

1.1 PLANTEAMIENTO DE LA PRÁCTICA.

En la actualidad se puede observar cada vez más la desintegración y la falta de una adecuada relación familiar; producto de esto, se puede desencadenar en los adolescentes diferentes conductas de riesgo, como un escape de la incomprensión y la desatención que tienen por parte de sus padres, esto es una problemática que aflige a todos como sociedad, pues el consumo excesivo trae consecuencias muy graves para el ser humano, produciendo consecuencias adversas, en el ámbito físico, familiar y social a corto mediano y largo plazo.

Los adolescentes son los más vulnerables a conductas de riesgo como el consumo del alcohol y otras drogas (marihuana, cocaína etc.), puesto que están en una etapa de cambios, de transformación, un periodo de inestabilidad, de búsqueda de identidad, de rebeldía que se oponen a las reglas y/o normas de la sociedad.

Así también, dicha etapa se caracteriza por el aumento de tensiones familiares por lo que es muy importante que los padres puedan comunicarse de forma efectiva con sus hijos, a fin de poder comprender por lo que éstos están pasando y a su vez puedan sentirse partícipes de los cambios que atraviesan asumiendo una actitud más empática.

La comunicación entre padres e hijos es una de las formas más eficaces en que la familia puede transmitir a los niños y jóvenes los valores para enfrentar situaciones de riesgo y ponerlos a salvo de las malas influencias.¹

Todos los padres necesitan tener una buena comunicación con sus hijos. La comunicación favorece la relación, se obtiene un ambiente de unión, de respeto, de tolerancia de cariño y confianza, es importante el diálogo en las relaciones interpersonales, lo es aún más la comunicación en la familia, ésta está guiada por los sentimientos, nos ayuda a establecer contacto con el otro, a dar o recibir información y así expresar aquello que queremos decir, ya sean ideas, sentimientos o emociones. La comunicación ayuda a fortalecer el apego en la familia y entre sus miembros.

Es importante mencionar que en ocasiones los adolescentes, al no tener una buena relación con sus padres y ningún control por parte de ellos, puede provocar que

¹ (S/A, Una buena relación con los padres, fundamental para enfrentar situaciones de riesgo, 2012)

consuman bebidas alcohólicas tomado de más en alguna ocasión; cabe recalcar que cada vez es más fácil el conseguir una botella de alcohol o alguna droga como cocaína, marihuana etc. pues la sociedad la provee sin ningún problema, se sabe que en donde más se consume alcohol y drogas es en los eventos sociales, fiestas, cumpleaños etc; la mayoría de los adolescentes relacionan el alcohol y el consumo de sustancias tóxicas con diversión a tal punto que lo realizan como una actividad normal y sin censura incitando así cada vez más al consumo.

Esto conlleva a que puedan surgir nuevos problemas como bajo rendimiento escolar, agresiones, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, entre otras.

Por este motivo es importante realizar talleres de prevención en la unidades educativas porque son importantes para el desarrollo integral de los adolescentes, constituyen el entorno fundamental en la preparación académica de los estudiantes. Así también realizar los talleres juntamente con los padres pues son la base esencial para que los adolescentes tengan un mejor crecimiento personal y sepan discernir lo que es bueno o malo para sus vidas, los talleres que se realizan de forma conjunta, es decir padres e hijos, tienen por objetivo mejorar la relación familiar y prevenir conductas de riesgo (alcohol y otras drogas).

“Prevención es la acción y efecto de prevenir (preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo.

Prevención significa **acción y efecto de prevenir**. Se refiere a la **preparación con la que se busca evitar, de manera anticipada, un riesgo, un evento desfavorable o un acontecimiento dañoso**. El objetivo de prevenir es lograr que un perjuicio eventual no se concrete”.²

A nivel mundial cada año se incrementan las conductas de riesgo como el consumo del alcohol y otras drogas etc., excesivamente en los adolescentes, por estar estos expuestos al consumo sin ninguna censura ni control.

En el vecino país Argentina la cantidad de menores de edad que toman alcohol aumentó de manera preocupante Según la Secretaria de Políticas Integrales sobre Drogas

² (S/A, Significado de Prevención, 2016)

(Sedronar), en el 2010 el 42% de los chicos había consumido bebidas alcohólicas; y en 2017 subió al 60,5%.³

Esto se debe a que muchos de los jóvenes comienzan con las llamadas “previas”, es decir, reunirse en una casa para consumir bebidas alcohólicas o cualquier sustancia tóxica, antes de asistir a una Discoteca o fiesta.

Este tipo de reuniones cada vez se las realiza con más frecuencia a tal punto que los padres ya no hacen nada al respecto perdiendo total autoridad y respeto por parte de sus hijos adolescentes, aumentando el consumo sin control de una forma cada vez más excesiva.

En Chile, el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, Senda, registró un **aumento de un 11%** en los casos de consumo problemático de alcohol y drogas en la población infanto-adolescente entre 2015 y 2016. El director nacional de Senda, explicó que si bien el aumento no fue exponencial, pero ha sido constante y que esto se debe a que los niños y jóvenes se ven expuestos a la soledad y poco diálogo con sus padres.⁴

Una vez más podemos comprobar que si los adolescentes están expuestos a diferentes conductas de riesgo, se debe a que no existe una buena comunicación y un vínculo afectivo con sus padres, ocasionando que se refugien en su grupo de amigos donde en ocasiones el consumo de alcohol u otras drogas es un requisito de ingreso y permanencia.

Perú es el tercer país que consume más alcohol en América Latina. Se calcula que al menos 700 mil peruanos son alcohólicos y necesitan tratamiento especializado. La Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (Devida), precisó que las encuestas realizadas entre escolares de diversos colegios revelan que actualmente la edad de inicio en el consumo de alcohol ha disminuido a los 13 años y se ha incrementado el consumo entre adolescentes, pero sobre todo entre las mujeres más jóvenes.⁵

En Bolivia el 56% de la población boliviana consume regularmente bebidas alcohólicas, según un estudio de la Universidad Católica Boliviana realizado a finales de 2016. El país figura en el puesto 13 en el consumo per cápita de alcohol, según un estudio de la Organización Mundial de la Salud realizado en América Latina y el Caribe.

³ (Urien, 2017)

⁴ (Vaccaro, 2017)

⁵ (S/A, El consumo de alcohol aumenta entre las adolescentes peruanas, 2016)

En Santa Cruz la tasa alcanza el 66%, y en la población de 12 a 17 años la tasa es del 20%. El alto consumo de esta droga lícita fue corroborado por una investigación de largo aliento del Gobierno Municipal en los colegios de secundaria, donde más de 100.000 alumnos fueron sondeados y se comprobó que el 70% de ese universo consume alcohol u otro tipo de drogas por huir de los problemas familiares.⁶

Ante la información anteriormente mencionada, se puede notar que las conductas de riesgo, entre ellas el alcohol, realmente es un tema de suma relevancia que debe ser tratado para así disminuir o evitar completamente su consumo, está claro que los adolescentes son el grupo más vulnerable a esta problemática social, por lo tanto necesita del apoyo y la contención de sus familias pues estas juegan un rol fundamental en el desarrollo sano de sus hijos.

Por último, es importante mencionar que el departamento de Tarija es el primer lugar a nivel nacional de consumo de alcohol según el Instituto Nacional de Tratamiento (INTRAID).⁷

El inicio del consumo de bebidas alcohólicas en Tarija inicia a los 15 años de edad, de acuerdo a un estudio realizado por el Centro de Investigación Estadística de la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS), en coordinación con la Secretaría de la Mujer del Gobierno Municipal de Cercado.⁸

Siendo esta información lamentable, por lo cual esta situación debe preocupar a toda la sociedad Tarijeña; por este motivo se debe realizar talleres, ferias y campañas de prevención con la intención de recapacitar a los adolescentes y jóvenes para que se cambie los hábitos de consumo.

Por esta razón es importante que el programa “Familias Fuertes” siga siendo aplicado a la distintas Unidades Educativas de la ciudad de Tarija pues así se podrá intervenir con los adolescentes y con los padres en conjunto para fortalecer la relación familiar, es decir, aumentar el vínculo afectivo, mejorar el nivel de comunicación e influir en la toma de decisiones, evitando de esta forma conductas de riesgo en los adolescentes.

⁶ (Vaca Justiniano, 2017)

⁷ (Rollano Chamas, Adolescentes Tarijeños ocupan el primer lugar en alcoholismo a nivel nacional, 2016)

⁸ (Escalante, 2017)

Considerando todos los antecedentes se planteó la realización de una práctica en el INTRAID con el objetivo de **“Prevenir conductas de riesgo a través del Programa “Familias Fuertes” en Adolescentes entre 10 a 14 Años de la ciudad de Tarija.”**

1.2 JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA.

El objetivo central de la práctica institucional, es concientizar a los adolescentes entre 10 a 14 años para que no presenten conductas de riesgo (consumo de alcohol y otras drogas, etc.) porque es un grave problema social y los adolescentes son los más susceptibles a adquirirlos, pues tienen la falsa creencia que al hacerlo van a ser admirados y respetados por sus demás compañeros, así también muchos de ellos la asocian con la diversión.

Del mismo modo, mejorar la relación familiar, puesto que la familia es el núcleo en donde se aprende los primeros valores, principios y nociones de la vida, y es aquí donde el adolescente debe sentirse seguro, comprendido, protegido y sobre todo amado.

Por esta razón, para hacer frente a este gran problema, se debe brindar una educación en habilidades sociales, educación en valores, búsqueda de alternativas de diversión, enriquecer su vida cotidiana planteándose metas y sueños y sobre todo romper la relación entre el alcohol y la diversión, para que así los adolescentes puedan tomar buenas decisiones y sean responsables de sus vidas siendo guiados y acompañados por sus padres en el proceso.

El aporte teórico de la Práctica Institucional, a través del programa “Familias Fuertes” está dado para identificar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes respecto a la temática, pero también de aportar a los conocimientos existentes sobre la importancia de las conductas de riesgo como el consumo de alcohol y otras drogas.

El aporte práctico está dado para brindar herramientas que permitan al adolescente fortalecer sus capacidades y así comprendan la importancia de tomar buenas decisiones para su vida futura, como enfrentar el estrés, la presión de grupo, elegir buenas amistades plantearse metas y sueños. De igual forma, dotara estrategias para reforzar el vínculo familiar desarrollando la confianza y la expresión de amor para una mejor relación.

A los padres de familia otorgara habilidades y técnicas, para que puedan tener una comunicación positiva y puedan disciplinar con amor y límites a sus hijos adolescentes, con la finalidad de prevenir conductas de riesgo, considerando a la familia como la base fundamental de la sociedad, en donde se aprende los primeros valores y principios de la vida.

II. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN.

El Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de Drogodependencias y salud Mental INTRAID Tarija, fue creado el 12 de Agosto de 1988 con la finalidad de brindar atención en aspectos psicosociales de la salud y en Diciembre en 1990 amplía sus servicios con la creación del centro de Tratamiento y Rehabilitación en Drogodependencias y Alcoholismo.

El INTRAID, actualmente ubicado en la calle Junín N° 1071 ex Hospital del Niño, posee una infraestructura amplia, dispone de 25 camas para el servicio de tratamiento y rehabilitación.

Los servicios que brinda INTRAID son especialmente para 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 sus 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.

2.1. MISIÓN:

Brindar atención integral a la salud mental de la población con programas de prevención y promoción de la salud, tratamiento, y rehabilitación, desde un punto de vista biopsicosocial.

2.1.2 VISIÓN:

Ampliar la cobertura de atención especializada en salud mental a todo el departamento de Tarija, disminuyendo la impronta de la patología mental y el consumo de drogas.

2.3 OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN.

2.3.1 OBJETIVO GENERAL.

Atender los aspectos psicosociales de la salud brindando servicios que tienden a mejorar la salud de la población dando cobertura en aquellos programas prioritarios del plan estratégico de salud.

2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Crear en la sociedad y en los grupos vulnerables de distintas edades, condiciones que favorezcan a la formación integral, el desarrollo y mantenimiento de actitudes positivas.
- Orientar, capacitar y educar a la población en prevención integral del uso indebido de drogas y alcohol.
- Rehabilitar drogodependientes y alcohólicos, apoyar con consejería y asesoramiento a las familias de alcohólicos, drogodependientes y de salud mental.
- Facilitar a las personas cuya salud mental esté abocado a que corra riesgo de ver comprometido su equilibrio psíquico, obtener una respuesta adecuada a sus necesidades y una atención oportuna y apropiada.
- Intervenir con un trato especializado y de modo multidisciplinario a los y las adolescentes.

2.3.3 ÁREAS.

En la actualidad INTRAIID presenta servicios en dos áreas:

- Área de prevención y promoción de la salud.
- Área de tratamiento y rehabilitación de drogodependencias y alcoholismo.

En el área de prevención y promoción de salud se ha elaborado material didáctico que citamos:

- Trípticos sobre el alcohol – alcoholismo, droga, inhalables, marihuana, autoestima, adolescencia, comunicación, y relaciones familiares y tabaco.
- Un manual teórico práctico de prevención del consumo excesivo del alcohol.

III. OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL DIRIGIDA.

3.1 OBJETIVO GENERAL.

- Desarrollar el programa “Familias Fuertes” orientado a prevenir conductas de riesgo en adolescentes entre 10-14 años de la ciudad de Tarija, durante la gestión 2018.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Diagnosticar la relación familiar y la actitud respecto a las conductas de riesgo que tienen los adolescentes entre 10 y 14 años de la ciudad de Tarija.
- Implementar el programa “Familias Fuertes” a través de una metodología activo-participativa, es decir, por capacitaciones y talleres que promuevan la comunicación, la demostración de afecto con sus padres, la toma de decisiones saludables y el desarrollo de estrategias para evitar conductas de riesgo.
- Evaluar la eficacia del programa “Familias Fuertes” a través de una valoración final.
- Realizar un cortometraje con los testimonios de los adolescentes y sus familias sobre el programa “Familias Fuertes” en la gestión 2018.

IV. MARCO TEÓRICO.

4.1 ADOLESCENCIA.

“La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta. Es un período de desarrollo biológico, social, emocional y cognitivo que, si no se trata satisfactoriamente, puede llevar a problemas afectivos y de comportamiento en la vida adulta.”⁹

Es cierto, que aunque estos cambios se producen tanto en los varones como en las mujeres, cabe recalcar que hay ciertas diferencias por ejemplo los varones ven cómo les va apareciendo el vello en áreas como los genitales, el bigote o las axilas y además el crecimiento de sus órganos sexuales.

En cambio las chicas adolescentes, por su parte, además de experimentar el crecimiento del vello en su cuerpo, sufren lo que se conoce con el nombre de menarquía que es la primera menstruación.

Se puede decir que esta etapa es muy importante para los adolescentes porque luchan por su identidad, por buscar la independencia de sus padres, el de pertenecer a un grupo, el de ser aceptados por su pares en este caso sus amistades, como asimismo de a poco ir convirtiéndose en adultos; sin embargo, este es un proceso para muchos difícil.

Se puede mencionar que algunos problemas que tienen lugar durante la adolescencia pueden ser de tipo sexual, emocionales, escolares, conductuales, de alimentación, de drogas o incluso de abuso.

4.1.1. LOS PERÍODOS DE LA ADOLESCENCIA.

Pre adolescencia o pubertad; (del latín pubertas: edad de la virilidad) aproximadamente entre los 10 y 14 años. La característica fundamental es la maduración biológica (principalmente sexual) y su repercusión en la vida psicológica.¹⁰

Se puede mencionar que en este período surgen los primeros cambios en el ser humano, en donde experimentan sus primeras sensaciones y emociones, en donde todo es nuevo y

⁹ (Doula & Ayers, 2013, pág. 10)

¹⁰ (Guerrero Rojas, 2014, pág. 15)

novedoso para ellos, un período propicio para realizar prevención, para que no cometan equivocaciones ni errores en el desarrollo de sus vidas.

Adolescencia propiamente dicha; Aproximadamente entre los 15 y los 20 años. La característica principal es la crisis psicológica originada por el proceso de adquisición de la identidad.

Se puede decir que en este período la persona está en la búsqueda de saber ¿Quién es? ¿Qué quiere ser? y a ¿Dónde Quiere ir?, un período de inestabilidad emocional y social. Un período de rebeldía y de autoconocimiento.

La Post Adolescencia o juventud; Aproximadamente entre los 21 y 25 años: la característica principal es la adquisición paulatina de la independencia (familiar y social) y sus repercusiones en la vida psicológica.

En este período el ser humano completo su etapa de desarrollo es decir sus cambios físicos; sin embargo aún presenta un desequilibrio emocional, pues dejó de ser un adolescente para convertirse en un joven con responsabilidades y desafíos nuevos, ahora su preocupación es la total independencia de sus padres, por consiguiente el valerse por sí mismo.

4.1.2 LA IMPORTANCIA DEL GRUPO EN EL ADOLESCENTE.

En el grupo como en la amistad, el adolescente busca una razón del ser, un ideal del yo, una imagen que le dé seguridad, que tranquilice su inquietud interior y le devuelva el sentimiento de su valor. Cuando más débil e indefenso se sienta más buscará a los otros e intentará identificarse con ellos, incluso a costa de su propia personalidad, con la intención de pertenecer al grupo, pues el grupo le dará al adolescente la afirmación y la seguridad que busca, pues sentirá que piensan y sienten igual que él.

“La importancia del grupo en la adolescencia y juventud es absoluta. Aparece la noción de amigo, solo se tiene al grupo, la familia ha pasado a un segundo plano. El grupo le da identidad al individuo.”¹¹

¹¹ (Guerrero Rojas, 2014, pág. 49)

El grupo incita al adolescente a una continua superación de sí mismo, el adolescente encuentra en el grupo las condiciones óptimas, para poner a prueba sus posibilidades de perfeccionar sus límites de vencer sin cesar nuevos obstáculos y para probarse y mostrar al mundo que es digno de ser considerado como una persona en proceso de adultez.

“Cuando las personas ceden a la presión de grupo sin tener que renunciar a su libertad o a sus ideas personales esta situación favorece la integración y el sentimiento común de pertenencia”¹²

El grupo puede ser una solución momentánea para los conflictos del adolescente y una preparación notable para la condición de hombre / mujer siempre y cuando no se desvíe hacia actividades antisociales.

4.2. RELACIONES INTERPERSONALES.

Las relaciones interpersonales permiten al ser humano alcanzar ciertos objetivos, metas, proyectos de vida etc., para el desarrollo y el crecimiento integral de la persona dentro de la sociedad, la mayoría de estas metas están implícitas a la hora de entablar lazos con otras personas, es por esto que es necesario que los adolescentes deban aprender a tener buenas relaciones interpersonales, ya que esto provocará que puedan alcanzar lo que se proponen, entendiendo de que necesitan de la interacción con el entorno, del contacto con otras personas y para ello la comunicación es uno de los aspectos más importantes cuando se habla de relaciones humanas, porque permite transmitir sentimientos, ideas, pensamientos, etc.

“Thibaut y Kelley 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 dejara 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.”¹³

“El hombre es una especie gregaria, que vive en grupos y que en situaciones normales, está involucrado en una gran cantidad de relaciones interpersonales, filogenéticamente el

¹² (Medina & Cembranos, 2002, pág. 16)

¹³ (Ovejero Bernal, 2007, pág. S/P)

vivir en grupo es una de las características que le han hecho exitoso como especie, permitiéndole subsistir y seguir desarrollándose. La cultura, las civilizaciones, el desarrollo del conocimiento y el desarrollo tecnológico no sería posible si el hombre no viviera en grupos.”¹⁴

4.3. FAMILIA.

La familia es una unidad social entre padres e hijos, pero la familia es más que un grupo de personas, es el pilar fundamental para la vida de cualquier ser humano, pues en el núcleo familiar es donde el ser humano aprende los valores y los principios de la vida.

“Burgess y Locke define a la familia como; una unidad de personas e interacción, relacionadas por vínculos de matrimonio, nacimiento o adopción cuyo objetivo central es crear y mantener una cultura común que promueva el desarrollo físico, mental, emocional y social de cada uno de sus miembros.”¹⁵

La relación dentro de una familia debe ser estrecha y unida, debe imperar el amor y por consiguiente se impondrá el respeto y la armonía, esto ayudará a que los miembros de la familia crezcan en un entorno seguro y puedan tener un adecuado desarrollo integral, del mismo modo es el primer contexto donde nos ponemos en contacto con el mundo, donde establecemos los primeros vínculos afectivos y donde aprendemos las primeras normas y reglas sociales.

El grupo familiar con respecto a los hijos, se constituye como el principal grupo de apoyo, como un refugio que cuida guía y sostiene a todos los integrantes que la conforman, es decir asegurar la supervivencia, el crecimiento, las conductas básicas de comunicación y estimular a los hijos de una forma competente para que puedan desarrollarse en su entorno físico y social.

4.3.1. TIPOS DE FAMILIA.

Familia nuclear es aquella que está formada por padre, madre e hijos ya sean unidos por matrimonio o unión de hecho, en este punto se puede añadir a la familia compuesta, se

¹⁴ (Herriko, 2006, pág. 11)

¹⁵ (Roche Olivar, 2006, pág. 17)

caracteriza por ser una familia nuclear más las personas que poseen vínculos sanguíneos con solo uno de los miembros de la pareja.

Familia extendida es aquella que reconoce a los demás miembros de la familia como: tíos, abuelos, primos.

Familia monoparental es aquella que está formada por uno de los dos progenitores: padre o madre. Como consecuencia de: muerte, divorcio, abandono o, por decisión propia de la mujer de tener hijo de manera independiente.

Familia homoparental es aquella que se componen de una pareja de homosexual, bien sea lesbianas o gays.

Familia monogamia es la unión de un hombre con sola una mujer.

4.3.2 ROL DE FAMILIA.

Es muy importante Conocer el rol que cumplen cada uno de los integrantes de la familia puesto que así permitirá un mejor funcionamiento familiar, ya que está organizada según el orden jerárquico en que se disponen sus miembros, donde cada uno tiene obligaciones delimitadas por reglas concretas, algunos puestos que se puede mencionar dentro de la familia son padre, madre, hijo y hermano, y es así que cada uno tiene un rol que debe asumir dentro de la familia.

“El rol es el papel o función que alguien o algo representa o desempeña, por voluntad propia o por imposición.”¹⁶

4.3.3. FAMILIA Y LOS ADOLESCENTES.

Los Adolescentes al estar en una etapa de cambios tanto físicos como psicológicos y en busca de su propia identidad, provoca que estén menos disponibles a contar sobre sus preocupaciones a sus progenitores o a revelarles información sobre sus vidas, es decir, ¿Quiénes son sus amigos?, ¿Cuáles son sus intereses? etc. Lo que ocasiona que los padres tengan curiosidad y preocupación de saber qué es lo que sus hijos hacen, para así tener el control sobre sus vidas, como lo hacían cuando ellos eran pequeños, lo que conlleva a que en algunas circunstancias impongan reglas y límites de una forma fastidiosa,

¹⁶ (S/A, Significado de Rol, 2017)

incitando la rebeldía o la indisciplina de sus hijos, pues al estar en la búsqueda de la identidad los adolescentes no toleran que los obliguen a obedecer.

“La simple aproximación de las palabras adolescente-familia basta para evocar una oposición, esa transición crítica más o menos turbulenta, en cuyo transcurso el niño de ayer se sacude el yugo de la tutela familiar y lucha por la liberación y realización de su propia personalidad.”¹⁷

4.3.4. ESTILOS PARENTALES Y ADOLESCENCIA.

Existen diferentes estilos parentales, es decir, varias formas de crianza que los padres pueden adoptar con sus hijos, están aquellos que son demasiados permisivos, es decir, quienes ponen pocas reglas y límites permitiendo a sus hijos hacer lo que les apetece, lo que en ocasiones puede confundir a los adolescentes, y ver a sus padres más como amigos, que como figuras paternas pues por lo general son muy cariñosos y amorosos, proporcionando libertad sin ningún tipo de responsabilidad, este tipo de padres no ayudan al crecimiento y desarrollo integral de los adolescentes ya que estos necesitan sentirse amados, pero con reglas y normas claras para vida futura.

Del mismo modo están los padres restrictivos, es decir, aquellos que son severos, exigentes, que los castigan con frecuencia, quienes no les dan libertad a sus hijos, provocando hostilidad hacia sus padres pero no pueden externalizarla, porque es frecuente que presenten conflictos internos importantes.

Tal y como podemos observar, el modo en el que los padres expresan su afecto y la forma de poner normas y límites a sus hijos es muy variable y diversa, produciendo importantes consecuencias en el desarrollo psíquico y social de los hijos en este caso particular el de los adolescentes.

“Hay diversas categorías como la: 1) Permisividad - restricción; desde la concesión de una excesiva libertad a los hijos, con pocas reglas aplicadas de forma consistente, hasta casi no permitirles ninguna libertad, 2) El Cariño – hostilidad; desde las muestras de afecto y aprobación, elogiando a los hijos y disfrutando de su compañía, hasta mostrar frialdad, desaprobación o indiferencia hacia ellos.”¹⁸

¹⁷ (Destombes, 1972, pág. 147)

¹⁸ (Doula & Ayers, 2013, pág. 131)

4.4. INTERACCIÓN FAMILIAR.

La interacción familiar tiene como objetivo principal la integración familiar y el desarrollo integral de todos los miembros de la familia, a través de la cual se lleva a cabo por la transferencia de capacidades, conocimientos y estrategias de aquellos que la poseen, es decir, los padres hacia aquellos que están en procesos de adquirirlos, es decir, los hijos, una de las herramientas para que esto sea posible es la comunicación que pueda existir dentro del grupo familiar.

Los procesos de interacción son una excelente fuente de información sobre la familia. Aquellos padres que tienen buenas relaciones emocionales con sus hijos se implican más con ellos, hay una efectiva comunicación, es decir, están más disponibles a escucharlos y a demostrarles afecto, ocasiona relaciones positivas, lo que induce a los hijos a una mayor competencia social que les servirá para tener mayor seguridad en sí mismos, en las relaciones con los demás y para atreverse a pedir ayuda cuando lo necesiten, etc.

“Las interacciones son entendidas como rasgos detectables del comportamiento familiar, como fenómenos transaccionales que se pueden observar, aislar y registrar durante la actuación de los miembros de la familia.”¹⁹

4.5. COMUNICACIÓN.

La comunicación es importante en la relación entre las personas y lo es más en el ámbito familiar. A través de la comunicación o el dialogo establecemos contacto con las personas, transmitimos nuestros pensamientos y sentimientos. En este sentido, todos, por muy distintos que seamos, queremos ser escuchados, comprendidos y tenidos en cuenta.

Una buena comunicación es la clave para mantener buenas relaciones en el interior de la familia y para la formación de los/las hijos/as. En este sentido, los padres y las madres que se comunican adecuadamente con sus hijos/as les ofrecen autoconfianza y aprendizaje a medio y largo plazo al igual que favorecen que realicen relaciones interpersonales sanas.

“Hay una diferencia entre información y comunicación. En el primer caso se trata de un mensaje que de forma unívoca manda un emisor a un receptor. Esta información se

¹⁹ (Fairlie & Frisancho, 2003, pág. 46)

convierte en comunicación cuando existe retroalimentación (feedback), cuando el mensaje provoca algo en el receptor y este intercambia dicha reacción con el emisor.”²⁰

4.5.1. CAUSAS DE LA FALTA DE COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA.

La falta de comunicación tiene que ver con los numerosos malentendidos que se dan dentro de las familias. Un pequeño error en la comunicación puede causar problemas en ocasiones irremediables para los miembros de la familia.

Los problemas en la comunicación comienzan en ocasiones a causa del “individualismo” de los integrantes de la familia, pues se preocupan por sí mismo y se olvidan de que forman parte de una estructura familiar y que todos deben ser parte de la unión y el bienestar de la familia.

“La falta de comunicación en familia tiene que ver con problemas psicológicos en niños y adolescentes de carácter emocional y comportamiento. Estos problemas se pueden extender fuera de la familia afectando el trabajo, la escuela y otros entornos sociales”²¹

4.6. CONDUCTAS O FACTORES DE RIESGO.

Es importante mencionar que en la actualidad los adolescentes son los más vulnerables a las conductas de riesgo, debido a que las regiones del cerebro que gobiernan el impulso y la motivación no están totalmente formadas a edades tempranas, según lo que han descubierto algunos científicos; por ejemplo el impacto de las drogas sobre estas personas son mayores que en otras edades y ejercen una influencia más prolongada en el tiempo, que puede llevar a consecuencias nocivas.

Estas conductas o factores de riesgo deben ser contempladas como desórdenes del desarrollo psicológico y para ello la atención de los terapeutas debe concentrarse especialmente en este período de la vida para el tratamiento y prevención, es decir, para los adolescentes en especial.

De acuerdo con Dina Krauskopf (2002) “el riesgo Implica la probabilidad que la presencia de una o más características o factores incremente la aparición de consecuencias adversas para la salud, el proyecto de vida, la supervivencia personal o de otros.”²² Y según

²⁰ (Gomez del Pozuelo, 2010, págs. 71,72)

²¹ (Borja, 2017)

²² (Seoane, 2015, pág. 12)

Weinstein (1992) El concepto de riesgo en el período juvenil se ha destacado por la posibilidad de que las conductas o situaciones específicas conduzcan a daños en el desarrollo que pueden afectar tanto al conjunto de sus potencialidades como deteriorar su bienestar y salud.²³

Donas Burak plantea la distinción entre factores de riesgo y de protección de “amplio espectro” y “específicos”. En cuanto a los factores de riesgo de amplio espectro se encuentra: familia con pobres vínculos entre sus miembros, violencia intrafamiliar, baja autoestima, pertenecer a un grupo con conductas de riesgo, deserción escolar, proyecto de vida débil, bajo nivel de resiliencia y entre los factores de riesgo específicos se encuentran: portar arma blanca, el no uso de las medidas de seguridad ya sea en auto o en moto, tener amigas o hermana adolescentes embarazadas, consumir alcohol hasta la ebriedad, etc.

4.6.1. PRINCIPALES CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES.

Consumo de drogas (especialmente alcohol, tabaco y marihuana). El contacto de los adolescentes con las drogas aparece cada vez a edades más tempranas. El tabaco es la sustancia con la que tienen un contacto más precoz, situándose la edad media de inicio al consumo en los 13, seguido del alcohol a los 13 también. Concretamente, el abuso de alcohol; “una droga que deprime el sistema nervioso central, es decir, que enlentece las funciones del cerebro. El alcohol afecta a la capacidad de autocontrol, por lo que puede confundirse con un estimulante.”²⁴

En la adolescencia se relaciona con problemas de salud, fracaso escolar, sexo no planificado, problemas legales, alteraciones afectivas e inicio de consumo de otras drogas; “sustancias que, cuando se introducen en el organismo, actúan sobre el sistema nervioso central. Esto provoca cambios que pueden afectar a la conducta, el estado de ánimo o la percepción.”²⁵

Relaciones sexuales precoces y sin medidas de protección. La mayoría de las personas inicia su vida sexual durante la adolescencia. El número de abortos; “Implica interrumpir el embarazo, impidiendo que el feto se desarrolle y nazca un niño.”²⁶

²³ *Ibíd*em, pág. 12

²⁴ (Ministerio de Sanidad, 2014)

²⁵ (S/A, Drogas, 2017)

²⁶ (Perez Porto & Merino , Definición de Aborto, 2012)

En esta etapa supera con los años, este incremento parece estar relacionado con una iniciación sexual más precoz, mayor número de parejas sexuales y el no uso del preservativo o de otras medidas anticonceptivas.

Trastornos de la alimentación. La aparición de trastornos como la Anorexia Nerviosa; “Es una enfermedad de origen mental. Las personas, por lo general chicas, que lo padecen tienen una preocupación excesiva por el peso, lo que les lleva a disminuir la cantidad de alimentos que ingieren y a seleccionar los de menor contenido en calorías.”²⁷

Y la Bulimia Nerviosa; “son atracones de comida seguidos de sentimientos de culpa y conductas compensatorias provocarse el vómito.”²⁸ Es mayor en la adolescencia dada la magnitud de los cambios biológicos, psicológicos y de redefinición del papel social en esta etapa de la vida, asociada a la preocupación por el culto a la belleza. Estos trastornos se asocian a conductas de riesgo como el suicidio, las autolesiones y problemas graves de salud que pueden conducir a la muerte.

Conducta Antisocial. Los menores que manifiestan conductas antisociales se caracterizan, en general, por presentar conductas agresivas repetitivas, robos, provocación de incendios, vandalismo, pertenecer a pandillas; “son grupos de personas que mantienen un vínculo estrecho e intenso. Puede tratarse de un conjunto de amigos cuya relación se basa en el afecto mutuo, pero también de una banda con miembros que se relacionan para realizar actividades delictivas en grupo.”²⁹ Y, en general, un quebrantamiento de las normas. Cuando los niños se convierten en adolescentes y adultos, sus problemas suelen continuar en forma de conducta criminal, alcoholismo, afectación psiquiátrica grave, dificultades de adaptación manifiestas en el trabajo y la familia y problemas interpersonales.

Abandono de los estudios: El fracaso y el absentismo escolar roban a muchos menores sus posibilidades de crecimiento personal y social. El fracaso escolar incrementa la posibilidad de sufrir algún daño o de cometer conductas infractoras como: consumir tóxicos, sufrir accidentes, depresión, asociarse con pares que presentan conductas disruptivas, antisociales o violentas, usar inadecuadamente las redes sociales, llevar a cabo prácticas sexuales sin protección, etc.

²⁷ (Diez Suarez, 2014)

²⁸ *Ibíd.* 2014

²⁹ (Perez Porto, Definición de Pandilla, 2009)

4.7. FACTORES DE PROTECCIÓN.

El ser humano constantemente va estar expuesto a sufrir ciertos peligros, pero para que esto no ocurra, están los factores de protección que tienen el objetivo de disminuir los riesgos por la que una persona o varias pueden atravesar en especial los adolescentes por ser una población susceptible a diferentes eventualidades

Se entiende por factores de protección todas aquellas circunstancias, características, condiciones y atributos vinculados al comportamiento pro social, que potencian las capacidades de un individuo para afrontar con éxito determinadas situaciones adversas

“Se entiende como factores de protección a “Aquellas acciones voluntarias o involuntarias, que pueden llevar a consecuencias protectoras para la salud, son múltiples y pueden ser bio-psico-sociales”³⁰

“En el campo de la salud hablar de factores protectores es hablar de características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud; y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo, y por lo tanto reducir la vulnerabilidad.”³¹

Entre los factores de protección de “amplio espectro”, Donas Burak plantea que se encuentra: familia contenedora, con buena comunicación interpersonal, alta autoestima, proyecto de vida elaborado, permanecer en el sistema educativo formal y un alto nivel de resiliencia. En cuanto a los “factores específicos” se encuentra: el uso de medidas de seguridad en vehículos, no tener relaciones sexuales o tenerlas con protección, no fumar, etc.

4.8. PREVENCIÓN.

La Prevención es un proceso educativo que debe iniciarse tempranamente en los individuos. La prevención está íntimamente ligada al concepto de educación, pues el derecho a la educación, siempre ocupó un lugar de privilegio.

“Prevención es la acción y efecto de prevenir preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo. La

³⁰ (Corona & Peralta, 2011, pág. 71)

³¹ (Páramo, 2011, pág. 87)

prevención, por la tanto, es la disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo. El objetivo de prevenir es lograr que un perjuicio eventual no se concrete.”³²

Es de vital importancia, la utilización de la educación preventiva participativa e interactiva, esto significa que los jóvenes participen en la tarea de prevención, dejen de ser simples oyentes y asuman un compromiso; lo cual se logra a través fundamentalmente de padres responsables y preparados, de una comunidad sensibilizada que involucre a las escuelas, y por supuesto de la participación del Estado con políticas y estrategias, donde cada grupo elabore las estrategias preventivas que considere adecuadas.

La educación preventiva entiende que no se puede obviar la oferta de drogas pues el narcotráfico ha ido en aumento en todos los órdenes, pero se puede fortalecer la capacidad de resistencia de los jóvenes para disminuir la posibilidad de contacto y adicción brindando información precisa y clara (por diferentes vías), fomentando actividades, promoviendo cambios en el estilo de vida y ayudando a la formación de la personalidad.

La prevención debe llevarse a cabo en el hogar y la escuela, pero también en los lugares de reunión, en instituciones y desde los medios de comunicación

4.8.1. TIPOS DE PREVENCIÓN SEGÚN LA CONCEPTUALIZACIÓN ACTUAL EN DROGODEPENDENCIAS.

Universal; es aquella que va dirigida a todo un grupo sin distinción, se incluyen la mayoría de los programas preventivos escolares, como los que tratan de fomentar habilidades y clarificar valores, habilidades para la vida, etc.

Selectiva; es aquella que va dirigida a un subgrupo de la población que tienen un riesgo mayor de ser consumidores que el promedio de las personas de esa edad, se dirige a grupos de riesgo.

Indicada; es aquella que va dirigida a un subgrupo concreto de la comunidad, que suelen ser consumidores o que tienen problemas de comportamiento, se dirige a individuos de alto riesgo.³³

³² (Perez Porto & Gardey, Definición de., 2013)

³³ (Agrelo, 2011)

4.9. PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN “FAMILIAS FUERTES” REALIZADOS EN DIFERENTES PAÍSES.

PANAMÁ.- Panamá fue el primer país centroamericano en adoptar "Familias Fuertes". El programa fue introducido en 2010 con la capacitación inicial de 40 profesionales de diversas áreas tales como psicología, educación, sociología, periodismo, comunicación social que, posteriormente, desarrollaron el pilotaje del programa en varias comunidades con poblaciones vulnerables.

El programa ha continuado expandiéndose en Panamá. Se han realizado además procesos de evaluación de la experiencia con excelentes resultados. Dichos resultados fueron validados por la gran satisfacción que expresaron las familias participantes, las cuales brindaron sus testimonios sobre los avances y las mejoras alcanzadas en sus relaciones familiares, gracias a su participación en el programa.³⁴

PERÚ.- La Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida Sin Drogas (DEVIDA), ha incorporado a "Familias fuertes" como una política institucional en respuesta al incremento del consumo de drogas en edades cada vez más tempranas, que tiene relación, entre otros aspectos, al insuficiente involucramiento de los padres en la crianza de sus hijos. De momento se ha implementado en las regiones de Lima, Arequipa, Huánuco, Junín y Ucayali.³⁵

COLOMBIA.- Bogotá, febrero 12 de 2016. El programa "Familias Fuertes Amor y Límites" que busca prevenir conductas de riesgo, entre ellas el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes. El programa Familias Fuertes apoyó más de 1.600 familias en Barranquilla, Cartagena, Armenia, Arauca, Villavicencio, Líbano, Rosas, Roldanillo, Chachagüi y Los Patios.³⁶

³⁴ (S/A, UNODEC "familias fuertes" en Panamá., 2018)

³⁵ (S/A, DEVIDA, 2014)

³⁶ (S/A, UNODC Programa Familias Fuertes amplia para 2016, 2018)

V. METODOLOGÍA.

5.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA.

La población estuvo constituida para la implementación del programa “Familias Fuertes” por adolescentes entre 10 a 14 años de edad, esto quiere decir que fueron alumnos que cursaban 6to de primaria 1ro, 2do, y 3ro de secundaria de unidades educativas fiscales como la U.E ROSA ARCE, U.E CASTELFORT CASTELLANOS, COL. NAL. SAN LUIS y U.E EUSTAQUIO MENDEZ y el colegio privado HERMANO FELIPE PALAZÓN de la ciudad de Tarija.

Cada grupo estuvo conformado por 13 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.

El programa “Familias Fuertes” se aplicó a 15 grupos, la población estuvo constituida por 298 participantes de ambos sexos, de las edades estimadas.

Cuadro N° 1

POBLACIÓN BENEFICIARIA.

N°	UNIDAD EDUCATIVA.	CURSO.	SEXO.		NIVEL.
			M	F	
1	Col. Nal. San Luis.	1ro A.	68	51	Secundaria.
		2do A			
		2do B.			
		2do D.			
		3ro A.			
2	Rosa Arce.	6to A.	20	23	Primaria.
		6to B.			
3	Eustaquio Méndez.	1ro A.	41	26	Secundaria.
		1ro B.			
		1ro C.			
4	Castelfort Castellanos.	1ro A.	19	33	Secundaria.
		2do A.			
		3ro A.			
5	Col. Hno. Felipe Palazón	6to	8	9	Primaria.
		1ro de Sec			Secundaria.

Elaboración: Propia

Cabe mencionar que en el Colegio Hno. Felipe Palazón se trabajó con un grupo que estaba constituido por adolescentes de diferentes edades y cursos, pero que cumplían con el parámetro del programa “Familias Fuertes”, esto quiere decir, adolescentes entre 10 a 14 años.

5.2. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL.

A continuación se detallará cada una de las fases desarrolladas de la Práctica Institucional.

Fase 1: Contacto con la Institución.

El primer contacto establecido fue con la Doctora Raquelita Caero (Directora del INTRAID), para efectuar el convenio de la Carrera de Psicología con la Institución, quién aceptó y autorizó la P.I.

Inmediatamente después de conseguir la autorización de la Directora, se estableció contacto con el Lic. Fernando Gonzales. (Actual Jefe del Área de Prevención), quién explicó el trabajo que las/os practicantes desarrollan dentro de las institución.

Y por último se estableció contacto con la Lic. Marlene Rollano Chamas, quién guió y supervisó todo el proceso de ejecución de la P.I.

Fase 2: Capacitación de la Postulante.

La practicante debió ser preparada a través de capacitaciones a cargo de la supervisora de la institución Lic. Marlene Rollano Chamas, la cual capacitó a la facilitadora en el manejo, utilización y empleo apropiado del programa de Prevención “Familias Fuertes”, igualmente instruyó sobre el uso de herramientas, estrategias y técnicas para el trabajo y manejo de grupo.

Fase 3: Contacto y Coordinación con la población.

La institución del INTRAID realizó la presentación del programa a los directores de los establecimientos seleccionados, se explicó en qué consistía el mismo, la duración, metodología, beneficios y el impacto que tuvo en otros países; como así también en las Unidades Educativas en las que se pudo desarrollar el mismo en la gestión 2017 en la ciudad de Tarija; por último se fijó el horario y los días de las sesiones.

Fase 4: Aplicación del Instrumento de Pre – test.

Antes de iniciar la implementación del programa se aplicó a la población el pre test compuesto por 75 preguntas con escala de respuestas tipo Likert, que tuvo como finalidad diagnosticar la relación familiar de los adolescentes con sus padres y la actitud que tienen éstos con respecto a las conductas de riesgo; esta aplicación se hizo antes de comenzar con la primera sesión, se dio entre 30 a 45 min para responder y fue aplicado de manera anónima.

El instrumento fue validado por OPS/OMS Y GTZ (Corporación Técnico Alemana) para América Latina; está constituido por un cuestionario que evalúa: relación interpersonal, cercanía emocional con la familia, normas y reglas de convivencia familiar, conductas de riesgo, relación con su medio social e interacción familiar, lo que hizo un total de 75 preguntas con escalas de respuestas tipo Likert. Este instrumento se aplicó de manera anónima.

Fase 5: Ejecución de la Práctica Institucional.

Esta fase consistió en la realización de talleres de capacitación con el objetivo de prevenir tempranamente conductas de riesgo y contribuir a la formación integral de los adolescentes, se promovió espacios de reflexión sobre la importancia que tiene la relación familiar en el desarrollo de sus vidas.

Para cumplir con esta fase, se utilizó el Manual de guía del programa “Familias Fuertes”, el mismo cuenta con 7 sesiones dividido en 2 módulos, el primero estuvo dirigido a los adolescentes; y el segundo a la familia en conjunto; ambos módulos se implementaron bajo una metodología activo-participativa, es decir con trabajos grupales, dinámicas, lluvia de ideas, técnicas audiovisuales, análisis de reflexión, etc.

La duración de cada sesión fue de tres horas las cuales se subdividieron, hora y media para trabajar con los adolescentes y con los padres de forma separada y finalmente una hora y media para la sesión familia en donde padres e hijos se unieron para realizar las actividades propuestas en el programa.

La práctica tuvo una duración aproximada de 5 meses con un total de 500 horas, divididas en 50 horas en diagnóstico, 400 horas de intervención y 50 horas de evaluación.

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

Se inició el 25 de marzo con el colegio Nacional San Luis y finalizó en Septiembre con el Colegio Hermano Felipe Palazón.

Cuadro N° 2

PROGRAMA “FAMILIAS FUERTES”

N°	TEMÁTICA	
	ADOLESCENTES	FAMILIA
Sesión 1	Tener sueños y Metas.	Apoyar los objetivos y sueños
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 grupo.	Comprender los principios de la familia.
Sesión 6	La presión del grupo y el valor de los buenos amigos.	Las familias y la presión de los compañeros.
Sesión 7	Ayudar a otros.	Recapitulación.

Elaboración: Propia.

Fase 6: Aplicación del Instrumento Post test.

Al culminar la ejecución del programa, se aplicó el Post test que se lo hizo en la sesión 7, con el objetivo de valorar los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del programa “Familias Fuertes”, observar si hubieron cambios y compararlos con la evaluación inicial realizada antes de la aplicación de los talleres, valorar si los talleres impartidos fueron expuestos de forma satisfactoria, sus alcances y sus limitaciones. La aplicación fue anónima y se dio 30 a 45 min para que pudiesen responder.

Fase 7: Análisis e Interpretación de los resultados del programa “Familias Fuertes”

(Tabulación de datos).

En esta fase se sistematizó la información recolectada, se realizó tablas de cada objetivo planteado, asimismo el análisis y la interpretación de los resultados se efectuó en base a la teoría consultada.

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 con la respectiva corrección de un profesor de literatura.

5.3 MÉTODOS, TÉCNICAS Y MATERIALES A SER IMPLEMENTADOS.

La práctica institucional (P.I.) aplicó una metodología activo- participativa para la ejecución del programa Familias Fuertes.

Esta metodología sirvió para desarrollar el análisis y la reflexión de los participantes en cada una de las sesiones expuestas, originando la participación individual y grupal.

5.3.1 TÉCNICAS.

Las técnicas que se utilizaron son las siguientes:

Dinámicas de animación e integración; es una dinámica que permitió “romper el hielo” entre los participantes y el facilitador, creando un ambiente divertido y/o entretenido con la intención de provocar motivación en los participantes y así lograr un taller participativo.

Dinámica de análisis y reflexión; permitió a los participantes analizar acerca de diferentes situaciones problemáticas, promover discusión, debates y reflexión sobre algunos temas de la vida cotidiana, asimismo plantear posibles soluciones.

Lluvia de Ideas; es una herramienta interactiva que generó nuevas y mejores ideas sobre un determinado tema con la intención de que los participantes puedan expresarse libremente.

Trabajo en Grupo; es una herramienta que permitió que los participantes tengan un sentido de pertenencia hacia su papel en el grupo y que en conjunto puedan resolver sobre un tema en específico.

5.3.2 INSTRUMENTOS.

Los instrumentos que se utilizaron para la práctica institucional (P.I.) son:

Manual del Programa “Familias Fuertes”; Es uno de los instrumentos que se utilizó durante la realización de los talleres, contiene las temáticas que fueron expuestas cada una con sus respectivas actividades con el fin de impartir conocimientos.

Cuestionario de pre- test y post – test; Es un instrumento que ya tiene incluido el programa y fue otorgado por la institución, el cual fue utilizado para medir la relación familiar de los adolescentes con respecto a sus padres y la actitud que tienen con respecto a las conductas de riesgo. Se aplicó como instrumento diagnóstico previo, al inicio del taller de prevención (pre test) y al concluir los mismos (post test); este consta de 75 preguntas en total que deben ser respondidas de manera individual y anónima.

5.3.3 MATERIALES.

Los materiales que se utilizaron en la ejecución de la P.I. Son detallados a continuación:

- Fotocopias.
- Papelógrafos elaborados por la practicante.
- Trípticos.
- Proyector.
- Hojas de papel.
- Lápices.
- Pizarrón.
- Marcadores.

- Cartulinas.
- Tarjetas elaboradas.

5.3. CONTRAPARTE INSTITUCIONAL.

La institución INTRAID - TARIJA:

1. Otorgó el uso del programa Familias Fuertes con todas las herramientas que incluye este programa.
2. Capacitó a la practicante en el manejo, utilización y empleo apropiado del Programa Familias Fuertes.
3. Otorgó herramientas, estrategias y técnicas para el trabajo y manejo de grupo.
4. Dotó de instrumentos y materiales necesarios para la realización de la práctica. (trípticos, folletos, etc.)
5. Brindó acompañamiento, supervisión y seguimiento durante todo el proceso en la implementación del programa por medio de la Psicóloga Marlene Rollano Chamas.

6.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

En este capítulo se presentará la información que se obtuvo en los estudiantes de las Unidades Educativas de la ciudad de Tarija.

Las áreas que contiene el cuestionario son de: Relaciones Interpersonales, Cercanía Emocional con la Familia, Seguir reglas y normas de convivencia familiar, Conductas de riesgo, Relación con el medio social e Interacción familiar.

Para dar respuesta al primer objetivo específico de la Práctica Institucional, que hace referencia a: “**Diagnosticar la relación familiar de los adolescentes entre 10 y 14 años de la ciudad de Tarija para prevenir conductas de riesgo**”, se aplicó el pre test a 15 grupos los cuales hicieron un total de 298 participantes.

A continuación se presentara los resultados obtenidos.

CUADRO N° 3

RELACIONES INTERPERSONALES.

Piensa en los últimos 30 días ¿Con que frecuencia...	Nunca.	A veces.	Siempre.	Total.
	%	%	%	%
¿As Pensado en las metas que quieres lograr?	19,6	50,2	30,2	100
¿Cumples con las metas y sueños que lograste trazar?	19,4	45,3	35,3	100
¿Tienes un enunciado claro y preciso sobre lo que quieres lograr?	13,3	41,1	45,6	100
¿Te trazas un tiempo límite para obtener la meta deseada?	18,4	59,9	21,7	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”.

Elaboración: Propia.

En el cuadro se diagnostican las relaciones interpersonales, lo que se entiende como 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.

Hablar de los sueños o de las metas de los adolescentes es mencionar que muchos de ellos pueden tener una noción de lo que quieren ser, sin embargo es importante mencionar que si bien es cierto tienen o anhelan convertirse en algo o alguien con el transcurrir del tiempo van cambiando sus ideas o vocaciones, inclusive algunos de ellos se sienten presionados para cumplir los sueños frustrados de sus padres, o seguir el legado de la familia, es decir, continuar con una profesión que ha sido de forma reiterada generación en generación, lo cual hace que en ocasiones los adolescentes se sientan comprometidos con sus padres.

Bernabe Tierno, psicólogo y psicopedagogo afirma que la mayoría de los padres desean que sus hijos sean felices. Muchos padres proyectan sus propios deseos en la vida de sus

hijos no quieren que les falte lo que ellos tuvieron o lo que no tuvieron, desean que estudien lo que ellos estudiaron lo que no pudieron estudiar o que lleguen a ser lo que ellos han llegado a ser o lo que no lograron ser, pero se olvidan de lo fundamental: educar no debería ser imponer sino ayudar a ser.³⁷

Con respecto a la afirmación **¿As pensado en las metas que quieres lograr?** El **50,2 %** de los adolescentes respondió **A VECES**, esto quiere decir que varios de ellos especularon en alguna ocasión, o en algún momento en el transcurso de sus vidas, lo que les gustaría ser, o cómo se imaginarían en un futuro; sin embargo, se sabe que no basta con tener un sueño o una meta en mente, sino que para que se pueda cumplir y sea posible, se debe asumir el compromiso y la responsabilidad que conlleva toda acción que se desea realizar; en este caso para que se cumpla un sueño o una meta el adolescente debe entender y tener en claro que se necesita dedicación, esfuerzo, tiempo y sobre todo determinación.

Con respecto a la siguiente afirmación **¿Te trazas un tiempo límite para obtener la meta deseada?**, un **59,9 %** de los adolescentes respondió que **A VECES**, es decir, que en algunas oportunidades de manera alternativa los adolescentes, entienden que para el cumplimiento de una meta o un sueño es un requisito indispensable el trazarse un tiempo límite, porque de esta forma predisponemos a la mente y al organismo para concluir la tarea que se ha decidido realizar, sin fecha límite; las metas suelen ser postergadas día tras día sin un final concreto.

Además, el fijar una fecha límite, **incrementa la concentración, eleva el interés y se experimenta una mayor capacidad de satisfacción.**

También es importante mencionar que la fecha límite representa un desafío, que nos motiva a demostrar nuestra capacidad y eficiencia, porque supone un reto que nos obliga **a utilizar todo nuestro potencial para así alcanzar el éxito.**

³⁷ GOMEZ pag 26, 2010

CUADRO N° 4

CERCANÍA EMOCIONAL CON LA FAMILIA

Piense en los últimos 30 días ¿Con que frecuencia...	Nunca.	A veces	Siempre	Total
	%	%	%	%
¿Conversan contigo tu padre, madre o tutor sobre cuáles son tus metas?	17,5	45,4	37,1	100
¿Tu padre, madre o tutor te apoyan para que puedas lograr tus metas?	20,5	40,1	39,4	100
¿Tu padre, madre o tutor te escuchan cuando quieres hablar de tus metas?	15,4	43,5	41,1	100
¿Tu padre, madre o tutor te dan un guiño o una sonrisa?	20,2	39,1	40,7	100
¿Tu padre, madre o tutor dicen algo bueno (positivo), te dan un elogio o cumplido por lo que hiciste?	24,3	41,8	33,9	100
¿Tu padre, madre o tutor te dan un abrazo, palmadita en la espalda o un beso por lo que hiciste?	33,3	36,7	30,0	100
¿Tu padre, madre o tutor te dan algún premio por lo que hiciste, tal como un regalo, dinero extra o algo especial para comer?	33,9	47,2	18,9	100
¿Tu padre, madre o tutor hacen algo especial contigo, tal como ir al cine, jugar un juego, o ir a un sitio especial?	41,2	36,2	22,6	100
¿Con qué frecuencia tu padre, madre o tutor te dicen lo orgulloso/as que están por el esfuerzo que has puesto en hacer algo?	43,7	27,2	29,1	100
¿Con que frecuencia tu padre, madre o tutor te dice gracias?	34,6	39,4	26,0	100
¿Les demuestras a tu padre, madre o tutor que realmente te preocupas por él/ella, que aprecias sus ideas o las cosas que él/ella hacen?	27,1	43,5	29,4	100
¿Les cuentas a tu padre, madre o tutor sobre tus amigos y compañeros de clases?	27,2	38,2	34,6	100
Antes de salir ¿Les cuentas a tu padre, madre o tutor con quien vas a salir? ¿A dónde vas a ir? ¿A qué hora vas a volver?	20,9	30,2	48,9	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 con los demás integrantes de la familia, esto es de suma importancia para la convivencia armónica en el hogar.

Haciendo un panorama general de todo el cuadro se puede observar que los resultados no son muy favorables, es decir, que la cercanía emocional que los adolescentes tienen con sus padres es muy escasa y esto es lamentable pues es importante para el ser humano sentirse acompañado y apoyado por su familia

En cuanto a la pregunta: **Antes de salir ¿Les cuentas a tu padre, madre o tutor con quién vas a salir? ¿A dónde vas a ir? ¿A qué hora vas a volver?**

No es un porcentaje elevado sin embargo, un **48,9 %** de los adolescentes respondió **SIEMPRE**, es decir, que sí hay confianza y comunicación para contarles a sus padres con quién se van encontrar, a qué lugar o evento están por asistir y la hora en la que van a regresar al hogar, asimismo se demuestra interés por parte de sus padres, pues que ellos tengan el conocimiento de que actividades están realizando sus hijos muestra cuan involucrados están en la vida de sus hijos.

En cuanto a la afirmación **Tu padre, madre o tutor te dan algún premio por lo que hiciste, tal como un regalo, dinero extra o algo especial para comer?** un **47,2 %** de los encuestados respondió **A VECES**, esto quiere decir que sus padres suelen en ocasiones recompensar con algún premio a sus hijos, cuando estos realizan alguna actividad.

Para cumplir con algún objetivo trazado, es importante mencionar que todo premio o recompensa no debe ser exacerbada, pues puede causar efectos inversos, es decir que el adolescente se acostumbre a recibir constantemente premios y realice actividades por la recompensa y no por la acción en sí misma.

En cuanto a la afirmación **¿Con que frecuencia tu padre, madre o tutor te dicen lo orgullosos/as que está por el esfuerzo que has puesto en hacer algo?**, un **43,7%** de los encuestados respondió **NUNCA**, es decir que los adolescentes jamás causaron orgullo a sus padres por alguna actividad o acción que hayan realizado; esto es lamentable porque los adolescentes sienten que el esfuerzo que ellos colocaron en realizar algo, no tiene ningún valor e importancia para sus padres, lo que provoca que en la siguiente ocasión no tengan la misma motivación ni la dedicación que se requiera para el cumplimiento de una tarea determinada.

CUADRO N° 5

SEGUIR REGLAS Y NORMAS DE CONVIVENCIA FAMILIAR.

Piensa en los últimos 30 días ¿Con que frecuencia...	Nunca	A veces	Siempre	Total
	%	%	%	%
¿Cuándo tu padre, madre o tutor hacen una regla para ti ¿la cumples?	14,5	45,5	40,0	100
Si rompes una regla, tu padre, madre o tutor hacen lo que acordaron hacer, si rompías las reglas?	12,4	40,5	47,1	100
¿Con que frecuencia evitaste la sanción discutiendo y poniendo excusas?	36,3	37,6	26,1	100
¿Te dijo tu padre, madre o tutor claramente cuáles son las reglas que tú debes seguir?	21,4	30,2	48,4	100
¿Te explicó tú padre, madre o tutor qué sanción o consecuencia recibirías si rompes las reglas?	19,2	28,8	52,0	100
¿Con que frecuencia te castigó tu padre, madre o tutor por hacer algo en una ocasión, pero en la siguiente lo ignoras?	36,2	37,5	26,3	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Haciendo un vistazo general de todo del cuadro se puede observar que si bien es cierto los porcentajes recaen en la mayoría de las preguntas en la opción “Siempre” no son porcentajes elevados, lo que quiere decir que se necesita que los adolescentes tengan un refuerzo en esta área.

En cuanto a la pregunta **¿Te explicó tu padre, madre o tutor qué sanción o consecuencia recibirías si rompes las reglas?**, un **52,0 %** de los adolescentes respondieron **SIEMPRE**, esto quiere decir que más de la mitad de la población tienen en claro que si rompen alguna regla o norma establecida en su hogar tienen sanciones que cumplir, por ejemplo no tener permiso para salir tal vez a pasear con los amigos, ir al cine, o inclusive a veces no jugar con el play station, no usar el celular entre otros, sin embargo muchos de los adolescentes deben aprender y entender que toda acción tiene consecuencias no solo en el ámbito familiar sino en todos los aspectos de la vida y que esto no tiene que ver con prohibiciones o simple sanciones, sino que el fijar reglas o normas de convivencia familiar los va ayudar a ir creando sus propios referentes y a conformar su propia escala de valores.

En cuanto a la pregunta **Te dijo tu padre, madre o tutor claramente ¿Cuáles son las reglas que tú debes seguir?**, un **48,4%** de los adolescentes respondió **SIEMPRE**; este resultado manifiesta que un porcentaje no muy elevado, tienen conocimiento de cuáles son las reglas y normas que deben cumplir en su hogar, es decir que sus conductas se rigen bajo normas preestablecidas por sus padres, no obstante es importante mencionar que los adolescentes no solo deben cumplir las normas y reglas preestablecidas en su hogar por obediencia o tal vez por miedo a sus padres, sino que ellos deben ser conscientes y aprender que en la vida hay responsabilidades y compromiso que se deben cumplir.

CUADRO N° 6

CONDUCTAS DE RIESGO (Parte 1)

Durante los últimos 2 meses ¿ tu padre, madre o tutor han hablado sobre lo que puedes o no puedes hacer respecto a:	Nunca	A veces	Siempre	Total
	%	%	%	%
Fumar cigarrillos.	53,2	14,2	32,6	100
Tomar alcohol.	52,9	19,4	27,7	100
Usar drogas.	55,5	13,6	30,9	100
Unirse a una pandilla.	56,9	10,1	33,0	100
Pelear en el colegio.	48,6	21,3	30,1	100
Abandonar la escuela o dejar de estudiar.	52,5	14,4	33,1	100
Tener un (a) enamorado (a)	54,2	15,9	29,9	100
Tener relaciones sexuales a esta edad.	61,7	7,6	30,7	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Se puede observar de manera general que los adolescentes no hablan sobre estos temas con sus padres y esto es lamentable porque ellos deberían ser los pioneros para dialogar con sus hijos con la intención de prevenir estas conductas.

En cuanto la pregunta **durante los últimos 2 meses ¿tu padre madre o tutor han hablado con respecto a tener relaciones sexuales a esta edad?** el **61,7%** de los adolescentes respondió **NUNCA**. Esto se debe a que hay familias que aún se considera a este tema como un tabú, como así también mucho de los padres consideran que hablar con los hijos sobre sexualidad es despertar curiosidad en ellos y tienen la falsa creencia que van a incitar a sus hijos a que a temprana edad comiencen con la práctica sexual, o no saben cómo abordar el tema; sin embargo, ahora los adolescentes se informan a través de las redes sociales sin control de un adulto lo que puede provocar que los adolescentes vean imágenes o videos aún no aptos para su edad.

En cuanto a la pregunta **durante los últimos 2 meses ¿tu padre madre o tutor han hablado con respecto a unirse a una pandilla?**, un **56,9%** los adolescentes respondieron **NUNCA**, esto manifiesta una vez más que los adolescentes no reciben charlas constantes por parte de sus padres acerca de este tema, es decir que si un adolescente es invitado a

unirse a una pandilla no sabría las consecuencias que esto provocaría, pues se sabe que las pandillas han adquirido una connotación negativa. La palabra suele usarse para nombrar a las bandas y tribus urbanas que mantienen comportamientos violentos y que suelen dominar ciertos territorios en donde causan temor o estragos, en ocasiones hasta el punto de asesinar sin piedad a pandillas enemigas.

En cuanto la pregunta **durante los últimos 2 meses ¿tu padre madre o tutor te han hablado con respecto a usar drogas?**, un **55,5 %** de los adolescentes respondieron **NUNCA**, esto manifiesta que los adolescentes no recibieron una charla por parte de sus padres con respecto a consumir drogas, esto es lamentable porque cada vez es más fácil el adquirirlas y si los adolescentes no tienen una guía, un control y una comunicación con sus padres; respecto a este tema, es probable que ellos incurran en este ámbito por curiosidad y luego las consecuencias sean nefastas para sus vidas.

CUADRO N° 7

CONDUCTAS DE RIESGO (Parte 2)

¿Qué tanto te gustaría o molestaría hacer lo siguiente?	Me agradaría Mucho	Indiferente	Me Molestaría Mucho	Total
	%	%	%	%
Fumar cigarrillos.	25,6	58,7	15,7	100
Tomar alcohol.	28,3	51,8	19,9	100
Usar drogas.	27,9	54,8	17,3	100
Unirse a una pandilla.	24,2	58,0	17,8	100
Pelear en el colegio.	17,2	59,4	23,4	100
Abandonar la escuela o dejar de estudiar.	26,1	57,7	16,2	100
Tener un (a) enamorado (a)	39,6	37,8	22,6	100
Tener relaciones sexuales a esta edad.	27,1	12,9	60,0	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 del futuro. Incluyen conductas que pueden causar lesión física inmediata (por ejemplo, peleas) y efectos negativos acumulativos (por ejemplo, el abuso de sustancias).

En cuanto a la pregunta **¿Qué tanto te gustaría o molestaría tener relaciones sexuales a esta edad?**, un **60,0 %** de los adolescentes respondió **“ME MOLESTARIA MUCHO”** pues consideran que aún son muy jóvenes para tener relaciones sexuales, es más, se pudo notar que muchos de los adolescentes al no recibir charlas acerca de este tema se avergüenzan y se sonrojan.

En cuanto a la pregunta **¿Qué tanto te gustaría o molestaría pelear en el colegio?**, un **59,4 %** de los adolescentes señala que les sería **“INDIFERENTE”** pues comentaron que si alguno de sus compañeros los molestaría o provocarían ellos se defenderían, sin importar el problema que esto puede causarles con sus, padres, profesores o con el director del establecimiento al que asisten.

CUADRO N° 8

CONDUCTAS DE RIESGO (parte 3)

Piensa en el año que viene.	Definitivamente	Definitivamente	Total
	NO	SI	
	%	%	%
¿Crees que vas a fumar un cigarrillo en algún momento del año que viene?	62,3	37,7	100
¿Si uno de tus amigos te ofreciera un cigarrillo ¿lo fumarías?	63,1	36,9	100
¿Crees que vas a tomar cerveza, vino o licor en algún momento del año que viene?	61,9	38,1	100
Si uno de tus amigos te ofreciera cerveza, vino o licor, ¿lo probarías?	59,6	40,4	100

En cuanto a la pregunta **¿Si uno de tus amigos te ofreciera un cigarrillo ¿lo fumarías?**, un **63,1%** de los encuestados respondió **“DEFINITIVAMENTE NO”**; gran número de la población afirma que el tabaco tiene consecuencias negativas pero no solo para la persona que lo consume sino también para los que están cerca provocando en ocasiones cáncer de pulmón, bronquitis crónica, entre otros.

En cuanto a la pregunta **¿Crees que vas a fumar un cigarrillo en algún momento del año que viene?**, un **62,3 %** de adolescentes respondió **“DEFINITIVAMENTE NO”**, esto quiere decir que muchos de los adolescentes son conscientes que el fumar cigarrillos conlleva consecuencias muy negativas para la vida de una persona, como enfermedades cardíacas, las vías respiratorias se obstruyen con lo que empeora la función de los pulmones y el sueño también se ve afectado.

CUADRO N° 9

RELACIÓN CON SU MEDIO SOCIAL (PARTE 1)

Las siguientes preguntas son sobre la relación con tus amigos	Nunca	A veces.	Siempre.	Total
	%	%	%	%
¿Hago cosas para estar al lado de mis amigos, incluso si sé que está mal?	18,7	45,0	36,3	100
Escondo mi verdadera opinión si temo que mis amigos se van a burlar de mí, incluso si esto perjudicara a otra persona.	21,6	47,2	31,2	100
Tomo más riesgos cuando estoy con mis amigos que cuando estoy solo/a	7,7	33,8	58,5	100
Quebrantaría la ley para mantener a mis amigos	26,1	33,7	40,2	100
A veces digo cosas que realmente no creo porque pienso que mis amigos, se enoja conmigo.	23,8	31,0	45,2	100
Es mejor hacer lo mismo que mis amigos, que hacer que se enojen conmigo.	19,1	28,7	52,2	100
Seguiría a mis amigos, no importa lo que están haciendo	14,6	35,2	50,2	100
Cambio mucho mi forma de actuar cuando estoy con mis amigos.	16,9	35,1	48,0	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Dando un vistazo general del cuadro se puede observar que la tendencia que más resalta es de los porcentajes en la respuesta **SIEMPRE**, es decir, que los adolescentes se dejan influenciar de algún modo por sus pares, pues para ellos es importante lo que el amigo pueda pensar o decir, lo que se puede notar que un **58,5%** los adolescentes respondieron que **SIEMPRE toman más riesgo cuando están acompañados**, es decir, con sus amigos pues a veces el hecho de que ellos los estimulen, hace que los adolescentes se animen a realizar algunas actividades que en ocasiones pueden ser riesgosas para sus vidas, así también mencionar que un **52,2 %** de los adolescentes respondieron que **SIEMPRE es mejor hacer lo mismo que mis amigos, que hacer que se enojen conmigo.**, pues esto demuestra la influencia que tienen los amigos en la vida del adolescentes, pues con tal de que el amigo no se enoje o se moleste o deje de hablarlo los adolescentes son capaces de realizar actividades o tener ciertas conductas que no sean inclusive de su agrado.

CUADRO N° 10

RELACIÓN CON SU MEDIO SOCIAL (PARTE 2)

Las siguientes preguntas son sobre la relación con tus amigos	0 - 3 veces.	4 - 6 veces.	Total
	%	%	%
¿Cuántas veces te burlaste de un compañero de tu escuela?	34,6	65,4	100
¿Cuántas veces empujaste o le pegaste a un estudiante de tu escuela?	42,9	57,1	100
¿Cuántas veces molestaste, insultaste o dijiste malas palabras a un estudiante de tu escuela?	31,9	68,1	100
¿Cuántas veces amenazaste con pegar o herir a un estudiante de tu escuela?	58,2	41,8	100
¿Cuántas veces dejaste fuera de una actividad o juego a propósito a un estudiante de tu escuela?	60,2	39,8	100
¿Cuántas veces inventaste algo sobre un estudiante de tu escuela para crearle problemas?	67,1	32,9	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Se puede observar en el cuadro de forma general que los adolescentes se burlaron, insultaron, molestaron o amenazaron a sus compañeros de clase en alguna oportunidad, pues esto se debe a que los adolescentes en su mayoría, no son conscientes del daño que pueden ocasionar estas actitudes en otra persona.

Un **68,1%** de los encuestados respondió de **4 a 6 VECES molesto, insultó o dijo malas palabras a un estudiante de su escuela**, así mismo un **65,4%** de la población respondió que de **4 a 6 VECES se burló de un compañero de su escuela**, por último un **57,1%** de los adolescentes respondió que de **4 a 6 VECES empujó o le pegó a un estudiante de su escuela**, pues la mayoría de los adolescentes sostienen que si alguno de sus compañeros tiene alguna actitud inapropiada con ellos, optan por defenderse teniendo la misma actitud o respondiendo inclusive a veces de peores forma.

CUADRO N° 11

INTERACCIÓN FAMILIAR.

En nuestra familia.	Nunca	A veces	Siempre	Total
	%	%	%	%
¿Nos gusta pasar tiempo juntos?	10,2	45,9	56,1	100
¿Compartimos alguna comida juntos?	11,3	36,2	52,5	100
¿Hacemos algo como familia por lo menos una vez a la semana?	17,1	38,2	44,7	100
¿Tenemos reuniones de familia para conversar sobre asuntos de la familia?	27,2	38,3	34,5	100
¿Yo ayudo en hacer las tareas y responsabilidades de la casa?	17,1	38,2	44,7	100
¿Mi padre, madre o tutor dedica tiempo cada día para hablar conmigo?	24,8	43,3	31,9	100
¿Me gusta conversar con mi padre, madre o tutor?	19,4	39,5	41,1	100
¿Es fácil expresar mis sentimientos a mi padre, madre o tutor?	21,2	42,9	35,9	100
¿Mi padre, madre o tutor me entienden?	18,2	38,9	42,9	100
¿Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi padre a mi padre, madre o tutor?	10,1	41,7	48,2	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”.

Elaboración: Propia.

En cuanto a la pregunta **¿Nos gusta pasar juntos el tiempo libre?**, el **56,1 %** de la población encuestada respondió **SIEMPRE**, esto quiere decir que algunos padres valoran el pasar tiempo en familia y compartir con sus hijos, haciendo actividades recreativas como ir al cine, ir a comer o simplemente tener un día de paseo.

Es importante recalcar que si los adolescentes comparten con sus padres, o pasan tiempo de calidad con ellos, es posible que mejore la comunicación familiar y el vínculo afectivo; esto logrará que los adolescentes se sientan seguros, amados y comprendidos sabiendo que pueden recurrir a sus padres cuando lo necesiten.

En cuanto a la pregunta **¿Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi padre, madre o tutor?**, el **48,2%** de la población respondió **SIEMPRE**; esto quiere decir que los adolescentes pueden recurrir a sus padres, cuando estén atravesando algún problema.

Si bien es cierto que hay adolescentes que pueden recurrir a sus padres cuando se les presente alguna dificultad, el porcentaje no es muy elevado, y esto se puede deber a que también en el hogar hay poca comunicación y poca empatía en la solución conjunta de problemas.

6.2 DESARROLLO DEL PROGRAMA.

Para dar cumplimiento al segundo objetivo específico que hace mención a **“Implementar el programa “Familias Fuertes” a través de una metodología activo-participativa es decir por capacitaciones y talleres para fortalecer la relación familiar y asimismo prevenir conductas de riesgo en adolescentes entre 10 y 14 años de la ciudad de Tarija.”**, se ejecutó el programa “Familias Fuertes” a 15 grupos de las Unidades Educativas Castelfort Castellanos, Rosa Arce, Eustaquio Méndez, Colegio Nacional San Luis y Colegio Hermano Felipe Palazón. Asimismo cada sesión tuvo una duración de 3hrs.

A continuación, se mencionara 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:

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.

Tarjetas de identificación, lista de asistencia, marcadores, lápices, un sobre, ejemplo de un Mapa del tesoro, cinta adhesiva, cartel del lema de los adolescentes.

Procedimiento.

Antes de comenzar, la facilitadora se presentó (nombre completo), explicó a qué institución representa INTRAID, en qué consisten los talleres, el tiempo que van a durar los mismos y la importancia de la asistencia a la totalidad de los mismos.

Se 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, posterior a esto, se distribuyó el instrumento Pre – test a cada adolescente.

Actividad 1: Romper el hielo y conocerse unos a otros: “Me pica”

Se dijo al grupo “*vamos a hacer una dinámica muy divertida llamada Me pica*”, se inició el taller con la dinámica “me pica” que consiste en que cada uno debe decir su nombre y decir qué parte del cuerpo le pica, por ejemplo, “*soy Manuel y me pica la nariz, señalando la nariz y haciendo la acción*”, el compañero que le sigue debe hacer lo mismo, pero sin olvidarse de mencionar el nombre de su anterior compañero y el lugar que le picaba; esta es una dinámica que va en secuencia hasta que el último adolescente se presenta.

Actividad 2: Normas de procedimiento o convivencia.

Se pidió a los adolescentes que establezcan reglas y normas de convivencia que sirvieran durante el resto del programa, pidiendo a cada adolescente sugerencias, las cuales fueron anotadas en un papelógrafo y se dejó espacio para las sanciones que se impondrían por no cumplir las normas, por ejemplo *“no utilizar el celular durante la sesión”* *“Hablar solo una persona a la vez”* *“levantar la mano para hablar”* *“Respetar las opiniones de los demás”*.

Se pidió al grupo que realice una lluvia de ideas de las sanciones, como *“leer las reglas y normas de convivencia cada sesión”* *“pedir a la persona que se disculpe”* se guardó la lista con las normas de procedimiento y sanciones para mostrarlas en cada sesión.

Actividad 3: Sueños y metas para el futuro.

Materiales: Papel, recipiente, lápices.

Se dijo al grupo que conversaran acerca de sus sueños y metas para el futuro. Se pidió a cada adolescente que escriba en un papel un sueño o meta que tenga para sí mismo. Se sugirió que podría ser algo que quieren aprender o alguna carrera que desean seguir. Se les indicó que no escriban su nombre. Se recogió los papeles en un sobre y se extrajo del sobre un papel y se escribió su contenido en la pizarra. Se indicó al grupo que trate de deducir qué pasos se requerirían para alcanzar el sueño o la meta. Se realizó el procedimiento con cuatro a cinco papeles más. Solo la facilitadora extrajo los papeles del sobre.

Actividad 4: Mapas del tesoro.

Materiales: Ejemplo de un Mapa del Tesoro, papel, marcadores, cinta adhesiva,

Se explicó al grupo que cada adolescente debe diseñar un proyecto de vida que incluya sus metas y sus sueños. Este proyecto se llamará “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, como padre, como amigo, como pareja, como 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, se pidió a los adolescentes a ser tan creativos como sea posible. Se dijo también que podían dibujar o escribir su Mapa del tesoro el cual debía contener cuatro dimensiones; trabajo o carrera, aficiones y pasatiempos, los amigos o la familia y la salud. En el ejemplo del mapa del tesoro se mostró claramente estas cuatro dimensiones para poder ilustrar la idea deseada.

Se pidió a los adolescentes que escribieran su nombre en la parte trasera de la hoja en la que realizaron su Mapa del tesoro ya que sus padres tendrán que adivinar cuál de los Mapas es el suyo.

Cierre: Preparación para la sesión con la familia.

Se dijo a los adolescentes lo siguiente:

- La sesión con la familia comenzará con un juego.
- 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 mostró el cartel con el lema de los adolescentes y se pidió que todos juntos repitan el lema “Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende.”

Nº 2 SESIÓN

“APRECIAR A NUESTROS PADRES”

Objetivos:

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.

Materiales necesarios.

Tarjetas de identificación, lista de asistencia de los adolescentes, lista de las normas de procedimiento, cinta adhesiva, hojas de papel, marcadores, papelógrafos, cartel del lema de los adolescentes.

Procedimiento.

Se indicó a cada adolescente que escriba su nombre en la tarjeta de identificación. Se solicitó a cada adolescente 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).

Actividad 1: Ronda de elogios.

Materiales: Tarjetas, cinta adhesiva, lápices.

Se repartió tarjetas de 10 cm x 15 cm (una por persona, incluida la facilitadora) y los rollos de cinta adhesiva. Se pidió a cada persona que pegue con cinta la tarjeta a su propia espalda y a cada adolescente del grupo, que escriba un cumplido para cada persona en esa tarjeta individual. Se explicó qué 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 lápices para que todos usen un lápiz y las observaciones no puedan ser fácilmente identificadas.

Una vez que cada adolescente haya escrito un elogio en las tarjetas de los demás, se pidió que se quiten las tarjetas de la espalda y lean lo que se les escribió.

Luego se pidió que las tarjetas las pongan en un bolsillo para llevarlas a su casa.

Actividad 2: Ventajas y desventajas de ser hijos o de ser padres.

La finalidad de esta actividad es hacer que los adolescentes se den cuenta de los aspectos positivos y difíciles de ser adolescentes y de ser padres.

Materiales: Papelógrafos, marcadores.

Se pidió a los adolescentes que se numeren para formar dos equipos. Se pidió a 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 se enumere las ventajas de ser adolescente sin que el otro equipo vea esta lista. Haga sugerencias según sea necesario. Continúe hasta que el equipo haya enumerado 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.

Pida al equipo de “adolescentes” que enumere 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 a este equipo que elija de este listado las cinco razones más importantes por las cuales es difícil ser adolescente marcándolas con un asterisco en la lista.

Instrucciones para el equipo que juega el rol de “padres”: Se pidió al equipo que juega el rol de “padres” que enumere los aspectos positivos de ser padres sin que el otro equipo vea esta lista hasta que hayan enumerado de 10 a 15 razones, como las siguientes: tener dinero propio, ir adonde quieran, nadie les da órdenes, poder quedarse levantados hasta tarde.

Se pidió al equipo que juega el rol de “padres” que enumere de 10 a 15 ASPECTOS DIFÍCILES de ser padres y que los anoten en un papelógrafo. Nuevamente, sin que el otro equipo vea esta lista.

Se pidió a este equipo que elija 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 elijan un vocero que lea 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 adivinaban correctamente una de las cinco razones, el equipo que acertaba ganaba 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?

Actividad 3: 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 dijo a los adolescentes que aprendan a ver las cosas desde el punto de vista de los padres pues les ayudará 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 está 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 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?

Actividad 4: Dones de los padres.

Materiales: Hojas de papel y lápices.

La finalidad de esta actividad es ayudar a los adolescentes a apreciar las cosas que sus padres hacen por ellos. Se explicó que en esta actividad pensarán en todo lo que sus padres hacen por ellos y/o con ellos. (En términos materiales, emocionales, privilegios, etc.).

Se pidió a los adolescentes 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: una actividad deportiva o un juego.

¿Qué aprenden de sus padres? Por ejemplo 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 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? 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 para representar cada una de las cosas que reciben de sus padres.

También decoraron su hoja. Se le dijo que no tendrán que mostrar a los demás lo que hagan, a menos que deseen hacerlo y si lo desean, pueden entregarlo a sus padres.

Actividad 5: Elogios para los padres.

Materiales: Marcadores, papel, lápices.

Se pidió al grupo que escribiera una carta con elogios o expresiones de agradecimiento a sus padres.

Se escribió las siguientes frases en un papelógrafo para que la copien 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 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 familia.

Cierre:

Práctica en el hogar.

La facilitadora les 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.

Preparación para la sesión con las familias.

Se 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 a escucharse unos a otros, ustedes tendrán una conversación con sus padres acerca de las reglas en la casa.

Se solicitó a los adolescentes que repitan el lema juntos, “Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende”.

Nº 3 SESIÓN “HACER FRENTE AL ESTRÉS”

Objetivos:

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

Materiales necesarios

Tarjetas de identificación, lista de asistencia de los adolescentes, lista de las normas y convivencia familiar, papelógrafos en blanco, cinta adhesiva, marcadores.

Actividad 1: 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 elige silenciosamente a un facilitador, este inicia un movimiento y todos los demás que forman el círculo siguen al facilitador. Cuando todos estaban haciendo el movimiento (saltando, aplaudiendo, zapateando, etc.), el “adivinator” se da vuelta y adivina quién es el facilitador. Cuando el “adivinator” identifica al facilitador, éste se convierte en “adivinator” y así sucesivamente se repite este procedimiento.

Actividad 2: Situaciones que pueden causar estrés.

Materiales: Papel adhesivo, papelógrafo, marcador.

La facilitadora pidió al grupo a dialogar sobre situaciones que pueden causar estrés a los adolescentes. Se pidió a un adolescente voluntario que dibuje 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”, “Manuel”, “Ricardo”)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 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 empezar, se escribió lo siguiente en un papelógrafo: 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, las situaciones que apuntaron, 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, preocupación por los cambios físicos que está experimentando, estar descontentos con su apariencia.

Actividad 3: ¿Cómo sabes que estás sintiendo estrés?

Materiales: Papelógrafo, 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 (displacenteras, 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 actividad anterior” “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)

Actividad 4 Hacer frente al estrés.

Materiales: Papelógrafo, marcadores, botella.

Encontrar formas sanas de afrontar el estrés; la facilitadora pidió al grupo que mencionaran formas en que “Jorge” podría afrontar el estrés y 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 un papelógrafo. 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 estén molestos.

Se dijo que algunas cosas se pueden hacer en el momento mientras otras que pueden ayudar a la larga. Se procedió a mostrar 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 pensar optimistamente.

Se pidió al grupo que señale acciones para hacer frente al estrés y se practicó algunas 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.

Actividad 5: 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, 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 adolescente (la adolescente) que te gusta está saliendo con otra persona, etc.

Actividad 6: 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 pidió a 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.

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.

Preparación para la sesión con la familia.

La facilitadora anunció 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 todos juntos:

“Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende”

SESIÓN 4: “OBEDECER LAS REGLAS”

Objetivos:

1. Darse cuenta que todos tenemos 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.

Materiales necesarios.

Tarjetas de identificación, lista de asistencia de los adolescentes, lista de las normas de normas de procedimiento (Sesión 1 Adolescentes), tarjetas para el juego de conducir, marcadores, cartel con el lema de los adolescentes.

Actividad 1: Juego de la silla vacía.

La facilitadora pidió a los adolescentes que coloquen las sillas en un círculo, luego se procedió a colocar una silla vacía; esta actividad consistió en que la silla no debía quedar vacía, por lo tanto, los dos adolescentes que estaban al costado de la silla vacía, debían ir juntos a buscar a un chico/a y llevarlo a ocupar la silla dejando una nueva silla vacía y así sucesivamente. El tiempo para realizarlo era de 15 seg. por pareja. Si no se lograba realizar esta actividad de forma esperada la pareja perdedora debía de cumplir alguna sanción otorgada por el grupo.

Actividad 2 Juego de conducir.

Materiales: Tarjetas para el juego de conducir, papelógrafo, marcadores.

En el papelógrafo pizarra se dibuja 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 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 y 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 papelógrafo. 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 donde se determinó si cumplían las reglas con las que se iban encontrando.

Al llegar a cada sitio deben decirle al director de sitio la marca de su vehículo. Este les entregó que les corresponde en la cual se determinó si el conductor ha cumplido o no la regla.

El conductor leyó en voz alta las instrucciones. Cuando la tarjeta decía que él ha quebrantado una regla, el conductor tiene que permanecer en el mismo sitio y pierde 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?

Actividad 3: Reglas y responsabilidades de los adultos.

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 al quebrantar cada una de las reglas; posterior a esto se pidió que representaran estas consecuencias al resto del grupo para que adivinen 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.

Cierre:

Práctica en el hogar.

La facilitadora recomendó a los adolescentes lo siguiente: que tomaran nota durante la semana cuando sigan una regla que era 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. 3 minutos

Se dijo a los adolescentes que en la sesión familia se hablara de las reuniones familiares pues estas son especialmente útiles no solo para establecer reglas, sino también para mejorar la comunicación entre los adolescentes y sus padres.

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

SESIÓN 5: “HACER FRENTE A LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS”

Objetivos.

1. Comprender que el consumo de drogas causa daños físicos y mentales muchas veces irreparables
2. Comprender que el consumo excesivo de alcohol resulta en la pérdida del control de nuestros 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

Materiales necesarios.

Tarjetas de identificación para los adolescentes, lista de asistencia de los adolescentes, lista de las normas de procedimiento, papel en blanco, marcadores, tarjetas y cartel de situaciones de riesgo, carteles de pasos, cartel con el lema de los adolescentes.

Actividad 1: Romper el hielo con la “Rueda de la fortuna”

Materiales: Hojas de papel, marcadores.

Se colocó 14 hojas de papel en fila donde los adolescentes puedan verlas fácilmente. Se escribió algunas letras de la frase “Presión de grupo” 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 grupo). Cada vez que adivinaban letras que componían “presión de grupo” 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.

Actividad 1: Lo que a veces hacen los adolescentes para agradar

Materiales: Papelitos adhesivos para notas, marcadores

Se colocó 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, por ejemplo “Jorge” y “Juanita”.

Se repartió los papelitos adhesivos para notas (dos por persona) y 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.” hizo que cada adolescente escriba (en los papelitos adhesivos y con letras grandes, usando un marcador) otras cosas que a Jorge o 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 la 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 al 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 hagan 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 causan daño cada vez que se 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 probarlas.” Depende de nosotros tomar esa decisión.

Actividad 2: Situaciones que pueden ponernos en problemas.

Materiales: Papelógrafo, 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 y 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 papelógrafo o en la pizarra.

Actividad 3: Enfrentar las situaciones que pueden meternos en problemas: Pasos 1, 2,3

La facilitadora dijo al grupo lo siguiente: A continuación se revisarán 3 pasos para ayudarles a desarrollar habilidades para resistir la presión de los compañeros. Los pasos son: Hacer preguntas, Nombrar el problema y decir lo que podría suceder y 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 situaciones”. 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 en el “Cartel de situación” la situación que corresponda a la tarjeta.

Quien demuestre y juegue el rol del adolescente que está resistiendo a la presión del amigo hizo preguntas “¿Qué vamos a hacer?” o “¿Por qué quieres ir allí?”. Posterior a ello se inició la demostración del instigador que presiona y luego quien resiste. A continuación siguen 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.

Actividad 4: Paso 2, Nombrar el problema, y decir lo que podría suceder, y Paso 3: Sugerir otro camino.

Materiales: Papelógrafo, marcador, carteles de pasos 2 y 3

La facilitadora explicó a los adolescentes que el próximo paso será cómo enfrentar situaciones que podrían ocasionar problemas; se colocó en el papelógrafo 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 enumere algunos problemas que podrían suceder como consecuencia de seguir estas situaciones de riesgo. Se escribió en un papelógrafo 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 papelógrafo. 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 “Sugerir otro camino”. Se colocó en el papelógrafo 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 la tienda” podríamos responder “oye por qué mejor no jugamos un partido de fútbol”.

Se propuso al grupo preparar una lista de las cosas que podrían sugerir para seguir otro camino. Se escribió en el papelógrafo “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.

Cierre:

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

Preparación para la sesión con las familias.

La facilitadora dijo a los adolescentes lo siguiente:

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 este representara los principios y las creencias que ayudan a proteger a su familia y le dan fortaleza para afrontar los retos.

Y por último, se solicitó que repitieran el lema *“Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende”*

SESIÓN 6

LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS Y EL VALOR DE LOS BUENOS AMIGOS.

Objetivos

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

Materiales necesarios.

Tarjetas de identificación, lista de asistencia de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes), lista de las normas de convivencia, tarjetas y carteles de situaciones de riesgo, carteles de pasos, pasos 1-3, carteles de pasos, pasos 4-6, cartel del lema de los adolescentes.

Actividad 1 El alcohol y las drogas pueden impedir que cumplamos nuestras metas,

Materiales Carteles de pasos, papelógrafo, marcador,

La facilitadora recordó a los adolescentes que la semana pasada aprendimos 3 pasos para afrontar la presión de los compañeros, anunció que 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 les dijo al experimentar el consumo de drogas puede llevar a la adicción, por lo que es un camino peligroso sin forma de saber quién será adicto y quién no. Se relató una historia sobre un adolescente 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 papelógrafo 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 que admiramos y de alguien con quien deseamos tener amistad.

Actividad 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 a nuestro 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 un lugar donde todos lo puedan visualizar. Se colocó al anverso en un lugar visible, el “Cartel de situaciones de riesgo”, se distribuyó sobre una mesa las “Tarjetas de Situaciones”
Con juego de roles se 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 práctica el nuevo paso “Seguir nuestro camino”.

Se mostró a los adolescentes el papelógrafo 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 vamos a ver un video?” y comienza a alejarse “¿Por qué no vienes conmigo?” pero continúa a alejándose.

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

Actividad 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 dejan usar los pasos 1 a 4. Nos sigue presionando y no nos escuchan. 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 lo siguiente: 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.

Actividad 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, como 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.

Actividad 5: “Ir a pescar”: ¿Cuáles son las cualidades de un buen amigo?

Materiales: Manta, 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 escritos 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 tienen 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?

Cierre:

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 del grupo

Preparación para la sesión con las familias.

Se informó a los adolescentes que en la sesión con las familias habrá un juego para practicar como ser un buen oyente. Luego tendrán una reunión familiar donde practicarán cómo resolver un problema con sus padres. Se les pidió que practicarán 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.

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

Materiales necesarios.

Tarjetas de identificación, lista de asistencia de los adolescentes (Sesión 1 Adolescentes), Normas de procedimiento (Sesión 1 Adolescentes), lápices, marcadores, papelógrafo.

Actividad 1: Ayudar a nuestros amigos. ¿Qué hago cuándo...?

Materiales: Hoja de trabajo ¿Qué hago cuando...?

Se dijo a los adolescentes que van a prepararse para recibir la visita de un grupo de adolescentes mayores que vinieron y que deben responder a las preguntas que les 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 la misma acción. Se revisó las respuestas, en no más de dos minutos.

Actividad 2: Aprender de los adolescentes mayores

Materiales: Hojas de papel cortadas, lápices, caja/tazón, papelógrafo, marcador

Se escribió preguntas en el panel.

Se repartió papelitos pequeños a cada adolescente y se les pidió que escribieran preguntas dirigidas a los adolescentes de más edad. Se escribió los siguientes temas del programa sobre un papelógrafo 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 algunas preguntas ilustrativas:

¿Cómo identificaste cuál es tu vocación y qué quieres ser cuando crezcas? ¿Qué haces para serenarte cuando estás realmente molesto? ¿Cómo evitas discutir con tus padres? ¿Qué cosas les gustan a las adolescentes de un novio? ¿Qué cosas les gustan 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 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 un círculo, se pidió a los adolescentes 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 límite el tiempo de cada respuesta a 2 o 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.

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.

La facilitadora agradeció a los adolescentes por venir al Programa Familias Fuertes. Luego solicitó que juntos repitieran su lema “*Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende*”.

MÓDULO II

SESIÓN 1

APOYAR LAS METAS Y LOS SUEÑOS.

Objetivos.

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

Materiales necesarios.

Tarjetas de preguntas para el Mapa del tesoro, Tarjetas de “Cuando tenías mi edad”, Cartel del lema de la familia, Cartel del lema de los adolescentes, Cartel del lema de los padres.

Actividad 1: Juego en grupo (juego el nudo)

La facilitadora pidió a los padres e hijos colocarse juntos para realizar un juego en familia, se pidió a todos los participantes que formaran un círculo en el cual todos deben extender sus manos, pero no deben tomar ambas manos a la misma persona ni la mano a la persona más próxima provocando un nudo, cuando todos estén de las manos los participantes tratarán de desatar el nudo pasando por debajo, encima o girando, hasta desenredar el nudo y formar el círculo original.

Actividad 2: 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 junta en esta actividad. Se les distribuyó las tarjetas con preguntas para los Mapas del Tesoro a los padres y distribuyó las tarjetas de “Cuando tenías mi edad” a los adolescentes.

Se pidió a los padres que miren los Mapas del Tesoro y traten de identificar qué 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 a sus padres con el juego “Caliente, Tibio, Frío”.

Cuando los padres habían hecho la selección correcta y se sentaban junto a sus hijos se les pidió que les hablaran del Mapa. Se instruyó a los padres para que usen las habilidades de escuchar en forma activa y utilicen las tarjetas con preguntas para los Mapas del Tesoro.

Se pidió a los adolescentes que hagan a sus padres las preguntas “Cuando tenías mi edad” de las tarjetas distribuidas.

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

Actividad 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 desarrolladas 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 formas en las cuales los padres pueden apoyar.

Se indicó a las familias que escriban las ideas en un papel y se pidió a las familias que compartan las sugerencias de la lluvia de ideas con el grupo.

Actividad 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 debieron responder con letras grandes (en una hoja por pregunta) a las preguntas.

La facilitadora les dijo a los adolescentes tres de las siguientes preguntas acerca de sus *padres* ¿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?, luego se pidió a los padres que entren nuevamente y le hagan a cada uno las mismas tres preguntas que hizo al adolescente a su cargo. Después de que cada padre respondió, el adolescente mostró la respuesta que dio. Se otorgó a cada equipo de padre e hijo un punto por cada respuesta correcta.

Se pidió al equipo de adolescentes que salga 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 la parte de adentro de las hojas de papel, para que se pueda ver solo una respuesta a la vez. ¿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?

Se pidió a los adolescentes que entren nuevamente y se le hizo a cada adolescente las mismas tres preguntas que hizo a su padre. Después de que cada adolescente respondió, se pidió al padre que mostrara la respuesta que dio para que todo el grupo pueda verla. Después de que todos los adolescentes respondieron, se vio cuál equipo ganó.

Cierre:

La facilitadora pidió a las familias que se reunieran en un círculo, donde los adolescentes se ubicaban junto a sus propios padres. Luego se pidió 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 pida 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 se mostró los carteles con los lemas, uno a la vez, y se 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 la familia” Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos”.

SESIÓN 2

PROMOVER LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Objetivos

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

Materiales necesarios.

Tarjetas del juego de escuchar, tarjetas del juego de solución conjunta de problemas, cartel del lema de los adolescentes, cartel del lema de los padres, cartel del lema de la familia.

Actividad 1: Romper el hielo con juego “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 ¿cómo es eso? y la primera persona responde ASÍ

MIRA, entonces se da un abrazo y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo realizaran la actividad. Se volvió a realizar esta actividad invirtiendo roles, la persona que anteriormente pidió el abrazo ahora dio el abrazo.

Actividad 2: Juego de escuchar.

Materiales: Tarjetas del juego de escuchar.

Se dijo a las familias que practicasen 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.

Ejemplos: • enojado • herido • decepcionado • molesto • preocupado • entusiasmado • desconcertado • triste • asustado • orgulloso • turbado • feliz

Luego se 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 preguntó ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar? Se hizo una demostración de escuchar en forma activa con los facilitadores 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 preocupado 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 renovado y preparado para 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 “Hablan los adolescentes y escuchan los padres” quede frente a los adolescentes, mientras que el lado “Hablan los padres y escuchan 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 si fuese 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.

Actividad 3: Demostración de la solución conjunta de problemas.

Materiales: Papelógrafo, marcador.

En esta actividad, se practicó la solución conjunta de problemas. Tanto los padres como los hijos trabajaron en las soluciones a los problemas.

La facilitadora contó al grupo la siguiente historia:

“La familia Hernando tiene dificultades cada mañana cuando todos tienen que prepararse para la escuela y el trabajo. Tienen solo 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. Posterior a ello, se pidió al grupo el punto de vista a los padres sobre el problema. Una vez que el grupo había aportado voluntariamente las ideas, se escogió una afirmación concisa y se escribió en la pizarra bajo el título “Punto de vista de papá”.

Acto seguido se preguntó el punto de vista de la madre sobre el problema. Nuevamente, se consiguió varias ideas del grupo. Se escribió la oración en la pizarra bajo el título “Punto de vista de mamá”. Luego se pidió al grupo el punto de vista del adolescente sobre el problema. Y se escribió en la pizarra bajo el título “Punto de vista del adolescente”.

Se estimuló al grupo a efectuar 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 la pizarra 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 que señale un lapso de tiempo que se dejará pasar antes de comprobar si la solución dará buenos resultados.

Actividad 4: 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 la facilitadora llevó tarjetas (pasos), 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 la recibiera la próxima tarjeta.

El árbitro examinó cada tarjeta para ver si las familias han seguido las instrucciones. Si estaba bien se puso una marca de aprobación en la tarjeta y se la devolvía a la familia junto con la próxima tarjeta. Cuando la familia no completaba correctamente, la facilitadora del grupo ayudaba a la familia.

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

Activada 5: 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 un grupo voluntario que compartiera las reglas que habían establecido.

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 pidió a los adolescentes que digan el lema de los adolescentes *“Somos el presente, somos el futuro, de nosotros depende”* a la vez. Se pidió a los padres que digan el lema de los padres *“Con amor y límites seremos una familia mejor”* a la vez se pidió al grupo completo que digan el lema de la familia a la vez. *“Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos.”*

SESIÓN 3 “APRECIO A LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA”

Objetivos.

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

Materiales necesarios.

Muestra del árbol de la familia hecho por el facilitador, cartel con diferentes árboles de familias, cartel del lema de los adolescente, cartel del lema de los padres, cartel del lema de las familias

Actividad 1: Hacer un árbol de familia.

Materiales: Hojas bom, marcadores, papel adhesivo.

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 completo y se explicó que las ramas son los adolescentes y sus padres y las raíces son los abuelos, si otro adulto o adolescente vive con la familia, se puede agregar una rama para esa persona. El tronco representa las características positivas que tienen como familia (que las diferencia a las demás), las hojas representan los puntos fuertes de cada miembro de la familia, el tronco del árbol representa los puntos fuertes de toda la familia, lo que los define como familia. Las raíces representan los puntos fuertes de los abuelos.

Esta actividad fue muy divertida y tuvo mucha aceptación por padres e hijos, puesto que por medio de un dibujo tuvieron que plasmar las características positivas de los miembros de la familia.

Cierre:

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. 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 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.

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 necesarios.

Normas de procedimiento para las reuniones familiares (una por familia), 12 globos grandes (inflados), 14 tarjetas grandes con 1 letra cada una, cartel con el lema de los adolescentes, cartel con el lema de los padres, cartel con el lema de la familia.

Actividad 1: globos en el aire.

Se dividió al grupo en 2 subgrupos, cada grupo pequeño formó un círculo, tomados de la mano. Se arrojó un globo a cada grupo y debían mantenerlo en el aire sin soltarse de las

de las manos. Por ejemplo, si usted dice “codos, rodillas, codos, rodillas” golpearán el globo para elevarlo 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.

Actividad 2: Reuniones Familiares.

Se preguntó al grupo quiénes tienen reuniones familiares con sus familias. ¿Con qué frecuencia? ¿Qué hacen durante las reuniones?, acto seguido se mostró un video

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 discutían”, etc.

Se reforzó esta 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 sino que es encontrar una solución que complazca a todos y con la que estén conformes todos.

Cierre:

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 una reunión familiar), estas ayudarán a coordinar actividades y evitar líos y malentendidos. Por último las facilitadoras sugirieron a cada familia que practique una breve reunión familiar en casa durante la semana. Posteriormente se mostró los carteles con los lemas uno a la vez y pidió a cada grupo que repita el lema que le pertenece. 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 la familia “*Somos familias fuertes, nos queremos y la pasamos bien juntos.*”

SESIÓN 5 “COMPRENDER LOS PRINCIPIOS DE LA FAMILIA”

Objetivos.

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

Materiales necesarios.

Cartel de principios de la familia, tarjetas de los escenarios para adolescentes, tarjetas de principios de la familia para padres, muestra del escudo protector de la familia hecho por el facilitador.

Actividad 1: Comprender lo que son los principios de la familia. Acertijos sobre los principios

Materiales: Cartel de los principios de la familia.

Se formó grupos de familia, quienes tuvieron que colocarse un nombre, se distribuyó tarjetas con diferentes principios, los cuales fueron analizados por los grupos, se dio la orden de qué 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.

Actividad 2: Diagrama de Valores.

Material: Hojas de papel, lápices.

La facilitadora mostró el modelo en el papelógrafo 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.

En el centro debían colocar los valores que necesitan para llegar a su meta.

Los caminos a los costados representaban lo que puede desviar a los adolescentes para llegar a su meta.

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

Actividad 3: Hacer un escudo protector de los principios de la familia.

Materiales: Papel, marcadores

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 rellenarlo.

En el escudo cada sección tiene un principio diferente que se ilustrará usando símbolos y dibujos.

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.

Cierre:

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.

SESIÓN 6 “LAS FAMILIAS Y LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS”

Objetivos.

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.

Materiales necesarios.

Tarjetas para los padres, tarjetas con metas de los adolescentes y tarjetas, Televisión y lector DVD, Video de padres que ayudan a afrontar la presión de los compañeros.

Actividad 1 Juego de “Alcanzar nuestras metas”

Materiales: Tarjetas, 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 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 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

Actividad 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 de que sus hijos 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 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 acercar 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 3: Compartir las habilidades de resistir

Materiales: Cartel de pasos, cartel de situación de riesgo

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

Los padres juegan el papel de amigos que tratan 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 apoyan a los adolescentes y les permiten de manera informal practicar los pasos que aprendieron en las sesiones anteriores.

Actividad 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 la guardaran.

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*” 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 7 “RECAPITULACIÓN”

Objetivos.

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

Materiales necesarios.

Tarjetas de identificación, trabajos realizados en las anteriores sesiones.

Actividad 1: 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 uno nos conocimos 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 deseamos ver en 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 tenían que deducir 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 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.

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: En la sesión 4, 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 puedan. 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: En la sesión 6, 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. Escribieron una carta a sus hijos para decirles lo mucho que lo estiman 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 la carta que tenían preparada para ellos.

Conclusiones

La facilitadora dijo a las familias *“ha sido un gusto reunirse con todos ustedes durante las últimas 7 semanas, esperamos que estos talleres hayan sido de su agrado y que todo lo que aprendieron lo pongan en práctica diariamente, estamos felices haberlos conocido a cada uno de ustedes y haber compartido tantos momentos juntos, estamos seguras de que sus familias ahora son familias fuertes”*

Actividad 3 Evaluación del programa.

Materiales: Evaluaciones, lapiceros.

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

Actividad 4: Ceremonia de Graduación.

Los directores de las diferentes unidades educativas agradecieron por el desarrollo del programa “familias fuertes” y manifestaron su complacencia por lo aprendido durante las siete sesiones.

“Se obtuvieron comentarios muy buenos acerca del programa, se recibieron felicitaciones por parte de los adolescentes, de los padres familia y profesores”

Actividad 5: Fiesta con bocadillos. Se organizó una pequeña convivencia con bocadillos y bebidas para el grupo. Las facilitadoras se desplazaron y conversaron con cada una de las familias.

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 dice de la siguiente manera: **“Evaluar la eficacia del programa “Familias Fuertes” a través de una valoración final.”**

El instrumento, fue aplicado a un total de 298 estudiantes, de las Unidades Educativas Rosa Arce, Castelfort Castellanos, Eustaquio Méndez, Colegio Nacional San Luis y Colegio Hermano Felipe Palazón.

El instrumento está estructurado con alternativas de respuestas escala Likert. A continuación se presentan los resultados.

CUADRO N° 12

RELACIONES INTERPERSONALES

Piensa en los últimos 30 días ¿Con que frecuencia...	PRE TEST			POST TEST			Total
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre	
	%	%	%	%	%	%	
¿As Pensado en las metas que quieres lograr?	19,6	50,2	30,2	4,6	28,6	66,8	100
¿Cumples con las metas y sueños que lograste trazar?	19,4	45,3	35,3	2,5	30,1	67,4	100
¿Tienes un enunciado claro y preciso sobre lo que quieres lograr?	13,3	41,1	45,6	6,7	24,1	69,2	100
¿Te trazas un tiempo límite para obtener la meta deseada?	10,4	43,4	46,2	5,5	23	71,5	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Observando de manera general el cuadro, se puede percibir que hubo un cambio notorio entre el pre test y el post test, debido a la aplicación del programa pues los porcentajes en el pre test recaían en las respuestas **A VECES** y **SIEMPRE**, en cambio ahora se puede ver que los porcentajes recaen en su totalidad en la respuesta **SIEMPRE** lo cual significa que los adolescentes entendieron el valor que tiene el plantearse metas y sueños pero no solo eso, sino también la importancia que es trazarse un tiempo límite para cumplirlos, que deben ser preciso en lo que quieren o como lo quieren y que la decisión que tomen va repercutir para el resto de sus vidas, del mismo modo comprender que necesitan de la ayuda del otro para la realización de un sueño, primero el apoyo de su familia y después del resto de la gente.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se logró visualizar considerables cambios entre los resultados de pre- test y el post- test pues uno de los ítems con datos resaltantes es la pregunta *¿Te trazas un tiempo límite para obtener la meta deseada?* Un **71,5 %** de los participantes respondió “**SIEMPRE**”; comparando con la primera evaluación esto no se daba de la misma manera, pues los adolescentes tomaron conciencia y ahora se preocupan más por cumplir lo que se proponen, colocándose un tiempo límite para la ejecución de

una meta o sueño, entendiendo que cuando más cerca están de cumplir su objetivo esto les producirá una enorme satisfacción.

En cuanto a la pregunta **¿Tienes un enunciado claro y preciso sobre lo que quieres lograr?**, un **69,2 %** de la población encuestada respondió que **SIEMPRE**, esto quiere decir que los adolescentes lograron comprender que para cumplir un sueño o una meta es necesario que ellos realmente tengan en claro lo que quieren, cómo lo quieren y cuándo lo quieren; para esto ellos deben comprometerse consigo mismos y con sus sueños, ser responsables de cada paso que den siendo precisos y determinantes.

CUADRO N° 13

CERCANÍA EMOCIONAL CON LA FAMILIA

Piense en los últimos 30 días ¿Con que frecuencia...	PRE TEST			POST TEST			Total
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre	
	%	%	%	%	%	%	
¿Conversan contigo tu padre, madre o tutor sobre cuáles son tus metas?	17,5	45,4	37,1	6,8	30,1	63,1	100
¿Tu padre, madre o tutor te apoyan para que puedas lograr tus metas?	20,5	40,1	39,4	4,5	28,1	68,4	100
¿Tu padre, madre o tutor te escuchan cuando quieres hablar de tus metas?	15,4	43,5	41,1	6,2	16,9	76,9	100
¿Tu padre, madre o tutor te dan un guiño o una sonrisa?	20,2	39,1	40,7	7,9	22,1	70,0	100
¿Tu padre, madre o tutor dice algo bueno (positivo), te dan un elogio o cumplido por lo que hiciste?	24,3	41,8	33,9	3,8	31,1	64,9	100
¿Tu padre, madre o tutor te da un abrazo, palmadita en la espalda o un beso por lo que hiciste?	33,3	36,7	30,0	11,9	26,4	61,7	100
¿Tu padre, madre o tutor te dan algún premio por lo que hiciste, tal como un regalo, dinero extra o algo especial para comer?	33,9	47,2	18,9	17,3	55,6	27,1	100
¿Tu padre, madre o tutor hacen algo especial contigo, tal como ir al cine, jugar un juego, o ir a un sitio especial?	41,2	36,2	22,6	17,8	43,3	38,9	100
¿Con qué frecuencia tu padre, madre o tutor te dicen lo orgullosos/as que está por el esfuerzo que has puesto en hacer algo?	43,7	27,2	29,1	14,2	39,1	46,7	100
¿Con qué frecuencia tu padre, madre o tutor te dicen gracias?	34,6	39,4	26,0	10,9	34,9	54,2	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 hacen?	27,1	43,5	29,4	13,0	30,2	56,8	100
¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor sobre tus amigos y compañeros de clases?	27,2	38,2	34,6	12,6	29,1	58,3	100
Antes de salir ¿Le cuentas a tu padre, madre o tutor con quién vas a salir? ¿A dónde vas a ir? ¿A qué hora vas a volver?	20,9	30,2	48,9	10,7	21,1	68,2	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Haciendo una mirada general del cuadro se puede observar que hubo un cambio positivo después de la aplicación del programa ya que en el pre test los porcentajes que prevalecían más eran en la respuesta **A VECES**, pero ahora se puede percibir que la repuesta que más

prevalece es **SIEMPRE** lo cual significa que la cercanía emocional aumento considerablemente y esto se debe a que tanto los padres y los adolescentes mejoraron su comunicación ahora los adolescentes se sienten más escuchados ahora pudieron percibir el interés que sus padres les demuestran ahora se preocupan por lo que les pasa, por lo que sienten, lo cual ayudo a que los adolescentes tengan más confianza y se animen a compartir con sus padres, ahora se puede notar que los padres manifiestan orgullo hacia sus hijos pues entendieron que esto es importante para el desarrollo de la autoestima y pero sobre todo para el desarrollo sana de sus hijos.

En cuanto a la pregunta **¿Tú padre, madre o tutor te escuchan cuando quieres hablar de tus metas?**, un **76,9 %** de los adolescentes respondió **SIEMPRE**, esto quiere decir que mejoró la relación y la comunicación entre padres e hijos, por ende como consecuencia, los padres se interesan y apoyan a sus hijos a lograr las metas que se proponen.

En cuanto a la pregunta **¿Tú padre, madre o tutor te dan un guiño o una sonrisa?**, un **70,0%** de la población encuestada respondió **“SIEMPRE”**, comparando con la primera evaluación esto no se daba de la misma manera, pues los adolescentes manifestaron que ahora existe más diálogo con sus padres, mejoró el vínculo afectivo, esto quiere decir que ahora los adolescentes reciben más atención y mayor empatía hacia sus intereses.

CUADRO N° 14

SEGUIR REGLAS Y NORMAS DE CONVIVENCIA FAMILIAR

Piensa en los últimos 30 días ¿Con que frecuencia...	PRE TEST			POST TEST			Total
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre	
	%	%	%	%	%	%	
¿Cuándo tu padre, madre o tutor hacen una regla para ti ¿la cumples?	14,5	45,5	40,0	12,0	26,8	61,2	100
Si rompes una regla, tu padre, madre o tutor hacen lo que acordaron hacer, si rompías las reglas?	12,4	40,5	47,1	11,8	23,4	64,8	100
¿Con que frecuencia evitaste la sanción discutiendo y poniendo excusas?	36,3	37,6	26,1	18,6	22,5	58,9	100
¿Te dijo tu padre, madre o tutor claramente cuáles son las reglas que tú sigas?	21,4	30,2	48,4	10,0	21,2	68,8	100
¿Te explico tu padre, madre o tutor qué sanción o consecuencia recibirías si rompes las reglas?	19,2	28,8	52,0	8,6	23,1	68,3	100
¿Con qué frecuencia te castigo tu padre, madre o tutor por hacer algo en una ocasión, pero en la siguiente lo ignoró?	36,2	37,5	26,3	19,8	21,1	59,1	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Haciendo un panorama general de la tabla se puede evidenciar un cambio positivo debido a la aplicación del programa, ya que si bien es cierto en el pre test había resultados no eran tan relevantes como se puede visualizar en el post test, ahora los porcentajes han cambiado por ejemplo en la pregunta **¿Te dijo tu padre, madre o tutor claramente cuáles son las reglas que tú sigas?**, un **68,8 %** de los adolescentes respondió **“SIEMPRE”**, esto quiere decir que los adolescentes entendieron que las reglas y normas que sus padres esperan que las cumplan, es con la intención de cuidar de ellos, de que aprendan a tener responsabilidades y sean conscientes también de las consecuencias si no las obedecen.

También a entender que la sociedad se basa en reglas y normas que todos deben cumplir, a los que todos deben regirse y es importante que los adolescentes empiecen a comprender este hecho y esto se debe comenzar desde el hogar obedeciendo las normas y reglas que los padres asignan, asimismo ellos tienen que estar presentes en todo momento ellos deben ser quienes guíen este proceso

¿Te explicó tu padre, madre o tutor qué sanción o consecuencia recibirías si rompes las reglas?, un **68,3 %** de los adolescentes respondieron **SIEMPRE** esto quiere decir que los adolescentes son conscientes que si no cumplen las reglas establecidas por sus padres recibirán una sanción por su incumplimiento y también porque los padres entendieron que es importante que ellos expliquen el porqué de una regla y el porqué de una sanción y no simplemente imponerlas u obligar a que las obedezcan, pues esto permite un mejor entendimiento por parte de los adolescentes pues a ellos les será más fácil el cumplir, pero para que esto sea posible tanto padres e hijos deben mejorar su comunicación ambos deben practicar la escucha activa.

CUADRO N° 15

CONDUCTAS DE RIESGO

Durante los últimos 2 meses ¿ tu padre, madre o tutor han hablado sobre lo que puedes o no puedes hacer respecto a:	PRE TEST			POST TEST			Total
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre	
	%	%	%	%	%	%	%
Fumar cigarrillos.	53,2	14,2	32,6	15,5	20,4	64,1	100
Tomar alcohol.	52,9	19,4	27,7	16,4	18,3	65,3	100
Usar drogas.	55,5	13,6	30,9	15,4	20,1	64,5	100
Unirse a una pandilla.	56,9	10,1	33,0	21,6	18,3	60,1	100
Pelear en el colegio.	48,6	21,3	30,1	16,8	20,9	62,3	100
Abandonar la escuela o dejar de estudiar.	52,5	14,4	33,1	8,0	21,3	70,7	100
Tener un (a) enamorado (a)	54,2	15,9	29,9	16,7	28,5	54,8	100
Tener relaciones sexuales a esta edad.	61,7	7,6	30,7	16,9	25,0	58,1	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Haciendo un panorama general de la tabla, se puede observar un cambio favorable entre el pre test- y el post test, en cuanto a las Conductas de Riesgo debido a la aplicación del programa que se hizo tanto a los adolescentes como a los padres en conjunto, los porcentajes más sobresalientes en el pre test eran **NUNCA**, pero ahora se puede notar que los resultados prevalecen en **SIEMPRE**, lo cual significa que los padres cambiaron su actitud totalmente respecto a este tema puesto que ahora entendieron que es importante hablar con sus hijos guiarlos, orientarlos ser el apoyo y el sostén en la cual ellos puedan afirmarse es por esto que en cuanto a la pregunta **Durante los últimos 2 meses ¿tu padre, madre o tutor te han hablado sobre lo que puedes o no puedes hacer respecto a abandonar la escuela o dejar de estudiar?**, un **70,7 %** de los adolescentes respondió “**SIEMPRE**”, esto quiere decir que se pudo crear un ambiente de confianza de complicidad, el comunicarse dentro de la familia es crucial para llevarse bien dentro de la dinámica familiar y en cuanto a la pregunta **de durante los últimos 2 meses ¿Tu padre, madre o tutor te han hablado sobre lo que puedes o no hacer respecto a tomar alcohol?**, un **65,3 %** de los encuestados respondió “**SIEMPRE**”, esto quiere decir que

los padres pueden hablar de estos temas con sus hijos y de esta forma establecer vínculos más estrechos con ellos.

La mayoría de los adolescentes decide no tomar alcohol, cuando sus padres conversan con honestidad y directamente, sin que lo sientan como una prohibición sino como un consejo.

CUADRO N° 16

CONDUCTAS DE RIESGO (Parte 2)

¿Qué tanto te gustaría o molestaría hacer lo siguiente?	PRE TEST			POST TEST			Total
	Me Agradaría Mucho	Indiferente	Me Molestaría Mucho	Me Agradaría Mucho	Indiferente	Me Molestaría Mucho	
	%	%	%	%	%	%	
Fumar cigarrillos.	25,6	58,7	15,7	9,1	9,6	81,3	100
Tomar alcohol.	28,3	51,8	19,9	11,1	8,9	80,0	100
Usar drogas.	27,9	54,8	17,3	11,6	9,2	79,2	100
Unirse a una pandilla.	24,2	58,0	17,8	12,9	13,1	84,0	100
Pelear en el colegio.	17,2	59,4	23,4	7,3	12,9	79,8	100
Abandonar la escuela o dejar de estudiar.	26,1	57,7	16,2	10,3	9,3	80,4	100
Tener un (a) enamorado (a)	39,6	37,8	22,6	19,8	13,6	66,6	100
Tener relaciones sexuales a esta edad.	27,1	12,9	60,0	9,3	7,1	83,6	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

En la tabla se presentan los resultados del pre test y el post test, a cerca de las conductas de riesgo y se puede evidenciar un cambio positivo debido a la aplicación del programa, pues en el pre test se pudo percibir que los adolescentes respecto a este tema mostraban indiferencia, no le daban la importancia que se requiere, es decir, les daba igual estos aspectos en sus vidas, no eran conscientes del daño que pueden causarles, mostrando desinterés por las consecuencias que producen estas conductas de riesgo, pero ahora comprendieron que deben actuar con responsabilidad y tener una posición frente a estos casos, entendieron que toda decisión o elección tiene sus consecuencias, a raíz de esto se puede ver que cuanto a la pregunta **¿Qué tanto te gustaría o molestaría tener relaciones sexuales a esta edad?**, un **83,6 %** de los adolescentes respondió **“ME MOLESTARÍA MUCHO”**; pues la mayoría al hablar de este tema pudieron expresar lo que pensaban y como percibían este tema, es decir, sus curiosidades y dudas, esto logró crear un ambiente de confianza permitiendo aclarar y mostrar el panorama real de las consecuencias que puede ocasionar empezar la vida sexual a muy temprana edad, por

ejemplo abortos y enfermedades de transmisión sexual, asimismo hablar de los mitos que hay sobre la sexualidad, lo que hizo que los adolescentes se informaran más sobre la temática, como también hablar sin temor con sus padres pues son ellos que en base a su experiencia pueden guiarlos y orientarlos para que no tengan una imagen distorsionada sobre la sexualidad.

En cuanto a la pregunta **¿Qué tanto te gustaría o molestaría unirse a una pandilla?**, un **84,0%** de la población respondió **“ME MOLESTARÍA MUCHO”**, es decir, que los adolescentes entendieron los riesgos que causa el permanecer a una pandilla y la influencia que estos producen en las decisiones de los integrantes, muchos de ellos llegan a delinquir, robar e inclusive matar arruinando en totalidad sus vidas.

CUADRO N° 17

CONDUCTAS DE RIESGO (Parte 3)

Piensa en el año que viene.	PRE TEST		POST TEST		Total
	Definitivamente NO	Definitivamente SÍ	Definitivamente NO	Definitivamente SÍ	
	%	%	%	%	
¿Crees que vas a fumar un cigarrillo en algún momento del año que viene?	62,3	37,7	80,1	19,9	100
¿Si uno de tus amigos te ofreciera un cigarrillo ¿lo fumarías?	63,1	36,9	85,2	14,8	100
¿Crees que vas a tomar cerveza, vino o licor en algún momento del año que viene?	61,9	38,1	82,8	17,2	100
Si uno de tus amigos te ofreciera cerveza, vino o licor, ¿lo probarías?	59,6	40,4	75,9	24,1	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Haciendo un vistazo general de la tabla se puede observar que hay un cambio entre el pre test y el post y esto a causa de la aplicación del programa, es importante recalcar que el programa en este aspecto reforzó lo que ya los adolescentes percibían en cuanto a la temática expuesta, como se puede distinguir los porcentajes en el pre test eran mayores que la media y ahora en el post se pudo aumentar aún más estos resultados.

Muchos de los adolescentes manifestaron que por curiosidad probarían un cigarrillo o una bebida alcohólica con sus amigos, pero ahora comprendieron y aprendieron estrategias para decir “No” cuando alguien les ofrezca alguna de estas sustancias, ya que ahora son conscientes que estas son dañinas para el desarrollo integral de sus vidas, perjudicándolos en todo los aspectos como físico; deteriorando su funcionamiento corporal, psicológico; en cuanto a sus emociones y pensamientos y en el ámbito social, es decir, a sus relaciones personales como la familia, los amigos y resto de las personas. De acuerdo a los resultados obtenidos se pudo visualizar en la siguiente pregunta **¿Si uno de tus amigos te ofreciera un cigarrillo ¿lo fumarías?** que un **85,2%** respondió “**DEFINITIVAMENTE NO**” lo que demuestra la conciencia que existe en los adolescentes, es decir, que no siempre tienen el mismo interés que los amigos, por lo cual deciden no fumar.

En cuanto a la pregunta **¿Crees que vas a tomar cerveza, vino o licor en algún momento del año que viene?**, **82,8 %** de los adolescentes respondió “**DEFINITIVAMENTE NO**” esto demuestra que los adolescentes no consumirán

alcohol porque se dan cuenta del daño que esto provocaría para sus vidas y en cuenta de esto realizar actividades recreativas como hacer deporte, andar en bicicleta, ir al cine, ir a comer, ver series, entre otras pues entendieron que para divertirse no hace falta consumir bebidas alcohólicas o fumar cigarrillos, pues muchos de forma equivocada asociaban la diversión y el entretenimiento con el consumo de estas sustancias.

CUADRO N° 18

RELACIÓN CON SU MEDIO SOCIAL. (Parte1)

Las siguientes preguntas son sobre la relación con tus amigos	PRE TEST			POST TEST			Total
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre	
	%	%	%	%	%	%	
¿Hago cosas para estar al lado de mis amigos, incluso si sé que está mal?	18,7	45,0	36,3	58,9	30,1	11,0	100
Escondo mi verdadera opinión si temo que mis amigos se van a burlar de mí, incluso si esto perjudicara a otra persona.	21,6	47,2	31,2	66,7	26,7	6,6	100
Tomo más riesgos cuando estoy con mis amigos que cuando estoy solo/a	7,7	33,8	58,5	53,2	30,1	15,7	100
Quebrantaría la ley para mantener a mis amigos	26,1	33,7	40,2	75,6	16,1	8,3	100
A veces digo cosas que realmente no creo porque pienso que mis amigos, se pueden enojar conmigo.	23,8	31,0	45,2	64,9	25,1	10,0	100
Es mejor hacer lo mismo que mis amigos, que hacer que se enojen conmigo.	19,1	28,7	52,2	69,9	18,6	11,5	100
Seguiría a mis amigos, no importa lo que están haciendo	14,6	35,2	50,2	70,8	21,3	7,9	100
Cambio mucho mi forma de actuar cuando estoy con mis amigos.	16,9	35,1	48,0	68,7	21,3	10,0	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se pueden observar que los datos corresponden al eje de “Relación con su Medio Social”, se puede notar de una forma general una diferencia entre los resultados del pre test y el post test, debido a la aplicación del programa, se puede percibir un cambio positivo en todos los ítems, es decir, que los adolescentes comprendieron que si bien es cierto es importante tener amigos y tener una vida sociable, estos no deben influir en sus decisiones, es más deben saber distinguir los buenos amigos de los malos y decir lo que piensan o sienten, pues lo importante es que cada uno pueda tener la libertad de ser quién es y no reprimirse por temor a que se burlen, se rían o se enojen, comprendieron también que no deben hacer algo sabiendo que está mal solo para seguir al grupo o pertenecer a él, puesto que toda acción tiene su consecuencia y que deben ser responsables cuando toman una decisión o elección.

Los datos que más sobresalieron en esta tabla fue con respecto al ítems **Quebrantaría la ley por mantener a mis amigos**, un **75,6 %** de los adolescentes respondió “NUNCA” pues entendieron que un buen amigo, jamás lo incitaría a cometer un delito o alguna acción que sea ilegal. Los adolescentes entendieron que deben saber elegir sus amistades, comprendieron la importancia de una relación sincera basada en valores y principios morales.

En cuanto a la pregunta **¿Seguiría a mis amigos, no importa lo que están haciendo?**, un **70,8 %** de los adolescentes respondieron “NUNCA” pues entendieron que puede existir diversos riesgos al seguir a un amigo; por lo tanto, no es pertinente el tener que seguir al amigo en todo momento, pues muchas veces la presión de grupo puede ocasionar que los adolescentes tomen decisiones que no son buenas para su vida.

Cuadro N° 19

RELACIÓN CON SU MEDIO SOCIAL (parte 2)

Las siguientes preguntas son sobre la relación con tus amigos	PRE TEST		POST TEST		Total
	0 - 3 veces.	4 - 6 veces.	0 - 3 veces.	4 - 6 veces.	
	%	%	%	%	
Cuántas veces te burlaste de un compañero de tu escuela?	34,6	65,4	87,1	12,9	100
¿Cuántas veces empujaste o le pegaste a un estudiante de tu escuela?	42,9	57,1	89,2	10,8	100
¿Cuántas veces molestaste, insultaste o dijiste malas palabras a un estudiante de tu escuela?	31,9	68,1	84,5	15,5	100
¿Cuántas veces amenazaste con pegar o herir a un estudiante de tu escuela?	58,2	41,8	80,2	19,8	100
¿Cuántas veces dejaste fuera de una actividad o juego a propósito a un estudiante de tu escuela?	60,2	39,8	81,5	18,5	100
¿Cuántas veces inventaste algo sobre un estudiante de tu escuela para crearle problemas?	67,1	32,9	83,9	16,1	100

Fuente: Programa “Familias Fuertes”.

Elaboración: Propia.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se pueden observar en la tabla que los datos corresponden al eje de la “Relación con el Medio Social”, se puede notar de una forma general, después de la aplicación del programa, que se ha producido un cambio positivo en todos los ítems, lo cual nos indica que los adolescentes han tenido un cambio de actitud y de comportamiento frente a sus compañeros, es decir, a tener una mejor convivencia, pues comprendieron que la importancia de una sana relación con sus pares no se trata de insultar, amenazar, burlar, empujar o incluso golpear en otras palabras hacer bullying, ya que esto puede dañar el autoestima, la identidad e inclusive producir pensamientos suicidas. Muchos de los adolescentes indicaron después de los talleres que hacerse la burla de un compañero o molestarlos se debía a que esto causaba de alguna forma placer y de cierto modo era divertido y a veces como una forma de defensa pues si recibían burlas o insultos ellos respondían de la misma manera, pero que gracias a la ayuda de los talleres lograron desarrollar la empatía, es decir, ponerse en el lugar del otro, ser amable y ante todo el respeto a los demás.

En cuanto a las preguntas **¿Cuántas veces te burlaste de un compañero de tu escuela?**, los encuestados respondieron que un **87,1%** de **0 a 3 VECES**, en relación a la pregunta

¿Cuántas veces empujaste o le pegaste a un estudiante de tu escuela? Un **89,2 %** de la población respondió de **0 a 3 VECES** y en cuanto a la pregunta **¿Cuántas veces molestaste, insultaste o dijiste malas palabras a un estudiante de tu escuela?** Un **84,5%** de los adolescentes respondió de **0 a 3 VECES**, demostrando así un cambio objetivo en el modo de actuar, por lo cual se evidencia un cambio positivo en esta área, es decir, que los adolescentes aprendieron que llevarse bien con sus compañeros es una habilidad, una capacidad que pueden desarrollar y poner en práctica todos los días, pues la vida está definida por relaciones humanas y es importante que los seres humanos aprendan a llevarse bien con sus semejantes, puesto que la persona es un ser social, necesita del otro, para crecer y progresar.

CUADRO N° 20

INTERACCIÓN FAMILIAR

En nuestra familia.	PRE TEST			POST TEST			Total
	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Siempre	
	%	%	%	%	%	%	%
¿Nos gusta pasar tiempos juntos?	10,2	45,9	56,1	8,8	20,4	70,8	100
¿Compartimos alguna comida juntos?	11,3	36,2	52,5	8,1	18,2	73,7	100
¿Hacemos algo como familia por lo menos una vez a la semana?	17,1	38,2	44,7	6,2	25,9	67,9	100
¿Tenemos reuniones de familia para conversar sobre asuntos de la familia?	27,2	38,3	34,5	8,0	28,1	63,9	100
¿Yo ayudo en hacer las tareas y responsabilidades de la casa?	17,1	38,2	44,7	10,9	24,9	64,2	100
¿Mi padre, madre o tutor dedican tiempo cada día para hablar conmigo?	24,8	43,3	31,9	11,7	24,2	64,1	100
¿Me gusta conversar con mi padre, madre o tutor?	19,4	39,5	41,1	8,3	22,1	69,6	100
¿Es fácil expresar mis sentimientos a mi padre, madre o tutor?	21,2	42,9	35,9	14,5	26,7	58,8	100
¿Mi padre, madre o tutor me entienden?	18,2	38,9	42,9	10,6	15,2	74,2	100
¿Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi padre a mi padre, madre o tutor?	10,1	41,7	48,2	7,4	21,1	71,5	100

Fuente: Instrumento del Programa “Familias Fuertes”

Elaboración: Propia.

Haciendo un panorama general de la tabla, se puede observar un cambio favorable entre el pre test- y el post test. En cuanto a la Interacción Familiar, debido a la aplicación del programa que se hizo tanto a los adolescentes como a los padres en conjunto, los porcentajes más sobresalientes en el pre test eran **A VECES**, pero ahora se puede notar que los resultados prevalecen en **SIEMPRE**, lo cual significa que hubo un cambio de ambas partes, los adolescentes manifestaron que ahora conviven más tiempo con sus padres, que conversan más con ellos y que les es fácil expresar sus sentimientos, esto se debe a que mejoro la comunicación, la confianza, y a que entendieron que sus padres no son sus enemigos, más al contrario que necesitan de su apoyo y guía para sus decisiones futuras. El porcentaje que se puede destacar en esta tabla es referente a la pregunta **¿Mi padre, madre o tutor me entienden?**, en donde un **74,2%** de la población respondió **SIEMPRE**; esto quiere decir que ahora los adolescentes se sienten comprendidos por sus

padres, aprendieron a compartir más con ellos, a tener tiempo de calidad, nunca será de más el tiempo que puedan ofrecer los padres a sus hijos, esto es importante pues esto fortalecerá la familia y el vínculo afectivo y en cuanto a la pregunta **¿Si estoy en dificultades, le puedo contar a mi padre a mi padre, madre o tutor?**, el **71,5 %** de los encuestados respondió **SIEMPRE**, esto quiere decir que los adolescentes ahora pueden recurrir a sus padres cuando estén en problemas sabiendo que tendrán el apoyo la comprensión y la seguridad se respaldados y guiados por sus padres, pues ahora hay más confianza y comunicación familiar.

7.1. CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL.

En relación al primer objetivo específico **“Diagnosticar la relación familiar y la actitud respecto a las conductas de riesgo que tienen los adolescentes entre 10 y 14 años de la ciudad de Tarija.”** se pudo evidenciar por medio del instrumento y de acuerdo a los datos obtenidos a través del pre test (cuestionario de 75 preguntas) que en el área de las relaciones interpersonales los adolescentes revelaron en su mayoría, que tienen sueños y metas que han pensado en que les gustaría o desearían cumplirlos para su vida futura; sin embargo, se pudo observar que no saben cómo van a lograrlo, de qué manera lo van a hacer posible y lo más importante manifestaron no tener el apoyo y la motivación por parte de sus padres.

Se percibe que es muy escasa la cercanía emocional que tienen los adolescentes con sus padres, puesto que algunos no aceptan las metas que tienen o sencillamente las desconocen; asimismo no expresan gestos de amor con sus hijos como un cumplido, un abrazo, un beso, sentir orgullo, etc.

La cercanía emocional es vital para la relación familiar; cuando el progenitor no le brinda tiempo de calidad y no le demuestra amor a su hijo, a la larga provocará resistencia, distanciamiento y el hijo no logrará confiar en sus padres.

En cuanto a la actitud que los adolescentes tuvieron con respecto a las conductas de riesgo se tiene apreciaciones que hacen referencia a la falta de comunicación por parte de sus padres; si bien los adolescentes tienen conocimiento de estas conductas, no fueron adquiridas de sus progenitores sino a través de la abundante información que existe por las redes sociales y por los amigos.

Y esto en ocasiones se debe a que los padres manifiestan temor al hablar de estas conductas debido a la falsa creencia que al hacerlo promoverían a que las realicen, o también puede deberse a que algunos padres no saben cómo abordar estos temas, qué medios utilizar, para poder hablar de estos temas de la mejor manera.

Con respecto a la relación con el medio social se pudo percibir que los adolescentes se dejan influenciar por sus pares, puesto que se encuentran en un periodo de gran inestabilidad emocional, son más vulnerables y más sensibles a esta presión ya que necesitan sentirse aceptados por aquellos que los rodean.

En el área de interacción familiar se pudo notar que los adolescentes no tienen una comunicación fluida con sus padres, es decir, no comparten tiempo de calidad con ellos, no hay un vínculo afectivo que mantenga la unión y la confianza necesaria.

Los padres que dialogan y demuestran afecto hacia sus hijos conocen mejor cuáles son sus intereses, aquello que piensan y sienten, creando así un ambiente ameno en la que los adolescentes pueden desenvolverse con mayor facilidad y teniendo la confianza de poder recurrir a sus progenitores cuando estos estén atravesando alguna dificultad.

En cuanto al segundo objetivo **“Implementar el programa “Familias Fuertes” a través de una metodología activo-participativa, es decir, por capacitaciones y talleres que promuevan la comunicación, la demostración de afecto con sus padres, la toma de decisiones saludables y el desarrollo de estrategias para evitar conductas de riesgo.”**

El programa “Familia Fuertes” se realizó en siete sesiones las cuales se dividieron en dos módulos, en ambos se implementó una metodología activa-participativa es decir con trabajos grupales, dinámicas, lluvia de ideas, técnicas audiovisuales, análisis de reflexión, etc. Las cuales sirvieron para incentivar la participación, el análisis crítico reflexivo y una mejor asimilación,

El primer módulo fue dirigido a los adolescentes, a quienes se les exponía un tema correspondiente a cada sesión, al comienzo de los talleres algunos eran bulliciosos e indiferentes no colaboraban con la disciplina del aula, pero a medida que se fue desarrollando los talleres, muchos cambiaron de actitud creando un ambiente en ocasiones de confianza y muy agradable, donde expresaban sus ideas, pensamientos y sus dudas, lo cual permitió fortalecer sus capacidades y entender la importancia de tomar buenas decisiones para su vida futura como por ejemplo, la elección de un buen amigo, encontrar técnicas para combatir el estrés, entender que existen reglas y responsabilidades que cumplir, valorar el esfuerzo que sus padres hacen por ellos, entre otros.

Es necesario que los adolescentes reciban prevención para no incurrir en conductas de riesgo y evitar situaciones lamentables, pero cabe mencionar que para que esto se pueda lograr, los padres tienen que estar involucrados en la vida y en las decisiones de sus hijos.

El segundo módulo consistía en trabajar con los adolescentes y sus padres, es decir, en familia, en estas sesiones se reforzaba los conocimientos aprendidos y se brindaba un espacio en donde las familias podían compartir un tiempo agradable mientras realizaban

las actividades que contenía el programa. El objetivo de este módulo fue fortalecer el vínculo y la comunicación familiar.

Las actividades que mayor éxito tuvieron fueron las sesiones familiares, ya que los adolescentes y los padres mostraban cierta complicidad y entusiasmo llegando en ocasiones hasta la emoción.

Contrastando la primera apreciación, se realizó un análisis comparativo con el tercer objetivo el cual es **“Evaluar la eficacia del programa “Familias Fuertes” a través de una valoración final.”** Después de haber concluido con la ejecución del programa se aplicó el post test (cuestionario de 75 preguntas) el cual arrojó resultados muy favorables; se pudo notar cambios, pues si bien no son elevados se pudo apreciar una mejoría en la relación familiar dando respaldo al programa ejecutado.

Los adolescentes antes eran algo indiferentes con sus padres debido a que también recibían esto de parte de ellos, pero entendieron la importancia de tener un vínculo afectivo, de compartir tiempo en familia, de expresar lo que piensan o sienten, de recurrir a sus padres cuando estén afligidos o en problemas, sabiendo que ellos estarán para colaborarlos, guiarlos y escucharlos, siempre con la base de una buena comunicación.

En cuanto a las conductas de riesgo se obtuvo resultados favorables, los adolescentes aprendieron estrategias para poder decir “No” a la presión de grupo, comprendiendo las consecuencias que estas conductas producirían en sus vidas.

En cuanto al cuarto objetivo **“Realizar un cortometraje con los testimonios de los adolescentes y sus familias sobre el programa “Familias Fuertes” en la gestión 2018”.**

Después de concluir con todas las actividades propuestas por el programa, se pidió de forma voluntaria a los adolescentes como a los padres de familia ser grabados en un video para relatar sus experiencias acerca de cómo percibieron los talleres, con el objetivo de subirlo a las redes sociales, como una estrategia innovadora para la difusión del programa “Familias Fuertes”.

7.2. RECOMENDACIONES.

Habiendo concluido la práctica institucional en base la aplicación del programa “Familias Fuertes” y de acuerdo a los resultados obtenidos, surgen las siguientes recomendaciones.

A FUTUROS FACILITADORES DEL PROGRAMA “FAMILIAS FUERTES”

- Se recomienda trabajar con un grupo de 15 a 20 participantes como máximo para que el facilitador/a pueda tener el control, la atención y la supervisión necesaria de los grupos de trabajo; en caso de exceder el número de adolescentes que el facilitador cuente con la colaboración de un voluntario o la presencia del profesor para mantener el orden y la disciplina.
- Controlar el tiempo de las sesiones para poder cumplir con todas las actividades propuestas en el programa “Familias Fuertes”.
- Lograr Rapport con los adolescentes, porque es importante que se cree un ambiente agradable en donde los participantes tengan la confianza y la seguridad de poder expresar sus sentimientos y emociones.
- En la sesión familiar organizarse con el otro facilitador/a para poder dar la atención y la disponibilidad necesaria a las familias participantes.
- A mayor conocimiento del marco teórico conceptual y metodológico de los facilitadores, mayor cantidad de participantes del programa con un nivel de conocimiento aceptable.

A LA INSTITUCIÓN.

- Asegurar la población beneficiaria a futuros facilitadores.
- Dotar del material suficiente para la ejecución de las sesiones de ambos módulos.

A LA FACULTAD DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA.

- Renovar convenio con las diferentes instituciones para acceder fácilmente a la Práctica Institucional en ambas áreas.
- Fomentar las Prácticas Institucionales a los estudiantes de la carrera.

A LA POBLACIÓN GENERAL.

- Tanto a los adolescentes como a los padres de familia asistir a programas de prevención de este tipo, pues ayuda a mejorar la relación familiar y la comunicación dentro del hogar.