SUMAR

PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ABUSO DE DROGAS

Material educativo para el docente

Nivel Medio

Pasos firmes y seguros

GOBIERNO DEL PARAGUAY | MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS

Escuelas abiertas Vy'a renda

Pasos firmes y seguros

Material educativo para el docente

Nivel Medio

GOBIERNO DEL PARAGUAY
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
SUMAR
PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ABUSO DE DROGAS
Escuelas abiertas
Vy'a renda

Paraguay. Ministerio de Educación y Ciencias
Material educativo para el docente de la Educación Media.

Queda hecho el depósito que establece la Ley n.º 1328/98
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS © 2024 Ministerio de Educación y Ciencias
Impresión -2024 Asunción- Paraguay.

Proyecto financiado con fondos de la SENABICO conforme a la Ley n.º 6396/19 que modifica el Art. 46 de la Ley n.º 5876/17 "De administración de bienes incautados y comisados". Las opiniones o resultados derivados del proyecto no comprometen a la SENABICO y por ende al Consejo Evaluador de Proyectos.

Material de distribución gratuita. Queda prohibida la comercialización de cualquiera de las formas de reproducción, transmisión o archivo en sistemas recuperables del presente material, ya sea para su uso privado o público, por medios mecánicos, electrónicos, electroestáticos, magnéticos o cualquier otro, total o parcialmente.

AUTORIDADES

Santiago Peña Palacios, Presidente
Presidencia de la República

Luis Ramírez, *Ministro*
Ministerio de Educación y Ciencias

Jalil Amir Rachid Segovia, *Ministro Secretario Ejecutivo*
Secretaría Nacional Antidrogas

María Teresa Barán W., *Ministra*
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

David Velázquez Seiferheld, *Viceministro*
Viceministerio de Educación Básica - MEC

Esteban R. Caselli Díaz de Bedoya,
Secretario Ejecutivo Adjunto - SENAD

Olimpiadas Especiales Paraguay
Luis Cáceres Brun, *Presidente*

FICHA TÉCNICA

Ministerio De Educación y Ciencias

Digna Concepción Gauto de Irala, Directora General
Dirección General de Educación Inclusiva
Nancy Oilda Benítez, Directora General
Dirección General de Desarrollo Educativo
Ana Mello, Directora General
Dirección General del Tercer Ciclo de EEB y Educación Media
Alma Ferreira Centurión, Directora
Dirección de Atención Educativa Compensatoria
Leda Palmerola, Directora
Dirección de Orientación Educativa
Nidia Ester Caballero de Sosa, Directora
Dirección de Gestión Pedagógica del Bachillerato Científico y Planificación
Violeta Laconich, Directora
Dirección de Gestión Pedagógica del Bachillerato Técnico y Formación Profesional Media
Pedro Martínez, Jefe de Departamento Planes y Proyectos – DGEI
Richard Martínez, Jefe de Departamento de Psicología - DGDE
Laura Liliana Delvalle, Jefa, Departamento de Gestión Pedagógica y Curricular – DGTCEEBYEM
Maura Graciela López Jara, Jefa del Departamento de Apoyo para la Implementación Curricular en Medios Educativos
Andrea Carolina Samudio Lezcano, Jefa del Departamento de Evaluación Curricular
María Isabel Roa, Jefa del Departamento de Enseñanza de Lenguas
Carmen Susana Benítez Prieto, Jefa del Departamento de Diseño Curricular

Secretaría Nacional Antidrogas

Rosa Saldívar, Directora General
Dirección General de Reducción de la Demanda
Equipo técnico Dirección de Prevención Integral:
María Alicia Ledesma Barreto
Mirta Aurora Servian Duarte
Nelson Vidal Riveros Silva

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Mirtha Rodríguez Rossi, Directora
Dirección Nacional de Salud Mental
Equipo técnico - Dirección Nacional de Salud Mental:
Ana Iris Benítez
Nélida Minck
Valeria Ureta

Equipo elaborador

Omar Báez, Dirección de Atención Educativa Compensatoria
Diana Aranda, Dirección de Atención Educativa Compensatoria

Equipo de revisión y ajustes

Pedro Martínez, Dirección de Atención Educativa Compensatoria
Laura Liliana Delvalle, Dirección de Gestión Pedagógica del Tercer Ciclo y Planificación

Equipo de análisis curricular

María Isabel Roa
Maura Graciela López
Lelia Cardozo
Raquel Martínez
Lucía Otilia Barreto

Fotografías: Olimpiadas Especiales Paraguay
Ilustraciones: Freepik
Diseño y diagramación: Patricia Mendoza Brignardello - Cronos

Este material fue elaborado con base en el Currículum Nacional, utilizando información proporcionada por la Dirección de Prevención Integral de la SENAD.

© Ministerio de Educación y Ciencias, 2024.

En este documento se asume la equidad entre el varón y la mujer. En la enunciación de sustantivos que incluyan tanto a varones como a mujeres, se aplica la forma masculina, tal como lo determinan las normativas lingüísticas del castellano, a excepción de la expresión "niño y niña" aplicada para significar y visibilizar especialmente a las niñas.

Contenido

Presentación	9
Marco teórico de la prevención educativa	11
Compromisos internacionales de Paraguay en materia de Prevención	11
Los fines de la educación paraguaya	11
Los objetivos generales de la educación paraguaya	12
Objetivos Generales de la Educación Media	13
Rasgos del perfil del egresado y egresada de la Educación Media	14
Orientaciones para el desarrollo curricular	15
Pilares de la Educación	15
El enfoque de Educación Inclusiva es clave en la prevención integral	16
Enfoques teóricos de prevención	17
Educación preventiva	19
Desarrollo de las habilidades para la vida en el aula	20
Sugerencias de estrategias pedagógicas para el desarrollo de las habilidades para la vida	22
Orientaciones metodológicas	24
Estructura de las actividades sugeridas	24
Diseño y diagramación de las actividades sugeridas	26
Habilidad 1: Autoconocimiento	29
Habilidad 2: Manejo de emociones y sentimientos	32
Habilidad 3: Toma de decisiones	34
Habilidad 4: Empatía	37
Habilidad 5: Comunicación asertiva	40
Habilidad 6: Manejo de tensiones y estrés	43
Habilidad 7: Resolución de problemas	45
Habilidad 8: Pensamiento crítico	48
Habilidad 9: Pensamiento creativo	50
Habilidad 10: Relaciones interpersonales	53
Referencias bibliográficas	57

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación y Ciencias, en forma conjunta con la Secretaria Nacional Antidrogas, presenta este material educativo, como un apoyo para el docente en el abordaje preventivo del uso de sustancias psicoactivas. Así como actividades pedagógicas pactadas por medio de planificaciones didácticas a modo de promover el conocimiento y el desarrollo de las habilidades para la vida en los estudiantes del sistema educativo nacional, enmarcados en el Plan SUMAR.

El plan Sumar es una política de Estado en materia de prevención del uso de sustancias psicoactivas. Presenta tres ejes:

1. Eje de prevención del consumo de drogas
2. Eje de tratamiento y rehabilitación
3. Eje de combate al tráfico de drogas

El Ministerio de Educación y Ciencias preside el eje de prevención del consumo de drogas, por lo que desde el ámbito educativo se aboca a disminuir el inicio precoz al consumo en estudiantes en edad escolar, aumentar los factores protectores en niños y adolescentes y fortalecer las redes de apoyo.

A través de las acciones planteadas bajo el eje de prevención del consumo de drogas, se busca fomentar el hábito de llevar un estilo de vida saludable, incentivando el estudio, la lectura y la participación en actividades deportivas y artísticas tanto dentro como fuera de la escuela.

El plan de acción propuesto desde la ciencia de la prevención contempla actividades concretas para su implementación en todo el territorio del país. El modelo educativo resultante se configura como el eje central de una escuela inclusiva, ya que promueve el desarrollo de habilidades para la vida y contribuye a la promoción de comportamientos positivos, así como a la prevención de conductas de riesgo.

Este enfoque preventivo no solo aspira a abordar problemas sociales, sino también a detectar de manera precoz el consumo de drogas, posibilitando una intervención oportuna y pertinente para mitigar el riesgo de adicción. En este sentido, la prevención

se convierte en una herramienta clave para construir sociedades más saludables y resilientes (SUMAR, 2023, p. 30).[1]

Es fundamental en el trayecto y los menesteres educativos, detenerse brevemente a pensar en lo realmente importante: mantener a los estudiantes, niños y adolescentes alejados de las sustancias psicoactivas, orientados hacia la meta de alcanzar la vida plena y tomar decisiones conscientes.

Este material no pretende ser meras páginas a ser completadas por los estudiantes ni tampoco un trabajo más para el docente. Al contrario, busca ser un apoyo en formato de talleres educativos para el abordaje de la prevención integral tomando las competencias y capacidades establecidas en el currículum educativo nacional, de tal modo a que el docente lo incluya en su planificación diaria y lo lleve a la práctica de manera natural, pero en forma dinámica y atractiva propiciando, de ese modo, un aprendizaje significativo para toda la vida. Es un producto de la colaboración entre educadores, psicólogos, y expertos en salud, quienes han tejido cada palabra con el hilo de la experiencia y la evidencia científica.

La escuela, como segunda casa, juega un rol crucial en la formación de hábitos saludables y en la construcción de un futuro prometedor para nuestros estudiantes. El objetivo de este material pedagógico es dotar a los profesores de herramientas prácticas y a los estudiantes de conocimientos fundamentales que les permitan identificar riesgos y tomar decisiones informadas, de esa manera en las aulas llenas de sueños y curiosidad, se tendrá la oportunidad de sembrar las semillas de la prevención, regadas con el agua de la información y el sol de la comprensión.

1 Decreto n.º 915/2023 por el cual se aprueba el Plan de Acción Contra el Abuso de Drogas.

MARCO TEÓRICO DE LA PREVENCIÓN EDUCATIVA

Compromisos internacionales de Paraguay en materia de prevención

En el 2015 la Asamblea General de las Naciones Unidas incorporó de manera explícita la necesidad de abordar el problema de las drogas en la declaración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), siendo el objetivo 3 “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”, y se establece como meta 3.5 para el año 2030 fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de sustancias psicoactivas y el consumo nocivo de alcohol (SUMAR, 2023).[2]

Los fines de la educación paraguaya

La educación paraguaya busca la formación de mujeres y varones que en la construcción de su propia personalidad logren suficiente madurez humana que les permita relacionarse comprensiva y solidariamente consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con Dios, en un diálogo transformador con el presente y el futuro de la sociedad a la que pertenecen y con los principios y valores en que esta se fundamenta.

Al garantizar la igualdad de oportunidades para todos, busca que varones y mujeres, en diferentes niveles, conforme con sus propias potencialidades, se califiquen profesionalmente para participar con su trabajo en el mejoramiento del nivel y calidad de vida de todos los habitantes del país.

Al mismo tiempo, busca afirmar la identidad de la nación paraguaya y de sus culturas, en la comprensión, la convivencia y la solidaridad entre las naciones, en el actual proceso de integración regional, continental y mundial (MEC, 2014).[4]

---

2 Plan de Acción Contra el Abuso de Drogas.

3 Actualización Curricular del Nivel Medio del Ministerio de Educación y Ciencias.

Los objetivos generales de la educación paraguaya

- Despertar y desarrollar las aptitudes de los educandos, para que lleguen a su plenitud.
- Formar la conciencia ética de los educandos de modo que asuman sus derechos y responsabilidades cívicas, con dignidad y honestidad.
- Desarrollar valores que propicien la conservación, defensa y recuperación del medio ambiente y la cultura. Estimular la comprensión de la función de la familia como núcleo fundamental de la sociedad, considerando especialmente sus valores, derechos y responsabilidades.
- Desarrollar en los educandos su capacidad de aprender y su actitud de investigación y actualización permanente. Formar el espíritu crítico de los ciudadanos y las ciudadanas, como miembros de una sociedad pluriétnica y pluricultural.
- Generar y promover una democracia participativa, constituida de solidaridad, respeto mutuo, diálogo, colaboración y bienestar.
- Desarrollar en los educandos la capacidad de captar e internalizar valores humanos fundamentales y actuar en consecuencia con ellos.
- Propiciar a los educandos oportunidades para que aprendan a conocer, apreciar y respetar su propio cuerpo, y a mantenerlo sano y armónicamente desarrollado.
- Orientar a los educandos en el aprovechamiento del tiempo libre y en su capacidad de juego y recreación. Estimular en los educandos el desarrollo de la creatividad y el pensamiento crítico y reflexivo (MEC, 2005).

Objetivos Generales de la Educación Media

Se pretende que en la Educación Media los estudiantes:

- Afiancen la competencia comunicativa en las dos lenguas oficiales y en lenguas extranjeras para el relacionamiento entre las personas y la producción de conocimientos.
- Afiancen la visión humana del rol de la mujer y el hombre para la convivencia en el contexto multicultural.
- Desarrollen la sensibilidad, el goce estético y el pensamiento divergente y autónomo para participar activamente de la vida cultural y de los procesos de transformación.
- Fortalezcan una ética de convivencia en la aceptación y respeto mutuo para hacer frente a los desafíos que plantea el pluralismo en esta era de globalización.
- Fortalezcan las potencialidades físico-recreativas para el logro de un estilo de vida saludable.
- Desarrollen el sentimiento del ser paraguayo a través del conocimiento, el respeto, el amor a su historia, sus recursos naturales y su cultura.
- Desarrollen el pensamiento científico para la toma de decisiones en las diferentes situaciones de la vida.
- Logren la alfabetización científica y tecnológica utilizando los avances de las ciencias para resolver situaciones que se presentan en la vida.
- Consoliden la identidad personal en la práctica de valores trascendentales, sociales y afectivos para la construcción del proyecto de vida.
- Desarrollen valores de convivencia y de emprendimientos proactivos para el mejoramiento del nivel y calidad de vida.
- Consoliden actitudes para el logro de un relacionamiento intra e interpersonal armónico.
- Adquieran conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes para acceder al mundo del trabajo con iniciativa y creatividad.
- Desarrollen capacidades de procesamiento de la información para la construcción de conocimiento.
- Desarrollen capacidades metacognitivas para la resolución de problemas del entorno y la autorregulación del comportamiento.
- Fomenten el respeto hacia la naturaleza conservando y preservando los recursos naturales para una vida saludable y un desarrollo sustentable.
- Consoliden conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes para el uso de nuevas tecnologías en diferentes situaciones de la vida.

Rasgos del perfil del egresado y egresada de la Educación Media

La Educación Media, en sus diferentes modalidades, tiende a formar hombres y mujeres que al término de la etapa:

- Utilicen la competencia comunicativa para el procesamiento de las informaciones y la interrelación social.
- Construyan su identidad y su proyecto de vida personal, social y espiritual.
- Actúen con pensamiento autónomo, crítico y divergente para la toma de decisiones en las diferentes circunstancias de la vida personal, familiar y social.
- Participen como ciudadanos responsables en la construcción de un Estado de derecho.
- Manifiesten en los diferentes ámbitos de su vida, principios y hábitos de salud física, mental y espiritual.
- Desarrollen el pensamiento científico que les permita comprender mejor las diferentes situaciones del entorno y tomar decisiones responsables.
- Generen experiencias individuales y colectivas de vida digna, libre y realizadora, en un marco de equidad.
- Demuestren en su actuar valores de respeto por la propia vida y por la vida de los demás, sin distinción de ninguna naturaleza.
- Actúen como agente de cambio en los emprendimientos sociales, políticos y económicos contribuyendo al desarrollo sostenible y sustentable del país.
- Manifiesten amor, respeto y valoración hacia la propia cultura, enmarcados en los principios de equidad, como miembros de un país pluriétnico y pluricultural.
- Accedan al mundo del trabajo con competencias de emprendibilidad que les permitan resolver problemas con creatividad e iniciativa.
- Utilicen habilidades, cognitivas, afectivas y metacognitivas en la construcción de un continuo y permanente aprendizaje.
- Utilicen sus saberes para proteger el entorno natural y cultural como contextos para el desarrollo humano.
- Demuestren competencias en el uso y optimización.

Orientaciones para el desarrollo curricular

Los docentes deben tender a promover una interacción constante entre el planteamiento de situaciones conflictivas y la reflexión sobre las mismas, entre las normas establecidas y la práctica cotidiana, propiciando un *feedback* continuo con los estudiantes. Es bueno recordar que se aprende más reflexionando, percibiendo, analizando, opinando, experimentando, sacando conclusiones y tratando de buscar soluciones a problemas concretos de la realidad más próxima. De ahí la sugerencia debe considerar a la hora de trabajar en aula, propiciar acciones:

- Que ponen a disposición de los alumnos experiencias de nuestro país o extranjeras, actuales o pasadas y analizarlas críticamente.
- Lectura de periódicos o noticias de radio y televisión.
- El énfasis en la observación y análisis de casos, de las situaciones reales.
- El trabajo áulico por medio de dinámicas de participación. Es fundamental que el docente tenga claro qué espera que aprendan los estudiantes a su cargo.

Esto facilitará la preparación de los procesos de aprendizajes, pues podrá centrar la atención en lo importante, lo significativo; así mismo, podrá elegir los materiales y actividades más apropiados que requiere para el fin propuesto y, consecuentemente, podrá orientar la evaluación hacia la evidencia y la valoración de los aprendizajes. Se insiste en evaluar las capacidades en toda su complejidad (para ello habrá que analizar cada una de ellas) y no quedarse simplemente con la evaluación de contenidos aislados

Pilares de la educación

La Educación Media debe formar jóvenes que estén en condiciones de aprovechar y utilizar cada oportunidad que se les presente para actualizar, profundizar y enriquecer sus conocimientos de modo a realizarse como persona, en un mundo en permanente cambio. Para cumplir con este gran desafío el currículo se estructura en torno a los cuatro pilares de la educación establecidos por la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI de la UNESCO[4].

Aprender a conocer

Este tipo de aprendizaje que tiende más al dominio de los instrumentos del saber que a los conocimientos clasificados y codificados, puede considerarse a la vez medio y finalidad de la vida humana. Como "medio" propugna que cada persona comprenda el mundo que le rodea para vivir con dignidad. Como "fin" pretende lograr el placer de comprender, de conocer y descubrir.

Aprender a hacer

Este aprendizaje está estrechamente vinculado a la formación profesional. Implica enseñar al alumno a poner en práctica sus conocimientos. Con este aprendizaje, la educación se aleja de la formación tradicional teórica, y se supera la dicotomía teoría-práctica

4 Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Cultura.

para convertirse en una fórmula de actuación. El hacer sin conocimiento no tiene mayor relevancia y no resulta sostenible, y el conocer sin saber hacer tampoco resulta productivo. La educación debe combinar ambos aprendizajes para alcanzar sus metas.

Aprender a vivir juntos

Este aprendizaje incluye el "descubrimiento del otro" que pasa necesariamente por el conocimiento de uno mismo. Solamente cuando la persona se conoce, podrá ponerse en el lugar de los demás y comprender sus reacciones.

El enfoque de Educación Inclusiva es clave en la prevención integral

El Decreto n.° 2837/2014 que reglamenta la Ley n.° 5136/2013 de Educación Inclusiva establece claramente la importancia de la mirada inclusiva en el proceso educativo como un factor clave en la prevención.

Educación inclusiva: proceso sistémico de mejora e innovación educativa para promover la presencia, el rendimiento y la participación de todo el alumnado en la vida escolar de los centros escolarizados, con especial atención a los alumnos vulnerables a la exclusión, fracaso escolar o la marginación, detectando y eliminando las barreras que limitan dicho proceso (Art. 5, inc. K).

Igualmente, la UNESCO recomienda tener claro el valor de la prevención desde la primera infancia, para fortalecer las habilidades personales de los estudiantes para ser fuertes ante los desafíos de la vida.

La importancia de implementar los programas de prevención durante los años de preescolar se debe a su capacidad de abordar factores de riesgo como una autoridad familiar débil, el estrés parental provocado por problemas socioeconómicos, los problemas de conducta de los alumnos o una escasa preparación para la escuela. Si no se toma conciencia de que, los no abordajes de esos factores pueden dar pie a la ocurrencia de toda una serie de problemas académicos y sociales en la adolescencia y la adultez, incluidos problemas de consumo de sustancias (UNESCO, 2018).

En todos los ciclos y modalidades del sistema educativo nacional es de vital importancia educar con enfoque de educación inclusiva, reforzando los siguientes puntos:

- El reconocimiento del compañero o compañera como otra persona con los mismos derechos, sin importar condición física, social, cultural, económica, religiosa, étnica, de raza, origen, etc.
- El reconocimiento de que no somos todos iguales es la riqueza más grande del mundo, eso hace que uno se identifique a sí mismo como único y distinto a los demás, con habilidades, sentimientos, y estilos de aprendizaje, etc. que no son únicos. Además, cada persona es única y con distintos estilos de aprendizaje.

Enfoques teóricos de prevención

Los enfoques preventivos en los que se basa este material están alineados en la promoción de culturas preventivas e integrales en las escuelas.

Se entiende que el consumo de alcohol y otras drogas es un problema de salud pública que afecta sus posibilidades de desarrollo y calidad de vida, por lo que con este material se busca fortalecer habilidades para la vida que permitan enfrentar y gestionar riesgos y, promover el compromiso con un estilo de vida saludable (SENDA, 2018).[5]

1. Enfoque de culturas preventivas

La UNESCO considera a la educación como la herramienta fundamental para la construcción y apropiación de una cultura preventiva en la comunidad educativa.

Mediante la educación se podrá desarrollar las habilidades para la vida, que se traducirán en cambios de comportamientos asertivos, creando una cultura social preventiva para decir no a las sustancias que causan daños al ser humano, promoviendo estilos de vida saludables de manera continua y activa (SENDA, 2018).

2. Enfoque evolutivo

Los lineamientos hemisféricos de la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas-CICAD (OEA, 2005), recomienda que los programas de prevención escolar deben estar diseñadas para cada grupo de edad y nivel educativo, considerando el desarrollo evolutivo del ser humano.

3. Enfoque de habilidades para la vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1999 define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como *la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria:*

Habilidades cognitivas

- **Toma de decisiones:** capacidad para analizar información, evaluar acciones y elegir un curso de acción adecuado.
- **Pensamiento crítico:** habilidad para examinar información y situaciones de forma objetiva, reflexiva y lógica.
- **Resolución de problemas:** capacidad para identificar problemas, dar soluciones creativas y ponerla en práctica.
- **Creatividad:** habilidad para generar ideas nuevas y originales, y expresarla de manera innovadora.

5 Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA) Ministerio del Interior y Seguridad Pública Gobierno de Chile. Santiago.

Habilidades socioemocionales

- **Autoconocimiento:** comprensión de una mismo, incluyendo valores, fortalezas, debilidades, emociones y motivaciones.
- **Empatía:** capacidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás.
- **Asertividad:** habilidad para comunicar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa.
- **Manejo de emociones:** capacidad de identificar, comprender y regular las propias emociones de manera saludable.
- **Manejo del estrés:** habilidad para afrontar situaciones difíciles y controlar el estrés de manera efectiva.
- **Relaciones interpersonales:** capacidad para establecer y mantener relaciones sanas y constructivas.
- **Comunicación efectiva:** habilidad para transmitir y recibir información de manera clara y precisa.
- **Manejo de conflictos:** capacidad para identificar, comprender y resolver conflictos de manera pacífica y constructiva.

Habilidades para el manejo del comportamiento

- **Promoción de la salud:** adopción de hábitos saludables para el bienestar físico y mental.
- **Prevención de riesgos:** identificación y prevención de comportamientos que puedan perjudicar la salud y el bienestar.
- **Búsqueda de ayuda:** capacidad para reconocer cuando se necesita ayuda para buscarla en las fuentes adecuadas.

La OMS promociona la educación en habilidades para la vida como herramienta fundamental para promover la salud y el bienestar social.

4. Enfoque de factores protectores y de riesgo

Apunta a aumentar los factores protectores y a disminuir los factores de riesgo, teniendo en cuenta que existe una serie de situaciones individuales y sociales consideradas de riesgo que predisponen a una persona o grupo al consumo de drogas y alcohol. Por el contrario, los factores protectores reducen dicha predisposición (Becoña y Vázquez, 2000).[6]

6 Depresión: diagnóstico, modelos teóricos y tratamiento a finales del siglo XX. Psicología conductual, 8(3), 417-449.

Educación preventiva

La educación de la prevención está dirigida a enseñar a los participantes, destrezas personales y sociales que promuevan un estilo de vida saludable y los encamina a tomar decisiones responsables. La educación tradicional con respecto a los daños y riesgos asociados con el uso y abuso de sustancias no puede por sí sola producir cambios medibles de larga duración, ni en las conductas ni en las actitudes relacionadas con el abuso de sustancias.

Niveles de prevención

Los programas de prevención funcionan reforzando los factores de protección y eliminando o reduciendo los factores de riesgo para el consumo de drogas.

- **Prevención universal:** la prevención universal llega a la población sin distinción como todos los alumnos de una escuela. Este nivel de prevención propone fortalecer valores, actitudes, conocimientos y habilidades que le permitan a los estudiantes comprometerse con estilos de vida saludables y desarrollen una actitud crítica frente al consumo de alcohol y otras drogas.
- **Prevención selectiva:** va dirigida a grupos y subgrupos de los hijos de personas que usan drogas y en población en general con un mayor riesgo de consumo como, por ejemplo: los hijos de personas que usan drogas o alumnos con problemas de rendimiento escolar.
- **Prevención indicada:** están dirigidos a grupos concretos de consumidores o con problemas de comportamiento de alto riesgo; personas que están probando drogas o que presentan otros comportamientos de riesgo relacionados.

Enfoque pedagógico

El material educativo, prevención escolar, utiliza enfoques pedagógicos para responder a los objetivos y facilitar la tarea de los profesores.

Enfoque de competencia

Se destaca el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes individuales y colectivas, además se potencia la capacidad de problematizar y se desafía a los estudiantes para movilizar diferentes recursos propios y de su entorno para enfrentar situaciones con una buena predisposición y actitud positiva.

Enfoque dialógico

Busca lograr la construcción interactiva de significados, mediante el intercambio, el análisis y la construcción individual y grupal, procurando una alternativa final que involucre diversas perspectivas (Freire, 1997; Ferrada & Flecha, 2008).[7]

Desarrollo de las habilidades para la vida en el aula

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define estas habilidades como aquellas capacidades personales necesarias para la promoción de la salud, cuya función esencial es permitir que la persona enfrente de manera efectiva las demandas y desafíos de la vida diaria mediante comportamientos positivos y adaptativos. Las clasifica en tres áreas:

- **Para el manejo de emociones:** autoconocimiento, control emocional y empatía.
- **Para las relaciones sociales:** habilidades de comunicación como la asertividad, establecer y mantener relaciones interpersonales con tolerancia y respeto, negociación y cooperación.
- **Cognitivas:** tomar decisiones, resolver problemas, pensar en forma crítica y creativa.

Habilidades para la vida son:

- Destrezas para conducirse de cierta manera, de acuerdo con la motivación individual y el campo de acción que tenga la persona, dentro de sus limitaciones sociales y culturales.
- Un eslabón entre los factores motivadores del conocimiento, actitudes y valores, y el comportamiento o estilo de vida saludable.

Habilidades para la vida no son:

- Comportamientos en sí mismos. La educación en habilidades para la vida no se basa en la enseñanza de “recetas” o prescripciones de comportamiento, sino en la adquisición de herramientas específicas que le faciliten al individuo un comportamiento más positivo y saludable (en el sentido holístico de la salud) consigo mismo, con los demás y con el mundo en general (Fe y Alegría, 2003).[8]

---

7 Professora sim, tia não. Cartas a quem ousa ensinar 10, 27. (1997).

8 Habilidades para la vida: una experiencia de Fe y Alegría en Colombia. (2003).

Descripción de las diez principales habilidades para la vida

Autoconocimiento	Capacidad que tienen los estudiantes de saber quiénes son, qué les complace o les disgusta, cuáles son sus deseos y necesidades, así como estar conscientes de sus fortalezas y debilidades. Esta habilidad permite adquirir un sentimiento de confianza en sí mismos para actuar en la forma deseada y esperada en diferentes situaciones.
Control emocional	Capacidad para identificar y reconocer las manifestaciones biológicas y psicológicas de los propios sentimientos y emociones como son la alegría, tristeza, enojo, ansiedad, entre otros. Esta habilidad permite manejar las emociones de manera adecuada en diferentes situaciones y escenarios de riesgos, además de que facilita reconocer las fuentes de estrés y sus efectos.
Empatía	Habilidad de ponerse en el lugar de otras personas. Comprender experiencias, pensamientos, sentimientos y emociones de los demás.
Asertividad	Habilidad para transmitir y recibir mensajes (opiniones, creencias, ideas, sentimientos, necesidades) de manera honesta, respetuosa, oportuna, constructiva y funcional. Es un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a alcanzar objetivos personales y se relaciona con la capacidad de pedir consejo o ayuda ante diferentes necesidades.
Toma de decisiones	Elección de alternativas que permiten solucionar problemas. En relación con la educación es una habilidad esencial, debido a que al tomar decisiones los estudiantes analizan y evalúan consecuencias favorables o desfavorables lo que desarrolla una conciencia crítica.
Resolución de problemas	Habilidad para organizar, analizar e interpretar datos de diferentes tipos de cuestionamientos con el objetivo de llegar a una respuesta correcta. Esta habilidad permite tomar decisiones de un modo sistemático, racional y reflexivo.
Pensamiento crítico	Es una forma lógica de organizar hechos, razonamientos y argumentos que se contraponen a un juicio o teoría. Su objetivo principal es aprender a pensar por uno mismo.
Pensamiento creativo	Uso de los procesos básicos del pensamiento para desarrollar o inventar nuevas ideas relacionadas con conceptos basados en la iniciativa y la razón. Contribuye a la toma de decisiones y la solución de problemas mediante la exploración de las alternativas disponibles y sus consecuencias. Esta habilidad ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.
Relaciones interpersonales	Esta destreza nos ayuda a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia —una fuente importante de apoyo social—, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.
Manejo de las tensiones y el estrés	Nos facilita: reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas; desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés; realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida, y; aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable, no nos generen problemas de salud.

Sugerencias de estrategias pedagógicas para el desarrollo de las habilidades para la vida

1. Aprendizaje basado en proyectos

- **Proyectos interdisciplinarios:** gestionar proyectos que integren varias materias y requieran investigación, planificación y presentación de resultados. Por ejemplo, un proyecto sobre seguridad alimentaria que combine ciencias, matemáticas y estudios sociales.
- **Proyectos comunitarios:** organizar proyectos donde los estudiantes trabajen con la comunidad local para abordar problemas reales, como la limpieza de un parque o la organización de una campaña de concienciación.

2. Aprendizaje cooperativo

- **Trabajo en equipos heterogéneos:** formar equipos de estudiantes con diferentes habilidades y fortalezas para completar tareas y resolver problemas juntos. Esto promueve la colaboración, la comunicación efectiva y el respeto por las diferencias individuales.
- **Debates estructurados:** organizar debates sobre temas relevantes donde los estudiantes deben investigar, argumentar y defender sus puntos de vista, fomentando el pensamiento crítico y la habilidad para expresar opiniones con fundamentos.

3. Simulaciones y juegos de roles

- **Simular situaciones sociales** como entrevistas de trabajo, negociaciones o conflictos interpersonales donde los estudiantes practiquen habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos.

4. Habilidades sociales y emocionales

- **Círculos de discusión:** facilita discusiones estructuradas sobre temas como la resolución de conflictos, la gestión del estrés y el desarrollo de la autoestima, promoviendo el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- **Actividades de relajación:** introduce técnicas de ejercicios de respiración y prácticas de relajación para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional.

5. Autoconocimiento y autoestima

- **Cartas de aprecio:** orientar a que los adolescentes escriban cartas de aprecio y gratitud a sí mismos, reconociendo sus fortalezas y logros personales.

- **Árbol de fortalezas:** crear un árbol simbólico donde cada adolescente coloque hojas con sus fortalezas personales y cómo pueden utilizarlas en momentos de dificultad.

6. Comunicación asertiva y empatía

- **Juego de escucha:** organizar parejas donde uno hable sobre cualquier tema y el otro escuche activamente sin interrumpir. Luego, intercambian roles y discuten lo que aprendieron sobre la importancia de la escucha.
- **Simulaciones de conflictos:** guiar a los adolescentes a través de escenarios de conflictos comunes y facilitar la resolución utilizando habilidades de comunicación efectiva y empatía.

7. Resiliencia y manejo del estrés

- **La caja de herramientas de la resiliencia:** cada adolescente crea una "caja de herramientas" personal con estrategias para manejar el estrés (por ejemplo, ejercicios de respiración, música relajante, actividades creativas).
- **Historias de superación:** compartir historias inspiradoras de resiliencia y superación para motivar a los adolescentes a enfrentar desafíos con una actitud positiva y perseverante.

8. Autoexpresión y creatividad

- **Arte terapia:** organizar espacios para el desarrollo de las artes donde los adolescentes puedan expresar emociones difíciles a través de la pintura, el dibujo o la escritura creativa.
- **Danza/movimiento expresivo:** animar a los adolescentes a expresar sus emociones a través del movimiento, utilizando la danza o ejercicios de movimiento libre.

9. Fomento de relaciones saludables

- **Juegos cooperativos:** juegos como "Telaraña humana" o "El nudo humano" que requieren trabajo en equipo y comunicación para fortalecer las relaciones positivas entre los adolescentes.
- **Círculo de apoyo:** establecer un círculo donde los adolescentes puedan compartir sus preocupaciones y recibir apoyo emocional y consejos constructivos de sus pares.

10. Reflexión y autoevaluación

- **Fomentar que los estudiantes puedan reflexionar** sobre sus experiencias, emociones y aprendizajes personales, promoviendo el autoconocimiento y la autoevaluación de sus propias habilidades y competencias para el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la comunicación asertiva.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Cómo aplicarlas metodológicamente

En primer lugar, su desarrollo no es secuencial. En un tema a desarrollar o un caso que se presente para reflexionar pueden subyacer varias habilidades.

Estructura de las actividades sugeridas

a **Inicio** Se prepara el ambiente con juegos o canciones, se muestran los videos de acuerdo con el tema a tratar.

b **Desarrollo** Es cuando se realizan las actividades y las acciones principales para lograr el propósito de cada sesión. Se espera que los alumnos trabajen en un ambiente agradable y organizado, además promover el desarrollo de la participación.

c **Cierre** Momento en que se facilita la metacognición, la toma de conciencia sobre lo trabajado en la sesión. La evaluación de la actividad. Siempre es importante cerrar estos espacios con la pregunta ¿qué aprendimos hoy? ¿De qué nos sirve en la vida?

Cómo implementarlo en el colegio

Lo ideal es que el desarrollo de las habilidades para la vida se lleve a cabo en todas las disciplinas y áreas que componen la malla curricular siendo que no se trata de una materia más. Al contrario, es un enfoque que contribuirá a que las disciplinas que contempla el currículum efectivamente sirvan para la vida de los niños y adolescentes. Sin embargo, será el mismo docente quien se dotará de esas habilidades para a su

vez transmitirlas con fervor y compromiso. El desarrollo de las habilidades para la vida ayuda a mejorar la salud mental del docente y a evitar múltiples situaciones estresantes prevenibles, ya que los estudiantes se convertirán en su apoyo y aliado en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Cómo implementarlo en el aula

Para desarrollar las habilidades para la vida en el aula, aplica algunas de las acciones que a continuación se proponen:

- Fomenta la creación de un aula en la que se promuevan los valores como la verdad, mentalidad abierta, empatía, racionalidad, autonomía y autocrítica.
- Promueve un ambiente donde el estudiante pueda describir y explorar sus propias creencias, expresar libremente sus sentimientos y comunicar sus opiniones.
- Inicie siempre las actividades en la clase explicando bien los objetivos, la metodología y las formas de evaluación de los aprendizajes.
- Procure la promoción del debate en voz alta para que los estudiantes tomen confianza en su capacidad de razonamiento.
- Expón menos y da más espacio al pensamiento.
- Enseña a leer, analizar y procesar la información en lugar de hacerlo por ellos.
- Presenta temas complejos con sus conceptos y posibles problemas a resolver.
- Promueve el respeto y valoración de los puntos de vista ofreciendo la palabra a quienes no levantan la mano y pidiendo a los demás sintetizar lo que dicen.
- Promueve siempre la retroalimentación y vinculación entre los temas, así como con la realidad.
- Conduzca a que los estudiantes expresen su razonamiento y conclusiones.

Diseño y diagramación de las actividades sugeridas

NIVEL MEDIO			
Habilidad para la vida		Objetivo	Duración
1	**Autoconocimiento**	Desarrolla confianza y seguridad en sí mismo a través del autoconocimiento.	40 a 60 min.
2	**Manejo de emociones y sentimientos**	Adquiere habilidades para la identificación y el control de las emociones.	40 a 80 min.
3	**Toma de decisiones**	Demuestra habilidad para tomar decisiones responsables basados en un razonamiento lógico.	40 a 80 min.
4	**Empatía**	Comprende la situación vivida o realidad de la persona desde el lugar en que se encuentra.	40 a 80 min.
5	**Comunicación asertiva**	Manifiesta habilidad para expresar sus ideas y derechos sin ofender a otros y sin someter su voluntad.	40 a 80 min.
6	**Manejo de tensiones y estrés**	Adquiere habilidad para identificar y gestionar el estrés.	40 a 80 min.
7	**Resolución de problemas**	Aplica procedimientos y estrategias adecuados para la solución de situaciones problemáticas.	40 a 80 min.
8	**Pensamiento crítico**	Adquiere habilidad para la interpretación de informaciones recibidas distinguiendo entre lo falso y lo real.	40 a 80 min.
9	**Pensamiento creativo**	Demuestra habilidad para crear ideas originales, innovadoras y útiles para resolver problemas y enfrentar desafíos.	40 a 80 min.
10	**Relaciones interpersonales**	Reconoce vínculos sociales positivos y significativos para mejorar su bienestar emocional, personal y profesional.	40 a 80 min.

Nivel Medio

Actividades sugeridas

Actividades sugeridas

Nivel Medio

El material pedagógico tiene como objetivo brindar a los docentes una guía para articular las habilidades para la vida, introduciéndolo de forma transversal en sus planeamientos, en formato de talleres. Esto significa que estas habilidades deben ser abordadas de manera constante en diferentes momentos y actividades del proceso educativo.

Contiene un lenguaje sencillo, no está estructurada su aplicación, pero sí se plantean pasos básicos y sencillos para ordenar su desarrollo y evaluarlo después.

A continuación, se presentan algunas sugerencias para desarrollar las habilidades.

Habilidad 1

Autoconocimiento

Nota para el docente

Esta habilidad permite adquirir un sentimiento de confianza en sí mismos para actuar en la forma deseada y esperada en diferentes situaciones.

Contar un buen autoconcepto nos lleva a tener más seguridad en nosotros, y eso nos permitirá actuar y enfrentarnos a un público, sin miedos, además de conocernos mejor.

Objetivo de la actividad	Desarrolla confianza y seguridad en sí mismo a través del autoconocimiento.
Resultado esperado	Que el estudiante adquiera la habilidad para expresar lo que cree y siente de sí mismo en la construcción de su identidad.
Duración	40 a 60 minutos

Inicio

La Máscara: testimonio iconográfico de mi presencia en el mundo (dinámica).

Cada estudiante dibuja una máscara en un papel en blanco. Para ello podrá tener en cuenta cómo se identifica a sí mismo, cómo se siente diariamente, como amaneció ese día y cómo cree que los demás lo ven.

El dibujo lo puede pintar o utilizar otras técnicas artísticas para expresar su imagen. Es importante que, para desarrollar este espacio, el docente reflexione sobre los usos de las máscaras en la sociedad ya que esto ayudará a sensibilizarlos al realizar los siguientes ejercicios.

Es importante que los mismos estudiantes expresen sus ideas de para qué se utilizan las máscaras. Podemos conversar sobre los inicios de la utilización de la máscara en los teatros de Grecia, Roma y en nuestro país, en qué fiestas se utilizan máscaras. Es importante destacar que muchas veces decimos: “se le cayó la máscara...” cuando nos referimos a personas hipócritas. La máscara es cómo nos presentamos al mundo, y cómo los demás nos ven. Por eso la máscara es nuestra identidad. Es lo que nos identifica de los demás y ante los demás.

Desarrollo ***Así soy yo.***

Se pregunta a dos o tres estudiantes sobre aspectos que más les gusten de sus rostros, como ser: un lunar, el color de los ojos, los labios, la nariz, las cejas, etc. Se le vuelve a preguntar nuevamente si hay algo más que les guste de sus rostros, como: la expresividad, la mirada alegre, la ternura, etc.

Una vez que hayan expresado sus ideas sobre sus rostros, invítelos a dibujarse en un pedazo de papel. Los comparten y se auto describen brevemente en forma oral.

Con la orientación del docente, en cuanto a la forma y los tiempos, se invita a los estudiantes a realizar las siguientes actividades:

1. Practica durante cinco minutos ejercicios de respiración y/o relajación.

2. Revisa mentalmente todo lo que has hecho durante el día.

3. Elabora un listado, lo más detallado posible, de:

- ➜ Las cosas que han ido bien.
- ➜ Por qué las cosas que nos han salido bien, han salido bien.
- ➜ Las emociones positivas.
- ➜ Las causas de estas emociones positivas.
- ➜ Los errores que hemos cometido.
- ➜ ¿Qué nos ha llevado a cometer estos errores?
- ➜ ¿Qué podíamos haber hecho para evitarlos? (imaginarlo sin culpabilizarnos como una estrategia natural de aprendizaje).
- ➜ Las emociones negativas.
- ➜ Las causas de estas emociones negativas.

Pueden escribirlo en una hoja blanca o describirla oralmente.

5. Forman parejas y realizan el siguiente ejercicio de perspectiva (perspectiva que nos da tener múltiples representaciones, es probablemente, la mejor forma de vernos a nosotros mismos y a nuestro entorno).

- Escribe las características que consideras que definen tu Yo ("Yo percibido").
- Escribe las características que te gustaría tener ("Yo ideal").
- Escribe el Yo que piensas que ven tus amigos, tus padres, tus compañeros, etc.
- Finalmente, compara el Yo percibido con el Yo ideal y contrasta tu percepción, preguntando directamente a los amigos, padres, etc.

Cierre ***El mejor regalo para mí.***

Es importante introducir con una reflexión sobre los regalos que solemos pedir y lo importante que es para nosotros ese regalo. Todos pueden participar, no importa la edad que tengan. Lo importante es expresarlo. Luego, se coloca un espejo en una cajita (puede ser de zapato, o más pequeña) envuelta en papel de regalo y tapada. Se forma un círculo y se hace correr la cajita. Los estudiantes no deben contar el regalo que recibieron.

Reflexión El docente y los estudiantes reflexionan sobre la autoestima y la importancia de conocerse a sí mismo para la construcción de un proyecto de vida personal.

→ La autoestima influye en:

- Pensamientos, sentimientos y en nuestros actos diarios.
- Comportamiento.
- Aprendizaje
- En las relaciones, ya que también recibe influencias de éstas.
- En la creación y experimentación.

→ Hay situaciones que nos pueden dañar la autoestima:

- Una discusión.
- Suspender un examen.
- Tus amigos no cuentan para salir contigo.
- Romper un objeto valioso que le gustaba a tus padres.
- Alguien te critica.
- Recibes insultos.

→ También hay situaciones que pueden hacer que aumente nuestra autoestima:

- Ganar un premio.
- Que te pidan ayuda para resolver un problema personal.
- Comprar ropa nueva.
- Un chico/a que te gusta te pide salir con él/ella.
- Sacas un cinco en un examen.
- Te dicen que te quieren.
- Haces algo divertido.
- Haces una nueva amistad.

* Las bases de la autoestima son el autoconcepto y la autoaceptación.

Cuanto mejor sea mi autoconcepto, es decir, la opinión que tengo de mí, se fortalecerá mi autoestima.

2 Habilidad

Manejo de emociones y sentimientos

Nota para el docente

Esta habilidad ayuda a que el adolescente pueda identificar y reconocer las manifestaciones biológicas y psicológicas de sentimientos y emociones como la alegría, tristeza, enojo, ansiedad, entre otros. Permite manejar las emociones de manera adecuada en diferentes situaciones y escenarios de riesgos, además de que facilita reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en la vida.

Objetivo de la actividad	Adquiere habilidades para la identificación y el control de las emociones.
Resultado esperado	Los estudiantes serán capaces de expresar sus emociones controlando sus impulsos cuando estos se tornan negativos.
Duración	40 a 80 minutos

Inicio

Identificando nuestras emociones

- Se pide a los estudiantes mencionar una emoción, el docente escribe en un papel sulfito o en la pizarra las emociones manifestadas.
- Con apoyo de los estudiantes clasifica en dos grupos a las emociones escritas en: agradables o desagradables.

Representación de sentimientos

- Teniendo en cuenta el listado de emociones o sentimientos se elaboran fichas en las que se escribe un sentimiento o emoción por ficha, el número de fichas corresponde al número de estudiantes.
- Se pide voluntarios para extraer las fichas al azar. Debe haber una ficha por estudiante.

- El voluntario deberá representar la emoción o sentimiento escrito en la ficha, con gestos, señas, mímicas o posturas, sin palabras.
- Los demás participantes deberán adivinar el sentimiento representado.

Desarrollo

Formar cuatro subgrupos al azar, distribuir entre los grupos un papel con una situación problemática, la cual el grupo deberá socializar en forma oral. Puede ser el caso de un compañero que se accidentó grave, o un compañero que fue becado al extranjero y se apartará de nosotros, casos cuando no me están saliendo las cosas como quisiera, etc.

Plenario: cada grupo deberá expresar a los demás pares los resultados de su trabajo, sustentando las actitudes y emociones de intervención en los casos expuestos de manera adecuada.

Cierre

Desarrollar una **"Tarea de aplicación práctica de emociones"** anotando lo que siento en situaciones difíciles en mi familia, o grupo de amigos.

Orientar a los estudiantes a responder las preguntas: **¿cómo ayudo más? ¿soltando mis emociones sin controlar o cuando las controlo?**

Reflexión

El control emocional es importante para relacionarnos con nosotros mismos y con las demás personas. Para esto, tenemos que comprender nuestras emociones, reflexionar sobre ellas y hacer que sean conscientes.

Un mayor control emocional nos hará mucho más felices. Pues, aunque las emociones sean parte de nosotros, a veces nos hacen sufrir.

3 Habilidad

Toma de decisiones

Nota para el docente

Elección de alternativas que permiten solucionar problemas. En relación con la educación es una habilidad esencial, debido a que al tomar decisiones los estudiantes analizan y evalúan consecuencias favorables o desfavorables de situaciones presentadas, lo que desarrolla una conciencia crítica.

Objetivo de la actividad	Demuestra habilidad para tomar decisiones responsables basadas en un razonamiento lógico.
Resultado esperado	Identificar y solucionar una situación que genera dificultades o impide alcanzar metas.
Duración	40 a 80 minutos

Inicio

Dinámica: realizamos lluvia de ideas de lo que entendemos sobre ***toma de decisiones,*** anotamos las ideas surgidas en el grupo. Cuando todos dan sus aportes, mencionamos la definición y observamos si nuestros aportes tuvieron relación.

Desarrollo

El docente explica la dinámica que se va a trabajar. Consulta si cuando decidimos hacer algo...lo hacemos por nosotros mismos o estamos más pendientes de lo que nos dicen o lo que pensarán los demás. Se debate sobre la consulta realizada.

Se divide el grupo, y a cada subgrupo se le da una ficha de un caso. Se trabajarán con situaciones muy concretas. Se podrán repetir el mismo caso en diferentes grupos, lo que aportará una mayor amplitud de puntos de vista para la reflexión final.

Luego de transcurrir un tiempo prudencial se solicita a cada grupo que represente la situación, siguiendo dinámica de juego de roles y al concluir la representación, se hace una valoración. Los grupos explican al resto en que ha consistido la ficha de trabajo y cómo la han trabajado, las alternativas que han dado a la situación, los problemas surgidos y si se parecía a situaciones vividas por ellos mismos o cómo adaptarse para que se asemejase a una posible escena real.

Se extraen las conclusiones de manera grupal. El docente realiza un pequeño resumen destacando la importancia de las decisiones tomadas y de manejar la historia de uno mismo.

Ejemplo de **CASO A**

Juan siempre ha tenido gusto por ejercer y defender el derecho propio y el de los demás, ahora que, terminado la educación media, ha logrado una beca integral (incluye gastos) para estudiar Derecho en una universidad de Asunción, sin embargo, se le ha presentado la oportunidad de trabajar ganando al mes 3.500.000 de guaraníes, esto implica ir a zonas muy alejadas sin acceso a carreteras, por tres años. La opción parece importante y necesaria, ya que tiene 3 hermanos menores que apoyar y la madre atraviesa por una situación de salud muy delicada, que requiere de costosas operaciones y medicinas.

¿Qué debe de hacer Juan?

Ejemplo de **CASO B**

Luis cuando tenía 18 años estaba metido en la droga y en compañía de otros dos jóvenes de su edad asaltaron la vivienda de una mujer viuda, madre de dos niños pequeños y le robaron 1.000.000 de guaraníes, que la señora tenía para pagar el colegio de sus tres hijos, alimentación del mes y otros gastos, además se llevaron algunos objetos de valor y recuerdos familiares, valorados en Gs. 3.000.000.

La sentencia de la Audiencia judicial lo condenó en el 2015 a más de dos años de prisión, al año salió de la prisión. La sentencia fue apelada por la agraviada y la corte judicial ratificó la condena 7 años después. Luis en este tiempo (2024) se ha casado, tiene un hijo de 5 años, es un padre ejemplar, trabaja en Boquerón como peón en una empresa de construcción de carretera. Ahora tiene que cumplir el año de cárcel que le queda. Su abogado ha pedido el indulto para Luis, alegando que ya está reinsertado en la sociedad, y que tiene responsabilidades familiares.

¿Se le debe indultar?

Ejemplo de **CASO C**

En la clase se ha roto el cristal de una ventana, como consecuencia de la mala conducta de un alumno. El profesor pregunta quién ha sido, diciendo que si el culpable no aparece toda la clase tendrá que pagar su reparación, además de sufrir otros castigos. Un grupo de alumnos saben quién es el responsable, pero deciden no decir nada, porque el alumno causante del problema es amigo de ellos, y no quieren ser acusados de “soplones” ni “traidores”. Además, quieren evitarse los problemas y molestias que les causaría su confesión.

En consecuencia, toda la clase es castigada. ¿Ves correcta la conducta de esos alumnos? ¿tú qué harías en un caso similar?

Cierre

Plenario: cada subgrupo deberá de exponer al grupo general, su reflexión sobre ***"tomando decisiones correctas".*** Los resultados del trabajo, sustentando los argumentos debidamente.

Reflexión

En muchas ocasiones nos apresuramos para tomar algunas decisiones, y nos presionan el momento y la circunstancia. A menudo, obviamos la participación de otros que nos pudieran ayudar, (siendo esta muy importante el consultar otros puntos de vista), entre otras situaciones de las cuales no medimos el impacto en nuestras vidas (negativo y positivo) y nuestro alrededor y por esta razón donde quiera que se nos presente la oportunidad de tomar una decisión debemos ser críticos con la misma y a la vez muy hábiles.

Hay que considerar que nuestras decisiones involucran factores que debemos considerar, humanos, financieros, entre otros que pueden ser fuente principal de un futuro más exitoso.

Para la toma de decisiones se debe:

- → Conocer los pasos o procedimientos adecuados.
- → Contar con objetivos precisos, con criterios o referentes para la toma de decisiones, o con estrategias para informarse adecuadamente.
- → Contar con la información precisa del tema.
- → Tener en cuenta los riesgos en la toma de decisiones.
- → Contar con una lista de prioridades personales.
- → Tener en cuenta posibilidades y opciones provenientes de otras fuentes.

Habilidad 4

Empatía

Nota para el docente

El propósito de esta habilidad es permitir que los adolescentes puedan descubrir que su realidad no es la única forma de ser, sentir, pensar o actuar. Se debe enseñar a conocer a las demás personas tal y como son, en vez de suponerlas tal y como las imaginamos. Tiene sentido y utilidad en el mundo diverso en que vivimos. Poder sentir con la otra persona, facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.

Si bien la empatía es innata, eso no quiere decir que las personas nacen con la habilidad desarrollada. Como toda destreza, hay que ejercerla y ponerla en práctica, para convertirse en una habilidad diaria, con ella podemos debilitar los muros de los prejuicios.

Objetivo de la actividad	Comprende la situación vivida o realidad de la persona desde el lugar en que se encuentra.
Resultado esperado	Que los estudiantes entiendan que todos somos iguales, y a la vez diferentes, por lo tanto, eso le ayudará a ubicarse en la realidad de la otra persona para demostrar empatía.
Duración	40 a 80 minutos

Inicio

Juego de las tarjetas: se distribuye a cada estudiante una tarjeta, un marcador y un alfiler.

El docente solicita a todos que coloquen su nombre o su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta. Se indica que busquen para 3 letras del nombre, 3 adjetivos positivos que reflejen una cualidad positiva y los escriban en la tarjeta a continuación, de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible, en la ropa.

Después de esto, se leen las cualidades positivas de cada uno y se comenta entre todos.

Ejemplo:

A _____
N _____
G enial
E ntusiasta
L _____
A migable

Desarrollo

Al sumergirnos en las experiencias de los demás, aprendemos a mirar más allá de las etiquetas y los estereotipos, observamos al otro con mayor profundad, ya sea cultivando relaciones entre generaciones, de jóvenes y adultos de la tercera edad, o al ponerse en los zapatos de alguien que vive cerca, pero en otro mundo. Estas experiencias nos permiten entender que las fuerzas que conforman a nuestras comunidades locales y globales están interrelacionadas.

A continuación, forman grupos y el docente entrega una ficha con la situación a ser dramatizada por cada grupo; esta actividad es muy eficaz para trabajar la empatía utilizando la creatividad y la improvisación. A continuación, las escenas a ser representadas por grupos:

Caso 1 Es viernes por la noche y te han invitado a una fiesta de cumpleaños. Llevas toda la semana deseando ir a esta fiesta. Te lo has pasado tan bien que llegas a casa 2 horas más tarde de lo acordado con tus padres. Cuando llegas, te están esperando despiertos.

Caso 2 Juan y Teresa llevan seis meses saliendo juntos. Aunque al principio se llevaban bien, han discutido mucho en las últimas semanas y Teresa ha conocido a otro chico en clase de inglés. Hoy han quedado para hablar de su relación. Teresa ha decidido romper con Juan.

Caso 3 Quedas con tu grupo de amigos a comer un sábado. Estás triste porque un chico de clase lleva meses haciéndote ciberbullying. No se lo has dicho a nadie porque te da vergüenza. Pero tus amigos te notan algo raro.

Caso 3 María y Tomás llevan saliendo un año. En los últimos seis meses, Tomás se ha comportado diferente, algo posesivo. No la deja salir con sus amigas, y cuando la deja, le pide que constantemente se reporte con él, para decirle donde está y con quienes. Sus amigas ante esta situación le dijeron que es una relación toxica y debían terminar la relación.

Al término de cada escena, se lleva a plenaria y se responden las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron al escenificar las situaciones presentadas?
2. ¿De qué otra forma podría resolver cada situación?
3. ¿Pudieron contar con alguien para ser escuchados?

Cierre

Ante cualquier situación se puede realizar el siguiente ejercicio:

Detenerse... significa que deje de hacer lo que estoy haciendo (si puedo) cuando nuestro amigo tiene algo que quiere compartir con nosotros, que puede ser molesto o que quieren hablar.

Esto significa que no mensajeemos ni escuchemos música ni permanezcamos en el computador.

Respirar... significa que vayamos más despacio, encontremos un lugar para estar tranquilos con nuestro amigo y realmente nos concentremos en estar con ellos. Se puede apagar la computadora, dejar el teléfono celular o moverse a un lugar apartado de los demás para que podamos escuchar a nuestro amigo. La respiración ayuda a que el cuerpo se relaje para poder enfocarnos.

Escuchar... significa permitir que nuestros amigos compartan lo que sea que tengan en su mente. A veces queremos dar consejos o tratar de arreglar su problema, pero, lo más importante de cuando estamos en la fase de "escuchar", es realmente sólo escuchar. Se podría decir algo así como "dime un poco más" para obtener que nuestro amigo realmente hable de lo que le molesta a él o a ella.

Responder... significa que respondemos de una manera bondadosa y compasiva. Una gran pregunta que debemos hacer es: "¿Cómo te sientes acerca de lo que está pasando?" o "¿Qué puedo hacer para ayudar?" o "¿Qué crees que deberías hacer?"

Reflexión

El acto de colaboración construye empatía, lo que no se logra solo con el diálogo: mediante retos y victorias compartidos apreciamos lo que tenemos en común, y eliminamos los prejuicios para una comprensión equilibrada.

Ser empático nos obliga a estar realmente presente "con alguien" cuando nos necesita. Esto significa que no nos distraemos con otras cosas y realmente nos detenemos a escuchar. Tener en cuenta que, al momento de presentarse una situación, se debe practicar la escucha activa, no emitir juicios, no buscar culpables

5 Habilidad

Comunicación asertiva

Nota para el docente

La comunicación asertiva es una habilidad que permite comunicar mensajes (opiniones, creencias, ideas, sentimientos, necesidades) de manera honesta, respetuosa, oportuna, constructiva y funcional. Al enseñar esta habilidad, estamos equipando a los estudiantes con herramientas valiosas para mejorar sus relaciones, resolver conflictos y aumentar su autoestima.

Objetivo de la actividad	Manifiesta habilidad para expresar sus ideas y derechos sin ofender a otros y sin someterse a su voluntad.
Resultado esperado	Se comunica con sus pares expresando correctamente sus pensamientos, disensiones y molestias sin que la otra persona se moleste o sienta mal con ello.
Duración	40 a 60 minutos

Inicio

La señora "No" (Extraído del material "Actividades para desarrollar la asertividad").

Presentamos a los estudiantes un cartel con la imagen escrita de la señora NO. Cuando la señora NO dice que NO, es un NO. Por ejemplo: Un compañero, en un determinado momento no quiere jugar contigo y dice NO, y es que no.

Podemos averiguar con respeto por qué será. Un compañero no te deja el rotulador y dice NO. (¿Será que no ha terminado su dibujo?) A alguien le molestan y dice NO.

Hecha esta introducción, colgamos el cartel en un lugar visible de la clase y pedimos que expliquen situaciones en que quieren usar la señora NO... Hablamos de alguna vez que lo ha utilizado papá, mamá, las hermanas, las amigas...

Respondemos:

¿Cómo decimos NO? ¿Cuándo hay que decir que NO? ¿Aceptamos que nos digan NO?

¿Qué ocurre cuando alguien dice siempre NO?

La señora NO nos ayuda a decir a las demás que hay cosas que nos molestan, que nos hacen daño, que no aceptamos. Nos ayuda a protegernos y defendernos. No debemos utilizarlo para salirnos con la nuestra. Aparece cuando ya hemos dicho de otras maneras lo que pensamos y lo que queremos sin conseguir que nos respeten. Si una persona dice siempre NO, se queda sola.

Desarrollo

Se pide a dos estudiantes voluntarios para la puesta en escena de un sketch. A los mismos se les da las siguientes indicaciones:

El estudiante 1: *tiene un bolígrafo para escribir (bolígrafo).*

El estudiante 2: *debe escribir y no tiene bolígrafo.*

El docente pide al estudiante 2 en privado que pida al estudiante 1 de forma agresiva y discutan ambos.

Analizamos lo sucedido y sacamos conclusiones.

Variación de continuidad: se pide a otros dos estudiantes voluntarios para la puesta en escena de otro sketch parecido, pero con la consigna diferente. A los mismos se les da las siguientes indicaciones:

El estudiante 1: *tiene un bolígrafo para escribir.*

El estudiante 2: *debe escribir y no tiene bolígrafo el docente le pide que reaccione de forma pasiva (poner énfasis en algún gesto que visualice su estado de ánimo al respecto).*

Analizamos lo sucedido y sacamos conclusiones.

Variación de continuidad: se pide a otros dos estudiantes voluntarios para la puesta en escena de un sketch final. A los mismos se les da las siguientes indicaciones:

El estudiante 1: *tiene un bolígrafo para escribir.*

El estudiante 2: *debe escribir y no tiene bolígrafo.*

El docente pide al estudiante 2 en privado que solicite al estudiante 1 de forma asertiva, sin agresión y sin ceder de manera pasiva.

Al finalizar el sketch respondemos:

- → ¿Qué les pareció la experiencia?
- → ¿Cómo se desarrolló el diálogo entre pares?
- → ¿Cómo se han sentido durante las representaciones?
- → ¿Cuál de estas tres escenas es la más asertiva?

Cierre En forma individual cada estudiante escribirá una reflexión acerca las versiones presentadas teniendo en cuenta los indicadores de comportamiento asertivo:

→ Comportamiento verbal:

Firme y directo, sin vacilación y sin agresión:
Deseo...
Opino que..
Me estoy sintiendo...
¿Qué piensas?...

→ Comportamiento no verbal:

Expresión social franca y abierta del cuerpo.
Postura relajada.
Ausencia de tensión muscular.
Movimientos fáciles y pausados.
Cabeza alta y contacto visual.
Movimientos del cuerpo y cabeza orientados hacia la otra persona.
Tono de voz firme.
Espacio interpersonal adecuado.

→ Otras características:

Protege sus derechos y respeta el de las demás.
Logra sus objetivos sin ofender a las demás.
Se siente satisfecho consigo mismo. Tiene confianza en sí mismo.
Elige por sí mismo.
Permite a la otra persona saber que se le comprende y cómo se siente.
Establece su posición o lo que quiere con claridad.
Ofrece una explicación cuando es posible.

Reflexión La asertividad comienza con la creencia de que todas las personas tienen **derechos básicos** incluyendo los siguientes:

1. Ser tratadas con respeto y consideración.
2. Tener y expresar directamente opiniones propias y sentimientos, incluido el enfado.
3. Expresar talentos propios e intereses a través de cualquier medio.
4. Equivocarse.
5. Marcar sus propias prioridades para satisfacer sus necesidades.
6. Ser tratada como persona adulta capaz sin paternalismos.
7. Ser escuchada y tomada en serio.
8. Ser independiente.
9. Pedir a alguien que cambie su conducta, cuando viola los derechos ajenos.
10. Cambiar de opinión.
11. No saber o no entender algo.
12. Decir NO sin sentirse culpable o egoísta.
13. Pedir algo.
14. Supone una orientación activa hacia la vida.

Habilidad 6

Manejo de tensiones y estrés

Nota para el docente

Esta habilidad ayuda a que el adolescente pueda identificar y reconocer las manifestaciones biológicas y psicológicas de sentimientos y emociones como la alegría, tristeza, enojo, ansiedad, entre otros. Permite manejar las emociones de manera adecuada en diferentes situaciones y escenarios de riesgos, además de que facilita reconocer las fuentes de estrés y sus efectos.

Objetivo de la actividad	Adquiere habilidad para identificar y gestionar el estrés.
Resultado esperado	Los adolescentes podrán compartir preocupaciones, aplicar estrategias para canalizar sus sentimientos y emociones para controlar el estrés.
Duración	40 a 80 minutos

Inicio

Se realiza la dinámica de “La Papa se quema”, los estudiantes salen al patio (parque, jardín, u otro) y se sientan en círculo. El docente entrega una pelota y pide que se pasen uno a otro lo más rápido posible, mientas dice varias veces: “la papa se quema”, cuando diga “LA PAPA SE QUEMÓ” todos se quedan inmóviles, el estudiante que tiene la pelota deberá:

- → **De acuerdo con sus experiencias, manifestar qué situaciones le generan “estrés”**
- → **El docente anota las participaciones y luego sobre los comentarios de los participantes explica lo que es el estrés.**

Desarrollo

En círculo el docente indica cómo uno puede dejar pasar una situación estresante para luego actuar debidamente: respirando profundamente contando hasta 10 y exhalando suavemente el aire.

En un papel el estudiante escribe 3 deseos o ideas más importantes las cuales generan mucha gratificación (aspiraciones, personas queridas, recuerdos agradables, otros). Si se presentan situaciones estresantes, usar estas ideas para manejar el estrés.

Luego los estudiantes escriben los nombres de las personas más importantes, con quienes pueden hablar sobre sus problemas o preocupaciones, pueden ser familiares –hermanos, padres, primos, amigos, profesores, otras personas.

Realiza un listado de prioridades

Basados en el siguiente cuadro determinar y consignar lo más importante, lo urgente, y lo menos importante (se puede hacer en el cuaderno de trabajo).

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE		
NO IMPORTANTE		

Cierre

En grupos desarrollar el ejercicio práctico “enfrentando al estrés” consignado en el cuaderno de trabajo.

- Formar cuatro subgrupos.
- Al azar distribuir entre los subgrupos una de las situaciones problemas indicadas en el cuaderno de trabajo: **“enfrentando al estrés”**
- Indicar que cada estudiante deberá desarrollar lo que se indica en el formato respectivo.

En plenaria cada estudiante deberá exponer al grupo los resultados de su trabajo, sustentándolos debidamente.

Reflexión

- Importancia de compartir las preocupaciones con padres, amigos o personas cercanas.
- Calmarse, contar hasta 10 para apaciguar las reacciones psicológicas y fisiológicas de las emociones.
- Relajarse, respirando hondo y relajando los músculos.
- Planificar el tiempo, de acuerdo con la importancia y urgencia de las responsabilidades.
- Desarrollar un sentido optimista, sano, respetuoso con las personas del entorno.

Habilidad 7

Resolución de problemas

Nota para el docente

En la vida diaria debemos manejar problemas y conflictos, buscar siempre soluciones flexibles y creativas, además de identificar los factores de cambio que pueden venir con ellos. Si aprendemos a manejar y solucionar nuestros problemas y conflictos, estamos ante una clara oportunidad de desarrollo y crecimiento personal y social.

Si aprendemos a aceptar los conflictos como un motor de nuestro desarrollo, lograremos ser personas orientadas a establecer objetivos y estrategias que nos permitan ser creativos, flexibles y aptos para aprovechar las diversas oportunidades que se nos presentan cuando debemos solucionar un conflicto.

Objetivo de la actividad	Aplica procedimientos y estrategias adecuados para la solución de situaciones problemáticas.
Resultado esperado	Recurre a estrategias asertivas y no violentas para resolver situaciones problemáticas de su vida cotidiana.
Duración	40 a 80 minutos

Inicio

Dinámica **“Las lanchas”**. El juego se trata de salvarse en grupos. Para ello, cada grupo deberá tratar de ayudar a los compañeros.

Para el desarrollo, se tiran en el piso, dispersan hojas de papel periódico y al grupo se le dice que están en un barco que ha empezado a hundirse y que esas hojas de papel representan lanchas en el mar, que se van a salvar según la orden que se dé. La orden es la siguiente: “Las lanchas se salvan con 4...” Los participantes tienen que pararse en las hojas de papel de 4 en 4 participantes, las personas que no hayan encontrado lugar en las “lanchas” irán saliendo del juego. El número de salvados variará según la orden que dé el que dirige el juego.

Las “lanchas” (hojas de papel) se pueden ir cortando a la mitad o en cuartos cada que se da una nueva orden, de manera a que quepan menos participantes en ellas.

Al final los participantes comentarán cómo se sintieron al no encontrar lugar en la “lancha” o cómo se sintieron al no poder ayudar a sus compañeros a “salvarse”.

Desarrollo **Realizamos un ciclo de "Resolución de casos"**

CICLO DE SOLUCIÓN DE CASOS

1. Identificar el caso
2. Priorizando mis intereses
3. Definición del caso
4. Análisis del caso
5. Generación de soluciones
6. Identificar criterios
7. Evaluar alternativas
8. Elegir las alternativas
9. Planificación
10. Resolución
11. Evaluación

Seguidamente se entrega 5 hojas blancas a cada participante, ellos en base a sus vivencias y con la ayuda del docente resolverán los siguientes puntos:

1. Identificación del caso

Identificando mis problemas

- Teniendo en cuenta los obstáculos, situaciones de incertidumbre, posibilidades, intereses, hacer una lluvia de ideas para identificar los principales problemas personales a los que se debe de dar solución.
- Hacer una relación de posibles problemas que requieren solución.

2. Priorizando mis intereses

- Clasificar los casos de acuerdo con los siguientes criterios:
  a. Casos importantes que demandan urgente solución
  b. Casos importantes, pero no urgentes
  c. Casos urgentes, pero no importantes

3. Definición del caso

- Elegido el caso de mayor importancia y de mayor urgencia, definirla en pocas palabras de manera objetiva y precisa (realista y exactamente).

4. Análisis del caso

- Buscar otras opiniones relacionadas con el problema, sus causas, alternativas y consecuencias deseadas.
  Preguntar y escuchar las opiniones de los compañeros de grupo, profesores, otros.
  Mantener una actitud abierta para recibir opiniones.
- Identificando sus causas sistemáticamente
  Utilizar: Árbol de problemas, lluvia de ideas, otras técnicas
- Priorizar las causas
  Hacen una relación, ordenando las causas de acuerdo a su importancia.

5. Generación de soluciones

- Generación de alternativas
  A cada causa habrá que darle una orientación positiva, ejemplo: causa: reducido tiempo para estudiar; solución: incrementar el tiempo para estudiar. / Causa: escasas estrategias de técnicas de estudio; Solución: incrementar estrategias de técnicas de estudio.

6. Identificar criterios

- El tiempo disponible para solucionar el problema
- La cantidad de recursos (materiales, financieros, habilidades) con que se cuenta
- La pertinencia de la solución con el problema (¿la alternativa solucionará el problema de manera efectiva?
- Riesgos o consecuencias inmediatas, a corto y largo plazo, positivas, negativas.
- Aplicación práctica (es fácil, sencilla)

7. Evaluar alternativas

- Se evalúan en base a los criterios arriba señalados
- Evalúan las ventajas o desventajas, las consecuencias de cada solución - Alternativas más prácticas, realizables, de aplicación sencilla.
- Nivel de eficacia de las alternativas
- Pertinencia de la solución con el problema

8. Elegir las alternativas

- En base a la tabla resultante de la evaluación de alternativas
- Formar cuatro subgrupos.
- Al azar distribuir entre los subgrupos una de las situaciones problemas indicadas por el docente. Deberán desarrollar lo que se indica en el formato que el docente requiera.

Cierre Cada estudiante deberá exponer en plenaria los resultados de su trabajo, sustentando los argumentos debidamente.

Reflexión Hay tres formas básicas de actuar ante un conflicto, y es imperativo que aprendamos a elegir cuál es la mejor manera para comportarnos ante tal o cual situación:

8 Habilidad

Pensamiento crítico

Nota para el docente

El pensamiento crítico es una habilidad esencial en la era de la información, permitiendo a las personas analizar información, evaluar argumentos y tomar decisiones informadas. Enseñar esta habilidad es fundamental para preparar a los estudiantes para un futuro exitoso.

Objetivo de la actividad	Adquiere habilidad para la interpretación de informaciones recibidas distinguiendo entre lo falso y/o real.
Resultado esperado	Que reconozca la influencia del entorno en sus pensamientos, motivaciones, comportamientos cotidianos distinguiendo el pensamiento ingenuo del pensamiento crítico.
Duración	40 a 80 minutos

Inicio

Dinámica: “Haz lo que yo digo y no lo que yo hago”

Es ideal formar una ronda, en la cual los estudiantes escucharán las órdenes del docente, para cumplirlas; sin tener en cuenta lo que hace. Ya que lo que hace, busca confundir a los compañeros.

Ejemplo: si el docente dice “aplaudir” y se rasca las orejas; todos tendrán que aplaudir ya que el que se rasque las orejas o haga otro gesto quedará eliminado del juego. Seguir así, con diferentes consignas.

Desarrollo

Aprender a desarrollar el pensamiento crítico requiere de práctica, constancia y disciplina. El docente pide a los estudiantes realizar el siguiente ejercicio en forma dual:

1. Con ayuda de las TIC´s pueden ingresar a sus redes sociales. Escogen la de mayor preferencia.
2. Seleccionar de manera reflexiva y consciente sobre un tema de interés, por ejemplo, podría ser la tendencia de las últimas horas.
3. Solicitar a los estudiantes ser curiosos y profundizar. Duda de todo aquello que no puedas verificar, de lo que lees y ves en Internet o en sus redes sociales.
4. Responder preguntas como: ¿Qué tan cierta es esa noticia que aparece en tu muro de Facebook u otra red social y que todos ya han viralizado? ¿Se puede verificar? ¿Será una noticia falsa? ¿La foto del "influencer" que sigues en Instagram es real o está retocada? ¿Crees que su vida es "perfecta" por lo que muestra en una imagen? En otras palabras, no te quedes con lo que ves en la superficie, da un paso más allá.
5. A continuación, analizar una misma noticia comparando varias fuentes. Análisis se refiere a examinar un objeto, un tema o problema para determinar cuáles son sus características y llegar a una conclusión. Este ejercicio te resultará muy útil.
6. Se solicita a los estudiantes ser flexibles y mantener la mente abierta. Evitar emitir opiniones rígidas, aprender a aceptar las ideas de los demás, aun cuando no estén de acuerdo. Si uno está equivocado, intenta reconocerlo.

Cierre **Plenario:** cada grupo deberá exponer al grupo los resultados de su trabajo, sustentando los argumentos debidamente.

Reflexión Un pensador crítico formula preguntas con claridad, siendo inquisitivo; está bien informado y es capaz de acumular y evaluar la información que recibe además de interpretarla; argumenta sus juicios y opiniones; reconoce y es honesto con respecto a sus sesgos personales; es de mente abierta y confía en la razón; comunica de forma efectiva su proceso de razonamiento, sus conclusiones y soluciones; y está dispuesto a reconsiderar y retractarse si es necesario.

9 Habilidad

Pensamiento creativo

Nota para el docente

El pensamiento creativo es una habilidad invaluable en el mundo actual, que permite a las personas generar ideas nuevas, resolver problemas de manera innovadora y adaptarse a los cambios. Enseñar esta habilidad es fundamental para preparar a las nuevas generaciones para los desafíos del futuro. Esta habilidad se desarrolla con la práctica. Sé paciente y constante en tu enseñanza.

Objetivo de la actividad	Demuestra habilidad para crear ideas originales, innovadoras y útiles para resolver problemas y enfrentar desafíos.
Resultado esperado	Que los estudiantes potencien su capacidad para generar ideas originales, resolver problemas de manera innovadora y adaptarse a situaciones nuevas.
Duración	40 a 80 minutos

Inicio

El docente prepara un pequeño rompecabezas con tarjetas hechas de cartulinas, cada tarjeta tendrá una letra que al unirse formará la palabra “DROGAS”

Las tarjetas estarán escondidas dentro de la sala o fuera de ella, los estudiantes buscaran las tarjetas con las letras y van pegando en la pizarra hasta formar la palabra.

El docente realiza algunas preguntas indagatorias.

- → **¿Qué entienden por la palabra formada?**
- → **¿Qué opinión les sugiere esta palabra formada?**
- → **¿Cuáles son las sustancias que podrían estar incluidas dentro de la palabra formada?**

Desarrollo

Se forman cinco grupos, a cada grupo se le entregará un caso donde analizarán cómo influyen las sustancias psicoactivas en la vida cotidiana de las personas.

Caso 1 **Rubén**, un estudiante de 16 años, comienza a experimentar con drogas recreativas durante las fiestas de fin de semana. Inicialmente, lo ve como una forma de divertirse y socializar con sus amigos. Con el tiempo, su consumo se vuelve más frecuente y empieza a afectar su rendimiento académico.

Rubén se muestra irritable y desinteresado en las actividades escolares, y sus relaciones personales comienzan a deteriorarse. Sus amigos y familiares notan cambios en su apariencia física y su comportamiento.

Caso 2 **Antonio** es un profesor del nivel medio que ha estado luchando contra la adicción a los Diazepam durante varios años. Comenzó a tomar medicamentos recetados después de una cirugía, pero gradualmente desarrolló una dependencia y comenzó a consumirlos en exceso. A medida que su adicción empeora, su desempeño laboral se ve afectado.

Frecuentemente llega tarde a clases, muestra falta de atención y sus estudiantes se dan cuenta de su estado de ánimo cambiante. Antonio se siente avergonzado y aislado, y busca ayuda para superar su adicción y recuperar su vida profesional y personal

Caso 3 **Susana** es una madre soltera de 40 años con una historia de consumo de cocaína. A pesar de sus esfuerzos por mantener su adicción en secreto, sus hijos, de 10 y 12 años, comienzan a notar cambios en su comportamiento y en la estabilidad del hogar.

Susana tiene dificultades para mantener un empleo estable por su adicción y está en una situación financiera precaria. Los niños experimentan alto nivel de estrés y ansiedad debido al ambiente caótico y a la falta de apoyo adecuado.

Caso 4 Ana es una joven del último año, le gusta salir en fiestas, conciertos y reuniones de amigos mayores que ella, donde se consumen sustancias psicoactivas (marihuana, cocaína, cigarrillo, vapeador y alcohol). Ana consume todas estas sustancias. En ocasiones hasta perdió la conciencia, olvidando lo que había pasado la noche anterior.

Llega muy tarde a su casa, sus familiares están muy preocupada por ella, porque posiblemente pierda el año académico, por las constantes ausencias, además por los cambios en su apariencia física y comportamiento.

Extraído: EJERCICIOS_PREVENCIÓNDROGAS (flich.org)

Preguntas para compartir entre en los grupos.

- → ¿Qué alternativas les ofrecerías frente a la de consumir drogas?
- → ¿Crees que la droga puede ser una solución a sus problemas?
- → ¿Qué consecuencias se podrían dar en cada caso?
- → ¿Eres capaz de negarte cuanto te ofrecen drogas los que están contigo?
- → ¿Te avergüenza que te consideren raro por no seguirlos?
- → ¿Conoces campañas o anuncios sobre prevención en los medios de comunicación o redes sociales? ¿Crees que son efectivos?
- → ¿Crees que hacen falta más campañas de prevención sobre consumo de sustancias en general, o sobre alcohol y tabaco en particular?
- → ¿Consideras que has recibido suficiente información de calidad sobre este tema en tus contextos cercanos, como la familia y la escuela?
- → ¿Piensas que desde las redes sociales se alienta o, por el contrario, se previene el consumo de sustancias?

Cierre

Con ayuda de los celulares, elabora un flyer de prevención de consumo de sustancias psicoactivas para enviar a los grupos de WhatsApp.

Cada grupo en plenaria presenta sus análisis realizando un resumen de lo conversado entre pares.

Llevamos a votación el flyer que más gustó y difunden en grupos de WhatsApp de familiares, amigos y compañeros.

Reflexión

El uso de los procesos básicos del pensamiento creativo para desarrollar o inventar nuevas ideas relacionadas con conceptos basados en la iniciativa y la razón, contribuye a la toma de decisiones y la solución de problemas mediante la exploración de las alternativas disponibles y sus consecuencias. Esta habilidad ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Habilidad 10

Relaciones interpersonales

Nota para el docente

Enseñar relaciones interpersonales es una tarea fundamental para desarrollar individuos capaces de construir relaciones saludables y significativas. Esta habilidad, a menudo subestimada, es crucial para el éxito en todos los ámbitos de la vida.

Objetivo de la actividad	Reconoce vínculos sociales positivos y significativos para mejorar su bienestar emocional, personal y profesional.
Resultado esperado	Que los estudiantes puedan enfrentar desafíos como la presión de grupo, el conflicto entre pares y la búsqueda de su propia identidad.
Duración	40 a 80 minutos

Inicio

Las lanchas salvavidas (dinámica).

Formar círculos con el número exacto de personas que puedan entrar en cada lancha. Cada lancha estará señalizada por cintas o tiza.

El docente orientará al grupo a imaginar que son pasajeros de un enorme barco que está navegando por el mar, pero que puede hundirse a causa de la tormenta.

Para salvarse tienen que subirse a unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha solo puede entrar un determinado número de personas.

El docente dirá un número de personas que deberá entrar en cada lancha y el tiempo con el que cuentan para "salvarse". El grupo tiene que organizarse para formar círculos con el número exacto de personas que caben en la lancha.

Las lanchas que más o menos personas de las indicadas manifiesta se deberán declarar como hundida.

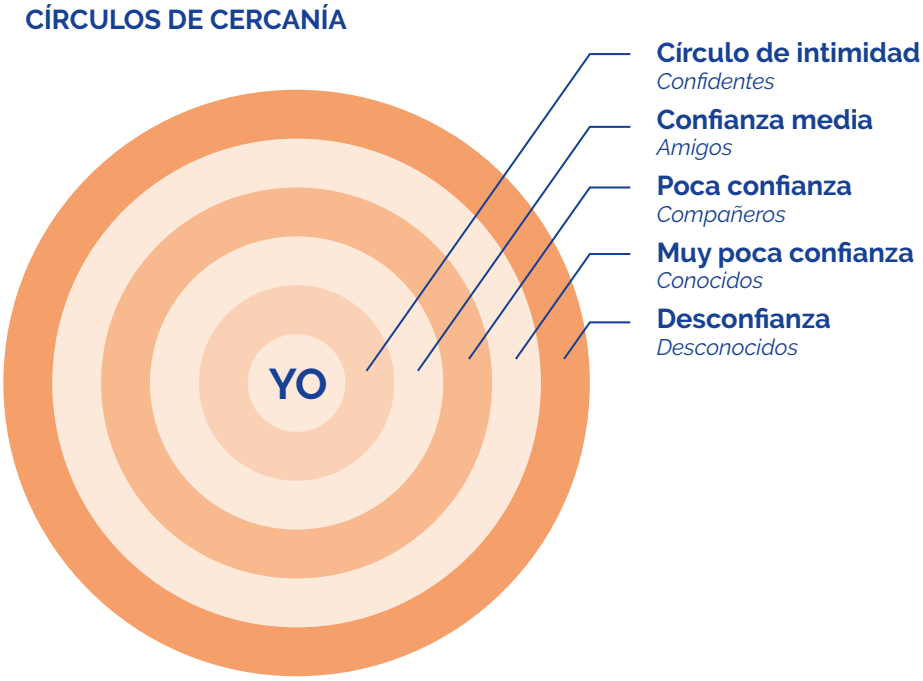
El juego se irá repitiendo cada vez con menos participantes, lanchas más pequeñas y en menor tiempo.

Al finalizar el juego volvemos a nuestros lugares y preguntamos qué pasó durante el juego, qué hicieron para no hundirse, cómo se sintieron al lograr salvarse y al hundirse.

Inicie la actividad comentando sobre la importancia de las relaciones interpersonales que mantenemos con las personas cercanas y la necesidad de trabajar activamente para cultivar dichos vínculos.

Dinámica: "El círculo de mis vínculos"

Primero, se pide a los estudiantes que escriban, los adultos más significativos en su vida, en el ámbito familiar o en el establecimiento educativo. En segundo lugar, se les reparte la hoja de trabajo "círculos de cercanía". Con la hoja de trabajo se les solicita que sitúen a aquellas personas que eligieron en la hoja del círculo de cercanía, poniendo a las personas más cercanas al centro del círculo y a las más lejanas en los círculos externos. La cercanía se define por el grado de confianza y factibilidad de presencia que tiene el estudiante con respecto a esa persona.



Se puede usar la siguiente **pauta de reflexión personal:**

1. ¿Qué persona significativa está más cerca del centro?
2. ¿Qué persona que está más lejos del centro quisiera acercar más?
3. ¿De qué manera puedo intentar que esa persona se acerque? (ejemplo: tomando iniciativas, conversando más, contándole que quiero estar más cerca, u otro)

Estrategias de fortalecimiento de relaciones interpersonales:

A modo de ejemplo se puede dar el siguiente listado de estrategias a los estudiantes para reconocer su cercanía con esa persona:

- Llamaré a esa persona para saber cómo está, lo visitaré, escribiré un mensaje...
- Le expresaré a esa persona que es importante para mí
- Me acercaré a pedir un consejo o criterio sobre algún tema importante para mí
- Invitaré a la persona para conversar.

Una vez terminada la dinámica, se les pide que se junten en grupos y compartan estrategias para fortalecer las relaciones interpersonales. La idea es promover una conversación y distintos puntos de vista.

Cierre En el cierre el docente recoge los aspectos más relevantes del trabajo realizado. También se sugiere hacer comentarios generales sobre la importancia de pensar en las relaciones importantes que tenemos en nuestras vidas y nuestro papel en cultivar dichos vínculos afectivos.

Reflexión La habilidad de “las relaciones interpersonales” es crucial para la vida de los adolescentes. Al desarrollar estas habilidades, los jóvenes pueden construir relaciones sanas y significativas, mejorar su bienestar emocional y aumentar sus posibilidades de éxito en la vida personal y profesional. Esta destreza nos ayuda a relacionarnos de manera positiva con los demás.

Referencias bibliográficas

Bravo, A. (2003). Habilidades para la vida: una experiencia de Fe y Alegría en Colombia.

Decreto N° 915/2023. Por el cual se aprueba el Plan de Acción contra el abuso de drogas "SUMAR" 2023-2026.

Decreto Nº 2837/2014. Por el cual se reglamenta la Ley 5136 de "Educación Inclusiva" del 23 de diciembre de 2013.

EDEX (2013). Habilidades para la vida: Manual para aprenderlas y desarrollarlas. https://habilidadesparalavida.net/pdf/Capitulo-2-De-que-estamos-hablando.pdf

Ferrada, D., & Flecha, R. (2008). El modelo dialógico de la pedagogía: un aporte desde las experiencias de comunidades de aprendizaje. Estudios pedagógicos (Valdivia), 34(1), 41-61.

Freire, P. (1997). Professora sim, tia não. Cartas a quem ousa ensinar, 10, 27.

Mantilla, L. (2001). Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Fe y Alegría, 1-27.

Ministerio de Educación y Cultura (2014). Actualización Curricular del Bachillerato Científico de la Educación Media Plan Común Área Ciencias Sociales y sus Tecnologías, Asunción – Paraguay.

Normas Apa, 7ma Edición. (2019).

Vargas, L. (1987). Técnicas Participativas para la Educación Popular, Buenos Aires - Argentina.

OEA, (2005). Lineamientos Hemisféricos de la CICAD en Prevención Escolar. Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas – CICAD- Washington, DC.

OEA, (2020). Plan de Acción Hemisférico sobre Drogas, 2021-2025: Aprobado en el sexagésimo octavo período ordinario de sesiones de la CICAD: Bogotá, Colombia – Diciembre 9-11, 2020 / [Preparado por la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas. v.; cm. (OAS. Documentos oficiales; OEA/Ser.L/XIV.2.68)

Organización Mundial de la Salud (1999). Guidelines: Life skills education curricula for schools. Geneve: OMS.

Ruíz, V. M. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo: revista de la Facultad de Educación, 28(63), 61-89.

SENAD, (s.f). Material para el docente del nivel inicial. Dirección General de Reducción de la Demanda.

SENDA (2018). GESTIÓN ESCOLAR PREVENTIVA EN ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES para la prevención del consumo de alcohol y otras drogas. Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA) Ministerio del Interior y Seguridad Pública Gobierno de Chile Santiago, Chile.

SERPAJ PY. Segunda Edición, Jugando Juntos Construimos la Paz, Educación para la Paz, Juegos y Dinámicas. Noviembre – 2003

Vázquez, F., Muñoz, R., & Becoña, E. (2000). Depresión: diagnóstico, modelos teóricos y tratamiento a finales del siglo XX. Psicología conductual, 8(3), 417-449.

Material educativo para el docente

Pasos firmes y seguros

Nivel Medio

GOBIERNO DEL PARAGUAY | MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS | SECRETARIA NACIONAL ANTIDROGAS | MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL | SECRETARÍA NACIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE BIENES INCAUTADOS Y COMISADOS

SUMAR PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ABUSO DE DROGAS

Escuelas abiertas Vy'a renda

Olimpiadas Especiales Paraguay