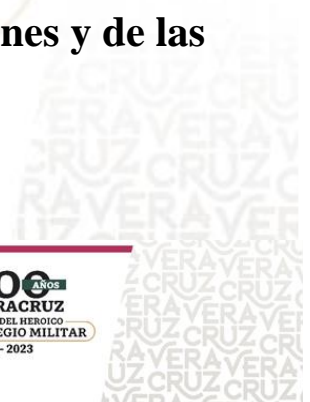


# Taller

## “Ilumina tu vida”

Cuadernillo para facilitadores

**Coordinación para la Prevención y Atención de las Adicciones y de las  
Conductas Antisociales**



Cuitláhuac García Jiménez  
**Gobernador del Estado de Veracruz**

Zenyazen Roberto Escobar García  
**Secretario de Educación de Veracruz**

Moisés Pérez Domínguez  
**Subsecretario de Desarrollo Educativo**

Angélica María Huesca Palomino  
**Coordinadora para la Prevención y Atención de las Adicciones y de las Conductas Antisociales**

Cintya Parra Sanoja  
**Jefa del Departamento de Adicciones, Delito y Violencia Intraescolar**

## PRESENTACIÓN

La Secretaría de Educación de Veracruz, la Subsecretaría de Desarrollo Educativo, a través de la Coordinación para la Prevención y Atención de las Adicciones y de las Conductas Antisociales, se ocupa en insertar espacios de formación y sensibilización en el contexto escolar, en los cuales el alumnado y los docentes tengan la posibilidad de desarrollar habilidades personales específicas que favorezcan el bienestar y un estilo de vida libre de conductas de riesgo.

El presente cuadernillo, forma parte de la implementación de la **“Estrategia Estatal en Manejo de Emociones y Prevención de Adicciones”**, a través del taller en prevención del consumo de drogas y adicciones **“Ilumina tu vida”**, el cual pretende fortalecer factores de protección en las y los estudiantes de nivel secundaria, que contribuyan a generar una actitud reflexiva y constructiva respecto a su estilo de vida, entre los que destacan el reconocimiento de su conciencia, regulación, expresión emocional y el autocontrol.

En esta fase, se formarán facilitadores para la prevención de conductas de riesgo y promoción de factores de protección del alumnado veracruzano, se implementarán acciones concretas en el aula, que promuevan el autocuidado, empatía y colaboración en las relaciones entre pares.

A través de la implementación de este taller, es posible generar un cambio de perspectiva, que influya en el estilo de vida de los adolescentes; se pretende llevar a cabo estrategias en materia de prevención de consumo de drogas, violencia y actos delictivos, así como la construcción de una cultura de bienestar, derechos humanos y el fomento de la salud integral en la comunidad educativa.

## JUSTIFICACIÓN

Derivado de la relación que existe entre los actos delictivos cometidos por los jóvenes y el consumo de drogas lícitas e ilícitas, es importante, reforzar desde las aulas, estrategias preventivas que fomenten la construcción de un estilo de vida saludable y las habilidades de afrontamiento que disminuyan el consumo de sustancias psicoactivas.

Los problemas derivados del uso y consumo de sustancias psicoactivas, destruyen el tejido familiar y social, además de afectar el desarrollo de las y los adolescentes en Veracruz.

El rol de los docentes en la vida escolar del alumnado es fundamental, ya que a través de los vínculos que se establecen entre éstos actores educativos, se generan lazos de confianza, apoyo y acompañamiento. La relación docente - alumno, influye en la construcción de su personalidad y la forma de relacionarse.

Un docente que emocionalmente está sano, puede influir de forma positiva en el desarrollo de los adolescentes y contribuir a que consoliden habilidades que los conviertan en personas con mayor autoconocimiento, un interés genuino por establecer relaciones interpersonales sanas y un sentido de pertenencia por su escuela y su comunidad.

Transformar el sentido del quehacer docente, es un desafío, conlleva el replantear el significado de la presencia en la vida del alumnado. A través de este momento formativo, los docentes podrán fungir como agentes detonadores de cambio y de bienestar en la comunidad educativa.

## ÍNDICE

PRESENTACIÓN

JUSTIFICACIÓN

TALLER EN PREVENCIÓN DE CONSUMO DE DROGAS Y ADICCIONES: “ILUMINA TU VIDA”

DIFUSIÓN DE MATERIALES AUDIOVISUALES PARA REDES SOCIALES Y ESCUELAS

SESIÓN 1. RESPIRAR PARA MEJORAR TU SALUD EMOCIONAL

SESIÓN 2. SER ADOLESCENTE, ILUMINA TU VIDA

SESIÓN 3. RESILIENCIA

SESIÓN 4. APRENDE A DECIR NO, QUE NADIE TE PRESIONE

SESIÓN 5. CUIDA DE TI, CUIDA DE LOS DEMÁS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

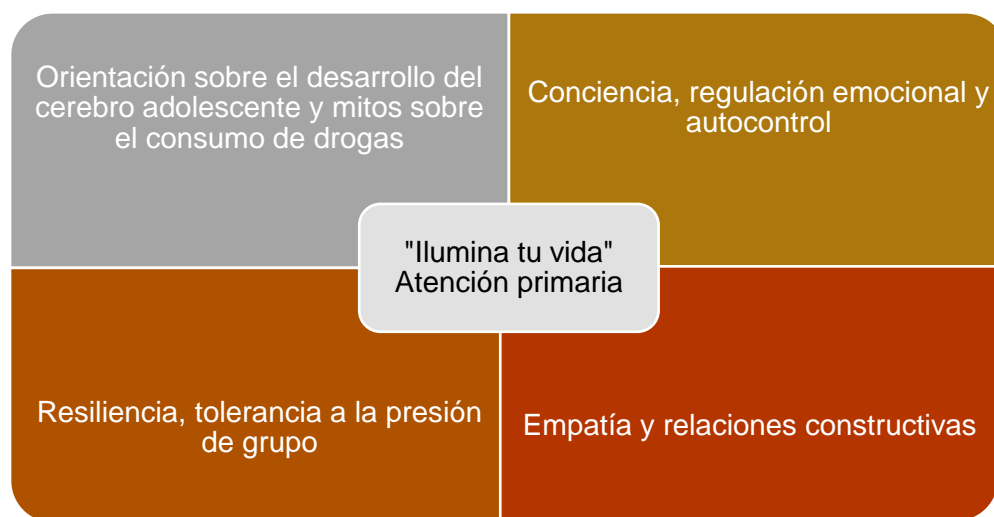
## TALLER EN PREVENCIÓN DE CONSUMO DE DROGAS Y ADICCIONES: “ILUMINA TU VIDA”

Las habilidades socioemocionales se aprenden y fortalecen todos los días; la conciencia de las emociones, la regulación y la expresión adecuada de éstas, pueden determinar en gran medida la salud mental y emocional del alumnado. Es por ello, que las estrategias que integran este taller de atención primaria, están dirigidas a fomentar su desarrollo con la participación de los docentes y la implementación de acciones concretas que favorecen la orientación de las y los estudiantes sobre los cambios que ocurren en la adolescencia y los distintos riesgos que pueden disminuir su bienestar.

### ¿Qué es la Prevención de Adicciones desde un Modelo de Atención Primaria?

La prevención se define como las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de cualquier conducta de riesgo, tales como la violencia, delito, embarazo en adolescentes y el inicio al consumo de sustancias psicoactivas, la práctica de distintas estrategias en este modelo, puede ayudar a identificar las conductas de riesgo y fortalecer los factores protectores.

### Abordaje de Factores de Protección



Esta estrategia preventiva, se conforma de tres momentos de atención:



### Formación de facilitadores

Los docentes que fungirán como facilitadores del taller "Ilumina tu vida", podrán promover el bienestar, ya que, con su intervención, a través de la implementación de cinco sesiones dirigidas a las y los adolescentes, brindarán nuevas oportunidades de autoconocimiento, fortaleciendo con ello el desarrollo de hábitos saludables que coadyuvan a un estilo de vida con menores riesgos a su salud física y emocional.

A través de la construcción de una red de 12 facilitadores clave, que replicarán lo aprendido, se alcanzarán a docentes pertenecientes a las 10 Regiones del Estado.

### Taller: "Ilumina tu vida"

#### Sesiones de orientación y prevención

Este taller, pretende ayudar al desarrollo de habilidades en los adolescentes, para mejorar su salud mental y emocional, controlar sus impulsos, gestionar sus emociones, relacionarse y comunicarse eficazmente con los demás, respondiendo a situaciones sociales de forma reflexiva y responsable.

**Objetivo:** Fomentar el desarrollo de conductas de autocuidado y asertivas para afrontar situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de sustancias y la violencia.

**Duración de las sesiones:** 50 minutos

#### Sesión 1: Respirar para mejorar tu salud emocional.

- La respiración, un factor de protección.
- Respirar conduce a la relajación.

#### Sesión 2: Ser adolescente, ilumina tu vida.

- ¿Qué es una droga?
- Clasificación de las drogas.
- Beneficios de hablar de las drogas desde la escuela.

- Mitos y realidades de las drogas.

### **Sesión 3: Resiliencia**

- ¿Qué es la resiliencia?
- Dimensiones de los factores de resiliencia.
- Los siete pilares de la resiliencia.
- Factores que aumentan la resiliencia en los adolescentes.

### **Sesión 4: Aprende a decir no, que nadie te presione.**

- El significado de los límites
- Relaciones constructivas, te llenan de vitamina.

### **Sesión 5: Cuida de ti, cuida de los demás.**

- Relaciones interpersonales en la adolescencia
- Acoso escolar como factor de riesgo en la adolescencia
- Las neuronas espejo y el desarrollo de la empatía
- Definición de empatía y sus beneficios

### **Estructura de cada sesión:**

- Nombre de la sesión.
- Objetivo.
- Factor de riesgo.
- Factor de protección a fortalecer.
- Actividades a desarrollar.

## **DIFUSIÓN DE MATERIALES AUDIOVISUALES PARA REDES SOCIALES Y ESCUELAS**

Consiste en la difusión de videos en redes sociales y en las escuelas, alusivos a la prevención del consumo de drogas, a través de un mensaje concreto y adaptado a las necesidades y los intereses de los jóvenes.

### **Exposición de carteles y videos para redes sociales**

Diseño y elaboración de carteles y otros materiales con mensajes de prevención del consumo de drogas, que fomenten el desarrollo de los siguientes factores protectores:

- Autocuidado.
- Amor propio.
- Capacidad de elección.
- Manejo de la presión de grupo.
- Conciencia y regulación emocional.
- Actividad física.
- Arte y creatividad.
- Resiliencia.
- Conexión emocional.
- Asertividad.



### **Canción "Ilumina tu vida"**

Esta canción, es resultado de la colaboración con la Dirección de Actividades Artísticas, su letra, música y arreglos, son inéditos.

Pretende transmitir un mensaje sensible y reflexivo sobre el valor de la inteligencia emocional en la construcción de un estilo de vida saludable, de bienestar y de paz.

Se propone se reproduzca en la cotidianidad de la jornada escolar, lo que ayudará a concientizar con mayor facilidad la importancia de desarrollar habilidades y actitudes que les conduzca a ser mejores personas.

### **Actores que intervienen en la implementación del taller "Ilumina tu vida" en las escuelas**

<b>Director de la Escuela</b>	Presentar el taller a la comunidad educativa, haciendo uso de material audiovisual (canción, carteles y material para redes sociales).  Planeación de la implementación del taller.  Solicitar evidencias de trabajo al personal participante.
<b>Docentes facilitadores</b>	Realizar las cinco sesiones del taller "Ilumina tu vida".
<b>Estudiantes</b>	Participar en las sesiones y realizar las actividades planteadas.

#### **Características de facilitadores clave**

Un facilitador cuenta con un conjunto de herramientas, técnicas y habilidades que favorecen el desarrollo de un grupo, así como su integración. Es capaz de construir una visión colectiva, como en la creación de un clima relacional donde se perciba la confianza y una comunicación fluida, empática y honesta.

Para ser facilitador no sólo es necesario conocer algunos conceptos y técnicas que se puedan aplicar en cualquier situación. Es igualmente importante desarrollar una actitud que favorezca la buena comunicación, la confianza y el pensamiento positivo en el grupo.

Hablar de habilidades socioemocionales, comprenderlas y practicarlas en coherencia, no sólo favorece la productividad, sino genera satisfacción personal y un nuevo significado a la vocación y el quehacer diario. Ser facilitador en este tiempo, en donde existen innumerables riesgos en el contexto escolar, es ser definitivamente protagonista del cambio, acompañar al alumnado a decidir su camino: del riesgo a la protección, del individualismo a la empatía, de la violencia a la paz.

#### **Características de un facilitador**

- Actitud positiva y proactivo.
- Manejo de grupo.
- Ser creativo.
- Alto sentido de compromiso y de propósito.
- Inteligencia emocional.
- Autoconfianza.
- Escucha.
- Gestión emocional.
- Empatía y asertividad.
- Mediación y atención a conflictos grupales.
- Conocer a la audiencia y generar confianza.

- Ser entusiasta y auténtico.
- Aceptar sin juzgar.
- Alto desarrollo del lenguaje corporal.
- Uso adecuado de la voz.

**A través de 5 sesiones de formación, los facilitadores:**

Comprenderán el propósito, la función de su papel como facilitadores clave en la implementación del taller "Ilumina tu vida", para construir un significado personal que oriente su intervención como replicadores.

## SESIÓN 1. DOCENTES

### RESPIRAR PARA MEJORAR TU SALUD EMOCIONAL

#### Factor de riesgo

Impulsividad o reactividad.

#### Factor protector

La respiración consciente, como un recurso que favorece el desarrollo sano del cerebro y la regulación emocional.

#### Objetivo

Reconocer la respiración y su práctica consciente, como un recurso personal que ayuda al buen funcionamiento cerebral y el desarrollo de la regulación emocional.

#### Orientación teórica para el facilitador

La adolescencia es una etapa de la vida llena de matices, en la que se presentan cambios físicos y psicológicos. De acuerdo a Feinstein, (2016), el cerebro y no las hormonas, es el causante del comportamiento inexplicable y reactivo en la conducta adolescente.

La inmadurez cerebral en la adolescencia, se debe a que el cerebro se encuentra en un proceso de construcción, la corteza prefrontal, encargada de regular los impulsos y la toma de decisiones, no ha consolidado su desarrollo, esto ocurre hasta los 24 años de edad.

Es por ello, que la impulsividad resulta una característica personal que puede llevar a las y los adolescentes a tener experiencias de riesgo, pues aún les es complicado reconocer oportunamente las consecuencias de sus actos; elegir lo acertado, se convierte en un desafío, sobre todo al experimentar emociones intensas que dirigen su conducta.

Las emociones como el enojo, la frustración, la tristeza, incluso la alegría, sentidas con alta intensidad, pueden provocar que las y los adolescentes presenten conductas reactivas (no pensadas), en las que podrían exponerse a situaciones de riesgo, como arrebatos violentos, consumo y abuso de drogas, autolesiones, embarazo adolescente y hasta el suicidio.

En este sentido, la sesión 1 del taller “Ilumina tu vida”, pretende mostrar al alumnado un recurso sencillo y práctico que puede contribuir paulatinamente al desarrollo de su regulación emocional, entendida como la capacidad de gestionar o modular la intensidad de las emociones, lo que favorece su adecuada expresión.

#### La respiración, un factor de protección.

El acto de respirar comprende dos fases: La inspiración y la espiración o exhalación: la primera consiste en el ingreso del aire hacia los pulmones; la segunda, es la salida o expulsión del mismo.

Cambiar la manera de respirar, puede aprenderse, siendo éste, acto un mecanismo biológico automático, pareciera que no es necesario reconocerle, sin embargo, al sostener nuestra total atención, (incluso por segundos), en el proceso de inhalación y exhalación, puede disminuirse o aumentarse la intensidad emocional, produciendo con ello mayor bienestar.

Reconocer la forma en que se respira, es una habilidad que, al practicarla con constancia, se convierte en un recurso generador de autocontrol de las emociones, además mejora el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Muchas veces, al respirar de forma automática, es decir sin conciencia, se ingresa poco aire a los pulmones, por lo que la sangre no se oxigena adecuadamente ocasionando distintos malestares. Además, al experimentar emociones con intensidad, la respiración cambia drásticamente, lo que impide pensar con claridad y lleva a actuar sin reconocer consecuencias.

### **Respirar conduce a la relajación**

Atender la respiración y modificar la forma de inhalar y exhalar, produce relajación, Lodes, (2016), explica que relajarse, permite tener control de las situaciones, impidiendo que aparezcan las reacciones intensas; enfatiza que cuando una persona se encuentra relajada, sus pensamientos se controlan mejor y puede dirigirse convenientemente.

Aunque existe un gran número de técnicas y prácticas que promueven la respiración efectiva, en esta guía se explica una de las más básicas, con la finalidad de practicarla y posteriormente mostrarla a los docentes, que a su vez la practicarán con el alumnado.

### **Ejercicio de respiración**

**Duración: 7 minutos**

#### **Postura sentada**

1. Silla con respaldo que permita apoyar la espalda.
2. Codo flexionado de 90 a 135 grados.
3. Pies apoyados completamente en el suelo.
4. Rodillas hacia afuera (evitar tensiones en el muslo).
5. Brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
6. Codos ligeramente doblados.
7. Palma de las manos hacia abajo recargadas en las piernas.
8. Punta de los pies ligeramente hacia afuera.

**Para practicar la respiración en esta postura, es necesario realizar lo siguiente:**

1. A partir de la postura sentada, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre la izquierda.
2. Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen, debajo de donde apoyan las manos.
3. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros.
4. Inspirar durante 3-5 segundos.
5. Mantener la respiración.
6. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado".
7. Exhalar el aire despacio por la nariz al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación.
8. Realizar 4 ó 5 ejercicios de respiración seguidos.
9. Repetir los ejercicios por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes.
10. Es recomendable explorar en el grupo las sensaciones que se experimentaron y reiterar que los beneficios de su práctica son paulatinos.

#### **Recomendaciones al realizar el ejercicio de respiración**

1. Al dar cada indicación observar la ejecución y corregir si es necesario.
2. Enfatizar que la práctica constante de este ejercicio, mejorará el estado físico, mental y emocional.

3. Las sensaciones corporales que se experimentan al realizar este ejercicio, pueden producir relajamiento muscular, identificación de tensión en alguna parte del cuerpo, cambio del estado de ánimo, en algunos casos, mayor sensibilidad de la vista, los oídos y el tacto.
4. Al finalizar el ejercicio, es recomendable explorar en el grupo las sensaciones que se experimentaron y reiterar que los beneficios de su práctica son paulatinos. Respirar profundamente con frecuencia, incrementará el bienestar de quien lo practica

## CARTA DESCRIPTIVA DEL FACILITADOR DEL TALLER “ILUMINA TU VIDA”

### Respirar para mejorar tu salud emocional

**Objetivo:** Que las y los participantes identifiquen a través de los contenidos, la necesidad de implementar acciones concretas, tales como, la importancia de la respiración, un recurso que favorece el desarrollo cerebral, la salud mental y emocional de las y los estudiantes.

Tiempo	Actividad	Indicaciones
<b>9:00 a 9:15</b>	Presentación y encuadre de trabajo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice una presentación personal como facilitador y explique su intención y propósito de la Formación.</li> <li>2. Explique el número de sesiones y la duración en las que se llevará a cabo.</li> </ol>
<b>9:15 a 9:40</b>	Presentación del Taller “Ilumina tu vida”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retome la presentación y justificación del cuadernillo del facilitador, para sensibilizar sobre las distintas problemáticas a causa de la Pandemia por COVID 19 y sus repercusiones al retorno a clases.</li> <li>2. Plantee el objetivo del taller “Ilumina tu vida”.</li> <li>3. Reitere que las acciones que se realizarán no son terapéuticas, ni pretenden atender situaciones emocionales específicas, su atención a estudiantes, se centrará en orientarles sobre algunos recursos personales básicos que puedan contribuir a su salud mental y emocional.</li> </ol>
<b>9:40 a 10:20</b>	Descripción de la Atención Primaria para la Prevención de Conductas de Riesgo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explique la importancia de atender y mantener la salud integral a través del desarrollo de factores de protección, en este caso, durante la adolescencia.</li> <li>2. Describa los niveles de atención a la salud de acuerdo a lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y delimite la acción de prevención que cada uno de ellos realizará con el alumnado.</li> <li>3. Realice en plenaria un ejercicio para identificar algunos factores de protección.</li> <li>4. Presente y explique brevemente los factores de protección que se abordarán durante el taller “Ilumina tu vida”.</li> </ol>
<b>10:20 a 11:00</b>	Presentación de las cinco sesiones del Taller “Ilumina tu vida”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muestre los temas que se abordarán durante la implementación del taller, así como la duración de cada una de las sesiones.</li> <li>2. Especifique que durante esta sesión de formación, se pretende lograr la comprensión de la estructura y propósito del taller en mención, así como el abordaje de la primera sesión y su contenido, la cual se realizará con el alumnado de 2° grado de secundaria.</li> </ol>
<b>11:00 a 11:15</b>	<b>RECESO</b>	
<b>11:15 a 11:35</b>	Presentación de material de difusión	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muestre los carteles, así como los videos cortos que pueden difundirse en redes sociales.</li> <li>2. Explique que los carteles, pueden imprimirse en las escuelas para colocarse en lugares visibles al alumnado.</li> <li>3. Enfatique la importancia de informar a la dirección de la escuela, sobre la implementación del Taller y la presentación de la misma a todo el alumnado.</li> </ol>

<p><b>11:35 a 12:00</b></p>	<p>Presentación de la primera sesión: <b>Respira para mejorar tu salud emocional.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presente el nombre de la primera sesión, el factor de riesgo, así como el factor de protección a abordar.</li> <li>2. Reitere que la sesión estará encauzada a promover el desarrollo del factor protector indicado.</li> <li>3. Explique el objetivo de esta sesión 1 y los beneficios de la respiración como factor de protección a la salud mental y emocional.</li> </ol>
<p><b>12:00 a 12:30</b></p>	<p>Exposición del contenido de la orientación al facilitador.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explique que la impulsividad que se presenta en la adolescencia, es una característica de la inmadurez cerebral.</li> <li>2. Indique que el cerebro concluye su madurez a los 24 años, por lo que es necesario desarrollar habilidades que preserven su adecuado funcionamiento y desarrollo, practicar la respiración es una de éstas.</li> <li>3. Exponga en qué consiste darse cuenta de la forma de respirar y sus beneficios.</li> </ol>
<p><b>12:30 a 12:45</b></p>	<p>Práctica de respiración profunda</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comente que el ejercicio a realizar es básico y fácil de practicar, no es necesario cerrar los ojos para hacerlo.</li> <li>2. Indique la duración del ejercicio (7 minutos) y las instrucciones para realizarlo sentados.</li> <li>3. Observe la postura de los participantes y reitere las indicaciones. No continúe hasta percibir la postura correcta de la mayoría, espere unos segundos en silencio y diga: “Vamos a practicar ahora cómo respirar profundamente”</li> <li>4. Dé las instrucciones para realizar la respiración paso a paso, se sugiere primero, repetir el ejercicio tres veces con los ojos abiertos, posteriormente dos veces más, quien lo desee, puede hacer las siguientes dos veces con los ojos cerrados.</li> <li>5. Cuestione o mencione algunos momentos en los que este ejercicio puede aplicarse para mejorar la intensidad emocional.</li> </ol>
<p><b>12:45 a 13: 00</b></p>	<p>Exposición de la sesión 1 para estudiantes</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muestre el formato que contiene la sesión 1 y revise cada apartado, con la finalidad de indicar su aplicación. (Anexo 2)</li> </ol>

## SESIÓN 1. ESTUDIANTES

### RESPIRAR PARA MEJORAR TU SALUD EMOCIONAL

#### Factor de riesgo

Impulsividad o reactividad.

#### Factor protector

La respiración consciente, como un recurso que favorece el desarrollo sano del cerebro y la regulación emocional.

#### Objetivo

Reconocer la respiración y su práctica consciente y constante, como un recurso personal que favorece el buen funcionamiento cerebral y el desarrollo de la regulación emocional.

### Actividades a realizar

Tiempo	Actividad	Indicaciones
9:00 a 9:10	Presentación del taller Ilumina tu vida.	1. Preséntese al grupo y exprese el propósito de este taller, así como los beneficios que traerá el practicar lo aprendido. Hacer uso de presentación en PPT o video.
9:10 a 9:25	¿Sabías que tu cerebro está en construcción?	1. Presente el video de cerebro en construcción. 2. Rescate comentarios de los estudiantes respecto a: ¿A qué edad termina de madurar el cerebro? ¿Qué podemos hacer para promover su sano desarrollo?
9:25 a 9:35	Identificando momentos impulsivos	1. Presente la tabla para exponer los distintos ejemplos de algunas circunstancias que podrían llevarles a actuar de forma impulsiva. (Anexo 1) 2. Invite al alumnado a identificarlas y escribirlas en su libreta, por ejemplo: una discusión con sus padres, no entender alguna tarea, sentirse muy enojado, etc. 3. Comente las reacciones así como las posibles consecuencias que pueden suceder al actuar sin reflexionar.
9:35 a 9:45	Práctica de la respiración profunda	1. Explique la importancia de aprender a respirar para mejorar y regular la intensidad de las emociones. 2. Dé las instrucciones para practicar la postura sentados. 3. Mencione las indicaciones para realizar la respiración.
9:45 a 9:50	Cierre de la sesión	1. Indique que escriban en su libreta tres momentos de su vida cotidiana, en los cuales, respirar de esta manera puede contribuir a mejorar su salud emocional.

## ANEXO 1

### IDENTIFICANDO MOMENTOS IMPULSIVOS

¿Qué situaciones o relaciones me conducen a actuar sin pensar?	¿Cómo he reaccionado al actuar por impulso?	¿Cuáles han sido las consecuencias de estas reacciones?  ¿O qué podría pasar si actué de esta manera?
Discutir con un familiar	Azotar la puerta, dejar de hablar, insultar, golpear en la pared, gritar.	Lastimarme, lastimar a otros, tener más conflictos sin solución.
Ir de fiesta con amigos	Beber para agrandar o sentirte incluido.	Exponer mi integridad, dañar mi cuerpo, tomar decisiones poco acertadas bajo los efectos del alcohol.




## ANEXO 2

### EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

**Duración: 7 minutos**

#### Postura sentada

1. Silla con respaldo que permita apoyar la espalda.
2. Codo flexionado de 90 a 135 grados.
3. Pies apoyados completamente en el suelo.
4. Rodillas hacia afuera.
5. Brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
6. Codos ligeramente doblados.
7. Palma de las manos hacia abajo recargadas en las piernas.
8. Punta de los pies ligeramente hacia afuera.

**Para practicar la respiración en esta postura, es necesario realizar lo siguiente:**

1. A partir de la postura sentada, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre la izquierda.
2. Imaginar, con los ojos abiertos, una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos.
3. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros.
4. Inspirar durante 3-5 segundos.
5. Mantener la respiración.
6. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado".
7. Exhalar el aire despacio por la nariz al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación.
8. Realizar 4 o 5 ejercicios de respiración seguidos.
9. Repetir los ejercicios por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes.

### **Recomendaciones al realizar el ejercicio de respiración**

1. Enfatizar que la práctica constante de este ejercicio, mejorará el estado físico, mental y emocional.
2. Realizar esta práctica con los ojos abiertos.
3. Las sensaciones corporales que se experimentan al realizar este ejercicio, pueden producir relajamiento muscular, identificación de tensión en alguna parte del cuerpo, cambio del estado de ánimo, en algunos casos, mayor sensibilidad de la vista, los oídos y el tacto.
4. Al finalizar el ejercicio, es recomendable explorar en el grupo las sensaciones que se experimentaron y reiterar que los beneficios de su práctica son paulatinos. Respirar profundamente con frecuencia, incrementará el bienestar de quien lo practica.

## **SESIÓN 2. DOCENTES**

### **SER ADOLESCENTE, ILUMINA TU VIDA**

#### **Factor de riesgo**

Consumo de drogas.

#### **Factor de protección**

Hábitos de autocuidado.

#### **Objetivo**

Conocer los conceptos básicos sobre las drogas, su clasificación de acuerdo a los efectos que provocan, así como los principales mitos y realidades en torno a su consumo; a fin de desarrollar habilidades de prevención, promoviendo estilos de vida sanos y hábitos de autocuidado que eviten el consumo de sustancias.

#### **Orientación teórica para el facilitador**

Para ayudar a las y los adolescentes a prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, es necesario que estés informado de sus efectos, consecuencias y de cómo, el consumo de éstas, pueden afectar su desarrollo físico, emocional y social.

#### **¿Qué es una droga?**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), drogas son todas las sustancias que, al introducirse al organismo, pueden modificar una o más de sus funciones y generar dependencia; es decir, que después de un cierto tiempo de consumirlas, el cuerpo las necesita para sentirse bien.

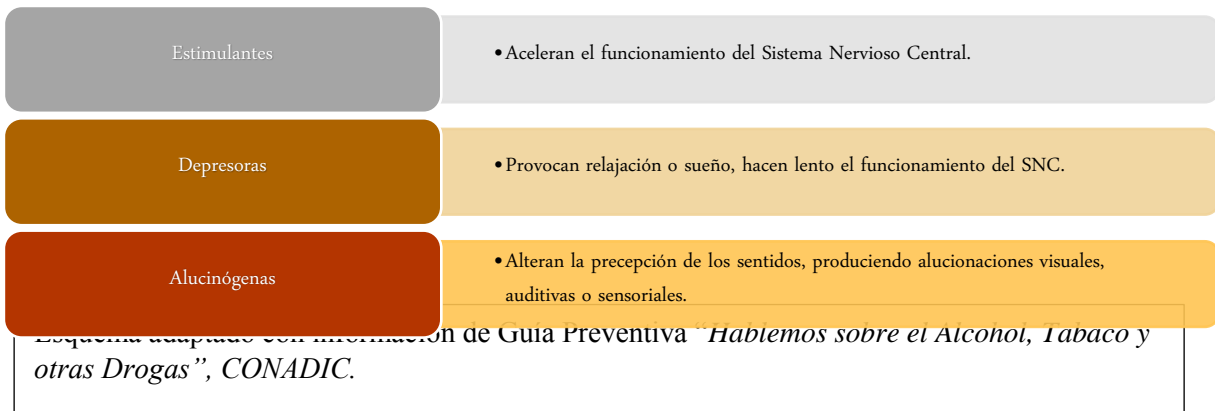
Actualmente, y desde la perspectiva médica y científica, se utiliza el concepto de droga psicoactiva para referirnos a un gran número de sustancias que cumplen las siguientes funciones:

- Que introducidas al organismo son capaces de alterar el funcionamiento del sistema nervioso central principalmente.
- Inducen a las personas que las consumen a repetir su autoadministración, por los efectos que producen.
- No tienen ninguna indicación médica y, si la tienen, pueden utilizarse con fines no terapéuticos.

### Clasificación de las drogas

Podemos hacer una clasificación de las sustancias adictivas de acuerdo a los efectos que provocan, sin embargo, es importante destacar que todas afectan al cerebro; hacen sentir euforia, depresión, rapidez o lentitud de movimientos, e incluso algunas de éstas, ver o escuchar cosas que no existen (alucinaciones).

Por los efectos en el Sistema Nervioso Central (SNC) que provocan podemos clasificarlas como:



La adicción es un problema de salud que puede afectar a cualquier persona sin importar la edad, pero las y los adolescentes son particularmente vulnerables a desarrollar abuso y adicción.

### Beneficios de hablar de las drogas desde la escuela

La escuela, desde siempre ha sido considerada un espacio de socialización fundamental para el desarrollo de la persona, esto la convierte en el entorno ideal para construir relaciones con pares y con figuras de autoridad, quienes fungen como modelos de comportamiento y contribuyen al aprendizaje, no sólo de conocimientos académicos, sino de normas, valores, creencias y actitudes que determinan la conducta y el desarrollo de cada persona. Es decir, asistir a la escuela es un factor protector contra las drogas.

Sin embargo, también es necesario considerar que en la escuela las y los adolescentes están en contacto con compañeros(as) que pueden ya tener un consumo inicial; por ello, es de suma importancia que madres, padres y docentes, estén atentos a su desarrollo y su comportamiento dentro de la escuela.

*¿Qué acciones puedo llevar a cabo desde el ámbito docente, para contribuir en la prevención del consumo de drogas?*

- Motivar la permanencia en la escuela.
- Tener una relación positiva con los alumnos adolescentes.
- Fortalecer el binomio familia-escuela.

- Promover el desarrollo de sus habilidades socioemocionales.

### Mitos y realidades del consumo de drogas

El vertiginoso aumento en el uso y abuso de las drogas ha provocado la aparición de una gran cantidad de información acerca del tema que no siempre es verdadera. A continuación, se revisan algunos mitos y realidades:

Mitos	Realidades
Unos pocos cigarros al día no hacen mal.	Muchas personas creen que solamente aquellas que fuman muchos cigarros al día están en peligro de sufrir problemas serios de salud. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte relacionada con el tabaco entre los fumadores y los fumadores pasivos, y esta enfermedad se puede encontrar entre aquellos que tan sólo fuman de tres a cinco cigarros diarios.
No noto que me haga tanto daño como dicen.	Aunque durante un tiempo la persona que fuma no note los efectos nocivos del tabaco, se está produciendo el daño en su organismo. La sola acción de fumar un cigarro aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardiaca de 10 a 15 latidos por minuto.
Mi amigo sabe beber y no se le “sube”, aun después de muchas copas.	El hecho de que parezca que una persona no está intoxicada después de haber bebido mucho significa que ha desarrollado tolerancia, lo cual es un signo de alarma porque puede existir ya un problema de adicción.
Las mujeres pueden tomar tanto como los hombres.	El cuerpo de las mujeres tiene menos agua y menos enzimas (tipo de proteína) que descomponen el alcohol; lo que ocasiona que éste circule en la sangre en mayor concentración; por lo que generalmente, los efectos los sienten más rápido y por más tiempo que los hombres.
El alcohol da energía.	El alcohol es un depresivo que retrasa la habilidad de pensar, hablar y moverse, y no un estimulante. Lo que sucede es que la persona se desinhibe y se atreve a actuar de forma distinta
Las drogas alivian el estrés y ayudan a soportar los problemas.	Los efectos de ciertas drogas pueden hacer que los problemas se olviden, pero cuando estos efectos pasan, los problemas probablemente aumentarán.
Si se consumen drogas se pueden dejar fácilmente y cuando la persona lo decida.	Es difícil dejarlas incluso desde la primera vez que se consumen, como en el caso de las drogas con alto potencial adictivo (por ejemplo, heroína y cocaína). Por ello, quienes las consumen, ya sea ocasionalmente o con frecuencia, requieren tratamiento y rehabilitación para salir de la adicción y lograr un estado de vida saludable.

La Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 para la prevención, tratamiento y control de las adicciones define que la prevención “es el conjunto de acciones dirigidas a identificar, evitar, reducir, regular o eliminar el consumo no terapéutico de sustancias psicoactivas como riesgo sanitario, así como sus consecuencias físicas, psíquicas, económicas, familiares y sociales” (Secretaría de Salud, 2009, p. 22).

Es importante enfatizar que todas las personas, consuman drogas o no, tienen derechos y deben ser incorporados en acciones y programas de prevención. La prevención es posible y es más barata que el tratamiento.

Por lo tanto, al llevar a cabo acciones encaminadas a la prevención en el ámbito escolar, es necesario tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Deben evitar criminalizar o estigmatizar a los usuarios de drogas.
- Evitar juicios de valor sobre las posibles causas que hacen que consuman o no dejen de usar drogas. Una adicción debe ser considerada como una enfermedad, que no se cura sólo con voluntad.
- El estigma o prejuicio, lejos de apoyar a las personas que usan drogas, las daña psicológica y socialmente; atenta contra su libertad de decisión, la aleja de alternativas proactivas, las discrimina, las pone en mayor riesgo y limita su derecho a la salud.

### Factores de Riesgo y Factores de Protección

La conducta asociada al consumo de algún tipo de sustancia, puede obedecer a múltiples causas, a esto les llamamos factores de riesgo, que son aquellos agentes interpersonales, sociales o individuales que están presentes en los

ambientes en los que se desarrollan las personas y que pueden incrementar las posibilidades de que se dé un proceso adictivo; mientras que los factores de protección pueden reducir, neutralizar o bien, eliminar este riesgo.

Los factores protectores, apoyan o favorecen el pleno desarrollo del individuo; La conducta asociada al consumo de algún tipo de sustancia, puede obedecer a múltiples causas (promoción de la salud), que determinan normas, valores y patrones de comportamiento contrarios al consumo de drogas y que a su vez sirven de amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo.

Frente al problema, la Organización Mundial de la Salud (1998) recomienda poner énfasis en la prevención de las adicciones a partir de la promoción de ***hábitos de autocuidado***.

Lo que implica conocer y desarrollar recursos que permitan mejorar el estado de ánimo, enfrentar enojo, rencor, tristeza, dolor, ansiedad, frustración, etc.

Más allá de los efectos negativos a los que las personas están expuestas, existen factores internos que resultan protectores:

**Amor propio:** El amor propio es la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos y que puede ser apreciado por quienes nos rodean.

**Manejo de la presión de grupo:** Es conocer cómo puedo lidiar con la influencia que ejerce sobre nosotros la mayoría, capaz de modificar nuestros pensamientos, sentimientos y conducta.

**Capacidad de elección:** Capacidad con la que nacemos y que nos permite que seamos capaces de examinar nuestro pensamiento, valorar nuestras emociones y acciones, lo que nos proporciona un alto grado de libertad, a pesar de nuestras limitaciones.

**Asertividad:** Es una habilidad social que poseen ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas de manera adecuada y respetando las de los demás.

**Resiliencia:** Facultad que permite a las personas, a pesar de atravesar por situaciones adversas, salir a salvo, pero también transformados y fortalecidos por la experiencia.

**Conciencia y regulación emocional:** Estas habilidades implican tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

**Arte y creatividad:** La capacidad de lograr algo novedoso a partir del caos y el desorden.

**Conexión emocional:** Es la habilidad para establecer lazos con otras personas; primero, para satisfacer la propia necesidad de afecto y, segundo, para brindárselo a otros.

### **Practicemos lo aprendido**

Instrucciones: A continuación, se presentan un caso hipotético sobre la prevención del consumo de drogas. Léelos con detenimiento y detecta los factores de riesgo y los de protección que están implícitos. Marca con una **R** los factores de riesgo y con una **P** los factores de protección.

#### *Caso 1*

Carlos es un adolescente de 15 años que vive en una zona marginada de la Ciudad de México. Tiene afición por la música y está formando un conjunto de rock. Pertenece a una familia de seis hermanos. Aunque ambos padres trabajan, procuran estar al pendiente de las tareas de sus hijos y adoptar una disciplina rígida y autoritaria con el fin de que “no se descarrilen”. Carlos es el mayor de sus hermanos, por lo que intenta tener una comunicación abierta con ellos e inculcarles el deporte como camino para tener una vida saludable. En el barrio donde viven existen algunas bandas que son identificadas como consumidores de drogas como la marihuana.

Su hermano Isidro le comenta que María, otra hermana, ha sido vista con frecuencia con uno de los integrantes de esta banda. Por estas razones, Carlos decide hablar con ella.

1. Vive en una zona marginada.	4. Padres pendientes de sus tareas.
2. Tiene una comunicación abierta con sus hermanos.	5. Promueve el deporte como camino para la salud.
3. Hermana que frecuenta a integrante de una banda que consume droga.	6. Padres que adoptan disciplina rígida y autoritaria.

## CARTA DESCRIPTIVA DEL FACILITADOR DEL TALLER “ILUMINA TU VIDA”

### SESIÓN 2: Ser adolescente, ilumina tu vida

**Objetivo:** Que las y los participantes identifiquen los factores de riesgo y de protección, que les permitan reflexionar en torno a los principales mitos y realidades sobre el consumo de sustancias, y comprendan así, ¿Qué es una droga?, su clasificación y los efectos que provocan.

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Indicaciones</b>
<b>09:00 a 09:15</b>	Retroalimentación de la sesión 1.  Encuadre de la sesión 2	1. Realice la recuperación de aprendizajes de lo visto en la sesión 1, se sugiere hacerlo a través de una lluvia de ideas. 2. Presente los contenidos de la sesión 2.
<b>09:15 a 09:30</b>	Diagnóstico de conocimientos previos del tema.	1. Exhorte a la participación a través de una lluvia de ideas, para explorar los conocimientos previos de los participantes respecto a la prevención. 2. Reitere que las acciones que se realizarán no son terapéuticas, ni pretenden atender situaciones emocionales específicas, su atención a estudiantes, se centrará en orientarles sobre algunos recursos personales básicos que pueden contribuir a su salud mental y emocional.
<b>09:30 a 09:50</b>	Descripción de los conceptos básicos sobre las drogas y los efectos que provocan.	1. Comente con los participantes los conceptos básicos y explique los efectos que tienen las drogas psicoactivas en el Sistema Nervioso Central.
<b>09:50 a 10:00 – 10:15</b>	Reflexión acerca de la importancia de la prevención desde la escuela.	1. Forme equipos de 5 o 6 personas discutirán, el tema y reflexionarán sobre la importancia que tiene la escuela como factor de protección y la labor docente.  2. Presentarán sus conclusiones en plenaria.
<b>10:15 a 10:40</b>	Descripción de los principales mitos y realidades en torno al consumo de drogas.	1. Muestre y explique los mitos y realidades sobre el consumo de drogas. 2. Cuestione sobre otros mitos y realidades que ayuden a complementar y contextualizar de acuerdo a las características de la región de donde estén laborando.
<b>10:40 a 10:50</b>	Recomendaciones a considerar al realizar acciones preventivas en el ámbito escolar.	1. Es importante sensibilizar a los docentes a fin de poder entender a la adicción como una “enfermedad” haciendo a un lado los prejuicios. 2. Se sugiere utilizar la técnica “Examen de paradigma”. (Anexo 1)
<b>10:50 -11:00</b>	<b>RECESO</b>	
<b>11:00 – 11:15</b>	Exposición sobre factores de riesgo y factores de protección.	1. Explique que la conducta asociada al consumo de algún tipo de sustancia, puede obedecer a múltiples causas, sin embargo es importante enfatizar en la identificación de los factores de protección.

<b>11:15 a 11:30</b>	Práctica la identificación de factores de riesgo y factores de protección.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Comente que el ejercicio a realizar es básico y fácil de practicar.</li><li>2. Indique la duración del ejercicio (7 minutos) y las instrucciones para realizarlo, destacando hacerlo de manera individual.</li><li>3. En plenaria compartan su experiencia respecto a la resistencia que se presenta ante algo nuevo o incierto, cuál es el desafío hablando de la prevención.</li></ol>
<b>11:30 a 12:30</b>	Retroalimentación de la sesión y aclaración de dudas.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Muestre el formato que contiene la sesión 1 y revise cada apartado, con la finalidad de indicar su aplicación. (Anexo 2)</li></ol>



## ANEXO 1

### (Examen de Paradigma)

#### Indicaciones:

1. **Indique** a las personas participantes que a continuación realizarán un "examen" y observe las reacciones que tiene la mayoría cuando menciona esto pues por lo general asociamos el evaluar a experiencias poco satisfactorias.
2. **Solicite** a las personas que en su hoja realicen lo siguiente (tenga cuidado de indicar el tiempo antes de la instrucción específica y pedir que levanten la mano al terminar el tiempo indicado).
  - En 10 segundos escriban su nombre completo
  - En 8 segundos escriban nuevamente su nombre completo pero esta vez con la mano contraria a la usualmente escriben.
  - En 5 segundos dibujen una niña o niño según la persona participante sea hombre, mujer u otro (manteniendo a mano contraria a la usual).
  - Con la mano que usualmente usan, en 5 segundos escriban 5 colores
  - En 5 segundos escriban 5 animales
  - En 5 segundos dibuja una casa
  - En 5 segundos realiza un avión
  - En 5 segundos realiza un caballo

#### Reflexionar

15 minutos

1. En plenaria revise los resultados de cada uno de los pasos seguidos en la actividad, planteando las preguntas recomendadas a continuación:
  - ¿Cómo se sintieron desarrollando la actividad? (escuche algunas reacciones evitando detenerse en detalles que pueden ser revisados posteriormente).
2. ¿Qué pensaron o sintieron cuando se indicó que se iba a hacer un examen? Quizá algunas personas experimentaron cierta incomodidad o tensión asociada a las experiencias que hemos tenido cada vez que hemos estado en situaciones en donde se nos evalúa, es decir inmediatamente asociamos a una experiencia, a algo conocido.
3. Cuando escribieron su nombre, ¿por qué creen que es importante escribir el nombre? Después de las respuestas señale que el nombre permite hacerse responsable del contenido de ese examen ¿Qué significa hacerse responsable?
4. ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que escribir su nombre con una mano que no es la que usualmente usan? Pidan que levanten a la vez su hoja y muestren sus resultados a sus compañeros/as más cercanos ¿Qué creen que es lo que pasa en nuestro cerebro? ¿Qué experimentamos? ¿Por qué nos cuesta? Indique que quizás nos sentimos menos seguros/as, nos obliga a salirnos de nuestro lugar conocido, de nuestra zona de "confort". ¿A qué situaciones se puede asemejar esta situación?
5. Cuando dibujamos una niña, niño o figura humana ¿Qué ven? Pida nuevamente que todas las personas al mismo tiempo muestren sus dibujos a sus compañeros/as más cercanos ¿Qué elementos comunes ven? ¿Qué diferencias?
6. Colores: Pida que levanten la mano las personas que escribieron rojo, las que escribieron azul y las que escribieron verde. Pregunte ¿Quiénes escribieron por ejemplo rosa, naranja, morado? ¿Por qué creen que usamos más rápidamente estos colores?

7. Animales: Pida que levanten la mano las personas que escribieron perro... gato. Pregunte si alguien escribió por ejemplo león, tigre, iguana, etc. ¿Todas las personas que escribieron perro o gato tienen uno? ¿Es su realidad? ¿Por qué creen que usamos estas referencias más comunes?
8. Señale que usamos lo conocido, lo más común, lo aprendido, lo más cercano, aquello que ya está programado en nuestro cerebro y que se materializa en nuestros actos. Pregunte, por ejemplo: ¿Los hombres usan tacones? espere algunas respuestas y señale que, aunque dudamos sí, los zapatos casi todos por lo general tienen tacones incluidos los de los hombres, incluso los tacones altos fueron usados por los hombres originalmente. Con este ejemplo recalque lo que está presente cuando pensamos en cosas como estas son PARADIGMAS SOCIALES que son formas de pensar y actuar aprendidas, muy instaladas en el "chip del cerebro" y que a medida que más usamos más ancladas van quedando. ¿De dónde los aprendemos? ¿Desde cuándo? ¿A qué lógicas obedecen? ¿Son neutrales o quizá algunos de estos paradigmas obedecen a intereses o benefician más a unas personas que a otras? ¿Qué tan fácil o difícil es modificarlos? ¿Qué se requiere?
9. La casa: Pida que muestren los dibujos de sus casas y pregunte qué elementos comunes encuentran ¿Ustedes viven en casas como las que dibujaron? Dibuje usted otras opciones de casas que rompan los paradigmas.
10. Avión y caballo: pregunte ¿qué cambio en la instrucción? Indique que ya no hubo una consigna de dibujar sino de HACER. pregunte ¿Que hicieron? ¿Dibujaron o usaron otra forma de representar un avión y un caballo?
11. Para terminar, pregunte ¿Creen que los paradigmas son buenos o malos? y permite que se den algunas respuestas en ambos sentidos.

### Integrar conocimientos

10 minutos

1. Cierre la reflexión indicando que, por ejemplo, cambiar una instrucción ya no dibujar o escribir o hacer, propicia el abrir la mente y convertir un acto tradicional en un nuevo acto o un nuevo paradigma que puede llegar a ser un paradigma social.
2. Los paradigmas sociales no son buenos o malos en sí mismos, sino que depende de qué tanto nos permiten crecer como persona y como sociedad, de qué tan conscientes somos de ellos y de sus efectos.
3. Hablar de prevención de conductas de riesgo y llevar a la práctica acciones concretas en el aula implica cuestionar nuestra actitud y apertura para poner a atención a las fortalezas y no sólo a las dificultades.

## SESIÓN 2. ESTUDIANTES

### SER ADOLESCENTE, ILUMINA TU VIDA

#### Factor de riesgo

Consumo de drogas

#### Factor protector

Hábitos de autocuidado

#### Objetivo

Que el alumnado comprenda el consumo de drogas como un factor de riesgo, identifique los mitos y realidades de éstas, así como algunas habilidades de autocuidado que pueden fortalecerse para evitar el consumo y su abuso.

## Actividades a realizar

Tiempo	Actividad	Indicaciones
9:00 a 9:10	Presentación de la sesión	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice una lluvia de ideas con el grupo preguntando y anotando las respuestas a la pregunta ¿Qué es una droga? ¿Qué es una droga psicoactiva?</li> <li>2. Presente su definición y clasificación.</li> </ol>
9:10 a 9:25	La adolescencia y los riesgos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuestione al grupo respecto al consumo de drogas y el riesgo para la salud y la integridad.</li> <li>2. Explique la presentación que contiene los mitos y realidades de las drogas</li> </ol>
9:25 a 9:45	Cuestionario de hábitos de autocuidado	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presente y explique las habilidades de autocuidado: Amor propio, Conciencia y Regulación Emocional, Resiliencia y Manejo de la presión de grupo, Asertividad.</li> <li>2. Aplique el cuestionario personal mencionando las preguntas una a una y cada estudiante anotará en su libreta sus respuestas. (Anexo 2)</li> <li>3. Al finalizar, se explica que si alguna de sus respuestas fue valorada con menos de 8, es necesario ocuparse de desarrollar este factor protector.</li> </ol>
9:45 a 9:50	Cierre de la sesión	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Pregunte al grupo e indique al grupo que escriban en su libreta que actitudes y acciones pueden contribuir al desarrollo de su cuidado personal.</li> </ol>
9:50 a 9:55	Cierre de la sesión	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Indique comenten algunas acciones o actividades específicas que pueden mejorar su bienestar.</li> </ol>

## SESIÓN 3. DOCENTES

### RESILIENCIA

#### Factor de riesgo

Afrontamiento débil ante crisis y dificultades.

#### Factor protector

Autoestima, Persistencia, Fortaleza.

#### Objetivo

Identificar los componentes de la resiliencia como un factor de prevención, así como su importancia en el desarrollo adolescente.

#### Orientación teórica para el facilitador

En la actualidad, los adolescentes se encuentran en situaciones sociales, familiares, escolares e individuales complicadas, como por ejemplo divorcio, abuso en escuelas, mayor exposición a drogas en ámbitos sociales, abandono emocional, baja autoestima, o alguna otra problemática.

Todas esas experiencias por las que se transita durante la adolescencia, tienen efecto potenciador, positivo o adverso en el desarrollo de la personalidad de cada adolescente, pues se puede decir que como personas nos vamos definiendo y estructurando con base a nuestras experiencias.

Cuando una persona atraviesa un suceso adverso, ésta responde con sus recursos personales.

En los adolescentes un factor de protección interno muy importante es la autoestima, que está integrada por la autoimagen, el autoconcepto, el autorrespeto, la autovalía y la autoaceptación.

Veamos un ejemplo, un adolescente de 15 años, que vive únicamente con su madre, el padre los abandonó durante la infancia, presenta sobrepeso y una situación económica baja, ya que la madre no tiene trabajo, y atribuye sus desgracias a su hijo, finalmente en la parte académica, su rendimiento es deficiente.

Bajo estas situaciones es muy posible que el joven no muestre una autoestima elevada, (factor de riesgo interno), y la red de apoyo familiar está muy quebrada (factor de riesgo externo), debido a esto se podría trabajar en fortalecer los factores de protección que pudiera tener, por ejemplo, las redes apoyo escolares (factores de protección externo), como amigos o profesores que le den esperanza o puedan servir de modelo en él, sería necesario observar el estilo de personalidad que tiene el joven, para potenciar capacidades (factor de protección interno). De esta forma se puede empezar a trabajar la resiliencia de la persona.

Resulta necesario identificar que trabajar en fortalecer la resiliencia en las y los adolescentes de hoy en día, es de vital importancia, puesto que un bajo nivel de resiliencia, puede llegar a producir mala salud física y mental y una mayor probabilidad de verse implicados en actuaciones criminales, en comparación con aquellos que presentan un nivel elevado de resiliencia.

### ¿Qué es resiliencia?

El vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el término *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.

El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. (Rutter, 1993).

Rutter (1992) identificó que la resiliencia es un proceso dinámico, en el que interactúan diversos factores inherentes al individuo y al entorno, lo que da pie a la identificación de elementos que pueden facilitar o por el contrario, dificultar en una persona o comunidad.

Es conveniente puntualizar que la resiliencia no es un rasgo o atributo fijo, no se nace siendo resiliente, tampoco se practica a cada minuto o día bajo todas las circunstancias imaginables (Masten & Powell, 2007), sino que se trata de un proceso interactivo, dinámico entre las personas y su medio, cuando se está frente a una situación de riesgo (Rutter, 1993) y conforme se tengan mejores recursos internos para hacerle frente a la adversidad.

### Factores Protectores y de Riesgo

Según Aguilar y Acle-Tomasini (2012) los factores protectores son aquellos que reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y al estrés, de modo que algunos sujetos a pesar de haber vivido en contextos desfavorecidos y de sufrir experiencias adversas, llevan una vida normalizada. También se trata de recursos internos y externos que modifican el riesgo.

### Factores protectores

Los factores protectores se pueden clasificar en:

- Personales
- Familiares
- Escolares
- Sociales.

Los personales se refieren a: autoestima, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad de pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficacia y autovalía, optimismo, locus de control interno, iniciativa, moralidad y sentido del humor. (Masten & Powell, 2007;).

Los factores familiares tienen que ver con el apoyo y comprensión que se les proporciona a los integrantes de una familia, así como también requiere de la presencia de un ambiente de estabilidad emocional (Jadue, Galindo & Navarro, 2005).

Los factores escolares tienen relación con las jornadas completas con actividades complementarias como talleres artísticos, cívicos, científicos y deportivos (Henderson & Millstein, 2003; Jadue et al., 2005), así como también considerar el número de alumnos por aula para poder brindar una mejor atención en la enseñanza.

Los factores sociales son aquellos relacionados con la comunidad, las normas sociales, el medio socioeconómico y el geográfico (Acle-Tomasini, 2012; Benard, 2004).

### **Factores de riesgo**

Abordando ahora los factores de riesgo, éstos incrementan la probabilidad de que un problema de comportamiento se produzca en un momento posterior en la vida de una persona. La presencia de un factor de riesgo no garantiza que un resultado negativo como el fracaso escolar se produzca inevitablemente, pero sí que se incremente la probabilidad de que ocurra (Benard, 2004; Jenson & Fraser, 2011).

El desinterés al estudio, el consumo de sustancias ilícitas, la mala comunicación familiar, los embarazos no deseados y la violencia escolar, son factores de riesgo, que, en cierta medida, predicen, pero no garantizan el fracaso escolar. Así mismo, el estatus socioeconómico, bajo peso al nacer y los divorcios (Masten & Powell, 2007) son también considerados como factores de riesgo.

### **Los factores de riesgo se clasifican en:**

- Individuales.
- Interpersonales.
- Ambientales.

Los individuales se refieren a antecedentes familiares de alcoholismo, pobre control de impulsos, déficit de atención e hiperactividad, discapacidad, bajo coeficiente intelectual y falta de motivación (Benard, 2004; Jenson & Fraser, 2011).

Los interpersonales se relacionan con la inadecuada comunicación familiar, los conflictos entre padres e hijos y el apego deficiente, estilos de crianza negligentes, consumo de alcohol y drogas, bajo compromiso escolar, rechazo de pares y asociación con grupos de compañeros antisociales.

Los ambientales son referidos a la pobreza, privaciones económicas, desorganización vecinal e inseguridad en los barrios (Benard, 2004; Jenson & Fraser, 2011).

Algunas prácticas culturales que adicionalmente pueden incrementar el riesgo de los factores individuales son los castigos severos, excluir a los niños y adolescentes de actividades en un esfuerzo por sobreprotegerlos de las duras realidades de la vida, y dejar que solos resuelvan sus problemas sin darles oportunidad de pedir ayuda.

### Dimensiones de los factores de resiliencia

Los factores de protección o de riesgo, son factores que se encuentran en múltiples dimensiones, todas ellas interconectadas, si bien, los factores nunca son absolutos a continuación se describen algunos de ellos:

FACTORES DE RESILIENCIA		
Dimensiones	Factores de Protección	Factores de Riesgo
<b>Personal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Habilidades cognitivas: (inteligencia, creatividad, resolución de problemas) Habilidades sociales.</li> <li>Inteligencia emocional y gestión de las emociones Altruismo y capacidad de ayudar a los demás.</li> <li>Proyección de futuro, esperanza, sueños e ideales.</li> <li>Valores como la honestidad, la solidaridad, el compartir espiritualidad, creencias religiosas Sentido del humor.</li> <li>Autoestima positiva.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Trastornos mentales.</li> <li>Adicciones.</li> <li>Baja autoestima.</li> <li>Mala gestión emocional.</li> <li>Necesidades básicas insatisfechas (desnutrición).</li> </ol>
<b>Familia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Comunicación entre los miembros de la familia.</li> <li>Apoyo familiar.</li> <li>Rituales familiares (celebración de cumpleaños, cenas conjuntas, etc.)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mala comunicación entre los miembros de la familia.</li> <li>Falta de red de apoyo.</li> <li>Violencia doméstica.</li> <li>Desempleo.</li> </ol>
<b>Comunidad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Redes sociales sanas: amigos, vecinos, grupos de iguales.</li> <li>Tutores o facilitadores de resiliencia.</li> <li>Espacios recreativos seguros.</li> <li>Acceso a la educación.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Falta de redes de apoyo.</li> <li>Redes de riesgo.</li> <li>Discriminación.</li> <li>Aislamiento social.</li> <li>Violencia, malos tratos y abusos.</li> <li>Machismo, cultura patriarcal.</li> <li>Trabajo infantil.</li> </ol>

Para promover los procesos de resiliencia es importante comprender los factores contextuales (objetivos y subjetivos) del Niño, Niña, Adolescente, de la familia y comunidad donde se encuentra, ya que estos proporcionan información necesaria para diseñar las estrategias de apoyo a la resiliencia, reforzando los factores protectores, reduciendo los factores de riesgo.

### Los siete pilares de la resiliencia

La resiliencia no es una habilidad innata con la que nacemos, es más bien algo que las personas podemos desarrollar. Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras personas han desarrollado esa habilidad por sí solas, lo que nos indica que todas y todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias que posiblemente puedan estar alimentando nuestros factores de riesgo en lugar de los factores protectores.

Según García y Morales (2018) se pueden identificar algunos atributos que aparecen con frecuencia en aquellas personas que trabajan constantemente en desarrollar y fortalecer su autoestima, a estos atributos se les llama pilares de la resiliencia y son los siguientes:

1. La introspección: capacidad de conocer, de saber lo que pasa alrededor y es fundamental para comprender las situaciones que nos rodean y adaptarse a ellas.
2. La independencia: se refleja en conductas tales como no involucrarse o engancharse en situaciones conflictivas, así como en la capacidad de toma de decisiones de forma asertiva.
3. La capacidad de interacción: es la capacidad que está presente en la habilidad para reclutar pares y establecer redes sociales de apoyo.
4. La capacidad de iniciativa: aparece en la inclinación al estudio, la práctica de deportes y realizar actividades extra escolares, como trabajo voluntarios, comunitarios y hobbies.
5. La creatividad: esta capacidad se expresa en el desarrollo de habilidades artísticas.
6. La ideología personal: en la adolescencia se desarrollan valores propios y se establecen juicios en forma independiente de los padres. Se desarrolla el sentido de la compasión, justicia y lealtad.
7. El sentido del humor: contribuye al sostén de las identificaciones grupales.

A su vez, los pilares de la Resiliencia se han categorizado y agrupado en cuatro componentes:

1. **Competencia social:** el individuo resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.
2. **Resolución de problemas:** ya en la adolescencia se evidencia la capacidad de juzgar ideas y sistemas filosóficos.
3. **Autonomía:** consiste en la habilidad para poder actuar independientemente y en el control de algunos elementos del propio ambiente.
4. **Sentido de propósito y de futuro:** este componente se relaciona con el sentido de la autonomía y de la propia eficacia. Este parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuando a resiliencia. De las cualidades que lo integran las que se han asociado con más fuerza al a presencia de adultos residentes han sido las aspiraciones educacionales, y el sentimiento de un futuro mejor.

De acuerdo a lo anterior, trabajar el desarrollo de la resiliencia, potenciado el factor protector de la autoestima, la persistencia y la fortaleza, favorecerá, el desarrollo de los siete pilares de la resiliencia en los adolescentes, reduciendo el riesgo de la presencia de conductas antisociales dentro y fuera del entorno educativo.

### Factores que aumentan la resiliencia en los adolescentes

1. Establecer buenas relaciones con tu entorno: Establece un círculo social que te haga percibir que tu tiempo está bien empleado y que eres una pieza importante en tu microsistema.
2. Acepta que el cambio es algo imprescindible para la vida: no hay evolución sin cambio y aunque no quisieras evolucionar en nada, el cambio se produciría.
3. Evita tomarte las crisis de tu vida como problemas insuperables: Trata de ampliar tu visión y ser consciente de que la mayoría de hechos estresantes son temporales, no fijos o permanentes.
4. Establece pequeñas metas que sean alcanzables: Tienes que ir poco a poco estableciendo pequeñas metas realistas.
5. No tengas miedo a tomar decisiones: no ignores los problemas, intenta no procrastinar.
6. Cultiva una visión positiva de ti mismo la autoconfianza en las capacidades personales y la actitud positiva ayudan a formar una actitud resiliente.

7. Mantén las cosas en perspectiva: que te haya sucedido algo malo en concreto, no quiere decir que tu vida esté a la deriva, ni que tu personalidad y valores lo estén también. Delimita bien el problema para poder atajarlo y evitar que contamine lo bello que hay en la vida.
8. Pregúntate que es lo que has hecho para salir adelante en otras ocasiones: recuerda situaciones duras por las que has pasado en tu vida y piensa cual fue la clave para la recuperación, si lo tienes claro ponlas en marcha, por lo que le ha venido bien en un momento te puede volver a venir bien.



## CARTA DESCRIPTIVA DEL FACILITADOR DEL TALLER “ILUMINA TU VIDA”

### Sesión 3: Resiliencia

**Objetivo:** Que las y los participantes comprendan en qué consiste la resiliencia y su importancia para el desarrollo en la vida de las personas, conozcan el proceso dinámico de los factores de protección y riesgo que están presentes y reconozcan la importancia de fomentar desde el entorno educativo habilidades resilientes en los estudiantes.

Tiempo	Actividad	Indicaciones
9:00 a 09:15	Presentación y encuadre de trabajo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice una presentación personal como facilitador/docente y explique su intención y propósito de la actividad a realizar.</li> <li>2. Explique la duración de la sesión.</li> </ol>
9:15 a 09:25	Importancia de la resiliencia en el desarrollo humano.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aborde el tema puntualizando la importancia de la resiliencia como factor protector para la vida de los adolescentes.</li> <li>2. Reitere que las acciones que se realizarán no son terapéuticas, ni pretenden atender situaciones emocionales específicas, su atención a estudiantes, se centrará en orientarles sobre algunos recursos personales básicos que pueden contribuir a su salud mental y emocional.</li> </ol>
9:25 a 09:35	Definición de resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explique de forma teórica la definición de resiliencia, y su importancia para el desarrollo de los adolescentes.</li> </ol>
9:35 a 09:45	Descripción y definición de los factores de protección y de riesgo de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explique en qué consisten los factores de protección y factores de riesgo relacionados con la resiliencia. (Anexo 2)</li> <li>2. Realice una plenaria con el ejemplo mencionado en los fundamentos teóricos de esta sesión, para identificar algunos factores de protección de la resiliencia y para retomar algunos ejemplos dados por los asistentes.</li> <li>3. Cuestione sobre los factores de riesgo presentes en el ejemplo así como los factores de protección que será necesario fortalecer.</li> </ol>
11:00 a 11:15	<b>RECESO</b>	
11:15 a 11:20	Descripción de las dimensiones de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explique brevemente como se estructuran las dimensiones de la resiliencia.</li> </ol>
11:20 a 11:30	Descripción de los 7 pilares de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describa puntualmente cuales son las actitudes clave de una persona que ha podido desarrollar la resiliencia.</li> <li>2. Pregunte qué actitudes y conductas puede identificar en las y los estudiantes.</li> </ol>
11:30 a 12:00	Actividad “Los poderes de mi resiliencia: Mapa de mis fortalezas”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Solicite que, en una hoja de papel, o en libreta, cada asistente responda a título personal la matriz de fortalezas.</li> <li>2. Pida que dibujen su mano en una hoja</li> <li>3. Revise con el grupo las cuatro afirmaciones de la matriz, y posteriormente, sobre el dibujo de la mano, ya sea de forma textual o con dibujos, escriba lo que le parece significativo.</li> <li>4. Realicé un ejercicio de plenaria para reflexionar sobre la importancia de identificar factores protectores, como mecanismo de fortalecimiento de la autoestima.</li> </ol>

<b>12:00 a 12:30</b>	Retroalimentación preguntas y respuestas.	1. Pregunte sobre las dudas sobre el tema y sobre la actividad propuesta.
<b>12:30 a 13: 00</b>	Cierre de sesión	1. Realice el cierre de la sesión, rescatando los aprendizajes de los participantes respecto a la resiliencia como factor de protección, con la utilización del cartel, del Taller “Ilumina tu vida”.

## SESIÓN 3. ESTUDIANTES

### RESILIENCIA

#### Factor de riesgo

Afrontamiento débil ante crisis y dificultades

#### Factor protector

La resiliencia

#### Objetivo

Que las y los estudiantes identifiquen los componentes de la resiliencia como factor de protección, los beneficios de practicar el desarrollo de habilidades para construir la resiliencia en favor de su salud emocional, así como su importancia en el desarrollo adolescente.

Instrucciones para realizar la sesión:

Tiempo	Actividad	Indicaciones
<b>9:00 a 9:05</b>	Presentación del tema.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preséntese al grupo y exprese el propósito de esta sesión 3, así como los beneficios que traerá el practicar lo aprendido.</li> <li>2. Presente el cartel alusivo a la resiliencia y pregunte lo que observan.</li> </ol>
<b>9:05 a 9:10</b>	¿Qué es la resiliencia?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describa el concepto de resiliencia y su relación con la autoestima, integrando el mensaje del cartel y la analogía de la palmera con la resiliencia.</li> <li>2. Presente los factores protectores que forman parte de la resiliencia, así como las distintas situaciones adversas que pueden vulnerar su bienestar.</li> </ol>
<b>9:10 a 9:20</b>	Identificando elementos de riesgo y de protección.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pida a los estudiantes que identifiquen un momento o situación en su vida que consideren difícil, doloroso o complicado que haya sido superado y lo escriban en sus libretas.</li> <li>3. Solicite que enlisten en su libreta las cualidades y fortalezas le ayudaron a superar esta situación adversa.</li> <li>4. Pregunte si conoce alguna persona resiliente y qué es lo que admira de ésta.</li> </ol>
<b>9:20 a 9:40</b>	Realización de actividad:  “Los poderes de mi resiliencia: Mapa de mis fortalezas”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice la actividad “Mapa de mis fortalezas” indicada en el Anexo 1</li> </ol>
<b>9:40 a 9:50</b>	Cierre de la sesión	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una vez terminada la actividad, y como reafirmación del ejercicio, se les pedirá que cada estudiante tome su dibujo y repitan al mismo tiempo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yo soy capaz de superar la adversidad</li> <li>• Yo estoy seguro de mí</li> <li>• Yo puedo expresarme, ser escuchado y validado.</li> </ul> </li> <li>2. Invite al grupo a realizar carteles con sus afirmaciones.</li> </ol>

## Anexo 1 Actividad

### Los poderes de mi resiliencia: mapa de mis fortalezas

Para comenzar a entrenar sobre el desarrollo de habilidades que fortalezcan la autoestima a través de conductas de persistencia y fortaleza, se hará un ejercicio para identificar aquellos elementos internos y externos con los que se cuenta para ubicarlos como factores protectores.

Se les pedirá que, en su libreta, con apoyo de la matriz de fortalezas, identifiquen el nombre de aquellas personas que aprecian, o situaciones que les han hecho sentir bien, felices o amados.

Realizaran la matriz y en cada apartado llenaran con la información que identificaron: nombre de personas, acciones, actitudes, etc.

Posteriormente dibujaran su silueta en un pliego de papel bond, papel kraft o papel periódico unido, lo que tengan disponible. (el tamaño debe ser, de la altura de cada estudiante).

Una vez dibujada la silueta, y llenado su matriz de fortalezas, se les pedirá que escriban o dibujen de manera simbólica sobre la silueta, cada una de las situaciones identificadas en la matriz de fortalezas.

Se les pide que con lo que dibujen y escriban intenten hacer de forma simbólica un escudo protector en el que reconozcan tener fortaleza, seguridad, amor y metas en sus vidas.

#### **Recomendaciones al realizar el ejercicio de matriz de fortalezas:**

Se dirigirá la reflexión sobre cada uno de los puntos de las cuatro afirmaciones.

Se deberá escribir en su libreta el nombre de las personas o acciones que identifiquen, puede ser una persona o una acción específica, o pueden ser varias.

Reflexión por afirmaciones

#### **Afirmación 1: “YO SOY”**

Se les pedirá a los alumnos que piensen en esas personas que les aprecian, de manera genuina, amigos, familiares, también deben pensar en aquellas personas por las que han hecho algo positivo, sin importar el tamaño de la acción, y pensar en momentos en lo que, por iniciativa propia se han cuidado, evitando, consumir alguna droga, evitando desvelarse, estudiando para un examen, o comiendo algún alimento que no es de su agrado, incluso aseándose, etc.

#### **Afirmación 2: “YO TENGO”**

Se les invitara a pensar en todas aquellas personas por las que siente aprecio y que sabe que ese aprecio es reciproco, pensar en quienes son las personas en las que confía incondicionalmente, y escribirán su o sus nombres. Se debe prestar especial atención a identificar a las personas que le han puesto límites y consecuencias, aceptando que, aunque en su momento el limite no fuera muy agradable, posteriormente pudieron ver que fue bueno haberlo tenido, como, por ejemplo, cuando papá, mamá o algún familiar les niega un permiso por considerarlo riesgoso, cuando les dan algunas medicinas, cuando limitan el uso de dispositivos, o cuando les piden estudiar más.

Así mismo también deben identificar a aquellas personas que consideran un ejemplo positivo de vida, alguien que persevero y alcanzo sus metas de forma sana y legal, identificar quienes son aquellas personas que se muestran preocupadas por su bienestar y quienes le impulsan para que aprenda nuevas cosas y logre sus metas.

### Afirmación 3: “YO ESTOY”

Deberá identificar las situaciones de vida por las que atraviesa, poniendo especial atención a la responsabilidad que ha tenido para que estas situaciones sean las que son, de esta analizar sobre las posibilidades de mejorar las cosas, responsabilizándose de sus acciones para ello, identificando que acciones positivas y sanas puede hacer, para que, a través de ello, se identifiquen sentimientos de positividad, éxito, esperanza.

### Afirmación 4: “YO PUEDO”

La identificación de elementos debe ser enfocada a descubrir y fortalecer la seguridad propia y del entorno, a través de considerar que se tiene el derecho y se puede expresar aquello que afecta, incomoda, molesta o lastima, y sobre todos que se puede contar con personas que estarán ahí para escuchar y apoyar.

### Materiales:

Matriz de fortalezas:

Papel bond, papel kraft, o papel periódico unido. (1 pieza por estudiante, el tamaño de cada papel debe ser del tamaño de la altura de cada estudiante para que quepa su silueta)

Plumones, Colores, Gises de colores o cualquier material con que se cuente y se pueda colorear.

### Matriz de fortalezas

Matriz de fortalezas		
<b>AFIRMACIÓN 1</b>  “Yo soy”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una persona por la que otros sienten aprecio y amor.</li> <li>Feliz cuando hago algo bueno para los demás.</li> <li>Respetuoso de mí mismo y de los demás prójimos</li> </ul>	¿Quién siente aprecio por mí? Algo bueno que he hecho, algo bueno que hice por mí
<b>AFIRMACIÓN 2</b>  “Yo tengo”	A mi alrededor hay personas que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Me quieren incondicionalmente y en quiénes confió.</li> <li>Me ponen límites.</li> <li>Me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.</li> <li>Me ayudan cuando estoy en peligro o enfermo.</li> <li>Desean que aprenda a desenvolverme solo.</li> </ul>	Nombra aquella o aquellas personas que sabes que te quieren y en quiénes confías.  Identifica un límite que te haya ayudado para mejorar.  Nombra alguna persona que admires por su manera responsable, respetuosa y exitosa de ser.  Nombra alguna persona que siempre te eche porras.
<b>AFIRMACIÓN 3</b>  “Yo estoy”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.</li> <li>Seguro de que todo saldrá bien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico las actitudes o acciones que yo he realizado y las consecuencias de eso.</li> <li>Identifico como a pesar de mi estado emocional actual, creo genuinamente que puedo estar bien.</li> </ul>
<b>AFIRMACIÓN 4</b>  “Yo puedo”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.</li> <li>Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.</li> <li>Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico y acepto alguna cosa que me cause miedo o que inquiete.</li> <li>Reconozco que cuento con personas con quien puedo platicar al respecto de eso o de otras cosas que me inquieten.</li> </ul>

## Anexo 2

### Factores protectores y de riesgo

FACTORES DE RESILIENCIA		
Dimensiones	Factores de Protección	Factores de Riesgo
<b>Personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. Habilidades cognitivas: (inteligencia, creatividad, resolución de problemas) Habilidades sociales.</li> <li>7. Inteligencia emocional y gestión de las emociones Altruismo y capacidad de ayudar a los demás.</li> <li>8. Proyección de futuro, esperanza, sueños e ideales.</li> <li>9. Valores como la honestidad, la solidaridad, el compartir espiritualidad, creencias religiosas Sentido del humor.</li> <li>10. Autoestima positiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. Trastornos mentales.</li> <li>7. Adicciones.</li> <li>8. Baja autoestima.</li> <li>9. Mala gestión emocional.</li> <li>10. Necesidades básicas insatisfechas (desnutrición).</li> </ul>
<b>Familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Comunicación entre los miembros de la familia.</li> <li>5. Apoyo familiar.</li> <li>6. Rituales familiares (celebración de cumpleaños, cenas conjuntas, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Mala comunicación entre los miembros de la familia.</li> <li>6. Falta de red de apoyo.</li> <li>7. Violencia doméstica.</li> <li>8. Desempleo.</li> </ul>
<b>Comunidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Redes sociales sanas: amigos, vecinos, grupos de iguales.</li> <li>6. Tutores o facilitadores de resiliencia.</li> <li>7. Espacios recreativos seguros.</li> <li>8. Acceso a la educación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8. Falta de redes de apoyo.</li> <li>9. Redes de riesgo.</li> <li>10. Discriminación.</li> <li>11. Aislamiento social.</li> <li>12. Violencia, malos tratos y abusos.</li> <li>13. Machismo, cultura patriarcal.</li> <li>14. Trabajo infantil.</li> </ul>

## SESIÓN 4. DOCENTES

### APRENDE A DECIR NO, QUE NADIE TE PRESIONE

#### Factor de riesgo

Consumo de drogas, Acoso escolar, Presión grupal o individual

#### Factor protector

Establecer límites sanos en las relaciones interpersonales

#### Objetivo

Comprender que los límites son necesarios y nos brindan sensaciones placenteras si los practicamos de manera asertiva, lo que permite construir relaciones constructivas, basadas en el respeto.

#### Orientación teórica para el facilitador

Las amistades no saludables son consecuencia de la falta de límites saludables. Las amistades en las que sientes que das más de lo que recibes son insanas. Los amigos deberían aportar paz, comodidad, apoyo y diversión a tu vida, no un drama o violencia desmedida.

#### La importancia de poner límites

(se usa el “nosotras” porque se refiere a las personas)

- Todas las personas tenemos derecho a ser tratadas con cortesía y respeto.
- Cuando defendemos nuestros derechos nos respetamos a nosotras mismas y obtenemos el respeto de los demás.
- Al sacrificar nuestros derechos, estamos entrenando a otras personas para que nos traten de forma incorrecta.
- Prevenimos conductas de riesgo como el consumo de sustancias debido a la presión social.

#### El significado de los límites (Glover, 2021):

- Son una práctica para cuidar bien de ti mismo.
- Definen los papeles en las relaciones.
- Comunican qué comportamientos son aceptables e inaceptables en las relaciones.
- Son los parámetros para saber qué esperar de una relación.
- Son una manera de comunicar tus necesidades a los otros.
- Son una manera de crear relaciones sanas.

Un límite es una pista que les das a los demás, sobre cómo deben tratarte. Puede ser explícito, como decir: «Voy a contarte algo que me gustaría que quedara entre nosotros». O implícito, como disponer botes de basura para que nadie la tire en dentro de la escuela o el aula.

Ahora, es importante que se tengan claros algunos conceptos que conforman la habilidad de establecer límites:

**Conductas de riesgo:** Las conductas de riesgo en adolescentes son determinantes en la salud, siendo las principales responsables de la morbilidad en esta etapa, entre las cuales se mencionan el consumo de drogas, embarazo precoz, mala alimentación, infecciones de transmisión sexual, depresión y suicidio o autolesión entre otras.

**Asertividad:** La asertividad, suele definirse como un comportamiento comunicacional en el que la persona ni agrade ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos; además, impide la manipulación, además de valorar y respetar a terceros.

**Agresividad emocional:** La agresividad es un estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto, pretender herir física y o psicológicamente a alguien. Puede ser verbal, en forma de chantaje, manipulación o amenaza, a veces está disfrazada.

**Conducta pasiva:** Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás, puede ir acompañada de baja autoestima.

**Actitud sumisa:** Una persona con una actitud sumisa es alguien que se somete voluntariamente a la autoridad de los demás. De esta forma, si alguien que es sumiso o sumisa y se encuentra con una personalidad dominante normalmente esto implica acabar recibiendo órdenes despiadadas de esta persona.

**Presión de grupo:** La presión de grupo es la influencia que sobre un adolescente ejercen los otros adolescentes de su círculo de amigos para que este actúe de acuerdo con la mayoría.

Busca la uniformidad de todo el grupo, pudiendo ser la influencia positiva o negativa. La necesidad de ser aceptada y pertenecer a un grupo de iguales que lo refuerce en la búsqueda de su identidad es un factor crítico en el desarrollo adolescente. Cuando la presión es positiva favorece la mejora en distintas facetas de su vida (rendimiento académico, relaciones sociales...), en cambio si la presión es negativa favorece conductas de alto riesgo que pueden causar importantes daños en su salud.

En este sentido, la sesión 4 de Taller “Ilumina tu vida”, pretende mostrar al alumnado un recurso sencillo y práctico que puede contribuir paulatinamente al desarrollo del establecimiento de límites sanos entre en su grupo de pares.

### **Actividad: reflexionemos juntos acerca de los límites**

Los límites son vitales en cualquier edad. Cambian según las relaciones, así como las personas de esas relaciones también cambian. En realidad, hay tres tipos de límites.

#### **Límites débiles**

Los límites débiles están pésimamente expresados, y son dañinos, aunque no sea esa su intención. Te puede pasar que tú te niegues o expreses vagamente que no estás de acuerdo o no quieres hacer algo como molestar/acosar a un compañero/a, sustraer objetos, saltarte clases, consumir sustancias, tener algún acercamiento sexual, etcétera., se ignoren tus negativas o se burlen de ti por negarte. O peor aún, se te amenaza con alguna represalia por no llevar a cabo dicha acción. Te llevan a sentir cansancio, depresión, ansiedad, a exralimitarte y a adoptar dinámicas de relaciones no saludables.

¿A qué te conducen los límites débiles?

- A dar demasiado.
- A ser incapaz de decir que no.
- A intentar complacer a todo el mundo.
- A ser dependiente de lo que opinen y digan los demás.
- A sentir un miedo paralizante de sufrir rechazo.
- A aceptar maltratos.

#### **Límites rígidos**

En el otro extremo, los límites rígidos hacen que construyas muros para mantenerte alejado de los demás y así sentirte seguro. Sin embargo, sentir seguridad al encerrarte en ti mismo no es saludable y te lleva a un buen número de problemas distintos. Mientras que los límites débiles conducen a una cercanía no saludable, los límites rígidos son un mecanismo de autoprotección diseñado para poner cierta distancia. Las personas con límites rígidos no permiten que haya excepciones en sus normas, ni siquiera cuando para ellas sería beneficioso. Por ejemplo: te puede



pasar que un compañero te pide que le expliques la tarea o un tema, y te niegas porque te parece que él o ella debió de poner atención al igual que tú cuando vieron el tema. Ahora, el explicarle no debe significar hacerlo por él o ella, eso sería un abuso.

A qué te llevan los límites rígidos:

- A no compartir.
- A distanciarte de la gente.
- A ser exigente e intolerante de los demás.
- A imponerte normas estrictas.

### Límites saludables

Los límites saludables son posibles cuando no recurres al miedo a que se aprovechen de ti o a no ser aceptado, quizá hayas cedido en el pasado, pero puedes comenzar hoy a hacerlo mejor y diferente. Por ejemplo: un compañero/a te invita a consumir sustancias (alcohol, drogas, cigarro, etc.), quizá no estás interesado/a y puedes responder “Gracias, no me llama la atención en este momento”, si recibes una burla, sarcasmo, amenaza, o presión social puedes responder: “No tengo porque decir que sí a todo.” Otra forma de expresarte, es solicitando que te den tu espacio, cuestiona las intenciones que tienen los demás, pero procura ser asertivo.

A qué te llevan los límites saludables:

- A dejar claros tus principios.
- A compartir con los demás de manera apropiada.
- A presentar una vulnerabilidad saludable con la gente que se ha ganado tu confianza.
- A decir que no sin incomodidad.
- A recibir sin malestar un no como respuesta, sin tomártelo como algo personal.

## CARTA DESCRIPTIVA DEL FACILITADOR DEL TALLER “ILUMINA TU VIDA”

### Sesión 4: Aprende a decir no, que nadie te presione.

**Objetivo:** Que las y los participantes comprendan la estructura de la sesión y su propósito para su aplicación.

Tiempo	Actividad	Indicaciones
9:00 a 09:15	Presentación y encuadre de trabajo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice una presentación personal como facilitador, si ya se conocen, de la bienvenida, agradezca la presencia y valioso tiempo a todos.</li> <li>2. Explique la duración en las que se llevará a cabo la sesión de hoy y de qué tratará.</li> </ol>
9:15 a 09:35	Importancia y beneficios de los límites.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haga la pregunta abierta ¿qué entienden ustedes por límites? Dejando claro que sólo es un ejercicio de sondeo y que la meta de la sesión es manejar de manera breve y precisa nueva información.</li> <li>2. Reitere que las acciones que se realizarán no son terapéuticas, ni pretenden atender situaciones emocionales específicas, su atención a estudiantes, se centrará en orientarles sobre algunos recursos personales básicos que pueden contribuir a su salud mental y emocional.</li> <li>3. Explique la importancia y beneficios de poner límites. Agregue ejemplos o comentarios, puede dar la palabra. Ver la orientación teórica para el facilitador.</li> </ol>

<p><b>9:35 a 10:00</b></p> <p>Análisis conceptual los términos</p> <p><b>Conductas de riesgo</b></p> <p><b>Asertividad</b></p> <p><b>Agresividad emocional</b></p> <p><b>Conducta pasiva</b></p> <p><b>Actitud sumisa</b></p> <p><b>Presión de grupo</b></p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencione el significado de los límites según Glover (2021). Luego, se solicita la opinión de los maestros de manera ordenada y breve.</li> <li>2. Analicen juntos los conceptos que conforman la falta de límites, se solicita poder identificarlos con ejemplos de la vida cotidiana. Todos son importantes y hay que lograr manejarlos.</li> </ol>
<p><b>10:30 a 10:50</b></p>	<p>RECESO</p>	
<p><b>10:50 a 11:10</b></p>	<p>Actividad: Tipos de límites.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Especifique los tipos de límites, adaptando su explicación al contexto escolar.</li> <li>2. Enfatique las conductas de riesgo a las que se pueden ver expuestos.</li> <li>3. Se sugiere pedir ejemplos de su escuela, que los maestros platiquen de las individualidades de sus estudiantes.</li> <li>4.- El ejercicio es situacional, es decir, no se trabaja de manera práctica a menos que algún maestro crea que puede escenificar alguna de las situaciones planteadas en los tipos de límites. Cada docente debe adaptar el material a su grupo, pero se sugiere dejar en claro los conceptos y tipos de límites con los alumnos.</li> </ol>
<p><b>11: 30 a 12: 30</b></p>	<p>Alternativas para decir que <b>No</b> de manera asertiva.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dejar en claro que el estudiante debe ser capaz de identificar conductas de riesgo y poder considerarlas como tales.</li> <li>2. Una vez que ellos sepan en situaciones que no deben participar, aprender a tomar distancia a pesar de la presión que pueda existir.</li> </ol>
<p><b>12:45 a 13: 00</b></p>	<p>Cierre de la sesión</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pide que den su opinión acerca de la sesión y expliquen si es para ellos viable ponerla en marcha con su grupo.</li> <li>2. Se solicita tomar en cuenta que la educación socioemocional es un ejercicio de constancia y no se esperan resultados inmediatos.</li> </ol>

## SESIÓN 4. ESTUDIANTES

### APRENDE A DECIR NO, QUE NADIE TE PRESIONE

#### Factor de riesgo

Consumo de drogas, Acoso escolar, Presión grupal o individual.

#### Factor protector

Establecer límites sanos.

#### Objetivo

Que las y los alumnos aprendan de una manera asertivas a decir no, en circunstancias diversas que les impliquen situaciones de riesgo. Entender que los límites son necesarios y nos brindan sensaciones placenteras si los practicamos de manera asertiva, que les ayuden a construir entornos basados en el respeto.

#### Instrucciones para realizar la sesión:

Tiempo	Actividad	Indicaciones
9:00 a 9:05	Presentación de la sesión 4 del taller "Ilumina tu vida"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salude al grupo y exprese el propósito de la sesión.</li> <li>2. Pregunte qué características que debería tener una amistad basada en el respeto y que elementos tiene una amistad tóxica.</li> </ol> <p>Ver la orientación teórica para el facilitador.</p>
9:05 a 9:15	¿Qué son y para qué sirven los límites?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explique qué es un límite, su importancia y beneficios de establecerlos.</li> <li>2. Agregue ejemplos en el contexto escolar y de su grupo en particular. Enfatizando que una amistad no debe presionarte ni hacerte sentir que no vale tu opinión.</li> </ol> <p>Ver la orientación teórica para el facilitador.</p>
9:15 a 9:30	<p>Análisis conceptual los términos</p> <p><b>Conductas de riesgo</b></p> <p><b>Asertividad</b></p> <p><b>Agresividad emocional</b></p> <p><b>Conducta pasiva</b></p> <p><b>Actitud sumisa</b></p> <p><b>Presión de grupo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pídale a los estudiantes que escuchen con atención uno a uno de los conceptos y su explicación.</li> <li>2. Solicite que traten de identificarse de manera personal con alguno de los conceptos que constituyen la falta de límites en las relaciones de amistad dentro del contexto escolar.</li> <li>3. Puede decirle ¿cómo ven, se identifican con alguno de estos conceptos?</li> <li>4. Puede dar tiempo para que hablen, pero debe ser breve y controlado.</li> <li>5. Debe cerciorarse que hayan comprendido los conceptos, quizá preguntando aleatoriamente.</li> </ol> <p>Ver la orientación teórica para el facilitador.</p>
9:30 a 9:45	Actividad: Tipos de límites.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Especificar los tipos de límites, aterrizarlos al contexto escolar. Enfatizando las conductas de riesgo a las que se pueden ver expuestos.</li> <li>2. Se sugiere pedir ejemplos de los tipos de límites, subrayando los límites sanos.</li> </ol> <p>Ver la orientación teórica para el facilitador.</p>

		<p>3. El ejercicio es situacional, es decir, no se trabaja de manera práctica a menos que algún maestro crea que puede escenificar en el aula alguna de las situaciones planteadas en los tipos de límites. Sugerencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alguien te pide que hagas una llamada falsa por teléfono. ¿Qué harías?</li> <li>2. Estás jugando fútbol y alguien te dice un comentario agresivo o humillante. ¿Qué haces?</li> <li>3. Llevas una mochila nueva y tu amiga te dice: Vaya mochila tan ridícula. ¿Te afecta?</li> <li>4. ¿Quieres fumar un cigarro? Si no quieres eres afeminado. ¿Reaccionas?</li> <li>5. Tu compañera/o te pide que le hagas la tarea o te irá mal. ¿Lo obedeces?</li> <li>6. Tu amigo/a te pide que hagas daño a alguien que no le cae bien. ¿Participas?</li> </ol>
<b>9:45 a 9:55</b>	Alternativas para decir que <b>No</b> de manera asertiva.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retomar las conductas de riesgo posibles y entender que no se debe ceder ante la presión de sus compañeros.</li> <li>2. Se le piden reconozcan e identifiquen en qué situaciones no deben participar.</li> <li>3. Afirmar que practicar el tomar distancia para cuidarte a pesar de la presión que pueda existir, es una cualidad y no un defecto.</li> </ol>
<b>9:55 a 10:00</b>	Cierre de la sesión	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se instruye a los alumnos a generar un compromiso con letra grande donde se prometa no ceder ante la presión. Ejemplo: “Yo _____ me prometo a cuidarme y escuchar mi propia voz, mi bienestar es importante”.</li> </ol>

## Anexo 1

### Maneras alternativas de decir que “no”

<p><b>Puedes decir que un no acompañado de...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ya te escuché, pero NO, gracias.”</li> <li>• “NO, muchas gracias.”</li> <li>• “Perdona, pero ya sabes que NO.”</li> <li>• “No, no me presiones, he dicho que NO.”</li> </ul>	<p>Verás que la presión de grupo no es tan grave, nadie tiene el poder de hacerte sentir mal si tú no se lo permites.</p>
<p><b>Algunas respuestas que se pueden dar son:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “No me siento hoy bien; me voy a casa.”</li> <li>• “Me da cierto miedo hacer eso; prefiero pensarlo mejor.”</li> <li>• “Ya tengo bastantes problemas; no me gusta complicarme más la vida.”</li> <li>• “La verdad es que tengo que hacer otras cosas hoy.”</li> </ul>	<p>Es mejor decir que no a tiempo que tener que dar explicaciones o arrepentimientos a destiempo.</p>
<p><b>Otras formas de responder a la presión son:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Bueno, ya veremos.”</li> <li>• “Mañana será otro día.”</li> <li>• “Lo consultaré con la almohada.”</li> <li>• “Puede ser, pero hoy no, a lo mejor otro día.”</li> </ul>	<p>No vale la pena exponerte a situaciones de riesgo o donde podría salir dañado alguien.</p>
<p><b>Puedes cuestionar, pero decir finalmente que no:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Puede que tengas razón, pero no quiero...”</li> <li>• “Puede que esté equivocado, pero también puede que no lo esté.”</li> <li>• “Sí, puede ser que yo sea muy raro.”</li> <li>• “Puede ser que todo el mundo piense como tú, pero yo no.”</li> </ul>	<p>Alguien manipulador verá la forma de convencerte porque obtendrá un beneficio. Ten cuidado.</p>

## **Factor de riesgo**

Acoso escolar y Violencia

## **Factor de Protección**

Empatía y Consideración, como medio de fortalecimiento al respeto propio y hacia los demás, para prevenir el acoso escolar y otros comportamientos agresivos generadores de violencia.

## **Objetivo**

Comprender la empatía y consideración como habilidades socioemocionales necesarias para la construcción de relaciones interpersonales positivas.

## **Orientación teórica para el facilitador:**

### **Relaciones interpersonales en la adolescencia**

Kurt Lewin psicólogo, precursor de las relaciones interpersonales, señala que el ser humano y su contexto (sociedad) son una misma realidad, ya que el individuo necesita de su entorno, de cada ser que le rodea y a su vez la sociedad necesita del individuo para trascender, modificarse. La constante interacción con su entorno, permite ver al adolescente y a sus pares como dos realidades intrínsecamente unidas, en la vida diaria son dos partes esenciales que están constante interacción entre sí y que se modifican mutuamente, en tiempo real.

S. Feshbach y N. Feshbach (1987) hacen énfasis a las habilidades intrapersonales como el fortalecimiento de la empatía, planteando que: “...a) desde una perspectiva cognitiva, la agresión podría ser menos frecuente en las personas con mayor capacidad empática porque la habilidad de tomar la perspectiva de otros podría llevar a una mejor comprensión de la posición del otro, reduciendo así la ocurrencia de situaciones conflictivas y b) desde una perspectiva emocional, la observación del sufrimiento de una víctima resultará en la inhibición de la agresión cuando el agresor comparte el malestar de la víctima o experimenta una respuesta emocional reactiva de preocupación empática.”

La adolescencia es un periodo en el que se viven cambios físicos, psicológicos y sociales, donde las relaciones con los compañeros van ganando importancia y estabilidad, generando un lazo entre sus iguales que permiten la construcción de su propio contexto de socialización como única fuente de apoyo y comprensión.

Las relaciones positivas crean habilidades de empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás. Las habilidades sociales en esta etapa de la adolescencia, permiten el desarrollo del sentido pertenencia social al asociar gustos musicales, intereses personales como ideologías, de tal manera que emerge el entrenamiento en asertividad la cual permite expresarse de forma eficaz y defender su punto de vista, favoreciendo la generación de fortalezas personales, desarrollo de apoyo emocional e instrumental ante situaciones en la que a incomprensión hace presencia aunque sean estresantes y contribuyen a la competencia social.

La constante implementación de las relaciones interpersonales permite que los adolescentes fortalezcan las habilidades de consideración y espíritu de servicio a los demás, de esta manera se disminuye el retraimiento y ansiedad social.

### **Acoso escolar como factor de riesgo en la adolescencia**

El acoso es una forma de violencia que se presenta en el contexto escolar, cuando un hombre o mujer es molestado por algún compañero o compañera de manera repetida, quienes además no pueden defenderse de manera efectiva y generalmente están en una posición de desventaja o inferioridad, con la clara intención de hacer daño.

Una vez clarificado el concepto es necesario puntualizar algunas características del acoso escolar.

### Es acoso escolar:

- Una conducta violenta o agresiva que se repite y que se da de manera constante.
- Las agresiones se presentan durante un largo periodo.
- Es intencional. Las agresiones buscan provocar un daño.
- En el acoso escolar intervienen tres actores: las víctimas, los agresores y los testigos (alumnos o docentes de la escuela que observan las agresiones).

### NO es acoso escolar:

- Cualquier forma de maltrato o violencia de los adultos hacia los alumnos de la escuela
- Una broma o un juego en el que los involucrados intercambian agresiones, sin la intención de dañar a alguien.
- Las situaciones anteriores son formas agresivas o violentas de relacionarse que pueden ocurrir en la escuela y que también requieren atención; sin embargo, NO son acoso escolar.

Pero tal vez surge la duda, ¿Quiénes participan como actores del acoso escolar?, ¿Cómo puedo identificarlos? Sin duda alguna el *acosador/agresor* muestra ciertas conductas como la misma agresión y fuerte impulsividad, la ausencia de empatía, así como poco control de sus emociones (carente relación y aceptación emocional), una idea errónea de la intencionalidad de los demás: siempre de conflicto y agresión hacia él. Capacidad exculpatoria. Sin sentimiento de culpabilidad. Busca el reconocimiento de otros. Emplea formas crueles de agredir. No son victimarios, son producto de situaciones que están viviendo y requieren ayuda.

Sin embargo, en el *acosado/ la víctima* podemos resaltar que presenta o puede presentar en ocasiones alguna enfermedad o discapacidad física o motriz, lo que da como resultado poco asertividad, mucha timidez, inseguridad y ansiedad, con alta tendencia a aislarse del resto del grupo.

Mientras tanto el espectador muestra miedo a ser víctima, lo que le lleva a normalizar el sufrimiento e injusticia, donde la poca empatía que tenga se ve inmersa, por el temor a ser el agredido, suele producirse una inhibición a intervenir ante las situaciones de maltrato. Vale la pena rescatar que en con base a *una encuesta realizada en el año 2000, el 30% de los testigos “intentó ayudar a la víctima”, mientras que el 70% no intentó intervenir. Desglosada esta cifra, el 40% no hizo nada porque “no era de su incumbencia”, y el 30% no ayudó, aunque “sintieron que deberían hacerlo”, probablemente por temor a ser víctimas. Hay una intención que no se traduce en conducta, lo que podría ser modificado. (Glew, Rivara, Feudtner, 2000).*

### Las neuronas espejo y el desarrollo de la empatía

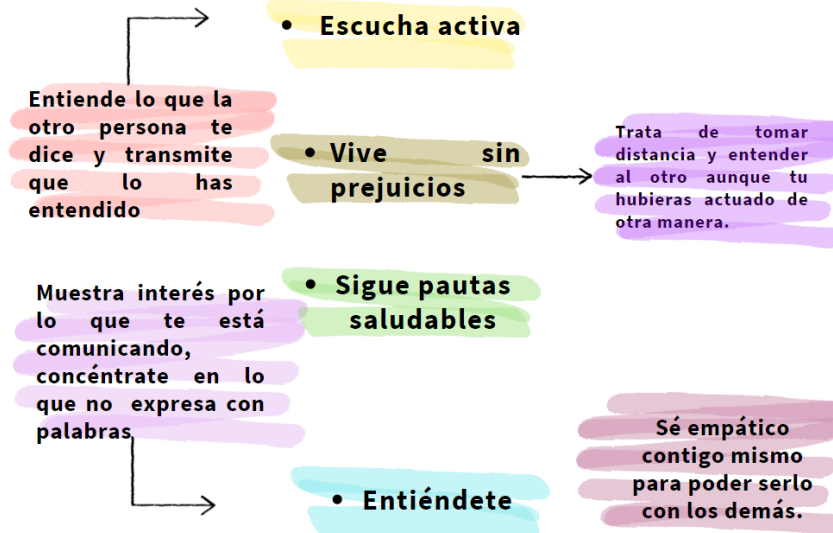
Las neuronas espejo son una clase especial de células nerviosas, responsables en participar en varios procesos cognitivos importantes, como la imitación, la empatía y el aprendizaje, las cuales durante la adolescencia están en proceso de desarrollo, ya que durante esta etapa, es cuando el cerebro límbico comienza a madurar siendo el encargado de la toma de decisiones, conocimiento regulación de las emociones.

Como podemos ver, el desarrollo de la empatía durante la adolescencia es una atribución de las neuronas espejo, ya que se caracteriza se demuestra en situaciones como *ponerse en el lugar de otros* para sentir lo que otras personas sienten en un momento dado, como aprender más por lo que ven, que por lo que oyen.

El progreso de habilidades y competencias emocionales durante la adolescencia, requiere del trabajo continuo a nivel personal y social, ya que puede darse el caso de que algunos adolescentes al no estar familiarizados con esta habilidad, no tengan el interés por colaborar con otras personas que están en situación.

Durante la adolescencia, la gestión de la empatía se desarrolla a través de las relaciones interpersonales con la familia, compañeros de clase y el fomento de amistades, tomando en cuenta y asociando el lenguaje corporal y la comunicación no verbal, generando la escucha activa.

## Desarrolla tu Empatía



### Definición de empatía y sus beneficios

Para Goleman (1995), la empatía es la conciencia de las necesidades, preocupaciones y sentimientos de los demás, sin que estos lo expresen de forma verbal o directa. Las emociones se pueden observar en la expresión corporal y facial, el tono de voz, el ritmo de los movimientos.

Una vez que comprendes y respetas el punto de vista de la otra persona, aunque difiera al tuyo, se hace uso de la empatía, lo que favorece la construcción de relaciones respetuosas y consideradas.

Es por ello que, la Sesión 5 “Cuida de ti, cuida de los demás”, se pone en práctica el desarrollo de la empatía, como un agente principal de protección ante el acoso y violencia escolar.

Durante la etapa de la adolescencia se construye nuestra personalidad y se desarrolla nuestro modo de sentir, pensar y actuar con base a las normas sociales y/o grupales en lo que se forma parte. De esta manera, la gestión de la empatía contribuye en la forma de ser: mejorando nuestro autoconcepto, así como la forma de sentir y expresarlo, favoreciendo una mayor estabilidad emocional y a conectar con las emociones, tanto con la forma de pensar, como con la comprensión de las diferentes formas de actuar y pensar que sienten los/as demás. Haciendo énfasis en la forma de actuar, la cual mejora la adaptación social, favoreciendo conductas cooperativas y prosociales, y disminuyendo conductas violentas (acoso escolar o cyberbullying).

La empatía, el autorrespeto y respeto a los demás, son un factor de protección, es una habilidad que puede ser aprendida no importando la edad que se tenga, se desarrolla con la práctica diaria, hasta llegar al punto de fortalecerla. Para los adolescentes, vivir desde la empatía es un paso vital en su proceso, porque recordemos que mejora las habilidades sociales y su capacidad para cuidar de los demás.

El taller “Ilumina tu vida”, pretende resaltar la empatía y la consideración como factores de protección ante la aparición de conductas antisociales, como el acoso escolar y/o violencia.



### Características de una persona empática

- Son personas sensibles y entienden los sentimientos de los demás.
- Tienen la habilidad de escuchar.
- Son respetuosas y tolerantes.
- Entienden la comunicación no verbal, ponen atención a gestos, miradas, inflexiones y tonos de la voz, etc.
- Saben tratar a cada persona acorde a sus circunstancias.
- Comprenden que cada persona es diferente.
- Ver la perspectiva de la otra persona, cuanto más diferente a usted sea, cuanto más distintas sus opiniones, más enriquecerá su visión y más fuerte será su capacidad de comprender a los demás.
- Fortalece la capacidad para construir y mantener buenas relaciones con otras personas.
- Muestran respeto y aceptación de las diferencias individuales.
- Cuenta con habilidades para mediar problemas o conflictos.

## CARTA DESCRIPTIVA DEL FACILITADOR DEL TALLER “ILUMINA TU VIDA”

### Sesión 5: Cuida de ti, cuida de los demás.

**Objetivo:** Que las y los participantes comprendan los factores de riesgo y protección relacionados con el desarrollo de la empatía durante la adolescencia.

Tiempo	Actividad	Indicaciones
09:00 a 09:15	Presentación de la Sesión 5 “Cuida de ti, cuida de los demás.	1. Explique la intención y propósito de la sesión 5 2. Presente el cartel Cuida de mí y así también cuidarás de otros- 3. Cuestione al grupo el mensaje.
09:15 a 10:30		1. Explicar el marco teórico en binas, lectura en plenaria, ejemplos etc. 2. Describa la importancia de las relaciones sociales durante la etapa de la adolescencia. 3. Explicar el concepto de empatía, así como su desarrollo y beneficios. 4. Brindar información acerca del acoso escolar y cómo detectarla. 5. Describir los riesgos de una empatía excesiva como generador de situaciones de riesgo.
10:30 a 11:00	Ejercicio para entender el Acoso escolar <b>Y QUÉ HARÍAS TÚ SI... Anexo 1</b>	1. El docente da a conocer la intención de la dinámica 2. El docente coloca en la mesa de trabajo una caja con los ejemplos de situaciones (recortados) señalados al final del Anexo 1. 3. Cada niño leerá un papel aleatorio y propondrá una solución o un comentario agradable para aliviar el problema de la otra persona.
11:00 a 11:15	RECESO	
11:15 a 11:45	Presentación de la sesión 5 para estudiantes	1. Muestre el formato que contiene la sesión 5 y revise cada apartado, con la finalidad de indicar su aplicación.

## CARTA DESCRIPTIVA DEL FACILITADOR DEL TALLER “ILUMINA TU VIDA”

### Sesión 5: Cuida de ti, cuida de los demás.

**Objetivo:** Que las y los alumnos comprendan las formas de gestionar la empatía y la consideración, y aprendan a identificarlas como habilidades socioemocionales necesarias para la construcción de relaciones positivas.

Tiempo	Actividad	Indicaciones
9:00 – 9:05	Presentación de la sesión número 5 “Cuida de ti, cuida de los demás.”,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preséntese al grupo y exprese el propósito de la sesión.</li> <li>2. Presente el cartel Cuida de mí y así también cuidarás de otros.</li> <li>3. Cuestione al grupo el mensaje.</li> </ol>
9:05 – 9:15	¿Qué es la empatía?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para ti qué es la empatía (lluvia de ideas)</li> </ol>
9:15 – 9:25	Características y construcción del autocuidado y cuidado de los demás,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presente la definición de esta habilidad socioemocional, así como sus características.</li> <li>2. Ejemplificar un estudiante que vive una situación difícil en casa y nadie lo sabe en el grupo, este estudiante es acosado. Hacer preguntas que detonen la empatía en este caso.</li> </ol>
9:25 – 9:30	Cómo evitar el acoso escolar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar y delimitar sentimientos como miedo, enojo, frustración o vergüenza y a “guardarlos” en esta caja, para que no invadan el resto de sus espacios de vida.</li> </ol>
9:30 – 9:45	Ejercicio: Que harías tú si... ANEXO...	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar el ejercicio Y qué harías tu si... Incluir en el anexo las situaciones que se depositarán en la caja para evitar experiencias de los estudiantes.</li> </ol>
9:45 – 9:50	Cierre de la sesión	<p>“Aprender a pararse en los zapatos de otra persona, a ver a través de sus ojos, así es como comienza la paz. Y depende de ti hacer que eso suceda. La empatía es una cualidad del carácter que puede cambiar el mundo” (Barack Obama)</p>

## ANEXO 1

### Sesión 5: Cuido de mí, cuido de los demás

**Actividad: Y QUÉ HARÍAS TÚ SI...**

**Duración: De 15 a 30 minutos**

**Materiales:**

- 1 caja de cartón (forrada)
- Material recortable con ejemplos de situación de acoso escolar dentro del aula (material recortable, anexo 2)
- 1 tijera

**Indicaciones:**

1. El docente da a conocer la intención de la dinámica
2. El docente coloca en la mesa de trabajo una caja con los ejemplos de situaciones (recortados) señalados al final del anexo 2.
3. Cada estudiante leerá un papel aleatorio y propondrá una solución o un comentario agradable para ayudar y cuidar a quien ha sido agredido.

**Frases de acoso escolar (recortables)**

• Golpear a un compañero de clase es un ejemplo.
• Poner apodos a las personas.
• Ignorar a uno de los compañeros y hacer como que no está presente.
• Tocar o empujar “accidentalmente” a un compañero o compañera del salón.
• Escupirle en la cara a un compañero del salón.
• Golpear a un compañero y luego amenazarlo para que no se lo diga a sus padres ni a los profesores.
• Quitar, esconder o destruir pertenencias de sus compañeros.
• Excluir a un compañero de una actividad realizada por el grupo.
• Meterle el pie a un compañero para que se caiga al pasar.
• Abofetear a un compañero.
• Insultar a un compañero por su apariencia física.
• Insultar a uno de los compañeros de clase por su procedencia étnica.
• Subir a la red un video para burlarse o exhibirle.

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer burlas grupales en contra de una persona por su apariencia física (ejemplo: sobrepeso, uso de anteojos, forma de vestir, etcétera).</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Enviar mensajes insultantes a un compañero a través de correo electrónico, mensajes de texto o redes sociales.</li></ul>                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer comentarios ofensivos a las mujeres por el hecho de ser mujeres.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• No responder intencionalmente a un compañero que comenta o pregunta algo.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalar los cabellos a un compañero de clase.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Someter a un compañero de clase para violarla sexualmente.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dañar cualquier pertenencia de algún compañero o compañera</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sumergir la cabeza de un compañero de clase en el retrete.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Escribir amenazas de manera anónima.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dejar de hablar a un compañero y pedir a los demás también lo hagan (ley de hielo).</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Esparcir rumores (chismes) acerca de la actividad sexual de un compañero o compañera para denigrarlo o denigrarla.</li></ul>                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Romper el cuaderno de un compañero de clase.</li></ul>  |

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acle-Tomasini, G. (2012). *Resiliencia en educación especial. Una experiencia en la escuela regular*. 2023, de scielo. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000119&pid=S0123-9155201200020000600001&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000119&pid=S0123-9155201200020000600001&lng=en)
- Aguiar, Andrade, E. y Acle-Tomasini, G. (2012). *Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: elementos para favorecer la adaptación escolar*. 2023, de scielo. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552012000200006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552012000200006)
- Ayuntamiento de Alicante. (2022). *Capacidades de interacción social • Programa de prevención de las drogodependencias*. España: BRÚJULA.
- Benard, B. (2004). *Resiliency What we have learned*. San Francisco: West. 2023, de scielo. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000127&pid=S0123-9155201200020000600005&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000127&pid=S0123-9155201200020000600005&lng=en)
- Emilio, A. (2010). *Actividades para desarrollar el asertividad*. 2023, de educa rueca. Sitio web: <http://www.educarueca.org/spip.php?Article691>
- Feinstein (2016). “*Secretos del Desarrollo de Cerebro Adolescente*”. México: Editorial Patria.
- Glover Tawwab, N. (2021). *Cuestión De Límites. Aprende a marcar, comunicar y mantener esas líneas que nadie debería cruzar*. España: Editorial Diana. España.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. México: Paidós. 2023, de scielo. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000146&pid=S0123-9155201200020000600015&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000146&pid=S0123-9155201200020000600015&lng=en)
- Jadue, G., Galindo, A., & Navarro, L. (2005). *Factores protectores y factores de riesgo para el desarrollo de la resiliencia encontrados en una comunidad educativa en riesgo social. Estudios Pedagógicos*. 2023, de scielo. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000154&pid=S0123-9155201200020000600020&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000154&pid=S0123-9155201200020000600020&lng=en)
- Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (2011). *A Risk and resilience framework for child, youth, and family policy. En J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), Social policy for children and families. A Risk and resilience perspective*. 2023, de scielo. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000158&pid=S0123-9155201200020000600022&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000158&pid=S0123-9155201200020000600022&lng=en)
- Lodes, H. (1990). *Aprende a respirar*. Barcelona: Editorial Integral.
- M Rutter. (1993). *Resilience; some conceptual considerations. Journal of Adolescent Health*. 2023, de redalyc. Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2007). *A resilience framework for research, policy, and practice*. En S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities*. 2023, de scielo. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000170&pid=S0123-915201200020000600028&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000170&pid=S0123-915201200020000600028&lng=en)
- Rodríguez Naranjo, C., & Caño González, A. (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2023, de redalyc. Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56024657005.pdf>
- Rutter, M. & Rutter, M. (1992). *Developing Minds: Challenge and Continuity across the Life Span*. Londres: Penguin Books. 2023, de scielo. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000241&pid=S1692-715X201300010000300043&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000241&pid=S1692-715X201300010000300043&lng=en)
- Valenzuela Mujica, María Teresa, Ibarra R., Ana María, Zubarew G., Tamara, & Correa, M. Loreto. (2013). *Prevención de conductas de riesgo en el Adolescente: rol de familia*. *Index de Enfermería*. 2023, de doi. Sitio web: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962013000100011&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000100011&lng=es).
- Valenzuela Mujica, María Teresa, Ibarra R., Ana María, Zubarew G., Tamara, & Correa, M. Loreto. (2013). *HABLEMOS SOBRE EL ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS*. *Prevention of Adolescent risk behaviors: role of the family*, de scielo. Sitio web: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962013000100011&lng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000100011&lng=en).
- [http://www.cij.gob.mx/sabersobredrogas/pdf/Saber\\_sobre\\_Drogas\\_2019.pdf](http://www.cij.gob.mx/sabersobredrogas/pdf/Saber_sobre_Drogas_2019.pdf) Consultada el 23 de enero de 2023.
- [http://www.cij.gob.mx/sabersobredrogas/pdf/Saber\\_sobre\\_Drogas\\_2019.pdf](http://www.cij.gob.mx/sabersobredrogas/pdf/Saber_sobre_Drogas_2019.pdf) Consultada el 26 de enero de 2023.
- [http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia\\_Preventivas/Hablemos.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/Hablemos.pdf)  
Consultada el 24 de enero de 2023.
- [http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia\\_Preventivas/Hablemos.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/Hablemos.pdf)  
Consultada el 23 de enero de 2023.
- [http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva\\_vida/nv1e\\_prevencion.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nv1e_prevencion.pdf)  
Consultada el 25 de enero de 2023.
- [http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva\\_vida/nv1e\\_prevencion.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nv1e_prevencion.pdf)  
Consultada el 25 de enero de 2023.
- [http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/Guia\\_para\\_docentes\\_2020.pdf](http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/Guia_para_docentes_2020.pdf)  
Consultada el 26 de enero de 2023.
- [http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/Guia\\_para\\_docentes\\_2020.pdf](http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/Guia_para_docentes_2020.pdf)  
Consultada el 23 de enero de 2023.