo, puesto que en muchos de los casos se notaron equivocaciones, muchos padres no sabían cuál era la materia o asignatura favorita de los hijos y muchos hijos no conocían que les gustaban a sus padres; en otros casos se notó total comunicación puesto que el padre y el hijo podían responder un sinnúmero de preguntas acertadas del otro, fue un ambiente cálido el poder responder y tener noción de la actividad del otro; sin embargo algunos padres se mostraron tristes por no conocer a su hijo y viceversa.

CIERRE

La facilitadora pidió a las familias que se reunieran en círculo, los adolescentes ubicados junto a sus propios padres. Luego solicitó a cada padre que mencione una de las metas del adolescente a su cargo y que el adolescente en cuestión señale una de sus metas. Avanzando alrededor del círculo se pidió que cada participante termine la frase “Una cosa que aprendí acerca de alcanzar una meta es...”

También recordó a los padres practicar la tarea de poner límites y expresar amor, luego mostraron los carteles con los lemas, uno a la vez, y cada grupo repitió el lema que le corresponde.

Para el cierre se juntan los padres y los adolescentes para completar una frase que expresa lo que aprendieron acerca de alcanzar una meta. Es muy importante los adolescentes y sus padres participen manifestando que se empeñaran para conseguir los sueños que tienen. La facilitadora felicitó a los participantes tanto padres e hijos por haber asistido, les agradeció nuevamente por ser parte de este programa, les recordó volver a la sesión. También les manifestó lo importante que fue su asistencia a este taller, pero es mucho más importante que vuelvan a la siguiente sesión para fortalecer la familia que tienen. Ya en el final se les pidió que repitan los lemas de los módulos.

SESIÓN 2: PROMOVER LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Objetivos: Ayudar a las familias a:

1. Desarrollar la capacidad de escuchar.
2. Resolver los problemas juntos.

MATERIALES: tarjetas: juego de escuchar, solución conjunta de problemas, cartel con los lemas de las familia, los padres, los adolescentes.

ROMPER EL HIELO ¿UN QUÉ?

Todos los integrantes del grupo se sentaron formando un círculo. Se ordenaron por familias, la consigna en voz alta, era de mirarse frente a frente y decir “¿ME DAS UN ABRAZO?” La persona del frente contesta ¿UN QUÉ? La otra persona vuelve a decir UN ABRAZO, la segunda persona formula otra pregunta ¿COMO ES ESO? y la primera responde ASÍ MIRA, entonces se dan un abrazo, nuevamente se realiza esta actividad con todos los miembros del grupo, Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo se abrazaron entre hijos y padres; se volvió a realizar esta actividad invirtiendo los roles: la persona que anteriormente pidió el abrazo ahora dio el abrazo.

Entre todos los integrantes del grupo, se comentó la actividad, se reflexionó sobre cómo se sintieron, si les gusto o no, si les pareció divertida, etc... Las dinámicas de grupo buscaban explicar los cambios internos que se producían como resultado de las fuertes condiciones que influyen en los grupos como un todo y de cómo reaccionan los integrantes. Se procedió a la entrega a las cartas, que se habían realizado en la sesión de los adolescentes, con el permiso de los hijos, se procedió a escuchar las bellas y sinceras cartas que escribieron a uno de los padres o en algunos casos a ambos; en esta actividad se mostró mayor aceptación por ambas partes ya que al expresar por medio de la carta lo que los hijos sienten, se pudo evidenciar un clima de total aceptación; muchos de los padres mostraron sensibilidad ante las palabras que sus hijos habían escrito para ellos, algunos llegaron a las lágrimas otros demostraron su afecto con un abrazo y otros padres se mostraron avergonzados pero a la vez mostraron sensibilidad.

ACTIVIDAD 2.1 JUEGO DE ESCUCHAR

Materiales: Tarjetas del juego de escuchar

La facilitadora dijo a las familias que practicarán la buena comunicación mediante un juego. Se formó parejas de padres con sus hijos adolescentes. Se pidió al grupo que mencione diferentes palabras que expresen sentimientos y que las apunten en un

rotafolio. Ejemplos: enojado, herido, decepcionado, molesto, preocupado, entusiasmado, desconcertado, triste, asustado, orgulloso, turbado, feliz.

Luego dijo al grupo lo siguiente: Ambos integrantes de la pareja deben intentar escuchar con atención a la otra persona sin ponerse a la defensiva. Se pregunto: ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar? Se hizo una demostración de escuchar en forma activa con las facilitadoras de los dos grupos.

Primer ejemplo:

Facilitadora 1: “Realmente tuve que apurarme para venir a tiempo esta noche. Me quedé hasta tarde en el trabajo y tenía que llevar a Susana a la práctica de juego. Temí que llegara tarde”.

Facilitadora 2 (oyente): “Realmente te tuviste que apurar con el trabajo y además llevar a tu hija a su práctica. Estabas preocupada por llegar tarde”.

Segundo ejemplo:

Facilitadora 1: “Tuve un estupendo fin de semana. El clima fue hermoso y pude salir al aire libre a caminar. Realmente me siento mejor hoy”.

Facilitador 2 (oyente): “Tuviste un hermoso y relajante fin de semana. Se te ve renovada y preparada para la próxima semana”.

Se pidió a las parejas que se sentaran frente a frente de tal modo que el adolescente esté a un lado de una mesa y su padre al frente. Se escribió en la pizarra:

- Resuma lo que oyó
- “Pareces...”

Se colocó las tarjetas del juego de escuchar (plegadas por la mitad) en el centro de la mesa para que el lado de “Hablaron los adolescentes y escucharon los padres” quede frente a los adolescentes, mientras que el lado “Hablaron los padres y escucharon los adolescentes” quede frente a los padres. Primero, se pidió al primer jugador adolescente que leyera la afirmación escrita en la tarjeta que está frente a él. Otros adolescentes ayudaron leyendo la afirmación en caso necesario. Los padres resumieron lo que dijeron los adolescentes y agregaron “Pareces...”. Si el padre hizo

un resumen correcto, se le dio un punto a esa pareja. Posterior a esto, el padre de ese adolescente leyó el lado de “Hablan los padres y escuchan los adolescentes. Los adolescentes resumieron lo que el padre dijo y agregaban “Pareces...”. Si los adolescentes hicieron un resumen correcto, se dio a la pareja otro punto.

El juego siguió adelante con otras parejas que por turno leyeron las afirmaciones e hicieron el resumen. El juego se repitió con nuevas parejas y otras situaciones.

Esta actividad se desarrolló para saber si existe comunicación entre la familia y saber si el padre y el hijo lograban escuchar lo que realmente el padre o el hijo querían decir y cómo reaccionaban ante ellos, a muchos de los participantes les pareció aburrida esta actividad, otros se mostraron atentos ya que en cualquier momento les podía tocar, y a otros no les gustó para nada esta actividad, se tuvo que ir adaptando al contexto que estos tenían puesto que no siempre se cuenta con situaciones o posibilidades previstas.

ACTIVIDAD 2.2 DEMOSTRACIÓN DE LA SOLUCIÓN CONJUNTA DE PROBLEMAS

Materiales: rotafolio, marcador.

En esta actividad, se practicó la solución conjunta de problemas. Tanto los padres como los hijos trabajaron en las soluciones de problemas. La facilitadora contó cuento al grupo la siguiente historia: La familia Hernando tiene dificultades cada mañana cuando todos tienen que prepararse para la escuela y el trabajo. Tienen sólo un baño y todos quieren usarlo al mismo tiempo. Se dijo al grupo que el problema principal aquí es que todos quieren usar el baño al mismo tiempo. Se escribió el problema principal en un rotafolio. Posterior a ello, se pidió al grupo que describiera el punto de vista del padre sobre el problema. Una vez que el grupo había aportado voluntariamente las ideas, se escogió una afirmación concisa y se escribió en el rotafolio bajo el título “Punto de vista de papá”.

Se preguntó al grupo cuál creen sería el punto de vista de la madre sobre el problema. Nuevamente, se consiguió varias ideas del grupo y encontró un consenso. Se escribió

la oración en el rotafolio bajo el título “Punto de vista de mamá”. Luego se pidió al grupo que analizara el punto de vista del adolescente sobre el problema y se llegó a un consenso. Se escribió en el rotafolio bajo el título “Punto de vista del adolescente”. Se estimuló al grupo a realizar una lluvia de ideas sobre una lista de las posibles opciones que podría usar la familia para resolver el problema. Se aseguró de incluir todas las sugerencias, aunque parecieran absurdas. Se escribió las sugerencias en el rotafolio bajo el título “Sugerencias”.

Se pidió al grupo que eligiera una opción que la familia Hernando podría intentar por un tiempo. Se pidió al grupo señalar un lapso que se dejará pasar antes de comprobar si la solución daba buenos resultados.

Para la solución conjunta de problemas se pusieron de acuerdo padre e hijo, varios fueron los resultados, así que deben levantarse más temprano, de este modo todos podrán usar el baño sin perjudicar a nadie; la mama debía levantarse más temprano y usar el baño primero porque tiene que hacer muchas cosas, ella debe ser quien tenga preferencia para usar el baño”; se sugirió que deben organizarse y tener un horario para usar el baño, así nadie se vería afectado.

ACTIVIDAD 2.3: JUEGO DE SOLUCIÓN CONJUNTA DE PROBLEMAS

Materiales: Tarjetas del juego de solución conjunta de problemas.

La facilitadora dijo al grupo que la solución conjunta de problemas es una buena forma de lograr que las familias trabajen juntas cuando surge un problema. Si todos en la familia aportan algo, es más probable que funcione la solución que escoja la familia.

Por ejemplo, algunos problemas que posiblemente afronte la familia podrían ser: Poco tiempo asignado a la diversión familiar, Falta de consenso para escoger qué programa ver en la televisión, Uso del teléfono de manera inequitativa.

En este juego había un árbitro (la facilitadora). Ella lleva tarjetas (pasos) para cada paso del proceso y usa una gorra de béisbol. Se dijo a las familias que el árbitro les ayudará a seguir las reglas para la solución conjunta de problemas. El árbitro tenía

que aprobar cada tarjeta antes de repartir la próxima. La otra facilitadora se trasladó de una familia a otra ofreciendo ayuda. Se repartió la primera tarjeta del juego de solución conjunta de problemas, “Paso 1: Problemas pequeños”, a cada familia. Se indicó que, después de que la hubieran completado con un problema específico sobre el cual se trabajó, la llevaran al árbitro para que recibieran la próxima tarjeta.

El árbitro examinó cada tarjeta para ver si las familias habían seguido las instrucciones. Si estaba bien pusieron una marca de aprobación en la tarjeta y la devolvieron a la familia junto con la próxima tarjeta. Cuando la familia no completó correctamente, se pidió a la facilitadora del grupo que los ayudara.

El juego continuó hasta que las familias hubieran recibido las cuatro tarjetas o hasta que se hubo agotado el tiempo. Luego cada familia presentó a las demás familias el problema en el que estuvieron trabajando. Cada familia explicó a las demás cuál fue la solución escogida.

Se indicó al grupo que la solución conjunta de problemas es una buena forma de lograr que las familias trabajen juntas cuando surge un problema. Si todos en la familia aportan algo, es más probable que funcione la solución que escoja la familia, por eso es importante que practiquen esta actividad con problemas propios de la familia y también los padres no deben olvidar que los hijos también son parte de la familia, por lo cual se los debe hacer participar en la solución del problema. Esta dinámica fue muy divertida porque todos se apuraban a responder y pasar al siguiente paso, se logró la competencia existente, pero solo algunas familias compartieron con el grupo. En algunos grupos hubo dificultades porque los padres no sabían escribir y no se pudo realizar de la mejor manera esta actividad; sin embargo, hubo muy buenas participaciones. En otros grupos se vio la participación más productiva por el carácter de competencia que había entre las familias.

ACTIVIDAD 2.4: REGLAS PARA LA FAMILIA

Materiales: hoja de reglas (Sesión 2 Padres)

La facilitadora dijo al grupo que van a trabajar en establecer posibles reglas para la familia de manera conjunta. Se solicitó a los padres e hijos adolescentes que formaran grupos y revisen la hoja “Posibles reglas para la familia” (Sesión 2 Padres).

En caso de haber desacuerdos en las reglas, se recordó seguir los pasos de la actividad anterior (2.3) para resolverlos. Se pidió a los grupos voluntarios para que compartieran las reglas que habían establecido.

Para esta actividad se les facilitó una hoja que especificaba las reglas que se debe poner en la familia, es importante fijar reglas en consenso con el otro miembro, ya que el padre podría ser permisivo en algunas ocasiones y el hijo en otras; no mostraron ni favoritismo ni rechazo ante esta actividad, ya que lo ven normal el establecer reglas y que los hijos tengan que seguirlas; en otros casos se pudo ver lo divertido que pasaba en la familia puesto y que no siempre se establecieron reglas en casa.

CIERRE

Materiales: Cartel de la frase: “Para cerrar el círculo”

La facilitadora pidió a las familias que se reúnan formando un círculo, con cada adolescente de pie junto a su padre. Se mostró el cartel con la frase para cerrar el círculo y se hizo que cada persona respondiera.

Una regla en la que estamos de acuerdo es... se vio si los grupos podían decir los lemas sin mostrarles los carteles.

Se pidió a los adolescentes que dijeran el lema de los adolescentes a la vez. “*Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende*”.

Se pidió a los padres que dijeran el lema de los padres a la vez. “*Con amor y límites seremos una familia mejor*”

Se pidió al grupo completo que diga el lema de la familia a la vez. “*somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos*”

SESIÓN N° 3: APRECIO A LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

OBJETIVOS: Ayudar a la familia a:

1. Identificar los puntos fuertes.
2. Expresar aprecio.

MATERIALES:

Rotafolio, muestra del árbol de la familia hecho por el facilitador del grupo de los adolescentes, cartel con diferentes árboles de familias, hoja de trabajo “puntos fuertes de la familia”, marcadores (1 caja de diferentes colores por familia), pegamento o lápices adhesivos (uno por familia), tijeras (una por familia).

PROCEDIMIENTO:

La facilitadora pidió a los integrantes que se registraran en la lista de asistencia, se saludó a las familias y se agradeció por la presencia, tanto de los padres como de los hijos, sin cuya asistencia no existiría este programa. Se dio un breve repaso a las anteriores actividades, se preguntó si estaban poniendo en práctica lo que ya habían aprendido, se les dijo que ahora se van a mostrar a su familia por medio de un dibujo, se distribuyó el material que necesitaban para elaborar el árbol familiar.

ACTIVIDAD 3. 1: CONSTRUYENDO EL ÁRBOL DE LA FAMILIA

La facilitadora pidió a los adolescentes y padres que se sienten juntos para hacer el árbol de la familia.

Se mostró el cartel de diferentes árboles de familias y un árbol de familia completado y se explicó que las ramas son los miembros de la familia es decir los adolescentes y sus padres, el tronco representan las características positivas que tienen como familia (que las diferencia de las demás) y las raíces pertenecen a los abuelos/as, los cimientos que permitieron que el árbol esté de pie. Se les pidió que las características personales las dijera el otro miembro, a si se valoraba más las características pertenecientes a cada uno.

Esta actividad fue muy divertida y tuvo mucha aceptación por padres e hijos, ya que por medio de un dibujo tuvieron que plasmar las características positivas de los miembros de la familia, esto les ayudó a conocerse más y a saber qué características poseen los otros integrantes de esta familia, características que muchas veces como individuos creemos no poseerlas.

Para hacer más interesante esta dinámica, una vez que se terminó el árbol, se pidió voluntarios a que pasen al frente para explicar su dibujo y, una vez realizado, se pidió al grupo que le regalen un aplauso para estimular la participación de los demás, la actividad fue exitosa, se tuvo éxito ya que hubo varios voluntarios, quienes pasaron orgullosos a mostrar las características de sus familias, expresaron varios sentimientos como felicidad y tristeza, mostraron una parte muy personal de cada uno de ellos y contaban un poco de lo que era su familia, muchos contaron las diferentes situaciones que había pasado toda la familia y esto sensibilizó mucho a los demás participantes.

CIERRE DE LA SESIÓN

A modo de síntesis de la sesión se explicó la finalidad de la actividad:

Esta actividad estuvo dirigida a identificar los aspectos positivos de las familias y estas expresaron sus cualidades, fortalezas y valores. La actividad se enfocó en las cualidades y características positivas de la familia y de cada uno de sus miembros, sin importar la estructura familiar.

Por último, la facilitadora mostro los carteles con los lemas, uno a la vez, y pidió a cada grupo que diga el lema que le corresponde.

Lema de los adolescentes: *“Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende”*.

Lema de los padres: *“Con amor y límites seremos una familia mejor”*.

Lema de las familias: *“Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos”*.

SESIÓN 4: EMPLEO DE LAS REUNIONES FAMILIARES

OBJETIVOS: Ayudar a la familia:

1. Comprender el valor de las reuniones familiares.
2. Aprender cómo llevar a cabo una reunión familiar.
3. Considerar el uso de un sistema de puntos para otorgar privilegios y recompensas.
4. Realizar una actividad para diversión de la familia.

MATERIALES:

Normas de procedimiento para las reuniones familiares, 12 globos grandes (inflados), 14 Tarjetas grandes con 1 letra cada una, Cartel: Frase para cerrar el círculo.

PROCEDIMIENTO:

La facilitadora pidió a los integrantes que se registraran en la lista de asistencia, luego saludó a las familias y agradeció por la presencia tanto de los padres como de los hijos, ya que sin ellos no existiría este programa. Dio un breve repaso de las anteriores actividades, preguntó si estaban poniendo en práctica lo que ya habían aprendido, y anuncio que ahora verá un video en familia.

ACTIVIDAD 4. 1: GLOBOS EN EL AIRE

Se dividió al grupo en 2 subgrupos, cada grupo pequeño formo un círculo, tomados de la mano. Se arrojó un globo a cada grupo y debían mantenerlo en el aire sin soltarse de las manos, por ejemplo, utilizando los codos, rodillas, golpea el globo para elevarlo y mantenerlo en el aire primero con los codos, luego con las rodillas, y así sucesivamente.

El objetivo de esta actividad es mantener los globos en el aire en todo momento.

Se logró observar las dificultades que presentaba el juego para los padres, se les permitió que mantuvieran el globo encima, se observó las participaciones en equipo de todos sus miembros; algunos tuvieron dificultad ya que no se comunicaron, esto

entorpeció el desarrollo de la actividad, se obtuvo mayores resultados en los grupos que se comunicaban.

ACTIVIDAD 4.2: REUNIÓN FAMILIAR

La facilitadora distribuyó las normas de procedimiento para la reunión familiar a cada familia y les dijo que realizarán una breve reunión familiar, se solicitó que iniciaran con elogios seguido de las normas de procedimiento.

Las facilitadoras del grupo tuvieron que desplazarse para ayudar a las familias a comenzar. Después se les invitó a ver el video sobre el tema en cuestión.

OBSERVACIONES: Hubo algunos contratiempos ya que la mayoría de los padres no sabían sobre qué temas podría tratarse la reunión, entonces se procedió a darles algunas ideas como ser: “Sus hijos no cumplieron con sus obligaciones en la escuela...Como comenzarían su reunión qué les dirían a sus hijos...cómo les pedirían hablar de este punto; todos participaron incluyendo aquellos hijos que no se portaron mal”, este y otros son ejemplos que se les dio para ayudarles a realizar la actividad.

ACTIVIDAD 4.3: CUANDO LAS REUNIONES FAMILIARES SE COMPLICAN

Después de ver el video se les preguntó: ¿Por qué tuvo la madre que recordar al adolescente las normas de procedimiento? ¿Qué normas de procedimiento fueron quebrantadas?

Algunas participaciones que se tuvo: “Porque no respetaban su turno para hablar” “porque estaban discutiendo y gritándose entre todos” “no respetaron el orden de hablar”.

Se reforzó la actividad transmitiendo algunos valores o principios que debe haber en casa, como por ejemplo el respeto, que siempre se debe respetar cuando uno de los miembros desea hablar, no deben gritarse porque ese no es el fin de las reuniones familiares, sino que es encontrar una solución que complazca a todos y con la que estén conformes todos.

En esta actividad se pidió a algunas familias que se encontraban con muchos más participantes, poder transmitir su punto de vista de cada miembro, como afectaban estas decisiones a los demás y que es lo que se podía hacer en una situación complicada como esta, se procuró que las respuestas surgieran de las mismas familias.

CIERRE DE LA SESIÓN

A modo de síntesis, la facilitadora explicó la finalidad de la sesión: Se trató de destacar el valor de las reuniones familiares. Se utilizó un video como parte de la sesión familiar, el cual trató de motivar la realización de las reuniones familiares.

Se dio pautas claras para el desarrollo efectivo de las reuniones familiares (normas de procedimiento de una reunión familiar), estas ayudarán a coordinar actividades y evitar los líos y malentendidos. En las reuniones familiares los adolescentes tuvieron la oportunidad de aprender a resolver problemas cotidianos junto a otros miembros de su familia. Esta reunión dio espacio para comunicar novedades, se planifico actividades como familia.

Por último, las facilitadoras mostraron los carteles con los lemas, uno a la vez, y se pidió a cada grupo que dijera el lema que le corresponde.

Lema de los adolescentes: *“Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende”*.

Lema de los padres: *“Con amor y límites seremos una familia mejor”*

Lema de las familias: *“Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos”*

SESIÓN 5: COMPRENDER LOS PRINCIPIOS DE LA FAMILIA

OBJETIVOS: Ayudar a la familia a

1. Ver la conexión entre los principios de la familia y sus actividades y decisiones
2. Identificar los principios de su propia familia

MATERIALES:

Cartel de principios de la familia, tarjetas de los escenarios para adolescente, tarjetas de principios de la familia para padres, muestra del escudo protector de la familia hecho por la facilitadora, marcadores (1 caja por familia), recortes de revistas cortados previamente por la facilitadora, pegamento o lápiz adhesivo, hojas de papel y lápices, cartel de la frase del círculo de cierre, cartel con los lemas.

PROCEDIMIENTO:

La facilitadora pidió a los integrantes que se registraran en la lista de asistencia, saludó a las familias y agradeció por la presencia tanto de los padres como de los hijos, ya que sin ellos no existiría este programa. Se dio un breve repaso de las anteriores actividades, se preguntó si estaban poniendo en práctica lo que ya habían aprendido, se les dijo que ahora se va a dramatizar los principios que se les asignó, posterior a eso se trabajó con un diagrama de valores.

ACTIVIDAD 5.1: COMPRENDER LO QUE SON LOS PRINCIPIOS DE LA FAMILIA. ACERTIJOS SOBRE LOS PRINCIPIOS.

Se formó grupos de familias, quienes tuvieron que colocarse un nombre, se distribuyó tarjetas con diferente principio, los cuales fueron analizados por los grupos, se les dio la orden de que en la dramatización ninguno de sus miembros podía hablar, y que los demás grupos tendrían que adivinar, si estaba correcta se le asignaba un punto, las posibles soluciones para esta actividad estuvieron fijadas en la pizarra.

Por ejemplo. Honestidad: Acciones posibles, alguien deja caer una billetera y otra persona la recoge y la devuelve.

En actividad los participantes se manifestaron muy competitivos; para hacer más activa la actividad se formó entre padres e hijos; el grupo que pasaba al frente a escenificar, no tenía que utilizar ninguna palabra, el grupo debía tener un nombre para poderlos identificar y asignarles 1 punto cuando el resto hubiera adivinado; mientras los otros grupos trataban de adivinar a qué principio pertenecía la escena, se trató de mantener el orden, pero la complejidad de la actividad muchas veces no

permite esto, es importante resaltar que tuvo mucha aceptación por parte de todos los grupos.

ACTIVIDAD 5.2: ACTIVIDAD DE VALORES: DIAGRAMA DE VALORES

La facilitadora mostró el modelo en el rotafolio y pidió a los padres que dibujen junto con su hijo en una hoja de papel, el diagrama de valores correspondiente a su hijo.

- Se les dijo que la estrella representa el premio al final de la jornada. Este premio representa las metas y sueños de su hijo.
- Los caminos a los costados representan lo que les puede desviar de llegar a su meta.
- En el centro deben colocar los valores que necesitan para llegar a su meta.

Cuando terminaron el trabajo se pidió familias voluntarias para que compartan sus trabajos con el resto de los participantes.

Esta es una de las actividades de mayor participación, ya que mostraban el diagrama que había diseñado la familia, el sueño de sus hijos y como alcanzarlo. El trabajo en familia es primordial para poder trazar las metas y ver las posibilidades que se tiene en un futuro, los padres orientaron para la elaboración de este diagrama.

ACTIVIDAD 5.3: HACER UN ESCUDO PROTECTOR DE LOS PRINCIPIOS DE LA FAMILIA

La facilitadora exhibió un modelo de escudo protector de la familia y luego dijo al grupo lo siguiente:

Es importante usar un escudo como protección, Los principios de una familia la ayudan a superar momentos difíciles y a crecer juntos.

El escudo protector fue elaborado previamente por la facilitadora, el cual tenían espacios vacíos para que las familias pudieran rellenarlas.

◆ En el escudo cada sección tiene un principio diferente que se ilustrará usando recortes de revistas, palabras y dibujos.

◆ Si una familia tiene más de un apellido, ponga ambos apellidos en la base del escudo.

Se invitó a que los miembros de cada familia se sentaran juntos y se solicitó que decidieran sobre 4 principios que posee su sistema familiar.

En esta actividad se pidió voluntarios, para poder conocer qué tipos de principios regían a cada familia, como siempre se vio a los participantes más activos del programa. Esta actividad es más aceptada por los padres, ya que ellos consideran que se están perdiendo los valores, que los tiempos cambian, pero eso no tendría que cambiar, puesto que son los valores con los cuales crecimos; afirman que los adolescentes ya no tienen respeto a nada ni a nadie.

CIERRE DE SESIÓN

A modo de síntesis, la facilitadora explicó la finalidad de la sesión, que estuvo dirigida a identificar los principios que tienen como familia.

Estos principios forman parte del sistema de valores y creencias y actúan como factores protectores y preventivos de las conductas de riesgo en los adolescentes.

Por último, la facilitadora mostró los carteles con los lemas, uno a la vez, y pidió a cada grupo que diga el lema que le corresponde.

Lema de los adolescentes: *“Somos presente, somos el futuro, de nosotros depende”*

Lema de los padres: *“Con amor y límites seremos una familia mejor”*

Lema de las familias: *“Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos”*

SESIÓN 6: LAS FAMILIAS Y LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

Objetivos: Ayudar a las familias a:

1. Hablar juntos sobre cómo evitar el uso del alcohol, tabaco y drogas.

2. Hablar juntos acerca de otros problemas de conducta.
3. Establecer expectativas claras para los adolescentes.

PROCEDIMIENTO:

La facilitadora pidió a los integrantes que se registraran en la lista de asistencia, saludó a las familias y agradeció por la presencia, tanto de los padres como de los hijos, ya que sin ellos no existiría este programa. Se dio un breve repaso a las anteriores actividades, se preguntó si estaban poniendo en práctica lo que ya habían aprendido, se anunció que ahora van a ver un video juntos en familia.

ACTIVIDAD 6.1 JUEGO DE “ALCANZAR NUESTRAS METAS”

Materiales: tarjetas (MRF, pp.94-109), tiras de tela, cuatro cartulinas 50cmx50cm, cinta adhesiva.

Composición del grupo: Se formó de cuatro a cinco parejas de adolescentes y padres (de las mismas familias). Aquellos que no participaron actuaron de espectadores. Luego de ocho minutos, alternaron con parejas del grupo de espectadores.

El propósito de este juego era reforzar la idea que los adolescentes pueden alcanzar sus metas de manera efectiva si ellos y sus padres se involucran y comprometen.

Se utilizó una cinta adhesiva para pegar cuatro cartulinas 50cmx50cm cada una en forma de un camino con curvas donde los participantes puedan poner sus pies. En algunos grupos, dos personas estuvieron pisando la misma cartulina al mismo tiempo por lo que se aseguró que estas fueran grandes. Luego se enumeró las cartulinas del uno al cuatro. Se utilizó la cinta adhesiva para marcar en el piso, una flecha el inicio del camino y una estrella en el final.

Las tarjetas marcadas “Padre” se dividieron en cinco montones (uno para cada pareja) con la tarjeta marcada “Tarjeta Inicial #” al principio de cada montón. Se realizó lo mismo con las tarjetas marcadas “Adolescente”. Una facilitadora del grupo tenía las tarjetas de los padres y la otra facilitadora las tarjetas de los Adolescentes. Los espectadores tienen las tarjetas que dicen “Te ayudaré”. Se verificó que cada tarjeta

está marcada con un signo “+” (avanzar) y un “(-)” (retroceder). Esto permitió que la facilitadora alternara las tarjetas cuando una pareja estaba muy atrasada o si hay demasiados pies en una misma cartulina. Cada participante debía tener en todo momento por lo menos un pie dentro de la cartulina que le corresponde.

El Juego:

La facilitadora solicitó que se formaran parejas de padres e hijos y se enumeren las parejas del uno al cinco. Se dijo al grupo que recuerde la sesión 1 cuando los adolescentes hicieron los Mapas del Tesoro para mostrar sus metas y sueños para el futuro. Cada pareja se ató los tobillos con las tiras de tela. El tobillo izquierdo del padre con el tobillo derecho del hijo. Nota: cuando se notó impedimento de tobillo o peligro, se pidió que se aten los codos. Luego inicio la pareja #1. El padre tomo la tarjeta “Padre” y el adolescente la tarjeta “adolescente”. Las tarjetas se leyeron en voz alta y la pareja siguió las instrucciones de su tarjeta. Siguió la pareja #2 y así sucesivamente. Cuando la pareja se separaba mucho, es decir, si el padre estaba en el cuadrado #1 y el hijo en el #3, uno de los espectadores podía gritar “Te ayudaré” y leía las indicaciones de su tarjeta para que el participante atrasado se acerque a su pareja.

Luego de 7-8 minutos, se suspendió el juego para ver quién está más cerca de la estrella. Se felicitó a las parejas por haber trabajado juntas. Se alternó las parejas para empezar otra ronda del juego. Se dejó que jueguen cuantas parejas puedan en el tiempo establecido.

Cuando el juego concluyó, se analizó con el grupo las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron acerca de cómo alcanzar sus metas? ¿Qué les sorprendió en el juego? ¿Qué cosa quisieran hacer más a menudo para trabajar juntos?

ACTIVIDAD 6.2: LOS PADRES AYUDAN A LOS ADOLESCENTES A AFRONTAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

La facilitadora introdujo el video diciendo al grupo lo siguiente: En el juego que acabamos de realizar, los padres y los adolescentes trabajaron juntos para alcanzar sus

metas. Los padres y los adolescentes también pueden trabajar juntos para ayudar a estos últimos a afrontar la presión de los compañeros. Se proyectó un video para observar cómo los padres ayudan a sus hijos.

Narrador 1: Es difícil ser adolescente en estos días. Hay presión de los profesores, de la familia y de los amigos. A veces parece que todo el mundo quiere que hagamos o probemos cosas que realmente no deseamos.

Narrador 2: Por lo tanto, también es difícil ser padres. Ellos quieren que sus hijos adolescentes crezcan sanos y que salgan adelante en la vida, pero saben que lograrlo implica superar todas estas presiones. Los padres se preocupan por que sus hijos no se involucren en problemas o situaciones que realmente les hagan daño.

Narrador 1: Pero cuando los padres y los adolescentes logran establecer una relación basada en la comunicación efectiva -escuchándose con empatía-, en la confianza y en el apoyo mutuo, todos ganan. Veamos cómo una adolescente trabaja en equipo con su madre para afrontar la presión de los compañeros:

Narrador 1: Esa madre realmente escuchó a su hija, sin criticar o dándole un sermón. Ayudándola a practicar los pasos a seguir para enfrentar la presión de los compañeros y facilitar las cosas cuando la hija se enfrente a una situación similar.

Narrador 2: Si los adolescentes no saben cómo responder a la presión del grupo, pueden acabar en dificultades, aunque esta no haya sido la intención. Además, en el momento de afrontar la presión es difícil de reafirmar y convencer a los demás de que uno tiene razón. Así mientras más adolescentes practiquen las técnicas para afrontar la presión de los compañeros y más padres puedan ayudarlos, es más probable que ellos sepan qué hacer en una situación difícil.

Narrador 1: Otro ejemplo de problemas que los adolescentes podrían enfrentar es que sus amigos intenten convencerlos de tomar alcohol o probar alguna droga. Veamos como un adolescente y sus padres conversan sobre lo que él podría hacer.

Narrador 1: En ambos ejemplos los padres podrían haberles dado un sermón a sus hijos acerca de la violencia, el sexo no deseado y el abuso del alcohol. En cambio, escucharon y luego colaboraron para resolver el problema.

Narrador 2: Cuando los adolescentes y los padres se colaboran, en vez de convertirse en enemigos, funcionan como equipo para obtener resultados efectivos. Después de practicar la manera en que se debe reaccionar, los adolescentes se sienten mejor acerca de lo que deben hacer la próxima vez que se enfrenten a una situación difícil y los padres se sienten más seguros de confiar en ellos.

Narrador 1: Ya que los padres fueron abiertos para escuchar y ayudar a sus hijos, es muy seguro que estos adolescentes se vuelvan a acercarse a ellos la próxima vez que quieran discutir un problema. Mientras los padres comprendan mejor las situaciones que afrontan sus hijos y puedan apoyarlos para enfrentar la presión de los compañeros, mejor podrán ayudarlos.

ACTIVIDAD 6.3 COMPARTIR LAS HABILIDADES DE RESISTIR

Materiales: “Cartel de pasos y “Cartel de situación de riesgo”

El objetivo de esta actividad era que los padres jueguen el rol de amigos de sus hijos para hacer frente a la presión de los compañeros. Cada familia trabajó por separado.

Los padres jugaban el papel de amigos que trataban de meter a su hijo en problemas. Los padres pueden consultar el “Cartel de situación de riesgo” para tener a la mano varios escenarios. Las facilitadoras apoyaron a los adolescentes y les permitieron de manera informal practicar los pasos que aprendieron que en las sesiones anteriores. Se podían apoyar con los carteles de pasos.

Esta actividad es muy reflexiva para los participantes, en uno de los comentarios de los adolescentes fue que nunca imaginaba que su padre, quien él considera intachable, le hubiese ofrecido hacer cosas ilícitas, otros adolescentes afirmaron que los amigos no hacen eso, al menos no a mí.

ACTIVIDADES 6.4: COMPARTIR LOS SUEÑOS Y EXPECTATIVAS DE LOS PADRES

Materiales: carta.

Cada familia se reunió y los padres leyeron, en forma privada, la carta “Te quiero y deseo lo mejor para ti” (Sesión 6 Padres).

Se pidió a los padres que se llevaran a casa esta carta, y que la guardaran.

Se tuvo mayor participación en esta sesión, en especial en esta actividad, por medio de una carta los padres expresan los sentimientos hacia su hijo, hubo la participación de voluntarios, los padres leyeron a sus hijos las cartas que les habían escrito, y con lágrimas en los ojos afirmaron cuán grande es el sentimiento que les tienen, los hijos respondieron a sus padres agradeciendo y manifestando, que ellos también los quieren mucho.

CIERRE

La facilitadora pidió a las familias que se reúnan en círculo, con los adolescentes junto a sus padres. Se mostró el cartel con la frase para cerrar el círculo “Una cosa que aprendí acerca de alcanzar una meta es...” se logró que cada persona responda.

La facilitadora pidió a los adolescentes que dijeran su lema. “*Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende*”.

A los padres que dijeran su lema. “*Con amor y límites seremos una familia mejor*”.

Y a todo el grupo que diga el lema de las familias. “*Somos familias fuertes, nos queremos y la pasaremos bien juntos*”.

7 SESIÓN: RECAPITULACIÓN

Objetivos: Ayudar a las familias a:

1. Repasar el contenido del programa.
2. Expresar su agradecimiento.

ACTIVIDAD 7.1: JUEGOS PARA LA FAMILIA

Juego del facilitador. Los padres y los adolescentes formaron un círculo.

Quien “adivinaba” le daba la espalda al círculo y los demás miembros del grupo elegían en silencio a la facilitadora mediante señales y gestos. La facilitadora empezó un movimiento (como aplaudir, saltar, darse golpecitos en la rodilla, etc.) y el grupo imitaba el movimiento. La facilitadora cambió el movimiento cada 5 a 10 segundos. Luego se le dijo al “adivinator” que se diera vuelta, que vaya al centro del círculo y adivine quién era la facilitadora. Cuando acertó, la facilitadora se convirtió en adivinadora”.

ACTIVIDAD 7.2: RESUMEN Y REPASO DEL PROGRAMA

La facilitadora colocó los trabajos de las diferentes actividades desarrolladas para ayudar a recordar las sesiones y temas. Se repasó los temas de cada sesión, describiendo las actividades y mostrando páginas del rotafolio y proyectos.

La facilitadora de los padres describió las sesiones con los padres. La facilitadora de los adolescentes describió las sesiones con los adolescentes. Ambas facilitadoras se turnaron para describir las sesiones con las familias.

Guión sugerido para el repaso del programa

Sesión 1:

Padres: En la sesión unos se conocieron unos a otros y los padres aprendieron cómo pueden ayudar a sus hijos a tener una adolescencia, responsable, divertida y saludable. Hablaron de las cualidades que desean ver en sus nuestros hijos e hijas.

Comprendieron la importancia de mostrar amor y establecer límites y aprendieron cómo apoyar las metas y los sueños de sus hijos.

Adolescentes: Los adolescentes hablaron sobre sus metas para el futuro y discutieron cómo avanzar paso a paso para alcanzarlas. Hicieron unos magníficos mapas del tesoro para ilustrar algunas de sus metas y sueños.

Familias: Luego los padres dedujeron cuál mapa del tesoro pertenecía a sus hijos. Los adolescentes hablaron acerca de sus mapas a sus padres y estos les hicieron preguntas. Luego los adolescentes tuvieron que averiguar lo que sus padres deseaban ser cuando fueron adolescentes.

Sesión 2:

Padres: En la sesión 2, los padres aprendieron lo que es normal para los adolescentes y la importancia de establecer reglas específicas en la casa. También aprendieron a emplear las afirmaciones que comienzan con “Me siento...” para hacer saber a los adolescentes cuáles son sus sentimientos sin gritarles o culparlos.

Adolescentes: Al mismo tiempo que los padres aprendieron a comprender a sus hijos, estos aprendieron a conocer a sus padres. Comprendieron que los padres también tienen sus propias preocupaciones y problemas. Reflexionaron sobre los dones que reciben de sus padres, como los privilegios y aprendieron a hacer cosas especiales juntos.

Familias: En la sesión con las familias, los padres y los adolescentes analizaron las reglas de la casa y aprendieron a comprender los puntos de vista de unos y otros. Realizaron el juego ¿Un qué? Y la entrega de las cartas a los padres.

Sesión 3:

Padres: En la sesión 3, los padres comprendieron el valor de apreciar lo que hacen bien sus hijos. También aprendieron las maneras de establecer una relación positiva.

Adolescentes: Al mismo tiempo, los adolescentes aprendieron a identificar los signos de estrés y determinaron algunas maneras sanas de controlar su estrés.

Familias: En la sesión con las familias, los adolescentes y los padres hablaron de las cualidades positivas —o fortalezas— que tienen los adolescentes y los padres, así como los abuelos y toda la familia. Todos se mostraron creativos y crearon unos magníficos árboles de las familias.

Sesión 4:

Padres: Los padres hablaron de cómo usar sanciones respetuosas y razonables cuando los adolescentes tienen problemas. Aprendieron que es mejor dejar las sanciones grandes para las ocasiones en que los problemas son realmente graves.

Adolescentes: Los adolescentes practicaron un juego divertido, en el cual partieron desde la oficina de licencias de conducir e hicieron varias paradas, hasta acabar en el cine y la pizzería. Comprendieron que, cuando siguen las reglas y son respetuosos, todo va mejor para ellos. También aprendieron que los adolescentes no son los únicos que deben someterse a reglas. Los padres también tienen responsabilidades y deben seguir reglas.

Familias: En la sesión con las familias, los adolescentes y los padres aprendieron el valor de las reuniones familiares y todos practicaron celebrando una reunión. También aprendieron que es bueno que las familias se diviertan juntas y practiquen algunos juegos de familia.

Sesión 5:

Padres: En la sesión cinco, los padres aprendieron cómo escuchar a sus hijos con empatía cuando tienen problemas y reflexionaron sobre cómo los trataron sus propios padres cuando eran adolescentes. Determinaron que todos los seres humanos tienen necesidades básicas, entre estas la pertenencia, la diversión, el poder y la independencia, y que los adolescentes tratan de satisfacer esas necesidades como pueden. Los padres se dieron cuenta de que pueden ayudar a sus hijos a satisfacer sus necesidades de manera sana.

Adolescentes: Los adolescentes aprendieron algunos pasos para afrontar la presión de los compañeros. Practicaron los pasos entre ellos para saber qué decir cuando alguien trata de presionarlos.

Familias: En la sesión con las familias, los adolescentes y los padres hablaron sobre los principios que tienen sus familias y todos hicieron un escudo protector de la familia que muestra sus principios.

Sesión 6:

Padres: Los padres aprendieron a proteger a sus hijos del consumo de tabaco y drogas, el abuso del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo. Como “Peligros con el consumo de tabaco y drogas, el abuso del alcohol y la desinformación acerca de las conductas sexuales de riesgo” Escribieron una carta a sus hijos para decirles lo mucho que les aman y lo que esperan de ellos con respecto a sus metas y a las conductas de riesgo, para luego dialogar con ellos.

Adolescentes: Los adolescentes aprendieron algunos pasos adicionales para afrontar la presión de los compañeros y conservar a sus amigos. También practicaron el juego “Ir a pescar” para conocer las cualidades de un buen amigo.

Familias: En la sesión con las familias, los padres y los adolescentes practicaron un juego en el que trataron de alcanzar una meta. Los adolescentes mostraron a sus padres lo que habían aprendido sobre cómo resistir la presión de los compañeros y sus padres les leyeron las cartas que tenían preparadas para ellos.

Conclusiones

La facilitadora dijo a las familias *“Ha sido estupendo reunirnos con todos ustedes durante las últimas siete semanas. Esperamos que sigan divirtiéndose juntos como familia, comunicándose y escuchándose unos a otros y trabajando juntos para resolver los problemas. Estamos orgullosos de todas las cosas que han aprendido y estamos seguros de que su familia es ahora más fuerte y saludable como resultado de su participación”*.

ACTIVIDAD 7.3: EVALUACIÓN DEL PROGRAMA 15-30 minutos

Materiales: evaluaciones, lapiceros

La facilitadora separó a los adolescentes de los padres en grupos distintos para completar las encuestas a los padres y a los adolescentes; se desplazó por toda el aula para ver si los adolescentes necesitaban ayuda para completar las evaluaciones.

ACTIVIDAD 7.4: CEREMONIA DE GRADUACIÓN

La directora de la Unidad Educativa realizó algunas observaciones breves acerca del valor del programa. Los padres y los adolescentes manifestaron su complacencia por lo aprendido durante las siete sesiones.

Se obtuvieron comentarios favorables del programa, de las sesiones, se recibieron felicitaciones por parte de los directores, padres de familia, adolescentes y profesores.

ACTIVIDAD 7.5: FIESTA CON BOCADILLOS

Se organizó una pequeña convivencia con bocadillos y bebidas para el grupo. Los adolescentes y los padres se ubicaron en distintos lugares. Las facilitadoras se desplazaron y conversaron con familias que estaban sentadas solas.

La facilitadora pidió a las familias que se reúnan en círculo, con los adolescentes junto a sus padres. Se exhibió la frase para cerrar el círculo y se verificó que cada persona respondiera.

Frase para cerrar el círculo “Una cosa que aprendí en el Programa de Familias Fuertes es...”

Se pidió a los participantes a que dijeran los lemas, lema de los adolescentes. “*somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende*”; lema de la familia: “*somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos*”; lema de los padres: “*con amor y límites, seremos una familia mejor*”

se obtuvo buenos resultados del programa, esto se notó en la última sesión, los adolescentes y sus padres manifestaron su conformidad con agradecimiento a las facilitadoras.

6.3 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS POR EL POST TEST

En este apartado se procedió a dar respuesta al tercer objetivo específico planteado, el cual hace referencia a: “*Evaluar el impacto del programa de prevención de salud integral familias fuertes, en adolescentes de 10 a 14 años de edad, en la prevención de conductas de riesgo.* El instrumento fue aplicado a 287 estudiantes, el cual está estructurado con alternativa de respuesta escala Likert, constituido por 75 preguntas.

Se presentaron los siguientes resultados:

CUADRO N 13

RELACIÓN INTERPERSONAL

Preguntas Piensa en los últimos 30 días. ¿Con qué frecuencia....	PRETEST			POSTEST			Total	
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre		
¿Has pensado en las metas que quieres lograr?	148 51.6%	43 15,0%	96 33.4%	54 18.8%	112 39.0%	121 42.2%	287	100%
¿Cumples con las metas y sueños que lograste trazarte?	117 40.7%	96 33,4%	74 25.9%	57 19.9%	105 36.6%	125 43.5%	287	100%
¿Tienes un enunciado claro y preciso sobre lo que quieres lograr?	143 49,8%	60 20,9%	84 29.3%	52 18.1%	113 39.4%	122 42.5%	287	100%
¿Te traza un tiempo límite para obtener la meta deseada?	146 50.9%	56 19,5%	85 29,6%	58 20.2%	77 26.8%	152 53.0%	287	100%

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

De acuerdo a los datos obtenidos se logró visualizar considerables cambios entre los resultados del pretest y el posttest, pues uno de los ítems con datos resaltantes es en la pregunta *¿Te trazas un tiempo límite para obtener la meta deseada?* **53.0%** de los participantes dicen que **SIEMPRE**, comparando con la primera evaluación, esto no se daba de la misma manera, pues los adolescentes tomaron conciencia que es importante trazar un tiempo determinado para alcanzar alguna meta establecida, con la finalidad de lograr alcanzar lo que quieren, esto crea un sentido de urgencia en las cosas, lo que les motiva a actuar.

Otro dato resaltante que se obtuvo obtener en la evaluación del post test es de la pregunta *¿Tienes un enunciado claro y preciso sobre lo que quieres lograr?*, **42.5%** de los adolescentes consideran necesario fijar límites dentro de sus vidas, es decir darle una dirección, que les motive en el trayecto de esta meta, asegurándoles que obtendrán lo que anhelan, si bien puede ser divertido que los adolescentes puedan vivir sin rumbo por un corto plazo, a largo plazo los seres humanos necesitan un propósito y una dirección. Las metas dan un propósito y dirección a la vida, se tiene una mayor oportunidad de ser felices y realizarse siguiendo el camino propuesto persiguiendo las metas.

Un dato importante de resaltar en los resultados en el pretest a pregunta *¿he pensado en las metas que quiero lograr?* La respuesta recaía en la dimensión **NUNCA**, con una apreciación elevada diferente a la del post test que se puede notar, si bien no presenta un elevado porcentaje cambia a la dimensión de **SIEMPRE** con **42.2%** posterior a la implementación del programa “Familia Fuertes”, debido a esto se entiende que el programa, de alguna manera, puede orientar a los adolescentes.

CUADRO N° 14

CERCANIA EMOCIONAL CON LA FAMILIA

Preguntas <i>Piensa en los últimos 30 días. ¿Con qué frecuencia....</i>	PRETEST			POSTEST			Total	
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre		
¿Conversan contigo tu padre, madre o tutor sobre cuáles son tus metas?	130 45.3%	66 23.0 %	91 31.7%	68 23.7%	43 15.0%	176 61.3%	287	100 %
¿Tu padre, madre o tutor te apoyan para que puedas lograr tus metas?	118 41.1%	43 15.0 %	126 43.9%	54 18.8%	107 37.3%	126 43.9%	287	100 %
¿Tu padre, madre o tutor te escuchan cuando quieres hablar de tus metas?	133 46.3%	47 16.4 %	107 37.3%	57 19.9%	91 31.7%	139 48.4%	287	100 %
¿Tu padre, madre o tutor te da un guiño o una sonrisa?	135 47.0%	63 22.0 %	89 31.0%	47 16.3%	72 25.1%	168 58.5%	287	100 %
¿Tu padre, madre o tutor dice algo bueno (positivo) sobre lo que hiciste, te da alabanza o un elogio o cumplido por lo que	108 37.6%	59 20.6 %	120 41.8%	54 18.8%	97 33.8%	136 47.4%	287	100 %

hiciste?								
¿Tu padre, madre o tutor te da un abrazo, palmadita en la espalda o un beso por lo que hiciste?	125 43.5%	53 18.5 %	109 38.0%	49 17,1%	106 36.9%	132 46.0%	287	100 %
¿Tu padre, madre o tutor te da algún premio por lo que hiciste, tal como un regalo, dinero extra o algo especial para comer?	137 47.8%	48 16.7 %	102 35.5%	63 22,0%	101 35.2%	123 42.8%	287	100 %
Tu padre, madre o tutor hace algo especial contigo, tal como ir al cine, jugar un juego, o ir a un sitio especial?	114 39.7%	66 23.0 %	107 37.3%	49 17,1%	93 32.4%	145 50.5%	287	100 %
¿Con que frecuencia tu padre, madre o tutor te dice lo orgulloso/a que está por el esfuerzo que has puesto en hacer algo?	123 42.9%	64 22.3 %	100 34.8%	55 19.2%	94 32.7%	138 48.1%	287	100 %
¿Con que frecuencia tu padre, madre o tutor te dice gracias?	122 42.5%	60 20.9 %	105 36.6%	53 18.5%	99 34.5%	135 47.0%	287	100 %
¿Le demuestras a tu padre, madre o tutor que realmente te preocupas por él/ella, que aprecias sus ideas o las cosas que él/ella hace?	132 46.0%	50 17.4 %	105 36.6%	66 23.0%	85 29.6%	136 47.4%	287	100 %
¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor sobre tus amigos y compañeros de clase?	124 43.2%	57 19.9 %	106 36.9%	47 16.4%	93 32.5%	147 51.2%	287	100 %
Antes de salir. ¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor con quien vas a salir?	129 44.9%	55 19.2 %	103 35.9%	55 19.2%	99 34.5%	133 46.3%	287	100 %

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Se puede evidenciar en la gráfica que **61.3%** de los encuestados afirman que **SIEMPRE conversan sobre cuáles son las metas**, esto puede deberse a que los padres tomaron conciencia y aplican lo aprendido, considerando que es importante que los adolescentes también sientan el apoyo en las decisiones que toman, si bien el padre no puede contribuir económicamente con el sueño, apoya incondicionalmente en las diversas decisiones que se tomen, lo cual es apreciado más por los hijos.

Un porcentaje destacado, **58.5%** de los adolescentes ahora dicen **SIEMPRE** a la pregunta **tu padre te da un guiño o una sonrisa**, en comparación a la primera evaluación que se encontraba en la dimensión de NUNCA, e incluso la valoración de ahora es mayor a la que se presentaba en primera instancia; por medio de las

diferentes actividades se logró el acercamiento afectivo de estas dos generaciones; si bien son familias, de una u otra manera, les difícil demostrar afecto, esto se atribuía a que ya no son niños y no necesitan mimos.

Por medio de la gráfica se logra visibilizar que ahora los adolescentes **SIEMPRE les cuentan a sus padres sobre sus amigos y compañeros de clase, 51.2%** de la población está consciente que sus padres escuchan y les interesa saber las relaciones que establecen, que si los padres conocen a los amigos tendrán mayor confianza al momento de darles permiso para ir a algún lugar, sabiendo que sus amistades estarán presentes y no se encontrarán solos.

Un dato relevante es del ítem **si tus padres dan algún premio por lo que hiciste, tal como un regalo, dinero extra o algo especial para comer 42.8%** de los adolescentes consideran que ahora **SIEMPRE**, la primera apreciación de esta pregunta era NUNCA haber recibido algún premio, si bien no se obtuvo los mismos porcentajes, se puede notar que son mínimas las diferencias, esto solo se pudo dar después de las dinámicas presentadas durante el programa bajo el criterio de cada padre de familia puede valorar como necesario para disminuir alguna conducta indeseada, o aumentar lo positivo.

CUADRO N° 15

SEGUIR REGLAS Y NORMAS DE CONVIVENCIA FAMILIARES.

Preguntas <i>Piensa en los últimos 30 días. Con qué frecuencia esto ocurrió....</i>	PRETEST			POSTEST			Total	
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre		
Cuando tu padre, madre o tutor hace una regla para ti ¿la cumples?	146 50.9%	60 20.9%	81 28.2%	46 16.0%	101 35.2%	140 48.8%	287	100 %
¿Si rompes una regla, tu padre, madre o tutor hace lo que acordaron hacer si rompes las reglas?	147 51.2%	51 17.8%	89 31.0%	48 16.7%	112 39.0%	127 44.3%	287	100 %

¿Con qué frecuencia evitaste la sanción discutiendo o poniendo excusas?	124 43.2%	56 19.5%	107 37.3%	133 46.3%	104 36.2%	50 17.5%	287	100 %
¿Te dijo tu padre, madre o tutor claramente cuáles son las reglas que esperaban que tú siguieras?	122 42.5%	61 21.3%	104 36.2%	56 19.5%	107 37.3%	124 43.2%	287	100 %
¿Te explicó tu padre, madre o tutor qué sanción o consecuencia recibirías si rompes las reglas?	130 45.3%	48 16.7%	109 38.0%	49 17.1%	109 38.0%	129 44.9%	287	100 %
¿Con qué frecuencia te castigó tu padre, madre o tutor por hacer algo en una ocasión, pero en la siguiente ocasión lo ignoró?	115 40.1%	63 21.9%	109 38.0%	58 20.2%	121 42.2%	108 37.6%	287	100 %

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

En la presente gráfica se presentan los resultados de la segunda estimación que se realizó, se obtuvo **48.8%** de los adolescentes que consideran que ahora **cuando sus padres, hacen una regla SIEMPRE la cumplen**, la primera evaluación se encuentra en la dimensión de NUNCA, se obtuvieron resultados casi similares, los adolescentes notaron que sus padres ahora presentan un sistema de normas, que si bien antes no las desarrollaban a plenitud, ahora sí lo hacen, para mantener el orden y la disciplina dentro del hogar.

44.3% de los encuestados afirman que, ahora **si rompen una regla sus padres SIEMPRE hacen lo que acordaron hacer**, las consecuencias que antes se tenían no son igual a las de ahora, si bien los adolescentes saben que sus progenitores les darán amor así también les pondrán límites a sus actos, harán cumplir estas normas que se comprometieron realizar, en contraste a estos resultados se visualiza los del pre test, los cuales se estimaban en la escala de NUNCA, se logra observar que se obtuvieron resultados favorables.

Para finalizar se obtuvo **44.9%** de los resultados aplicados a los adolescentes que ahora sus padres **SIEMPRE explican qué sanción o consecuencia recibirías si rompes las reglas**, se puede visualizar que antes NUNCA hacían esto, lo cual es favorable ya que los hijos podrán atenerse a las consecuencias si quebrantan lo establecido, esto también se puede remitir a la comunicación que lograron crear por medio de la confianza que ahora existe tanto de los hijos como de la familia.

CUADRO N° 16

CONOCIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES CON RESPECTO A LAS CONDUCTAS DE RIESGOS

Preguntas Durante los últimos 2 meses, ¿Tu padre, madre o tutor ha hablado sobre lo que puede o no puede hacer respecto a:	PRETEST			POSTEST			TOTAL	
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre		
Fumar cigarrillos	216 75.3%	28 9.7%	43 15.0%	54 18.8%	91 31.7%	142 49.5%	287	100%
Tomar alcohol	193 67.2%	41 14.3%	53 18.5%	60 20.9%	94 32.8%	133 46.3%	287	100%

Usar drogas	198 69.0%	39 13.6%	50 17.4%	65 22.6%	97 32.7%	125 43.5%	287	100%
Unirse a una pandilla	227 79.0%	27 9.3%	34 11.7%	66 23.0%	94 32.8%	127 44.2%	287	100%
Pelear en el colegio	208 72.5%	25 8.7%	54 18.8%	63 21.9%	95 33.1%	129 45.0%	287	100%
Abandonar la escuela o dejar de estudiar	169 58.9%	37 12.9%	81 28.2%	65 22.6%	99 34.4%	123 42.6%	287	100%
Tener un(a) enamorado(a)	215 74.9%	22 7.7%	50 17.4%	64 22.3%	97 33.8%	126 43.9%	287	100%
Tener relaciones sexuales a esta edad	250 87.1%	20 7.0%	17 5.9%	64 22.3%	94 32.8%	129 45.0%	287	100%

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Se puede visualizar en la gráfica que **49.5%** de los adolescentes afirman que, ***en los últimos 2 meses, sus padres SIEMPRE han hablado sobre la conducta de Fumar cigarrillos***, esto crea una atmosfera de confianza, de complicidad, el comunicarse dentro de la familia es crucial para llevarse bien dentro de la dinámica familiar, que los hijos se sientan comprendidos para poder hablar y conversar sobre estas conductas y que sus padres puedan ser una fuente de referencia, de apoyo para no caer en un vicio que perjudicaría las metas que se han planteado. Si bien ahora no pudo sobrepasar al anterior porcentaje, se cambió de dimensión considerando que se ha dado un paso importante al haber iniciado conversaciones sobre estas conductas para prevenir situaciones irreparables.

46.3% de los adolescentes manifiestan que ***en los últimos 2 meses, sus padres SIEMPRE han hablado sobre la conducta de tomar alcohol***, es esta manera los padres podrán establecer vínculos más estrechos con sus hijos, el hablar de estos temas ya es un paso muy grande que se ha dado, pues es en esta edad que se exponen a un sinnúmero de factores de riesgo como el consumo de bebidas alcohólicas, por medio de las dinámicas se logró iniciar el diálogo sobre los factores de riesgo, la mayoría de los adolescentes deciden no consumir alcohol cuando sus padres conversan con honestidad y directamente, sin que lo sientan como una prohibición sino como un consejo.

45.0% de los encuestados afirman **que durante los últimos 2 meses, sus padres SIEMPRE han hablado sobre la conducta de tener relaciones sexuales a esta edad**, en la mayoría de las ocasiones surge la angustia sobre qué decir, como decirlo o como tocar el tema, pero es de esta manera que se podrá dialogar, ahora los padres pueden apoyarse en la abundante información, basarse en la experiencia, en la curiosidad que ellos presentaban a esa edad, tener en cuenta que los adolescentes si no reciben una buena información tendrán una imagen distorsionada de la sexualidad, en la primera evaluación se tenía un porcentaje elevado en la dimensión de NUNCA, diferente a la de ahora, se obtuvo resultados muy diferenciados, pero se destaca que la población poco a poco va avanzando.

44.2% de los encuestados manifiestan **durante los últimos 2 meses, sus padres SIEMPRE han hablado sobre la conducta de Unirse a una pandilla**, considerado uno de los potenciales riesgos en el contexto, puesto que se ve tan natural el permanecer a un grupo de pandilla. Las familias consideran importante el hablar de esto, al no hacerlo los hijos tienen mayor riesgo de caer en la influencia de estos grupos.

CUADRO N° 17

CONOCIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES CON RESPECTO A LAS CONDUCTAS DE RIESGO

Preguntas <i>¿Qué tanto te gustaría o molestaría hacer lo siguiente:</i>	PRETEST			POSTEST			Total	
	Me agrada	indiferente	Me molesta	Me agrada	indiferente	Me molesta		
Fumar cigarrillos	21 7.3%	8 2.8%	258 89.9%	11 3.8%	10 3.5%	266 92.6%	287	100%
Tomar alcohol	20 7.0%	7 2.4%	260 90.6%	7 2.4%	17 5.7%	263 91.6%	287	100%

Usar drogas	21 7.3%	8 2.8%	258 89.9%	11 3.8%	14 4.9%	262 91.3%	287	100%
Unirse a una pandilla	23 8.1%	7 2.4%	257 89.5%	14 4.9%	11 3.8%	262 91.3%	287	100%
Pelear en el colegio	19 6.6%	10 3.5%	258 89.9%	9 3.1%	17 5.9%	261 90.9%	287	100%
Abandonar la escuela o dejar de estudiar	22 7.7%	10 3.5%	255 88.8%	15 5.2%	17 5.9%	255 88.8%	287	100%
Tener un(a) enamorado(a)	24 8.4%	13 4.5%	250 87.1%	19 6.6%	28 9.7%	240 83.6%	287	100%
Tener relaciones sexuales a esta edad	21 7.3%	9 3.1%	257 89.5%	13 4.5%	17 5.7%	257 89.5%	287	100%

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

La grafica permite apreciar que **92.6%** de los adolescentes consideran que les **MOLESTARÍA MUCHO fumar cigarrillo**, esto puede deberse a que, si bien el consumir tabaco tranquiliza e inhibe a los sujetos, los encuestados toman conciencia de que las drogas no son una solución a todos sus problemas, que las diversas informaciones preventivas ayudan para concientizar sobre la estimación de estas conductas, se puede notar que de la primera valoración a esta última no hay mucho cambio pero si disminuyo en las dimensiones de ME AGRADARÍA, significa que se están sometiendo a un método de abstinencia.

91.6% de los adolescentes afirman que les **MOLESTARÍA MUCHO Tomar alcohol**, se logró observar que los adolescentes están conscientes de las consecuencias negativas que conlleva el consumo de alcohol, como ser en las relaciones sociales, accidentes de tráfico, homicidios y suicidios, también se las relaciona con una actividad sexual temprana, fracaso escolar, trastornos mentales y delincuencia, además de las posibles consecuencias en la edad adulta, como las enfermedades cardiovasculares, las alteraciones psiquiátricas y los cánceres.

Para concluir, **90.9%** piensan que les **MOLESTARIA el pelear en el colegio**, se tomó conciencia del daño que provocarían a la otra persona, el perjuicio y las

consecuencias irreparables, ahora son conscientes de que todo acto tiene una consecuencia, sobre todo cuando se realizan conductas negativas dentro del colegio, e incluso podría perjudicar la propia imagen que se proyecta al resto del alumnado, y ya no serían tratados de la misma manera.

CUADRO N° 18

CONOCIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES CON RESPECTO A LAS CONDUCTAS DE RIESGO

<i>Piensa en los últimos 30 días</i>	PRETEST				POSTEST				Total	
	0 días	1 – 5 días	6 – 9 días	10 – Todos los días	0 días	1 – 5 días	6 – 9 días	10 – Todos los días		
¿Cuántas veces fumaste un cigarrillo?	258 89.9%	21 7.3%	5 1.7%	3 1.0%	280 97.5%	6 2.1%	1 0.4%	0 0,0%	287	100%
¿ Cuántas veces tomaste alcohol, vino, Cerveza o licor?	255 88.9%	27 9.4%	0 0.0%	5 1.7%	280 97.5%	6 2.1%	1 0.4%	0 0,0%	287	100%
¿ Cuántas veces consumiste marihuana?	285 99.4%	1 0.3%	1 0.3%	0 0.0%	287 100%	0 0,0%	0 0.0%	0 0.0%	287	100%

¿ Cuántas veces inhalaste pintura aerosoles u otras cosas para drogarte?	285 99.4%	1 0.3%	1 0.3%	0 0.0%	287 100%	0 0,0%	0 0,0%	0 0.0%	287	100 %
¿ Cuántas veces consumiste drogas?	285 99.4%	1 0.3%	1 0.3%	0 0.0%	287 100%	0 0,0%	0 0,0%	0 0.0%	287	100 %

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Se puede verificar en la presente tabla que en tres ítems se obtuvo una misma valoración como en el *consumo de marihuana, el inhalar pintura aerosoles u otras cosas para drogarte, como el consumir drogas* se tuvo una apreciación de **100%** de los adolescentes que afirman de 0 – 5 días no haber consumido estas sustancias, se tiene esta valoración después de haber ejecutado el programa en comparación a la primera evaluación, si bien no se notan cambios en ambos resultados se esperan diferencias después de transcurrido algún tiempo.

Para concluir se tuvo una misma apreciación en los ítems *fumar un cigarrillo y tomar alcohol, vino, cerveza o licor*, tomando en cuenta que **99.6%** de los adolescentes afirman que de **0 – 5 días** consumieron estas sustancias; de hecho, se podría denotar que un gran número no consumieron estas sustancias en este intervalo de tiempo y otros si lo hicieron, pero en menor medida, pues las uniones de dimensiones arrojaron estos resultados.

CUADRO N° 19

CONOCIMIENTO DE LOS ADOLESCENTES CON RESPECTO A LAS CONDUCTAS DE RIESGO

	PRETEST		POSTEST		Total	
	NO	SI	NO	SI		
¿Ha intentado fumar un cigarrillo aunque sea una piteada	258 89,9%	29 10,1	260 90,6	27 9,4%	28 7	100 %

		%	%			
¿Ha tomado cerveza, vino o licor sin que tus padres lo sepan?	260	27	272	15	28	100
	90.6%	9,4%	94.8	5,2%	7	%
			%			
¿Crees que vas a fumar un cigarrillo en algún momento del año que viene?	238	49	255	32	28	100
	82.9%	17.1	88.8%	11.2	7	%
		%	%			
¿Si uno de tus amigos te ofreciera un cigarrillo, ¿lo fumarías?	249	38	259	28	28	100
	86.8	13.2	90.2	9.5%	7	%
	%	%	%			
¿Crees que vas a tomar cerveza, vino o licor en algún momento del año que viene?	239	48	243	44	28	100
	83.3%	16.7	84.7%	15.3	7	%
		%	%			
Si uno de tus amigos te ofreciera cerveza, vino o licor, ¿lo probarías?	248	39	251	36	28	100
	86.4	13.6	87.4%	12.6	7	%
	%	%	%			

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Se puede notar en esta gráfica que **94.8%** de los adolescentes **NO han tomado cerveza, vino o licor sin que tus padres lo sepan**, esto demuestra que los jóvenes no han consumido alcohol porque se dan cuenta del daño que trae consigo el abuso de estas sustancias; puede que hayan consumido bebidas alcohólicas, pero con la supervisión de sus padres, lo cual recaer en la responsabilidad de los padres para enfrentar las consecuencias que podrían pasar.

11.2% de los encuestados afirmaron que **sí fumarán un cigarrillo el año que viene**, se logró evidenciar el consumo actual de los adolescentes y que estos pueden dejarse llevar por la presión del grupo, quienes podrán tomar la decisión de realizar o no esta conducta, la misma que puede ser cambiada por el trabajo realizado en las sesiones, pero esto, ya que es decisión de ellos mismos.

90.2% de adolescentes consideran que, **si uno de tus amigos te ofreciera un cigarrillo, NO lo fumaría**, esto demuestra la conciencia que existe en los adolescentes, que no siempre tienen los mismos intereses del amigo, este puede ser el motivo por el cual los jóvenes toman la decisión de no fumar; las presiones de los adolescentes ya no comparten el sentido de seguir al grupo en las conductas malas donde tarde o temprano terminan creando un daño físico a las personas de quienes va a depender el futuro, no solo de ellos si no de los más pequeños, es importante resaltar que solo se va a dar si los adolescentes toman esta decisión.

CUADRO N° 20

RELACIÓN CON SU MEDIO SOCIAL

<i>Las siguientes preguntas son sobre la relación con tus amigos</i>	PRETEST			POSTEST			Total	
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre		
¿Hago cosas para estar al lado de mis amigos, incluso si sé que está mal?	72 25.1%	44 15.3%	171 59.6%	139 48.4%	96 33.4%	52 18.1%	287	100%
¿Escondo mi verdadera opinión si temo que mis amigos se van a burlar de mí, incluso si esto perjudicará a otra persona?	77 26.8%	34 11.9%	176 61.3%	130 48.3%	91 31.7%	66 23.0%	287	100%
¿Tomo más riesgos	75	46	166	159	92	36	287	100

cuando estoy con mis amigos que cuando estoy solo/a.?	26.1%	16.1%	57.8%	55.4%	32%	12.5%		%
¿Quebrantaría la ley para mantener a mis amigos?	97 33.8%	32 11.1%	158 55.1%	151 52.6%	96 33.4%	40 14.9%	287	100%
A veces ¿digo cosas que realmente no creo, porque pienso que mis amigos me van a respetar más?	94 32.7%	38 13.2%	158 55.1%	149 51.9%	93 32.4%	45 15.6%	287	100%
Es mejor hacer lo mismo que mis amigos, que hacer que se enojen conmigo?	101 35.2%	30 10.4%	156 54.4%	143 49.8%	91 31.7%	53 18.4%	287	100%
¿Seguiría a mis amigos, no importa lo que están haciendo?	102 35.5%	28 9.7%	157 54.7%	155 54.0%	90 31.3%	42 14.6%	287	100%
¿Cambio mucho mi forma de actuar cuando estoy con mis amigos?	99 34.5%	39 13.6%	149 51.9%	168 58.5%	89 31.0%	30 10.4%	287	100%

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

En esta grafica se presentan los datos que se obtuvo de **58.5%** de adolescentes que afirma que nunca *han cambiado su forma de actuar cuando están con sus amigos*, tomando en cuenta que a pesar de que tienen un vínculo afectivo estrecho, no pueden cambiar su comportamiento por dicho sujeto, se debe consolidar la personalidad que se tiene y no así cambiar para que uno o el grupo acepte a este sujeto, siempre tomando en cuenta la creencia que se tiene, los valores para que esto no se pierda.

55.4% consideran que **NUNCA toman más riesgos cuando están con sus amigos que cuando están solo/a**, esto puede deberse a asumir las consecuencias de los actos cometidos, es decir ya no se escudan tanto en el grupo para evadir responsabilidades, sino que toman conciencia del valor que tienen, de los alcances que sus actos pueden tener por su propia cuenta, y que a veces el grupo no les deja avanzar o desarrollarse de la manera que ellos quisieran.

Para finalizar se debe tomar en cuenta que **54.0%** de la población considera que **NO seguirían a sus amigos, sin importar mucho lo que están haciendo**, pues los adolescentes tienen en cuenta los diversos riesgos y que ya no es pertinente el tener que seguir al amigo en todo momento, pues muchas veces les llevan a tomar decisiones que no siempre van a contribuir al desarrollo o a la integridad del sujeto.

CUADRO N° 21

RELACIÓN CON SU MEDIO SOCIAL

<i>Piensa en la relación con tus compañeros los últimos 7 días</i>	PRETEST		POSTEST		Total	
	0-3	4-6	0-3	4-6		
¿ Cuántas veces te burlaste de un estudiante de tu escuela?	261 90.9%	26 9.1%	279 97.2%	8 2.8%	287	100%
¿ Cuántas veces empujaste o le pegaste a un estudiante de tu escuela?	262 91.3%	25 8.7%	281 97.9 %	6 2.1%	287	100%
¿ Cuántas veces molestaste, insultaste o dijiste malas palabras a un estudiante de tu escuela?	264 92.0 %	23 8.0%	283 98.6 %	4 1.4%	287	100%
¿ Cuántas veces amenazaste con pegar o herir a un estudiante de tu escuela?	277 96.5 %	10 3.5%	281 97.9 %	6 2.1%	287	100%

¿Cuántas veces dejaste fuera de una actividad o juego a propósito a un estudiante de tu escuela?	263 91.6%	24 8.4%	285 99.3 %	2 0.7%	287	100 %
¿Cuántas veces inventaste algo sobre un estudiante de tu escuela para crearle problemas?	262 91.3%	25 8.7%	281 97.9%	6 2.1%	287	100 %

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Se puede visualizar en este cuadro que **99.3%** de los adolescentes considera que de **0-3 veces dejaron fuera de una actividad o juego a propósito a un estudiante de su escuela**, que no aíslan a un compañero por el hecho de que en algún momento ellos podrían pasar o ya pasaron por lo mismo y no les agrada el hecho que se haga así, pues los más vulnerables pasan por aquellos maltratos por parte de sus pares, otros demostraron que esto se debe a una rivalidad que existe entre adolescentes por ser el elegido del maestro o por el estatus que presentan en su entorno social.

98.6% de los encuestados contestaron que de **0 -3 veces molestaron, insultaron o dijeron malas palabras a un estudiante de su escuela**, el colocar sobrenombres, el molestar a los demás compañeros son conductas propias de la edad, a pesar de que se tiene algún aprecio se hace eso como norma social, incluso se ha observado que se identifican por medio de estos insultos, las palabras solos las utilizan dentro de su lenguaje como algo habitual, tampoco les afecta cuando alguien más cercano o un extraño les dice, tienen muy fortalecido su yo interno.

97.9% de adolescentes de 0 – 3 veces empujaron o le pegaron a un estudiante de la escuela, las peleas dentro del establecimiento no están aceptadas, bajo ninguna circunstancia, si ocurriera son sancionados, por eso no empujan, jalonean o pelean dentro del colegio, si esto se da, las sanciones a veces llegan hasta la expulsión definitiva. Así los adolescentes no desquitan el disgusto que provoca algún compañero.

CUADRO N° 22

INTERACCIÓN FAMILIAR

Preguntas: <i>en nuestra familia</i>	PRETEST			POSTEST			Total	
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre		
¿Nos gusta pasar juntos el tiempo libre?.	131 45.7%	15 5.2%	141 19.1%	51 17.8%	93 32.4%	143 49.8%	287	100
¿Compartimos alguna comida cada día?.	127 44.2%	24 8.4%	136 47.4%	58 20.2%	87 30.3%	142 49.5%	287	100
¿Hacemos algo como familia por lo menos una vez a la semana?.	124 43.25	30 10.5 %	133 46.3%	79 27.5%	78 30.3%	130 45.3%	287	100
¿Tenemos reuniones de familia para conversar sobre	119 41.5%	38 13.2 %	130 45.3%	51 17.7%	94 32.7%	142 49.5%	287	100

asuntos de la familia?.								
¿Yo ayudo a hacer las tareas y responsabilidades de la casa?	72 25.1%	67 23.3 %	148 51.6%	73 25.4%	91 31.7%	123 42.8%	287	100
¿Mi padre, madre o tutor dedica tiempo cada día para hablar conmigo?	145 50.6 %	65 22.6 %	77 26.8%	73 25.4%	98 34.1%	116 40.4%	287	100
¿Me gusta conversar con mi padre, madre o tutor?	123 42.9%	83 28.9 %	81 28.2%	68 23.7%	99 34.5%	120 41.8%	287	100
¿Es fácil expresar mis sentimientos a mi padre, madre o tutor?.	129 44.9%	41 14.3 %	117 40.8%	66 23.0%	85 29.6%	136 47.4%	287	100
¿Mi padre, madre o tutor me entienden?	104 36.2%	56 19.5 %	127 44.3%	61 21.2%	95 33.1%	131 45.6%	287	100
¿Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi padre, madre o tutor?	97 33.8%	59 20.6 %	131 45.6%	75 26.1%	84 29.3%	128 44.6%	287	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia

Por medio de esta gráfica se puede notar la interacción familiar, se tiene dos valoraciones,¹ **49.5%** afirman que **SIEMPRE tienen reuniones de familia para conversar sobre asuntos familiares y comparten alguna comida cada día**, afirman que esto se dio después del programa de ayuda a que las familias puedan comunicarse, a la resolución de problemas, contribuye a mejorar la interacción familiar, ahora pueden comunicar lo que sienten, lo que creen y el comportamiento que tienen, también se pueden ver que la familia ahora comparte el almuerzo para poder interactuar y manifestar como se encuentran. De esta manera que se logra interactuar con calidad, tomando el tiempo necesario para poder discutir y compartir la rutina.

Se visualiza en el cuadro que **47.4%** de los adolescentes consideran que ahora **SIEMPRE es fácil expresar mis sentimientos a sus padres**, se nota un avance en la

comunicación emocional, no es una tarea fácil, pero ayuda a apoyar el desarrollo de potenciales habilidades, a ser feliz. Si esto no se da, los hijos se pueden volver vulnerables a los conflictos, tanto internos como externos, es importante también que aprender a convertir sus sentimientos en palabras.

Para concluir, **40.4%** de la población encuestadas manifiesta que sus **padres SIEMPRE dedican tiempo cada día para hablar conmigo**, esto se fue opacando en el tiempo, ahora las responsabilidades, las deudas, el trabajo han quitado el poco tiempo que estaba destinado para los hijos, por lo cual el tiempo que los padres dedican a sus hijos debe ser de calidad y ya no así de cantidad, nunca será demás el tiempo que brinda a los hijos, es importante la relación que se da de padre a hijo, pues eso fortalecerá la familia.

6.4 DESARROLLO DE LAS FERIAS FORMATIVAS

Para dar cumplimiento al cuarto objetivo específico, que hace mención a: **Realizar ferias formativas con los participantes, promoviendo la práctica de estilo de vida saludable y fortaleciendo el programa “familias fuertes”, desarrollando de esta manera habilidades psicosociales.**

Al finalizar el programa en cada unidad educativa se realizó una feria educativa como aporte institucional con la finalidad de fortalecer lo aprendido en el programa. A continuación, se menciona el proceso de desarrollo durante la ejecución de las ferias educativas en las diferentes unidades educativas.

PARTICIPANTES: Las familias, padres e hijos que participaron en el programa familias fuertes.

OBJETIVO

“Reforzar lo aprendido con el programa, motivando el trabajo en conjunto entre padres e hijos”

MATERIALES

Lista de asistencia, tarjetas de identificación, rotafolios, lápices, marcadores de colores, lápices de colores, hojas de colores, cinta adhesiva, palelógrafos, recortes, tijeras, pegamento, papel crepe, papel arroz.

PROCEDIMIENTO

Para dar inicio a la feria educativa se dio un breve resumen del programa “familias fuertes”, posterior a esto se introdujo al tema a desarrollar.

Proyección de video:

Se realizó la proyección de videos preventivos tratando de orientar, difundir conocimientos y ejercitar a las familias reforzando las actividades dentro el programa.

El primer video se llamaba TODO A SU TIEMPO, el cual fomenta a la abstinencia sexual como método para reducir el embarazo en los adolescentes, el argumento mostrado en el video es de la típica adolescente que entrega su corazón, ilusionada a su primer amor, sus padres al notar el cambio emocional de la adolescente tratan de guiarla, pero ella se escuda en su iphone poniendo como mecanismo de defensa los auriculares del dispositivo, no escucha a sus padres y los ignora; la muchacha accede a iniciar una vida sexual, en primera instancia el muchacho abandona a la adolescente por haberse embarazado; su vida queda arruinadas, sufre el rechazo en la escuela, el enojo de los padres; añadido a esto, el abandono del novio, rompen el corazón de la adolescente con un bebe en el vientre; en un flash back⁵⁴ la adolescente retrocede en el tiempo al instante de la charla con sus padres, escucha y reflexiona sobre esta situación y no accede fácilmente a las propuestas del novio, rechaza el inicio de su

54 (Flashback) La analepsis escena retrospectiva es una técnica, utilizada en el cine como en la literatura, que altera la secuencia cronológica de la historia, conectados momentos distintos y trasladando la acción al pasado.

vida sexual, pero se enfrenta a la presión del grupo, que la inducen a consumir bebidas alcohólicas, ella accede a la influencia de sus pares y una vez más queda embarazada de su novio, enfrentan una serie de problemas y se separan, una vez más la adolescente con ayuda de su iPhone retrocede en el tiempo, dice no al consumo de alcohol, y puede socializar con sus pares, el muchacho una vez más las abandona, una vez más le regresa su corazón en miles de pedazos, la muchacha entiende que sí puede tener lo que se propone, logra sus metas y puede realizar un proyecto de vida, viviendo todas las etapas y no teniendo que saltar o quemar etapas.

El segundo video es sobre la carrera más difícil del mundo, muestra a un joven que a muy temprana edad tuvo que asumir la paternidad presenta muchas limitaciones en su formación profesional, no puede seguir con la carrera que eligió, ni tomar su materia favorita debido a que tiene que trabajar para mantener a su hijo, este aún sigue viviendo con sus padres quienes no le colaboran en nada en todo caso le conflictúan aún más, el chico combate día a día con la presión del grupo, frenando el consumo de drogas, pero aun así sigue adelante con su carrera.

El tercer video es muy breve, muestra en dibujos animados a una familia, alegre, feliz y realizada. Un día el padre empieza a consumir alcohol, la mirada del hijo cambia progresivamente y así mismo de la madre, la familia sufre, todo se vuelve caótico, termina este pequeño video con la desintegración familiar.

Se solicitó los participantes puedan reflexionar sobre el contenido de los videos mostrados, se obtuvo comentarios como: *“Qué lindo seria si pudiéramos retroceder el tiempo como lo hizo esa niña, mucho hubiéramos querido tener ese control remoto y cambiar las cosas que tenemos, pero ahí se ve que nosotros tenemos la decisión de poder tomar diferentes caminos, que cada conducta tiene una consecuencia y esta es irreparable”*.

“Nadie nos dio un libro o nos enseñó a ser padre, nosotros día a día aprendemos e incluso de nuestros hijos, tratamos de escucharlos, yo tuve que sufrir mucho, no es fácil la vida que uno tiene, pero da lo mejor a sus hijos” *“nos afecta mucho el*

presenciar las peleas, conflictos en la casa, en el colegio, y a veces nuestros papás no entienden las cosas que nos dicen, son ellos quienes nos exigen no tomar alcohol, pero ellos no nos enseñan eso”.

Elaboración de paneles:

Se pidió a los participantes formar grupos para trabajar las diferentes temáticas anteriormente ya planteadas, se les brindo material y se les dijo; siguiente *“como sabemos el alcohol, las drogas, embarazos a temprana edad, conductas de riesgo están destruyendo nuestra familia, con el material que se les brindo deben de realizar cuadros reflexivos, con mensajes a la población en general, tomando en cuenta nuestra situación como futuros ciudadanos. Podemos ser creativos en la presentación de nuestro paelógrafo, así demostraremos al mundo nuestro sentir sobre estas conductas.”*. Se fomenta a los miembros de los grupos a comprender que todos tenemos cosas importantes para compartir y contribuir durante esta tarea.

Presentación y defensa de los paneles:

Una vez terminada esta actividad, la facilitadora pidió que pudieran defender y demostrar al resto de los participantes la tarea realizada, en coordinación con la dirección y con la población beneficiaria, esta actividad tiene mucha aceptación por los miembros del grupo ya que comparten tiempo con sus padres, esto ayuda a tener pantallazos positivos de ellos, proporciona vínculos afectivos más duraderos contribuyendo a la comunicación en casa.

OBSERVACIONES

Se logró observar la participación activa de los padres, quienes fueron los principales actores en esta feria educativa, hubo coordinación entre padres e hijos, el trabajo fue desarrollado de la mejor manera.

En el transcurso de la elaboración de los paneles se logró visualizar la creatividad de los miembros quienes pusieron todo el esfuerzo para superarse a sí mismos.

Los resultados que se obtuvieron de esta actividad son favorables, se trabajó en equipo y en familia, todos para hacer posible que su panel sea el mejor presentado, también se vio compañerismo, pues se prestaban el material que necesitaban.

CONCLUSIÓN:

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos concluir indicando que se cumplió el objetivo trazado para esta actividad. Los adolescentes, a partir de esta actividad consideraron pasar más tiempo junto a sus padres, pues no siempre el padre realiza este tipo de actividades tampoco pone el mismo esfuerzo como ahora lo hizo, se puede notar que también fue reflexivo pues aprendieron sobre los problemas que trae consigo el consumo de drogas.

“Me gusto ver que mi papa estaba preocupado en terminar de hacer este cartel, pues él no tiene tiempo y no hace esto en casa, cuando expuso fue más divertido porque se había preparado bastante y lo hizo muy bien”.

“Mi mama siempre me ayuda, pero nunca es su responsabilidad acabar o hacer este trabajo, y cuando vi que tenía creatividad me quedé sorprendido, yo no sabía que mi mama era así, sabe hacer mejores dibujos y tiene mejor letra que yo, es muy bonito que ella haya hecho eso.”

7.1 CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

En relación al primer objetivo específico: ***Evaluar el grado de conocimiento inicial que tienen los adolescentes de 10 a 14 años de edad respecto a los temas relacionados con el programa.***, entendiendo al mismo como la primera valoración.

Si bien el programa cuenta con un instrumento, este era amplio (105 preguntas) reiterativas, en ocasiones se repetían, se tuvo que sistematizar el instrumento, tomando en cuenta que muchas veces se aburren y desaniman los adolescentes, si el tiempo que necesitan para emplearlo es demasiado largo, además siendo su aplicación en la primera sesión, podría afectar la asistencia a las siguientes sesiones; se tomó la decisión de reducir las preguntas a 75, clasificadas en ejes temáticos para una mejor interpretación de los resultados.

Se logró evidenciar por medio del instrumento el nivel de las relaciones interpersonales, la cercanía emocional con la familia, interacción familiar, la comunicación existente en la familia, la demostración de afecto, la apreciación y valoración de sus miembros, así también indagar sobre las reglas y normas que maneja la familia, el conocimiento de los adolescentes con respecto a las conductas de riesgo y la relación del adolescente en su medio social.

De acuerdo a los datos obtenidos a través del pretest, los adolescentes encuestados indican que no se fijaron metas a largo plazo, lo cual refleja que se sienten perdidos, que no saben qué hacer en su vida, existe desmotivación hacia la realización de sus sueños, puede deberse al hecho que no se sienten ayudados y/o motivados por sus padres, se logró percibir que no existe una efectiva comunicación, los hijos no se sienten comprendidos por sus padres, consideran que estos no aceptan las metas que tienen o las desconocen, esta fase es normal en la etapa evolutiva, saludable ya que los adolescentes se dan cuenta que la vida tiene un propósito y es necesario establecer estas metas para poder conseguirlas, los adolescente tiene dificultades para elegir alguna meta, es oportunidad de acercamiento por parte del padre para orientar a su hijo.

La comunicación es esencial para la convivencia familiar, lo cual demuestra interés de ambas partes, cuando el progenitor no le brinda tiempo a su hijo, a la larga provocará resistencia a la interacción por parte del hijo, a no apreciar las cosas que hacen por su bienestar, el no reforzar algunas conductas tan simples como el dar un abrazo o dar gracias o una muestra de aprobación, provoca distanciamiento e insensibilidad en el adolescente, lleva a que en algún momento el hijo no pueda confiar en el padre, pedirle permiso o comentar sobre su medio social.

En cuanto al eje temático del conocimiento de los adolescentes con respecto a conductas de riesgo; se tiene apreciaciones que hacen referencia nuevamente a la falta de comunicación sobre las conductas de riesgo; si bien los adolescentes tienen conocimiento de estas conductas, no son directamente adquiridas de los padres; sino a través de la abundante información que proviene de los amigos y las redes sociales;

se pudo evidenciar esta información en la sesión de la familia, cuando los mismos manifestaron temor al hablar de estas conductas debido a la falsa creencia de que si lo hacen, dan inicio a que se den estas conductas, o en muchas ocasiones, los padres no saben cómo brindar la información, qué medios utilizar para que sea empleada de la mejor manera.

En cuanto al segundo objetivo específico que hacía referencia a ***Desarrollar el programa por medio de capacitaciones y talleres que promuevan la comunicación familiar reconociendo los cambios de conducta que son propios de la etapa de la adolescencia.***

El programa “Familias Fuertes” se ejecutó en siete sesiones, las cuales se dividieron en dos módulos; el primero con los adolescentes, quienes en cada sesión realizan actividades interactivas, lúdicas, con el tema correspondiente a cada sesión desarrollaban dinámicas reflexivas, el adolescente aprendió de estas; en el segundo módulo se trabajó con las familias de los adolescentes, por medio de actividades se fortaleció la relación dinámica familiar.

En la ejecución de las actividades del programa se desarrolló el método activo participativo con dinámicas de animación y motivación esto lleva a que el adolescente pueda tener una mejor enseñanza y aprendizaje, se creó un ambiente de confianza poder realizar en total sinceridad y de manera agradable las actividades. Por medio de estas técnicas los adolescentes pudieron fortalecer sus capacidades, tener una mejor comunicación con su familia; tomar decisiones saludables para prevenir conductas de riesgo, desarrollar actividades efectivas para protegerse de las conductas de riesgo como estrés, presión de grupo, elección de un buen amigo y así mostrar conductas prosociales, el conocimiento efectivo sobre su futuro; el valor de seguir una regla, el saber apreciar el valor y el esfuerzo que hacen los padres en su crianza, así también el desarrollo de su proyecto de vida; promoviendo sus derechos, habilidades de pensamiento abstracto para desglosar elementos necesarios para cumplirlos y el pensamiento positivo para ejecutar un plan de acción hasta alcanzarlo.

Es necesario que los adolescentes, reciban prevención para no incurrir en conductas de riesgo y evitar situaciones lamentables, pero es más importante y efectivo el trabajar en familia, ya que refuerzan los conocimientos brindados en ambas sesiones, tanto en el ámbito familiar como en la formación escolar, es la única manera de obtener resultados favorables y de cambio en la esta etapa, el espacio familiar da paso a la realización de actividades en conjunto, con los padres, pues los hijos no hacen actividades con sus padres creyendo que ellos no van a realizar actividades con ellos y a través del programa vieron a sus padres igual que ellos, con las mismas inquietudes, nervios y entusiasmo de poder aprender, mejorar y fortalecer su familia.

Contrastando la primera apreciación se realizó un análisis comparativo con el tercer objetivo específico: ***“Evaluar el impacto del programa de prevención de salud integral “Familias Fuertes”***. Después de haber realizado el mismo, los resultados fueron favorables pues la primera valoración, arroja datos inquietantes, ahora en la valoración final se pudo obtener cambios, pues si bien estos no son elevados o superan los primeros valor se puede notar que los resultados son favorables y dan respaldo al programa ejecutado. Los adolescentes no apreciaban anteriormente a sus padres, ahora lo hacen, ahora saben que tienen su apoyo para lograr alcanzar sus metas, saben que pueden tener un plan de vida y que sus padres van a contribuir a reforzar los recursos, las capacidades de su hijo, esto aporta en gran medida a la interacción familiar, a pasar tiempo juntos, a comunicar las cosas inquietantes que se presentan, creando confianza tanto en los adolescentes como en los padres.

En cuanto a las conductas de riesgo se obtuvo resultados favorables sobre la información brindada, pues los padres ahora ya pueden hablar libremente de estas conductas por que los adolescentes van a tomar mejores decisiones sabiendo las consecuencias que se van a dar si se realizan dichas conductas.

Referente al cuarto objetivo específico: ***Realizar ferias formativas con los participantes, promoviendo la práctica de estilos de vida saludable y fortaleciendo el programa “Familias Fuertes”, desarrollando de esta manera habilidades***

psicosociales. En la feria se desarrollaron diferentes actividades de recreación: juegos, información, estrategias de prevención bajo los parámetros establecidos, la feria formativa, además de convertirse en un espacio de recreación para los estudiantes y sus familias también ayudó a informar a través de folletos, cartillas, afiches, las causas que conlleva el embarazo a temprana edad, el consumo de drogas, el consumo de alcohol, el daño que ocasiona dentro de la familia y de su entorno social, considerando como temas importantes para prevenir problemas y conductas de riesgo.

7.2 RECOMENDACIONES

Habiendo concluido la práctica institucional en base a la aplicación del programa “Familia Fuertes” de acuerdo a los resultados obtenidos, surgen las siguientes recomendaciones

A FUTUROS FACILITADORES DEL PROGRAMA “FAMILIAS FUERTES”

- Readaptar el instrumento del programa “Familias Fuertes”, para que no sea muy amplio.
- El programa “Familias Fuertes” al no contar con el marco teórico y respeto a la fidelidad metodológica, fracasa porque pierde el impacto, a pesar de que a los participantes les pueda haber agradado la experiencia. Por esta razón, los facilitadores deben manejar a profundidad el marco teórico y aplicarlo en el desarrollo de cada actividad y sesión.

- Desde el abordaje ecológico es importante trabajar y asociar sostenidamente las teorías para el cambio de la conducta a nivel individual, interpersonal y comunitario.
- La sesión 5 del módulo de la FAMILIA **“COMPRENDER LOS PRINCIPIOS DE LA FAMILIA”** contribuye a fijar conocimientos y a desencadenar un proceso conflictivo, útil para el cambio de la conducta de los participantes del programa.
- Se recomienda tener cuidado con la energía y sentido de competencia en las familias, pues el número elevado perjudicará y retrasará la sesión.
- A mayor empoderamiento teórico conceptual y metodológico de los facilitadores, mayor cantidad de participantes del programa empoderados.

A LA INSTITUCIÓN

- Desarrollar un instrumento que pueda evaluar todos los ejes temáticos que presenta el programa.
- Asegurar la población beneficiaria a futuros facilitadores.
- Dotar de material suficiente para la ejecución de las sesiones de ambos módulos.
- Colaborar con el transporte a comunidades.

A LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO

- Renovar convenio con las diferentes instituciones para acceder fácilmente a la práctica institucional en ambas áreas.

A LA POBLACIÓN EN GENERAL

- Tanto a los adolescentes como a los padres de familia asistir a programas de prevención de este tipo, pues ayuda a la mejorar la relación dentro del hogar.

