

ANEXOS

ANEXO N° 1

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO (Pre test y Post test)

Edad: Curso:

Sexo:

M	F
---	---

Fecha:

Responde a las preguntas, encerrando en círculo una sola alternativa.

1. La definición de droga es

- a) Un vicio que te mata
- b) Una sustancia dañina para el organismo y el sistema nervioso Central
- c) Una enfermedad.

2. Las drogas legales son:

- a) Medicamentos, alcohol, vitaminas.
- b) Licor, clefa, marihuana
- c) Tabaco, alcohol, cafeína.

3.- Las drogas ilegales son:

- a) Pasta base de cocaína, alcohol
- b) Cocaína, Pasta Base de Cocaína, marihuana
- c) Marihuana, cocaína, tabaco

4.- Entre las drogas más consumidas el alcohol ocupa el:

- a) Primer lugar
- b) Segundo lugar
- c) Tercer lugar

5.- Los alcohólicos (as) presentan las siguientes características

- a) Consumo crónico, daños físicos y mentales,
- b) Consumo ocasional, inestabilidad familiar
- c) Consumo experimental, curiosidad

6.- Los hijos de madres que consumieron alcohol durante el embarazo, presentan.

- a) Síndrome alcohólico fetal.
- b) Retardo Mental

- c) Retardo motor
- d) Todas las respuestas
- e) Ninguna

7.- La comunicación es un:

- a) Mensaje verbal y no verbal que expresa una persona a otra.
- b) Intercambio de ideas, pensamientos y sentimientos, entre dos o más personas.
- c) Capacidad de captar el mensaje de la otra persona, prestando mucha atención.
- d) Todas las respuestas son correctas
- e) Ninguna de las respuestas son correctas.

8.- La comunicación asertiva es:

- a) Aquella que expresa lo que uno solo habla lo que siente, piensa y no escucha
- b) Aquella que expresa lo que uno piensa o siente sin herir a los demás.
- c) Aquella en lo que uno acierta o dice la respuesta correcta

9.- La Capacidad de aceptarse y valorarse positivamente se conoce como.

- a) Simpatía
- b) Autoestima
- c) Sensibilidad
- d) Intimidad
- e) Ninguna de las anteriores.

10. Para una adecuada Toma de Decisiones es importante, entre otros pasos:

- a) Identificar el problema
- b) Obtener la información necesaria
- c) Pensar en alternativas y analizar las ventajas y desventajas
- d) Todas son correctas
- e) a y b son correctas.

¡Gracias por tu colaboración!

ANEXO N°2

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (Pre Test y Post Test)

Edad:.....Curso:.....

Sexo: F o M

Fecha:.....

Por favor, lee las frases que se encuentran a continuación, señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas y encierra con un círculo la respuesta que más te identifica.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las demás	1	2	3	4
2	Generalmente llevo a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	Algunas veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

¡Gracias por tu colaboración!

ANEXO N° 3 CUESTIONARIO ADICIONAL (Pre test y Post test)

Edad:.....**Curso:**.....

Sexo:

M	F
---	---

Fecha:.....

A continuación, responda a los siguientes ítems marcando una X en el espacio de acuerdo a lo que Ud. Siente, piensa y hace, no existe respuestas buenas o malas, por favor conteste con total sinceridad:

1. Nunca 2. Raras veces 3. Casi siempre 4. Siempre

Autoestima	1	2	3	4
Siento que tengo una autoestima muy alta				
Siento que mi cuerpo no es perfecto y me gustaría cambiar algunas partes de él				
Me cuesta reconocer mis habilidades y talentos en diferentes áreas (como deportes, música, arte, etc).				
Cuando mis amigos me invitan a salir a lugares que no conozco acepto sin decir no				
Toma de decisiones	1	2	3	4
Escucho la opinión de los demás (familia, amigos, etc) antes de tomar una decisión				
Con frecuencia pienso en lo bueno y lo malo de tomar una decisión				
Busco alternativas (opciones) para solucionar los problemas en situaciones difíciles				
Considero las consecuencias a largo plazo al tomar decisiones				
Tomo decisiones rápidamente sin pensarlas demasiado				
(La comunicación)	1	2	3	4
Cuando expreso mis pensamientos y sentimientos lo hago de manera tranquila				
Cuando tengo un problema con alguien, trato de hablar con esa persona para resolverlo en lugar de guardar rencor				
Escucho y acepto opiniones de los demás				
Cuando tengo un conflicto con alguien, trato de hablar con esa persona para encontrar una solución juntos				
Alcohol y otras drogas	1	2	3	4
Cuando estoy triste o ansioso, pienso en beber alcohol para sentirme mejor				
Me siento presionado por amigos o compañeros para beber alcohol				
Encontré a compañero(os) del colegio fumando y/o consumiendo alcohol				
Tengo el control de no consumir bebidas alcohólicas, aunque tenga compañeros o amigos que sí lo hacen				

ANEXO N° 4

JUSTIFICATIVO DEL INSTRUMENTO ADICIONAL AVALADO POR DOS DOCENTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

CERTIFICACIÓN DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, **Mireya Mariel Trujillo Tapia**, certifico que he revisado y validado el cuestionario que será un instrumento complementario al programa a utilizar en la Práctica Institucional Dirigida titulada: "*PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MANUEL BELGRANO*", presentado por la estudiante: Diana Karimé Vargas Trujillo.

Durante la revisión de los instrumentos de investigación, he llevado a cabo las siguientes acciones:

- Revisión de la congruencia entre los objetivos de la investigación y los ítems del instrumento.
- Verificación de la claridad y comprensión de los ítems por parte de los participantes del estudio.
- Análisis de la validez de contenido de los ítems, asegurando que estén relacionados con la dimensión que se pretende medir.

Tras llevar a cabo estas acciones, certifico que el instrumento complementario del programa a ser utilizado en la Práctica Institucional Dirigida ha sido validado y es adecuado para utilizarlo como parte del pre test y pos test de la mencionada Práctica Institucional Dirigida.

Fecha: 11 de abril de 2023

Firma:



CERTIFICACIÓN DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, **José Bismarck Gutiérrez Buceta**, certifico que he revisado y validado el cuestionario que será un instrumento complementario al programa a utilizar en la Práctica Institucional Dirigida titulada: "**PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MANUEL BELGRANO**", presentado por la estudiante: Diana Karimé Vargas Trujillo.

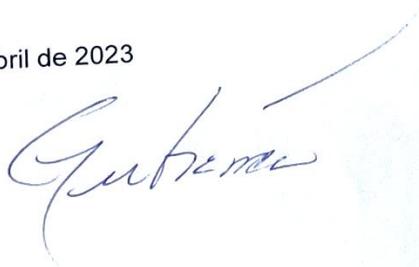
Durante la revisión de los instrumentos de investigación, he llevado a cabo las siguientes acciones:

- Revisión de la congruencia entre los objetivos de la investigación y los ítems del instrumento.
- Verificación de la claridad y comprensión de los ítems por parte de los participantes del estudio.
- Análisis de la validez de contenido de los ítems, asegurando que estén relacionados con la dimensión que se pretende medir.

Tras llevar a cabo estas acciones, certifico que el instrumento complementario del programa a ser utilizado en la Práctica Institucional Dirigida ha sido validado y es adecuado para utilizarlo como parte del pre test y pos test de la mencionada Práctica Institucional Dirigida.

Fecha: 11 de abril de 2023

Firma:





PROGRAMA DE
PREVENCIÓN

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DEL ALCOHOL
Y OTRAS DROGAS DIRIGIDO A
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN LA U.E.
GRAL. MANUEL BELGRANO



DIANA KARIMÉ VARGAS TRUJILLO



PRESENTACIÓN

La gran preocupación sobre los riesgos de las drogas en Bolivia lamentablemente sigue continuando, el consumo de drogas es un problema que afecta tanto al individuo como a la sociedad en su conjunto.

La adolescencia es la etapa en donde existe el riesgo del consumo de drogas legales e ilegales, muchos estudios indican el inicio del consumo entre los 12-13 años de edad, por lo que existen propuestas sobre explicaciones para la progresión en el consumo; desde una perspectiva biológica de pacientes con historia familiar de consumo, hasta como herramienta que utiliza el adolescente para “encajar” con un grupo de iguales, o para mejorar su nivel de socialización, al permitir cierta desinhibición; o en muchos casos, como recurso para adaptarse a situaciones nuevas o doloras (rupturas de pareja, separación de los padres, adaptación a un nuevo ambiente de estudios etc.).

Por lo tanto, los adolescentes deben aprender a tomar decisiones en relación a las drogas y a su alta disponibilidad en nuestra sociedad, eligiendo, con sus consecuencias, entre la abstinencia o el consumo de las mismas en una etapa vital y tan crítica como la adolescencia, donde se está formando la personalidad de ese individuo. El momento evolutivo en el que se encuentran los adolescentes les hace vivir cada experiencia de manera intensa, buscando vivir diferentes sensaciones que, en muchas ocasiones, obtienen mediante el consumo de sustancias a través de la falta de autocontrol.

Entre los factores de riesgo por consumir excesivamente estas sustancias se encuentran: el fracaso académico, problemas familiares, baja autoestima, sucesos de violencia; es por esto que se ve la urgencia de encontrar propuestas alternativas para prevenir el abuso del consumo de alcohol y drogas recurriendo a intervenciones preventivas que pueden proporcionar recursos para mejorar los niveles de los factores de protección de los jóvenes. De esta manera, encontramos a Tarija como el departamento con mayor consumo en el país teniendo al alcohol como la primera sustancia en ser consumida, según el informe del técnico de Prevención del Gobierno Municipal de Cercado, Pablo Montero, “el alcohol y la marihuana son sustancias que más se consumen en Tarija, en especial los jóvenes”

Por último, el presente programa está adaptado de acuerdo a los objetivos que se encuentran planteados en la práctica institucional, respetando el aspecto ético tomando en cuenta el programa “Manual teórico práctico de prevención integral y promoción de la salud del uso indebido de drogas, para la formación de líderes juveniles” del Instituto de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación de Drogodependencias y Salud Mental (INTRAID Tarija), ya que se enfoca en ciertas áreas del módulo I que además han sido complementadas, de igual manera con el módulo II y para terminar el módulo III de este manual fueron suprimidas en su totalidad.

<https://orbiuadicciones.com/drogadiccion/importancia-de-la-prevencion-frente-al-consumo-de-sustancias/>

<https://psikids.es/2021/06/16/5-consejos-para-prevenir-el-consumo-de-drogas-en-la-adolescencia/>

<https://lavozdetarija.com/2023/06/26/alcohol-y-marihuana-las-sustancias-mas-consumidas-por-los-jovenes-en-tarija/>

Sesiones del programa.

Sesión N° 1

Actividad: “Bienvenida y registro de estudiantes”.

Objetivo: Motivar al grupo a participar en el programa de prevención.

Material: Ninguno.

Procedimiento: En primera instancia se da la bienvenida a los participantes.

- La presentación de la institución, dando a conocer sus objetivos, líneas de acción, grupos meta con los que trabaja, por ejemplo: El INTRAID (Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de Drogodependencias y Salud Mental), es una institución estatal que cuenta con El Departamento de Prevención Integral y Promoción de la Salud, y el Clínica de Tratamiento y Rehabilitación.
- Dar a conocer los objetivos del programa, frecuencia, modalidad, los temas a abordar como también la metodología, que se utilizará en el desarrollo de la práctica institucional.

Actividad: “Reglas de oro”.

Objetivo: Comprometer a los participantes a asumir con responsabilidad el desarrollo de la práctica.

Material: Un pliegue de papel sabana y marcadores.

Procedimiento: A través de la lluvia de ideas, los participantes deben sugerir las normas o reglas, estas mismas ser anotadas, por lo tanto, que debían ser respetadas y cumplidas por todos los estudiantes, durante todo el tiempo del taller. Por ejemplo:

- Escuchar y respetar la opinión de los demás.
- Cuando alguien responda a las preguntas, los demás deben mantenerse en silencio y prestar atención.
- Participación activa

Sesión N° 2

Actividad: “Evaluación del pre test”

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento de los participantes sobre los temas”

Material: Cuestionario Pre Test



Procedimiento: Se hará la entrega a cada participante, el pre test (elaboración propia de INTRAID), colocando sus datos, este cuestionario contiene preguntas relativas a los temas a tratar, por lo tanto, los estudiantes deberán responder a cada una de acuerdo a su propio conocimiento. Esta actividad servirá como un pre test y será replicada al final del programa como post test.



CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO

Edad: Curso:

Sexo: M F Fecha:

Responde a las preguntas, encerrando en círculo una sola alternativa.

- La definición de droga es**
 - Un vicio que te mata
 - Una sustancia dañina para el organismo y el sistema nervioso Central
 - Una enfermedad.
- Las drogas legales son:**
 - Medicamentos, alcohol, vitaminas.
 - Licor, ~~droga~~, marihuana
 - Tabaco, alcohol, cafeína.
- Las drogas ilegales son:**
 - Pasta base de cocaína, alcohol
 - Cocaína, Pasta Base de Cocaína, marihuana
 - Marihuana, cocaína, tabaco
- Entre las drogas más consumidas el alcohol ocupa el:**
 - Primer lugar
 - Segundo lugar
 - Tercer lugar
- Los alcohólicos (as) presentan las siguientes características**
 - Consumo crónico, daños físicos y mentales,
 - Consumo ocasional, inestabilidad familiar
 - Consumo experimental, carisidad
- Los hijos de madres que consumieron alcohol durante el embarazo, presentan.**
 - Síndrome alcohólico fetal.
 - Retardo Mental
 - Retardo motor
 - Todas las respuestas
 - Ninguna
- La comunicación es un:**
 - Mensaje verbal y no verbal que expresa una persona a otra.
 - Intercambio de ideas, pensamientos y sentimientos, entre dos o más personas.
 - Capacidad de captar el mensaje de la otra persona, prestando mucha atención.
 - Todas las respuestas son correctas
 - ~~Ninguna de las respuestas es correcta.~~
- La comunicación asertiva es:**
 - Aquella que expresa lo que uno solo habla lo que siente y piensa
 - Aquella que expresa lo que uno piensa o siente sin herir a los demás.
 - Aquella en la que uno acciona o dice la respuesta correcta
- La Capacidad de aceptar y valorar positivamente se conoce como.**
 - Simpatía
 - Autoestima
 - Sensibilidad
 - Intimidad
 - Ninguna de las anteriores.
- Para una adecuada Toma de Decisiones es importante, entre otros pasos:**
 - Identificar el problema
 - Obtener la información necesaria
 - Pensar en alternativas y analizar las ventajas y desventajas
 - Todas son correctas
 - a) y b) son correctas.

¡Gracias por tu colaboración!

Actividad: “Pre test de la autoestima”

Objetivo: Diagnosticar el estado inicial de autoestima de los estudiantes.

Material: Cuestionario Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE)

Procedimiento: A cada estudiante se le hace la entrega de la hoja de cuestionario, se lee la instrucción que deben señalar el nivel de acuerdo que le dan a cada frase, según a cómo se sienten, de este modo hay que dar a entender a los estudiantes que deben de responder con toda sinceridad.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Edad: Curso:

Sexo: M F Fecha:

Por favor, lee las frases que se encuentran a continuación, señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas y encierra con un círculo la respuesta que más te identifica.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las demás	1	2	3	4
2	Generalmente llego a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia <u>mi</u> mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener <u>mas</u> respeto por <u>mi</u> mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	Algunas veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

¡Gracias por tu colaboración!

Sesión 3

Actividad: “Aplicación del pre test complementario al programa”.

Objetivo: Determinar el grado de desarrollo en las distintas áreas.

Material: Cuestionario de entrada (Pre test)

Procedimiento: Se hará la entrega el cuestionario a cada estudiante, este instrumento tiene relación las áreas que se debe fortalecer: autoestima, toma de decisiones y comunicación, con el fin de fortalecer las mismas con el programa de prevención.

De esta forma, el presente instrumento también será utilizado como un post test.

Se les indica a los estudiantes que al llenar deben de marcar una X en cada espacio de acuerdo a como se sienten, piensan o hacer respecto a cada ítem. Enfatizando que no existen respuestas buenas o malas, pero que deben de responder con total sinceridad.

A continuación, responda a los siguientes ítems marcando una X en el espacio de acuerdo a lo que Ud. Siente, piensa y hace, no existe respuestas buenas o malas, por favor conteste con total sinceridad:

1. Nunca 2. Raras veces 3. Casi siempre 4. Siempre

Autoestima	1	2	3	4
Siento que tengo una autoestima muy alta				
Siento que mi cuerpo no es perfecto y me gustaría cambiar algunas partes de él				
Me cuesta reconocer mis habilidades y talentos en diferentes áreas (como deportes, música, arte, etc).				
Cuando mis amigos me invitan a salir a lugares que no conozco acepto sin decir no				

Toma de decisiones	1	2	3	4
Escucho la opinión de los demás (familia, amigos, etc) antes de tomar una decisión				
Con frecuencia pienso en lo bueno y lo malo de tomar una decisión				
Busco alternativas (opciones) para solucionar los problemas en situaciones difíciles				
Considero las consecuencias a largo plazo al tomar decisiones				
Tomo decisiones rápidamente sin pensarlas demasiado				

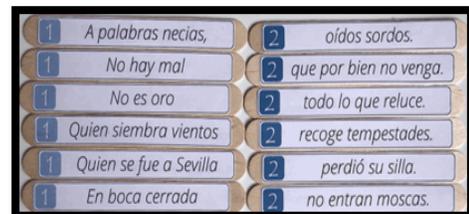
Comunicación	1	2	3	4
Cuando expreso mis pensamientos y sentimientos lo hago de manera tranquila				
Cuando tengo un problema con alguien, trato de hablar con esa persona para resolverlo en lugar de guardar rencor				
Escucho y acepto opiniones de los demás				
Cuando tengo un conflicto con alguien, trato de hablar con esa persona para encontrar una solución juntos				
Alcohol y otras drogas	1	2	3	4
Cuando estoy triste o ansioso, pienso en beber alcohol para sentirme mejor				
Me siento presionado por amigos o compañeros para beber alcohol				
Encontré a compañero(os) del colegio fumando y/o consumiendo alcohol				
Tengo el control de no consumir bebidas alcohólicas, aunque tenga compañeros o amigos que sí lo hacen				

Act
Ve a

Actividad: “Agrupados”

Objetivo: Promover la integración y la participación del grupo.

Material: Papeles de colores, marcadores y alfileres.



Procedimiento:

- La facilitadora entregará papeles ya recortados a cada estudiante, estos papeles son de tres colores, y se repartirán de manera intercalada, de esta forma se armará 3 grupos de alrededor de 10 personas, la intención es que los grupos traten de mantenerse equilibrados en el número de personas, por lo que, la facilitadora también debe ser partícipe de la dinámica.
- Dentro de estos subgrupos que se repartirá fichas de emojis recortados a la mitad que formaban nombres de películas, también habrá refranes para encontrar la otra mitad que completaba al refrán y adivinanzas que consisten en buscar la respuesta a la adivinanza. De esta manera, se conformaron parejas.
- En esta fase se espera a que todos se presenten de acuerdo a las fichas que les tocó, (y al tiempo que se estima en la presentación de cada participante) es decir: La finalidad de esta fase es considerar la integración del grupo.

Sesión 4

Actividad: “El rey manda”

Objetivo: Estimular la atención de los estudiantes, para dar lugar a la explicación y profundizar el tema de la comunicación.

Material: Ninguno

Procedimiento: Antes de iniciar la explicación teórica del tema, se empezará con una dinámica activa para que los estudiantes tengan las energías para la sesión.

- La facilitadora pedirá a los participantes que formen un círculo. Luego explicará que va dar diferentes órdenes, las cuales deben ser cumplidas cuando se diga las siguientes palabras: “El rey manda” por ejemplo: El rey manda que se pongan de pie (*). Las ordenes deben darse lo más rápidamente posible para que el juego sea ágil.
- (*) ORDENES:
- El Rey manda que se rasquen la cabeza.
- El Rey manda que se rasquen la lengua.
- El Rey manda que levanten el pie izquierdo – derecho.
- El Rey manda que se toquen la nariz con la mano izquierda, etc.

Una vez realizado las acciones, se dará lugar a la explicación de la comunicación:

Elementos centrales del mensaje:

- La comunicación es el medio a través del cual expresamos lo que sentimos y pensamos.
- Es importante conocerse a sí mismo, para poder comunicarse claramente con los demás.
- La comunicación es positiva cuando expresamos lo que pensamos y sentimos sin lastimar a la otra persona y en el momento adecuado.
- La comunicación eficaz propicia interrelaciones armoniosas que permiten compartir vivencias constructivas que dan apoyo y desarrollan habilidades para una comunicación; donde el mensaje, tenga el mismo significado para el que transmite la información, como para el que la recibe.
- La Expresión de Sentimientos. Comunicar nuestros sentimientos significa expresar lo que sentimos acerca de algo o alguien, lo cual, en ocasiones puede ser difícil. Algunas veces tenemos miedo que nuestros sentimientos sean rechazados o que se rían de ellos, así que los escondemos. Es importante aprender a expresarlos porque el no hacerlo puede ocasionar sentimientos de rencor, odio, e impotencia. El reprimir nuestros sentimientos puede dar lugar a explosiones periódicas de agresividad y violencia.
- La Conducta Afirmativa. Ser afirmativo (a) con respecto a lo que creemos o queremos; es un componente importante de la buena comunicación, especialmente para los y las adolescentes Podemos ser asertivos (as) y hacer lo que realmente queremos sin hacer daño a otras personas; por lo general eso involucra decir lo que queremos o sentimos y porqué; y posteriormente establecer en forma clara la decisión o acción que hemos elegido.

Actividad: “Comuniquémonos”

Objetivo: Reconocer la importancia y utilidad de la comunicación asertiva.

Material: Marcadores, pizarra, hojas de papel y lápices.

Procedimiento: Se hace la división de 3 grupos

- Estos 3 grupos debían trabajar en conjunto para formular ejemplos sobre como actuarían las personas según al tipo de comunicación que les tocó, al terminar de escribirlos deberán de presentarlo haciendo una demostración, es decir, representarán el ejemplo de tipo de comunicación agresiva (ambos discutirán o gritaran), y los demás compañeros explicarán las características que tiene ese estilo de comunicación. Y se hará lo mismo con los otros grupos.

- Al culminar la actividad, se reforzará los conceptos de los distintos tipos de comunicación:
- **Comunicación Asertiva:** Es la capacidad de expresar lo que creemos, sentimos, de manera directa, clara, firme, y en el momento oportuno. Es la capacidad de decir NO o SI de acuerdo con lo que realmente queremos. Implica respetar a las otras personas y a uno mismo.
 - **Comunicación Pasiva:** La pasividad, consiste en dejar que los demás digan o decidan por nosotros/as. Esto obstaculiza el logro de nuestras metas personales. Comunicarnos de forma pasiva provoca en nosotros/as inseguridad, soledad, depresión y sobre todo frustración.
 - **Comunicación Agresiva:** Existen diferentes formas de manifestar agresividad, con golpes, expresiones faciales, gestos, palabras, etc. Todas estas formas tienen como finalidad humillar, ganar, culpar, dominar al otro/a.

Estilos de comunicación	Estilo pasivo	Estilo agresivo	Estilo asertivo
¿Qué es?	Es un estilo de comunicación en el cual la persona prefiere no correr el riesgo de expresar su forma de pensar y sentir, generalmente se suma a las decisiones de los demás, dejando de lado su propia opinión y preferencias. Las personas que utilizan este estilo de comunicación pueden dejar lo que otros les digan lo que tienen que hacer, aunque las peticiones le parezcan aburridas; generalmente no son capaces de expresar sus sentimientos, opiniones, necesidades y deseos; o cuando lo hacen presentan poca confianza y seguridad.	Las personas que presentan este estilo de comunicación, expresan sus ideas, sus sentimientos, sus necesidades, opiniones, de forma inapropiada y dañando los derechos de los demás. Pueden lograr lo que quieren, pero a costa de humillar a las demás personas, de amenazarlas (con palabras, gestos, miradas) o de obligarlas a realizar cosas en contra de sus deseos.	Las personas que presentan este estilo de comunicación, expresan las ideas y los sentimientos de una forma adecuada, respetando los derechos de los demás y los propios, es una forma eficaz de comunicarse con las otras personas; la persona asertiva habla claramente a las demás y con franqueza, es capaz de pedir lo que desea, y de expresar lo que siente sin herir a los demás, también puede negarse a hacer lo que no le parece razonable o buena para sí misma.
Expresiones	Ceden fácilmente a lo que los demás quieren. Otras personas suelen aprovecharse de ellas. Tienen miedo a comunicarse de manera honesta. Suelen evitar una comunicación directa con otras personas con las que pueda existir una posible confrontación.	No escucha a las demás personas. Solo le importa lo que quiere y sus objetivos personales. No se pone en la situación de las otras personas. Es muy exigente con los demás y se pone violento.	Voz clara y firme. Me siento...cuando tú te comportas. Comprendo que tú...pero yo... Respeto tu opinión, pero considero/pienso que...
Consecuencias	Conflictos en su relación con otras personas.	Conflictos interpersonales. Culpa, frustración.	Resuelve los problemas.

	Depresión y tristeza. Imagen pobre de uno mismo. Se hace daño a sí mismas. Pierden oportunidades. Soledad y posible aislamiento.	Imagen pobre de sí mismas. Hace daño a los demás.	Se siente a gusto con las demás personas. Se siente satisfecha y a gusto consigo misma. Se siente con control.
--	--	--	--

Objetivos: Comprender la importancia de la autoestima en nuestra vida.

Identificar si existen sentimientos de inferioridad.

Reflexionar sobre sí mismo y sus características individuales.

Sesión 5

Actividad: “Qué pienso, que siento, qué hago”

Objetivo: Comprender lo que es la autoestima y qué cosas la afectan

Material: Cartulinas.

Procedimiento: ¿Qué es autoestima?

Se empezará la sesión con esta pregunta hacia los estudiantes. Después de analizar entre todos sobre las respuestas, se dará una explicación refiriendo que “es el sentimiento que nos lleva a sentir cariño y respeto por nosotros mismos, así como también es la capacidad de aceptarse y valorarse positivamente”. Además, se hará la explicación:

La autoestima, tiene relación con casi todo lo que hacemos. Es como una ventana por donde miramos la vida:

- Si el vidrio está sucio, empañado, vamos a ver todo borroso y feo. Cuando la **autoestima es baja** estamos cansados, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguros de lo que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco. Sin embargo, es normal que a veces nos parecen siempre tener una sola clase de autoestima, o siempre es alta o baja.
- Si el vidrio está brillante, bonito, así veremos el mundo, es decir, cuando nos queremos, el vidrio está limpio. Cuando nuestra **autoestima es alta**, nos sentimos llenos de energía y de entusiasmo, nos sentimos capaces de todo, nos sentimos seguros de nuestro propio valor y nuestra importancia.

Así también hace una breve explicación de lo que son los sentimientos de inferioridad, empezando por el origen de los sentimientos de inferioridad que estos pueden ser: “lo que yo pienso de mí, lo que los demás dicen y los estereotipos transmitidos por los medios de comunicación”. Dando lugar a las preguntas: ¿qué cosas entristecen o desaniman en la vida?; respondiendo a esta pregunta los estudiantes escribirán en las tarjetas de cartulina que la

facilitadora les proporcionó. A continuación, la facilitadora pregunta a los participantes ¿cómo piensa una persona cuando se siente inferior?, se proporciona un momento para que puedan compartir sus opiniones, aclarando que el sentimiento de inferioridad influía en cada dimensión, por ejemplo: la física: “Cómo estoy de feo”, la emocional: “no tengo ganas de nada”, la social: “no tengo amigos”, la racional: “soy bruto, no soy capaz”, la trascendente: “soy malo” y finalmente preguntó ¿cómo actúan las personas que se sienten inferiores?; para ello se utilizaron algunos ejemplos: “muy tímidos y callados”, “les da miedo participar”, “solo ven sus deficiencias”, “valoran más la opinión de los otros que la suya”, etc. Se indica que algunos tratan de aliviar ese sentimiento haciendo sentir inferiores a los demás, mostrándose muy orgullosos y engraidos, siendo odiosos, poniéndoles apodosos o insultándolos y jactándose de ellos mismos. Enfatizando que el sentimiento de inferioridad era frecuente y que todos nos deprimimos a veces.

Actividad: “Caja del tesoro oculto”

Objetivo: Identificar si existen sentimientos de inferioridad.

Reflexionar sobre sí mismo y sus características individuales.

Material: Una caja, un espejo, hojas bom.

Procedimiento:

- 1.- Se dialoga sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Así mismo llegar a destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismo. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos crítica, puede afectar nuestra autoestima.
- 2.- Se indica a los estudiantes que escriban en una hoja de papel, “las cosas entristecen o desaniman en la vida”, para adentrarse a la actividad.

Antes de entrar a la siguiente fase de la actividad, se hizo la pregunta:

➤ ¿Quién es para ustedes la persona más importante en el mundo?

- 3.- Seguidamente se procede a la actividad propuesta por la facilitadora, donde se dice a los participantes que dentro de la caja existe un tesoro único; para generar expectativas, se hace mención que la única regla era estar callados sin decir lo que contiene dentro la caja, luego los alumnos abrieron la caja de uno en uno, sin decir a nadie lo que contenía. Al finalizar la facilitadora pide que digan en voz alta el tesoro que vieron, y se pregunta por aquello que ellos creían que los hacía únicos y especiales, irrepetibles y maravillosos otorgando una hoja para

que puedan anotar aquellas cualidades, pidió que lo guardaran en un lugar donde podía ser visto para que lo leyeran y recordaran que eran únicos, especiales e irremplazables. Se aclaró que la autoestima no significaba ser engreído, ni autosuficiente, ni soberbio, sino que la autoestima positiva refleja confianza en sí mismos, capacidad para tomar decisiones, valentía para resistir las presiones de los pares.

Sesión 6

Actividad: Lo que me gusta de mí.

Objetivo: Promover la importancia de valorarse.

Material: Una pelota de esponja pequeña.

Procedimiento: Para llevar a cabo la dinámica, se forma tres equipos con el mismo número de participantes; el cual consiste en lanzar la pelota a la pared, y al momento de lanzarla deben de mencionar qué parte de su cuerpo les agradaba y en una segunda vuelta expresaron algo positivo de su compañero de atrás.

Actividad: “Mi acróstico”

Objetivo: Identificar y destacar las habilidades y virtudes personales

Material: Hojas de papel y lápices.

Procedimiento: Cada participante contará con una hoja y un lápiz. Cada participante elabora un “acróstico” con su nombre en letras mayúsculas y debajo de manera vertical, una sola palabra que represente sus cuales.

Ejemplo:

D	I	A	N	A
i	n	p	o	l
v	s	l	b	t
e	p	i	l	a
r	i	c	e	
t	r	a		
i	a	d		
d	d	a		
a	a			

Sesión 7

Actividad: “La espalda de papel”

Objetivo: Descubrir mis cualidades en relación a la percepción que tienen los demás sobre mi persona.

Material: Hoja de papel y lápiz para cada participante, maskin.

Procedimiento: Se entregará a cada uno de los los participantes una hoja de papel y después será colocada en la espalda, a continuación:

- Una vez colocado el papel en su espalda, se indica que caminen por el salón (aula) y con una sola palabra escriban a cada uno de sus compañeros (as) una cualidad que hayan visto en ellos (as).
- Aclarando, que solo debían escribir cualidades y no defectos.
- A continuación, se indica que se sentaran y se sacaran el papel que tenían en la espalda y en silencio lean lo que dice.
- Finalmente se pidió voluntarios (as) que querían compartir con todos(as) los atributos o virtudes que habían sido identificados por sus compañeros(as).

La facilitadora da a lugar a las siguientes preguntas:

- ¿Descubriste cualidades que creías no tener?
- ¿Qué sientes al saber lo que a tus compañeros(as) les gusta de ti?
- ¿Más de una persona mencionó la misma cualidad positiva en ti?
- ¿Les dices a las personas que te rodean lo que te gusta de ellas (os)?

Y para finalizar se hace el refuerzo del tema con la información de la estructura de la autoestima con:

ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

- ✓ **Autoconocimiento**, es conocer al Yo de manera integral (bio-psico-social), considerando necesidades, capacidades, roles y motivaciones. La capacidad de reflexionar sobre sí mismo, acerca de características personales, gustos, preferencias (se solicitará ejemplos).
- ✓ **Autoconcepto**, es lo que la persona cree ser. Son las creencias que se tiene de sí mismo y que se basan en los juicios que los demás hacen respecto a su conducta, y/o sobre las propias experiencias de éxito o fracaso.
- ✓ **Autoevaluación**, autocrítica que el sujeto hace de sí mismo, estableciendo juicios valorativos acerca de sus actos, sentimientos e intelecto, al considerarlos como positivos o negativos.
- ✓ **Autoaceptación**, es identificar y reconocer las cualidades y defectos de sí mismo, tanto en la forma de ser como de sentir. Es importante aceptarse de manera auténtica.

✓ **Autorespeto**, es el amor propio, la capacidad de sentirse orgulloso de sí mismo, al valorar lo que se hace o se tiene. En esta área se expresa y maneja en forma conveniente los sentimientos y emociones.

Actividad: “El intercambio”

Objetivo: Promover la conciencia en los participantes su realidad corporal

Material: Hoja de trabajo “El intercambio” y bolígrafos.

Procedimiento: La facilitadora con la cooperación de los participantes se da la lectura a:

HOJA DE TRABAJO “EL INTERCAMBIO”

“El intercambio”
Ayer había un grupo de chicos y chicas hablando sobre su apariencia física y se oía decir: <ul style="list-style-type: none">❖ “A mí me gustaría tener el pelo más lacio y más largo”, decía una chica.❖ “Pues a mí, me encantaría tenerlo rizado”, dijo otra.❖ “Yo quisiera ser más alto”, añadió un chico.❖ “Pues yo desearía ser un poco más delgada”, afirmó una tercera.❖ “Lo que realmente deseo es ser un poco más guapo”, dijo otro.❖ Un compañero que estaba en el grupo comentó: “No sé por qué hay que preocuparse tanto por el físico, porque para mí no es muy importante”.

A manera de representarla teatralmente con los alumnos voluntarios. Luego se procede a brindar un lapso de tiempo para que pudieran responder la actividad. Entre las preguntas están:

¿Consideras que es muy importante los comentarios malos sobre tu apariencia física?

Sesión 8

Actividad: “Presiones que enfrento como adolescente”

Objetivo: Aprender a distinguir la presión positiva de la negativa

Material: Hojas bom y bolígrafos

Procedimiento: Se hace la explicación, diciendo que la presión de grupo funcionaba de diferentes maneras, entre ellas una afectando las tendencias culturales y la moda que va y viene. Por ejemplo, la moda de los pantalones chupines rotos o con parches, blusas floreadas, etc. Se da una explicación que otra forma de presión de grupo ocurría dentro de ellos mismos; que actuaba como motivación para que los demás se comportaran como ellos quisiesen. Impulsando a hacer algo para que les aceptaran, para caerles bien y que no los dejaran de lado. Se dijo que la presión que se ejercía mediante los medios de comunicación o de los amigos con frecuencia

era un mensaje oculto. Por decir así si sus amigos decían: “si no usas mi marca de pantalón, no serás mi amigo”.

Tras esta información se hace la explosión sobre que durante la adolescencia uno tenía mayor conciencia de tres aspectos de la naturaleza humana:

- Necesidad de amar y ser amado.
- Afán de independencia.
- Afán de ser aceptado (especialmente sobre el atractivo físico).

Se explicará que estas necesidades, deseos y sentimientos influían en la forma cómo la presión de grupo les afectaba. Si uno no se sentía amado o poco atractivo, era más vulnerable a la presión de grupo recalcando que era importante valorarse y darse mensajes positivos, ya que a veces las presiones eran más internas, que ejercidas por los demás, por ejemplo, cuando se pensaba: ¿Qué dirán de mí?, “me toco decir que sí”, etc. Se explicará que a medida que se iba madurando, se empezaba a entender las diferencias entre la presión de grupo y la presión interna, asimismo que no se podía evitar el hecho de que el grupo con él se asociaran afectando en la actitud, comportamiento y en quienes eran, por ello era muy importante que antes de buscar aceptación supieran cuáles eran los valores y metas de cada uno. Posteriormente se explicará la diferencia entre las presiones positivas (la influencia de apoyo que un individuo o grupo ejerce), recalcando que era bueno dejarse influenciar por las presiones positivas ya que las mismas daban la oportunidad de ser humilde, aceptando que su influencia podía hacerles mejores y las presiones negativas (la influencia que ejerce un individuo o grupo que se opone a sus valores y/o amenaza el logro de tus metas) que sería todo lo contrario, se expuso que la presión negativa exigía una respuesta. Para ello se debía saber tomar la decisión correcta cuando se enfrentaría a la presión, y por lo tanto esto dependía del cocimiento que se tenía de uno mismo: lo que era importante para ellos, aquello en lo que creían y lo que querían llegar a ser. Se recalcó que es un verdadero reto resistirse a presiones negativas, y más cuando venía de amigos que realmente querían. Se dio ejemplos de presiones negativas como ser: drogas, cigarrillos, maldecir, usar un vocabulario vulgar, desobedecer a los padres, hacer trampa en los exámenes, no ir a clases, etc. Después se repartirá papeles en blanco para que cada uno escriba sus propias presiones positivas y por el otro las negativas. Además, se pedirá a los alumnos que pensarán y escribieran un lema personal, una frase positiva que los fortaleciera y reafirme en los momentos en que se sintieran presionados.

Actividad: “Aprendo a decir NO”

Objetivo: Comprender la importancia de decir NO para evitar situaciones de riesgo

Procedimiento:

- 1.- La facilitadora buscó 5 o 6 voluntarios del grupo para que salgan de la sala con el objetivo de prepararse el caso que se les plantea y representarlo a sus compañeros/as.

CASO:

- 2.- Un grupo de amigos/as está reunido en la plaza del pueblo donde siempre quedan antes de ir a la discoteca. Dos amigos/as del grupo ya han consumido en varias ocasiones cocaína y ofrecen a los demás ya que creen que así la noche será mejor.
- 3.- Es importante que la moderadora asigne los personajes teniendo en cuenta la personalidad de los jóvenes.
- 4.- El resto de los compañeros tenían que observar la representación y recoger los aspectos significativos de los personajes y del transcurso de la situación. A medida que la representación avanzaba, la facilitadora dio lugar a dar nuevas instrucciones para iniciar un debate.

Sesión 9

Actividad: "El juego de la bolsa"

Objetivo: Ejercitar el proceso en la toma de decisiones.

Materiales: Cuatro bolsas pequeñas numerados del 1 al 4, Un plátano u otra fruta, Una botella llena de agua (con tapa), Una cebolla, Un billete de dinero.

Procedimiento: Antes de iniciar la sesión la facilitadora debe tener preparado con anticipación las cuatro bolsas para evitar que los y las participantes vean el contenido.

Cada bolsa contenía un objeto: la número 1 tenía un plátano u otra a fruta, la número 2 una botella llena de agua (con tapa); la número 3, una cebolla (con olor pero no muy fuerte); y la número 4, un billete de dinero más un papelito diciendo que la persona que escoge esta bolsa debe devolver el billete al facilitadora. Las bolsas estaban cerradas para que nadie pueda ver su contenido

Se colocará las bolsas en fila en una mesa y se pidió tres voluntarias (os) para que pasen al frente a ser partícipes de la actividad que estaba conformada por cuatro etapas:

- **ETAPA 1** "Toma una bolsa": se indica a cada voluntario(a) se coloque detrás de la bolsa que haya elegido y no toquen las bolsas. Una vez hecho esto, se pregunta ¿Por qué eligieron esta bolsa?

Se aclaró: - "Algunas veces tomamos decisiones sin ninguna información, lo que no es una adecuada forma de tomar decisiones".

- **ETAPA 2** "Levanta la bolsa de la parte superior": Esto permite al voluntario(a) obtener un poco más de información basada en el peso.

Se preguntó: ¿Todavía quieren esa bolsa después de saber lo que pesan? Si no pueden elegir cambiarla con otro participante.

Se explicó: - "Algunas veces tenemos más confianza en nuestras decisiones, si están basadas en alguna información".

- **ETAPA 3** "Siente el objeto a través de la bolsa y averigüe cualquier otra información sin mirar hacia adentro": Esto permite a los y las voluntarios(as) reunir más información acerca de lo que hay en la bolsa. Se les dijo si les gustaba lo que estaban tocando, podían conservarlo. Si no tienen la opción de cambiarlo.

Se explicó: - "A veces tenemos que tomar decisiones sin saber exactamente las desventajas; pero solo después de haber reunido toda la información posible".

- **ETAPA 4** "Vea el contenido de la bolsa": Esta fue etapa final. A los voluntarios se les permitió ver el interior de las bolsas y sacar el objeto.

Se les preguntó: ¿Están satisfechos con su elección? Sino aún tiene oportunidad de cambiarla entre sí.

Se explicó: - "Aún después de haber tomado una decisión, algunas veces existe la oportunidad de cambiar de opinión. Las decisiones siempre son fáciles de tomar cuando se tiene toda la información".

Preguntas de discusión:

- ✓ ¿Cómo se llegó a la decisión?

Actividad: "Lluvia de ideas"

Objetivo: Ampliar el concepto de toma de decisiones y analizar su efecto en las metas futuras.

Procedimiento: Se dará lugar a la explicación del tema con las siguientes preguntas generadoras y se recogió las respuestas y comentarios surgidos en el grupo:

- ✓ ¿Qué entiendes por decisión?, ¿Cuándo tomar decisiones?

¿Qué quiere decir Tomar Decisiones?. La toma de decisiones, es el proceso mediante el cual:

- ✓ Determinamos que queremos hacer
- ✓ Definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar
- ✓ Escogemos los pasos a seguir
- ✓ Solucionamos problemas

Diferentes formas de tomar decisiones.

Por impulso, es decir, sin pensar en las consecuencias. Otras personas van posponiendo o demorando el momento de tomar la decisión, no deciden. Hay otras quienes dejan que otras personas decidan (padres, maestros, compañeros, pareja, sacerdote, psicólogo, médico)

Hay otras que optan por decidir después de haber realizado un proceso consciente de toma de decisiones. Este proceso voluntario, nos permite alcanzar y disfrutar las metas, después de examinar las diferentes opciones, considerar las consecuencias inmediatas, y a largo plazo, y reflexionar si la decisión que tomamos está de acuerdo con nuestros valores personales.

Para tomar una decisión, es importante reconocer las razones que sirven de base para cada decisión, se requiere conocerlas tan bien como para defenderlas cuando otras personas las pongan en tela de juicio. Esto no significa que, si la decisión no convence a los demás, desistamos de ella.

Tampoco significa que no escuchemos las opiniones razonables y bien intencionadas. Simplemente hay que estar preparados para escuchar y responder seguros de lo que queremos lograr.

¿Cómo saber cuál es la mejor decisión?

La mejor decisión es aquella basada en hechos, no en interpretaciones, y aquella que está de acuerdo con nuestros valores personales.

Un joven decide que, aunque está de moda fumar, beber y drogarse, él no necesita de estas sustancias para sentirse bien consigo mismo ni para estudiar, ni para sentirse parte de un grupo.

Sesión 10

Actividad: “Tomando decisiones saludables”

Objetivo: Identificar la relación de pensar y sentir

Material: Hojas bom y bolígrafo

Procedimiento: 1.- Se divide la clase en grupos de 5 entre los cuales se escoge un portavoz y un secretario presentándose tres situaciones en las que el protagonista de la historia (Soledad) debe decidir qué alternativa debe escoger para tomar una decisión responsable y saludable.

2.- Se entregará una ficha con una situación concreta. Una vez leídas, las alumnas y los alumnos tenían escribir que alternativas posibles existían, eligieron la más adecuada para que luego explicaran el por qué eligieron esa y la otra no.

3.- Cada grupo debe exponer el análisis de su historia y las alternativas que tuvo Alex para resolver cada situación, argumentándolas.

LA FIESTA DE SOLEDAD

"Cuando entré a la Disco, la fiesta estaba que ardía... No conocía a muchos; pero igual la fiesta estaba super... De tanto bailar me dio sed... en ese momento me di cuenta que en las pocas mesas no había casi trago.

Pregunté por qué y me dijeron que ellos estaban en otra...Entonces, un chico super churro, me dijo que me pusiera en onda y me paso la clefa... Tú sabes... ¡Cómo pueden decir algunos que la droga es mala! ¡Fue fantástico como me sentí!... Yo era otra... mi cuerpo libre... La música se introdujo en mi cuerpo... Deje de pensar, ya no me importó mi acné, ni mi pelo sin brillo, ni los problemas con mi papá. Nada.

Después salimos con un grupo a continuarla... Y pasó.. ¡"Es que tenía ganas de expresar lo que siempre había ocultado... Dar amor sin límites... recibir amor total...!"

Nada le reproche a Soledad cuando me lo contó el lunes, durante el primer recreo. Es que somos compañeras desde básico... pero yo no estoy ahí con esa onda... Me comencé a alejar de a poco. Ella siguió por un tiempo siendo el centro de atención de los muchachos... pero no duró mucho. Empezó a faltar a clases con frecuencia, dejo de ser la chica alegre de siempre... hasta que casi sin darme cuenta no apareció más al colegio.

Pasaron varios meses sin saber de Soledad. Faltaba poco para que terminará el año escolar cuando supe la noticia: A la Sole, la encontraron botada en la calle, inconsciente, me dijeron mis compañeros. Fui a verla al Hospital, me impacto cuando la vi, no podía ser ella... No era la misma chica bonita del Colegio... ¡cómo estaba cambiada!...

Cuando se dio cuenta quien era yo, me abrazo fuertemente y estallo en sollozos. Lloramos juntas. Ella repetía y repetía que su vida no tenía sentido... que no tenía a nadie, que todos la habían rechazado.

Entonces recordé que yo también me había alejado; que, por temor a mí misma, nada había hecho por ella.

En ese momento llegó su madre a verla y me puse muy nerviosa. Pensé que actuaría en forma descontrolada... que le gritaría... Pero no... Acarició con ternura el cabello de Soledad, y las lágrimas resbalaron suaves por su mejilla. Conversamos mucho las tres, pero nada dijimos de lo sucedido.

La próxima semana es la promoción de nuestro curso, Soledad no estará con nosotros. Sé que sentiré pena; pero trataré de estar alegre; mi amiga sé está recuperando en el INTRAD, vive de nuevo con sus padres y yo... yo estaré siempre con ella.

TOMA DE DECISIONES PASO A PASO

Para tomar decisiones seguimos una serie de pasos. Es importante conocer estos porque nos ayudarán a decidir la mejor alternativa para nosotros.

Paso N° 1:	Paso N ° 2:
Identificar el problema. Ej.: Fabiana tiene que elegir entre comprar un vestido que le gusta a ella o el que le sugieren sus amigas.	Ver posibles alternativas de solución. Alternativa N ° 1 Ventajas y desventajas Comprar el vestido que le gusta Alternativa N ° 3

	<p>Se va de la tienda sin comprar nada</p> <p>VENTAJAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -No gasta el dinero que ahorró -Puede pensar mejor su decisión. -Aún puede regresar a la tienda otro día porque tiene el dinero. <p>DESVENTAJAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - No tiene el vestido que tanto quiso Sus amigas le dicen que es muy indecisa. - Sus amigas la molestan por no haber comprado ningún vestido.
Paso N°. 3:	Paso N° 4
<p>Elegir la mejor alternativa y realizarla.</p> <p>Comprar el vestido que tanto le gusta.</p>	<p>Actuar</p> <p>Siento mucho; pero yo vine a comprar este vestido que es el que a mí me gusta: Cuando me lo ponga se darán cuenta que valió la pena hacerlo.</p>
Paso N°. 5:	Sugerencias.
<p>Evaluar las consecuencias.</p> <p>Fabiana siente que hizo una buena inversión</p> <p>Sus amigas deciden acompañarla a comprar el vestido.</p>	<p>Asegúrese de que todos hayan entendido los pasos para tomar decisiones porque será necesario que los tengan claros para realizar la actividad grupal y la siguiente sesión.</p> <p>Es importante dejar libertad a los adolescentes para que realicen su trabajo, sin embargo, recuerde que usted puede aclarar dudas con mayor rapidez si se pasea por el salón y esporádicamente pregunta si tienen dudas. Esto también puede servir para controlar indirectamente la disciplina.</p>

Para complementar información:

¿Cómo tomar una decisión con respecto a la sexualidad, el consumo de alcohol, tabaco o drogas?

La forma más efectiva, incluso para tomar cualquier decisión, es siguiendo un modelo racional como el siguiente:

- 1.- Hagamos un esfuerzo por entender la situación,** para ayudarnos a esclarecer el conflicto, podemos escribir en una hoja de papel lo que creemos que es el problema. Anotemos también las circunstancias que debemos considerar. Cuando un problema está bien definido o una situación está cabalmente comprendida, prácticamente se tiene resuelto la mitad del problema.
- 2.- Busquemos y hagamos una lista de las diferentes posibilidades de solución y las opciones a nuestro alcance.**
- 3.- Obtengamos la mayor cantidad de información posible acerca de cada una de las posiciones,** esta información podemos conseguirla en bibliotecas, centros de salud y de servicio a la comunidad o con psicólogos o médicos.
- 4.- Especifiquemos las ventajas y desventajas.**
- 5.- Consideremos las consecuencias positivas y negativas a corto, mediano y largo plazo.**

6.- Tengamos en cuenta nuestros propios valores y las preferencias de las personas que pueden verse involucradas en la decisión.

7.- Seleccionemos la mejor alternativa, después de analizar las ventajas y desventajas, considerando en todo momento nuestros valores. Lo que es la mejor opción para una persona, no necesariamente lo será para otra. Jamás nos dejemos presionar para hacer algo que nos pueda hacer daño o de lo cual podamos arrepentirnos. En muchas ocasiones, la mejor opción disponible es sólo algo mejor que el resto de las opciones.

8.- Tomemos la decisión, ejecutemos los planes ágilmente.

9.- Observemos los acontecimientos, estemos pendientes de pequeños ajustes, que podamos hacer sobre la marcha, para asegurar el éxito de nuestras decisiones o soluciones.

Actividad: “Imagínate a ti mismo”

Objetivo: Reflexionar sobre lo conscientes que deben ser los estudiantes con respecto a su futuro y que el mismo depende de cada uno.

Material: Ninguno

Procedimiento: Esta actividad se basa en la utilización de técnicas imaginativas, las cuales fueron de gran utilidad para conseguir que todos seamos conscientes de aspectos en lo que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.

- **1.-** La facilitadora indicará que en esta actividad van a pensar en el futuro y como se imaginan así mismos dentro de algunos años. En primer lugar, cerrarán los ojos y se tenían que imaginar a sí mismos dentro de 10 años.
- **2.-** Una vez cumplida con la orden se hicieron las siguientes preguntas:
“¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, ¿con quién vives?, ¿Qué amigos tienes?, ¿Cómo es la relación con tus padres?, ¿tienes pareja?, ¿tienes hijos?, ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿eres feliz? ¿de qué te sientes más orgulloso? Una vez concluida con las preguntas, se pidió a los alumnos que abrieran los ojos.
- **3.-** Se preguntará a los alumnos de manera general si creen que ese futuro será necesariamente así o será de otra manera, y sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente de ellos, o si creen que no pueden hacer nada para conseguir ese futuro que imaginaron.

- **4.-** La facilitadora tiene la responsabilidad de animar a crear el debate sobre la capacidad que todos tenemos de aumentar las probabilidades de alcanzar nuestras metas es saber dónde queremos llegar, que queremos hacer, cuales son nuestros objetivos.
- **5.-** La facilitadora debe motivar a los estudiantes sobre el valor del poder y la capacidad personal que tienen y la necesidad de fijarse sus objetivos claros.
- **6.-** Finalmente con la fase final en la que los alumnos deben anotar tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc), y también tres metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el examen) que desearían conseguir: “¿Qué pasaría, si me vuelvo dependiente a la cocaína? ¿Qué pasaría, si me entero que mi mejor amigo es dependiente a la droga? ¿Qué pasaría, si me encarcelan por robar dinero para comprar droga? ¿Qué pasaría, si me entero que seré padre o madre siendo un consumidor de drogas?”

Sesión 11

Actividad: “Juntos estamos protegidos”

Objetivo: Identificar los factores de protección y los factores de riesgo.

Procedimiento: Se inicia la dinámica preguntando a los y las participantes que entienden por protección y riesgo. Y se va anotando las sugerencias en la pizarra.

- **Factores de protección:** Se refiere a la realización de actos individuales y grupales frente a los factores de riesgo que busca disminuir el consumo de que los jóvenes se droguen.
- **Factores de Riesgo:** Están referidos a ciertas condiciones presentes en el individuo, su familia o el medio, que aumentan la probabilidad que una persona utilice drogas.
- **Factores de riesgo en el ámbito individual**

Psicológicos	Biológicos	Ámbito familiar	Relacionado al Medio Ambiente
Inseguridad personal Baja autoestima Impulsividad/ timidez Baja tolerancia a las frustraciones Depresión Dificultad para reconocer límites Dificultad para expresar sentimientos	Predisposición Familiar Hijos de drogodependientes Defectos de nacimiento Niños con problemas físicos y psíquicos	Inestabilidad y/o desintegración familiar Carencia de afecto Dificultades de comunicación Figura Autoritaria/ permisiva	Presión de grupo Imitación Valores sociales que promueven el consumo Disponibilidad de la droga

Actividad: “Video educativo”

Objetivo: Reflexionar ante los efectos de las drogas a través del video proyectado.

Material: Data para proyectar el video.



<https://www.youtube.com/watch?v=0WaYLWDPMB0>

Procedimiento: Al empezar la sesión, se pide a los estudiantes presten total atención hacia el video, para entrar en debate y también crear una lluvia de ideas sobre los efectos que tienen las drogas sobre el ser humano.

Posteriormente se dará a explicar y llegar a profundizar la adicción hacia las drogas.

Actividad: Exposición

Objetivo: Generar en los y las participantes un espacio de reflexión sobre las consecuencias que ocasiona la drogas.

Procedimiento:

- Se expone el tema central sobre las drogas, la facilitadora dio a conocer el tema de manera realista, explicando lo que significa no exagerar las actitudes frente a la conducta del consumo e introduce los siguientes conceptos.
- Para dar lugar a la información se empezó con el concepto general de drogas:

EL CONCEPTO TEÓRICO SOBRE LAS DROGAS

Según la OMS. (Organización Mundial de la Salud), “las drogas son toda sustancia de origen natural o sintético que al ser consumida altera la fisiología del organismo y el comportamiento de quien se la administre.”

¿Qué es Uso Indebido?. Consumo de una droga que no es legal.

Usar drogas socialmente aceptadas (alcohol –Tabaco) en situaciones de responsabilidad (conducir).

¿Qué es Droga Psicoactiva?. Sustancia que tiene acción sobre el Sistema Nervioso Central, aumentando o disminuyendo su nivel de funcionamiento, o modificando los estados de conciencia y comportamiento.

¿Qué es el Abuso de droga?. Uso excesivo, incontrolado y persistente de una droga, el abuso de la droga, puede producir dependencia, ya sea física o psíquica.

¿Qué es la Drogodependencia?. Es un estado psíquico y a veces físico causado por la interacción entre un organismo vivo y una sustancia que se caracteriza por un impulso irreprimible a tomar la droga en forma periódica. Existe tendencia a aumentar el consumo, propensión a aumentar la dosis, y Dependencia respecto a los efectos.

¿Qué es Dependencia Psicológica?. Deseo o ansia incontrolable de consumir la sustancia con el fin de alcanzar y/o mantener un estado de ánimo placentero o un nivel de funcionamiento óptimo. El grado de dependencia, varía según el tipo de sustancia, sus propiedades químicas y la personalidad del consumidor.

¿Qué es Dependencia Física?. Necesidad fisiológica de consumir una sustancia, para evitar el malestar que provoca su interrupción.

¿Qué es el Síndrome de Abstinencia?. Conjunto de síntomas físicos y psicológicos que se presentan al suspender el consumo de la droga, con la aparición de una serie de síntomas variados como: sudoración, escalofríos, náuseas, vómito, vértigo, insomnio, temblores, convulsiones, nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, etc.

¿Que es tolerancia?. Es la necesidad de una persona por aumentar la dosis de una sustancia, para obtener los efectos deseados.

Actividad: "La Marioneta"

Objetivo: Generar en los y las participantes un espacio de reflexión sobre las consecuencias que ocasiona la drogas.

Material: Ninguno

Procedimiento: Se ubican en parejas.

- Uno de los participantes representó una marioneta y el otro participante fue quien manejaba a la marioneta, señalando que a una marioneta se le amarran hilos invisibles en la cabeza, cuello, tórax y cintura. Se tirará de ellos en diferentes direcciones y con distintas fuerzas.
- La marioneta se movía de acuerdo al hilo que se tire, moviéndose hacia la dirección indicada, con la calidad del movimiento que le confiere. Ejemplo: si se tira el hilo del cuello hacia la izquierda, será esta parte, el cuello, la primera en indicar dicha dirección. Lo mismo con otras partes.

- Luego se realizó el mismo ejercicio, cambiando roles.

Reflexión: ¿Cómo me siento, siendo marioneta? ¿Qué relación tiene este ejercicio con el video que se observó?

Sesión 12

Actividad: “Exposición de video”

Objetivo: Analizar la problemática del consumo del alcohol, (a nivel familiar, social y laboral)

Material: Cortometraje “ausencias negras” (producción INTRAID)



<https://www.youtube.com/watch?v=or11sfraIEE>

Procedimiento: Los estudiantes deben realizar un comentario sobre la película. Posterior a ellos reflexionar acerca de la problemática que existe en las personas, en la sociedad y en lo familiar del alcohólico.

- El cortometraje fue producido por la Institución INTRAID, demostrando sobre la problemática del alcohol en nuestra región y su realidad.

Una vez escuchado los comentarios de los estudiantes se pasa a explicar el tema con las siguientes preguntas:

¿Qué es una bebida alcohólica?. Es una droga depresora que modifica la actividad del Sistema Nervioso Central, cuyo principio activo es el etanol o alcohol etílico

¿Desde cuándo se consumen bebidas alcohólicas?. Las bebidas alcohólicas, han sido usadas por la humanidad a través de su historia por ejemplo, nuestros antepasados, los incas consumían la chicha en ceremonias religiosas y acontecimientos especiales.

¿Cuándo las consumimos?. En reuniones sociales, bautizos, bodas, cumpleaños, carnavales, etc.

¿Cómo actúan las bebidas alcohólicas en nuestro organismo?. Entran rápidamente en la corriente sanguínea y se distribuyen en todo el organismo. El efecto principal se siente en el cerebro.

¿Cuáles son las fases de la embriaguez?. Hay cuatro fases:

- ✓ **1era Fase Alegre.-** El individuo al beber una copas se vuelve, hablador , sociable, menos inhibido, hay cierta pérdida del juicio y eficiencia.
- ✓ **2da Fase Excitado:** Aumenta el consumo, la persona se vuelve agresiva y en otros casos se deprime.
- ✓ **3ra Fase Confuso:** Miedo exagerado, visión borrosa, vómitos.
- ✓ **4ta Fase Estupor Coma:** Disminución de la conciencia, apático, inerte, (estupor) pasa inmediatamente al coma actos inconscientes, poco o ningún reflejo, muerte por paro respiratorio

¿La embriaguez (borrachera) y el alcoholismo son la misma cosa?. La borrachera es una falta temporal de control sobre las propias reacciones y conducta por acción del alcohol, es decir que toda persona que toma inmoderadamente llegara a emborracharse.

El alcoholismo por otra parte es una enfermedad en la cual la persona pierde el control sobre la bebida y llega a depender de esta sustancia.

- ✓ Las personas que beben con responsabilidad.
- ✓ No beben hasta emborracharse, no beben a solas y prestan mucha atención a sus reacciones.
- ✓ Las bebidas alcohólicas pueden ser inofensivas si se usan con responsabilidad y con moderación.

Tipos de consumidores

- ✓ **Consumidor experimental:** Es la persona que por curiosidad, prueba el alcohol.
- ✓ **Consumidor ocasional:** Es aquel que bebe en cumpleaños, fiestas y otras ocasiones.
- ✓ **Consumidor habitual:** Es aquel que consume en forma frecuente y desea seguir consumiendo para experimentar algún efecto y no se da cuenta del aumento significativo del alcohol que va en ascenso, por ejemplo: las personas que beben los fines de semana
- ✓ **Consumidor dependiente:** Es aquel que bebe en forma compulsiva y tiene la necesidad imperiosa de beber. No puede controlar su consumo lo cual genera situaciones de dependencia física y psicológica.

¿Cuáles son los efectos del alcohol?. El tomar alcohol, tiene diferentes efectos psicológicos y físicos en distintas personas.

Se debe tener en cuenta cuatro factores, que influyen en cómo el alcohol afecta a las personas:

- ✓ La cantidad que se toma (un vaso de vino o cerveza, tienen la misma cantidad de alcohol)
- ✓ El peso de la persona (una persona con mucho peso es menos afectada con la misma cantidad, que una delgada, esto se debe a que la gente gorda tiene más sangre y agua en su cuerpo, y por ello la misma cantidad de alcohol se diluye más y no afecta tanto.
- ✓ Cantidad que ha comido. También es necesario considerar que cuando se come antes de beber, el alcohol llega más lentamente al cerebro, que cuando la persona aún no ha comido.
- ✓ Cuál es su actitud con respecto a las bebidas alcohólicas. Muchas personas no tienen verdaderos deseos de tomar, en gran medida son presionados por sus amigos, piensan que embriagándose tendrán mayor aprobación en su grupo: ceden ante las exigencias cuando les dicen: "no me estimas lo suficiente", "si no tomas no eres macho", "eres un muñequero", y cosas así.
- ✓ Otros toman porque creen que el alcohol les va a dar valor. Efectivamente, así es, una persona puede a veces hacer cosas que no se atrevería a realizar sino estuviese embriagada.

Efectos Psicológicos.

Existen personas que usan el alcohol ocasionalmente, por ejemplo, en celebraciones y toman solo un poco y saben dónde está el límite porque no desean sentirse mal; es decir, usan el alcohol y no abusan del mismo. Por otro lado, hay personas que abusan del alcohol, ignorando el límite en que se emborrachan.

Actividad: "Yo soy el Alcohol"

Objetivo: Reflexionar sobre las consecuencias del Alcohol a nivel personal, familiar y social

Material: Hojas de papel, Lápices

Procedimiento. Se repartirá los papeles a los presentes y se indicó que debían doblar en dos partes su hoja, quedando dividida en cuatro secciones, luego desdoblar y en las secciones superiores, anotando el nombre de una persona importante para él o ella. Y en las secciones inferiores anotar en cada una, alguna actividad que les agrada mucho hacer o que sueñan hacer en el futuro.

Una vez que todos terminaron, se les solicita que corten los papelitos en cuatro, los doblen y los tengan a la vista de la facilitadora. Es importante recordar a los participantes que no deben escribir más de un nombre en cada papel.

Continuando con la actividad se dice que se imaginaran que yo (la facilitadora) iba a ser el Alcohol. De este modo, la facilitadora pasará por cada persona recogiendo diferente número de papeles de cada persona. Por ej. a uno se le quitó el primero a otro el segundo ó tercero, y a otro todos. Mientras se hacía el recorrido por el salón alzando los papeles, se fue botando los papeles que recogió, en el tacho de la basura. Lo importante es que cada persona, pase por la experiencia de perder al menos uno de los papeles.

A continuación, la facilitadora solicita voluntarios(as) para que expresaran su opinión y sentimientos acerca de la actividad.

Se hace las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron cuando el Alcohol les quitó a alguien o algo que ustedes querían?
- ¿Qué mensaje nos da este ejercicio en relación al abuso del alcohol?

Sesión 13

Tema: El tabaco

Actividad: “¿Qué sabemos del consumo de cigarrillos?”

Objetivo: Favorecer el desarrollo de una actitud crítica a través de la exposición dialogada; que permita a los jóvenes filtrar la información que reciben de los distintos medios.

Material: Diapositivas sobre el Tabaco en data.

Procedimiento: La facilitadora dio la siguiente introducción:

El tabaco puede ser usado de diversas maneras, de acuerdo con su forma de presentación: Inhalado (cigarro - pipa), aspirado y masticado; pero su principal forma de presentación es el CIGARRILLO.

¿Por qué está compuesto el cigarrillo?

El cigarrillo está compuesto por alrededor de 5 mil elementos diferentes, que ocasionan daños a la salud del fumador y del no fumador y al medio ambiente, de las que cabe resaltar:

- La Nicotina, sustancia que provoca la dependencia, reforzando y potenciando el deseo de fumar, ocasionando también daños a la salud como: infarto del miocardio y el cáncer.
- El Monóxido de carbono, que evita la buena oxigenación del organismo, pues al ser inhalado se combina con la hemoglobina de la sangre e interfiere en la habilidad del organismo de obtener y utilizar el oxígeno.
- El Alquitrán, está constituido por algunas sustancias cancerígenas como el arsénico, níquel, benzopireno y cadmio, que se acumulan en los pulmones provocando cáncer.

¿Cuáles son las causas por las que consideramos como droga al tabaco:

Tenemos al menos cuatro causas importantes, por las que se clasifica al tabaco junto con otras sustancias como drogas:

Produce auto gratificación, placer en la persona, estimulando zonas cerebrales del placer, la persona que fuma, se muestra sociable y amistosa, instrumento de seguridad y sociabilidad.

- ✓ Provoca tolerancia.
- ✓ Provoca dependencia.
- ✓ Provoca el síndrome de abstinencia.

¿Por qué fuman los jóvenes?	Un Joven que no fuma.
<ul style="list-style-type: none">✓ Por curiosidad, el adolescente quiere experimentar nuevas sensaciones.✓ Por presión del grupo, la necesidad de pertenencia a un grupo que fuma.✓ Por deseo de sentirse adulto.✓ Por imitación.✓ Por rebeldía.✓ Por disponibilidad de cigarrillos.	<ul style="list-style-type: none">✓ Fortalece su personalidad.✓ Recibió información sobre los daños que produce el fumar✓ No se deja influenciar negativamente.✓ Rinde más en el deporte✓ Tiene más posibilidades de ser buen estudiante.✓ Cuida su salud.

LA MUJER QUE FUMA.

Corre el riesgo de no tener hijos o perder a su bebé durante el embarazo, debido a la falta de oxígeno. Tiene problemas menstruales, desarrolla una dependencia más intensa y rápida que el hombre, tiene la piel seca y arrugada, mal aliento y dientes amarillos. La probabilidad de infarto se por diez.

LOS HIJOS DE MADRES FUMADORAS.

- ✓ Son susceptibles a infecciones o morir en las primeras semanas de vida, por la disminución de las defensas. El bebé fuma con la mamá
- ✓ Tienen bajo peso y está en riesgo su inteligencia.
- ✓ Absorben la nicotina a través de la leche, lo que les provoca dependencia.
- ✓ Son más propensos a ser fumadores en el futuro.

CONSECUENCIAS DEL FUMAR.

Daños sistema circulatorio	Daños al sistema genital y urinario	Daños al Sistema Respiratorio	Daños en la boca y labios	Alteraciones Psicológicas
Aumento en el pulso y presión arterial.	Aumento del cáncer de vejiga, riñón y cuello uterino.	Resfríos fuertes y cada vez más graves.	Mal aliento. Dientes manchados.	Irritabilidad. Agresividad. Ansiedad.

Alteración en la circulación de vasos sanguíneos. Formación de coágulos en las venas. Aumenta el colesterol en los vasos sanguíneos. Disminuye la irrigación sanguínea. Aumenta la frecuencia cardíaca. Obstruye las arterias coronarias. Paro cardíaco.	Alteración del ciclo menstrual. Disminución de la actividad sexual. Menor fertilidad. Adelanta la menopausia. Disminución del conteo de espermatozoides.	Tos y menos capacidad de ejercicio físico. Aumento en la frecuencia respiratoria. Inflamación de las vías respiratorias. Bronquitis de tráquea. Cáncer pulmonar.	Caries. Mayor probabilidad de infecciones en las encías.	Perturbación del sueño. Depresión y fatiga. Disminución del deseo sexual. Dependencia. Síndrome de abstinencia.
--	--	--	---	---

CARACTERÍSTICAS DEL HUMO DEL CIGARRILLO: Podemos diferenciar dos clases de humo:

Humo Principal.	Humo Secundario.
Es el que es absorbido directamente por el fumador activo, contiene aproximadamente 5000 sustancias tóxicas.	Es el absorbido por los no fumadores; pero que están cerca del fumador activo y contiene muchas sustancias tóxicas. El fumador pasivo, está expuesto a sufrir las mismas consecuencias que el fumador activo.

Actividad: “Los publicistas”

Materiales: Los materiales que se utilizaron fue las pertenencias de los estudiantes.

Procedimiento: Se dividirá a los participantes en subgrupos de 8 a 9 personas.

- Para complementar a la anterior actividad, los estudiantes actuaran y representaran, ya sea, una idea de canción, baile, o actuar. De esta manera hicieron volar su imaginación, representando los hechos que les suceden a las personas que se drogan o fuman.
- Posteriormente, cada grupo deberá pasar al frente a realizar su representación que armaron como grupo.
- A través de las demostraciones, los estudiantes destacan las consecuencias que el cigarrillo tiene a lo largo.

Sesión 14

Actividad: ¿Qué haría sí.....?

Objetivo: Identificar las situaciones de presión.

Material: Tarjetas unas marcadas con la palabra “SITUACIÓN” y otra con la palabra “ESTRATEGIA”.

Procedimiento: Se dividirá la clase en pequeños grupos, cada grupo necesitó un líder para que presione, una persona que fue presionada, 2 o 3 seguidores del líder. El líder del grupo escogió al azar una tarjeta de “SITUACIÓN” y la persona que sería presionada, escogieron al azar una tarjeta de “ESTRATEGIA”.

SITUACIONES	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ir a algún lugar donde no quieres ir. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprender a fumar un cigarrillo. ▪ Hacer trampa en el examen. ▪ Probar drogas: Marihuana. ▪ Decir apodos molestos a la gente. ▪ Maldecir, usar palabras vulgares. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ver una película pornográfica. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tomar alcohol. ▪ Llegar más tarde de lo permitido. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Di no y ofrece una explicación. Tú no crees que sea una buena idea, no estás de acuerdo con ellos por las consecuencias que trae. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ignora la presión. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retírate con prudencia del grupo o situación. ▪ Sugiere otra actividad. “¡Tengo una idea mejor!”. ▪ Inventar una excusa para resistir de la presión en forma de chiste. Usa tu sentido del humor. “Mi madre me mataría y prefiero continuar viva otro par de años.” <ul style="list-style-type: none"> ▪ Devuelve el desafío “¿qué no estudiemos para el examen? ¡A que no eres capaz de quedarte conmigo estudiando hasta terminar!”.

- Se debe animar a los participantes a que creyeran en sí mismos. Porque una autoestima positiva ayudaba a tener la valentía para decir “no” a un amigo.
- Tomar la decisión de antemano. Decidirse a decir “no” antes de que la situación surja.
- No tener miedo a ser rechazado. Entender que la persona que presiona también busca aceptación. Dejarle saber que no se le estaba rechazando a ella, sino a su sugerencia, y si era un verdadero amigo tendría que respetar sus sentimientos, sus valores y su individualidad.
- Escoger amigos con valores e intereses similares a los suyos. Porque daba gusto estar con personas que pensarán igual o similar a uno mismo.

Actividad: Evaluación sobre el impacto del programa

Objetivos: Que los integrantes expresen las fortalezas y debilidades del programa en cuanto al tema, la metodología y las facilitadores/as

Materiales: Hojas

Procedimiento: En esta última sesión se llevará a cabo la evaluación del impacto del programa de prevención por parte de los estudiantes hacia el taller y el trabajo que realizó la practicante.

“Cuestionario para medir el impacto del programa”

Ahora que ha finalizado el Programa de Prevención, nos interesa mucho conocer tu opinión sobre el mismo. Tus opiniones son importantes para nosotras (os) pues nos permitirán mejorar el programa.

- ✓ ¿Crees que los temas que hemos tratado pueden servirte en el futuro?
- ✓ Las actividades del Taller, aportaron a tu desarrollo personal y a tu rol como facilitado(a) ¿cómo?
- ✓ Los temas y actividades de los Talleres ¿aportaron para la comprensión del problema del consumo del alcohol? Explica:
- ✓ Tu opinión con referencia al trabajo de las(os) Facilitadoras (es):
Aspectos negativos: Aspectos positivos:
- ✓ ¿Qué sugerencias podrías dar para mejorar el programa?

Sesión N°15

Clausura del programa.

Actividad: “Aplicación del post test que mide el nivel de conocimiento de los estudiantes”.

Objetivo: Evaluar el conocimiento que alcanzaron los estudiantes.

Procedimiento: Aquí los estudiantes respondieron a las preguntas del cuestionario que fue aplicado como pre test.

Actividad: “Aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg”

Objetivo: Aplicar el post test

Material: Cuestionario de Escala de Rosenberg

Procedimiento: A través de la aplicación de este cuestionario se determina el nivel de autoestima que tienen los estudiantes tras la ejecución del programa.

Actividad: “Aplicación del post test complementario al programa”

Objetivo: Determinar el grado de desarrollo en las distintas áreas.

Material: Cuestionario de salida (Postest)

Procedimiento: Para finalizar la sesión y hacer el cierre del programa, la practicante agradece por toda la colaboración de los estudiantes y brinda una ronda de aplausos por el avance que tuvieron en las sesiones a través de su participación.

ÁREAS Y SUB ÁREAS DE TRABAJO DEL “PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA”.

AREA	ACTIVIDADES	TIEMPO	HORA TOTAL
Inicio del programa	-Bienvenida y registro de estudiantes. -Reglas de oro “lluvia de ideas”.	- 15 min - 15 min	30 minutos
	-Aplicación de pre test (prueba de conocimiento). -Aplicación del pre test de autoestima (cuestionario de Rosenberg).	- 15 min - 15 min	30 minutos
	-Aplicación del pre test adicional al programa. -“Conociéndonos”	- 20 min - 30 min	1 hora
Comunicación	- Explicación y dinámica “el rey manda”. - Explicación y dinámica “comuniquémonos”	- 20 min - 40 min	1 hora
Autoestima	-¿Qué pienso, que siento, que hago? - El juego de la autoestima.	- 30 min - 30 min	1 hora
	- El muro de la autoestima. - Mi acróstico	- 30 min - 30 min	1 hora
	-La espalda de papel - El intercambio	- 30 min - 50 min	1 hora y 20 minutos
Toma de decisiones	-Presiones que enfrente como adolescente. - Aprendo a decir NO.	-30 min - 30 min	1 hora
	-El juego de la bolsa - Lluvia de ideas “Imagínate a ti mismo”.	-30 min -30 min	1 hora
Las drogas	-Juntos estamos protegidos. -La marioneta, -Video educativo.	-30 min -30 min - 20 min	1 hora y 20 minutos
El alcohol	-El alcohol con ojos de adolescente. -Cortometraje “Ausencias negras” -Yo soy el alcohol	-30 min - 40 min -20 min	1 hora y 30 minutos
El tabaco	-TU DECIDES cortometraje. -Que sabemos del consumo de cigarrillos. -El tabaco daña.	-30 min -30 min -30 min	1 hora
Cierre del programa (clausura)	-La mochila -Evaluación sobre el impacto del programa	-30 min -30 min	1 hora
	-Aplicación del cuestionario de conocimiento. -Aplicación del cuestionario adicional al programa. -Aplicación del cuestionario de autoestima.	- 30 min -30 min -30 min	1 hora y 30 minutos

ANEXO N°6

“Cuestionario para medir el impacto del programa”

Ahora que ha finalizado el Programa de Prevención Integral y Promoción de la Salud del Adolescente, nos interesa mucho conocer tu opinión sobre el mismo. Tus opiniones son importantes para nosotras (os) pues nos permitirán mejorar el programa.

Nombre:

Edad:

Curso:

Sexo: M o F

Fecha:

- 1. ¿Crees que los temas que hemos tratado pueden servirte en el futuro?

R.-

- 2. Las actividades del Taller, aportaron a tu desarrollo personal y a tu rol como facilitado(a) ¿cómo?

R.-

- 3. Los temas y actividades de los Talleres ¿aportaron para la comprensión del problema del consumo del alcohol? Explíca:

R.-

- 4. Tu opinión con referencia al trabajo de las(os) Facilitadoras (es):

Aspectos negativos:

Aspectos positivos:

-5. ¿Qué sugerencias podrías dar para mejorar el programa?

R.-

ANEXO N°7

FOTOGRAFÍAS DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR LOS ESTUDIANTES





ANEXO N° 8

CERTIFICACIONES DE LOS DIRECTORES DEL TURNO DE LA MAÑANA Y
TURNO TARDE DE LA U. E. GRAL. JOSÉ MANUEL BELGRANO DEL
TRABAJO REALIZADO POR LA PRACTICANTE



UNIDAD EDUCATIVA
"GRAL. JOSÉ MANUEL BELGRANO"
Nivel Secundario Turno Tarde

CERTIFICACIÓN

EL SUSCRITO DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "GRAL. JOSÉ MANUEL BELGRANO" TARDE 4, LIC. RAMIRO LOPEZ ARAMAYO, EN USO DE SUS ESPECÍFICAS ATRIBUCIONES, A SOLICITUD DE LA INTERESADA:

CERTIFICA:

Que: La señorita **DIANA KARIME VARGAS TRUJILLO**, con C.I. **12877686**, realizó su práctica institucional titulada **PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA U.E. "JOSE MANUEL BELGRANO" TARDE 4**, desde el 29 - 05-2023 hasta el 11-08-2023, haciendo un total de **151 horas trabajadas**.

Es cuanto certifico en honor a la verdad para fines que convenga a la interesada.

Tarija, 11 de septiembre de 2023



Av. Belgrano N° 1368 Telf. 66 75177



Tarija, 11 de septiembre de 2023

CERTIFICADO DE TRABAJO

El Sr. MSc. Saúl Edwin Arias Cayo, con número de cédula N° 5574230 Pt., en su rol de Director Institucionalizado de la Unidad Educativa "Gral. Manuel Belgrano", Secundaria turno mañana, con N° SIE 81730165.

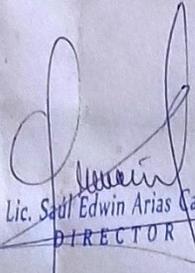
CERTIFICA:

Que, la Srta. Diana Karimé Vargas Trujillo, con número de cédula N° 12877686, se desempeñó en nuestra institución como Practicante, desarrollando actividades educativas de acuerdo a su trabajo de investigación titulado: "Prevención del consumo de alcohol y otras drogas en estudiantes del nivel secundario", durante el periodo comprendido desde 04/04/2023 hasta el 01/07/2023.

Durante su permanencia, ha demostrado responsabilidad, honestidad y dedicación en las labores que le fueron encomendadas.

Se expide la presente a solicitud del interesado, para los fines que crea conveniente.

Atte.


Lic. Saúl Edwin Arias Cayo
DIRECTOR



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA "JUAN MISAEL SARACHO"

CERTIFICADO

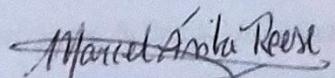
A quien corresponda:

La Práctica Institucional: **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO "GRAL. JOSÉ MANUEL BELGRANO"**, elaborada por:

DIANA KARIMÉ VARGAS TRUJILLO

Ha sido corregido en sus aspectos gramaticales, ortográficos, sintácticos y de estilo académico de acuerdo con los principios y reglas de la Real Academia Española.

Es cuanto se certifica para los fines consiguientes.


Lic. Marcel Aníbal Reese
MAT. PROF. N.º CPSC-TJA-016
COLEGIO DE PROFESIONALES EN CIENCIAS
DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL DE TARIJA

Julio de 2024