

**PROPUESTA
PROGRAMA DE CONVIVENCIAS PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE “EQUINOCCIO”**

**CESAR ALBERTO ZAPATA GIL
CC 98580860**

**ASESORA
ESPECIALISTA
MARLYN ESPINOSA**

**MEDELLIN
UNITOLIMA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE PROYECTOS
JULIO DE 2009**

CONTENIDO

	Pág.
1. INTRODUCCION	4
2. FORMULACIÓN DEL PROYECTO	6
2.1. Título del proyecto	6
2.2. Descripción Situación Actual	6
2.3. Formulación del Problema	7
3. OBJETIVOS	8
3.1. Objetivo general	8
3.2. Objetivos Específicos	8
4. JUSTIFICACIÓN	9
5. DELIMITACIÓN Y RECURSOS	10
5.1. Delimitación Temporal	10
5.2. Alcance	10
5.3. Recursos	10
5.3.1. Talento Humano	10
5.3.2. Recursos Técnicos	10
6. MARCO TERICO	11
6.1. Concepto de Ser Humano	11
6.2. La personalidad	11
6.3 La familia	12
6.4. La salud mental	13
6.5. La Farmacodependencia	14
6.5.1. ¿Qué es la Farmacodependencia?	15
6.5.2. Dependencia Física (Neuro - adaptación)	15
6.5.3. Dependencia Psíquico	15
6.6. La Prevención	16
6.7. Las Convivencias	17
6.8. La Recreación	17
6.9. El Tiempo Libre	18
6.10.El Ocio	18
6.11. El Juego.	19
7. HIPOTESIS Y VARIABLES	20
8. METODOLOGIA	21
8.1. Estudios Descriptivos	21
8.2. Tipos de Estudios Descriptivos	21
8.2.1. Estudios de Prevalencia y Asociación Cruzada	21
8.2.2. Estudios que Evalúan una Prueba Diagnostica	22
8.2.3. Estudios de Concordancia.	22
8.3. Muestra de Estudio	22
8.3.1. Descripción de la Muestra.	23
8.3.2. Análisis de la Muestra.	26
8.3.2.1. Procedencia	26
8.3.2.2. Nivel Educativo	27
8.3.2.3. Razón por la que se Encuentra en Programas de la Fundación	27
8.3.2.4. Vinculación a salud	28
9. PROPUESTA DE ACCIÓN: MODULOS DE PROMOCION DE	30

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	30
9.1. MODULO UNO LIDERAZGO	30
9.1.1. Taller uno; Nociones Básicas de Liderazgo	34
9.1.2. Taller dos: Cine foro “El Señor las Moscas”. Convivencia y liderazgo	35
9.1.3. Taller tres: Liderazgo y Comunicación	36
9.1.4. Taller cuatro: Cine foro “Gattaca”	40
9.1.5. Grupo de Escucha	41
9.2. MODULO DOS HABILIDADES SOCIALES	42
9.2.1. Taller uno Habilidades para la Vida	43
9.2.2. Taller dos Habilidades Sociales: Empatía	46
9.2.3. Taller tres Habilidades Sociales: Comunicación Asertiva	49
9.2.4. Taller cuatro Habilidades Cognitivas: Toma de Decisiones	55
9.2.5. Taller cinco Estilos de Vida Saludables.	56
9.2.6. Taller seis Salud Sexual y Reproductiva	59
9.6.7. Grupo de Escucha	62
9.3. MODULO TRES: DINAMIZACIÓN D ECONFLICTOS	63
9.3.1. Taller uno La Cooperación	66
9.3.2. Taller dos Dinamización de Conflictos	67
9.3.3. Taller tres Convivencia y Conflicto	68
9.3.4. Taller cuatro Convivencia y Manejo de Agresividad	71
9.3.5. Taller cinco Equidad de Género y Convivencia.	77
9.3.6. Taller seis Cultura Ciudadana	78
9.3.7.. Grupo de Escucha	80
9.4. MODULO CUATRO PROYECTO DE VIDA	81
9.4.1. Taller uno Historia de Vida	82
9.4.2. Taller dos Autoestima	83
9.4.3. Taller tres Autoimagen	88
9.4.4. Taller cuatro Proyecto de Vida	89
9.4.5. Taller cinco Planeación de Metas.	92
9.4.6. Taller seis Pensamiento Critico	94
9.4.7. Taller siete Orientación Vocacional	96
9.4.8. Taller ocho Entrevista laboral	99
9.4.9. Taller nueve Mis Recursos Para el Trabajo	102
9.4.10. Taller diez Sensibilización al Emprendimiento	105
9.4.11. Taller once Mi Hoja de Vida	107
9.4.12. Taller doce Preparación Para el Empleo	108
9.4.13. Cumplimiento de Metas.	111
9.4.14. Grupo de Escucha	112
10. CONCLUSIONES	113
ANEXO. FORMATOS DE VALORACIONES (pedagógica, ocupacional y psicológica).	115
BIBLIOGRAFIA	125

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado es una propuesta para atender uno de los fenómenos que más deteriora la calidad de vida de los habitantes de Medellín: La salud mental.

Se pretende ofrecer a la ciudad de Medellín un programa de promoción de estilos de vida saludable denominado “Equinoccio”, orientado al fortalecimiento de la salud mental de las personas que han visto deteriorada su calidad de vida, y han sido golpeados por fenómenos como las adicciones, de privaciones emocionales fuertes, estrés en sus diferentes manifestaciones, ansiedad, duelos no elaborados, diferentes tipos de violencias, pérdida de sentido de vida, en fin, toda una serie de dolencias que afectan la sociedad moderna.

Se propone facilitar un replanteamiento en la construcción de sentido de vida a través de la aplicación de diferentes módulos diseñados sobre temáticas centrales en el desarrollo humano: Liderazgo, habilidades sociales, asertividad, sexualidad, Proyecto de vida, herramientas para dinamizar conflictos, fortalecimiento de autoesquemas, entre otras.

En la primera parte del trabajo se bosqueja el planteamiento general del proyecto: descripción de la situación actual en la que se bosqueja el panorama de la salud mental de los colombianos en la actualidad, objetivos, justificación, formulación del problema.

En la segunda parte se presenta el marco teórico en el que se da claridad sobre los conceptos básicos necesarios para aplicar el presente proyecto, conceptos básicos como la concepción de ser humano, de adolescencia, sexualidad, farmacodependencia, salud mental, entre otros.

En la tercera parte se plantea el desarrollo metodológico, se explica que es un estudio descriptivo con la aplicación de la técnica de análisis de casos aplicada a una muestra de 50 adolescentes y jóvenes que han tenido contacto con la Fundación Hogares Claret, se toma como referencia las entrevistas de pedagogía, terapia ocupacional y psicología para establecer un perfil y establecer los parámetros para el diseño de los módulos a implementar.

En la cuarta parte se presenta el diseño de cuatro módulos que se consideran pertinentes:

- Modulo uno liderazgo,
- Modulo dos habilidades sociales
- Modulo tres dinamización de conflicto

- Modulo cuatro proyecto de vida.

Cada uno de estos módulos con la descripción detallada de las diferentes actividades de fortalecimiento de sentido de vida.

En fin, este trabajo de grado es un esfuerzo por plantear una alternativa de promover estilos de vida saludable a una sociedad que requiere a gritos de opciones para simbolizar y tramitar las diferentes cargas a las que se ve sometida cada día.

2. FORMULACIÓN DEL PROYECTO

2.1. Título del Proyecto

Diseño del Proyecto Centro de Convivencias para la Promoción de Estilos de Vida Saludable "EQUINOCCIO"

2.2. Descripción de la Situación Actual

Son muchas las organizaciones que existen en Colombia para atender la salud desde diferentes centros: sean hospitales, centros de salud, clínicas en sus diferentes manifestaciones, comunidades terapéuticas, en fin una serie de programas de atención terciaria que tratan de hacerle frente a un tema de suma importancia en nuestro contexto social "La salud Mental"; pero lamentablemente son insuficientes los esfuerzos debido a la magnitud de nuestra problemática y a la falta de políticas públicas que favorezcan la promoción de estilos de vida saludable en nuestro contexto; esto es una gran necesidad.

De acuerdo con el último estudio nacional sobre salud mental hecho por el Ministerio de la Protección Social (2003)¹, expone que 5 de las 10 primeras causas de discapacidad a nivel mundial son psiquiátricas. La depresión unipolar ocupa el primer lugar mundial en discapacidad.

En el mismo estudio se estima que dos de cada cinco personas presenta al menos un trastorno mental en algún momento de su vida y los trastornos de ansiedad son los más prevalentes.

Entre los hombres, el abuso de alcohol es el problema más común, en tanto que para las mujeres la depresión es la mayor. Según otras cifras², Bogotá muestra la prevalencia más elevada de trastornos de ansiedad y la región Pacífica por uso de sustancias psicoactivas.

En general, los trastornos de ansiedad son los que aparecen a edades más tempranas, seguidos por los trastornos por uso de sustancias y por último los que tienen que ver con problemas afectivos.

En los estudios anteriores se evidencian que el trastorno de atención aparece generalmente a los 5 años, la fobia específica a los 7 años y la ansiedad de separación a los 8, son los tres padecimientos más tempranos.

¹ El Colombiano septiembre 28 de 2008 PAG 4

² Colprensa Bogotá Publicado el 28 de septiembre de 2007

Regularmente el trastorno de conducta y el negativismo desafiante surgen a los 10 años. La fobia social y la agorafobia a los 14 y 16 años respectivamente. Luego a los 19 años la dependencia a drogas y a los 21 la de alcohol.

Cifras agobiantes que visualizan un panorama desconsolador de nuestra realidad social y que muestran, de forma lapidaria, la necesidad de crear espacios de atención y prevención a los trastornos mentales que disminuyen nuestra calidad de vida.

2.3. Formulación del Problema.

¿De que manera contribuyen las propuestas de atención psicosocial para la promoción de estilos de vida saludables, al mejoramiento de la calidad de vida de personas afectadas por problemáticas como las adicciones, depresión y trastornos de ansiedad?

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta de atención psicosocial para la promoción de estilos de vida saludables a través del montaje de un programa de convivencias dirigido a toda la población afectada por problemáticas como las adicciones, la depresión y los trastornos de ansiedad.

3.2. Objetivos Específicos

Realizar un estudio de casos en programas especializados de la Fundación Hogares Claret para la identificación de problemáticas que requieren intervención psicosocial especializada.

Diseñar currículos psicoeducativos de promoción de estilos de vida saludables en temáticas como desarrollo humano, asertividad, gerencia de vida, liderazgo, sexualidad, vida de pareja, herramientas para la dinamización de conflicto.

Diseñar cursos de terapias alternativas que favorezcan la adquisición de estilos de vida saludables.

4. JUSTIFICACION

Las condiciones actuales de nuestra sociedad han permitido que la ilógica forma de relacionarnos y de convivir, desemboquen en una pérdida del sentido de vida; es común encontrar personas que buscan en los diferentes tipos de adicción, depresión, agresión y neurosis una forma de refugio frente a su angustia existencial, frente a la pérdida de **sentido de vida**.

Son múltiples las causas de pérdida de este sentido de vida, causas sociales, familiares e individuales todas ellas unidas a una carga de insatisfacción y alineación que alimenta a un ejército de seres con altos niveles de frustración consumidores de todo tipos de productos que ofrecen una falsa sensación de felicidad y seguridad, buscan en las adicciones, la agresión y/o la depresión una escapatoria.

Crisis como estas visualizan la necesidad de crear propuestas de atención psicosocial que favorezcan la resignificación de historias de vida, la búsqueda de nuevos significados, de lo simple en lo complejo, el encontrar opciones que faciliten la adquisición de herramientas para el mejoramiento de la calidad de vida.

Estas propuestas de intervención facilitan a las personas beneficiarias de la atención, el desarrollo de herramientas para hacerle frente a las diferentes crisis de la vida moderna; es por esto importante la creación de espacios especializados en la atención psicosocial, espacios que como un programa de convivencias especializado en la promoción de estilos de vida saludable atienda a todo tipo de público interesado en acceder a nuevas herramientas para mejorar su calidad de vida.

El programa de convivencia se constituye en ese tipo de espacios que ofrece no sólo el espacio físico, como la mayoría de centros de convivencias tradicionales, sino también, una atención especializada en ramas como: psicología, trabajo social, educación, recreación y atención integral a los diferentes trastornos presentes en nuestra sociedad moderna. Todo ello tendiente a **elevar y dignificar la calidad de vida del SER HUMANO**.

5. DELIMITACIÓN Y RECURSOS

5.1. Temporal

El diseño del presente proyecto de grado se realiza entre los meses de febrero a agosto del presente año

Espacial

El proceso del presente proyecto de grado se llevara a cabo en la ciudad de Medellín como requisito para optar al titulo de Especialista en Proyectos del departamento de educación a distancia de la Universidad del Tolima

5.2. Alcance

Con este proyecto se pretende realizar el diseño de una empresa de servicios especializada en el sector de la promoción de estilos de vida saludable para operar en la ciudad de Medellín.

5.3. Recursos

5.3.1. Talento Humano

Cargo	Horas mes	Total	Costo hora	Total
Investigador principal	20	100	\$30000	\$2.000.000
Asesor metodológico	8	40	\$30000	\$1.200.000
Asesor temático	8	40	\$30000	\$1.200.000
TOTAL				\$4.400.000

5.3.2. Técnicos

Detalle	unidad	Total	Costo Unidad	Total
Horas de computador	20	100	\$1200	\$120.000
Resma de papel Bond	1	2	\$12000	\$24000
impresora	1	1	\$150000	\$150000
TOTAL				\$294.000

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Concepto de Ser Humano

El ser Humano es sumamente complejo, producto de condicionamientos históricos, materiales, genéticos, sociales y psicológicos ineludibles, es un ser que se construye y lo construyen, es misterioso, independiente pero con vocación de compartir, es profundo y nada simple de comprender; tiene la capacidad de ser autónomo ya que puede cambiar, escoger y ordenar, dentro de sus limitaciones, su propia vida.

Es un ser único e irreplicable, por eso es sumamente valioso que merece todo esfuerzo por pensar y actuar en torno al mejoramiento de su calidad de vida.

6.2. La Personalidad ³

Todos los seres humanos somos diferentes unos a otros, lo que establece esa diferencia es nuestra personalidad, la cual podemos definir como el conjunto de elementos físicos, sociales y psicológicos que determinan la forma de pensar, de sentir y de actuar.

La personalidad se revela por la conducta total de la persona y por la forma como otras reaccionan ante esa conducta. De la capacidad de adaptación a un medio depende la consolidación de la personalidad, al igual que el adecuado manejo de la libertad de elección.

Los rasgos de la personalidad son los siguientes:

- físicos: la actitud corporal, el tipo de complexión física, y la expresión del rostro, así como la forma de vestir constituyen la apariencia física.
- Intelectuales: el modo de hablar, las ideas que se expresan, el sistema de valores y el estado psicológico son los rasgos intelectuales de la personalidad.
- Emotivos: conjuga los gustos y disgustos de la persona, la agresividad, la tranquilidad, la seguridad, todo esto habla de la emotividad de una persona.

³ Textos bases A,B,C de la comunidad Terapéutica. Fundación hogares Claret , Medellín, 1995 e Infancia y sociedad. Erikson, Eric. Buenos Aires, Editorial Paidós, 1978. Séptima edición

- Sociales: se refieren a la manera como nos comportamos y relacionamos con los demás seres humanos, la capacidad par entablar empatía o apatía, nuestra posición frente al otro.

La estructuración de la personalidad se inicia desde las edades más tempranas y a medida que va evolucionando se van superando etapas vitales, las que están determinadas por la maduración física, las vivencias, los aprendizajes y costumbres recibidos desde la familia y su entorno. Con base en lo anterior, "el ser humano retroalimenta su experiencia y así retoma elementos que se constituyen en patrones de comportamientos adecuados o no para su desenvolvimiento como miembro del núcleo familiar, del sistema educativo y de la cultura, aprendiendo e introyectando la realidad social desde una visión crítica y social."⁴

Esa experiencia adquiere una estructura psicosocial y una autodeterminación que le permite establecer conductas funcionales o disfuncionales de acuerdo al contexto, al tiempo y al espacio en el que se desarrolla su existencia.

La Sexualidad

La sexualidad está presente a lo largo de la vida de todos los seres humanos. "Su desarrollo armónico es fundamental para la formación integral de la persona, su finalidad es la relación humana en tanto que contempla dimensiones comunicativas, afectivas, de placer y reproductivas."⁵

Su desarrollo comprende aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Tradicionalmente la sexualidad se ha reprimido impidiendo la construcción sana, responsable, gratificante y enriquecedora de la personalidad de la cual es una parte constitutiva por excelencia.⁶

6.3. La Familia

La familia aparece como el principal referente para la construcción de la identidad y es el espacio donde se enseñan las primeras pautas para la formación de una ética.

Dentro de las dinámicas que imponen las sociedades la familia tiene dos obligaciones básicas. Por un lado la función de socialización y por el otro la

⁴ Conferencia "factores de riesgo asociados a la estructura personal." Victoria Eugenia Rojas.

⁵ Proyecto nacional de educación sexual. Ministerio de educación nacional.

⁶ FREUD, Sigmund. Tres ensayos de teoría sexual. Ed Paidós. 1978.

función psicosocial, ambas se desarrollan de manera especializada y determinan el papel del núcleo familiar.

A través del compartir, el afecto, del cuidado y protección de los niños por sus padres o representantes, se da la función psicosocial, la cual es determinante para la estructuración del carácter emocional y afectivo de la persona.

La falta de cariño y afecto familiar conducen a la aparición de diversos problemas en la personalidad del individuo, es decir, las conductas, los sentimientos, la madurez y el equilibrio humano se empiezan a alimentar y a desarrollar en las primeras interacciones familiares. La noción y la construcción de valores se inician bajo la guía de la familia, por tanto es ésta la que brinda las primeras bases para la construcción de una identidad.

La función de socialización habla de la introducción del niño en un sistema social y en la asimilación de los valores que la rigen. Desde que nace el niño está en permanente relación con los integrantes de la familia, y esta a la vez con la sociedad, su proceso de socialización está atravesado por esta doble interacción.

Gran parte de lo que somos, pensamos y sentimos lo hemos recibido de nuestra familia, cuando en ella se vive con equilibrio es muy fácil aprender el significado del amor que expresamos en actitudes de respeto y ayuda hacia los demás.

6.4. La Salud Mental.

A partir de su nacimiento se inicia entre el individuo y su medio ambiente social y cultural una interacción, que es la base del desarrollo y estructuración del ser humano. En principio, podemos decir que las necesidades biológicas y los instintos del ser humano se manifiestan en forma libre y espontánea buscando su satisfacción siendo regidas únicamente por los deseos caprichosos del niño.

En el periodo de socialización se le muestra al niño que no todos sus requerimientos pueden ser satisfechos y que para buscar la satisfacción es necesario conciliar, este proceso es fundamental en la construcción de la personalidad ya que la manera de afrontar esto determina las tendencias para afrontar la existencia.

Definir la salud mental no es fácil requiere hablar de enfermedad mental, "normalidad", patología, cultura, etc. pues la comparación de patrones culturales característicos de cada sociedad señalan la diversidad de comportamientos humanos. Quizás lo que en una cultura se considera "normal", en otra puede ser patológico, así que términos de "normalidad", "anormalidad" y patología son relativos y dependen de la cultura y época en que se vive.

Muchas han sido las definiciones de salud mental que se han tenido, todo esto dependiendo el enfoque el tiempo y la ideología predominante a continuación mostraremos dos de las actuales definiciones:

- Los ambientalistas definen la salud mental como la capacidad que tiene una persona para soportar las tensiones ambientales. Todo sujeto en su vida debe hacer frente a las tensiones que la cotidianidad le depara. Algunos ante el estrés generan los trastornos que tradicionalmente se han incluido dentro de las enfermedades mentales.

Sobre este asunto Coronado (1975)⁷ nos dice: “la salud mental representa cierta medida de equilibrio y adaptación del hombre al mundo en el que vive: cierta capacidad para funcionar armoniosamente en distintas condiciones y lugares haciendo los ajustes necesarios para vivir de modo satisfactorio y lograr una realización personal”.

Esta definición nos habla de la salud mental como la capacidad del hombre para adaptarse al medio.

- Otra definición nos la trae la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) al respecto nos dicen “es un estado interno de bienestar experimentado por el individuo cuando, en su interacción con el ambiente y la sociedad satisface creativamente y constructivamente sus necesidades en armonía con las condiciones externas, desarrolla sus aptitudes y contribuye al bienestar social”⁸.

La manera como el individuo enfrenta las reacciones externas, las relaciones interpersonales, la forma como se siente acerca de sí mismo, van a determinar si psicológicamente está sano o no.

Este es, pues, el panorama actual acerca de las concepciones existentes sobre salud mental, pensados sobre el bienestar del sujeto.

6.5. La Farmacodependencia

La drogadicción es una realidad compleja y difícil, para la que no existe una solución simple y mágica. Aunque la decisión de consumir sustancias psicoactivas es responsabilidad de quien lo hace la adicción a éstas no es responsabilidad exclusiva del adicto, sino que es alimentada por las actitudes y el actual estilo de vida de la sociedad. Vale decir, un sistema sociocultural, ideológico y de valores,

⁷ Citado en: “Cartillas de Prevención integral”, Fundación Hogares Claret 1999.

⁸ *Ibíd.*

que adolece de graves carencias y contradicciones, las cuales repercuten en la actitud existencial de las personas.

6.5.1. ¿Qué es la farmacodependencia?

- Es la dependencia al uso de sustancias psicoactivas que se caracteriza por:
- Presencia de conductas compulsivas dirigidas a consumir la droga.
- Deseos de moderar o interrumpir el consumo y no lograrlo.
- Conductas de administración o consumo de droga ritualizadas o estereotipadas.
- Evidencias de dependencia física.
- Búsqueda de drogas por encima de otras necesidades.
- Consumo compulsivo después de un período de abstinencia.

6.5.2. Dependencia física (neuro-adaptación)

Es la modificación fisiológica de las neuronas y de otras células, que obliga al organismo a incorporar la sustancia psicoactiva, con el fin de mantener un estado subjetivo de bienestar, el cual desaparece al interrumpir la sustancia.

La dependencia física se pone en evidencia cuando se suspende bruscamente el consumo del tóxico y aparecen intensos trastornos físicos.

6.5.3. Dependencia psíquica

El sujeto experimenta una necesidad incontrolable de buscar, conseguir y reiniciar el consumo de la sustancia en forma continua y periódica con el fin de reducir un malestar o experimentar un efecto placentero.

Hablamos de dependencia psíquica cuando se presenta cualquiera de los siguientes criterios:

- El repertorio habitual de conductas de consumo del individuo se reduce a un hábito estereotipado y fijo de consumo para SPA.
- Las conductas de búsqueda de la sustancia predominan sobre el repertorio habitual y desplazan la realización de otros comportamientos importantes individual y socialmente.
- El individuo manifiesta verbalmente o a través de otra conducta su deseo irreprimible de consumir la sustancia.
- El individuo manifiesta el deseo infructuoso de interrumpir el consumo de la sustancia, o este se deduce de las recaídas en el consumo después de períodos de abstinencia.

6.6. La Prevención

Para definir prevención basta remitirse a la clásica definición de Caplan (1964), quien habla de prevención primaria, secundaria y terciaria:

La primaria se dirige a evitar que aparezca un desorden, busca que no se produzcan nuevos casos sobre el fenómeno o desorden que se quiere prevenir, con una intervención clara y detallada que posibilite crear herramientas para enfrentar el desorden.

La prevención secundaria se centra en impedir que las conductas problema se consoliden, que se conviertan en un patrón estable en la vida del sujeto. Se interviene cuando ya la conducta ha aparecido.

La prevención terciaria se identifica con el tratamiento de un desorden ya establecido y disminuye su prevalencia pues limita su duración y evita posibles secuelas o derivaciones

Para llevar a cabo el tipo de prevención planteado por Caplan es necesario tener muy claro el problema que se va a prevenir, para así diseñar estrategias muy claras que hagan posible una adecuada intervención y poder cumplir con los objetivos de la prevención, para esto es sumamente importante contar con un equipo interdisciplinario para asegurar una panorámica del problema.

6.7. Las Convivencias

Las convivencias son espacios de reflexión sobre un determinado tema, tienen la ventaja de agrupar bajo un mismo objetivo a un número determinado de personas. Desde las ciencias sociales no existe el término convivencias como herramienta metodológica en sí, todo el desarrollo teórico se ha sustentado desde la teoría de grupos, muchos son los grupos que se proponen, entre los más renombrados tenemos: los grupos de encuentro, grupos reflexivos, grupos pedagógicos y los grupos terapéuticos.

Los grupos de encuentro perciben al grupo como un todo y utilizan la metáfora del cuerpo que está compuesto de muchas partes, dicen, así es un grupo, "Cabe concebir a un grupo como un todo (...) y que está constituido por partes procedentes de todas las personas que lo conforman" (Schuts1973)⁹. Hacen mucho énfasis en el contacto y el afecto al interior del mismo grupo.

Grupos reflexivos. Son espacios grupales que posibilitan entablar una reflexión en torno a un tema determinado por el coordinador, la producción es lo fundamental de este tipo de grupo.

Los grupos pedagógicos son grupos netamente informativos, que pretenden transmitir información coherente y oportuna sobre un tema determinado por el coordinador.

Los grupos terapéuticos permiten agrupar a un número determinado de personas que presentan una patología similar con el fin de curar la angustia de los participantes.

6.8. La Recreación

La recreación ha sido considerada por muchos estudiosos como una necesidad humana básica y constituye un derecho fundamental del ser humano. La ONU la señala como la sexta necesidad básica del hombre. La recreación es un medio de educación integral que promueve el desarrollo intelectual, emocional, psíquico y físico del individuo.

La palabra recreación viene del latín "recreationis" que quiere decir producir de nuevo una cosa, o sea volver a crear. En términos generales la recreación se define como el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse

⁹ Schuts, L. Los grupos de encuentro. 1973. Documento de trabajo de la clase Dinámicas de grupos Departamento de psicología U de A

con pleno consentimiento ya sea para descansar, divertirse, o desarrollar su formación e información de forma desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora.

Es una actividad del hombre buscada por éste espontáneamente y disfrutada mediante la utilización de las más variadas formas. Tiene componentes determinantes y es además una herramienta para integrar diferentes grupos al rededor de ideales comunitarios.

La recreación contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, pues promueve conductas prosociales, mejora la condición física, brinda descanso y relajación, permite la libre expresión, estimula el proceso creativo y contribuye a eliminar el estrés.

Para entender la recreación como proceso, es importante conceptualizar acerca de otros de sus procesos tales como tiempo libre, ocio y juego.

6.9. El Tiempo Libre.

El concepto de tiempo libre aparece con el auge de la industrialización de la década de los años treinta cuando se dio la racionalización de la jornada laboral, a partir de esto las personas empiezan a tener más tiempo para recuperarse y compensar el cansancio de lo rutinario de la jornada laboral.

Para muchas personas el tiempo libre es un concepto opuesto al tiempo que utilizan para tareas obligatorias, o sea, aquel tiempo que actúan por su propio impulso siguiendo sus inclinaciones y deseos.

Claro que en nuestro medio existe una falta de valoración de la amplitud de posibilidades que el tiempo libre ofrece para el pleno despliegue de las potencialidades humanas. Frecuentemente se acude a excusas de tipo económico o social para justificar el escaso tiempo constructivo de este recurso, cuando lo que se requiere, para el real descanso, es una buena dosis de creatividad y disposición para abrirse a nuevas experiencias.

6.10. El Ocio

Más que un hecho social, es un hecho humano. El significado de ocio varía de un país a otro, pero un elemento común en casi todas las significaciones que se dan es que es un espacio de libertad de expresión de cada individuo.

El ocio cumple una serie de funciones que se pueden catalogar en: funciones psicológicas, sociales y económicas.

- Psicológicas. El descanso, la diversión y el desarrollo.
- Sociales. Establece lazos sociales a nivel simbólico.
- Económicos. El ocio como actividad de consumo.

6.11. El Juego.

Se considera como una acción libre que se desarrolla dentro de los límites temporales y espaciales, determinados por reglas libremente aceptadas, pero absolutamente obligatorias.

El juego es un valioso medio para educar, ya que es un estímulo al desarrollo de los sentidos, destrezas, habilidades, valores y aptitudes propias del ser humano.

7. HIPOTESIS Y VARIABLES

El centro de convivencias para la promoción de estilos de vida saludables Equinoccio favorece el mejoramiento de la calidad de vida de población de la ciudad de Medellín.

8. METODOLOGÍA

El presente es un estudio descriptivo a través de la metodología estudios de casos que se realiza en tres programas de la Fundación Hogares Claret que trabajan con adolescencia y juventud en la ciudad de Medellín.

8.1. Estudios Descriptivos.

Los estudios descriptivos son aquellos que estudian situaciones que ocurren en condiciones naturales, más que aquellos que se basan en situaciones experimentales.

Por definición, los estudios descriptivos conciernen y son diseñados para describir la distribución de variables, sin considerar hipótesis causales o de otro tipo. De ellos se derivan frecuentemente eventuales hipótesis de trabajo susceptibles de ser verificadas en una fase posterior.

8.2. Tipos de Estudios Descriptivos

8.2.1. Estudios de Prevalencia y de Asociación Cruzada

Son diseños transversales que tienen como finalidad principal la estimación de la prevalencia de una enfermedad o una característica en una población. Se basan en la definición precisa de una población de estudio y la obtención de una muestra representativa de ella, en la que se determina la frecuencia de individuos que presentan la característica, fenómeno o enfermedad de estudio.

La validez de los resultados dependerá de la representatividad de la muestra, de la calidad de los datos obtenidos y de que el número de no respuestas sea pequeño y sus motivos no estén relacionados con la enfermedad. Si la prevalencia entre los que no participan difiriera de los que sí lo hacen, se producirá un sesgo en la estimación del resultado. Por tanto si se sospecha de alguna diferencia hay que investigarla.

8.2.2. Estudios que Evalúan una Prueba Diagnóstica

El objetivo de estos estudios es estimar la capacidad de una prueba diagnóstica para discriminar entre personas que padecen una enfermedad y aquellas que no la presentan, pero padecen unos síntomas similares. Se asume en que el problema de salud puede ser medido de forma válida y fiable mediante un procedimiento de referencia o gold standard y se desea evaluar la utilidad de una nueva prueba.

8.2.3 Estudios de Concordancia

Se realizan para evaluar si un aparato de medida o un cuestionario, por ejemplo, son fiables, o si dos observadores concuerdan en la medición de una variable. La medición de un fenómeno está sujeta a diferentes fuentes de variación, a menudo difíciles de diferenciar en la práctica: individual, del instrumento y del observador. Cuando se evalúa la fiabilidad de una medida, deben estudiarse diferentes aspectos:

Repetibilidad de la medida. Su evaluación requiere aplicar el método de medida de la misma manera y a los mismos sujetos en dos o más momentos del tiempo.

Concordancia intraobservador. Su evaluación requiere que un mismo observador valore en dos o más ocasiones a los mismos sujetos.

Concordancia interobservador. Su evaluación requiere que dos o más observadores valoren una misma prueba en una muestra de sujetos.

8.2.4. Series de Casos o Estudios de Casos

Las series de casos, también transversales, consisten en la enumeración descriptiva de unas características seleccionadas observadas en un momento del tiempo en un grupo de pacientes con una enfermedad determinada o en un grupo de sujetos que tienen una determinada condición en común.

En las series de casos longitudinales o seguimiento de una cohorte se describe la evolución temporal de determinadas características observadas en un grupo de pacientes con una enfermedad o en un grupo de sujetos que tienen una determinada condición en común. Existe una secuencia temporal definida, pero el estudio no evalúa ninguna relación causa-efecto entre las variables.

Estos estudios pretenden delimitar la historia natural y cuadro clínico de entidades nuevas en la comunidad o que han cambiado su modalidad de presentación El

análisis de una serie de casos permite la identificación de eventuales factores etiológicos detectados en la caracterización de los sujetos de acuerdo a las variables personales, temporales y geográficas y permite el diseño de nuevas estrategias para la atención de los diferentes fenómenos que se presentan al interior de la comunidad.

El estudio de casos es una metodología amplia que utiliza técnicas tales como la observación, las entrevistas, los cuestionarios, el análisis de documentos, etc. (Eisenhardt, 1989),¹⁰ pudiendo ser los datos tanto cualitativos como cuantitativos. Por lo tanto, un estudio de casos no será definido por las técnicas utilizadas sino por su orientación teórica y el énfasis en la comprensión de procesos dentro de sus contextos. Es una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto real, en la que los límites entre el fenómeno y el contexto no son claramente visibles, y en la que se utilizan distintas fuentes de evidencia. Por ello, el estudio de casos es una metodología de investigación ampliamente utilizada en el análisis de las conductas humanas.

8.3. Muestra de Estudio

Para el presente trabajo se estudian cincuenta historias integrales de adolescentes y jóvenes que están adelantando procesos en la Fundación Hogares Claret; se centra en las valoraciones pedagógicas, ocupacionales y psicológicas¹¹ para establecer necesidades de formación y cualificación de proyectos de vida.

8.3.1 Descripción de la Muestra¹²

EDAD	BARRIO / SECTOR	ZONA	COMUNA	NIVEL EDUCATIVO	RAZON POR LA QUE ESTA EN PROCESO	TIENE SISBEN - EPS
15	PICACHO	2	6	3S	PF	SISBEN
15	MANRRIQUE	1	3	5P		SISBEN
17	SAN JAVIER	4	13	4P		SISBEN
17	MANRRIQUE	1	3	4P	PF	SISBEN
14	CENTRO	3	10	5P	V	NS/NR
15	SAN DIEGO	3	10	5P	V	NS/NR

¹⁰ Citado en El estudio de casos como estrategia de investigación de Silvia Sosa en www.eudmed.net.co

¹¹ Se anexan formatos de valoraciones.

¹² Se omiten los nombres para proteger sus identidades.

14	GUAYAQUIL	3	10	4P	MF	NS/NR
17	VEINTE DE JULIO	4	13	1P	C	NS/NR
16	LA FLORESTA	4	12	8S	PF	NS/NR
14	SANTO DOMINGO	1	1	6S	C	SISBEN
14	CARPINELO	1	1	1p	AM	NS/NR
16	MILAGROSA	3	9	9S		
16	CARPINELO	1	1	6S	A	SISBEN
14	VILLA HERMOSA	3	8	6S	EL	SISBEN
16	PARIS	2	6	5P	PF	NS/NR
16	SANTO DOMINGO	1	1	2P	V	NS/NR
17	ENCISO	3	8	4P	V	SISBEN
14	SANTO DOMINGO	1	1	5P	PF	SISBEN
16	BELEN AGUAS FRIAS	6	16	2P	C	SISBEN
16	PARQUE BOLIVAR	3	10	4P	C	SISBEN
15	PRADO CENTRO	3	10	6S	C	SISBEN
16	TEJELO	3	10	5P	V	SISBEN
16	PARQUE BOLIVAR	3	10	3P	PF	SISBEN
14	VERACRUZ	3	10	2P	MF	NS/NR
14	VERACRUZ	3	10	3P	V	SISBEN
16	SANTO DOMINGO	1	1	2P	PF	SISBEN
16	MANRRIQUE	1	3	5P	A	SISBEN
14	PICACHO	3	6	2P	V	SISBEN
15	BELEN	6	16	8S	C	SISBEN
17	ANDALUCIA	1	2	5P	AB	SISBEN
14	20 DE JULIO	4	13	8S		SISBEN
14	EL JARDIN	1	3	3P	C	SISBEN
17	CARAMBOLAS	1	1	8S		SISBEN
15	SANTO DOMINGO	1	1	6S	C	NS/NR
16	POPULAR	1	1	4P	V	NS/NR
15	MANRRIQUE	1	3	3P	V	SISBEN
14	SANTA CRUZ	1	2	4P	V	SISBEN
15	MORAVIA	2	5	5P	V	SISBEN
16	BELEN	6	16	5P	C	NS/NR
17	PICACHO	3	6	6S	C	SISBEN
17	EL PESEBRE	4	13	3P	C	NS/NR
15	GRANIZAL	1	1	5P	C	SISBEN
17	SANTO DOMINGO	1	1	3P	C	SISBEN
16	EL PESEBRE	4	13	3S	PF	SISBEN
15	CAICEDO	3	9	3P	V	SISBEN

16	ROBLEDO	2	7	7S	V	NS/NR
16	MANRRIQUE	1	3	2P	C	NS/NR
14	NIQUITAO	3	10	2P	MF	SISBEN
15	SAN BENITO	3	10		C	NS/NR
14	SANTO DOMINGO	1	1	4P	V	SISBEN

Convenciones:

P: primaria

S: Secundaria

C: Consumo de SPA's

T: Aventura.

I: Por necesidad de Internado

EL: Por explotación laboral

AB: Abandono

AM: Influenciado por amigos

V: Por encontrar opciones de vida

A: Por amenaza

MP: Por maltrato psicológico

MF: Por maltrato físico

AS: Por abuso sexual

NE: Necesidad educativa

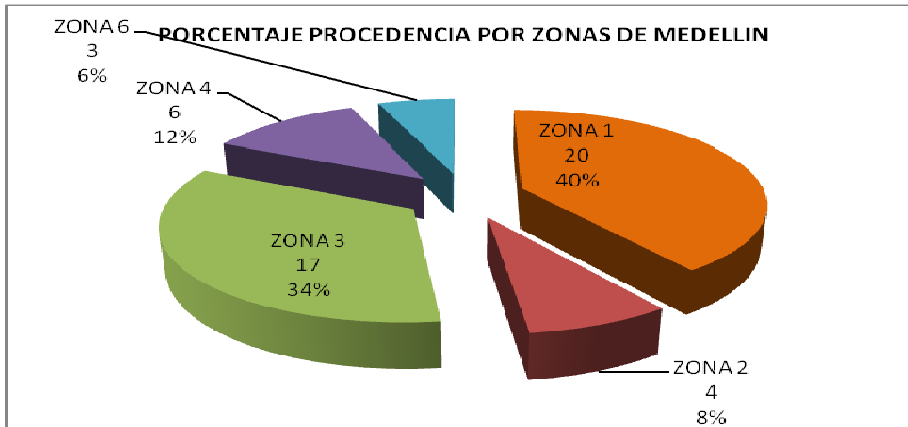
PF: Problemas familiares

NS NR: No sabe, no responde

8.3.2. Análisis de la Muestra

8.3.2.1. Procedencias:

Por Zonas de la Ciudad:



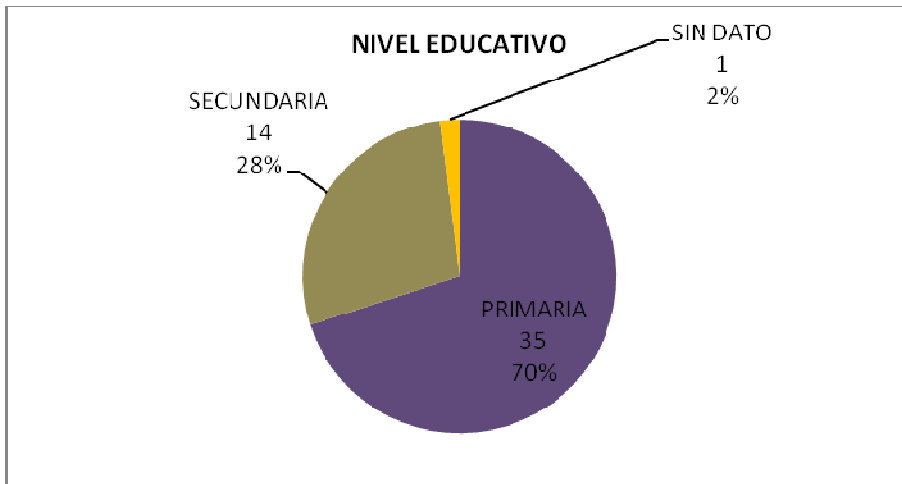
Comunas de la Ciudad:



Podemos observar que la zona que hemos denominado como expulsora¹³ es la 1 (comuna 1) presentando altos porcentajes de asistencia de adolescentes y jóvenes a programas de la Fundación, esto sin dejar de lado la Zona 3 (comuna 10).

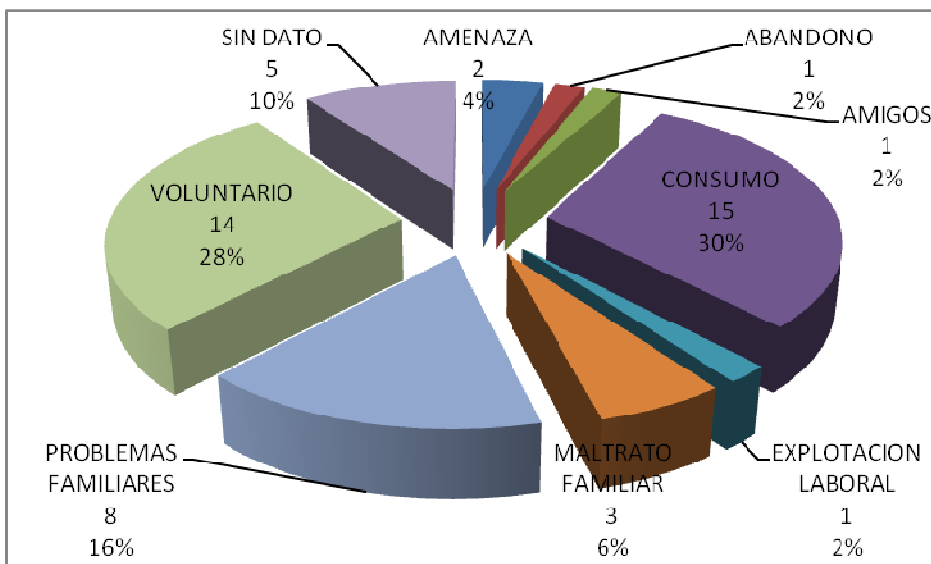
¹³ Los barrios que se han denominado como expulsores son los barrios en los que se presentan mayor nivel de vulneración de derechos; así mismo se observan conductas y hábitos cotidianos que afectan la calidad de vida de sus pobladores principalmente su salud mental.

8.3.2.2. Nivel Educativo:



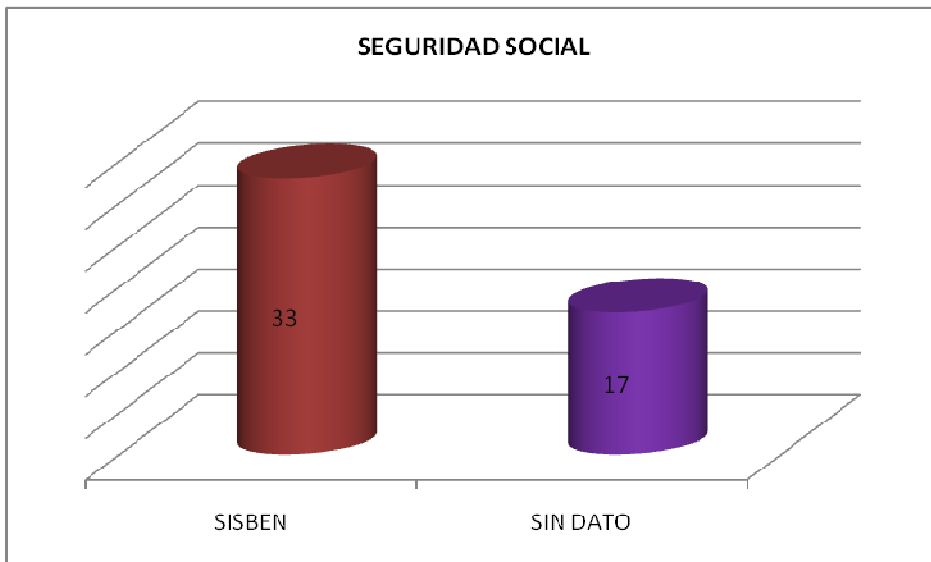
El 70% de esta población a cursado al menos 1 o más años de educación básica primaria, el porcentaje que afirma no tener ningún grado escolar es muy poco.

8.3.2.3. Razón por la que se Encuentran en Programas de la Fundación:



Sigue siendo el consumo el motivo con más peso dentro de los ingresos de los adolescentes jóvenes a la Fundación.

8.3.2.4. Vinculación a Salud



A través deL análisis de sus historias integrales¹⁴ se encuentra los siguientes datos pertinentes dentro del presente trabajo de grado:

- En el 90% de los casos estudiados se encuentran bajos autoesquemas.¹⁵
- En el 70% de los casos estudiados se observan capacidades de liderazgo pero requieren ser orientado por su poca asertividad y bajas habilidades sociales.
- El 90% de los adolescentes y jóvenes presentan bajas habilidades sociales se caracterizan por presentar conductas evitativas ante los conflictos cotidianos.
- El 96% de la muestra presenta dificultades en la tramitación del conflicto cotidiano sea por sus conductas evitativas o por su baja asertividad.
- El 100% de los adolescentes y jóvenes que hacen parte de la muestra requieren ser formados y orientados en sus proyectos de vida.

¹⁴ Estudios de casos

¹⁵ Los autoesquemas son la percepción que tiene de si misma una persona: Autoestima, autoeficacia, autoimagen, autonomía, autoconcepto Para profundizar sobre los autoesquemas se recomienda leer " Terapia cognitiva para los Trastornos de personalidad una Aproximación Centrada en los Esquemas de Young, Jeffrey.

Pensando en el fortalecimiento de la calidad de vida de un número significativo de la población de la ciudad y de acuerdo a los hallazgos encontrados en el presente estudio, se diseñan los módulos de ***promoción de estilos de vida saludables*** con los que se pretende dar respuesta a necesidades de formación integral encontradas.

9. PROPUESTA DE ACCIÓN MÓDULOS DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

9.1. MÓDULO UNO LIDERAZGO

Este modulo esta conformado por los siguientes temas:

- Nociones básicas de liderazgo
- Convivencia y liderazgo
- Liderazgo y comunicación
- Identificando mis cualidades de líder

Documento Base

¿Qué es el Liderazgo?

El liderazgo es la capacidad de influir, motivar, organizar y llevar a la acción para el libre logro de sus fines y objetivos, a las personas, grupos y sociedades, en un marco de valores.

El liderazgo es un potencial que se realiza de muchas maneras y en situación es muy diferente. Está muy relacionado con el cambio y con la transformación a nivel personal o colectivo.

Es opción pero también oportunidad, no para un grupo escogido sino para muchas personas más, en su respectivo medio: familiar, educativo, profesional, deportivo, social, científico, político, militar, etc. Por eso más que definir el líder conviene pensar en el liderazgo como una capacidad que puede desarrollarse a partir de un potencial muy variado en las personas y en grupos.

El líder busca lo mejor para su grupo, persuade, impulsa y atrae, propone y motiva, comunica y manda, más con el prestigio personal y su ejemplo que con el poder, la palabra o la influencia dominadora, aunque tenga que valerse en todos ellos.

El liderazgo como condición de supervivencia y crecimiento de una sociedad.

El líder busca resultados para todos, no simplemente popularidad, fama o seguidores. Hay seguidores si los resultados se dan. Es también un estilo de vida que conduce a transformar una sociedad.

El liderazgo se hace, lo construye cada uno, a través de la excelencia personal. La construcción del liderazgo es tarea ardua y tenaz, pero la sociedad lo necesita y el lugar donde comienza es el sitio de estudio o de trabajo diario.

Construir el liderazgo, dentro de una visión renovada y renovadora, es ser proactivo/a: es primero construir un sueño y luego tratar de hacerlo realidad, poniendo todos los medios necesarios sin descanso, con motivación y auto responsabilidad.

El problema de la sociedad actual no es de líderes carismáticos, de maquinistas para locomotora que mueve la sociedad, sino de vías para el tren (buenas bases) y de agujas (los líderes) que señalan su dirección correcta y lo conducen a la meta fijada de antemano.

El nuevo liderazgo es creativo, innovador, asertivo, proactivo, arriesgado, optimista, y sueña, con los ojos despiertos, en una nueva sociedad. Con gratitud hacia el pasado, por lo que otros han hecho por otros, pero con ambición suprema hacia un futuro mucho mejor, para lograr el crecimiento de la sociedad en todos sus aspectos.

En síntesis, ¿cuál es el papel de los líderes en una sociedad? Digámoslo con unas palabras siempre ricas en consecuencias:

“El crecimiento de las sociedades humanas se explica por la presencia de unas minorías o personalidades creadoras que dan siempre respuestas exitosas a los retos del medio y que, en razón de su integridad y de sus compromisos con el grupo, son libremente seguidas por la mayoría.” (Toynbee).

Los líderes son creadores y dan siempre respuestas exitosas a los retos del medio

La creatividad exige al líder innovador y atreverse a repensar muchas cosas que parecen inamovibles o intocables: la convivencia, el estado, la educación, la política, las empresas, el desarrollo social. Transformarlas con base en un pensamiento creativo y descentralizado. No bastan: talento, tecnología, organización, carisma, experiencia, buena voluntad, motivación, procesos, etc. Es necesario más: ingenio, valentía, ver las cosas de otro modo, innovar.

Es necesaria una visión integrada, una actitud de aprendizaje para descubrir qué caminos construir juntos para andarlos y enseñar a otros recorrerlos. El líder tiene visión: mira hacia el futuro para anticiparse, para tratar de poner las bases de una organización o institución, de un desarrollo social sostenible para las generaciones que vienen detrás de nosotros.

El líder es creador de nuevas realidades, es la persona de la visión, del “sueño”, tiene que ayudar a construir los sueños y a convertirlos en realidad, a pesar de lo difícil que ello sea. Por eso debe empeñar todos los esfuerzos ante lo que a veces parece imposible, porque lo posible ya está hecho.

La visión o el sueño (lo que aspiro a llegar a ser como persona, la base de mi proyecto de vida, o lo que un grupo o empresa quiere ser, alcanzar en el futuro) tiene que compartirse para que todos trabajen en el mismo sentido. Y debe relacionarse con la misión, o sea con la razón de ser de mi vida, con lo que me exige mi condición de persona racional, espiritual y libre. Si se trata de un grupo o empresa, esa razón de ser es lo que la identifica, su tarea o condición primordial. Si no se procede así, los sueños se quedan en el aire, no conectan con mi proceso vital, con mi afán de felicidad, con los principios y valores que yo quiero seguir en mi vida o desde una empresa, institución o sociedad.

“Dar respuestas exitosas a los retos del medio” exige pensar en las necesidades personales pero, sobre todo, la familia, de la escuela, la universidad, de la empresa, de las organizaciones sociales, de la comunidad entera. Desde lo personal se dan respuestas exitosas así como miembros de una sociedad se esfuerza cada uno en ser y en dar, más que en tener y acaparar. Hoy en día lo más decisivo no es el dinero sino el capital humano, el capital intelectual, la persona y sus valores, su dignidad y sus derechos humanos. La trilogía de la plata, el poder y el placer debe ser destronada por esta otra: **ser, servir y solidaridad**.

El liderazgo basado en la integridad personal, el compromiso y los valores.

La integridad se da si hay en las personas principios y valores que se reflejen en su conducta personal y luego en la vida familiar, y social. No existe un listado fijo de valores sobresalientes del liderazgo. Pero deben destacarse los valores éticos (**compromiso, rectitud, honestidad, lealtad, responsabilidad, justicia**) junto con otros que hacen posible su acción orientadora (visión, valentía, creatividad, comunicación, excelencia, servicio, autoridad, aprendizaje permanente, afán emprendedor, etc.)

Los valores tienen que interiorizarse, hacerse práctica habitual, modo de conducta inconsciente, para llegar a obrar de acuerdo con ellos sin que haya que explicitar en cada caso la intención o la conciencia de vivirlos.

Lo que sirve de sustento firme a la acción del líder es una ética personal basada en la libertad, el amor y la entrega personal. Esto implica un liderazgo comprometido que antepone los intereses de la sociedad a los personales, ***el bien común al bien particular.***

El líder es seguido libremente, si da respuestas exitosas, si es integro y ejemplar con su grupo. Es una libertad comprometida y solidaria, que responde por todos, no por uno solo. El liderazgo lleva a conjugar el nosotros, y esto implica participación social, estructuras justas y solidarias, diálogo y una democracia real que implica gestión del desarrollo en bien de la comunidad.

9.1.1. Taller Uno:

Nociones Básicas de Liderazgo

Objetivo

Posibilitar a los participantes la adquisición de conceptos básicos sobre el liderazgo y la importancia de este rol en los diferentes espacios relacionales.

Materiales

10 hojas papel periódico grandes

15 marcadores colores variados

Copias del documento base – entre tres y cuatro dependiendo tamaño del grupo -

Metodología

1. Se reúne el grupo en el salón escogido para la actividad.
2. Se hace el encuadre de la actividad haciendo énfasis en el respeto y la participación.
3. Se divide el grupo en subgrupos – mínimo cinco integrantes – y se les pide a cada subgrupo que construya con los cuerpos de los integrantes la figura de un animal, imite su movimiento y el sonido que emite, luego hace la presentación ante todo el grupo.
4. Se hace una reflexión con base en el ejercicio realizado sobre el papel del líder en cada subgrupo.
5. Se realiza análisis del documento base sobre liderazgo en los subgrupos, cada subgrupo debe realizar una cartelera para exponer
6. Se realiza las exposiciones de carteleras, con la retroalimentación del facilitador y el grupo.
7. Se evalúa el taller.

9.1.2. Taller dos:

Cine foro: El Señor de las Moscas (Convivencia y Liderazgo)

Objetivo:

Conocer y analizar la manera como influyen en la vida los tipos de líderes

Materiales:

- Película "*el señor de las moscas*".
- Reproductor de DVD
- Televisor o video beam

Metodología:

1. Se reúne el grupo en el salón escogido para la actividad.
2. Se hace el encuadre, donde se hace énfasis en que se observará la película El señor de las moscas bajo la técnica del cine foro, cuando esta culmine se hará una mesa redonda y se hablará sobre lo visto y aprendido en la misma.
3. Luego de hacer la plenaria el FACILITADOR retomará los apuntes hechos por los jóvenes y hará la retroalimentación teniendo en cuenta principalmente el tema del liderazgo y como este influye positiva y negativamente respectivamente en la vida de cada uno.
4. Evaluación del taller.

9.1.3. Taller tres

Liderazgo y Comunicación

Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en las relaciones humanas y su importancia para el ejercicio del liderazgo.

Materiales

Cuatro copias de documento anexo.

Metodología:

1. Se realiza el encuadre de la actividad.
2. Se realiza la actividad de sensibilización pidiéndole a cinco personas que se retiren del grupo por un momento; luego se le explica al resto de los integrantes la dinámica de la actividad – se lee una frase al grupo y se les explica que esta frase se le leerá a uno de los integrantes que esta por fuera una sola oportunidad y éste se la repetirá al siguiente integrante, y a si sucesivamente hasta terminar con los cinco integrantes.
3. Se reflexiona sobre la actividad con los participantes
4. Luego se divide el grupo en subgrupos y se les pide que lean el documento anexo y preparen un socio drama, sobre las implicaciones de la comunicación, el liderazgo y la importancia en las relaciones humanas.
5. Se evalúa el taller.

Documento anexo

Liderazgo y Comunicación.

La comunicación es un fenómeno de carácter social que comprende todos los actos mediante los cuales los seres vivos se comunican con sus semejantes para transmitir o intercambiar información. **Comunicar significa poner en común e implica compartir.**

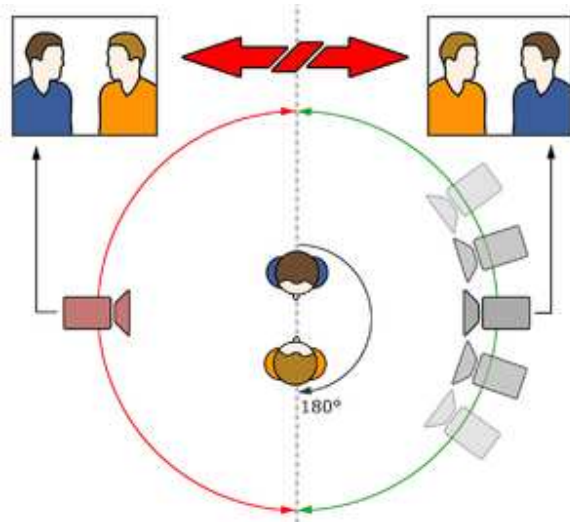
La comunicación inicia con el surgimiento de la vida en nuestro planeta y su desarrollo ha sido simultáneo al progreso de la humanidad. Se manifestó primero a través de un lenguaje no verbal, evolucionando y complejizándose conforme el hombre mismo evolucionaba.

Todos los días los seres vivos se comunican de diferentes maneras, pero sólo los seres humanos podemos hacerlo racionalmente; llevando a cabo infinidad de actividades, tales como: conversar, reír, llorar, leer, callar, ver televisión entre otras; por ello se dice que la comunicación humana es un proceso:

- Dinámico: porque está en continuo movimiento y no se limita a una relación Emisor--->Receptor estático, pues los roles se intercambian.
- Inevitable: Pues es imposible no comunicar, incluso el silencio comunica.
- Irreversible: porque una vez realizada, no puede regresar, borrarse o ignorarse.
- Bidireccional: porque existe una respuesta en ambas direcciones.
- Verbal y no verbal: porque implica la utilización de ambos lenguajes -en algunos casos.

Además de la comunicación verbal y no verbal, el hombre también se distingue por la capacidad de comunicarse con el mismo a través del pensamiento; a esto se le llama **comunicación intrapersonal.**

Modelos de comunicación



Esquema en un estudio de televisión, 180 grados, nos señala que la realidad es vista por los medios de comunicación desde diferentes puntos de vista, por lo general escogidos por el emisor.

En una aproximación muy básica, según el modelo de Shannon y Weaver, los elementos que deben darse para que se considere el acto de la comunicación son:

- Emisor: Es quien emite el mensaje, puede ser o no una persona.
- Receptor: Es quien recibe la información. Dentro de una concepción primigenia de la comunicación es conocido como Receptor, pero dicho término pertenece más al ámbito de la teoría de la información.
- Canal: Es el medio físico por el que se transmite el mensaje, en este caso el documento escrito hace posible que llegue a usted (receptor) el mensaje.
- Código: Es la forma que toma la información que se intercambia entre la Fuente (el emisor) y el Destino (el receptor) de un lazo informático. Implica la comprensión o decodificación del paquete de información que se transfiere.
- Mensaje: Es lo que se quiere transmitir.
- Situación o contexto: Es la situación extra lingüística en la que se desarrolla el acto comunicativo.

Axiomas de la comunicación

Los teóricos han determinado cinco axiomas de la comunicación.

1. Es imposible **no comunicarse**.
2. Toda comunicación tiene **contenido** y un **nivel de relación**.

3. La relación depende de la forma en que se establecen las secuencias de comunicación que cada actor de la comunicación establece.
4. Los sujetos de la comunicación utilizan la comunicación **sistemática** como la analógica.
5. Toda relación comunicacional es simétrica o complementaria.

Entre las cualidades del líder suele destacar el ser un **buen comunicador**. Alguien que maneja de una manera asertiva la comunicación y las relaciones a nivel general. De nada le valdría al líder tener una gran visión de futuro, si luego no sabe comunicarla y no consigue entusiasmar.

9.1.4. Taller Cuatro:

Cine Foro “Gattaca” Identificando mis Cualidades de Líder

Objetivo:

Abrir un espacio de reflexión e identificación sobre las diferentes cualidades con las que cuenta cada integrante del taller para ser un líder de su proyecto de vida.

Materiales:

Video Been o TV,
Película
Reproductor de DVD
Marcadores
Hojas de papel periódico.

Metodología:

1. Se hace un encuadre sobre el trabajo a realizar.
2. Se proyecta La película
3. Se abre espacio de discusión
4. Se le pide a cada integrante que dibuje su silueta y escriba dentro de ella sus aspectos a mejorar y fortalezas para el cumplimiento de sus sueños.
5. Exposición de trabajos.
6. Evaluación de taller.

9.1.5. Grupo de escucha.

Al final de cada modulo se hace un taller reflexivo en el que se busca la consolidación de aprendizajes significativos en los diferentes talleres.

Objetivo:

Reflexionar sobre los aprendizajes significativos que se construyen a través de la implementación de los diferentes talleres del modulo.

Metodología:

1. encuadre del grupo en el que se explica el objetivo del grupo
2. Se abre el espacio para hablar de las diferentes temáticas y lo que más les llamo la atención, inquietudes, fortalezas, aspectos a mejorar identificados en su vida a partir de lo trabajado en los talleres – se recomienda utilizar técnicas como el psicodrama, relajación dirigida, pintura, dibujo, entre otras.
3. Conclusiones
4. Evaluación del taller.

9.2. MODULO DOS HABILIDADES SOCIALES

Este modulo esta compuesto por los siguientes temas:

- Habilidades para la vida, auto-conocimiento
- Habilidades sociales: empatía
- Habilidades sociales: comunicación asertiva
- Habilidades cognitivas: toma de decisiones
- Estilos de vida saludables.
- Salud sexual y reproductiva

Las '**habilidades sociales**' son un conjunto de conductas, asociadas a los animales, puestas de manifiesto en las relaciones con otros seres de la misma especie. En el caso de las personas, éstas dotan a la persona que las posee de una mayor capacidad para lograr los objetivos que pretende, manteniendo su autoestima sin dañar la de las personas que la rodean.

Estas conductas se basan fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación y requieren de un buen autocontrol emocional por parte del individuo.

En muchas enfermedades mentales el área de las habilidades sociales es una de las más afectadas, por lo que su trabajo en la rehabilitación psicosocial es importantísimo.

Además las habilidades sociales son parte de la formación del individuo desde su infancia hasta su muerte. Las habilidades sociales se forman desde el hogar e influye la escuela. Hay diferentes tipos de habilidades sociales, éstas son herramientas que nos sirven en la vida cotidiana para relacionarnos con los demás. Entre los diferentes tipos de habilidades sociales que se pueden entrenar existe la asertividad, la empatía (ponerse en el lugar del otro), la comunicación no verbal, la planificación, el establecer metas y objetivos, la resolución de problemas.

9.2.1. Taller uno

Mi Inventario (Habilidades Para la Vida, Auto-Conocimiento)

Objetivos:

Facilitar el conocimiento y la consciencia de sí mismos/as en cada uno de los y las adolescentes y jóvenes, para el fortalecimiento de sus proyectos de vida.

Materiales:

Hojas de trabajo

Lapiceros

Copias de mi inventario – Documento anexo -

Metodología:

1. Se hace el encuadre de la actividad
2. Se hace la lectura de cuento de sensibilización – Puede ser carta a García, Fragmento del Principito, cuento de Pulgarcito, etc. -
3. Se invita al grupo a realizar un ejercicio de introspección en el que identifiquen sus habilidades y fortalezas. En esta ocasión se hará un inventario de si mismos en el que se profundizará en aspectos de su vida.
4. Se hace una sensibilización frente a la importancia del autoconocimiento y a que este implica el reconocerse en la historia personal que se ha vivido, en la realidad presente y en la construcción del propio futuro, por tal motivo cada uno deberá responder una serie de preguntas, que se encuentran en la hoja de trabajo. (ver anexo Mi inventario)
5. Luego de responder las preguntas se hace una socialización de lo identificado y el FACILITADOR/a hace las devoluciones pertinentes, teniendo en cuenta el documento Capsulas de conocimiento.
6. Se evalúa el taller pidiendo a cada participante que se plantee dos objetivos a corto plazo a partir de lo identificado (se sugiere tomar nota de esto y hacer acompañamiento a cada joven, también se recomienda recoger las hojas de trabajo para un próxima taller, marcadas con nombre y fecha, o de ser posible entregar a cada adolescente un cuaderno que le sirva como diario de proceso, donde se consignent todos sus trabajos y procesos)

MI INVENTARIO

En mi proceso permanente de crecimiento, es necesario que sea consciente de mi mismo/a, en todas las dimensiones de mis experiencias (dimensión personal, familiar, social, espiritual, laboral). Complementaré cada uno de los siguientes enunciados teniendo en cuenta estas dimensiones:

Yo soy...

Yo estoy...

Yo tengo...

Yo puedo...

Yo vengo de...

Yo voy...



CÁPSULAS DE CONOCIMIENTO PARA FACILITADORES Y FORMADORES:

Las habilidades para la vida son las capacidades de una persona “para enfrentarse adecuadamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”¹⁶. Estas se asocian en tres categorías:

- ④ *Habilidades sociales: Autoconocimiento, Empatía, Comunicación asertiva, Relaciones interpersonales.*
- ④ *Habilidades cognitivas: Toma de decisiones, Solución de problemas y conflictos, Pensamiento creativo, Pensamiento crítico.*
- ④ *Habilidades para el control de emociones: Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de emociones y estrés*

¹⁶ OMS, 1993

9.2.2. Taller dos

Me Pongo en los Zapatos del Otro (Habilidades Sociales: Empatía)

Objetivo:

Favorecer la experimentación de sentimientos de empatía hacia el otro, que trasciendan al nivel de la acción solidaria, la cooperación y el fortalecimiento de los vínculos sociales de los y las adolescentes y jóvenes.

Materiales:

Material de apoyo (tiras cómicas)

Lapiceros

Metodología:

1. Se realiza el encuadre de la actividad
2. Iniciamos con la dinámica “Hagámosle a la muñequita”, se organiza un círculo y se pasa una muñequita a la persona que está a la izquierda del facilitador clarificando que le puede hacer lo que quiera, luego da que la muñeca ha pasado por todos los integrantes del taller, el integrante que está a nuestra derecha nos hace lo que le hicimos a la muñequita.
3. Se inicia presentando el tema que se tratará en la FACILITADORÍA e invitando al grupo a reflexionar sobre lo visto en la dinámica, sobre la palabra empatía y el nombre dado al taller: Me pongo en los zapatos del otro.
4. Se continúa la actividad con la siguiente narración: Ustedes son un grupo de amigos que ha salido de paseo a la playa, luego de haber dejado de verse por 5 años al haber terminado sus procesos. En este paseo surge la idea de viajar hacia una isla cercana, pero se encuentran con que solo hay espacio para una parte del grupo y que una persona deberá quedarse sola mientras los demás viajan. Es su tarea decidir quien será la persona que se quede, teniendo en cuenta que es la primera vez que se vuelven a ver en tanto tiempo y que para todos ha sido un esfuerzo llegar hasta el punto de encuentro y desean compartir el reencuentro.
5. Se hace una socialización del ejercicio en la que se indaga por los sentimientos experimentados y por las razones que motivaron la decisión final.
6. Se profundiza en los posibles sentimientos experimentados por la persona que es elegida para no asistir a la isla y se piden algunos ejemplos de situaciones en las cuales hayan experimentado sentimientos de empatía hacia alguien o casos en los que estos sentimientos no hayan surgido (tales como chismes o discusiones)

7. Para terminar se les invita a reflexionar en subgrupos en torno a tres tiras cómicas, realizando el ejercicio de ponerse en los zapatos del otro (ver anexo tiras cómicas)
8. Por último se evalúa el taller.

Anexo

Tiras cómicas

Realiza una lectura crítica de las siguientes tiras cómicas, haciendo el ejercicio de ponerte en los zapatos del otro y explorar sus emociones, sentimientos, necesidades y posibles reacciones:



¿Qué aprendizajes para tu vida pudiste extraer de este ejercicio?

9.2.3. Taller tres

Las Inclinationes de Mi Balanza Personal (Habilidades Sociales: Comunicación Asertiva)¹⁷

Objetivo:

Facilitar la adquisición de herramientas para la expresión asertiva de pensamientos, sentimientos y necesidades.

Metodología:

1. Se hace una pequeña presentación de la actividad en la que se presenten los acuerdos o normas del taller insistiendo en el respeto y la participación.
2. Se conforman parejas y se pide a un integrante de cada pareja que se retire del salón por unos minutos.
3. Se dan las siguientes instrucciones al grupo que queda en el Salón: Ustedes serán el público de un grupo de conferencistas especializados que vendrán a hablarles acerca de diferentes temas (se asigna un tema a cada persona para que se lo proponga a su pareja - deportes, educación, sexualidad, política, conflicto armado). Su tarea será interrumpir al conferencista con comentarios fuera de lugar, reírse, no escuchar o criticar sus comentarios (analizando su actitud)
4. Se pide a los/las participantes que están ausentes que regresen al salón. Se les dan las siguientes indicaciones: Ustedes son un grupo de expertos que han venido desde diferentes ciudades a dictar una pequeña conferencia acerca de un tema que les será asignado por su pareja. Deben hacer una exposición de 10 minutos en la que contextualicen esta situación en el País y en la Ciudad de Medellín, clarificando fortalezas, debilidades y propuestas. (estos lineamientos deben quedar escritos en un lugar visible) Ustedes serán calificados por su compañero de acuerdo con su eficiencia en el manejo del tiempo y la calidad de sus presentaciones.
5. Se procede con las conferencias y se observan las diferentes reacciones.
6. Luego se da un espacio para que cada participante exprese sus impresiones sobre el ejercicio (frente al tema expuesto y a los sentimientos experimentados), generalizando esto a su vida diaria.
7. El FACILITADOR/a hace una pequeña exposición acerca de la comunicación asertiva, donde facilite la adquisición de herramientas por parte del grupo. (ver cápsulas)

¹⁷ Se recomienda al FACILITADOR leer el documento de apoyo.

8. Se invita al grupo a poner en práctica esto durante el transcurso de la semana y a analizar en que tipo de situaciones les puede ser útil esta habilidad y hacia donde se inclina la balanza de sus comportamientos.
9. Finalmente se evalúa el taller.



CÁPSULAS DE CONOCIMIENTO PARA FACILITADORES Y FORMADORES¹⁸

La comunicación asertiva es la expresión clara y apropiada al contexto y a la cultura de lo que se siente, se piensa y se necesita.

Ante las situaciones conflictivas o complicadas, existen tres modos de comportamiento, que implican diferentes orientaciones:

COMPORTAMIENTO	ORIENTACIÓN
<i>Pasivo o inhibido</i>	<i>Yo pierdo / Tú ganas; entonces Yo no importo</i>
<i>Agresivo</i>	<i>Yo gano / Tú pierdes; entonces Tú no importas</i>
<i>Asertivo</i>	<i>Yo gano / Tú ganas; entonces ambos importamos</i>



Existe una herramienta de tan solo 4 pasos que facilita la comunicación asertiva

- a) *Describir la situación (cuando ocurre qué... hoy observé que...)*
- b) *Expresar los sentimientos que esta situación genera (yo me siento...)*
- c) *Expresar las necesidades propias (me gustaría que... necesito que...)*
- d) *Comunicar claramente una solicitud al otro (Te pido que... por favor...)*

¹⁸ Tomado con modificaciones de Habilidades para la vida, Manual para aprenderlas y enseñarlas. Leonardo Mantilla e Ivan Darío Chahín. 2006-2007

Documento de apoyo para facilitadores

La Asertividad

“Si estamos muy pendientes de no herir a nadie en ninguna circunstancia, acabaremos lastimándonos a nosotros mismos y a los demás”
P. Jakubowski

La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

Es la capacidad de demostrar las emociones tanto positivas como negativas de una forma adecuada.

Características de las Personas no Asertivas, Agresivas y Asertivas

- Personas no asertivas o sumisas:

- Comportamiento externo:

Volumen de voz bajo, habla poco fluida, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas (estoo.... ¿no?), huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados, labios temblorosos, manos nerviosas, uñas mordidas o comidas, postura tensa, incómoda, inseguridad para saber qué hacer y decir, frecuentes quejas a terceros (“X no me comprende”, “Y es un egoísta y se aprovecha de mí”)

- Patrones de pensamiento:

Consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Son personas “sacrificadas”, “lo que yo sienta, piense o desee, no importa. Importa lo que tu sientas, pienses o desees”, “es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo”, constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.

- Sentimientos y emociones:

Impotencia, mucha energía mental, poca externa, frecuentes sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, deshonestidad emocional (pueden sentirse agresivos, hostiles, etc. Pero no lo manifiestan y a veces, no lo reconocen ni ante si mismos), ansiedad, frustración.

Este tipo de conductas tiene unas lógicas repercusiones en las personas que les rodean, el ambiente en el que se suelen mover, etc. Estas son las principales consecuencias que, a la larga, tiene la conducta no- asertiva o sumisa en la persona que la realiza:

Pérdida de autoestima, pérdida del aprecio de las demás personas (a veces), falta de respeto de los demás. La persona no asertiva o sumisa hace sentir a los demás culpables o superiores: depende de cómo sea el otro, tendrá la constante sensación de estar en deuda con la persona sumisa (“es que es tan buena...”), o se sentirá superior a ella y con capacidad de “aprovecharse” de su “bondad”.

Estas personas presentan a veces problemas somáticos (es una forma de manifestar las grandes tensiones que sufren por no exteriorizar su opinión ni sus preferencias).

Otras veces, estas personas tienen repentinos estallidos desmesurados de agresividad. Estos estallidos suelen ser bastante incontrolados, ya que son fruto de una acumulación de tensiones y hostilidad y no son manifestados con habilidad social.

- Personas agresivas:

Defienden en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás: a veces, no los tiene realmente en cuenta, otras, carecen de habilidades para afrontar ciertas situaciones.

- Comportamiento externo:

Volumen de voz elevado, a veces habla poco fluida por ser demasiado precipitada, habla tajante, interrupciones, utilización de insultos y amenazas, contacto ocular retador, cara tensa, manos tensas, postura que invade el espacio del otro, tendencia al ataque y al contraataque.

- Patrones de pensamiento:

“Ahora sólo yo importo. Lo que tu pienses o sientas no me interesa”, piensan que si no se comportan de esta forma, son excesivamente vulnerables, Lo sitúan todo en términos de ganar o perder, pueden darse las creencias: “ hay gente mala y vil que merece ser castigada” y/o “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que saliesen”.

- Sentimientos y emociones:

Ansiedad creciente, soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración, baja autoestima (si no, no se defenderían tanto), sensación de falta de control, enfado cada vez más constante y que se extiende a cada vez más personas y situaciones, honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”.

Como en el caso de las personas no asertivas o sumisas, los agresivos sufren una serie de consecuencias de su forma de comportarse:

Generalmente rechazo o huida por parte de los demás, conducta de “círculo vicioso” por forzar a los demás a ser cada vez más hostiles y así aumentar ellos cada vez más su agresividad.

No todas las personas agresivas lo son realmente en su interior: la conducta agresiva y desafiante es muchas veces (yo diría que la mayoría) una defensa por sentirse excesivamente vulnerables ante los “ataques” de los demás o bien es una falta de habilidad para afrontar situaciones tensas. Otras veces si que responde a un patrón de pensamiento rígido o unas convicciones muy radicales (dividir el mundo en buenos y malos), pero son las menos.

Muy común es el **estilo Pasivo- agresivo**: la persona callada y no- asertiva en su comportamiento externo, pero con grandes dosis de resentimiento en sus pensamientos y creencias. Al no dominar una forma asertiva o agresiva para expresar estos pensamientos, las personas pasivo- agresivas utilizan métodos sutiles e indirectos: ironías, sarcasmos, indirectas, etc. Es decir, intentan que la otra persona se sienta mal, sin haber sido ellos, aparentemente, los culpables. Obviamente, esto se debe a una falta de habilidad para afrontar las situaciones de otra forma.

- Personas asertivas:

Vistas ya las dos conductas que indican falta de asertividad, veamos, por fin, cómo se comporta, qué piensa y siente la persona que sí es asertiva. Lógicamente, rara vez se hallará una persona tan maravillosa que reúna todas las características; al igual que ocurre con los tipos descritos de no asertividad y agresividad, los rasgos que ahora se presentan son abstracciones. Todo lo más, podremos encontrar a personas que se asemejan al “ideal” de persona asertiva, y podremos intentar, por medio de las técnicas adecuadas, acercarnos lo máximo posible a este modelo, pero jamás tendremos el perfil completo, ya que nadie es perfecto.

Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a “ganar”, sino a “llegar a un acuerdo”.

- Comportamiento externo:

Habla fluida, seguridad, ni bloqueos ni muletillas, contacto ocular directo, pero no desafiante, relajación corporal, comodidad postural, expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, defensa sin agresión, honestidad, capacidad de hablar de propios gustos e intereses, capacidad de discrepar abiertamente, capacidad de pedir aclaraciones, decir “no”, saber aceptar errores.

- Patrones de pensamiento:

Conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás, sus convicciones son en su mayoría “racionales”

- Sentimientos y emociones:

Buena autoestima, no se sienten inferiores ni superiores a los demás, satisfacción en las relaciones, respeto por uno mismo, sensación de control emocional.

También en este caso, la conducta asertiva tendrá unas consecuencias en el entorno y la conducta de los demás:

Frenan o desarman a la persona que les ataque, aclaran equívocos, los demás se sienten respetados y valorados, la persona asertiva suele ser considerada “buena”, pero no “tonta”.

9.2.4. Taller cuatro

Video Foro Película “Con honores” (Habilidades Cognitivas: Toma de Decisiones)

Objetivo:

Posibilitar la adquisición de herramientas para la toma de decisiones a partir de criterios como el autoconocimiento y el análisis de variables y consecuencias

Materiales:

Película DVD
Televisor
Reproductor de DVD

Metodología:

1. Se inicia con una pregunta que invite a cada miembro del grupo a elegir entre dos o tres opciones. Puede ser una pregunta sencilla acerca de algo que tenga poca relevancia como si prefieren en el momento un confite con sabor a fresa, a piña o a naranja.
2. Luego de que cada uno haya respondido a esta pregunta, se comienza a indagar por las respuestas y por las motivaciones de las mismas. Es importante enfatizar en respuestas vagas como “cualquiera” o “todos” y llevar estas respuestas a otras situaciones de la vida diaria en las que se presentan respuestas similares.
3. Se proyecta la película “Con Honores”
4. Se genera un espacio para el debate de la película, donde se indague por las herramientas que conoce el grupo para la toma de decisiones.
5. Se evalúa el taller.



CÁPSULAS DE CONOCIMIENTOS PARA FACILITADORES Y FORMADORES

La toma de decisiones facilita manejar constructivamente decisiones respecto a la vida propia y en la interacción con las demás personas. Esto implica la evaluación de alternativas y consecuencias en la propia vida y en la de los demás.

9.2.5. Taller cinco

Estilos de Vida Saludables.

Objetivos:

- Posibilitar una reflexión sobre estilos de vida saludables con los participantes del taller.
- Promover estilos de vida saludables en los jóvenes participantes del taller.

Materiales:

Hojas de block en blanco
Marcadores
Lápices o lapiceros
Hojas de papelógrafo.

Metodología:

1. Reunir el grupo en el salón escogido para el taller y hacer el encuadre de esta actividad.
2. Dividir el grupo en parejas.
3. A cada pareja se le reparte 1, 2 ó 3 estilo o estilos de vida saludables (ver anexo), con estos temas seleccionados para cada subgrupo se les pide que elaboren un escrito que puede ser un cuento, una reflexión, una cartelera, o si se quiere una canción, una trova, etc., donde se utilicen los materiales antes mencionados. La elaboración de cada pareja debe ser expuesta al grupo.
4. Una vez expuestos cada uno de los trabajos se procede a hacer la plenaria donde se discutirá con el grupo los aspectos más importantes de cada uno de los estilos de vida saludables surgidos a partir de las exposiciones anteriores.
5. El FACILITADOR hace la retroalimentación teniendo en cuenta los elementos teóricos de cada uno de los estilos de vida saludables
6. Se evalúa el taller.

Anexo

Estilos de Vida Saludables¹⁹

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.

¹⁹ Tomado de Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE en www.funlibre.org

- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
- Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social de que sólo si se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

9.2.6. Taller seis

Salud Sexual y Reproductiva

Objetivos:

- Sensibilizar a los participantes sobre las consecuencias de un inadecuado manejo de la sexualidad.
- Discutir algunos de los mitos existentes con respecto a la sexualidad.

Materiales:

- Hojas impresas con los casos para analizar
- Lápices o lapiceros

Metodología:

1. Reunir el grupo en el salón escogido para la FACILITADORÍA y hacer el encuadre de esta actividad.
2. Dividir el grupo en varios subgrupos de 2 ó 3 personas cada uno, o los que sean necesarios de acuerdo al número total de integrantes.
3. A cada subgrupo se le entrega un caso para que sea analizado. (Ver anexo con los casos).
4. Se hace la plenaria para que cada subgrupo lea el caso y su análisis y este se ponga en discusión del grupo en su totalidad.
5. El FACILITADOR hace la retroalimentación teniendo en cuenta los elementos de la sexualidad responsable.
6. Se evalúa el taller.

Anexos casos

Caso 1

Felipe es un joven de 16 años, quien le comenta a uno de sus amigos que viene teniendo relaciones sexuales con una amiga de su misma edad, que apenas conoció hace dos semanas, esta le dice que lo hagan sin condón, ya que se siente más placer y que con condón no se siente nada y Felipe está de acuerdo con esto, su gran preocupación es que de pronto la deje en embarazo y el no tiene forma de responder pues apenas está terminando sus estudios, ante esto su amigo le dice que no se preocupe, que lo siga haciendo sin condón, simplemente que eyacule afuera de la vagina para que no la deje en embarazo, pues este método es muy efectivo.

- ¿Qué opinan del caso de Felipe y sus amigos?
- ¿Quién de los tres está equivocado?
- ¿Qué personajes del caso están siendo irresponsables y por qué?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias para Felipe y para su amiga?
- ¿Qué conoces del coito interrumpido? ¿Es un método que sirve para planificar?

Caso 2

Sebastián de 17 años y Verónica de 15 años son novios desde hace tres años, Sebastián le comenta a su novia Verónica que quiere tener un hijo, por lo que llevan teniendo relaciones sexuales sin ningún tipo de protección, Verónica le pregunta a su novio el como van a poder sostener a su hijo? Y el dice que con la venta de confites en los buses es más que suficiente, por tal motivo verónica accedió y es por eso que no se están protegiendo con ningún método anticonceptivo.

- ¿Qué le dirían a Verónica y a Sebastián?
- ¿Qué se necesita para tener un hijo adecuadamente?

Caso 3

Juan Camilo es un joven de 17 años de edad quien en este momento tiene relaciones sexuales con cuatro mujeres diferentes, una de las mujeres le exige que para poder tener relaciones con ella no puede usar condón, Camilo dice que precisamente con esta es con la que mejor se siente y aunque sabe que es un riesgo hacerlo sin condón lo hace ya que esta chica le gusta mucho.

- ¿Qué le puede pasar a Juan Camilo?
- ¿Quiénes están en riesgo de contraer una ITS?

Caso 4

Julio es un joven de 16 años que se encuentra muy aburrido por que a su edad todavía no ha tenido relaciones sexuales, cuando habla con su grupo de amigos todos relatan sus experiencias con diferentes chicas y a el le toca quedarse callado, por lo que sus amigos le preguntan y al no responder se lo gozan y le colocan apodos como “cachucho”, “el virgen”, Julio está pensando seriamente en frecuentar un sitio de la ciudad donde se encuentran mujeres trabajadoras sexuales para que sus amigos no lo molesten más y así poder narrar sus experiencias.

- ¿Julio está haciendo lo correcto?
- ¿A que edad se deben comenzar las relaciones sexuales?
- ¿Qué le puede pasar a Julio?

Caso 5

Angélica es una joven de 16 años quien tiene una relación sentimental desde hace dos años con Rodolfo de 21 años, al poco tiempo de conocidos comenzaron a tener relaciones sexuales sin ningún tipo de protección, Angélica no confía en Rodolfo ya que ha escuchado comentarios de que tiene varias mujeres, por lo que ha decidido tener relaciones solo si Rodolfo utiliza condón, ante esto Rodolfo reacciona agresivamente y le dice que tiene que confiar en el y le pregunta y le dice que ya no lo quiere, que si confía en el y lo quiere lo deben hacer sin condón, además Angélica también mantiene preocupaciones porque puede quedar en embarazo, la pareja en mención practican el método del ritmo para no quedar en embarazo.

- ¿Qué consejo le darías a Angélica?
- ¿En que riesgo se encuentra Angélica?
- ¿Qué conoces del método del ritmo? ¿Este método sirve para planificar?

9.2.7. Grupo de Escucha.

Objetivo:

Reflexionar sobre los aprendizajes significativos que se construyen a través de la implementación de los diferentes talleres del modulo.

Metodología:

1. encuadre del grupo en el que se explica el objetivo del grupo
2. Se abre el espacio para hablar de las diferentes temáticas y lo que más les llamo la atención, inquietudes, fortalezas, aspectos a mejorar identificados en su vida a partir de lo trabajado en los talleres – se recomienda utilizar técnicas como el psicodrama, relajación dirigida, pintura, dibujo, entre otras.
3. Conclusiones
4. Evaluación del taller.

9.3. MODULO TRES DINAMIZACIÓN DE CONFLICTOS

Este modulo esta compuesto por los siguientes temas:

- La Cooperación
- Dinamización de Conflictos (Convivencia y Conflicto)
- Convivencia y Conflicto
- Convivencia y Manejo de la Agresividad
- Equidad de Género y Convivencia
- Cultura Ciudadana

El Conflicto

Por conflicto se entiende “la percepción de incompatibilidad de los objetivos: lo que desea una parte es considerado por la otra parte perjudicial para sus intereses.”²⁰

Para la psicología social la mayor parte del conflicto procede de la lucha de los recursos materiales valorados o las recompensas sociales, como el respeto y la estima. Las personas utilizan las comparaciones sociales para determinar los niveles aceptables de recursos.

“Típicamente una situación se cataloga como conflictiva cuando las condiciones originarias de relación entre personas o grupos cambian; las condiciones de fijación de esa relación, así mismo, varían o el beneficio gratificante deja de tener el interés, intensidad, amplitud y oportunidad que inicialmente poseyera. Alude, en general a la redistribución de recursos sociales escasos, como dinero, derechos de propiedad, influencia, legitimidad.”²¹

El conflicto está y estará presente en el ámbito HUMANO, desde el psicoanálisis se plantea la pugna constante entre el Eros y el thanatos, pugna que se vive al interior de cada ser; en la construcción de pacto social no vemos muy alejado este principio, pues se observa al otro más como un enemigo que nos quiere quitar lo nuestro, que como alguien que nos acompaña en la construcción colectiva.

Niveles de Conflicto

²⁰ SMITH, Eliot R. y M, Diane. Psicología Social. Pag. 600.

²¹ Jaramillo, Luis Guillermo. Convivencia Escolar Pág. 157.

Conflicto intrapersonal. es posible que el conflicto surja del interior mismo de un individuo, como resultado de la adopción de roles contrapuestos. Por ejemplo, es común encontrar crisis de ansiedad cuando se va a ser padre, en muchas ocasiones debido a miedo a asumir nuevas responsabilidades o en otras, no menos, por asuntos no resueltos en la relación con las figuras parentales.

Conflicto interpersonal. La convivencia implica una gran red de relaciones multidireccionales con enormes montos de expectativas, ideales e intereses que la complejizan; debido a esto es común encontrar situaciones que generan roces fricciones. Cuando los intereses entre las partes se ven amenazados, ocurren trastornos graves y las relaciones se deterioran, surge el conflicto entre las partes

¿Que Es Dinamización?

Para hablar de dinamización es necesario remitirnos inicialmente a conceptos de la física²²:

Energía: es la capacidad de producir trabajo

Fuerza: aquello que es capaz de modificar el estado de reposo o el movimiento de un cuerpo.

Principio de acción y reacción: a toda acción se opone una reacción igual o contraria.

La estática: equilibrio de los cuerpos sometidos a sistemas de fuerzas.

La dinámica: movimiento que se produce en los cuerpos por estímulos de sistemas de fuerzas.

Siempre que hablamos de dinamización hablamos de movimiento, de cambio, de apertura; dinamizar es la posibilidad que tenemos no sólo de pensar la acción, sino también de transformarla, de construir, de permitir un cambio y si tenemos presente que el cambio es lo que permite a los individuos, comunidades, empresas transformarse, tener nuevas ideas, renovarse la dinamización de conflictos es una posibilidad que tenemos de construir nuevas alternativas de relación, de convivencia

La dinamización de los conflictos es, pues, una metodología que pretende dirimir los antagonismos fundamentando su análisis en el ámbito de las relaciones humanas. Ésta especialidad se concentra principalmente en:

- La necesidad de hallar salidas constructivas al conflicto.
- Valorar las formas en las que se ha resultado tradicionalmente.
- Canalizar las energías que se invierten en el conflicto.

²² El resumen de los conceptos que vamos a presentar fueron tomados de: KLEIN, ARTUR. Física. Ed Osiris Bogotá 1990

- Generar nuevos aprendizajes de las situaciones evaluadas como problema.
- Consolidar pacto social.

9.3.1. Taller uno

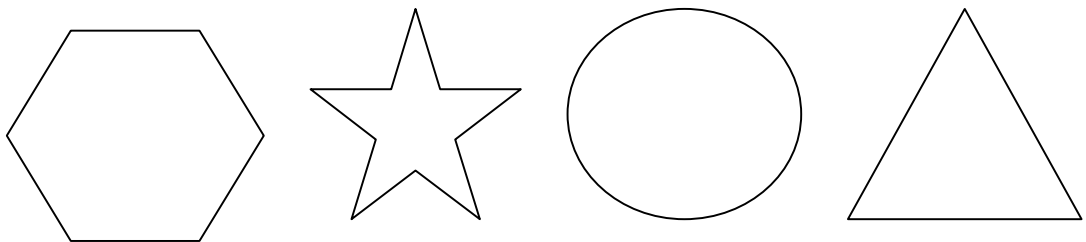
La Cooperación

Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia de la cooperación para alcanzar lo que se quiere

Metodología:

1. Se hace el encuadre de la actividad
2. Juego: "El Nudo". Los participantes forman un círculo y se toman de las manos entre ellos, teniendo en cuenta que no se toma la mano de la persona que esta a su lado, después de esto quedara un circulo fusiforme y se les pide que entre ellos busquen la manera de desanudarse – sin despegar las manos - y quedar al final en un círculo y todos tomados de la mano.
3. Armando las figuras geométricas -Para esta actividad es necesario tener con anterioridad 4 figuras geométricas diferentes y recortadas cada figura a modo de rompecabezas, luego se revuelven todas las piezas de tal modo que queden piezas de las distintas figuras en 4 rompecabezas. - Luego se le entrega a cuatro subgrupos las piezas revueltas y se les piden que armen la figura, la intención con la actividad es que al no poder armar una figura coherente los grupos se remitan a los otros y obtengan las piezas de la figura que eligieron armar (negociar entre ellos).



4. Reflexión sobre el acto de negociar, trabajar en equipo y cooperar para lograr un objetivo, posiciones asumidas durante los ejercicios (Pasivos, dispuestos, apáticos), dar ejemplos de cooperación en el grupo.
5. Evaluación donde se exprese lo aprendido y los aspectos de la forma particular de interactuar conocidos en el ejercicio.

9.3.2. Taller dos

Dinamización de Conflictos (Convivencia y Conflicto)

Objetivos:

Brindar herramientas a los participantes sobre la dinamización de conflictos. Socializar la técnica de dinamización de conflictos a los participantes del taller buscando se fortalezcan sus herramientas para afrontar el conflicto cotidiano

Metodología:

1. Se hace el encuadre del taller
2. Antes del taller se escogen tres integrantes del taller para hacer una dramatización. La dramatización consiste en la dinamización de un conflicto, específicamente una agresión donde uno de los/as jóvenes hará el papel del dinamizador y los otros dos de las personas en conflicto. (ver anexo)
3. Una vez hecha la dramatización se reúne el grupo para hacer la plenaria donde se dará la palabra a los observadores de la dramatización, para que expresen lo que observaron.
4. Finalmente el FACILITADOR recoge los elementos más importantes y lo complementa con la teoría sobre dinamización de conflictos. (documento dinamización de conflictos)
5. Se evalúa el taller

9.3.3. Taller tres

Las Naranjas Primavera Técnicas de Dinamización de Problemas (Convivencia y Conflicto)

Objetivo:

Construir conjuntamente nuevas posibilidades y estrategias para afrontar los conflictos desde la negociación.

Materiales:

Hojas impresas con los casos de las familias para negociar.

Metodología:

1. Encuadre del taller es importante tener en cuenta que el objetivo del taller no debe anunciarse al comienzo, sino en la plenaria. Así no se condiciona, ni se afecta el posterior proceso de negociación.
2. Antes de iniciar se pregunta si alguien conoce el ejercicio, de ser así se le da el lugar de observador, el cual en silencio debe detectar el tipo de participación de diversos integrantes para hacer luego una devolución al grupo.
3. El grupo se subdivide en tres equipos de igual número de personas. Cada uno representará a una familia (Sánchez, Giraldo, Arango) (ver anexo)
4. Al interior de cada familia se realiza la lectura y la preparación correspondiente para la negociación.
5. Se conforma un equipo de tres personas, con representantes de cada familia, para iniciar el proceso de negociación. Se advierte que las familias pueden llegar a acuerdos o no.
6. Finalmente se realiza la plenaria, donde participan todos los asistentes, esta se realizará con base a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué dificultades tuvieron durante la negociación?
 - ¿Lograron ponerse de acuerdo?
 - ¿Qué fue lo más importante en la negociación?
 - ¿Cuál era el interés principal de cada familia?
7. Se evalúa el taller

Anexo

Información Confidencial Familia Sánchez

Usted es propietario de una finca que produce frutas, entre ellas una muy especial: LA NARANJA PRIMAVERA.

Ha obtenido una cosecha de treinta mil naranjas y las tiene disponibles para la venta. El precio corriente en el mercado de las naranjas es de cien pesos unidad. Pero usted sabe que las suyas son muy especiales y que inclusive pueden tener aplicaciones médicas.

También sabe que hay dos familias interesadas en sus naranjas y se quieren reunir con usted.

Obtenga un buen precio

Información Confidencial Familia Arango

Usted es el representante de la familia Arango y debe realizar una negociación de suma importancia, pues la salud de toda su familia está en riesgo. Ustedes están en un paseo en una isla y se enfermaron al consumir pescado descompuesto. Los médicos que vieron a sus familiares, veinte incluyendo a usted, le han dicho que el pescado tenía un ingrediente que haría que quedarán dormidos hasta por cinco años y no se conocen las consecuencias posteriores al despertar.

Uno de los médicos afirma que la única forma de neutralizar este efecto es a través de un compuesto químico conocido hace muy poco por los científicos, llamado "ingrediente negro". Este ingrediente fue desarrollado por los científicos en Suiza, pero debido a la urgencia del caso, no hay tiempo para conseguirlo. La situación es muy preocupante.

Afortunadamente, Carlos es un científico suizo que esta pasando unos días en la isla y se ha enterado del problema. Él dice que el "ingrediente negro" también se puede obtener de unas naranjas muy especiales que se cultivan en pocos lugares del mundo. Afortunadamente y por una coincidencia feliz, en esta isla se cultivan y son conocidas como naranjas primavera.

El científico ha desarrollado un proceso para obtener el ingrediente y necesita la cáscara de mil naranjas para neutralizar el efecto de una persona. El proceso es

muy complicado pero en términos generales consiste en tomar cáscaras de las naranjas, calentarlas a altas temperaturas y luego agregarles unos productos químicos. Este proceso toma poco tiempo.

El científico averiguó que estas naranjas son cultivadas por la familia Sánchez y cree que tienen treinta mil naranjas disponibles. El precio de la naranja en el mercado es de cien pesos pero realmente no es mayor su preocupación. Usted sabe que el dinero para comprar las naranjas lo conseguirá.

Visite la familia Sánchez y trate de conseguir las naranjas necesarias.

Información Confidencial Familia Giraldo

Usted es el representante de la familia Giraldo y debe realizar una negociación de suma importancia, pues la salud de toda su familia está en riesgo. Ustedes están en un paseo en una isla y se enfermaron al consumir pescado descompuesto. Los médicos que vieron a sus familiares, veinte incluyendo a usted, le han dicho que el pescado tenía un ingrediente que haría que quedarán dormidos hasta por cinco años y no se conocen las consecuencias posteriores al despertar.

Uno de los médicos afirma que la única forma de neutralizar este efecto es a través de un compuesto químico conocido hace muy poco por los científicos, llamado “ingrediente blanco”. Este ingrediente fue desarrollado por los científicos en Suiza, pero debido a la urgencia del caso, no hay tiempo para conseguirlo. La situación es muy preocupante.

Afortunadamente, Roberto es un científico suizo que esta pasando unos días en la isla y se ha enterado del problema. Él dice que el “ingrediente blanco” también se puede obtener de unas naranjas muy especiales que se cultivan en pocos lugares del mundo. Afortunadamente y por una coincidencia feliz, en esta isla se cultivan y son conocidas como naranjas primavera.

El científico ha desarrollado un proceso para obtener el ingrediente y necesita el jugo de mil naranjas para neutralizar el efecto de una persona. El proceso es muy complicado pero en términos generales consiste en tomar el jugo de las naranjas, calentarlo a altas temperaturas y luego agregarles unos productos químicos. Este proceso toma poco tiempo.

El científico averiguó que estas naranjas son cultivadas por la familia Sánchez y cree que tienen treinta mil naranjas disponibles. El precio de la naranja en el mercado es de cien pesos pero realmente no es mayor su preocupación. Usted sabe que el dinero para comprar las naranjas lo conseguirá.

Visite la familia Sánchez y trate de conseguir las naranjas necesarias.

9.3.4. Taller cuatro

Técnica de Relajación (Convivencia y Manejo de la Agresividad)

Objetivos:

Aprender la relajación como una de las técnicas para el manejo de la agresividad.

Utilizar la relajación como medio para afrontar otras problemáticas que nos pueden llevar a reacciones agresivas.

Materiales:

- Grabadora con CD
- CD con música de relajación
- Colchonetas para cada uno de los integrantes del grupo.
- Espacio aislado donde se pueda hacer el ejercicio.

Metodología:

1. Se hace un círculo con los integrantes del grupo y se explica la actividad, además de hacer el respectivo encuadre.
2. Se reparten las colchonetas y se le pide a cada uno de los integrantes del grupo que se acuesten en las mismas en posición "boca arriba".
3. Se comienza a desarrollar la técnica (ver anexo).(Pág. 52 del libro)
4. Se vuelve a reunir el grupo y se escuchan las diferentes opiniones o sentimientos frente al ejercicio.
5. Retroalimentación por parte del FACILITADOR, donde se haga la invitación a seguir practicando la técnica en diferentes momentos para ir la automatizando y aplicarla en momentos donde la ira no se pueda controlar.
6. Evaluación del taller.

Anexo para facilitadores

Preparación a la Relajación²³

A la relajación se le ha llamado la "aspirina" de la psicoterapia y ha sido empleada casi para todo con más o menos éxito. De hecho en la literatura científica existe cada vez más evidencia de la eficacia de los procedimientos de la relajación.

La relajación se ha convertido en un componente básico todos los tratamientos de ansiedad, que todavía predominan, en la variedad de problemas que se ven en terapia.

Las investigaciones han demostrado la eficacia de los procedimientos de la relajación (incluyendo la relajación muscular progresiva, la meditación, la hipnosis y el entrenamiento autógeno) en el tratamiento de muchos problemas relacionados con la tensión, tal como el insomnio, la hipertensión esencial, dolores de cabeza por tensión, el asma bronquial y la tensión general. Los métodos de relajación se utilizan también como tratamiento coadyuvante en muchas condiciones, tal como la ansiedad de hablar en público, las fobias, la ansiedad intensa, el síndrome de colon irritable, el dolor crónico y las disfunciones sexuales.

Como se ve, dentro del término relajación se incluyen no sólo una técnica, sino varias formas de hacer o de influir sobre la tensión y la ansiedad. En este trabajo veremos las técnicas de la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de J.H. Schultz.

El Lugar para Realizar la Relajación

El mejor consejo en referencia al lugar de práctica es el sentido común. Así, se evitarán en la medida de lo posible los estímulos auditivos y visuales (poco ruido y poca luz).

En general las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tiene que cumplir unos requisitos mínimos:

- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes.
- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.
- Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

La Posición Para la Relajación

²³ Tomado de www.psicologiaonline.com

Para el entrenamiento autógeno podemos utilizar tres tipos de posiciones:
1-Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.

2-Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.

3-Sentados en un taburete o banqueta sin respaldo; en esta modalidad utilizaremos una posición descrita por Schultz y que él llama "la posición del cochero": "Se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada, en posición de "dorso del gato [..]. Esta actitud corporal pasiva la encontramos en muchas profesiones que exigen permanecer sentado durante muchas horas, sin apoyo para el dorso. La designamos por tanto como "postura del cochero".

La Ropa

No lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra. Es importante el tema de las gafas, zapatos, sujetadores, lentes de contacto, etc.

La Relajación Progresiva

Historia de la Relajación Progresiva

Edmund Jacobson es el creador del método de relajación conocido como relajación progresiva. A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

"Jacobson .Descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de los estudios fue la Relajación Progresiva(1938), una descripción teórica de su teoría y procedimientos. Cuatro años antes se había escrito "Tu debes relajarte" como una versión para no profesionales del mismo material. Desde 1936 hasta los años sesenta, Jacobson continuó sus investigaciones en el Laboratorio de Fisiología Clínica de Chicago. Desde 1962, el procedimiento básico de relajación incluyó quince grupos de músculos. Cada grupo era tratado en sesiones que iban de una a nueve hora diarias, antes de continuar con el grupo siguiente, con un total de 56 sesiones de entrenamiento sistemático."(D.A. Bernstein y T.D. Brokovec, pag.13)

La cantidad de horas propuestas por Jacobson para el entrenamiento de la relajación progresiva es una limitación seria para la posibilidad de aplicación de la técnica.

Fue Josep Wolpe quien adaptó la técnica como elemento de contra condicionamiento y la redujo a seis sesiones de veinte minutos con dos sesiones de práctica diaria, en casa, de quince minutos.

"Los procedimientos de Wolpe fueron similares a los de Jacobson en cuanto a tensar y relajar los grupos de músculos para conseguir la relajación profunda. Sin embargo, el terapeuta en este caso dirige todos los aspectos del procedimiento a través de instrucciones verbales presentadas durante las sesiones de entrenamiento. Los terapeutas de Wolpe empleaban la sugestión directa e incluso procedimientos hipnóticos para facilitar el conocimiento de las sensaciones corporales"(D.A. Bernstein y T.D. Brokovec, pag.14).

El Curso del Entrenamiento

Partiendo del trabajo inicial de Jacobson y posteriormente de Wolpe se empezaron a desarrollar toda gama de variaciones del proceso original. Este estado de cosas se complicó hasta tal punto que cada autor desarrolló su propio sistema de relajación. Esto es fácilmente comprobable ya que si revisamos cualquier manual al uso de modificación de conducta podemos observar un método de relajación diferente en cada uno de ellos, aunque, eso sí, al menos todos guardan una relación paralela.

Es un intento de solucionar este problema D.A. Bernstein y T.D. Brokovec en su libro "Entrenamiento en Relajación Progresiva" sistematizan un modelo de la relajación progresiva para equiparar los procesos de investigación que utilizan la relajación, de esta forma el método no variaría de investigación a investigación, y de esta manera establecer un consenso en el método a utilizar.

De todas formas siguen presentándose modelos diferentes por diferentes autores, y queda a cargo del profesional el elegir aquel modelo de entrenamiento que más le gusta, aunque, como ya hemos dicho, los métodos no difieren sustancialmente uno de otro; hay autores que son más partidarios de introducir elementos sugestivos en el proceso, otros consideran que estos elementos hay que limitarlos al máximo, etc.. En general este tipo de matices no son demasiado importantes y en el fondo lo importante es conseguir que la persona se relaje.

Recomendaciones Prácticas

Las siguientes sugerencias, tomadas de Goldfried y Davidson (1976) y recogidas por T.Carnwath y D. Miller (1989), han demostrado su utilidad en la práctica clínica:

a) Decir al paciente que está aprendiendo una nueva habilidad, del mismo modo que podría aprender a conducir o a practicar algún deporte. Ha aprendido a estar ansioso y ahora va aprender a relajarse, aunque esto requiere tiempo.

b) Podría tener sensaciones "extrañas", tales como hormigueo o sensación de flotar. Esto son señales positivas de que se está "soltando". De un modo similar, la ansiedad, por un incremento aparente de los síntomas, como la frecuencia cardíaca o la tensión muscular, indica simplemente una mayor conciencia física y no una disfunción física resultante.

c) Recomendar que "deje que las cosas ocurran y "que se deje llevar por el proceso".

d) No debe tener miedo de perder el control, pues es libre de dejarlo en cualquier momento. Es responsable de la situación. Comprobar su miedo periódicamente. Utilizar la analogía, por ejemplo, de montar a caballo: el control y el equilibrio básicos se consiguen "soltando los músculos".

e) El aprendizaje de la relajación no es un examen que implique aprobar o suspender. Ni se desea un esfuerzo porfiado. Es muy posible que los efectos tarden en aparecer y esto es normal (¿lleva mucho tiempo tenso?).

f) Es libre de moverse en la silla para buscar una posición cómoda, aunque no debe hacer movimientos corporales innecesarios o bruscos, ni debe hablar con el terapeuta si no es preciso.

g) Puede mantener abiertos los ojos inicialmente si se siente más cómodo así, aunque más adelante debe intentarlo con los ojos cerrados.

h) Podría hacerse mucho más sensible a las sensaciones asociadas al inicio de la ansiedad y tensión. Estas pueden utilizarse como pautas para interceptar el inicio de las mismas en el futuro.

Según estos mismos autores, también puede ser útil para ayudar al paciente a acostumbrarse al aprendizaje:

1. Modelar el procedimiento, particularmente en los casos donde se combina la tensión y la relajación de grupos musculares con una frecuencia respiratoria. Esto ayudará a clarificar las instrucciones del ejercicio y aliviará cualquier vergüenza de adoptar expresiones faciales o posturas corporales "raras".

2. Animar al paciente a hacer preguntas si tiene dudas sobre alguna parte del proceso.
3. Comprobar si encuentra incómodo llevar lentes de contacto con los ojos cerrados durante períodos de tiempo largos y, si es así, permitir que se las quite. También se le puede recomendar que se afloje la ropa o se saque los zapatos demasiado apretados.
4. Administrar las instrucciones de relajación con voz cálida, baja y suave, aun ritmo más lento de lo normal. Tomarse todo el tiempo necesario.
5. Observar al paciente de cerca durante la(s) primera(s) sesión(es) para asegurar que está siguiendo las instrucciones correctamente y que no está engañando en su propio detrimento.
6. Retroalimentación. Después de las sesiones (o durante las mismas si es apropiado), ayudar al paciente a dominar la técnica con más rapidez y eficacia.
7. Elogiar al paciente por sus esfuerzos. No es fácil soltarse después de varios años de tensión, por lo que elogiar y animar al paciente de un modo apropiado reforzará sus esfuerzos y estimulará su motivación para perseverar.

Contraindicaciones

A nivel general de todos los métodos de relajación y según T.Carnwath y D. Miller (1989) la relajación puede estar contraindicada en algunos casos. A continuación recogemos un cuadro de los autores en donde se especifican aquellos casos en los que no sería aconsejable la utilización de la relajación.

Posibles contraindicaciones de algunas técnicas de relajación.

Historia de:

- Enfermedades físicas graves.
- Heridas y tensiones musculares.
- Operaciones recientes.
- Sofocaciones con anterioridad.
- Desmayos.
- Ataques epilépticos.
- Utilización de medicación psiquiátrica.
- Diabetes.
- Narcolepsia.
- Trastornos o tratamiento psiquiátrico.
- Estados histéricos o de disociación.
- Educación religiosa particularmente estricta.
- Testigo de accidentes recientes muy "distresantes"
- Trastornos emocionales.

9.3.5. Taller cinco

Cineforo: El Color Purpura (Equidad de Género y Convivencia)

Objetivos:

Reflexionar acerca del trato que estamos ofreciendo a las personas del sexo opuesto tanto en las relaciones de amistad como en las relaciones de pareja.

Confrontar las concepciones “machistas” que se tienen alrededor de las relaciones afectivas.

Materiales:

- DVD con la película “El Color Púrpura”
- Reproductor de DVD
- Televisor o Video Beam

Metodología:

1. Se reúne el grupo en el lugar escogido para el taller. Se hace el encuadre de la actividad.
2. La plenaria se inicia dando la palabra a los integrantes del grupo sobre lo observado en la película o en las escenas vistas.
3. Luego se hace la retroalimentación por parte del FACILITADOR teniendo en cuenta lo observado en la película, lo expresado por los participantes y las concepciones de machismo e inequidad que se tienen en nuestra sociedad, haciendo énfasis en lo cultural.
4. Se evalúa la FACILITACIÓN.

9.3.6. Taller seis

Pensando la Cultura Ciudadana

Objetivo:

Posibilitar en los/as participantes una reflexión sobre la implicación de la cultura ciudadana.

Materiales:

Copias de guía de preguntas

Metodología:

1. Se hace el encuadre del taller.
2. Se divide los/as participantes en subgrupos y se les entrega a cada subgrupo una guía de preguntas - ver anexo -; con esta guía se deben dirigir a diferentes espacios de la ciudad y entrevistar a las personas que el FACILITADOR indique y cumplir con las tareas de la guía.
3. Socialización de trabajos
4. Evaluación del taller.

Anexo

Guía taller. Pensando la Cultura Ciudadana.

Hola,

La presente es una serie de acciones que nos permitirán pensar y reflexionar sobre significado y la importancia de la cultura ciudadana para cada uno de nosotros/as

Es importante cumplir con cada una de las indicaciones como nos lo señala la guía, esto nos permitirá fortalecer nuestros aprendizajes.

1. deben ir a una de las bibliotecas de la ciudad – Comfenalco, Comfama, La piloto, U de A, entre otras, y consultar sobre el significado de “*Cultura Ciudadana*”
2. Después de saber lo que es *Cultura Ciudadana* deben entrevistar a un funcionario de la biblioteca, un policía y un vendedor ambulante sobre lo que ellos opinan sobre el tema.
3. Observen en uno de los parques de la ciudad durante quince minutos a las personas que transitan por este sector y describe cuatro comportamientos que van en contra de la cultura ciudadana.
4. Describan los comportamientos de respeto a la cultura ciudadana que observaron.
5. Escriban una conclusión por cada integrante del grupo de la actividad.

9.3.7. Grupo de Escucha.

Objetivo:

Reflexionar sobre los aprendizajes significativos que se construyen a través de la implementación de los diferentes talleres del modulo.

Metodología:

1. encuadre del grupo en el que se explica el objetivo del grupo
2. Se abre el espacio para hablar de las diferentes temáticas y lo que más les llamo la atención, inquietudes, fortalezas, aspectos a mejorar identificados en su vida a partir de lo trabajado en los talleres – se recomienda utilizar técnicas como el psicodrama, relajación dirigida, pintura, dibujo, entre otras.
3. Conclusiones
4. Evaluación del taller.

9.4. MODULO CUATRO PROYECTO DE VIDA.

Este modulo esta compuesto por los siguientes temas:

- Historia de Vida
- Autoestima
- Autoimagen
- Proyecto de Vida
- Planeación de Metas
- Pensamiento Crítico
- Orientación Vocacional y Vida Laboral
- Entrevistas Laborales
- Mis Recursos Para el Empleo
- Sensibilización al Emprendimiento
- Mi Hoja de Vida
- Preparación Para El Empleo Entrevistas Laborales
- Cumplimiento de Metas

9.4.1. Taller uno

“Historia de Vida”

Objetivo

Posibilitar espacios de reflexión sobre la historia de vida de cada uno de los participantes.

Metodología

1. Se realiza el encuadre de la actividad y se establecen las pautas mínimas desde el respeto y la participación.
2. Se divide el grupo en parejas, luego se les da la instrucción de que se movilizan libre e individualmente por el salón al son de la música – se recomienda música suave -, al parar la música debe buscar su compañero y responder las preguntas que les hace el facilitador, la última pareja en reunirse inicia exponiendo ante todo el grupo, se realiza este ejercicio para cada pregunta: las preguntas son:
 - ¿cuales y como son los barrios en los que he vivido?
 - ¿hablemos de la historia mas desagradable y la mas agradable que he vivido en estos barrios?
 - Hablemos de los colegios, ¿que es lo más importante y significativo que he vivido en ellos?
 - ¿quienes y cómo son mis amigos?
 - ¿hablemos de la historia mas desagradable y la mas agradable que he vivido con mis amigos?
 - ¿quienes y cómo son mis familiares?
 - ¿hablemos de la historia mas desagradable y la mas agradable que he vivido con mis familiares?
3. A cada integrante el taller se le entrega una hoja de papel periódico grande y se le pide que realice un dibujo, o un cuento o un collage sobre su vida identificando los momentos difíciles y los momentos agradables.
4. Se realiza la puesta en común de lo trabajado.
5. Se Evalúa el taller.

9.4.2. Taller dos

¿Cómo Esta mi Autoestima?

Objetivo:

Identificar las principales cualidades, destrezas, fortalezas, habilidades, y debilidades que hacen parte de la personalidad

Metodología:

1. Se hace el encuadre de la actividad.
2. El FACILITADOR hace una pequeña presentación sobre la autoestima (ver documento anexo)
3. Explicación del test de autoestima
4. Auto aplicación de test de autoestima (ver anexo)
5. Socialización y plenaria en torno a la forma como se configura la autoestima y la forma en que influye en el modo de relacionarse consigo mismos y los demás.
6. Evaluación en la que se destaquen dos características personales identificadas en las actividades y la participación individual durante el taller.

Anexo

Test de autoestima

Califica cada respuesta con una equis "x" según el número correspondiente:

1: Nunca 2: Algunas veces 3: Casi siempre 4: Siempre

1	Acepto halagos o cumplidos fácilmente	1	2	3	4
2	Para mí es muy importante destacarme mucho en lo que hago	1	2	3	4
3	Pienso mucho en los errores que he cometido en el pasado	1	2	3	4
4	Si no puedo hacer algo realmente bien, prefiero no hacerlo	1	2	3	4
5	Considero que pedir ayuda es un signo de debilidad	1	2	3	4
6	Tomo mis errores como una oportunidad para aprender y no como un fracaso personal	1	2	3	4
7	Me siento mal cuando me critican	1	2	3	4
8	Si alguien se muestra en desacuerdo conmigo, creo que le caigo mal o no le gusto	1	2	3	4
9	Tengo confianza en mi capacidad para tomar decisiones acertadas	1	2	3	4
10	Me resulta difícil aceptar algunos de mis sentimientos, incluso ante mí mismo/a	1	2	3	4
11	Soy muy crítico/a conmigo mismo/a (me siento culpable, me reprocho frecuentemente)	1	2	3	4
12	Soy muy susceptible a los comentarios que los demás hacen sobre mí	1	2	3	4

Puntuación:

Para las preguntas 1,6 y 9:

- 1 = 1 punto
- 2 = 2 puntos
- 3 = 3 puntos
- 4 = 4 puntos
- 5 = 5 puntos

Para las demás preguntas:

- 1 = 5 puntos
- 2 = 4 puntos
- 3 = 3 puntos
- 4 = 2 puntos
- 5 = 1 punto

Entre 48 y 60 puntos: Nivel alto de autoestima.

Entre 30 y 47 puntos: Nivel moderado de autoestima.

Entre 12 y 29 puntos: Nivel bajo de autoestima.

Si se respondió 4 ó 5 en las preguntas 7, 8 y 12 es posible que se presente mucha influencia de los demás en la persona.

Si se respondió 4 ó 5 en las preguntas 4, 5, 6 y 9 es posible que se presente mucha autoexigencia.

Si se respondió 4 ó 5 en las preguntas 1, 3, 10 y 11 es posible que se presenten algunas dificultades por la forma de interpretar lo que acontece y de mantener diálogo consigo mismo/a.

Documento Anexo Para Facilitadores

Autoestima

Es la capacidad y nivel en que una persona se ama y se aprecia como ser humano, sintiendo emociones positivas en torno a sí mismo, de tal manera que llevan al individuo a sentirse muy a gusto y satisfecho de ser como es y expresarlo.

Es el sentido de autoreconocimiento de sí mismo en la construcción de una imagen e identidad personal, que toma como referente las características tanto negativas como positivas que conllevan a una actitud de autoaprobación o autoreprobación en su valor personal.

Autoimagen

Conocimiento que se tiene del propio cuerpo, los gestos y todo aquello que se expresa a nivel facial y corporal, es decir, lo físico y lo estético. Es quizá el primer autoesquema que se va desarrollando. El medio inmediato en el cual se crece y las experiencias que en él se tienen sobre la apariencia física, determinan el grado de autoaceptación e interacción que se tenga con los demás y más tarde su propia comparación. Las personas van estableciendo sus propios criterios sobre su imagen.

Autoconcepto

Conocimiento que tenemos de nuestra personalidad, aptitudes y valores de sí mismos, es esa capacidad que se tiene de conocerse a sí mismo, da la función de anticipación o predicción porque se conocen las respuestas típicas en determinadas situaciones, sabiendo como se va a reaccionar, involucrando todas las variables psicológicas que se emplean. El autoconcepto se va creando desde la infancia y de este depende el rol que se ejerza en la niñez y en la vida adulta. Es aprendido en la interacción con otros.

Autoeficacia

Conocimiento que se tiene de las habilidades para enfrentar y solucionar problemas. Hace referencia a la representación mental o percepción de la solución

de problemas y además a la percepción de motivaciones, desde aquí se pueden visualizar los logros de los objetivos, los cuales deben ser reales y alcanzables, de lo contrario generan sentimientos de ineficacia; para ser eficaces se tienen que realizar planes, sin un plan la eficacia desaparece. La eficacia se va desarrollando paulatinamente y va cambiando sus resultados de acuerdo al proceso evolutivo. La etiología de la autoeficacia tiene que ver con un contexto cultural y con el sistema de crianza. Se parte de dos principios (Bandura):

- Las expectativas de los resultados: Consecuencias más probables que producirá dicha ejecución, o sea que esa conducta llevará a determinados resultados.
- La expectativa de eficacia personal: Es el juicio emitido sobre la propia capacidad para alcanzar un determinado nivel de ejecución.

Partiendo de los autoesquemas anteriores y de su adecuado funcionamiento o no, se concluye que como resultado de esto aparecen ciertas conductas que se encuentran en la vida diaria de las personas y que determinan prácticas o hábitos de autocuidado.

Autocuidado

Es el reconocimiento de la capacidad para decidir sobre el cuerpo, la salud física, mental y emocional, en función del desarrollo como ser social, a partir de la reafirmación como persona y en la perspectiva del crecimiento personal, sobre la base de las necesidades individuales que conduzcan a la toma de decisiones conscientes y permanentes (Arango, 1992)

Prácticas de autocuidado

Hacen referencia a todas las acciones, sentimientos y capacidades de una persona que la llevan a tomar decisiones para conservar su salud física y mental a través de su reafirmación como persona y sobre la base de sus necesidades individuales, lo cual le posibilita el desarrollo personal a partir de su autonomía, la construcción de un autoconcepto positivo y una alta autoestima.

9.4.3. Taller tres

¿Cuál es la Imagen que Proyecto?

Objetivo:

Reflexionar sobre la autoimagen y la imagen que se proyecta cada integrante del taller a sus compañeros

Materiales

Lápices o lapiceros
Hojas de block

Metodología:

1. Se hace el encuadre de la actividad.
2. Dinámica: Se hace un círculo y cada participante le lanzará una pelota pequeña a un compañero diciendo una cualidad de él o ella. Se repetirá la ronda dos veces más por lo que es importante que no olviden a quién le hicieron el reconocimiento. Luego se devuelve la pelota reconociendo otra cualidad.
3. En una hoja cada uno escribirá o dibujará:
 - ¿Cuál es la visión que tienen los otros de mí?
 - Tres cualidades que tengo diferentes a la que me dijeron.
 - Tres cualidades que deseo tener
 - ¿Qué haré para conseguirlo?
4. Socialización Autoimagen Vs. Imagen proyectada
5. Cada uno evalúa diciendo como se sintió al conocer lo que otras personas ven en él o ella y al resaltar las cualidades de otros.

9.4.3. Taller cuatro

Evaluando Mi Proyecto de Vida - Ver Documento anexo -

Objetivo:

Valorar los diferentes logros obtenidos en la construcción de su proyecto de vida.

Materiales

Formatos de proyectos de vida

Metodología:

1. Se hace el encuadre del taller.
2. Se realiza lectura de sensibilización sobre el cumplimiento de metas: *“La conquista de la felicidad”* una parábola de las mil y una noches.
3. Se le entrega a cada integrante del taller una hoja de papel periódico titulada *“Mis metas”* para dividir en dos columnas – logros y aspectos a mejorar – se pide que llene ambas columnas partiendo de su proyecto de vida.
4. Luego se socializa en plenaria el trabajo
5. Se evalúa el taller.

Nota: es importante recoger las hojas trabajadas para el siguiente taller.

Anexo documento para facilitadores

Una Búsqueda Permanente: Proyecto de Vida.²⁴

Todos los seres humanos estamos permanentemente en busca de la felicidad, de tener éxito o de llegar a cumplir con algunos sueños. Es por esto, que le extiendo una invitación para que reflexione sobre su vida y se haga las siguientes preguntas ¿cuántas veces ha tenido la intención de hacer algo y no lo ha hecho? ¿cuántas veces ha imaginado su futuro y no ha ejecutado acciones para obtenerlo?

Los seres humanos soñamos con alcanzar unas metas determinadas en el ámbito social, familiar, laboral, personal, económico, entre otros; pero posiblemente para que usted llegue a estas metas necesita programarse o comenzar a tener un **proyecto de vida**, donde necesitará de tiempo, valor y disciplina.

Un proyecto es un camino para alcanzar la meta, donde usted debe tener claro hacia dónde se dirige su vida, qué plan tiene y cuál es el objetivo a seguir. Piense que usted nació para triunfar, para ganar, para trascender; no tiene sentido pasar toda la vida, de la cuna a la tumba o lamentarse porque unos alcanzan esos sueños que usted hubiese querido ver realizados y no los logró; pero mejor pregúntese ¿qué ha hecho usted para empezar a trabajar por ese sueño?, todo lo que usted quiere lograr lo debe tener claro para la elaboración de su proyecto de vida.

Es importante que todos los que soñamos con lograr unas metas tengamos seguridad en esa proyección personal y no que sean otros los que le digan cuáles son sus metas a realizar, no permita ser influenciado por los comentarios de los demás; algunos no creen que usted llegue a lograr muchas cosas y lo que hacen es atemorizarlo.

Lo más importante es que sea su sentir y que de usted comience el manejo de ese timón; no le dé gusto a todo el mundo porque terminará como aquella historia donde un señor que iba con su hijo al mercado, llevando un burro para venderlo allí, al verlos, una persona en el camino, comentó: miren ese par de tontos van a pie, cuando podrían ir cómodamente sentados en el animal. Al señor le pareció que era una excelente idea y acto seguido, los dos se montaron en el burro y continuaron. Poco después, se encontraron con otros que comentaron, que perezosos esos dos, ¡pobre burrito! va cansado y no tienen compasión de él, ante este comentario el señor y su hijo decidieron atar el animal de las patas a un palo

²⁴ Escrito por Ospina Rojas. Catherine Trabajadora Social Centro de Familia Santa María

y alzarlo entre los dos; con tan mala suerte, que cuando iban pasando por un puente, el palo se rompió, el burro cayó al río y se ahogó. No sea como aquél viejo y su hijo; concéntrese en su proyecto de vida, comience primero por lo que usted más desea y vaya priorizando sus necesidades, recuerde que las necesidades de cada uno son diferentes a la de los otros, tenga claro también, que todo no puede darse de una vez por todas. Organice sus ideas, haga una lista de sus deseos y comience por el cimiento del edificio que quiere construir, para que el día de mañana se sienta orgulloso al decir “esto lo hice yo y empezó con un sueño”.

Tenga objetivos claros, no sea como un barco sin rumbo, proyéctese, fíjese metas. ¿Cuándo llegará el día en que usted se convenza de la importancia de su vida? ¿Cuáles son los valores sobre los que quiere construir su vida? ¡Es aquí y ahora! ¡Es su día, su oportunidad, es su vida y se va pasando!

Por ello, es importante que elabore su proyecto de vida. Hoy lo invitamos a que lo haga, lo invitamos a que se dé cuenta lo importante que es, de cuánto lo necesita y además, que es vital para nuestra vida.

Necesitamos tiempo para hacerlo, lo importante es el deseo propio. No será una pérdida de tiempo, será una inversión. Le brindamos algunas etapas que le ayudarán a construir su proyecto.

Comience con su **historia personal**: cómo es usted, sus cualidades y defectos, sus miedos y sus ilusiones. Describa las personas que más influyen en usted, tanto positiva, como negativamente.

Metas personales: debe priorizar sus metas con la familia, los amigos, la pareja y que sean logrables y realistas estos deseos.

Metas profesionales: estas girarán en cuanto a sus deseos laborales y de formación. Cuál es el trabajo que usted desea, en dónde se ve usted laborando, si quiere realizar un diplomado, postgrado, magíster, entre otros.

Estrategias: serán los medios o recursos por los cuales usted logrará las metas, cómo utilizará usted las posibilidades y las limitaciones.

Concertación: quiénes serán las personas que entrarán a hacer parte de su proyecto de vida, que usted se vea con ellos y le ayuden a cristalizar sus sueños.

“Sólo cabe progresar cuando se piensa en grande, sólo es posible avanzar cuando se mira lejos”

José Ortega y Gaset

9.4.5. Taller cinco

Planeando Mis Metas

Objetivos:

Planificar actividades y estrategias para el desarrollo del proyecto de vida teniendo en cuenta lo desarrollado en el taller anterior.

Materiales:

Lápices o lapiceros
Hojas de block

Metodología:

1. Se hace el encuadre de la actividad.
2. Se reparte a cada integrante del grupo una hoja de block y un lápiz o lapicero.
3. Se les pide que elaboren cualquiera de los siguientes dibujos: un edificio, una autopista, un árbol. Y en estos dibujos deben colocar los aspectos a mejorar, visualizados en el taller anterior, que profesión u oficio queremos tener o ¿cómo nos vemos dentro de 5 ó 10 años? y ¿que estamos haciendo para alcanzar esa meta que nos estamos proponiendo?, todo lo anterior de la siguiente manera, según el dibujo escogido: si se dibuja el edificio: en las bases o en el primer piso se deben de colocar los aspectos a mejorar por cada uno, en el último piso o en la terraza la profesión o el cómo nos vemos dentro de 5 ó 10 años y en la mitad del edificio lo que estamos haciendo para alcanzar las metas. Si se dibuja la autopista: al inicio de esta se colocarán los aspectos a mejorar, al final de esta la profesión o el cómo nos vemos dentro de 5 ó 10 años y en la mitad lo que estamos haciendo para alcanzar las metas. Y por último si se dibuja el árbol: en las raíces se escribirán los aspectos a mejorar, en las hojas o en el copo de este la profesión o el cómo nos vemos dentro de 5 ó 10 años y en el tronco lo que estamos haciendo para alcanzar los objetivos propuestos.
4. Luego de que todos los integrantes del grupo finalicen sus respectivos dibujos, se pasa a la plenaria donde se le pide a algunos integrantes que compartan sus dibujos con sus proyectos de vida y que expresen como se sintieron realizando el ejercicio.
5. Posteriormente se pasa a la retroalimentación por parte del FACILITADOR donde se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La importancia de tener un proyecto de vida, utilizando metáforas como la del barco, donde si no se tiene una brújula o un norte a donde llegar se llega a cualquier parte, o si se sale de la casa sin saber para donde vamos igualmente llegamos a cualquier parte o perdemos tiempo valioso, y otras metáforas semejantes.
- Tener muy presente a todo momento los aspectos a mejorar y esforzarnos por mejorar dichos aspectos.
- Cuando se tiene una meta o proyecto de vida, esta o este debe de ser alcanzable según las posibilidades que se tengan, no se deben colocar metas imposibles o casi imposibles de alcanzar, se debe contar con los recursos disponibles para alcanzar esas metas o ese proyecto de vida.
- Se pueden tener varias submetas o proyectos de vida secundarios para alcanzar una gran meta o un proyecto de vida principal, por ejemplo: alguien quiere ser ingeniero pero las posibilidades económicas no le dan para pagar una universidad, primero tiene que generar esos recursos económicos para acceder a ello, entonces primero se coloca como submeta o primera meta el aprender un arte u oficio para poder conseguir trabajo y con ello poder pagar la universidad y estudiar la ingeniería que es la meta principal.
- Los proyectos de vida pueden variar a lo largo de la vida, por diferentes aspectos o variables que intervienen como: aparición de nuevos conocimientos, influencia de otras personas, posibilidades económicas, etc., pero entre menos varíe y más se tenga claro dicho proyecto más serán las posibilidades de llevarlo a feliz término.

6. Finalmente se evalúa el taller.

9.4.6. Taller seis

Juicios y Prejuicios (Habilidades Cognitivas: Pensamiento Crítico)

Objetivos:

Motivar a los y las jóvenes participantes del taller para la exploración de sus valores personales

Promover el pensamiento crítico en los y las jóvenes participantes del taller.

Materiales:

Guía de preguntas

Tarjetas rojas, amarillas y verdes para cada participante.

Metodología:

1. Se hace el encuadre de la actividad, donde es importante enfatizar que no hay respuestas correctas o equivocadas, sino posiciones personales que se deben respetar.
2. Se entrega a cada participante una tarjeta roja, amarilla y verde y se explica que las sacarán de acuerdo con el grado de acuerdo que sientan con la frase que se lea (Rojo: No estoy de acuerdo, Amarillo: Estoy inseguro/a o medianamente de acuerdo y Verde: Estoy de acuerdo)
3. Se lee la primera frase del documento de apoyo – Guía de valores individuales - y se da un poco de tiempo para la reflexión. A la cuenta de tres cada persona saca su tarjeta y se discute al respecto. Se sugiere indagar por el grado de dificultad para tomar una posición, si se desea cambiar de opinión, la influencia de los demás en el momento de elegir, el cumplimiento de esta idea en la vida cotidiana, la influencia de esta idea en la vida futura.
4. Se continúa este procedimiento con cada frase elegida por el FACILITADOR.
5. Se evalúa el taller

Anexo

GUÍA VALORES INDIVIDUALES

- Se puede obtener un buen trabajo sin terminar el bachillerato.
- Las mujeres también deberían pagar cuando se las invita a salir
- Un hombre puede ser un buen enfermero y/o secretario.
- Para poder conseguir un trabajo hay que tener rosca.
- Tener un hijo es la realización de una pareja
- En una familia, el hombre es quien debe conseguir el dinero.
- Usar anticonceptivos es responsabilidad de la mujer.
- La vida no se puede planear, esto es un juego del destino o del azar.
- Es muy importante estudiar en la universidad
- Los hombres que tienen hijos deben compartir la responsabilidad de cuidarlos, por ejemplo cambiar los pañales al bebé y darle el alimento.
- Los adolescentes no deben tener hijos.
- Solo debes tener relaciones sexuales con quien realmente amas.
- Los hombres no deben llorar en público.
- Es mejor tener un trabajo que se disfrute que tener mucho dinero.
- Si una mujer decide tener hijos, debe permanecer en casa y criarlo.
- Una persona que no ha tenido relaciones sexuales a los 17 años es anormal.
- Las mujeres no pueden realizar ciertos trabajos que requieren esfuerzo físico y mental.
- Una adolescente embarazada debería tener el derecho de decidir si provoca o no un aborto.
- Usar métodos anticonceptivos, significa que una mujer planea tener relaciones sexuales con muchos hombres.
- Un hombre que nunca ha sido padre, no es un verdadero hombre.
- Mi vida puede ser mejor de lo que es actualmente si me esfuerzo.

9.4.7. Taller siete

Expectativas Laborales (Orientación Vocacional y Vida Laboral)

Objetivo:

Posibilitar la reflexión sobre los intereses personales y las posibles ocupaciones

Materiales:

Fotocopias de la hoja de trabajo (anexos “Mis expectativas laborales” y “Listado de ocupaciones”)

Hojas de papelógrafo

Marcadores

Metodología:

1. Se inicia comentándole al grupo que se iniciará un bloque de trabajo relacionado con la orientación vocacional y vida laboral, por lo que es necesario que lo asuman con seriedad y compromiso.
2. Se le entrega a cada uno la Hoja de trabajo “Mis expectativas laborales”, para que realicen la actividad que se sugiere. (ver anexo)
3. Se conforman subgrupos de 3 ó 4 jóvenes para que piensen que tipo de ocupaciones estarían acordes con las expectativas de cada uno. (lo pueden visualizar en hojas de papelógrafo) De ser necesario facilita a cada subgrupo un listado de posibles profesiones (ver anexo)
4. Cuando terminen se les invita a formar un círculo y discutir en torno a lo trabajado, indagando por las impresiones personales.
5. SE le pide a cada integrante del taller, con base en lo discutido, que realice la planeación para cumplir estas expectativas.
6. Se socializa la planeación
7. Se evalúa el taller.

Anexo Hoja de Trabajo

A continuación encontrarás una serie de enunciados que hablan de las diferentes expectativas que cada persona puede tener para laborar. Selecciona en orden de importancia, las 3 frases con las que te sientas mas identificado/a y marca con una X, las 3 con las que menos te identificas.

Si no te identificas con estas frases, puedes escribir las tuyas.

1. Ayudar a otras personas
2. Tener estabilidad laboral
3. Ser creativo/a o artístico/a
4. Trabajar cuando yo quiera
5. Tener una rutina diaria que no cambie
6. Un trabajo que ante todo sea legal
7. Ganar mucho dinero
8. Trabajar fuera de una oficina
9. Ser famoso/a
10. Mejorar mi situación económica
11. Un trabajo que me permita seguir estudiando
12. Encontrar aventuras
13. Aprender cosas nuevas
14. Influenciar a otras personas
15. Ser reconocido/a como una persona muy inteligente
16. Trabajar con alguien que admiro
17. Trabajar con una organización respetada
18. Hacer cosas con mis manos
19. Trabajar para mejorar la sociedad
20. Trabajar solo/a
21. un trabajo que me exija nuevos retos cada día
22. Trabajar para tener lo justo y lo necesario

Anexo Algunas Ocupaciones Posibles

Marinero	Consejero	Vendedor
Azafata	Contador	Maestro
Mecánico	Secretaria	Economista
Peluquero	Soldador	Electricista
Trabajador social	Ejecutivo	Supervisor
Telefonista	Guía turístico	Relojero
Atleta	Plomero	Cartero
Conductor	Veterinario	Sacerdote
Arquitecto	Cocinero	Mesero
Cajero	Escritor	Zapatero
Bombero	Modelo	Taxista
Gerente	Piloto de avión	Policía
Agricultor	Vigilante	Ingeniero civil
Publicista	Manicurista	Carpintero
Odontólogo	Fotógrafo	Mensajero
Abogado	Constructor	Enfermero
Bibliotecólogo	Bailarín	Diseñador de modas
Ingeniero químico	Periodista	Locutor
Músico	Farmacéutico	Poeta
Paracaidista	Sociólogo	Psicólogo
Geólogo	Médico	Dibujante
Carnicero	Agente de viajes	Pintor
Actor	Maquillador	Pedagogo
Enfermero	Policía	Profesor

9.4.8. Taller ocho

Entrevistas laborales Preparación²⁵ (Orientación Vocacional y Vida Laboral)

Objetivo:

Posibilitar un mayor acercamiento a la vida laboral, de acuerdo con las expectativas particulares de cada adolescente y joven.

Materiales:

Tres copias de las hojas de trabajo “entrevista para personas que trabajan” para cada participante (anexo)

Metodología:

1. Se realiza el encuadre de la actividad
2. La actividad consiste en entrevistar a 3 personas que estén trabajando en un oficio o campo que sea del interés de los y las adolescentes.
3. Se le entregan las fotocopias a cada uno/a para que las lean y hagan las preguntas pertinentes.
4. Se dan ocho días para la realización de la entrevista.
5. Después de la realización de la entrevista cada integrante expone los aprendizajes obtenidos.
6. Se evalúa el taller

²⁵ Este taller se realiza en dos secciones.

Anexo

Entrevista Para Personas Que Trabajan

Inicia la entrevista, comentándole a la persona porqué la quieres entrevistar y que esperas con ello.

Ahora puedes iniciar tu entrevista!!!

1. Nombre _____
2. Estado civil _____
3. Edad _____
4. En qué trabajas? _____
5. Es tu primer trabajo? _____ ¿En qué otros campos te has desempeñado?

6. Por qué medios te enteraste de tu actual trabajo? _____

7. Cómo fue el proceso para conseguir este trabajo? _____

8. Qué requisitos te pidieron? _____

9. Cuáles son las tareas o funciones que desempeñas? _____

10. Cuál es tu horario de trabajo? _____
11. Cuál es tu salario mensual? _____
12. Qué es lo que más te gusta de tu trabajo? _____

13. Qué es lo que menos te gusta de tu trabajo? _____

14. Qué nuevas cosas te ha aportado este trabajo? _____

15. Qué es lo más difícil de tu trabajo? _____

16. Pregunta libre

GRACIAS

Conclusiones

9.4.9. Taller nueve

Mis Recursos Para El Trabajo (Orientación Vocacional y Vida Laboral)

Objetivo:

Posibilitar en los y las jóvenes un análisis de su nivel de preparación, fortalezas y aspectos a mejorar para el trabajo.

Materiales:

Copia de Hoja de trabajo
Cuestionario de auto-evaluación para cada participante
Guía de resultados

Metodología:

1. Se inicia con el encuadre de la actividad
2. Se indica al grupo que deben responder un cuestionario de forma individual, anotando SI o NO a cada una de las preguntas. Es importante insistir en la honestidad a la hora de dar las respuestas, pues esto servirá para que ellos mismos se percaten de los recursos con los que cuentan actualmente para el trabajo. Se entrega la hoja de trabajo y se da un tiempo prudente para su solución. (Ver anexo)
3. Una vez que todos hayan terminado, se dan los valores para cada respuesta que se encuentra en la guía de resultados. (Ver anexo)
4. Se comentan algunos puntos de discusión como:
 - Qué tan urgente es para mí encontrar trabajo?
 - Qué áreas se deben desarrollar más, para estar mejor preparado/a para el trabajo?
 - Porqué la experiencia laboral me puede traer beneficios posteriormente?
 - Qué tan preparado/a me encuentro para trabajar?
 - Qué beneficio me trae capacitarme para alguna actividad concreta?
 - ¿Qué documentos solicitan generalmente los empleadores y cuáles tengo?
5. Por último se evalúa el taller

Anexo Hoja de trabajo

CUESTIONARIO DE AUTO-EVALUACION (Responde SI o NO)

PREGUNTAS		SI	NO
1	Cuento con la edad requerida para trabajar formalmente? (18 a 40 años)		
2	Tengo mi diploma de bachiller		
3	He participado en cursos de capacitación? Y tengo los diplomas?		
4	Tengo experiencia reciente de trabajo? (formal o informal)		
5	Alguna vez he participado como voluntario en una institución con el fin de adquirir mas experiencia?		
6	Tengo las cartas que certifican mi experiencia laboral o como voluntario?		
7	Mantengo una actitud receptiva y dispuesta en todo momento?		
8	Cuento con el tiempo suficiente para trabajar sin descuidar mis estudios?		
9	Tengo el hábito de la puntualidad?		
10	Creo poder involucrarte fácilmente en alguna actividad laboral?		
11	Acostumbro planear mis actividades?		
12	Pongo toda mi energía en lo que realizo para poder lograrlo?		
13	Trato de buscar explicaciones por mi propia cuenta, observando detenidamente lo que sucede a mi alrededor?		
14	Utilizas mi imaginación y creatividad para lograr lo que me propongo?		
15	Disfruto compartiendo mis actividades con otras personas?		
16	Me siento preparado/a para cumplir horarios?		
17	Me siento preparado/a para cumplir indicaciones de otras personas?		
18	Me gusta estar solo para evitar problemas?		

GUÍA DE RESPUESTAS

Valores para cada respuesta afirmativa

1: 1
2: 3
3: 2
4: 3
5: 2
6: 2
7: 2
8: 2
9: 2
10: 2
11: 1
12: 2
13: 0
14: 2
15: 1
16: 1
17: 1
18: 0

Total: 29

Escala para auto-evaluación **0 a 9 =** No preparado/a
 10 a 20 = Medianamente preparado/a
 21 a 29 = Preparado/a

9.4.10. Taller diez

La Historia de Héctor (Sensibilización Al Emprendimiento)

Objetivo:

Sensibilizar a los y las jóvenes de ruta de vida frente al emprendimiento.

Materiales:

Fotocopias del documento para cada participante.

Metodología:

1. Se inicia esta actividad diciendo a los participantes que a veces las oportunidades de trabajo en las empresas u otros lugares formales (como el gobierno, las fábricas, los hospitales, etc.) pueden ser limitados. Por eso hay personas que trabajan en lo que se llama sector informal. Estos trabajos pueden consistir en crear empresas pequeñas, vender productos hechos en casa o cualquiera otra actividad fuera de los lugares formales de trabajo.
2. Se entrega a cada participante la lectura de la “Historia de Héctor” para reflexionar a cerca de esta historia.
3. Se divide el grupo en tres subgrupos, de acuerdo con el número de integrantes para que respondan las siguientes preguntas:
 - Qué cualidades pueden servir para lograr algo como lo que hicieron Héctor y sus amigos?
 - Estarían dispuestos a buscar nuevas alternativas de empleo? Cuáles?
 - Consideran que tienen posibilidades de encontrar algo nuevo u original que sea satisfactorio y con posibilidades de ingresos para ustedes? Cómo lograrlo?
 - Cuáles alternativas ven para ustedes actualmente?
4. Se socializa, se hace la devolución y aportes
5. Se evalúa el taller

Anexo

Historia de Héctor

Héctor es un joven de 16 años, estudiante de tercero de bachillerato, inquieto por la naturaleza y por lo mismo deseoso siempre de cumplir los retos establecidos por él mismo. Un buen día por su imaginación cruzó la idea de que tal vez pudiera emplearse en alguna actividad que contribuyera con su propia economía. Acariciando tal proyecto, se dirigió a las diversas fuentes de información sobre probables empleos y empezó a recorrer diferentes centros de trabajo, pero no encontraba alguno que se adecuara a sus actividades. Transcurrió algún tiempo en que no obtuvo resultado alguno. Por fin se le ocurrió que si se organizaba con sus amigos, podría facilitársele la tarea.

Héctor visitó a sus amigos y les comentó acerca de su idea. Hablaron sobre las posibilidades de agruparse y ofrecer sus servicios a diferentes clientes, a los que atenderían de acuerdo con las prioridades de dicho servicio, pero sin descuidar las actividades en común que para ellos eran importantes.

Fue así como Héctor y su equipo empezaron a trabajar. Primero decidieron recorrer algunos establecimientos comerciales que consideraban les hacían falta retocar la fachada, sacaron presupuestos atractivos y los ofrecieron a sus clientes. Cabe señalar que todo el equipo participaba en la realización de la tarea, y las ganancias se dividían en partes iguales. Sin embargo al principio era difícil encontrar clientes, porque había mucha competencia. En otro caso, un cliente no les pagó después de haber cumplido con un trabajo. Pero al final encontraron algunos clientes confiables y estables.

En época de exámenes decidieron ofrecer sus servicios de aseo de casas a sus propios profesores, para no descuidar sus estudios. Pero llegaron las vacaciones, y con el dinero ahorrado decidieron ir a una playa cercana a disfrutar de ella. Era indiscutible que todos sus ahorros los tendrían que gastar, entonces pensaron en vender limonada, y así poderse costear los gastos que las vacaciones les ocasionaban.

Héctor continúa estudiando y trabajando, al igual que su equipo de amigos, teniendo en cuenta que llegará el día en que se emplearán en un trabajo estable, o quizá ampliarán su trabajo informal, convirtiéndolo en una empresa de servicios con todos los requerimientos. Esta experiencia le ha hecho crecer como persona y ser capaz de enfrentar situaciones difíciles y nuevas.

9.4.11. Taller once

Mi Hoja de Vida (Orientación Vocacional y Vida Laboral)

Objetivo:

Fortalecer estrategias en los participantes para la presentación de hojas de vida

Materiales:

Sala de sistemas
Computadores

Metodología:

1. Se realiza el encuadre de la actividad
2. Se divide el grupo en parejas o equipos dependiendo el número de computadores con los que se cuente.
3. a cada pareja o equipo se le entrega una copia digital de una hoja de vida completamente diligenciada para que la lean y con base en ella elaboren sus propias hojas de vida.
4. Plenaria: se socializa la actividad.
5. Se evalúa el taller.

9.4.12. Taller doce

Entrevistas de Trabajo (Preparación Para el Empleo)

Objetivo:

Fortalecer estrategias en los participantes para la presentación de entrevistas de trabajo

Materiales:

Lápices o lapiceros
Hojas de block

Metodología:

1. Se realiza el encuadre de la actividad
2. Se presenta un video corto sobre técnicas para la entrevista de trabajo
3. Se divide el grupo en parejas para realizar un juego de roles. Cada integrante será entrevistador y entrevistado para una vacante laboral de una empresa multinacional.
4. Plenaria el FACILITADOR centra su devolución con los aspectos a mejorar vistos en el juego de roles y teniendo en cuenta el documento anexo.
5. Se evalúa el taller.

Anexo

La Entrevista

Guías para la entrevista de empleo.

- A. Llega 5 ó 10 minutos antes. **NO LLEGUES TARDE.**
- B. Vístete como si fuera una ocasión especial. Asíate apropiadamente, rasúrate, usa ropa limpia, zapatos limpios. No mastiques, chicle, no fumes, no uses lentes de sol, ni hagas algo inapropiado.
- C. Cuando conozcas al entrevistador, salúdalo firmemente, sonríe, míralo a los ojos, sé amable pero no confianzudo. No lo llames por su nombre, sino por su apellido.
- D. No hagas nada que distraiga como: tamborilear los dedos, rascarte la cabeza. Permanece alerta, escucha cuidadosamente lo que dice el entrevistador, y sé positivo y seguro.
- E. Asegúrate de decir al entrevistador por qué quieres el trabajo, lo que puedes hacer en el trabajo, y la experiencia que tienes, lo que te hace la persona indicada para obtener el trabajo.
- F. Asegúrate de tener listo un currículum de tu experiencia: los nombres, las direcciones y números telefónicos de tres personas que te conozcan suficientemente bien para que te recomienden (pueden ser profesores, jefes anteriores u otros adultos, que no sean familiares). Lleva una pluma por si acaso el entrevistador te pide que llenes una solicitud.
- G. Da respuestas completas a las preguntas del entrevistador, pero no seas extenso. No interrumpas al entrevistador cuando éste esté hablando. No uses lenguaje popular o de la calle; asegúrate de que el entrevistador sabe lo que estás diciendo.
- H. Haz preguntas para demostrar que estás interesado en el puesto. Preguntar qué responsabilidades y deberes implica un puesto y qué posibilidades de crecimiento y superación existen. Cuando ya te puedas retirar, reafirma tu interés y entusiasmo por el trabajo. Repite los que hiciste al principio: estrecha la mano del entrevistador, sonríe, míralo a los ojos y di: "Muchas gracias por entrevistarme".
- I. No esperes que se te ofrezca el trabajo al final de la entrevista y no preguntes: ¿"Obtendré el trabajo?" comenta: "Estoy muy interesado en este trabajo y espero que me considere como candidato".
- J. Cuando llegues a casa, escribe una nota de agradecimiento al entrevistador, como cortesía por haberte concedido una entrevista.

A continuación hay una lista de preguntas que con frecuencia hacen los entrevistadores. Practica respuestas para cada una de ellas antes de que vayas a la entrevista.

1. ¿Por qué solicitas el empleo?
2. ¿Qué experiencia tienes?
3. ¿Qué sabes de esta compañía?
4. ¿Cómo te describirías a ti mismo?
5. ¿Trabajas bien bajo presión?
6. ¿Qué habilidades tienes para ofrecer a esta empresa?
7. ¿Qué crees que estarás haciendo dentro de 5 años?
8. ¿Cuáles crees que sean tus deficiencias?
9. ¿Estudias?
10. ¿Cuánto esperas ganar?
11. ¿Haz trabajado antes?
12. ¿Cómo te enteraste de este trabajo?

9.4.13. Taller trece

Video Foro Cumplimiento de Metas – En Busca de la Felicidad –

Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia de la persistencia y la tenacidad en el cumplimiento de proyectos de vida.

Materiales:

DVD

TV o Video Benn

Película en búsqueda de la felicidad.

Metodología:

1. Se realiza el encuadre del taller
2. Se proyecta la película
3. Se realiza la discusión sobre los aspectos relevantes de la película
4. Se evalúa el taller

9.4.14. Grupo de Escucha.

Objetivo:

Reflexionar sobre los aprendizajes significativos que se construyen a través de la implementación de los diferentes talleres del modulo.

Metodología:

1. encuadre del grupo en el que se explica el objetivo del grupo
2. Se abre el espacio para hablar de las diferentes temáticas y lo que más les llamo la atención, inquietudes, fortalezas, aspectos a mejorar identificados en su vida a partir de lo trabajado en los talleres – se recomienda utilizar técnicas como el psicodrama, relajación dirigida, pintura, dibujo, entre otras.
3. Conclusiones
4. Evaluación del taller.

10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Nuestra sociedad se enfrenta a una de las crisis de valores más significativas de todos sus tiempos, es por esto necesario que los diferentes profesionales que la conforman asuman la responsabilidad que nos compete en su transformación, diseñando propuestas creativas que den respuestas a las necesidades de una gran franja de la población.
- La salud mental de los colombianos, y en particular de los habitantes de la ciudad de Medellín, se encuentra afectada, pues se exponen constantemente a grandes estresores psicosociales como: las dificultades para satisfacer necesidades básicas, el conflicto urbano, el desempleo, la exclusión social, dificultades para acceder a servicios sociales básicos como educación, salud, seguridad, vivienda, entre otras.
- Los adolescentes y jóvenes, por las características de su periodo evolutivo, son los receptáculos propicios para mostrar las fracturas de una sociedad, en ellos y ellas se evidencia de la forma más lapidaria las dificultades por las que atraviesa la sociedad: violencia, consumo de SPA's, desempleo, prevalencia de trastornos psiquiátricos.
- El sistema educativo actual carece de las herramientas para hacerle frente a las dificultades que están evidenciando un número significativo de adolescentes y jóvenes.
- Una franja significativa de la población requiere de programas que le brinden asesoría y orientación especializada en la construcción de proyectos de vida saludables en contexto colombiano particularmente en Medellín.
- Una franja significativa de la población de adolescentes y jóvenes presenta bajos autoesquemas lo que afecta la percepción que tiene de si mismos, del mundo y del futuro.
- En los adolescentes y jóvenes que hicieron parte del estudio se observan competencias de liderazgo, pero requieren de programas que potencialicen y fortalezcan este liderazgo.
- Es necesario implementar programas con adolescentes y jóvenes de formación y fortalecimiento de habilidades sociales que faciliten su inclusión social.

- Una franja significativa de la población de adolescentes y jóvenes que participaron del estudio presenta bajas herramientas en la tramitación del conflicto cotidiano, es necesario desde los colegios e instancias formativas diseñar estrategias de formación en competencias para la dinamización del conflicto.
- Se observa en la mayoría de las historias integrales analizadas una desconfianza generalizada sobre el mundo de los adultos, ocasionada por los altos niveles de maltrato físico y deprivaciones afectivas a las que han sido sometidos la mayoría de adolescentes y jóvenes que fueron entrevistados.
- Se requiere de la consolidación de políticas públicas efectivas en la promoción de estilos de vida saludables, que visualicen la salud como una inversión y no como un gasto.
- En Colombia se requiere de propuestas de intervención innovadoras que reconozcan los diferentes matices de los conflictos y respondan de forma efectiva a las necesidades de las poblaciones.

ANEXO

Formato de Valoraciones Pedagógica, Ocupacional y Psicológica²⁶

Estos son los formatos de entrevistas que se tuvieron en cuenta en el presente estudio.

FICHA DE VALORACION PEDAGOGICA (FPAD2C)

Fecha _____

1. DATOS PERSONALES

Apellido y nombre _____

Fecha de nacimiento _____

Remitido por _____

Lugar de nacimiento _____

Dirección _____

2. ESCOLARIDAD

A qué edad empezó a asistir a la escuela _____

Cual fue su actitud frente a la iniciación (comportamiento) _____

2.3

GRADOS	AÑOS	ESTABLECIMIE NO	BARRIO (CIUDAD)	REPETIDO S

Posibles causas de pérdida de los grados _____

²⁶ Estos formatos son aplicados en los programas de adolescentes y jóvenes en los cuales se hizo el estudio.

2.4 Último grado cursado _____
2.5 Área de aprendizaje que mas le gusto _____
2.6 Área de aprendizaje que le presentó mayor dificultad _____
2.7 En qué áreas de aprendizaje obtuvo mejores resultados _____
2.8 Qué es lo que mas le gustó del establecimiento donde estudió _____

2.9 Qué es lo que mas le disgustó _____
2.10 qué dificultades tuvo a nivel:

Disciplinario _____

Académico _____

De relaciones _____

Social _____

2.11 Las mayores dificultades en la escuela ocurrieron con:
Educadores___ Compañeros___ Lideres___ Padres___ Directivos___ ¿por qué?

2.12 En cuanto a las normas:

Con cuales esta de acuerdo _____

¿Por qué? _____

Con cuales en desacuerdo _____

¿Por qué? _____

¿Cual es la norma que cumple con más facilidad? _____

¿Cual es la que más te cuesta cumplir? _____

2.13 Se siente aceptado o rechazado por: Compañeros A__R__ Directivos
A__R__ El grupo en general A__R__

2.14 Fuera de las actividades académicas que otras se realizaban en la
institución: Danzas___ Grupos formativos___ Clubes científicos___ Artísticos___
Teatro___ Deporte___ Otras? cueles:

¿En cuales participaba? _____

2.15 La institución brinda a las familias programas de: Capacitación__ Formación__Recreación __ Escuela de padres__ Encuentros de pareja__ Otros cual_____

2.16 ¿Su familia participa en ellos? _____

2.17 La presencia de su familia en la escuela fue: Constante__ Sólo cuando se solicitaba__ No se presenta__

2.18 ¿Cuál es la actitud de sus padres cuando tiene un fracaso académico o alguna dificultad a nivel disciplinario?: Regaños__ Indiferencia__ Agresión física__ ¿Otra? cual: _____

2.19 ¿Cual es la actitud de sus padres cuando tienes un logro académico o disciplinario?: Indiferencia__ Estimulo verbal__ Estimulo Físico__ Otro: cual_____

2. 20 ¿Participó de algún tratamiento con algún profesional distinto al maestro?: Si__ No__ ¿Cuál?_____

3. INTERESES ACTITUDES Y APTITUDES

¿Cuál es su deporte favorito?_____

¿Con qué frecuencia lo práctica?_____

¿Pertenece a algún club deportivo?:Si__ No__ Cual_____

¿Generalmente en qué ocupa su tiempo libre?_____

¿Qué música le gusta?_____

De la siguiente lista escoja la que mas le gusta o para la que tiene habilidades:

Bailar__ Imitar__ Trovar__ Leer__ Declamar__ Jugar__ Representar__ Dibujar__

Pintar__ Moldear__ Animar__ Otros?__: cuales_____

¿Cuales son tus metas?:

A nivel familiar: _____

A nivel académico: _____

A nivel laboral: _____

4. SOCIAL

¿Con qué grupo de personas te sientes mejor? : Mayores__De tu edad__
Menores__

¿Con qué personas tienes mas conflictos?: Mayores__ De tu edad__ Menores__

¿Por qué? _____

BARRIOS EN QUE HAS VIVIDO	AÑOS	TIEMPO	PERSONAS

¿Qué le gusta de su barrio actual? _____

¿Qué le disgusta? _____

¿Pertenece a algún grupo? Si__ No__ Cual: _____

¿Tiene algún lugar de encuentro en particular con su grupo de amigos? _____

¿Qué admiras de ellos? _____

¿Qué le disgusta? _____

¿Qué actividades realizan juntos? _____

¿Qué actividades realizan ellos? _____

¿Cuales son tus principales temores? _____

PRONÓSTICO

SUGERENCIAS

Firma responsable: _____

FUNDACIÓN HOGARES CLARET

FORMATO DE EVALUACION OCUPACIONAL

Fecha de evaluación: _____

DATOS GENERALES

Nombre: _____

Grado de escolaridad: _____

HISTORIA OCUPACIONAL (Edad de inicio en actividades laborales, trayectoria ocupacional, remuneración e inversión económica.)

MODELO DE VOLICION (Valores , encauzamiento personal, expectativas y metas)

3. 2 SUBSISTEMA DE HABITUACION (Hábitos, rutinas, intereses y roles.)

SUBSISTEMA DE EJECUCION (Habilidades y destrezas motrices, cognitivas, psicosociales y laborales)

COMPETENCIAS OCUPACIONALES (Auto cuidado, trabajo y tiempo libre)

IMPRESIÓN DIAGNOSTICA

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

Profesional
Fundación Hogares Claret.

Firma joven

ENTREVISTA PSICOLÓGICA

IDENTIFICACIÓN PERSONAL

Nº de Identificación _____ Fecha de Entrevista _____
Nombres y Apellidos _____ Edad _____
Fecha de nacimiento _____ Ciudad _____
Dónde vivía antes de llegar al programa? _____
Acudiente _____
Ocupación _____ Teléfono _____

HISTORIA EDUCATIVA

Cuál fue su último año aprobado? _____ Fecha _____
Por qué no continuó? _____

Ha repetido años escolares? Si _____ No _____ Cuáles? Explique _____

Cómo era su relación con las/os profesores? _____

Cómo era su relación con los compañeros? _____

Cuál fue su principal problema en la escuela? _____

Cuál es el recuerdo más agradable que tiene de la escuela? _____

HISTORIA FAMILIAR

Cómo se llama su papá? _____

Ocupación _____

Cómo es la relación que tiene con él? _____

Cómo se llama su mamá? _____

Ocupación _____

Cómo es la relación que tiene con ella? _____

Tiene padrastro o madrastra? Si _____ No _____ Ocupación _____

Cómo es la relación que tiene con él/ella? _____

Cuántos hermanos tiene? _____ Nombre y edad _____

Cómo es la relación que tiene con ell@s (señalar casos particulares) ? _____

Cuál es el recuerdo más agradable que tiene de la infancia? _____

Cuál es el recuerdo que más le molesta de la infancia? _____

Por qué no vive con tu familia? _____

Cuánto hace que no vive con ellos? _____

Dónde vive su familia actualmente? _____ Tel. _____

Cómo es la relación con ellos actualmente? _____

Qué problemas se han presentado en su familia? Mentales _____ Pobreza _____
Desplazamiento por violencia _____ Drogadicción _____ Alcohol _____ Violencia interna
(agresión física entre miembros de su flia) _____

INFORMACIÓN SOBRE CONSUMO

Consume droga? Si ___ No ___ Hace cuanto tiempo consume? _____

Qué SPA ha consumido y con qué frecuencia? _____

Por qué inició el consumo? _____

Alguien de su familia consume drogas? _____ Explique _____

Ha participado de algún tratamiento para dejar de consumir? Si _____ No _____

En dónde? _____

Qué lo motivó a iniciar el tratamiento? _____

Cómo le pareció? Explique _____

HISTORIA PERSONAL RELEVANTE

Ha tenido relaciones sexuales? Si ___ No ___ Cómo ha sido esa experiencia? _____

Ha tenido relaciones homosexuales? Si ___ No ___ Cómo ha sido esa experiencia? _____

Ha sido abusado/a sexualmente? Si ___ No ___ Explique _____

Ha ejercido la prostitución? Si ___ No ___ Explique _____

Alguna vez ha pensado suicidarse? Si ___ No ___ Explique _____

Lo ha intentado? Si ___ No ___ Explique _____

Ha tenido algún accidente _____ Enfermedad grave _____

Ataques ___ Explique _____

Ha tenido alucinaciones (escucha voces, ve cosas raras), siente que lo persiguen o se meten animales o seres extraños en su cuerpo (sin efectos de SPA) Si ___ No Explique? _____

Cómo se siente actualmente? _____

SITUACIÓN SOCIAL

Tiene o ha tenido problemas con la policía? Si ___ No ___ Explique _____

Ha efectuado robos? Si ___ No ___ Explique _____

Con frecuencia tienen peleas con sus amigos o compañeros? Si ___ No ___ Explique _____

Ha herido a otras personas? Si ___ No ___ Explique _____

Lo han herido? Si ___ No ___ Explique _____

Tiende a pegarle a los más pequeños? Si ___ No ___ Explique _____

Le gustan los animales? Si ___No ___ Cuáles? _____
Ha tenido mascotas? Si ___No ___ Cuáles y cómo las castigaba? _____

Le divierte hacer cosas que le causen daño ala propiedad de otros (Incendios, quebrar vidrios, dañar puertas, timbres, matas, etc.)? Si ___No___ Explique_____

ESCALA DE EVALUACION DE LA ACTIVIDAD GLOBAL (EEAG)

EJE I: _____
EJE II: _____
EJE III: _____
EJE IV: _____
EJE V: _____

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

NOMBRE, CARGO Y REGISTRO DEL ENTREVISTADOR

BIBLIOGRAFÍA

ERIKSON, Eric. Infancia y sociedad.. Buenos Aires, Editorial Paidós, 1978. Séptima edición.

Fundación Hogares Claret. A,B,C de la comunidad Terapéutica., Medellín, 1995

Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE en www.funlibre.org

FREUD, Sigmund. Tres ensayos de teoría sexual. Buenos Aires Ed Paidos. 1978.
JARAMILLO, Luis Guillermo. Convivencia Escolar, Medellín 1999. 95 p

KLEIN, ARTUR. Física. Ed Osiris Bogotá 1990

MANTILLA, Leonardo y CHAHÍN Ivan Darío, Habilidades para la vida, Manual para aprenderlas y enseñarlas. Medellín. 2006-2007

MÉNDEZ NAVAS, Isabel. Tipos de estudios descriptivos. Marzo de 2008; publicado en Salud pública y algo más.

Ministerio de educación nacional, Proyecto nacional de educación sexual.

ROJAS. Catherine. Una Búsqueda Permanente: Proyecto de Vida Centro de Familia Santa María. 2007.

ROJAS, Victoria Eugenia. Conferencia “factores de riesgo asociados a la estructura personal.” Trabajada en Jornadas de Capacitación de la Granja Santa Teresa Comunidad Terapéutica 1998

SCHUTS, L. Los grupos de encuentro. 1973. Documento de trabajo de la clase Dinámicas de grupos Departamento de psicología U de A.

SOSA, Silvia El estudio de casos como estrategia de investigación de en www.eudmed.net.co

SMITH, Eliot R. y M, Diane. Psicología Social. Ed Paidos Buenos Aires 1994 .

www.psicologiaonline.com

ZAPATA GIL, Cesar Alberto. La dinamización de conflictos en contextos institucionales. Taller trabajado en Diplomado de Metodología Vivencial para *trabajar con niñez en situación de calle. Medellín 2006.*