

## ESCUELA Y FAMILIA/FAMILIA

**Título:** ¿Adict@ al Internet?

**Ubicación:** Plano individual

**Dimensión:** Familia

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1:30 hrs.

**Propósito:** Reflexionar sobre las características de la adicción a Internet a fin de desarrollar factores de protección.

**Preparación de la actividad:** Es importante tener copias del cuestionario y lápices para cada participante. Se requieren materiales para la elaboración del mural sobre papel: papel resistente, pinturas, pegamentos, tijeras, etc.

### Ficha Técnica

#### ADICCION AL INTERNET.

La Red llamada Internet es uno de los grandes inventos de la época moderna, es una fuente muy amplia de información, conocimiento e intercambio que se ha popularizado. Debido al poder de atracción que ejerce ha logrado un gran impacto en los usuarios, especialmente en los jóvenes. Aunque se trata de una forma de consumo reciente, ya se pueden observar efectos negativos que han llevado a la comunidad científica a plantear una nueva forma de adicción llamada ciberadicción ó adicción al Internet.

La adicción al Internet se puede definir como la pérdida de control frente al uso del Internet. Entre otros factores que influyen se considera la velocidad, la accesibilidad y la intensidad de la información que se recibe. Sin embargo, se trata de una conjunción de características personales, del entorno y sus interacciones lo que puede producir esta forma de adicción.

Cuando se genera daño ó interferencia con la vida personal, familiar, social, escolar o laboral podemos intuir que su uso no es adecuado; por ejemplo, cuando la persona desatiende sus obligaciones por permanecer muchas horas conectada se considera que ha entrado en situación de adicción.

Uno de los criterios para señalar que se trata de una adicción es que exista un deseo y pensamiento continuo en conectarse, así como cambios en el comportamiento. Por ejemplo la imperiosa necesidad de observar los mensajes recibidos ó contestarlos, puede ser señal de la pérdida en el control de impulsos.

Se considera un comportamiento desadaptado cuando la persona:

**1) Desarrolla tolerancia,** es decir, existe una necesidad de incrementar

significativamente el tiempo para sentir satisfacción, ó si disminuye la satisfacción cuando se usa el mismo tiempo.

**2) Genera el síndrome de abstinencia** cuando se deja de usar Internet en un periodo breve: ansiedad, agitación psicomotora, pensamientos obsesivos sobre lo que estará pasando en Internet, fantasías o sueños, movimientos de tecleo voluntarios e involuntarios, o bien, cuando los síntomas causan malestar en las relaciones sociales y en las responsabilidades ordinarias.

También se puede usar el Internet para evitar los síntomas de la abstinencia.

**3) Se excede en el tiempo** que originalmente tenía pensado.

**4) Tiene deseos persistentes** y realiza esfuerzos sin resultados por dejar el Internet.

**5) Realiza muchas actividades relacionadas** con Internet así como un pensamiento constante en el cuando se está en otras actividades.

**6) Se ve afectada en sus relaciones** sociales, ocupacionales ó recreativas.

**7) Continúa conectada a pesar de** reconocer que ya existen daños como problemas físicos por la falta de sueño, ó conflictos con familiares, llegar tarde a citas o abandonar las responsabilidades laborales y escolares; en el plano afectivo genera sentimientos de abandono en personas significativas.

Existen circunstancias que refuerzan esta adicción como:

- ✦ En la red existen aplicaciones que pueden ser más adictivas que otras, ya que fomentan una fuerte relación, por ejemplo los chats. La diferencia entre una persona que no genera adicción y otra que sí, esta en que la primera usa la red para encontrar información y aprovecha este recurso para complementar su comunicación, sin embargo, la segunda necesita de este medio para crear vínculos.
- ✦ La formación de grupos es rápida, se crean relaciones de intimidad y desinhibidas, así como la influencia del anonimato. Las personas que experimentan soledad, timidez ó dificultades de relación en la vida real encuentran una forma de comunicarse.
- ✦ La satisfacción sexual es un motor muy importante por el alto grado de contenido erótico y pornográfico de la red. Se propician las fantasías sexuales y se considera una forma de “sexo seguro”.
- ✦ La creación de personalidades virtuales permite que la persona se recree a sí misma y muchas veces emerjan necesidades personales no resueltas en la vida ordinaria ocultando problemas de personalidad. También afloran aspectos que se ocultan en la vida real como la violencia ó perversiones. En otros casos, como los juegos, se satisface la necesidad de ganar y de poder.

Esta nueva forma de adicción está siendo muy discutida en muchos

ambientes. Lo importante es reconocer que provoca daños a la integridad de la persona y a su desarrollo, por lo que es importante la prevención a fin de evitar sufrir las consecuencias negativas. Reconocer el problema cuando se tiene así como las causas es fundamental, fomentar el autocontrol, ser autocrítico, saber pedir ayuda, son algunas formas “para no enredarse en la red”.

**Resumen elaborado por Francisco Castellanos García.**

**Experto del Programa Construye T en temas de Juventud y Familia.**

<http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos6/adin/adin.shtml>

### **Mecánica de aplicación:**

- 1) El coordinador inicia la sesión con las siguientes preguntas para provocar la discusión. **¿Existe la adicción al Internet? ¿Conoces a alguien que sea “ciber adicto”? ¿Cuáles son los síntomas de esta adicción? ¿Qué consecuencias tiene?** Se escuchan las respuestas y experiencias sin dar ninguna conclusión, sólo se facilita la participación.
- 2) El facilitador entrega a cada participante una copia del cuestionario para que lo contesten de manera individual.

### **CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE INTERNET**

Adaptación del cuestionario de Young (1996 -1999)

1. ¿Te sientes preocupado usar Internet, por ejemplo tienes pensamientos acerca de la última conexión o anticipas la próxima sesión?
2. ¿Sientes la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de Internet para lograr la satisfacción?
3. ¿Has hecho repetidamente esfuerzos infructuosos para controlar, reducir, ó detener el uso de Internet?
4. ¿Te sientes inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando has intentado reducir o detener el uso de Internet?
5. ¿Te quedas más tiempo conectado de lo que inicialmente habías pensado?
6. ¿Has perdido o puesto en peligro alguna relación significativa en el trabajo, la escuela u otro compromiso profesional debido al uso de Internet?
7. ¿Has mentido a los miembros de tu familia, terapeuta u otras personas cercanas para ocultar tu grado de implicación con Internet?
8. ¿Usas Internet como un medio de evadirte de los problemas o sentir alivio cuando estas enojado, triste ó ansioso?

De acuerdo con estos criterios, se considera que existe adicción si responde

afirmativamente a 5 o más de las preguntas anteriores y los síntomas no se pueden explicar por un episodio de manía.

Nota: Young señala que si bien esta escala da una medida de la adicción a Internet con la que se puede trabajar, es necesario un mayor estudio de su validez y utilidad clínica.

- 3) Formación de subgrupos. Se dividen en subgrupos para compartir sus respuestas.
- 4) Exposición de los principales conceptos de la Ficha Técnica. El coordinador de la sesión ó alguna persona especializada expondrá las principales ideas.
- 5) Discusión. Se pide a los representantes de los subgrupos que compartan sus respuestas y comenten si están de acuerdo ó no con las ideas que fueron expuestas. Para cerrar la discusión el grupo señala las formas de prevenir la adicción a Internet.
- 6) Mural “No te enredes en la Red”. Se invita al grupo a que analice 5 propuestas para prevenir la adicción a Internet. Cuando el grupo haya definido estas ideas las anotará en un lugar visible y con ello elaborará un mural. El objetivo del Mural es poner de forma gráfica y creativa 5 mensajes para la comunidad escolar previniendo la adicción a Internet. Para esta actividad es fundamental la expresión artística, la creatividad, etc.

**Seguimiento:** Se puede realizar el mural móvil para que sea expuesto en distintos espacios.

**Título: “Uso responsable de las nuevas tecnologías”****Ubicación:** Plano Relacional**Dimensión:** Familia**A quién va dirigido:** Jóvenes.**Duración aproximada:** 1:30 hrs.**Propósito:** Identificar las nuevas expresiones de violencia entre los jóvenes mediante el uso de las nuevas tecnologías y pautas para su prevención.**Preparación de la actividad:** El coordinador de la sesión debe revisar las posibles acciones a realizar para preparar el material.

Una actividad muy interesante sería proyectar videos o mensajes violentos (por ejemplo bajar un video de una pelea en una escuela), para ello se requiere del equipo necesario como computadora con internet, proyector, pantalla, etc.

**Ficha Técnica****CYBERBULLYNG**

El *cyberbullyng* es el acoso por parte de una persona a otra por medio de tecnologías. Se trata de una nueva forma de violencia que afecta principalmente a los jóvenes aunque no exclusivamente. Esta incluye el uso de juegos online, *emails*, foros en *internet*, mensajes de texto en teléfonos celulares y la utilización de otros dispositivos electrónicos.

Los agresores que ejercen el *cyberbullyng* expresan insultos, burlas, buscan humillar, atormentar y amenazar a otros deliberadamente. Suelen robar cuentas personales de correo y como usuarios web; envían imágenes, hacen comentarios obscenos ó realizan encuestas para desprestigiar a sus víctimas; en los juegos interactivos se utiliza a alguna persona, se le envían virus, pornografía ó basura. Una de las peores prácticas es la suplantación de la personalidad en donde el acosador toma la personalidad de la víctima en Internet para cometer agresiones e inclusive delitos que dañan la imagen del acosado.

No se debe olvidar que los acosadores tratan de controlar a los demás a través de la fuerza física, la intimidación y diversas formas de presión, utilizan su capacidad de manipulación y pueden ser hombres ó mujeres.

Como en todas las formas de violencia, existen serias consecuencias, las cuales preocupan actualmente a autoridades, legisladores, educadores y padres de familia. Entre los casos más dramáticos se encuentran los intentos de suicidio ó suicidios consumados por adolescentes víctimas de *cyberbullyng*. Aunque no todas las formas de acoso llegan a extremos, existe una práctica generalizada que produce malestar, frustración y enojo en todas las víctimas, aunque refieran lo contrario. En cada persona las consecuencias pueden variar produciendo ansiedad, depresión y agresión, así como dañar las normas de convivencia en las escuelas ó centros de trabajo.

Ya que en muchos casos las víctimas presentan poco desarrollo de sus

habilidades sociales, baja autoestima y poca asertividad (capacidad de autoafirmar sus convicciones, defender sus derechos y comunicarse claramente sin recurrir a la agresividad o a la pasividad), suelen ser atacados por una ó varias personas entablando así una relación de dominación. Por sus mismas características las víctimas tienen dificultad para reconocer que son acosados, construyendo un “circulo de silencio” a fin de evitar la humillación de la que son objeto. Esto trae como consecuencia el aislamiento y la incapacidad de pedir ayuda.

El *cyberbullying* violenta los derechos humanos como el derecho a la dignidad de la persona y a ser respetado, a la integridad personal, al libre desarrollo de la personalidad, a una vida libre de violencia, a la educación, al respeto a la privacidad; y en el caso de los menores, el derecho a ser protegidos contra cualquier forma de abuso.

También existen otras prácticas asociadas como el *trolling*, es decir, enviar mensajes provocadores en foros de discusión. En el juego existe el *griefing*, es decir, el intento de perjudicar a otro jugador. Algunos autores señalan al *cyberbullying* como el acoso entre menores y lo diferencian del *cybersatllking* que implica el acoso de un adulto contra una persona menor de edad con fines de abuso y explotación sexual.

El cyberbullying se puede prevenir tomando conciencia de los daños que provoca y tomando diferentes acciones para evitarlo. La formación ética es muy importante, el tema debe ser tratado en casa y en la escuela y crear “normas de convivencia virtual”. Denunciar este tipo de prácticas es importante así como la atención a víctimas y acosadores. La educación en los derechos humanos resulta un elemento fundamental de cualquier acción preventiva.

**Resumen elaborado por Francisco Castellanos García.**

**Experto del Programa Construye T en temas de Juventud y Familia.**

<http://www.ordenadores-y-portatiles.com/cyberbullying.html>

<http://guiajuvenil.com/instituto/que-es-el-cyberbullying-el-acoso-en-internet.html>

<http://www.eldia.com.ar/edis/20070708/informaciongeneral30.htm>

### **Mecánica de aplicación:**

- 1.- El coordinador de la sesión da la bienvenida al grupo y presenta el propósito de la sesión.
- 2.- Ejemplos de acoso por medio de nuevas tecnologías. Se forman subgrupos a fin de trabajar mejor en equipos. En cada subgrupo los participantes expondrán los casos que conozcan de acoso entre jóvenes por medio de tecnologías como el celular, los foros, el chat, ó filmar peleas entre compañeros, etc. Se seleccionan los casos más relevantes y se exponen al resto del grupo.

3.- Presentación de los casos más relevantes y discusión. Se presentan los casos y el coordinador propone una discusión de acuerdo a las siguientes preguntas.

**¿Qué caso les llamó más la atención y por qué?**

**¿Cuáles son las causas de estas formas de violencia entre los jóvenes?**

**Existe un límite entre la diversión y el acoso a personas? ¿En qué consiste este límite?**

**¿Cuáles son las consecuencias de hacer un uso inadecuado de las tecnologías?**

**¿Se requiere de principios éticos para hacer uso de las tecnologías de comunicación?**

**¿Vivimos situaciones similares en nuestro plantel?**

**¿Qué podemos hacer para prevenir esta nueva forma de violencia?**

4.- Exposición de contenidos. El coordinador u otra persona preparada explica los principales contenidos de la Ficha Técnica.

5.- Construcción de lemas "**No al Cyberbullyng**". Terminada la exposición se pide a cada subgrupo que se vuelva a reunir para elaborar un lema para la prevención de la violencia entre jóvenes por medio de las nuevas tecnologías. Los lemas deben ser creativos y con un lenguaje propio de los jóvenes.

6.- Campaña escolar. Con los lemas ya seleccionados se pueden organizar diferentes actividades que conformen una campaña en contra de la violencia y acoso mediante las nuevas tecnologías. Por ejemplo diseña carteles y distribuirlos, elaborar un Periódico Mural; desarrollar un tríptico informativo o un boletín al respecto.

**Seguimiento:** Se dará seguimiento a las actividades de la campaña.

**Título: “Protegiéndonos del acoso sexual cibernético”**

**Ubicación:** Plano Colectivo.

**Dimensión:** Familia

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1:30 hrs.

**Propósito:** Analizar el fenómeno del acoso sexual por Internet y desarrollo de factores de protección entre las y los jóvenes.

**Preparación de la actividad:** Una cartulina por cada participante, cordel, marcadores.

**Ficha Técnica:**

## **EXPLOTACION SEXUAL POR INTERNET**

La Explotación Sexual es un grave problema social que afecta principalmente a millones de niños y jóvenes en el mundo, se relaciona con uno de los negocios ilícitos que genera grandes ganancias como el narcotráfico y la venta de armamento, haciéndolo un complejo fenómeno en la actualidad. Se relaciona con una de las expresiones más serias y dolorosas del inapropiado uso del Internet y las nuevas tecnologías.

Debido a los graves daños causados organizaciones internacionales y gobiernos están tomado medidas para la prevención y erradicación de este problema y ahora se cuenta con mayor investigación que permite conocerlo y abordarlo.

Por ejemplo, se sabe que las principales víctimas del cyberacoso sexual son las mujeres adolescentes. Pedófilos y acosadores entran a sitios y redes frecuentados por adolescentes a fin de seducirlos para que se desnuden, se masturben y de esta forma tener relaciones sexuales virtuales; a veces se hacen pasar por otro adolescente y en ocasiones ni eso, tratando de concertar video conferencias y citas, graban estas experiencias y posteriormente con ese material realizan chantaje a fin de obtener más material ó encuentros sexuales bajo la amenaza de difundirlo con conocidos y familiares. Esta forma de chantaje se conoce como grooming.

La Explotación Sexual de menores de edad (menos de 18 años) y de jóvenes mayores de edad, consiste en las siguientes prácticas:

- ✦ **La utilización de personas en actividades sexuales a cambio de dinero, comúnmente conocida como prostitución.**
- ✦ **El tráfico y la trata de personas con fines de comercio sexual.**
- ✦ **El turismo sexual.**
- ✦ **Producción y divulgación de pornografía.**
- ✦ **Participación en espectáculos con fines sexuales.**

En el caso de los menores de edad se considera que estas prácticas son un delito, por lo que se ha urgido a los gobiernos para que creen leyes de protección a los menores y a su vez impongan sanciones a los abusadores. También se consideran prácticas que violan los derechos humanos y se asemejan a las peores formas de explotación como la esclavitud y el trabajo forzado.

Aunque la carga moral y legal disminuye cuando se trata de jóvenes con mayoría de edad, se debe considerar que se trata de acciones que dañan gravemente la dignidad de las personas, corrompen a la sociedad y acarrearán severos problemas de salud, legales, asistenciales, económicos y políticos. Los expertos consideran que el principal obstáculo para atacar este problema tanto en menores como en adultos es la tolerancia social.

A nivel mundial se sabe que las principales causas que generan la Explotación Sexual son el deterioro de las relaciones familiares principalmente por el maltrato así como la falta de redes de apoyo, los conflictos armados, el consumismo y la falta de oportunidades para la educación y el empleo. Los factores culturales como el machismo, la permisividad del sexo irresponsable, el abuso a grupos vulnerables como menores, indígenas, población que vive en calle o discapacitados fomenta este problema.

Un factor de riesgo muy importante, y es el que predomina en México, es la pobreza económica. Por ejemplo, se ha detectado que estudiantes de nivel bachillerato de ambos sexos, ejercen la prostitución para poder apoyarse económicamente. Sin embargo, no se trata de la causa principal ya que se sabe que existen este tipo de prácticas en sectores sociales con una mejor posición económica.

Las personas que son víctimas de la explotación sexual sufren severas consecuencias por ello y requieren de apoyo.

Los adultos que propician éstas prácticas requieren de una reflexión crítica al respecto. Ellos buscan abusar y ejercer poder, ante eso se requiere poner límites.

Es un problema complejo que merece un abordaje profundo ya que se trata de un mercado, de mafias, de uso de tecnologías, de relaciones “entre servicios, servidores y consumidores”, se trata de leyes y políticas públicas, de historias de vida concretas y de personas en el anonimato, de creencias y ética.

Frente a la magnitud de este grave problema lo importante es la prevención, el desarrollo de competencias que impidan caer en tales situaciones. La prevención es un conjunto de acciones, principalmente educativas consigo misma (o), con la familia, la escuela, la comunidad, las organizaciones sociales, gobiernos, etc.

**Resumen elaborado por Francisco Castellanos García.**

**Experto del Programa Construye T en temas de Juventud y Familia.**

[http://white.oit.org.pe/ipecc/documentos/cartilla\\_docentes\\_esci\\_pe.pdf](http://white.oit.org.pe/ipecc/documentos/cartilla_docentes_esci_pe.pdf)

<http://www.adcouncil.org/default.aspx?id=421>

<http://www.monografias.com/trabajos13/lapedof/lapedof.shtml>

## Mecánica de aplicación.

1.- El coordinador da la bienvenida al grupo y explica el propósito de la sesión. Para iniciar puede preguntar ¿saben que significa grooming? ¿En que consiste la Explotación Sexual Comercial?

2.- Análisis de la Ficha Técnica. El coordinador puede leer ó exponer las principales ideas que aparecen en la Ficha Técnica. Para su discusión se puede apoyar en las siguientes preguntas:

**¿Existen algunos conceptos que no conocías? ¿Cuáles?**

**¿Qué aspectos llaman más la atención?**

**¿Es un problema que afecta nuestra localidad?**

**¿Conocemos casos de víctimas de explotación?**

**¿Cómo podemos protegernos de la Explotación Sexual Comercial y del acoso por Internet?**

3.- La capa de la prevención. Con las cartulinas se simula una capa de tela (se puede realizar poniendo 2 cordeles a los extremos de la cartulina a fin de amarrarlas por el cuello). Cada participante coloca en la cartulina (capa) una forma de protegerse en contra de la Explotación Sexual ó el Acoso Sexual por Internet. Amarra los cordeles de la cartulina al cuello a manera de capa, donde quede visible por la espalda la forma de protección que fue escrita. La capa debe ser creativa y llamativa ya que será expuesta.

Cuando todos tienen su capa se dan 5 minutos para que todos pasen al centro del salón y caminen permitiendo que los demás observen su capa con los mensajes para protegerse.

Se quitan las capas y se colocan todas al frente para agrupar las ideas comunes.

4.- Habilidades de protección. El coordinador de la sesión presenta como fueron agrupadas las ideas para protegerse, se hace una lista y se revisa con el grupo si no falta alguna otra propuesta.

5.- Cuidando a los más pequeños. El coordinador recuerda que en este tipo de prácticas los que resultan más afectados son las y los adolescentes. Por tanto se sugiere hacer una nueva capa que integre todas las propuestas de protección y organizar una visita a una escuela secundaria en la que se pueden realizar actividades relacionadas al tema ó bien reproducir esta sesión con sus respectivos ajustes.

Con el fin de reforzar los factores de prevención en las familias se sugiere difundir el mensaje siguiente y organizar actividades con los padres de familia.

### **Como proteger a los adolescentes del Acoso Sexual por Internet**

1. Aprenda a manejar y use las nuevas tecnologías, para saber en qué anda su hijo y a qué peligros se enfrenta.
2. Enseñe a los chicos a ignorar el Spam y a no abrir archivos de desconocidos. Explíquelo que es posible que alguien descifre sus claves de Msn y de correo electrónico.
3. No ubique la computadora en la habitación de los chicos. Es mejor elegir un sector de la casa que sea de uso común.
4. No instale una cámara Web en la computadora y si decide hacerlo, restrinja su uso con una clave de seguridad.

5. Hable con su hijo sobre las páginas que visita en Internet, con quién habla y sobre qué temas.
6. Haga hincapié en la importancia de no revelar datos personales a desconocidos.
7. Insista en que no envíe fotos ni videos a desconocidos.
8. Explíquele los riesgos que supone Internet.
9. Si cree que su hijo está siendo víctima de Grooming hable con él sin retarlo y dándole confianza para contarle lo que está pasando.
10. Contáctese con la policía y con las organizaciones de protección de niños y adolescentes.

Tanto los padres como los hijos deben tener en cuenta que, por más que Internet sea un mundo virtual, del otro lado del Chat hay una persona que puede mentir su sexo y edad y afectar a los adolescentes de una manera muy concreta y real.

<http://www.taringa.net/posts/info/972089/%E2%80%9CGrooming%E2%80%9D:-el-peligro-del-abuso-sexual-a-menores-en-Int.html>

**Seguimiento:** Se da seguimiento a las actividades propuestas.

**Título:** “¿Qué trabajo me conviene?”

**Ubicación:** Plano Individual.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Los jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Reflexionar sobre la decisión de elegir una actividad laboral.

**Preparación de la actividad:** Hojas tamaño oficio, lápices.

**Ficha Técnica**

## CONCILIAR LA VIDA Y EL TRABAJO

***La conciliación está de moda. Nos cansamos de oír cómo empresas y administraciones se jactan de sus planes y medidas para que empleados y ciudadanos puedan compatibilizar trabajo y familia. Sin embargo, la realidad demuestra que quienes intentan conciliar no lo tienen fácil y que muchas veces se ven obligados a elegir entre el trabajo, la familia o su vida personal. ¿Es posible lograr encontrar el equilibrio entre estos tres pilares? ¿Por dónde empezar?***

En el libro 'Dueños de nuestro destino. Cómo conciliar la vida profesional, familiar y personal', Nuria Chinchilla y Maruja Moragas, aseguran que el primer paso para conseguir ese equilibrio es 'nuestra propia voluntad de mejorar la realidad en que vivimos y de convertirnos en dueños de nuestro destino'.

### **Conciliar con uno mismo**

Cambiar la realidad que nos rodea exige modificar cosas en nosotros mismos. El libro sostiene que el conocimiento propio nos ayuda a entender mejor la realidad y a profundizar en nuestra identidad, lo que nos da una seguridad que luego transmitimos. El autoconocimiento es fundamental para identificar la misión que tenemos en la vida y priorizar los roles que queremos llevar a cabo. Es lo que las autoras denominan 'conciliar con nosotros mismos'.

La conciliación con uno mismo integra todos los elementos de la personalidad, sabiendo que la persona perfecta no existe. Según las autoras, los tres elementos que influyen en la personalidad son la genética, la racionalidad y la afectividad. Estas dos últimas dimensiones son dinámicas, lo que puede llegar a producir desequilibrios. ¿Cómo corregirlos? A través del autoconocimiento y de mecanismos de compensación, además de la ayuda de un coach.

El autoconocimiento también pasa por comprender los motivos, conscientes e inconscientes, que nos llevan a tomar nuestras decisiones. Chinchilla y Moragas agrupan **los principales motivos** que impulsan a la acción en tres grandes categorías:

- **Extrínsecos:** los que vienen del entorno (el dinero, la fama, etc.).
- **Intrínsecos:** los que están ligados a la acción misma y su origen es interno (el aprendizaje, el reto o el placer que se obtiene de la misma acción).
- **Trascendentes:** su origen también está en el interior de la persona, pero su destinatario está fuera y las acciones repercuten positivamente en ellos.

Estos tres tipos de motivos pueden influir simultáneamente en cualquier decisión, pero tienen un peso diferente según la persona y su particular estructura de motivos. Como dicen las autoras, 'conocer los motivos que impulsan nuestras decisiones es primordial para definir si nosotros somos los dueños de nuestra vida o prevalece el entorno. Cuánto más logramos desplazar el peso de los motivos hacia los trascendentes, más dueños somos de nosotros mismos'.

El trabajo representa la acción misma y en donde de manera concreta se presentan los resultados que dan la pauta y el estímulo para vincular tanto la vida personal como a la familia, siendo esta última la que modele las acciones a seguir en lo individual.

Ref.: <http://winred.com/management/mi-trabajo-mi-familia-y-yo-en-busca-del-punto-de-equilibrio/gmx-niv116-con6271.htm>

### **Mecánica de aplicación:**

- 1.- El coordinador presenta el objetivo de la sesión. Puede preguntar cuántos de los presentes ya trabajan ó han tenido alguna experiencia laboral para conocer la realidad del grupo.
- 2.- Esquema de Discernimiento Laboral. El objetivo de la actividad es ayudar a que los jóvenes reflexionen sobre las opciones de trabajo que tienen.

Cada participante recibe una hoja tamaño oficio, horizontalmente la dobla en cuatro partes iguales. En la primera parte pone como título: Opciones de Trabajo.

En la segunda parte pone como título: Consecuencias.

En la tercera parte pone como título: Ventajas.

En la cuarta parte pone como título: Desventajas.

El coordinador comunica las indicaciones y los participantes llenan el cuadro en un tiempo aproximado de 20 minutos.

Ejemplo:

Opciones de trabajo	Consecuencias	Ventajas	Desventajas
1. Trabajar con mi padre	Ya conozco el oficio No me entiendo con él. Me paga más	No tengo que aprender algo nuevo. Me da oportunidad de seguir estudiando. Es mejor opción económica.	Discutimos frecuentemente. Trabajo el fin de semana. No realizo una actividad acorde a mis estudios
2. Pedir Empleo en laboratorio.	Hay mucha demanda y pocas oportunidades. Sólo hay opciones de tiempo completo.	Puedo entrar al campo laboral que me gusta. El sueldo es bajo.	Tendría que dejar la escuela. No tengo experiencia.
3. Otro.			
4. Otro.			
5. Otro			

3.- Plenaria. Se invita a los jóvenes a que compartan su Esquema de Discernimiento Laboral. Cuando todos terminan de compartir el coordinador hace las siguientes preguntas:

¿Para que nos ayuda este Esquema?

¿Qué criterios son necesarios para tomar una buena decisión para trabajar?

¿Cuándo tomamos decisiones analizamos las consecuencias, las ventajas y desventajas?

¿Por qué es importante tomar una buena decisión sobre el trabajo?

4.- El coordinador señala las principales ideas de la ficha técnica y solicita la opinión de los jóvenes al respecto.

5.- Moraleja grupal. Para concluir la sesión el coordinador solicita a los participantes que comuniquen lo que aprendieron en una moraleja, es decir en una enseñanza breve.

**Título:** "La V de la confianza"

**Ubicación:** Plano Relacional.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Los jóvenes.

**Duración aproximada:** 1.30 hrs.

**Propósito:** Desarrollar habilidades de colaboración, respeto y trabajo en equipo

**Preparación de la actividad:** Cinta adhesiva, cartulinas y marcadores.

### Ficha Técnica

#### **EL COMPAÑERISMO, UNA HABILIDAD QUE NECESITAMOS EN EL TRABAJO**

El "compañerismo" en el entorno laboral, así como las relaciones y aficiones personales satisfactorias fuera del mismo, son los principales remedios contra el estrés, según se puso de manifiesto en un curso sobre este mal organizado por el Colegio de Médicos de A Coruña, que se celebra a lo largo de esta semana y hasta el próximo lunes en la capital gallega.

El coordinador de este encuentro científico, el psicólogo clínico del Hospital Juan Canalejo de A Coruña, Gonzalo Martínez Sande, explicó que los estudiosos del estrés han llegado a la conclusión de que un "factor protector" ante el mismo es el desarrollo de las "habilidades de comunicación con los compañeros" de trabajo, es decir, lo que siempre se llamó "compañerismo" dentro de la empresa.

Así, el "buen clima" en el lugar de trabajo no sólo reduce las posibilidades de sufrir estrés, sino que también, si se ha sufrido una situación particularmente estresante, ayudan a una mejor recuperación. Agrega Martínez Sande que también es importante mantener y cuidar las relaciones personales fuera del ámbito laboral. En este punto, apuntó que no es deseable que todas las amistades o personas con las que el trabajador se relaciona fuera de su horario laboral pertenezcan a la misma profesión o ámbito profesional, porque en cierta forma, a través de las conversaciones, se recuerdan o recrean los momentos tensos de la actividad en el centro de trabajo. Así, apunta que se suele producir la no deseable circunstancia de que en aquellas profesiones donde el estrés registra una mayor incidencia, como personal sanitario y docentes, existe una "endogamia" entre sus miembros, de tal forma que sus amistades personales también son exclusivamente compañeros de trabajo.

También recomiendan los expertos que el individuo asuma que "el trabajo no es el centro de la vida", sino que es también importante para el enriquecimiento personal mantener actividades que sean placenteras, tales como una afición concreta o simplemente pasear y charlar con amistades. En un plano más concreto, aconsejan asimismo que en los momentos de máxima tensión en el entorno laboral se lleven a cabo unas sencillas técnicas respiratorias que conllevan una rápida relajación, y que se pueden consultar en cualquier gabinete psicológico.

El coordinador y director del curso define el estrés como "una situación que percibimos como amenazante, porque pensamos que rebasa nuestros recursos y pone en peligro nuestro bienestar, dado que perturba emocionalmente y nos puede hacer perder el control, hasta el punto de deteriorar las relaciones interpersonales".

El estrés, precisa, "no es una enfermedad", aunque experimentarlo durante largo tiempo, hasta convertirse en crónico, genera en el síndrome del "quemado" o burnout, que sí está reconocido como una patología profesional en varios países, entre los cuales no se encuentra aun España, aunque ya se ha producido alguna sentencia judicial aislada que lo contempla.

En la aparición del estrés, explica Martínez Sande, concurren tres circunstancias: la propia naturaleza del trabajo, en función de su volumen, dificultad y tiempo para realizarlo; el clima laboral, en el que entran en juego las relaciones con los compañeros y el grado de competitividad que la actividad profesional exija; y las características del individuo, lo que significa que unos pueden soportar sin grandes problemas situaciones que a otros les afectan considerablemente.

Es claro que el trabajo puede representar en lo relacional, este aspecto al que se alude, es decir "el estrés" como un factor que para la salud, de no ser manejado adecuadamente nos afecte a mediano, largo plazo; y es por esto que nos proponen este ángulo del "compañerismo" como el tratamiento favorecedor en un ámbito que podríamos señalar como el espacio en donde llevamos nuestra vida familiar (familia secundaria), con una relevancia tal que impacta de manera sustantiva a cualquier persona.

Ref.: <http://www.consumer.es/web/es/salud/2002/03/24/40024.php>

### **Mecánica de aplicación:**

1.- El coordinador da la bienvenida y señala el objetivo de esta sesión. Abordaremos un tema muy importante que necesitaremos durante toda nuestra vida: El compañerismo.

2.- Compartir experiencias. El coordinador invita a los participantes a que compartan su experiencia con la siguiente indicación: El compañerismo es la capacidad de para trabajar con otros, esto lo aprendemos en cas y en la escuela, ¿alguien tiene una experiencia positiva de compañerismo que desee compartir al grupo?

Los participantes comparten sus experiencias al grupo y el coordinador anota los principales valores que son mencionados.

3.- La V de la confianza. Esta actividad es para que los jóvenes puedan poner de manifiesto el nivel de confianza que se debe generar en los grupos de trabajo.

### **Instrucciones:**

- Para este ejercicio se divide en 2 al grupo. Cada grupo coloca la figura de una V en el piso con cinta adhesiva, con una separación de de 2.5 m. entre las líneas que la forman.

- Los participantes pasarán por parejas para caminar tomados de las manos, sobre las líneas que forman la V, a partir del vértice, el reto es terminar el recorrido sin soltar a su compañero(a), responsabilizándose del bienestar de su pareja.
- Para iniciar cada pareja se coloca en el vértice dice un valor asociado al compañerismo, por ejemplo: ¡respeto! Y esa será la señal para que la pareja camine lentamente por las líneas sin soltar a su compañero.
- El grupo que termine primero es el ganador.

4.- Retroalimentación. Se hacen al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos sentimos con el ejercicio?
- ¿Qué valores pusimos en práctica?
- ¿por qué son importantes la confianza y el apoyo?
- ¿En qué consiste el compañerismo?

5.- Reflexión. El coordinador retoma las principales ideas y pide a algunos participantes que lean en voz alta la Ficha Técnica.

6.- Conclusión. El grupo elabora un decálogo sobre el compañerismo, es decir 10 consignas que se deben seguir en el ambiente escolar y laboral.

**Seguimiento:** Esta actividad se puede utilizar en otros contextos no sólo en el tema laboral.

**Título:** Un problema que nos afecta a todos: el empleo.

**Ubicación:** Plano Colectivo.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Analizar la situación del empleo en México en los jóvenes y posibles alternativas.

**Preparación de la actividad:** Copias de la Ficha Técnica por equipos.

### Ficha Técnica

#### LOS JOVENES EN MEXICO Y EL EMPLEO

En México, más de cuatro millones de jóvenes (de 15 a 29 años) no gozan de trabajo formal, y han dejado de estudiar. Como resultado de esta situación alarmante, México exporta cada año medio millón de compatriotas, mayormente jóvenes, al extranjero, principalmente a los Estados Unidos de América, donde están expuestos en muchos casos a violencia y explotación, y donde el fruto de sus labores y energía está al servicio de la economía de ese país, y no de su país de nacimiento, a pesar de las remesas que puedan estar devolviendo cada mes a sus tierras mexicanas.

Los intentos del Estado por contrarrestar esta problemática no han sido suficientes, sobre todo para los jóvenes sin empleos o de muy bajos recursos, ya que la filosofía predominante dicta que los jóvenes deben estar trabajando y superándose por su propio esfuerzos. El Estado no ha logrado generar el recurso necesario, ni tal vez el enfoque requerido, para poder resolver este problema que ha ido empeorándose, especialmente durante los recientes 23 años de relativamente poco crecimiento económico en términos reales. Sin embargo, existe interés de parte del gobierno en la creación de programas que conlleven beneficios tanto para los jóvenes como a sus comunidades y Estados.

Alrededor de 50 millones de jóvenes mexicanos han nacido durante estos mismos 23 años; ahora buscan una manera digna y concreta de ser parte de la economía nacional y también de sus comunidades. Cuando existen opciones para hacer servicio a la comunidad, y para recibir capacitación laboral, incluyendo la opción de una beca para cubrir los costos más básicos de la vida, los jóvenes han mostrado gran interés por participar. La experiencia del programa Jóvenes Constructores de la Comunidad, junto con muchos otros esfuerzos civiles, da fe de la voluntad y deseo de la juventud de crecer personalmente y participar en proyectos de servicio comunitario.

En principio, toda la sociedad prefiere que la juventud tenga mayores opciones y apertura para trabajar y ser buenos ciudadanos. Sin embargo, existe

también malestar y desconfianza hacia los jóvenes, sobre todo hacia los jóvenes sin empleo y con mayores carencias. A estos que son mayoría los llaman delincuentes, los responsabilizan de malos hábitos, les temen, desconfían de ellos y los excluyen. El desprecio y el miedo están reflejados en la política pública, y también tiene un saldo psicológico entre los mismos jóvenes, bajando en muchos casos su autoconfianza y perspectivas de futuro.

David Calbert, Jóvenes Constructores de la Comunidad  
[www.cinterfor.org.uy/public/spanish/region/ampro/.../publ/.../calvert.pdf](http://www.cinterfor.org.uy/public/spanish/region/ampro/.../publ/.../calvert.pdf)

### **Mecánica de aplicación:**

- 1.- El coordinador introduce a la sesión mencionando el objetivo que es la reflexión sobre el problema del empleo que enfrentan muchos jóvenes en el país.
- 2.- Representaciones. El grupo se divide en equipos. En cada equipo se comentan los principales que los jóvenes han tenido para encontrar un empleo. Eligen alguna experiencia y preparan una representación teatral para comunicar al resto.
- 3.- Lectura de la ficha Técnica. Cuando terminan las representaciones, se vuelven a reunir en equipos para leer la Ficha Técnica sobre el tema de los Jóvenes en México y el Trabajo. Al terminar cada equipo comentan sobre las 3 ideas que consideran más importantes del texto.
- 4.- Discusión. El coordinador escribe a la vista de todas las ideas mencionadas por los equipos y las van comentando con apoyo de las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles son las causas del desempleo en México?
  - ¿Qué programas conocemos en la comunidad que promuevan el trabajo de los jóvenes?
  - ¿Qué consecuencias tiene el desempleo de los jóvenes en nuestra comunidad?
  - ¿Qué podemos hacer para enfrentar este problema en lo personal, lo familiar y lo comunitario?
- 5.- Conclusiones. El coordinador rescata las ideas principales haciendo énfasis en la búsqueda de alternativas.

**Seguimiento:** Se puede consultar el trabajo de Jóvenes Constructores AC

**Título:** “Mi tiempo libre en familia”

**Ubicación:** Plano Individual.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1:30 hrs.

**Propósito:** Que los jóvenes tomen conciencia de la importancia de disfrutar parte de su tiempo libre con la familia y descubran el sentido del ocio.

**Preparación de la actividad:** Diversos materiales de reciclado, cartón cajas, recortes de tela, revistas, etc. pegamento, pinturas y marcadores, hojas de papel, etc.

### Ficha Técnica

#### EL OCIO

Se llama ocio o tiempo libre al que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El ocio es tomado por Hegel como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo. Al ocio se lo puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

Por otro lado, el ocio en Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

Ser estudiante en un país de habla inglesa en el extranjero no sólo es estudiar, también hay que descansar y divertirse. Los estudiantes de estos países están muy valorados, y tienen derecho a descuentos en muchas actividades y atracciones culturales, así como a un montón de actividades y excursiones organizadas o que puedes realizar por tu cuenta, que fomentan la conexión entre jóvenes de diferentes nacionalidades: conciertos, paseos por bosques, jardines o parques, museos, cines, teatros, conciertos de artistas y bandas independientes, karaokes, modernas instalaciones deportivas, galerías, cafés, castillos, tiendas y moda, parques de atracciones, playas y lugares junto al mar...

Como estudiante, es posible que tengas oportunidad de unirse a todo tipo de actividades que te ayuden a ubicarte, expresarte, relajarte y divertirte: grupos de debate, lectura o teatro, coros, voluntariado, deportes en equipo... depende de ti.

Tu escuela y tus monitores te ofertarán un calendario de actividades. Aunque en principio no te parezcan interesantes y prefieras estar a tu aire con tus nuevos amigos, es importante tu participación para la mejora del idioma, de tu conocimiento de la cultura local y de tus habilidades para las actividades en equipo. Además, aprenderás nuevas formas de divertirte que antes no conocías y lugares que no habías imaginado. Si te apetece hacer algo especial, o hay alguna actividad que no puedas realizar, tus profesores y monitores están para orientarte y para que disfrutes al máximo de tu estancia en el extranjero, protegiendo tu seguridad y bienestar.

Si estás alojado en una familia anfitriona, también ésta te ofrecerá alguna actividad para hacer juntos. Es muy importante para tu integración que participes en ella. Muchos estudiantes se quejan de que las familias no les hacen caso, cuando son ellos los que desde el primer día sólo se han preocupado de sí mismos y no han tenido una palabra amable.

Llegar de la escuela y meterte en tu habitación no es lo mejor para fomentar la comunicación con tu familia. Tu familia sabe que al principio te será difícil expresarte en otro idioma, pero escuchar también es importante. En unos días verás como las palabras van fluyendo más fácilmente y te sentirás genial contigo mismo. Además de las cenas o las tazas de té en familia, también a veces te llevarán a conocer algún sitio, dar un paseo, o simplemente compartir y comentar una película. Todo para hacer tu experiencia en el extranjero inolvidable.

Ref.: <http://es.wikipedia.org/wiki/Ocio>, <http://www.aulaingles.es/que-voy-a-hacer-en-mi-tiempo-libre.php>

### **Mecánica de aplicación:**

1.- El coordinador da la bienvenida al grupo y presenta el propósito de la sesión.

2.- Para iniciar el diálogo pregunta al grupo lo siguiente:

**¿Qué significa el ocio para cada uno (a) de ustedes?**

**¿Cuántas horas a la semana dedican a actividades de su tiempo libre?**

**¿Cuáles son sus actividades preferidas?**

**Se anotan las respuestas en el pizarrón ó rotafolios.**

3.- Breve exposición. El coordinador comenta las respuestas que los participantes mencionan y expone las ideas centrales de la Ficha Técnica sobre El ocio.

4. Actividad individual “despertando la creatividad en familia”. De todas las actividades que los jóvenes mencionaron de su tiempo libre, deben escoger aquellas que más les gusta realizar con su familia y anotarlas en una tarjeta u hoja de papel. Si no habían sido consideradas anteriormente, se solicita que las tomen en cuenta.

Cada quien teniendo escritas sus actividades de tiempo libre en familia proyectará dicha actividad en un objeto realizado con material reciclable. Para lo cual se pone a disposición de los participantes, diversos materiales de reciclado y se le indica al grupo que cada persona tome lo necesario para expresar de forma plástica lo que escribió. Se pide al grupo que desarrolle el ejercicio en silencio y limitando al máximo la interrelación con el resto. Tienen 30 minutos para realizarlo.

5.- Exposición. Cuando cada quien termina su obra plástica coloca en ella la tarjeta con las actividades mencionadas. Se colocan todas las obras en un mismo lugar a manera de exposición. El grupo puede observar si corresponde lo escrito con el trabajo.

6.- Conclusiones. El coordinador invita a los participantes a que compartan:

**¿Cómo se sintieron con la actividad? ¿Cuál objeto les gustó más y por qué?**

**¿Qué beneficios trae el realizar actividades de tiempo libre con la familia?**

**¿Cómo pueden los jóvenes fomentar actividades de convivencia en sus familias?**

**Seguimiento:** la exposición se puede presentar al resto de la comunidad escolar.

**Título:** “Situaciones de riesgo y tiempo libre”

**Ubicación:** Plano Relacional.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Que los jóvenes tomen conciencia que muchas situaciones de riesgo pueden estar vinculadas a un inadecuado manejo del tiempo libre y busquen formas para prevenirlo.

**Preparación de la actividad:**

**Ficha Técnica**

### EL TIEMPO LIBRE Y EL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL ENTRE JOVENES

Hasta no hace tanto tiempo se identificaba el tiempo de ocio de los jóvenes con la noche mientras que quedaba el resto del día para el resto de la población. De esta situación se ha hecho famoso el ocio juvenil asociado a los locales nocturnos, generalmente situados en la misma zona y en un alto número de locales, son las célebres zonas de esparcimiento repartidas en la mayoría de nuestras ciudades. Esta realidad ha acarreado y acarrea no pocos problemas de diversa índole que han alarmado y alarman a los ciudadanos en general y en particular a los que habitan cerca de estas zonas que han sido testigos y protagonistas de numerosas confrontaciones con la gente joven.

Lo más actual ocurre todos los fines de semana cuando grupos masivos de jóvenes se concentran en espacios públicos, al aire libre, de nuestras ciudades provistas de bebidas alcohólicas. Los jóvenes se reúnen a convivir en torno al alcohol y otras drogas: un ritual de grupo que responde a la necesidad del joven de establecer vínculos con el grupo de amigos.

El perfil de ocio en los jóvenes es consecuencia de nuestra sociedad: cómo se explica que hoy un joven no tenga, ya no la capacidad, sino en muchas ocasiones la posibilidad, de comenzar un proyecto de vida autónomo, y sin embargo, dispone de suficientes recursos económicos para participar en borracheras. Es nuestra la responsabilidad de empujar al joven hacia el consumismo.

La preocupación está en la calle. El patrón del consumo ha dejado de ser el "evadirse" y ha pasado a ser la forma de "vivir a tope" el fin de semana.

Todos los indicadores manifiestan la relación directa del empleo del tiempo libre y el consumo de drogas y alcohol. Desde el punto de vista de las situaciones de riesgo la diversión del joven genera problemas:

**Al propio joven** en la medida que tiene problemas para entrar a los locales, en la medida que se ve envuelto en episodios de violencia e inclusive legales. Pueden quedar están indefensos ante

los abusos del consumo, ser víctimas de accidentes de tráfico, etc.

**Al resto de la ciudadanía** en tanto en cuanto soporta problemas de ruidos, de basuras, pleitos. Se pierde la convivencia pacífica.

Con ello, se sigue estigmatizando a los jóvenes como parranderos, desordenados, adictos, etc.

La necesidad de relacionarse y/o de pertenecer a un grupo, se presenta en el ser humano en cualquiera de sus etapas de vida, de manera especial en la juventud ya que el joven otorga gran importancia a estar con amigos y pares en diversos ambientes. Sin embargo, el riesgo en esta etapa del empleo inadecuado del tiempo libre y de la supervisión se aumenta. Una parte del riesgo se aumenta cuando los adultos responsables de ellos, llamémosles padres y la “sociedad adulta” en general, aunque podemos particularizar en aquellos que se encuentran en áreas formativas, no cumplen con su función. Cuando los adultos no supervisan el tiempo libre de los jóvenes aumentan las posibilidades de que caigan en conductas de riesgo como la violencia, el pandillerismo, el delito, las adicciones, etc. Al no supervisarlos seguramente estarán propiciando o serán coparticipes de las situaciones de riesgo que amenazan a la juventud.

## LAS ALTERNATIVAS

No es extraño que en todas nuestras ciudades crezca una gran preocupación y se planteen frecuentemente alternativas diversas. Pero también existe una gran duda: ¿están nuestras ciudades preparadas para mitigar los peligros del ocio de los jóvenes?. Sin muchos estudios y análisis, no tardaremos en llegar a la conclusión de la preocupante carencia de equipamientos y de alternativas válidas y duraderas al ocio consumista que nos invade. Las administraciones y la sociedad no ayudan demasiado a plantear otro tipo de ocio juvenil más participativo y no consumista, la mayoría de las veces se reducen a actividades muy concretas y muy localizadas en el tiempo que no llegan a satisfacer completamente las expectativas de los jóvenes.

Afortunadamente en muchos lugares, comienzan a hacerse un hueco iniciativas alternativas al ocio consumista. Pero con el diseño y realización de otras actividades no es suficiente, para llegar a tener éxito con ellas sería necesario que tuvieran:

- **Alternativas al ocio actual:** actividades de ocio juvenil participativo, no consumista y que ayude al desarrollo personal de los y las jóvenes.
- **Un plan de equipamientos:** creación y aprovechamiento de equipamientos para jóvenes. En estos equipamientos la gente joven ha de ser el verdadero protagonista de la programación, desarrollo y gestión de sus actividades de ocio.
- **Publicidad:** las buenas ideas sin una difusión efectiva no prosperan. Hay que competir con la oferta empresarial existente.
- **Frenar los abusos que sufre la gente joven por la noche:** que los jóvenes no sean objeto de arbitrariedades y las discriminaciones en los locales de ocio, que haya control del personal de seguridad, control de los precios, control de la discriminación por razón de sexo, origen o apariencia.
- **Mejora del transporte público nocturno:** la mejor forma de prevención de los accidentes de tráfico por las noches sería ofrecer un transporte público nocturno de calidad.

Texto adaptado de Ocupación del ocio por los jóvenes.

Ref.: [http://www.ite.educacion.es/w3/recursos2/estudiantes/ocio/op\\_05.htm](http://www.ite.educacion.es/w3/recursos2/estudiantes/ocio/op_05.htm)

## Mecánica de aplicación:

1.- El coordinador presenta el objetivo de la sesión: identificar las situaciones de riesgo asociadas al tiempo libre.

Es importante hacer las siguientes aclaraciones:

- ⇒ El ocio es esencial para el desarrollo integral de las personas, despierta la creatividad, fomenta la convivencia y la diversión, etc. Es en sí mismo positivo.
- ⇒ Puede existir un inadecuado manejo del tiempo libre si se utiliza en actividades de riesgo ó se frecuentan ambientes peligrosos.
- ⇒ Todos estamos expuestos a situaciones de riesgo pero podemos tomar medidas para prevenirlas.

2.- Compartir Experiencias. El coordinador solicita al grupo que compartan experiencias personales o de personas cercanas en donde se relacionen el consumo de alcohol y drogas con el tiempo libre.

3.- Lectura de la Ficha Técnica. El coordinador lee la ficha técnica y provoca la discusión con las siguientes preguntas:

**¿Cuál es su opinión del texto?**

**¿A quién está dirigido?**

**¿Por qué se cree que para divertirse debe haber alcohol ó drogas?**

**¿Qué consecuencias puede haber si el tiempo libre se asocia al consumo de alcohol?**

**¿Qué otros problemas pueden generarse?**

**¿Tenemos este problema en nuestra escuela?**

**¿Están de acuerdo con la tarea de supervisión de los padres ó adultos de la familia? ¿Por qué?**

4.- Mini campaña. El coordinador retoma las principales reflexiones de los jóvenes y ayuda a sacar conclusiones.

Propone que se lleve a cabo la Campaña: “Disfruta tu tiempo libre sin adicciones”. Para ello el grupo debe elaborar frases impactantes dirigidas a la prevención de situaciones de riesgo. Se puede dividir al grupo en parejas ó tríos para que en cada uno de ellos se elabore una frase.

5.- Elaboración de carteles. Se colocan las frases en cartulinas y se elaboran dibujos alusivos. Ver ejemplos:

Para disfrutar con los amigos  
NO es obligatorio el alcohol

Campaña Disfruta tu tiempo  
libre sin adicciones

Hagamos del viernes un día  
amistoso, no peligroso.

Campaña Disfruta tu tiempo  
libre sin adicciones

**Seguimiento:** Se puede realizar una exposición de carteles al resto de la comunidad escolar.

**Título:** “Proyectos Familiares”

**Ubicación:** Plano Colectivo.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1:30 hrs.

**Propósito:** Explorar con los jóvenes la posibilidad de realizar actividades que involucren su ámbito familiar, de forma creativa, para posibilitar un mejor desarrollo de las relaciones internas.

**Preparación de la actividad:** Se requieren copias del ejercicio y si se considera oportuno distribuir el texto de la Ficha Técnica se puede hacer para favorecer la reflexión de los adolescentes.

#### **Ficha Técnica**

Ref.: [http://www.ite.educacion.es/w3/recursos2/estudiantes/ocio/op\\_05.htm](http://www.ite.educacion.es/w3/recursos2/estudiantes/ocio/op_05.htm)

#### **Mecánica de aplicación.**

**Diseño de proyectos;** despertar en los jóvenes la inquietud sobre la posibilidad de realizar actividades que involucren su ámbito familiar.

#### **Instrucciones.**

- Organizamos de 4 a 6 equipos de trabajo, de acuerdo al número de participantes
- A cada uno se la proporciona un instructivo para diseñar un proyecto que involucre a sus familias, para lo que tiene 40'
- Los temas que se pueden desarrollar son:
 

Deporte	Objetivo
Recreación	Actividades
Arte	Duración
Cocina	Costo aproximado
Salud emocional	
Turismo	
- Se desarrolla una plenaria para compartir el material producido por cada equipo.

- El Instructor hace una conclusión tomando los elementos formulados por los estudiantes en el objetivo de cada proyecto.

**Las esculturas vivientes;** Identificar y fortalecer, la necesidad de relacionarse y/o de pertenecer a un grupo como elementos que construyen el sentido de identidad.

### **Instrucciones:**

- Organizamos al grupo en 4 o 5 equipos y les pedimos que se distribuyan en el salón de tal forma que unos y otros no imiten el proyecto de los demás.
- Distribuimos media hoja de rotafolios y plumones de colores diversos.
- Les indicamos que la tarea es la elaboración de un lema para su equipo y el diseño de una escultura utilizando el cuerpo de los miembros de su equipo. Para lo que cuentan con 20'.
- Cada equipo presenta al resto su escultura y su lema.
- Al finalizar la presentación se abre un espacio de diálogo escuchando la opinión de las personas frente a las esculturas y lemas creados.
- El instructor cierra la sesión de trabajo utilizando los contenidos de la ficha técnica a modo de una conclusión y recibiendo 3 ó 5 opiniones de los adolescentes..

### **Materiales:**

Medias hojas de rotafolios, plumones de colores y quizá algún material adicional que pueda poner a disposición del grupo para su expresión creativa.

**Título:** “Valora la historia de tu vida”.

**Ubicación:** Plano Individual.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1:30 hrs.

**Propósito:** Que los jóvenes identifiquen las bases con las que cuentan para construir su proyecto de vida, la aceptación de sí mismo (a) y sus circunstancias.

**Preparación de la actividad:** Se requieren copias del ejercicio individual y si se considera oportuno distribuir el texto de la Ficha Técnica se puede hacer para favorecer la reflexión de los jóvenes.

### Ficha Técnica

#### PROYECTO DE VIDA

“El proyecto de vida es como un camino para alcanzar la meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto de vida da coherencia al desarrollo personal de un ser humano en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de verla vida. El *proyecto de vida* es la dirección que el ser humano se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado *vivencialmente*, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como son el estado de vida y la profesión

Para elaborar tu *proyecto de vida personal* has de partir de tu propia realidad, de tu historia. Has de caer en la cuenta de *cuál es tu situación personal*. Es importante que lo hagas bien. No tengas miedo a enfrentarte a tu propia historia. Sé realista. No te engañes. Piensa en lo que es y ha sido tu vida; no te imagines cómo te gustaría que hubiese sido. Acéptala, es tu historia.

Esta es una de las causas de la frustración de mucha gente. No se aceptan como son y entonces han de  *fingir* lo que no son. Y viven en la mentira, entrando en una dinámica que sólo puede llevar a la frustración.

**¿A qué actividad me dedico?, ¿Qué estado de vida elijo?**

Pero hay una pregunta fundamental para este momento en el que tienen que tomar tantas decisiones: ¿Sobre que valores, actitudes o comportamientos voy a apoyar mi vida?, ¿Sobre el egoísmo?, ¿el individualismo?, ¿el placer?, ¿el dinero?, ¿la explotación de los otros?, ¿el libertinaje? o ¿sobre el servicio?, ¿el amor?, ¿la justicia?, ¿la sencillez?. La respuesta no es sencilla. Decidir no es fácil.

Según el tipo de respuestas que escojan, va a ser el sentido de sus vidas. Existen numerosas personas que habiendo podido conducir su vida por una autopista, la echaron por una carretera de piedras. Es lamentable caminar sufriendo golpes cuando de la mano de uno estuvo el evitarlos. Y lo malo es que a cierta edad es muy difícil echar para atrás. A veces hasta la reversa se estropea.

Un proyecto de vida es tan fundamental como para un ingeniero los planos sobre los que va a construir un edificio o un puente. Una obra de este tipo sin un proyecto está amenazada de ruina. Por eso para un ingeniero el momento más importante es aquel en que se retira para idear el proyecto que hará realidad su obra. Lo demás, contratar trabajadores, conseguir [materiales](#) o colocar ladrillos, es relativamente fácil. Es en la existencia humana, como la [ingeniería](#), es fundamental un proyecto de vida. Si ustedes tienen la curiosidad de preguntar a la gente de la calle porque vive o si está contenta con lo que está haciendo, un alto porcentaje después de recuperarse de la sorpresa de haberse planteado por primera vez estas preguntas, responderá negativamente. Así está de mal el mundo, en [la familia](#), en el trabajo, en la vida social y [política](#). ¿Quién de ustedes desearía vivir en un edificio donde el 70% de los ladrillos, vigas, pilares, etc. estuvieran mal colocados? Estaría loco. Por eso nuestra [sociedad](#) está de psiquiatra. Existe mucha gente decepcionada, angustiada, triste, desesperanzada. Carece de un sentido de la existencia. Y cuando esto ocurre, es como naufragar en el océano a la deriva.

Llamamos proyecto al conjunto de valores, actitudes, y comportamientos que debe poner el hombre para que su vida tenga una orientación y un sentido auténtico.

Elementos para formar tu proyecto de vida

Mis fortalezas

Mis debilidades

Mi historia; Las personas que más han influido en tu vida, tus intereses desde pequeño (a), los acontecimientos que han marcado mi vida, mis principales éxitos y fracasos, las decisiones más importantes que he tomado.

Mi persona: rasgos físicos, carácter, relaciones, emociones, vida espiritual, capacidad intelectual vocación.

Ref.: <http://www.redjoven.org/tuparticipas/dinamicas/ProyectoVida.htm>

### Mecánica de aplicación:

- 1.- El coordinador después de dar la bienvenida recuerda el propósito de la actividad.
- 2.- Lectura de la Ficha Técnica. Se reparte entre los y las jóvenes una copia para que la lean. En su cuaderno pueden anotar las respuestas que la lectura propone.

3.- Reflexión personal. El coordinador solicita que el grupo se mantenga en silencio mientras lee detenidamente los siguientes párrafos mientras cada participante anota sus respuestas. Si se considera oportuno poner una música suave que sirva de fondo, se puede hacer.

Coordinador: Acepta tu historia, para ello piensa tu vida, en tu historia. Reflexiona,

¿Cómo eres? ¿Cuáles son los rasgos típicos de tu temperamento? Piensa en tus cualidades y defectos.

¿Hay elementos de tu persona, físicos o psíquicos, que vives "resignadamente" ó incluso con disgusto?

¿Cuáles? ¿Por qué? ¿Te gustaría ser de otra forma, "sueñas" con esa otra forma, o más bien te aceptas como eres y tratas de aprovechar tus posibilidades?

Piensa en las dificultades con que te encuentras en la vida de cada día.

Observa tus miedos y tus ilusiones. ¿Qué es lo que te hace sufrir y lo que te hace sentirte feliz?

¿Qué experiencias de tu vida te cuesta más asumir, es decir,

te producen desasosiego cada vez que las recuerdas?

Describe el ambiente en el que vives: tu familia, tu barrio, tu centro de estudios o de trabajo, tu entorno. ..Intenta descubrir en qué te ayudan todas esas personas y en qué te perjudican.

Describe las personas que más influyen en ti, tanto positiva como negativamente.

Piensa en el momento actual que estás viviendo, ¿con qué decisiones y acontecimientos pasados está relacionado más directamente?

Cuando piensas en el futuro, ¿qué sentimiento predomina en ti: la esperanza y la ilusión, o el temor y la desconfianza?

¿Qué quieres en tu vida? Piensa en aquello que te gustaría y ponlo en práctica, tomo libremente tus decisiones y realízate.

4.- Círculo Mágico. Los participantes formarán un círculo y cada uno compartirá libremente sus reflexiones, qué piensa hacer con su vida, cómo se sintió con el ejercicio y qué fue lo que descubrió con él. (Si el grupo es amplio se puede subdividir).

5.- Pinta tu futuro. En una hoja blanca se pide a cada participante que elabore un dibujo que exprese su Proyecto de Vida. Al finalizar todos colocan los dibujos sobre la pared para que puedan ser observados por todos y hacer comentarios.

6.- Cierre. El coordinador concluye la sesión recordando las principales ideas que se expresaron.

**Seguimiento:** Se invita a los jóvenes a que posteriormente vuelvan a leer sus respuestas y vayan completando el ejercicio.

**Título:** “Cualidades y Defectos.”

**Ubicación:** Plano Relacional.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1:30 hrs.

**Propósito:** Que los adolescentes tomen conciencia que la construcción del proyecto de vida es resultado de nuestras condiciones personales y de las interacciones sociales.

**Preparación de la actividad:** Hojas, lápices, hojas de rotafolio.

### Ficha Técnica

#### CONSTRUYE TU PROYECTO DE VIDA

Existir significa, potencialmente, construir proyectos en los que el ser humano despliega sus aptitudes y [recursos](#). Anticipa un futuro en el que [la meta](#) de la autorrealización despierta y sostiene ese despliegue.

Dichos proyectos giran de modo especialmente destacado en [torno](#) de dos grandes cuestiones, [el amor](#) y [el trabajo](#).

Para que el [hombre](#) pueda construir su [proyecto](#) de vida, debe cumplir con ciertas condiciones básicas, de tal suerte que asegure la conservación y el [desarrollo](#) de sus potencialidades. Esas condiciones surgen de la [interacción](#) hombre-mundo.

Este [trabajo](#) intentará comprender la temática desde una mirada sistémica que integre la unidad estructural [persona](#)-contexto. De lo contrario nos parcializaríamos y correríamos el [riesgo](#) de disociar aquello que se da como totalidad.

El otro parámetro utilizado para el [análisis](#) ha sido el considerar el proyecto de vida como "[construcción](#)", es decir, el proyecto no sería algo dado o recibido como transmisión o [herencia](#) en un [individuo](#) pasivo en la recepción, sino que resultaría más conveniente comprenderlo como el *ir siendo* el hombre en su ser.

El análisis del modo en que los proyectos de vida van siendo construidos, así como la consideración de los rasgos fundamentales de las variaciones en tal estructuración, dará lugar a una clasificación de tipos de proyectos vitales.

Con ello nos permite tener una visión más dirigida y a la vez con mayor amplitud, en nuestra cobertura de relación con el otro, en especial con mi familia, con quienes vivo el día a día, para darme la oportunidad de construir un proyecto sólido, ya que en su momento me serviría para modelar no sólo mi proyecto sino el de otros, al acompañar las altas y bajas que se presentan.

Ref.: <http://www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-de-vida.shtml>

**Mecánica de aplicación:**

- 1.- El coordinador inicia recordando el objetivo de la sesión.
- 2.- Cualidades y defectos. En una hoja cada uno de los participantes escribe 5 cualidades y 5 defectos personales.

**Por favor anota cinco cualidades que reconozcas en ti:**

**Por favor anota cinco defectos que reconozcas en tu persona:**

- 3.- Reflexión. Cada participante anota las respuestas a las siguientes preguntas personales:  
**¿Cómo te ayudan esas cualidades en la construcción de tu proyecto de vida?**  
**¿Cómo te afectan tus defectos en la construcción de tu proyecto de vida?**  
**¿Cómo apoya tu familia tu proyecto de vida?**  
**¿Qué personas actualmente influyen más en tu proyecto?**  
**¿Cómo influye el contexto en mi proyecto de vida?**
- 4.- Compartir en parejas. Se forman parejas y comparten tanto las cualidades como los defectos y las respuestas de la reflexión.
- 5.- Plenaria. Para esta actividad cada participante presenta las respuestas de su compañero (a)
- 6.- El coordinador concluye con las ideas de la Ficha Técnica y las aportaciones del grupo.

**Seguimiento:** Se puede completar el ejercicio individual en casa.

**Título:** “Coincidencias y Diferencias”

**Ubicación:** Plano Colectivo.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Que los jóvenes reconozcan la dimensión social de su proyecto de vida así como las coincidencias y las diferencias con sus compañeros.

**Preparación de la actividad:** Un salón amplio para la actividad.

### Ficha Técnica

#### PUNTO DE PARTIDA

El punto de partida no será, como algunos podrían pensar la contemplación de realidades ajenas a nuestra propia vida. Al iniciar este tema partiremos del momento de la vida en el que ustedes se encuentran. Este momento tiene dos características fundamentales.

En primer lugar la edad. La [adolescencia](#) o primera [juventud](#) es trascendental en la vida de la persona. Es ahora cuando el crecimiento se manifiesta más palpablemente. Este es el momento crucial en que, por así decirlo, se están haciendo hombres y mujeres. Están experimentando cambios en el cuerpo, en la mente, en el [corazón](#), en la [conciencia](#), en todo el ser, que indica claramente que el niño de ayer va dando paso al adulto de mañana. Se hallan en una edad de transición, en la etapa que va dejando atrás a la niñez y que va acercando a la madurez.

Al nacer recibieron el ser de sus padres. Pero ahora sienten una nueva vida en ustedes. Hoy el ímpetu de la [inteligencia](#), de la [libertad](#), de los instintos, de los sentimientos, del [amor](#), reclama la [propiedad](#) y la [responsabilidad](#) de vida en sus comienzos a sus progenitores. Se encuentran en la búsqueda de una [personalidad](#) atractiva y definida. Pero esta edad, bella y trascendental, es a su vez difícil, pues los cambios son frecuentemente tan rápidos y profundos que llegan no pocas veces a crear situaciones conflictivas.

La segunda característica de este momento de la vida es estar estudiando, esto añade a la característica anterior de la edad, una nota importante: en este [tiempo](#) tienen ustedes que tomar decisiones, muchas de las cuales pueden marcar o determinar definitivamente sus vidas.

En conclusión, en el momento actual sienten que deben tomar la vida en sus propias manos, proyectarla hacia delante y tomar serias decisiones y a cada uno pueden surgirle las preguntas: ¿Qué hago yo con mi vida?, ¿Qué haré después de terminar la escuela?

Estas preguntas pueden crear [inseguridad](#), precisamente porque las respuestas pueden ser múltiples. Es como si se fueran acercando a una glorieta de donde parten muchos caminos: el

del trabajo o el de la inactividad, estudiar o dejar el estudio, elegir un estado de vida, donde las posibilidades para cada una (o) son muchas.

Efectivamente, la adolescencia, la edad, el contexto familiar y comunitario, la preparación escolar y profesional, y otros elementos son un punto de partida para imaginar y trabajar por el proyecto de vida que queremos. Todo lo que pensemos y decidamos hacer nos prepara para vivir en la sociedad. Si, lo que haga con mi vida implica a otros necesariamente, nos lleva al plano de lo colectivo. Por tanto, la conciencia es el principal recurso para vivir con los otros en la sociedad.

Ref.: <http://www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-de-vida.shtml>.

### Mecánica de aplicación:

- 1.- El coordinador presenta el objetivo de la sesión, que es mostrar la dimensión colectiva del proyecto de vida.
- 2.- Juego 3 esquinas. Este juego consiste en que se señalan 3 puntos en el lugar donde se lleva la sesión. En cada ronda el coordinador nombra 3 características diferentes, al nombrarlas cada participante camina hacia el punto que considere que corresponde a sus intereses.

Ejemplo: El coordinador indica con su mano el tema de cada punto: La ronda es las materias que prefiero: La esquina 1 es Matemáticas, la esquina 2 es Español, la esquina 3 es Ciencias Sociales. Los que prefieran matemáticas se colocan en ese punto, los que prefieran español se colocan en ese punto, etc. Los participantes observan a las personas con las que coincidieron y comentan brevemente sus razones.

Ronda / Esquina	1	2	3
<b>Estudio</b>	Sólo Bachillerato	Licenciatura	Técnico
<b>Vocación</b>	No tengo claro que estudiar	Ya decidí que carrera seguir	No voy a seguir estudiando
<b>En mi trabajo quiero ser ...</b>	Empleado empresa particular	Negocio Propio	Empleado gobierno
<b>Estado de vida</b>	Soltero (a)	Casado (a)	Unión Libre
<b>Paternidad</b>	Sin hijos	1 ó 2	Más de 2
<b>Artes</b>	Música	Teatro	Danza
<b>Deportes</b>	Fútbol	Natación	Otros
<b>Donde vivir</b>	En la misma ciudad donde nació	Otra ciudad	Campo
<b>Familia de origen</b>	Parecerme mas a mi Papá	Parecerme más a mi Mamá	Parecerme a ambos
<b>Religión</b>	La misma que me inculcaron	Cambiar a otra religión	Sin religión
<b>En 5 años me gustaría...</b>	Viajar	Formar mi familia	Cambiar de ciudad
<b>Diversión</b>	Sólo escuchando música	Con 1 ó 2 amigos	Fiesta en grupo

3.- Reflexión. El coordinador dirige la discusión con las siguientes preguntas:

**¿Para que nos sirve este juego?**

**¿De que nos podemos dar cuenta?**

**¿Con quiénes te sentiste más identificado?**

**¿Por qué es importante el respeto a las diferencias?**

**¿Para que pueden ser útiles las coincidencias?**

4.- Comentarios. Se resaltan las siguientes ideas:

Al diseñar nuestro Proyecto de vida podemos tener coincidencias y diferencias con otros.

La sociedad es plural, todos pueden participar con sus distintos intereses

El proyecto de vida tiene una dimensión colectiva.

La etapa de la adolescencia es un punto de partida para la construcción del proyecto de vida. La vocación profesional se vincula con el estudio.

**Seguimiento:** Se pueden organizar otras acciones de tipo vocacional en la escuela.

**Título:** ¿Dejaría la Escuela?

**Ubicación:** Plano Individual.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora

**Propósito:** Que los jóvenes reflexionen sobre el riesgo del abandono escolar.

**Preparación de la actividad:** Para esta actividad es conveniente que todos tengan copia de la Ficha Técnica.

### **Ficha Técnica**

#### **EL RIESGO DE DEJAR LA ESCUELA**

Recientemente autoridades de la Secretaría de Educación Pública manifestaron su preocupación por el abandono escolar en el nivel bachillerato.

Entre otros puntos señalaron que:

Sólo 6 de cada 10 alumnos que ingresan al bachillerato terminan sus estudios.

El bachillerato es el nivel educativo que registra la mayor deserción.

Los índices de rezago educativo en el país se ubican en este nivel.

Estas cifras han tenido pocas variaciones en los diez años anteriores, lapso en que la eficiencia terminal sólo pasó de 56 a 59 por ciento

El mayor desafío de la Educación Pública está en el nivel bachillerato y la actual administración federal es la que tiene la mayor demanda en la historia moderna con 10 millones de alumnos.

Un dato fundamental es que quien logre el grado de preparatoria o de bachillerato tiene una probabilidad tres veces mayor de romper el círculo de la pobreza que aquéllos que sólo terminaron la educación primaria.

La Secretaría de Educación expresó: "Cuando perdemos un alumno en bachillerato, lo más seguro es que no lo podremos recuperar el resto de nuestra vida".

La Jornada. 2 febrero 2007

## CAUSAS DEL ABANDONO ESCOLAR EN LOS JOVENES

- 1.- Problemas económicos:** Este factor es muy importante ya que muchos jóvenes dejan de estudiar por falta de recursos económicos.
- 2.- Ingreso a Trabajar:** Los jóvenes necesitan trabajar para solventar sus gastos personales y apoyar en la economía familiar.
- 3.- Problemas Familiares:** Las dificultades en la familia orillan al abandono escolar.
- 4.- Falta de gusto:** Los jóvenes no acuden con gusto a estudiar y consideran que lo que aprenden no les es de utilidad, es aburrido.
- 5.- Matrimonio y unión de las parejas:** Se forman nuevas familias con las parejas jóvenes y cambian las prioridades y los compromisos.
- 6.- Embarazo.** Algunas mujeres jóvenes resultan embarazadas y dejan de ir a la escuela por las labores propias de la crianza
- 7.- Enfermedades:** En otros casos los problemas de salud impiden que los jóvenes continúen estudiando.

Mecánica de aplicación.

1.- El coordinador comenta el objetivo de la sesión. El riesgo de abandonar los estudios es prácticamente para la mayoría de estudiantes, particularmente para los estudiantes de bachillerato de escuelas públicas.

2.- Reflexión personal. Cada alumno leerá la Ficha Técnica y posteriormente contestará las siguientes preguntas:

**¿Qué datos llamaron mi atención?**

**¿Estoy pasando por alguna situación que origina la deserción?**

**¿Cómo puedo prevenir mi propia deserción de la escuela?**

**¿Estoy en riesgo de abandonar la escuela?**

**¿Cómo afectaría en mi vida dejar de estudiar el bachillerato?**

**¿Cómo me siento al hablar de este tema?**

3.- Compartir respuestas. En grupos de 3 personas los jóvenes compartirán sus respuestas. El objetivo de esta actividad es propiciar la comunicación profunda entre los estudiantes.

4.- Buscando soluciones. El coordinador invita a los participantes a que presenten algunas soluciones para evitar la deserción escolar. Cuando presenten las soluciones es importante anotar las propuestas para que todos puedan verlas.

5.- Círculo Mágico Doble. Para concluir el coordinador solicita a los participantes que formen un círculo, cada uno debe expresar con una palabra o frase corta que puede hacer para evitar caer en una situación de abandono escolar, La segunda ronda se expresará lo que cada uno puede hacer para evitar que otros abandonen la escuela.

**Seguimiento:** Se puede desarrollar alguna de las acciones propuestas para evitar el abandono escolar.

**Título:** Encuentros Familiares.

**Ubicación:** Plano Relacional.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Que los jóvenes comprendan la importancia que tiene la familia en la prevención de las situaciones y se motiven a buscar momentos de encuentro y convivencia desde la escuela.

**Preparación de la actividad:** Hojas de papel, lápices y cartulinas.

**Ficha Técnica:**

### **EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO Y LA CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA**

Es importante considerar que muchos padres de familia reconocen claramente los riesgos a los que se encuentran expuestos los jóvenes en la actualidad, porque forman parte de la misma comunidad, se enteran por los medios de comunicación y no son ajenos a las problemáticas como la violencia, las drogas, el alcohol y los propios conflictos familiares. Los padres de familia o familiares que conviven con los jóvenes tienen preocupación por las decisiones que ellos puedan tomar respecto a su proyecto de vida, por ejemplo la elección de carrera, el trabajo o por la posibilidad de que inicien una vida de pareja o se conviertan en padres.

Frente a esto, muchos padres carecen de información veraz y del desarrollo de competencias para orientar, proteger y ayudar a sus hijos cuando entran en contacto con situaciones que pueden causar daño. Existen ciertos temas que no se dialogan en la familia aunque estén relacionados directamente porque no se sabe qué hacer. El contexto actual con su gran complejidad en el mundo de lo juvenil rebasa a la familia y por tanto, se hace patente la importancia de un apoyo mutuo entre familia y escuela, ya que finalmente tienen objetivos comunes y su interés es el pleno desarrollo de los jóvenes.

Un punto a reflexionar es que la participación de los padres u otros familiares en asuntos escolares suele ser más frecuente durante la primaria y la secundaria. En nivel bachillerato es notable el decremento de la presencia de los padres en el ámbito escolar. Sin embargo, como hemos visto, es muy importante que los padres conozcan los desafíos que enfrenta hoy la juventud y se involucren en las acciones de prevención.

Los Encuentros Familiares buscan que los padres de familia u otros familiares responsables del cuidado de los adolescentes y jóvenes se sensibilicen frente a las situaciones de riesgo, expresen sus preocupaciones y sus demandas de apoyo ante estos temas. Son reuniones a las que asisten tanto estudiantes, como padres de familia y académicos, principalmente

autoridades de la escuela. Pueden ser diversos, algunos más temáticos, otros de convivencia y juego, otros culturales, etc.

Como una estrategia del Construye T para motivar a la participación se pueden realizar Encuentros Familiares. Su organización depende de las iniciativas y creatividad en cada plantel, pero el propósito es generar espacios de reflexión, intercambio y convivencia. Algunas escuelas ya vienen realizando Encuentros en donde se analizan los principales temas que preocupan a los padres con apoyo de instituciones oficiales o de organizaciones civiles. Lo importante es que las familias tengan un papel activo, se organicen y responsabilicen en la prevención con apoyo de la escuela. Esto no se dará inmediatamente, es un proceso que inicia con la sensibilización ante los problemas y la búsqueda de soluciones compartidas.

Para organizar un Encuentro se puede tomar en cuenta los siguientes puntos:

- ⇒ Objetivo del Encuentro.
- ⇒ Tema del encuentro y contenidos.
- ⇒ Acciones a realizar.
- ⇒ Diseñar un plan para la convocatoria
- ⇒ Repartir responsabilidades entre profesores y alumnos.
- ⇒ Documentar la experiencia y evaluarla.

Se recomienda que los temas de los encuentros sean los mismos que se abordan con los jóvenes a fin de propiciar el diálogo e intercambio entre padres e hijos sobre el mismo tema. Esto puede dar mayor unidad al conjunto de acciones que se desprendan como parte del programa.

Una forma de interacción es que quienes trabajaron primero el tema, preparen la presentación para la otra parte. Es decir, si el tema de la prevención de las adicciones se abordó con la población de estudiantes, sean ellos los principales canales para tratar el tema con los padres de familia, ó viceversa.

Los días, horas y condiciones del Encuentro deben favorecer la presencia y participación de los padres de familia.

Texto elaborado por Francisco Castellanos García, experto del Programa Construye T para temas de Familia.

### **Mecánica de Aplicación:**

1.- El coordinador inicia la sesión presentando el objetivo, es decir, señalando la importancia que tiene la participación de la familia en la prevención de las situaciones de riesgo, así como propiciar acciones desde la escuela.

2.- Discusión. Para propiciar la discusión el coordinador puede exponer las siguientes preguntas:  
**¿Cómo puede apoyar la familia en la prevención de las situaciones de riesgo en los jóvenes?**

**¿Conocemos casos donde los jóvenes tengan problemas de violencia, ó adicciones por falta de apoyo familiar?**

**¿Qué podemos hacer desde la escuela para apoyar a los padres de familia en su tarea de prevenir situaciones de riesgo en la juventud?**

**¿Los jóvenes podemos proponer espacios de encuentro? ¿Cómo hacerlo?**

3.- Propuesta de los Encuentros Familiares. El coordinador, tomando como base la Ficha Técnica, propone al grupo la realización de Encuentros Familiares. Junto con el grupo debe señalar:

:

- a) Cómo realizar Encuentros familiares en el Plantel.
- b) Seleccionar los principales temas a abordar.
- c) Proponer 3 posibles fechas en el ciclo escolar para llevarlos a cabo.
- d) Proponer un Comité Organizador.
- e) Elaborar una propuesta por escrito al Comité Escolar Construye T ó alguna otra autoridad para avalar su realización.

**Seguimiento:** Es importante llevar a cabo los Encuentros para generar experiencias de encuentro y participación con los padres

**Título:** Formando el Comité de Padres de Familia como parte del Programa Construye T.

**Ubicación:** Plano Colectivo.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Reflexionar en la importancia del Comité Construye T

**Preparación de la actividad:** Al coordinador de la sesión le será de utilidad revisar la información sobre el programa y la conformación del Comité.

### Ficha Técnica

#### EL COMITÉ CONSTRUYE T

El Programa Construye T busca la integración de la comunidad escolar: docentes, alumnos y familias con el propósito de contribuir a la prevención de las diversas situaciones de riesgo que enfrentan los jóvenes así como para la construcción de su proyecto de vida. En las escuelas está considerada la participación de comités formados por padres de familia y estudiantes para representar sus puntos de vista e intereses, así como apoyar las labores docentes. Este proyecto también requiere de un espacio formal de colaboración y presencia de los padres llamado Comité Construye T.

Para formar este Comité cada plantel debe reflexionar sobre las mejores estrategias para lograr la participación de los jóvenes y algunos padres de familia. Quizá pueda ser con algún comité ya existente que retome los objetivos de este programa o puede ser mediante la conformación de un comité nuevo según convenga.

Si no existen antecedentes de participación en este tipo de espacios es probable que el funcionamiento del Comité sea más lento. Lo importante es impulsar su formación y mantener la colaboración. Participar en un Comité es un derecho que tienen las personas para llevar a cabo sus objetivos e inquietudes pero también significa una responsabilidad ya que implica el cumplimiento de compromisos con una objetivo común.

Entre sus funciones se encuentra:

El conocimiento de los objetivos propuestos y vigilar su cumplimiento.

El conocimiento de los temas y dimensiones del programa.

Conocer el diagnóstico escolar y señalar los principales aspectos que se deben trabajar en la escuela.

Participar en la creación, desarrollo y evaluación del programa.

Fortalecer la red de recursos institucionales.

Colaborar con el responsable de la operación del programa y autoridades del plantel.

Ayudar en la detección y canalización de casos que requieran una atención especializada.  
 Proponer acciones que contribuyan a los propósitos de prevención en un marco de colaboración con autoridades escolares y responsables de la aplicación.  
 Integrar a los diversos participantes de la comunidad escolar.  
 Identificar posibles desvíos y promover la correcta aplicación del programa.

El Comité debe coordinarse con la organización social ó académica responsable de asesorar la implementación del programa en la escuela, así como con el comité estatal y nacional.

Algunos aspectos para fortalecer el trabajo del Comité pueden ser:

- ⇒ Definir los requisitos para la participación de sus integrantes y normas para el buen funcionamiento.
- ⇒ Integrar un grupo diverso y plural.
- ⇒ Establecer un Código de Ética que regule el comportamiento del grupo.
- ⇒ Fijar días y horas de las reuniones.
- ⇒ Definir compromisos y tareas para cada uno de los integrantes.
- ⇒ Evaluar su trabajo periódicamente.
- ⇒ Definir los canales de comunicación y los procesos para tomar acuerdos.
- ⇒ Mantener el espíritu de colaboración y compromiso.
- ⇒ Cuidar que los adultos no opaquen la participación de los jóvenes.
- ⇒ Respeto a la pluralidad de ideas y personas.
- ⇒ Mantener la unidad y el diálogo.
- ⇒ Capacidad para resolver diferencias y conflictos.
- ⇒

Texto elaborado por Francisco Castellanos García, experto del Programa Construye T para temas de Familia

### **Mecánica de aplicación:**

1.- El coordinador inicia recordando el objetivo de la sesión que es reconocer la importancia del Comité Escolar del Programa Construye T.

2.- Lluvia de ideas. El coordinador solicita a los integrantes que aporten sus ideas sobre:

- a) El perfil de las personas que deben integrar el Comité.
- b) La funciones que debe tener el Comité.
- c) Principales tareas.

<b>Integrantes del Comité</b>	<b>Funciones</b>	<b>Principales Tareas</b>

Para esta actividad es importante que los aportes queden por escrito a la vista del grupo.

3.- El coordinador completa las aportaciones del grupo considerando los puntos señalados en la Ficha Técnica u otras que considere importantes.

4.- Motivación. Con el propósito de motivar la conformación del Comité y su funcionamiento, el Coordinador puede ir mencionando los aspectos para fortalecer el trabajo que se encuentran la Ficha Técnica. Una forma de llevar a cabo esta actividad es tener una pelota pequeña que el Coordinador avienta a alguna persona la cual tiene que explicar con sus propias palabras el aspecto que le tocó, al concluir puede pasar la pelota a otra persona que explica el siguiente aspecto y así sucesivamente.

5.- Cierre. El coordinador hace un cierre con las ideas más relevantes de la sesión.

**Seguimiento:** Se puede proponer esta actividad antes de formar el Comité y concluir con una propuesta para la conformación del mismo.

Si ya existe el Comité la sesión se puede adecuar para reforzar la importancia del mismo e impulsarlo.

**Título:** “La historia de mi familia en la comunidad”

**Ubicación:** Plano individual.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Fomentar la identidad y sentido de pertenencia a la comunidad.

**Preparación de la actividad:** Se requiere de hojas y lápices. Para el mural se pueden utilizar pliegos de papel unidos de un tamaño suficientemente visible, pinturas, etc.

### **Ficha Técnica**

#### **COMUNIDAD, IDENTIDAD Y PERTENENCIA**

El sentido de pertenencia se refiere al grado de vinculación e identificación de las personas con la sociedad en sus distintos niveles: familia, barrio, etnia estado, país, así como con grupos e instituciones que forman parte de ella. Se trata de un conjunto de percepciones, valoraciones y disposiciones que facilitan la integración de los individuos en la colectividad.

El sentido de pertenencia es fundamental para la cooperación entre todos y mantiene la cohesión y la inclusión social. Los grupos y personas tienen diferentes expresiones culturales para manifestar su nivel de identificación.

La pertenencia a un grupo o comunidad favorece el sentido de identidad, es decir los integrantes del grupo se sienten parte de él, de sus valores y sus expresiones. Los grupos y comunidades regulan los mecanismos para que las personas se sientan incluidas o excluidas, ya que se señala a los que forman parte ó no de un grupo u organización.

Aunque el aprendizaje para convivir se da inicialmente en la familia, en determinado momento las necesidades de la persona rebasan el ámbito familiar y es en la comunidad en donde se satisfacen. En una comunidad cada persona desarrolla alguna actividad que ofrece un beneficio no sólo a ella, sino a otras personas. Además de nuestras necesidades de alimentación, vivienda y vestido, también existen necesidades de afecto, reconocimiento y convivencia que proporciona la comunidad.

La comunidad ofrece sentido de pertenencia, pues las personas pasan a formar parte de un mismo grupo ya sea por el lugar donde nacieron o en el que viven, por sus raíces o por compartir la vida cotidiana. En la comunidad las personas comparten un territorio, tradiciones y costumbres así como problemas y necesidades comunes. En ella se realizan actividades laborales, comerciales y culturales que determinan las relaciones entre sus integrantes.

El sentido de pertenencia se establece cuando todos los integrantes sienten que forman parte de lo mismo, del mismo lugar, de un ambiente que da seguridad emocional y protección en el seno de la sociedad. De esta forma la experiencia individual pasa al plano de lo comunitario, del Yo al nosotros.

También puede suceder que las personas pierdan este sentido de pertenencia porque no se sienten tomadas en cuenta, se sienten rechazadas o excluidas del grupo. Si no se fomenta la participación y el intercambio entre los integrantes se debilitan los vínculos comunitarios.

El sentido de identidad y pertenencia en los jóvenes es algo complejo ya que forman parte simultáneamente de distintos grupos sintiéndose más o menos identificados con cada uno de ellos: su familia, su escuela, su comunidad, su grupo de amigos, etc. La participación del joven en dichos grupos es muy importante para desarrollar el sentido de pertenencia, ya que le permite entablar relaciones de comunicación y convivencia entre sus integrantes, sumarse a sus objetivos y asimilar sus creencias y costumbres.

Texto elaborado por Francisco Castellanos García. Experto del programa ConstruyeT en temas de Familia

### **Mecánica de aplicación:**

1.- Cada participante escribirá una historia en donde narre alguna experiencia de su familia de origen y la comunidad. Puede ser cuando llegaron a vivir a dicha comunidad, la participación en un suceso muy importante ó en algún festejo tradicional.

2.- En grupo se comparten las experiencias. El coordinador para profundizar en la reflexión sugiere las siguientes preguntas:

**¿Cómo nos enseñó la familia el sentido de identidad y pertenencia a la comunidad?**

**¿Qué expresiones utilizamos en la familia para mostrar la identidad y la pertenencia a la comunidad?**

**¿Cómo se trasmite a los jóvenes la identidad y la pertenencia a la comunidad?**

**¿La identidad y pertenencia se traducen en participación y compromiso con la comunidad?**

**¿Qué se necesita para promover el compromiso a la comunidad?**

3.- El coordinador complementa el tema con los puntos de la Ficha Técnica.

4. Mural. Para finalizar el grupo elabora un mural cuyo título sea “Nos sentimos parte de la Comunidad” en el cual plasmarán con dibujos o recortes de revistas las principales ideas en torno al tema y analizadas en la sesión.

Se sugiere que el mural sea sobre papel ó cartón para que pueda ser llevado a diferentes sitios. Si se cree conveniente que sea fijo en una pared se requiere hacer una preparación previa.

**Seguimiento:** Con el mural se puede realizar una actividad de difusión y llevarlo a algún sitio de la propia comunidad para que sea visto por las personas del lugar (edificio público, iglesia, mercado etc). Se recomienda que los jóvenes lo coloquen precisamente para acercarlos a la realidad comunitaria.

**Título:** “Red de apoyo a los jóvenes”

**Ubicación:** Plano relacional.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Identificar los recursos en la comunidad para fortalecer el Programa Construye T

**Preparación de la actividad:**

**Ficha Técnica**

### **ACTIVAR LA RED SOCIAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS SITUACIONES DE RIESGO EN LOS JOVENES.**

Una red social la conforman personas, grupos e instituciones interrelacionadas en un fin común. El Construye T tiene entre sus objetivos propiciar la organización de la red social de cada comunidad donde exista un plantel escolar de Nivel Medio Superior, para prevenir las situaciones de riesgo que afectan a los jóvenes y apoyarlos en la construcción de su proyecto de vida.

Las redes son dinámicas y propician la interconexión comunitaria, se basa en la comunicación, solidaridad y cooperación. Es muy importante que tenga claridad en sus objetivos y que estos sean compartidos por los integrantes para fortalecer el trabajo solidario en común fomentando las relaciones de respeto y amistad.

Una red involucra personas, grupos e instituciones pero también a las autoridades locales ya que finalmente el hábitat es el mismo para todos y por lo tanto se busca resolver las necesidades de todos o de las mayorías.

La formación y animación de redes es estratégica para alcanzar beneficios para la comunidad, en este caso prevenir y atender las situaciones de riesgo que enfrentan los jóvenes. Para ello se requiere de una buena planeación, capacidad de establecer alianzas y de gestión.

**Los principios que dan sentido a una red en el Construye T son:**

- ✦ Una red comunitaria puede ayudar a prevenir las situaciones de riesgo psicosocial que enfrentan los adolescentes y jóvenes en problemas específicos como: Adicciones, violencia, antisocialidad, deserción escolar, salud sexual y reproductiva, etc.
- ✦ Ofrece apoyo a los jóvenes y familias que ya experimentan situaciones de sufrimiento.
- ✦ Considera la educación como su principal recurso para la concientización y labor preventiva.

- ✦ Fomenta la participación de los diferentes actores de la comunidad.
- ✦ Realiza acciones de prevención para fortalecer las habilidades de los propios jóvenes y familias.
- ✦ Gestiona y promueve políticas públicas a favor de los más necesitados.
- ✦ Incide en cambios políticos, legislativos y presupuestales, para alcanzar sus objetivos que son fines sociales.
- ✦ Considera al gobierno y autoridades locales como mediadores con las instituciones del Estado y los reconoce como aliados.
- ✦ Anima a la participación, promueve la integración y la resolución de conflictos.
- ✦ Desarrolla sistemas de alerta para identificar situaciones que pueden causar daño a los jóvenes, evitando que se agudicen los problemas.
- ✦ Considera que es una iniciativa surgida del ambiente escolar, por lo que integra principalmente a los docentes, estudiantes y padres de familia, pero busca la participación de otros sectores de la sociedad como niños, ancianos, personas con discapacidad, etc.

### **Actores.**

Actores primarios: Familias, escuela, comunidad, organizaciones sociales de base, empresas e iniciativa privada, autoridades locales.

Actores secundarios: Instituciones públicas y del Estado, Agencias de cooperación internacional, Universidades institutos de investigación, otros.

### **Pasos para animar la red.**

Impulsar un grupo minoritario, que está convencido de la causa social, se mantiene constante y va influyendo en la manera de ver el problema comunitario y sus posibles soluciones.

Ayuda a que otros actores tomen conciencia de las necesidades y riesgos de los jóvenes buscando que participen activa y comprometidamente.

Comunica sus ideas, avances y dificultades a la comunidad.

Promueve la participación y autoorganización.

Supera la cultura de la dependencia y el asistencialismo.

Crea un directorio con los datos de todos los actores posibles.

Genera una estrategia de participación para alcanzar sus objetivo continua.

Evalúa sus alcances, reconoce sus deficiencias y ajusta constantemente su estrategia.

Texto elaborado por Francisco Castellanos García. Experto del programa ConstruyeT en temas de Familia

### **Mecánica de aplicación:**

- 1.- El coordinador presenta el objetivo de la sesión.
- 2.- Imagen gráfica de la red. En un pizarrón o cartulina grande se dibujan los elementos que se consideren importantes para conformar la Red de apoyo al Construye T.

Las personas se colocan como triángulos de color verde.

Los grupos importantes con un círculo azul.

Las instituciones públicas con rectángulos de color naranja.

Las empresas u organizaciones privadas con rectángulos de color café.

Las autoridades locales con cuadrados rojos.

Instancias del estado con cuadros color morado.

- 3.- En el dibujo se pintan con líneas las relaciones entre ellos.

- 4.- Discusión. Cuando se concluye la gráfica de la red de apoyo al programa el coordinador realiza las siguientes preguntas:

**¿De qué podemos darnos cuenta?**

**¿Qué sucedería si todos estos elementos trabajaran en prevenir las situaciones de riesgo de los jóvenes?**

**¿Cómo se puede activar una red comunitaria de este tipo?**

**¿Qué se debe hacer?**

- 5.- Conclusiones. El coordinador presenta los puntos de la Ficha Técnica al grupo y complementa las principales reflexiones.

**Seguimiento:** Para esta actividad es importante coordinarse con el Comité Construye T, y las autoridades escolares, a fin de que se lleve a cabo cuidadosamente y con la aprobación de los responsables del plantel, ya que implica que se debe dar seguimiento a reuniones y actividades derivadas del trabajo de la red.

**Título:** “Realización de un proyecto ambiental”

**Ubicación:** Plano Colectivo.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Promover la participación de las familias a favor del medio ambiente de la comunidad.

**Preparación de la actividad.** Copias de la Ficha Técnica, cartulinas, pegamento, marcadores, crayones, etc. cinta adhesiva.

### **Ficha Técnica**

#### **¿Cómo puedes celebrar el Día Mundial del Medio Ambiente?**

El Día Mundial del Medio Ambiente puede celebrarse de muchas formas, incluyendo rallies en la calle, desfiles de bicicletas, conciertos verdes, competencias de ensayos y carteles en escuelas, plantaciones de árboles, promociones de reciclaje, campañas de limpieza, entre otros.

En muchos países, este evento anual es utilizado para incrementar la atención y acción política. Los Jefes de Estado, primeros ministros y ministros de Medio Ambiente hacen declaraciones y se comprometen a cuidar la Tierra. Se hacen compromisos más serios que llevan a la creación de estructuras gubernamentales permanentes, las cuales se dedican al manejo ambiental y la planeación económica. Esto también ofrece una oportunidad para firmar o ratificar convenciones ambientales internacionales.

En este Día Mundial del Medio Ambiente, permitámonos examinar el estado de nuestro medio ambiente. Consideremos cuidadosamente las acciones que cada uno de nosotros debe llevar a cabo, y después dirijámonos a nuestra tarea en común: preservar todo tipo de vida en la tierra.

Las principales celebraciones internacionales del Día Mundial del Medio Ambiente 2007 se llevarán a cabo en Noruega. PNUMA se siente honrada de que la ciudad de Tromsø será la anfitriona de este día de las Naciones Unidas.

#### **El alfabeto del Día Mundial del Medio Ambiente 77 formas de celebrar**

A: Actividades para la juventud. Ahorrar papel. Anuncios en los medios masivos de comunicación (radio y televisión). Apoyo por parte de celebridades. Artículos promocionales relacionados con el tema (camisetas, calcomanías, separadores de libros).

B: Basura separada adecuadamente

C: Campañas de limpieza. Camisetas con el tema del DMMA. Cobertura en los medios masivos de comunicación (programas y entrevistas en radio y televisión, artículos periodísticos, editoriales, cartas a los editores). Cocina y cosecha orgánicas. Colocación de anuncios en puntos estratégicos de las ciudades. Compostas. Concursos de pancartas, dibujos, ensayos, pinturas, carteles, poesías. Conferencias sobre el medio ambiente

D: Desfiles de carros alegóricos. Desfiles y competencias de bicicletas. Distribución de folletos y carteles. Difusión realizada por los ministerios. Debates sobre temas ambientales. Discusiones en grupos pequeños y grandes.

E: Elaborar objetos artísticos usando materiales reciclados. Espectáculos infantiles con mensajes sobre el medio ambiente. Emisión de estampas para el primer día. Estampas con mensajes ambientales. Excursiones a las bellezas naturales. Exhibiciones de dibujo, cartel, fotografía y pintura

F: Ferias. Festivales. Festivales cinematográficos relacionados con el tema. Firmar acuerdos ambientales internacionales. Formar parte de organizaciones como Limpiemos el Mundo.

G: Grupos de discusión, grandes y pequeños.

H: Hacer campañas para crear conciencia. Hacer cuestionarios relativos al tema entre estudiantes, grupos juveniles, directivos de empresas.

I: Iniciar campañas a favor del medio ambiente. Instaurar estructuras gubernamentales relacionadas con el manejo adecuado del medio ambiente. Involucrar a todo tipo de grupos, como organizaciones civiles, grupos juveniles, secretarías y/o ministerios del medio ambiente, celebridades, empresas, industrias y sector privado. Investigar la biodiversidad de las ciudades.

J: Juntas de vecinos para expresar sus intereses acerca del medio ambiente

K: Kilómetros compartiendo el automóvil.

L: Lanzamiento de políticas gubernamentales a favor del medio ambiente. Legislación. Libros e informes sobre el tema. Lineamientos para que la comunidad realice actividades de protección del medio ambiente.

M: Mandar cartas a tus dirigentes civiles, miembros del parlamento, gobiernos nacionales y periódicos. Mantener limpio tu vecindario. Marcha por el Medio Ambiente. Monitoreo de las emisiones vehiculares.

N: Nunca tirar basura fuera de los recipientes adecuados.

O. Obras teatrales, canciones, poesías. Organizar un evento especial.

Otorgar premios a actividades relacionadas con el medio ambiente.

P: Patrocinio del sector privado. Plantar árboles. Programas de educación ambiental en las escuelas. Partidos de fútbol.

Q: Que se organicen conciertos a favor del medio ambiente. Que todos conozcan sus derechos. Que todos expresen sus preocupaciones.

R: Rally en carretillas. Ratificar acuerdos ambientales internacionales. Reciclar. Recolección de desechos. Redes informativas. Reparar. Reutilizar.

S: Seminarios. Simposios. Subastas en beneficio de proyectos ambientales.

T: Talleres.

U: Unirse a un grupo ambiental. Usar formas de transportación no contaminantes (caminar, correr, ir en bicicleta o en patines, compartir el automóvil).

V: Vincularse en la rehabilitación de hábitats naturales. Visitas guiadas a sitios ecológicos.

Y: Ya es tiempo de reducir a cero las emisiones nocivas. Ya no más indiferencia ante los problemas ambientales.

Z: Zonas verdes protegidas por la comunidad

## Experiencias realizadas en MÉXICO

### Ciudad de México

Como parte de la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente 2005, PLANETA.COM realizó la Quinta Ceremonia de Entrega del Premio Colibrí al Ecoturismo en los Jardines de Xochimilco. Este premio se entrega al mejor trabajo que sirva como catalizador para el ecoturismo en México y cada año el ganador obtiene un trofeo, un diploma y un premio de \$1,000 en efectivo por parte de la presidencia de Canyon Travel.

En el año 2006 se inauguró un área verde con plantas nativas de la región llamada Xoxotla Papalotl (jardín de mariposas), donde se ha destacado la labor en pro de la educación ambiental en los últimos 15 años.

La presentación especial llevó el nombre de “El encuentro” y cubrió diferentes expresiones artísticas y la vinculación entre la humanidad y los desiertos.

La Compañía Nacional de Danza Folklórica y la Compañía Eros Ludens (danza contemporánea) prepararon un espectáculo con los textos del poeta mexicano Carlos Gómez en los que se relatan distintos conceptos inspirados en los desiertos y la desertificación. También hubo un trocito de realidad gracias a la proyección de dos videos con imágenes de la situación de los desiertos y zonas áridas alrededor del mundo, especialmente en México. Se trata de la primera de una serie de presentaciones que

recorrerá México y otros países latinoamericanos y caribeños a lo largo del año.

El año 2006 marca la primera vez que UNILEVER y la Oficina Regional para América Latina y el Caribe del PNUMA unieron esfuerzos para promover el Día Mundial del Medio Ambiente. El acto se celebró el 10 de junio en el Parque Ecológico Xochitla. UNILEVER y 3,000 de sus empleados y familiares se reunieron en el parque; el presidente de UNILEVER y un representante de la Convención de las Naciones Unidas de Lucha Contra la Desertificación (UNCCD) plantaron un árbol. El programa incluyó debates sobre la desertificación y un concurso en el que los participantes pasaban por cuatro diferentes puestos y en cada punto debían recoger pistas para solucionar un acertijo sobre los desiertos y la desertificación.

#### Monterrey

Mundo Fest organizó un concierto gratis con la participación de Celso Piña, Genitalica, Fonka Tonka, Reyes del Camino y Los Primos para celebrar el Día Mundial del Medio Ambiente 2005. Se pidió a los asistentes que dejaran la Macroplaza limpia después del concierto.

#### Oaxaca

En el año 2006 PLANETA.COM entregó el sexto Premio Colibrí al Ecoturismo a una figura líder en el trabajo en pro del turismo responsable en México. En apoyo al lema del Día Mundial del Medio Ambiente la ciberpágina actualizó sus guías virtuales sobre desiertos.

*Referencia. [www.oei.es/noticias/spip.php?article297](http://www.oei.es/noticias/spip.php?article297)*

#### **Mecánica de aplicación:**

1.- El coordinador presenta el objetivo de la sesión. Si esta actividad es secuencia de las propuestas en el tema Mi Comunidad podrán darse cuenta que se incluyó de manera especial el tema de Medio Ambiente.

2.- Mural. Se colocan 2 ó 3 pliegos de cartulina unidos a fin de formar una extensión mayor de cartulinas para poder dibujar lo que llamaremos El mural de la comunidad. Si se considera oportuno hacerlo de mayor extensión es posible de acuerdo a las posibilidades del grupo.

El tema del mural es Mi comunidad y el Medio Ambiente. En se proyectarán los principales problemas ambientales de la comunidad. Se sugiere un tiempo no mayor de 30 minutos.

3.- Reflexión. El coordinador invita a la reflexión con las siguientes preguntas:

**¿Cuáles son los principales problemas de la comunidad reflejados en el mural?**

**¿Cuáles son las causas de estos problemas?**

**¿Qué consecuencias tiene para los habitantes?**

**¿Qué podemos hacer?**

El coordinador rescata las principales ideas mencionadas y las complementa, guiando al grupo para despertar el interés de hacer algo por el medio ambiente.

4.- Lectura de la Ficha Técnica. Se forman equipos de trabajo en los cuales se lee la Ficha Técnica y se cada equipo propone una actividad comunitaria sobre el medio ambiente. Se puede escoger alguna actividad sugerida por la lectura u otra propuesta por el equipo.

Los equipos proponen un esquema de planeación muy breve.

- ✦ Objetivo de la actividad.
- ✦ Resultados que se desean alcanzar.
- ✦ Actividades a realizar.
- ✦ Planear un cronograma para distribuir el tiempo.
- ✦ Contactos a establecer.
- ✦ Costos.
- ✦ Evaluación de la actividad, etc.

5.- Exposición de propuestas.

Cada equipo presenta su propuesta y se decide cuáles son las mejor planeadas. La sesión concluye con la exposición de propuestas.

**Seguimiento:** El mural puede ser expuesto al resto de la comunidad escolar. Si se considera oportuna la realización de alguna de las propuestas se debe retomar el plan y llevarlo a cabo.

**Título:** “Buscando a mi Media Naranja”.

**Ubicación:** Plano Individual.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

s

**Duración aproximada:** 1 Hora.

**Propósito:** Que los jóvenes reflexionen sobre el noviazgo.

**Preparación de la actividad:** Se requieren copias del ejercicio individual y si se considera oportuno distribuir el texto de la Ficha Técnica se puede hacer para favorecer la reflexión de los adolescentes.

### Ficha Técnica

#### EL NOVIAZGO EN LA ADOLESCENCIA

El aprendizaje de las relaciones heterosexuales es uno de los procesos propios de la Adolescencia. Con la llegada de esta etapa surge el interés de conocer y relacionarse con personas del sexo opuesto. La experiencia del noviazgo puede generar distintas emociones consigo mismo, pueden aflorar sentimientos de angustia, confusión, inseguridad y preocupación.

La mayoría de adolescentes entablan relaciones de amistad con personas del sexo opuesto como parte del proceso mismo de socialización. Para los adolescentes de más edad su preocupación se orienta hacia tener una relación de noviazgo. La comunicación entra en un nivel más profundo de intimidad, por lo que surge el intercambio de besos y caricias. El enamoramiento y la idealización de la pareja son procesos relacionados con los afectos, es decir, el conjunto de sentimientos que acompañan la relación de intimidad y preferencia entre dos personas.

Desde la perspectiva social, el noviazgo es una etapa de preparación y elección del futuro cónyuge. Es decir, una etapa de preparación al matrimonio. Se espera que ambos desarrollen la madurez necesaria para establecer una nueva familia, se llegue a la etapa de la reproducción mediante la paternidad y se sigan las pautas de vida establecidas para la familia.

Debido a los cambios en la forma de comprender las relaciones familiares, la relación de noviazgo y pareja tiene diferentes significados en la actualidad aunque persisten ideas tradicionales, ejemplo de ello es la iniciativa de elegir pareja que era tradicionalmente delegada al varón, aunque esta práctica se va modificando en la actualidad. Por lo mismo, los adolescentes pueden tener confusiones en la comprensión y aceptación de las normas morales sobre el comportamiento heterosexual. Es posible que surja un conflicto entre el deseo de la satisfacción de los impulsos naturales sexuales y las expectativas sociales, así como diferencias e inclusive conflictos con personas adultas respecto a la manera de llevar sus relaciones de pareja.

De hecho, muchos jóvenes prefieren llamar de manera distinta sus relaciones

heterosexuales para no identificarla con una preparación a una relación definitiva como el matrimonio. El concepto noviazgo tiene sus variaciones en diversos ambientes, los jóvenes prefieren hablar de “Mi chava”, “Mi chavo”, “mi Pareja”, etc. Finalmente nos referimos a lo mismo, la relación heterosexual, aunque la forma pueda ser distinta.

Debido a que los roles que la sociedad establece tanto para los hombres como para las mujeres se definen con mayor claridad en la adolescencia, también se pueden presentar dificultades en el aprendizaje y aceptación de ciertas reglas como en el caso de la diversidad de la preferencia sexual.

Durante la relación de noviazgo, los jóvenes construyen significados propios sobre el amor, la pareja, y la paternidad que forman parte del proyecto de vida familiar. Con estos significados y deseos se enfrenta a una serie de decisiones muy importantes en la vida. Tener claridad de estos conceptos en la vida personal es definitivo.

Durante el noviazgo la pareja adolescente puede atravesar por distintas etapas. Algunas de ellas son:

- ✦ Amor de cachorros: Se le denomina así a la relación con sesgos infantiles, se basa en el juego y la broma y formas ambiguas de interés por el otro. Generalmente el afecto es entre adolescentes de la misma edad.
- ✦ Enamoramiento e idealización. Se desarrolla un fuerte apego afectivo hacia una persona. La relación se caracteriza por una manifestación de emociones intensas. Tiende a debilitarse cuando desaparecen los sentimientos exacerbados.
- ✦ Encuentros y citas. Algunos adolescentes están preocupados por incrementar el número de encuentros y citas pensando que esto favorece sus relaciones con otras personas.
- ✦ Búsqueda de la Media Naranja. La ó el adolescente pasa de experiencias iniciales poco profundas a reconocer las características que le agradan del sexo opuesto, se torna más selectivo, desarrolla habilidades sociales que le permiten sentirse más seguro y estable con la pareja. Desarrolla la conciencia de complementariedad de la pareja humana. Las relaciones de confianza propician un crecimiento personal y madurez de la relación que permite la construcción de un proyecto de vida en común.
- ✦ Compromiso. La aceptación de la relación implica en ambos la abstención de mantener otros vínculos afectivos. Esto va llevando a procesos de formalización previos a la unión definitiva. El noviazgo orientado al matrimonio pasa a una fase de construcción del compromiso, el cual puede ir acompañado de rituales y manifestaciones con este sentido. Para algunos esta etapa es el antecedente del matrimonio y para otros la vida en unión libre.

Texto elaborado por Francisco Castellanos García. Experto del programa ConstruyeT en temas de Familia

### Mecánica de aplicación:

1.- Se realizará un ejercicio llamado SI – NO para Mí. Consiste en la entrega de una copia a cada persona con 10 afirmaciones sobre el tema de noviazgo, la cual debe contestar de forma individual. Si la afirmación señalada es acorde a lo que piensa entonces contesta Sí para mí, si es distinta la opción es No para mí.

2.- Cuando todos terminaron de contestar SI ó NO, entonces el moderador inicia una discusión con todo el grupo. El moderador leerá cada afirmación y pide a los participantes que digan su respuesta y sus razones. Se discutirán las 10 afirmaciones.

3.- Es muy importante que el moderador guíe la discusión haciendo ver que no existen respuestas buenas o malas, simplemente opiniones personales. Esas opiniones nos ayudan a pensar sobre un aspecto muy importante para la vida relacional de los jóvenes, como la conformación de las relaciones de noviazgo. La discusión nos permite confrontar nuestras creencias y aprender de la opinión de los otros.

#### SI - NO para Mi

1. Creo que para ser feliz en la vida hay que tener pareja.
2. Sí existe la pareja ideal, sólo hay que encontrarla.
3. El Amor romántico es necesario en el noviazgo.
4. Las relaciones de noviazgo en la juventud son en sí mismas pasajeras.
5. La atracción física y sexual son fundamentales en la elección de pareja.
6. El matrimonio para siempre ya no es una alternativa.
7. La diferencia en el nivel educativo, cultural y económico no tiene que ver con el amor de la pareja.
8. Mientras el amor sea sincero, No importa el sexo.
9. Lo importante es tener con quién convivir ahora, no tanto para el futuro.
10. La relación estable de la pareja depende de cómo me siento con la otra persona.

4.- Lectura del texto. Se hace la lectura de la Ficha Técnica “El noviazgo en la Adolescencia”.

5.- Conclusión. Se pide a los jóvenes que de manera individual respondan a la siguiente pregunta: ¿Qué debo tomar en cuenta para elegir pareja?

**Seguimiento:** De preferencia continuar con las actividades del tema Mis relaciones, aunque puede trabajarse por separado si el tema de noviazgo es de interés.

**Título:** “Alto a la violencia en el noviazgo”.

**Ubicación:** Plano Relacional.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1.30 hrs.

**Propósito:** Que los jóvenes reconozcan las formas de violencia en el noviazgo y alternativas para prevenirla.

**Preparación de la actividad:** Utilería para las representaciones, es recomendable que los jóvenes tengan copia de la Ficha Técnica

### Ficha Técnica

#### VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Según la Organización Mundial de la Salud, 3 de cada 10 adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo. Por otro lado muchas de las mujeres que son maltratadas durante el matrimonio vivieron violencia en el noviazgo.

En nuestro país el 76 por ciento de los mexicanos de entre 15 y 24 años con relaciones de pareja, han sufrido agresiones psicológicas, 15% han sido víctima de violencia física y 16 por ciento han vivido al menos una experiencia de ataque sexual. (Datos obtenidos de la encuesta realizada por el Instituto Mexicano de la Juventud).

Los estudios realizados indican:

La edad en que son más vulnerables a la violencia es en la adolescencia. Es una situación que se mantiene en silencio porque la gran mayoría considera que son conductas normales, que no aumentarán y no se atreven a denunciar. Es más común que la ejerzan los hombres, sin embargo las mujeres también utilizan formas de control como la manipulación y el chantaje.

Puede darse al poco tiempo de iniciar el noviazgo, después de algunos meses o años y seguramente continuará en caso de que lleguen a casarse.

Esta situación se da en todos los estratos sociales aunque es mayor en las áreas urbanas.

Una pareja violenta es muy probable que tenga antecedentes de violencia en su familia y su conducta no cambiará espontáneamente. Inicia con la violencia psicológica después se pasa a la física y luego a la sexual.

La violencia en una relación de pareja se refiere a toda acción u omisión que daña tanto física, emocional como sexualmente, con el fin de dominar y mantener el control sobre la otra persona. Para ello se pueden utilizar distintas estrategias que van desde el ataque a su autoestima, los insultos, el chantaje, la

manipulación sutil o los golpes.

Al principio algún comentario incómodo, un jaloneo o una bofetada puede parecer como parte del juego entre los dos, pero luego puede tomar dimensiones tan grandes que incluso se llega a la hospitalización o la muerte.

La pareja no se da cuenta de la situación que esta viviendo porque hay factores a su alrededor que les impiden ver el rumbo que esta tomando la relación; el estar enamorados no les permite pensar objetivamente por lo que no se dan cuenta que están ejerciendo violencia sobre su pareja o son víctimas de esta.

Cuando nos enamoramos idealizamos a nuestra pareja y nos creemos capaces de superar esa "mala racha", tolerarla e incluso perdonar "sus arrebatos", porque después de todo pensamos que si nos tratan o tratamos de cierta manera es por amor, sin embargo es preciso tener en cuenta que los novios no deben confundir maltrato y ofensas con amor e interés por la pareja.

Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo

Para saber si tu relación es violenta simplemente debes analizar como te sientes cuando estas a su lado; es decir te sientes libre de comentar o hacer cualquier cosa, o tienes que cuidarte de tus comentarios y comportamientos porque temes que en cualquier momento se enoje y se ponga agresivo(a).

Otra forma es analizar si en tu relación se encuentran ciertos comportamientos que normalmente se repiten, por ejemplo:

1 Etapa: Tu pareja se tensa constantemente, su tensión se acumula y crece tanto que insulta y reprocha.

2 Etapa: Te agrede física y/o emocionalmente sin poder controlarse.

3 Etapa: Busca la reconciliación, dice arrepentirse, promete que va a cambiar y te llena de obsequios y se muestra muy complaciente.

Cuando este ciclo sucede más de una vez en la relación o la pareja tiene episodios de agresión que aparecen de la nada, se esta ante un caso de violencia que debe ser detenido y atendido.

Actitudes violentas

<b>Físicas</b>	<b>Violencia emocional</b>	<b>Violencia sexual</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empujones.</li> <li>• Arañazos.</li> <li>• Puntapiés.</li> <li>• Bofetadas.</li> <li>• Puñetazos.</li> <li>• Mordeduras.</li> <li>• Estrangulamiento.</li> <li>• Agresiones con armas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insultos.</li> <li>• Gritos</li> <li>• Amenazas.</li> <li>• Intimidaciones.</li> <li>• Castigos.</li> <li>• Sometimiento.</li> <li>• Chantajes.</li> </ul>	<p>Hostigamiento</p> <p>Forcejeo</p> <p>El tipo más frecuente de esta agresión es la llamada violación por confianza, sucede cuando la pareja es presionada a tener actividad sexual;</p>

		luego de insinuaciones, chantajes y amenazas, finalmente la pareja logra que acepte sostener relaciones sexuales con ella, aún en contra de sus deseos.	
--	--	---	--

Otros comportamientos que son signo de que tu pareja esta siendo violenta son:

- Controla todo lo que haces y exige explicaciones. Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, dónde estuviste, con quiénes te encontraste o a quiénes vas a ver, los horarios y el tiempo que permaneciste en cada lugar, cuánto tiempo estarás fuera, el horario de regreso, etc. Y para comprobar que dices la verdad te llama constantemente.
- Revisa tus pertenencias, tu diario, celular o correo electrónico para conocer "la verdad".
- Vigila, critica o pretende que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarse (para la mujer), de hablar o de comportarte.
- Presiona para que hagas dietas o ejercicio.
- Te hace sentir menos al compararte con otras personas.
- Te prohíbe, amenaza o manipula con respecto a los estudios, el trabajo, las costumbres, las actividades o las relaciones que desarrollas.
- Limita y trata de acabar la relación que tienes con los parientes, los amigos, los vecinos, los compañeros de estudio o trabajo; ya que no confía en que puedan ser una buena influencia para tí.
- Tu pareja decide cuando verse, a que hora, donde, tipos de salidas, etc.; todo de acuerdo a su conveniencia.
- Si le preguntas o le pides alguna explicación, se exalta, culpa a los demás por estar en contra de su relación, pero jamás responde a su conducta.
- Se niega a conversar o a discutir con franqueza acerca de los conflictos o los desacuerdos de la pareja.
- Coquetea con otras personas delante de tí o en secreto.
- Es una persona agradable, simpática y respetuosa con los demás pero totalmente diferente contigo.
- Tiende a hacer escándalos en público o en privado por cualquier causa.
- Se enoja y te hace la ley del hielo (no te habla) por mucho tiempo.
- Te provoca miedo por sus reacciones.
- Ha habido agresión física: Jalón de pelo, empujones, cachetadas, etc.
- Te ha tocado, besado o acariciado sin consentimiento.
- Presiona para tener relaciones sexuales.

#### Consecuencias

- Insatisfacción y descontento en la relación.
- Aislamiento.
- Fracaso escolar o deficiente rendimiento laboral.
- Trastornos en la alimentación.
- Trastorno en el sueño.
- Adicción.
- Embarazos no deseados.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Agresiones físicas que pueden atentar contra tú salud física y emocional.
- Depresión que te puede llevar e pensar en el suicidio.

## ¿Qué hacer?

Si estas ante un caso de violencia en tu relación de pareja, debes saber que el problema es estrictamente de la persona violenta, tiene que ver con su historia y no con lo que hagas o dejes de hacer.

En el noviazgo la violencia es muy sutil y va creciendo poco a poco con el tiempo, de hecho las personas sin darse cuenta y al vivir en un entorno violento, frecuentemente aprenden a relacionarse de esta manera. Siempre estas a tiempo, haz un alto y busca entender lo que está pasando, toma las decisiones necesarias como alejarte, pedir ayuda a un profesional especializado y denunciar.

Que no se te olvide que las conductas que son violentas para nada enriquecen ni estimulan tu relación, al contrario la enferman. No es válido pensar "sólo estamos jugando", "me cela porque me quiere", "me dice cómo vestirme porque se preocupa por mí", "Me vigila todo el tiempo, porque no quiere que me pase nada" o "Me golpeó porque yo lo provoqué".

Y recuerda, Da pero también exige respeto.

El noviazgo es para conocerse y disfrutarse no para temer, manipular ni lastimar.

Tú tienes el poder para decidir sobre tu felicidad, sobre a quien debes amar y sobre tu sexualidad, nadie debe obligarte ni someterte.

Fuentes:  
[www.eluniversal.com.mx](http://www.eluniversal.com.mx).  
[www.imjuventud.gob.mx](http://www.imjuventud.gob.mx)

Este resumen fue tomado de la Página web Club Planeta.  
[http://www.amor.com.mx/violencia\\_en\\_el\\_noviazgo.htm](http://www.amor.com.mx/violencia_en_el_noviazgo.htm)

## Mecánica de aplicación:

1. El coordinador introduce la sesión mencionando la importancia de prevenir la violencia durante el noviazgo, ya que es un problema frecuente en las relaciones humanas de los jóvenes que puede tener graves repercusiones a nivel individual, familiar y social.
2. Representaciones. Se pide la participación de 3 parejas formadas en el grupo para hacer una representación breve que ejemplifique las formas de violencia.  
 La pareja uno presentará un ejemplo actuado de violencia psicológica, es decir, cuando se usan palabras ofensivas, amenazas, insultos, chantajes, etc.  
 La pareja dos representará un ejemplo actuado de violencia física, es decir, cuando existen empujones, pellizcos, golpes ó uso de armas, entre otras.  
 La pareja tres presentará un ejemplo actuado de violencia sexual, es decir, cuando existe presión emocional para tener relaciones sexuales, tocamientos, amenazas o chantajes sexuales, burlas u ofensas de tipo físico y con carácter sexual, etc.
3. Presentación al Grupo. Después de que cada pareja preparó su representación, se pedirá a todo el grupo que ponga atención a las representaciones.

4. Análisis de las representaciones sobre violencia en el noviazgo. El coordinador invita a la reflexión mediante las siguientes preguntas:
  - ¿Qué nos llama la atención de lo que hemos visto?
  - ¿Qué entendemos por violencia en el noviazgo?
  - ¿Existe este problema entre los jóvenes del plantel escolar?
5. Lectura del texto. Se leerá el texto sobre “Violencia en el Noviazgo” señalado en la Ficha Técnica. Si el tiempo es limitado el coordinador puede mencionar los puntos principales o dejar de tarea la lectura completa. Al finalizar se puede volver al preguntar el grupo lo que más llamó su atención.
6. Propuestas de Acción. De acuerdo a lo que se comentó y observó en la sesión que se puede hacer en la Escuela para prevenir la violencia en el noviazgo. Sacar 5 propuestas.

**Seguimiento:** Si se elige profundizar más sobre este tema, se puede dar seguimiento a las propuestas elaboradas en el grupo mediante una campaña escolar de prevención de la violencia en el noviazgo.

**Título:** ¿Familias a fuerza? Hablemos del embarazo no deseado.

**Ubicación:** Plano Colectivo.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Analizar el fenómeno del embarazo adolescente y alternativas para su prevención.

**Preparación de la actividad.** El coordinador debe estudiar la Ficha Técnica para manejar correctamente los conceptos y ejemplos. Se requiere una copia de la Ficha Técnica según el número de subgrupos que vayan a trabajar.

### Ficha Técnica

#### **EL DERECHO A DECIDIR UN EMBARAZO EN LA PAREJA DESARROLLANDO HABILIDADES PARA LA VIDA**

Existen diferentes opciones para iniciar la reflexión sobre el tema del embarazo en adolescentes. Puede ser visto como un problema de salud pública, de educación, de valores, ó derivado de las situaciones de pobreza en el país. Cualquiera de estas entradas permite comprender que se trata de un fenómeno complejo y requiere de un análisis profundo para comprender su magnitud. En esta ocasión comenzaremos a hablar del tema desde la dimensión familiar, las relaciones que entablan los adolescentes y la perspectiva de derechos.

La adolescencia es una etapa de maduración a la vida adulta y conlleva el aprendizaje de las relaciones heterosexuales y de la conducta sexual impuesta por la sociedad. El ejercicio de la sexualidad como experiencia de placer o para la reproducción es una realidad a la que los hombres y mujeres jóvenes se enfrentarán tarde o temprano. El valor y significado que se otorgue a la relación humana y a la conducta sexual será la base para formar el Proyecto de Vida Familiar que se desea.

Efectivamente, los jóvenes tienen el derecho a formar libremente y por amor, una relación de pareja y si desean, a procrear. Para tomar una buena decisión se requiere tiempo, capacidad de planear y condiciones adecuadas que permitan construir la relación de pareja de forma estable. Así mismo, cada niña ó niño tiene también el derecho a nacer siendo deseado y amado por sus padres y formar parte de una familia que satisfaga sus necesidades y le ayude a su desarrollo integra. ¿Familias a fuerza?...no se vale!

Sin embargo, existen todavía muchos casos donde esto no es así. Parejas muy jóvenes tienen relaciones y procrean nuevos seres humanos sin estar en sus planes el compromiso de vivir en pareja y el de ser padres, lo cual acarrea mayores dificultades. Se forman familias y vínculos familiares sin contención y solidez que pueden afectar el desarrollo de las personas.

Decidir lo que cada quien desea para su propia felicidad es un derecho. Como es un derecho decidir en pareja lo mejor para ambos y lo que pueda afectar a los hijos producto de la relación de pareja. ¿Qué sucede con los adolescentes cuando por diversas circunstancias no logran decidir el rumbo de sus vidas?

Ya son derechos de la persona la igualdad entre hombres y mujeres, el derecho a la libre elección de pareja, a la formación de una familia y a la planeación del número de hijos. La Declaración de Principios sobre la Familia (1999) señala en el punto 6 lo siguiente: **“Familia y Procreación.** La procreación humana propia de seres personales exige la familia. Todo hombre o mujer de acuerdo a su dignidad, merece ser

fruto de un acto de amor no de una aventura, ni menos aún de un experimento de probeta. En la mutua aceptación de los esposos va implícita la potencial maternidad o paternidad entendida como servicio a la vida, incluyendo la admirable figura de la adopción plena. Los padres tienen derechos, así como obligaciones y responsabilidades hacia sus hijos”. El punto es que estos derechos y responsabilidades suponen una condición adulta. ¿Qué implican para los adolescentes y jóvenes?

Para decidir adecuadamente se requiere tener la mejor información, analizarla y evaluar los riesgos, tener claras las posibilidades y los logros. Para lograr la capacidad de tomar decisiones oportunas ante las relaciones afectivas, la relación de pareja, la conducta sexual, la paternidad ó el matrimonio, lo mejor es desarrollar habilidades para la vida. Entre estas habilidades podemos señalar las habilidades sociales que nos permiten un mejor manejo de las relaciones humanas, las habilidades cognitivas que nos permiten conocer mejor y ser críticos ante ese conocimiento, y finalmente una buena inteligencia emocional, es decir habilidades para manejar sincera y sanamente nuestras emociones en la pareja.

El siguiente cuadro nos presenta una aplicación de las habilidades para la vida ante la decisión de ejercer una vida sexual activa con la pareja y un eventual embarazo.

<b>Habilidades Sociales</b>	<b>Habilidades cognitivas</b>	<b>Habilidades para el control de emociones</b>
Habilidad para comunicarse con su pareja sobre su propia relación, el ejercicio de su sexualidad, su proyecto de vida, la paternidad y maternidad, la salud sexual. ¿Queremos ser padres? ¿Estamos listos?	Habilidad para tomar decisiones a tiempo y resolver problemas.	Habilidad para controlar el estrés. ¿Qué me presiona? ¿Cómo me siento y qué puedo hacer para sentirme mejor?
Habilidad para negociar y tomar acuerdos en la pareja respecto de la vida sexual, embarazo, utilización de medios anticonceptivos, etc.	Capacidad de comprender las consecuencias de los propios actos. “Si hago esto..., sucederá esto...”	Habilidad de control de los sentimientos. ¿Me estoy dejando llevar por lo que siento?
Habilidad para rechazar alguna propuesta con la que no se está de acuerdo. Saber decir No.	Determinar soluciones alternativas. ¿Qué otras opciones?	Habilidad para controlar el enojo y la frustración.
Habilidad para relacionarse con la pareja honestamente.	Ser crítico con uno mismo y con la pareja. ¿Lo que voy a hacer está influenciado por algo ó alguien?	Habilidad para pasar del impulso a lo reflexivo. “Conectar las hormonas con las neuronas”
Ser empático, es decir “ponerse en los zapatos del otro”.	Analizar las propias creencias sociales y morales.	Habilidad de control interno. “Yo soy quien decido”
	Clarificación de valores. ¿Qué es lo más valioso para mí?	Monitoreo de sí mismo y de la relación de pareja. ¿Qué queremos? ¿Cómo lo vamos a lograr? ¿Consideramos lo que es mejor para ambos?

Texto desarrollado por Francisco Castellanos García. Experto del programa ConstruyeT en temas de Familia

### **Mecánica de aplicación:**

- 1.- El coordinador introduce el tema de la sesión.
- 2.- Se Forman grupos pequeños para que lean y comenten la Ficha Técnica.
- 3.- Cada grupo pequeño nombrará un coordinador que de el uso de la palabra y un relator que anote las respuestas a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué nos llamó más la atención del texto?
  - ¿En qué consiste el derecho a decidir un embarazo?
  - ¿Cuáles son las diferencias de este derecho entre mujeres y hombres?
  - ¿Qué podemos hacer para formarnos en habilidades para la vida que prevengan el embarazo no deseado?
- 4.- Plenaria. El relator de cada grupo presenta las respuestas y el coordinador comenta las coincidencias y las diferencias de lo expuesto.
- 5.- Conclusión. Se retoman las principales ideas y propuestas de la pregunta 4.

**Seguimiento:** Esta sesión se puede abordar en la secuencia del tema Mis Relaciones ó con otros que sean compatibles.

**Título:** “Analizando mi nombre y apellidos”

**Ubicación:** Plano Individual

**Dimensión:** Familia

**A quién va dirigido:** Jóvenes

**Duración aproximada:** 1 Hora

**Propósito:** Comprender la importancia de los vínculos familiares en la conformación de la identidad personal.

**Preparación de la actividad:** Hojas, lápices, cartulinas.

### Ficha Técnica

#### FAMILIA, IDENTIDAD Y PERTENENCIA

Hablar de familia nos lleva a hablar de diversidad ya que existen distintas formas de organización e interacción entre sus integrantes. Lo cierto es que la familia constituye el más importante grupo de referencia para la construcción de la identidad y la personalidad durante la infancia y adolescencia.

El desarrollo de la identidad del niño y adolescente ocurre principalmente por las relaciones interpersonales que se entablan en la familia más que como resultado de su estructura. Las familias a las que pertenecen los niños y adolescentes en la actualidad son diferentes respecto de familias de generaciones pasadas. Hoy se dice que los niños son quienes definen a la familia, ya sea por su ausencia o su presencia. Las etapas del ciclo vital no son tan marcadas y lineales debido a los cambios que enfrentan.

La familia resuelve la necesidad de identidad y pertenencia de sus integrantes y le ofrece las bases para que pueda enfrentar los desafíos de la vida mediante la educación, la cultura y los valores. Este aprendizaje sobre el sentido de vivir es tanto para los pequeños como para los adultos, ya que todos interactúan cotidianamente, por lo que podemos decir que el proceso de identidad es un proceso inacabado y constante.

La socialización es una de las principales tareas que tiene la familia y permite a niños y adolescentes entrar en contacto con realidades y ambientes distintos a los del seno familiar. De manera particular el acompañamiento que la familia hace durante los años de escolarización a los adolescentes, les permite experimentar en ámbitos sociales distintos. Mediante el ejercicio de sus funciones la familia forma para ser autónomos, emocionalmente equilibrados y capaces de establecer vínculos afectivos satisfactorios.

Es entonces que los valores, las reglas, los ritos familiares y las relaciones humanas están al servicio de la estabilidad familiar, funcionan como sello de identidad para las distintas familias, están al servicio del sentido de pertenencia. También es necesario considerar que existen fuerzas internas y externas, como el proceso evolutivo de cada uno de los integrantes, los conflictos y las crisis que funcionan como agentes

de cambio. Del equilibrio entre ambas fuerzas resultará el sano crecimiento de la familia.

Desde una perspectiva evolutivo-educativa, podemos decir que la familia supone:

- un proyecto vital de existencia en común con un proyecto educativo compartido, donde hay un fuerte compromiso emocional,
- un contexto de desarrollo tanto para los hijos como para los padres y abuelos, en un escenario de encuentro intergeneracional,
- una red de apoyo para las transiciones y las crisis.

Desde esta perspectiva, la familia aparece como el mejor contexto para acompañar a la persona para transitar por los cambios que implica la vida satisfaciendo su necesidad de identidad.

Texto elaborado por Francisco Castellanos García. Experto del programa ConstruyeT en temas de Familia

### **Mecánica de Aplicación:**

- 1) Trabajo individual. 20 minutos. En una hoja blanca cada participante responderá a las siguientes preguntas: ¿qué significa mi nombre? ¿cuáles son las razones por las que escogieron ese nombre para mí? Posteriormente se hará un análisis de los apellidos escribiendo las 5 principales características con las que identifique a la familia a la que corresponde el apellido paterno y lo mismo para la familia que corresponde el apellido materno.

Ejemplo: María Soledad Jiménez Valle.

María Soledad significa...

Me escogieron ese nombre porque...

Las 5 características principales por parte de la Familia Jiménez son...

Las 5 características principales por parte de la Familia Valle son...

- 2) Cada participante hará una reflexión sobre como han influido las características de su familia en el desarrollo de su propia personalidad e identidad.
- 3) Cada participante se presentará al grupo diciendo: “Yo soy...(Nombre), y me escogieron ese nombre porque...De parte de la familia paterna tenemos las siguientes características ... y por parte de la familia materna tenemos estas otras...  
Si el grupo es muy amplio se puede subdividir para que todos se presenten en no más de 20 minutos.
- 4) El facilitador coordinará la discusión en base a las siguientes preguntas: ¿De qué nos podemos dar cuenta? ¿Cómo influye la familia en nuestra propia identidad? ¿Cómo influye la familia en la construcción de la propia identidad?
- 5) El facilitador hará las conclusiones a partir de las principales ideas discutidas y puede complementar con aspectos señalados en la Ficha Técnica.

**Seguimiento:** Se puede retomar esta actividad con grupos de padres de familia.

**Título:** “Cómo nos comunicamos en casa”

**Ubicación:** Plano relacional.

**Dimensión:** Familia

**A quién va dirigido:** Jóvenes

**Duración aproximada:** 1 Hora

**Propósito:** Propiciar la comunicación afectiva y efectiva en el grupo familiar.

**Preparación de la actividad:** Hojas, lápices, cartulinas.

**Ficha Técnica**

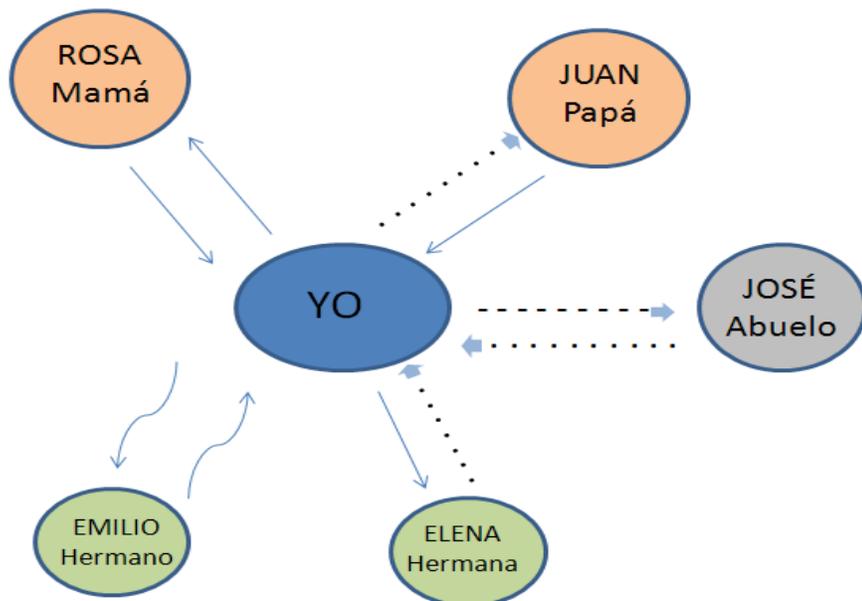
### PRINCIPIOS PARA LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

- ⇒ Escuchar antes de hablar, pensar antes de actuar
- ⇒ Mirar a los ojos cuando se dirija a alguien
- ⇒ Hacer preguntas para asegurarse que la otra persona comprendió el mensaje.
- ⇒ Repetir a la otra persona lo que entendí y aclarar alguna posible confusión.
- ⇒ Buscar el mejor lugar y el mejor momento.
- ⇒ Comunicar con todo el cuerpo, con expresiones y movimientos (utilizar lenguaje no verbal).
- ⇒ Describir los acuerdos a los que se llegaron.
- ⇒ Controlar la frustración y el enojo.
- ⇒ Si se está enojado (a), hablar del enojo y tomar contacto con los propios sentimientos.
- ⇒ Posponer la comunicación si no se puede controlar.
- ⇒ Expresarse de forma clara y sencilla.
- ⇒ Ser preciso, sin rodeos.
- ⇒ Dialogar es escucha, comprensión y respeto.
- ⇒ Con buen trato te trato.
- ⇒ Respeto a la autoridad y la norma.
- ⇒ Escuchar es amar.

**Mecánica de aplicación:**

- 1) Cada participante dibujará en una hoja de papel un conjunto de círculos de acuerdo al número de integrantes de su propia familia. Es decir, cada círculo representa a uno de los integrantes de la familia, para identificarlos se puede colocar su nombre dentro del círculo. Con todos los círculos se puede formar un círculo mayor de acuerdo al ejemplo. El ó la participante debe incluir un círculo con su nombre el cual quedará en el centro. Con ello se formará una red de comunicación familiar desde la opinión del participante. 20 minutos

- 2) Cada participante analizará qué tipo de comunicación cree que existe entre él (ó ella) y cada uno de los integrantes de su familia, para ello lo representará con líneas. Si la comunicación es del participante a la otra persona, lo señalará con una flecha en esa dirección; si es de la otra persona al participante la línea debe salir de la otra persona y apuntar con la flecha al círculo del participante.
  - Si la comunicación es buena y afectiva, utilizará una línea continua gruesa.
  - Si la comunicación es buena pero no afectiva, una línea continua delgada.
  - Si la comunicación es mala y violenta utilizará una línea quebrada.
  - Si la comunicación es superficial ó tolerable, una línea puntada.
  - Si la comunicación está cortada se representará con una línea de discontinua (con guiones).
- 3) Se formarán parejas para compartir la red de comunicación familiar. 10 minutos. Algunas preguntas para la reflexión personal pueden ser: ¿De que puedo darme cuenta? ¿Cómo está mi comunicación en la familia? ¿Qué tipo de comunicación utilizó más frecuentemente? ¿Con quién urge un cambio en la forma de comunicarse?
- 4) En grupo se lee los principios de la comunicación efectiva y se comentan. 15 minutos.
- 5) Cada participante puede escribir uno de los principios de la comunicación que considere deba manejar con cada una de las personas de la familia. 15 minutos.



**Título:** “Aprendiendo de la Familia la colaboración y participación”

**Ubicación:** Plano colectivo.

**Dimensión:** Familia

**A quién va dirigido:** Jóvenes

**Duración aproximada:** 1:30 Hrs

**Propósito:** Fomentar los valores de la cooperación y participación en la familia.

**Preparación de la actividad:** Hojas, lápices, copias, cartulinas.

### Ficha Técnica

#### PARTICIPACION DE LA FAMILIA EN LA ESCUELA

El aprendizaje de niños y adolescentes está estrechamente relacionado a las experiencias de la vida cotidiana. Estas experiencias significativas se llevan a cabo tanto en la familia como en la escuela y en otros ambientes que puedan frecuentar. En el caso de la escuela los profesores son conscientes que lo que ellos enseñan debe prolongarse al ámbito del hogar, por lo que de diversas formas procuran establecer puentes de comunicación cuya finalidad redunde en beneficio de los alumnos. Para ello, la participación de los padres u otros adultos responsables de la educación del estudiante es imprescindible.

La familia y la escuela comparten objetivos comunes como el de la educación, el de la socialización y el desarrollo de habilidades para enfrentar la vida. Es por ello que se requiere de una complementación entre familia y escuela y una continuidad en los mensajes y enseñanzas que proponen. Generar buenas relaciones de colaboración e intercambio es fundamental.

Cuando se crea un canal de comunicación abierto y de confianza mutua, la acción educativa cobra mayor fuerza. La escuela se ve fortalecida por el apoyo de la Familia y viceversa. Algo que puede convertirse en un serio conflicto y afectar el desarrollo de los estudiantes es la separación ó pero aún, el enfrentamiento entre sus dos principales instituciones de referencia.

Pese a los beneficios que se pueden obtener con la participación de la familia, principalmente de los padres, la realidad es que suele ser deficiente en muchos casos. Por su parte la escuela debe comprender que lograr la participación puede ser una tarea complicada y a mediano plazo.

La participación de los padres en la vida escolar se puede dar en el aula misma cuando se diseñan actividades específicas, ó bien en festejos, actividades culturales, cursos, ó bien por que la escuela ofrece servicios como la consejería. También existen espacios privilegiados como las asociaciones de padres de familias ó algún comité específico. En casa también pueden participar realizando acciones o tareas con los hijos ó bien aportando a las necesidades materiales de la escuela.

Tanto las autoridades y docentes tienen expectativas sobre el apoyo que reciben de los padres y viceversa. Estas no siempre se cumplen y es importante ser conscientes de ello para evitar frustraciones inútiles. Lo más adecuado es el diálogo y la presencia constante de los padres en el ambiente escolar a fin de ir comprendiendo las posibilidades de participación y generar espacios y actividades que sean percibidas como útiles.

### **Mecánica de aplicación.**

1. El coordinador de la sesión puede iniciar solicitando a los asistentes que mencionen a partir de su experiencia familiar, cómo han aprendido la colaboración y participación en la escuela. Los asistentes presentan algunos ejemplos.
2. Después de escuchar los ejemplos, el coordinador de la sesión invita a identificar los principales motivos que existen en las familias para participar en la escuela y los motivos para no hacerlo. Los resultados se ponen a la vista.
3. Una actividad complementaria que se puede trabajar antes o después de la sesión es la de identificar a las familias más participativas de la escuela y entrevistarlas. Para ello pueden ser de utilidad las siguientes preguntas: ¿Por qué considera importante su participación en actividades de la escuela? ¿Qué beneficios obtiene al participar? ¿Cómo pueden colaborar las familias en actividades escolares? ¿Cómo motivar a las familias que no participan en la vida escolar? ¿Qué pueden hacer los jóvenes para motivar a sus familias para que colaboren?
4. Carta a las familias. A partir de lo reflexionado el grupo de jóvenes escribirá una carta dirigida a los padres de familia sobre el Derecho a la participación de la familia en la escuela. Será un texto sencillo que presente los valores y motivaciones que los jóvenes identifiquen para que las familias participen en actividades escolares. De manera particular en las acciones relacionadas con el programa Construye T, para ello es importante estar en comunicación con el Comité respectivo.
5. Difusión. El grupo aprobará la redacción final y hará copias para que los jóvenes puedan enviarla a sus hogares. Si existe alguna sesión posterior se puede analizar cuál fue la respuesta de los padres ante la carta y dar seguimiento a las acciones para que en algún momento realmente participen en algo concreto.

**Seguimiento:** Se sugiere llevara acabo la actividad de difusión y evaluación.

**Título:** “El ejercicio de la autoridad en casa”

**Ubicación:** Plano Individual

**Dimensión:** Familia

**A quién va dirigido:** Jóvenes

**Duración aproximada:** 1:30 hrs.

**Propósito:** Analizar el tipo de autoridad de las familias y la importancia de una autoridad democrática.

**Preparación de la actividad:** Es recomendable que cada participante tenga copia de la ficha técnica, hojas, lápices, lugar disponible para las representaciones.

### **Ficha Técnica**

#### **LA AUTORIDAD EN FAMILIA**

La palabra autoridad significa ayudar a crecer. En los grupos y sistemas sociales existen personas que tienen un rol de autoridad por el cargo que ocupan como en la escuela, el deporte, la religión o la política.

En la familia la autoridad la tienen los adultos, principalmente los padres ó alguna otra persona que ejerce esa responsabilidad. Se considera que la familia es más funcional cuando los mayores ejercen este rol positivamente sobre los menores, así como cuando ambos padres comparten esta función.

Estilos para el ejercicio de la autoridad en la familia.

El estilo autoritario es cuando se ejerce el poder sin respetar a los otros, se toman decisiones injustas y no se toma en cuenta el sentir de los demás. Las madres ó padres de familia u otro integrante pueden ejercer un estilo autoritario en la familia cuando imponen sus ideas y establecen reglas rígidas.

El estilo autoritario trae consecuencias negativas en las relaciones familiares ya que causa frustración y enojo en los integrantes, el ambiente se vuelve tenso y puede llegar a ser hostil, desarrollando episodios de violencia.

También existe el estilo permisivo. Este consiste en una flexibilidad exagerada en la que la figura de autoridad no exige, ni controla y por lo tanto se pierde el orden en la familia. Los padres que ejercen este estilo de autoridad creen que lo mejor es dejar hacer a los demás, entienden la libertad como falta de compromiso y esto genera en los hijos irresponsabilidad.

Los padres que tienen un estilo permisivo suelen ser sobreprotectores, consideran que los hijos son totalmente buenos y se debe satisfacer todos sus caprichos. Confunden el amor y el afecto creyendo que una forma de expresarlo es no imponer reglas a los hijos. Esto tiene consecuencias

negativas ya que estos pueden tornarse exigentes e incluso tiranos, ejerciendo un control emocional sobre los padres. Las familias modernas presentan este problema frecuentemente y ha sido estudiado por expertos.

El estilo democrático de ejercer la autoridad en la familia consiste en que todos son escuchados y tomados en cuenta al momento de tomar decisiones.

La autoridad democrática en la familia no significa que los padres comparten ó delegan el poder con los hijos, sino que lo asumen de manera responsable, pensando en ayudar a crecer a los otros. El poder es entendido como servicio a los demás.

Aunque los padres son quienes dirigen y toman las decisiones, los demás integrantes pueden expresar su propio punto de vista e inclusive sus diferencias, utilizando el diálogo como la principal herramienta para ejercer la democracia en casa y llegando a acuerdos. Se toma en cuenta tanto los derechos como las responsabilidades de los integrantes y se busca la cooperación y participación de todos por igual.

El estilo democrático se basa en el amor y el servicio entre los integrantes de la familia pero no pierde de vista el orden, las jerarquías y la formación de la responsabilidad de los más pequeños.

Los padres u otra autoridad de la familia no deben temer a mandar y tomar decisiones si éstas son en beneficio de todos. La mejor manera de llevar a cabo la autoridad es cuando ambos padres la comparten y se respaldan entre sí. De lo contrario, cuando los padres difieren, se crea la posibilidad de entrar en colusiones dividiendo a los integrantes. Del mismo modo cuando los padres no asumen la autoridad se crea un vacío que puede ser usado por otros integrantes, por ejemplo alguno de los hijos, trayendo como consecuencia desórdenes en la organización familiar.

Quien tiene un rol de autoridad tiene el compromiso de mostrar buen ejemplo, de ver por los otros antes que ver por sí mismo y de mantener una imagen de respeto que de soporte a los demás integrantes de la familia.

Bajo esta lógica se espera que los hijos asumen un rol de obediencia hacia sus padres, confiando en que sus decisiones y acciones son en beneficio de ellos. En la adolescencia suele aparecer la rebeldía ante la autoridad familiar o escolar por lo que es importante trabajar en esto a fin de evitar mayores conflictos. El valor del respeto es fundamental en las relaciones entre padres e hijos y la manera de obedecer se va ajustando al paso del tiempo, ya que los niños dependen mucho más de los padres que los jóvenes que van adquiriendo su propia manera de pensar y desarrollan su autonomía como parte de su madurez. Escuchar y tomar acuerdos juntos es una habilidad a desarrollar en las familias con hijos jóvenes.

Texto elaborado por Francisco Castellanos García. Experto del programa ConstruyeT en temas de Familia.

### Mecánica de aplicación:

1.- El coordinador presenta el objetivo de la sesión señalando que para que el sistema familiar tenga un buen funcionamiento se requiere del adecuado ejercicio de la autoridad.

2.- Lectura de la Ficha Técnica y comentarios. El coordinador solicita a algunos participantes que lean la ficha técnica sobre la autoridad en la familia. Se puede ir leyendo por partes, para que se generen comentarios o inquietudes sobre lo que ahí se menciona.

3.- Ejercicio individual. Cada participante hará una breve narración de 2 experiencias y contestará las preguntas. Cuando todos concluyen se comparten las experiencias de todos los participantes.

Experiencia 1	Narrar una experiencia agradable en torno a la autoridad en mi familia de origen.
Experiencia 2	Narrar una experiencia desagradable en torno a la autoridad en mi familia de origen
Preguntas	<p><b>¿Qué tipo de autoridad existe en mi familia de origen?</b></p> <p><b>¿Qué puedo hacer para promover una autoridad democrática en casa?</b></p> <p><b>¿Qué tipo de autoridad me gustaría que existiera en la familia que yo forme?</b></p>

5.- Representaciones. El grupo se divide en 3 equipos. Cada equipo prepara una representación de un estilo de autoridad en la familia, pueden estar basadas en las experiencias de los participantes.

Equipo 1. Autoritario

Equipo 2. Permisivo

Equipo 3. Democrático

4. Conclusiones. El coordinador hace un cierre de esta sesión señalando los principales puntos que se analizaron, recordando que todos tenemos la experiencia de pertenecer a un grupo familiar y hemos participado como hijos de un estilo de autoridad. El tipo de autoridad puede variar en ciertos momentos y circunstancias y esto puede ayudar a la vida familiar ya que permite la flexibilidad y adecuación de acuerdo a las circunstancias de los miembros del grupo familiar.

Con los jóvenes es importante recordar que cuando ellos formen su propia familia y tengan hijos tienen la oportunidad de organizarla retomando lo mejor que aprendieron de su familia de origen y modificando aquello que consideran no es útil. En el tema de la autoridad se ha observado que las familias modernas han relajado la disciplina y la exigencia adoptando un estilo cada vez más permisivo y esto ha afectado las actitudes de los jóvenes y su comportamiento, por lo que algunos teóricos de la conducta señalan que lo mejor es un equilibrio entre un ambiente de afecto y comprensión pero donde se forma en la exigencia, esto es el amor exigente y responsable.

**Seguimiento:** Si el grupo está interesado en el tema se puede seguir profundizando. Es probable que emerjan casos donde se presenten conflictos familiares, si el coordinador no tiene la formación en orientación es mejor que no aborde estas experiencias y si es posible dar este servicio lo mejor es indicar que sea en otro momento para cumplir con el propósito de la sesión. Se recomienda adecuar esta sesión para trabajarla con los padres de familia.

**Título:** “En casa nos organizamos así: ...”

**Ubicación:** Plano relacional.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Reconocer la importancia de los roles en la familia orientados hacia la satisfacción de las necesidades y el desarrollo de sus integrantes.

**Preparación de la actividad:** Se necesitan cartulinas y marcadores de colores para la elaboración de mensajes.

### Ficha Técnica

#### ROLES Y REGLAS EN LA FAMILIA

La familia es la organización y unidad básica social, formada por lazos de consanguinidad y apoyo. Es la encargada de satisfacer las necesidades humanas de sobrevivencia, protección y cuidado.

La familia es el ámbito primordial de desarrollo de cualquier ser humano, fomenta la autoestima y la identidad personal, enseña las relaciones sociales y transmite los valores y la cultura. Proporciona afecto, identidad y pertenencia a sus integrantes y ofrece aceptación y apoyo en circunstancias críticas.

Como todo grupo social, funciona en base a reglas y a la asignación de roles. El rol es el papel o función que alguien cumple o desempeña en un grupo u organización, en este caso en la familia.

Los roles familiares son creados y asumidos por procesos históricos y culturales. Por ejemplo, tradicionalmente, las funciones realizadas por los hombres, es decir lo que atañe a la masculinidad, se relaciona con la productividad, con la economía y la manutención. También se le ha asignado la autoridad y el control.

Las funciones realizadas por las mujeres, es decir lo que atañe a la feminidad, se relaciona con la reproducción y la crianza, el afecto, el cuidado de la familia y una actitud sumisa ante la autoridad masculina.

En la actualidad los roles familiares están cambiando entre otras cosas por la visión de igualdad de derechos y la equidad de género. Podemos observar el incremento de la participación de las mujeres en el trabajo, la cultura y la política, así como distintas ideas en torno a la relación de pareja y la

maternidad. También podemos observar nuevos patrones de comportamiento en los hombres al colaborar con tareas del hogar, así como en el cuidado y educación de los hijos.

Cuando la familia tiene reglas y roles claros es mucho más funcional, permite el crecimiento de sus integrantes, ofrece mayor satisfacción y calidad en las relaciones humanas y afectivas. Cuando son deficientes el sistema se torna conflictivo, se generan conflictos e insatisfacción entre los integrantes.

Por ejemplo, cuando alguno de los hijos asume un rol que le corresponde a la madre como otorgar permisos ó corregir comportamientos no aprobados por la familia, puede traer dificultades entre los hermanos.

Por ello es importante que cada integrante comprenda el rol que tiene, las responsabilidades y compromisos que exige su rol y se sienta respaldado por los demás integrantes. Cuando no existe claridad en las tareas se genera confusión e impide la integración.

Es importante que los roles y tareas estén distribuidas de tal forma que exista equilibrio. Si alguna persona tiene más responsabilidades que otras, el sistema se descompensa y genera frustración. Los roles y responsabilidades se asignan de acuerdo a la edad, al desarrollo y las condiciones de cada uno de los integrantes, se espera que los adultos asuman las principales responsabilidades y los hijos las vayan adquiriendo en la medida de su crecimiento. Los roles en la familia no son exclusivos sino complementarios, un ejemplo de esto es cuando varios integrantes trabajan para aportar a la economía familiar ó cuando en la pareja ambos comparten el cuidado de los hijos.

Las reglas en casa son un instrumento valioso para la organización, algunas son explícitas y otras son implícitas, esto significa que las familias siguen guiones en base a tradiciones y patrones culturales que no hablados. Lo mejor es tener momentos de diálogo para hablar de las reglas y revisar cuando requieren ser ajustadas.

La mejor manera de reconocer si un grupo familiar es funcional es por su capacidad de flexibilidad y de ajuste a los cambios que la familia atraviesa por las distintas etapas de su ciclo vital así como por su capacidad de enfrentar y resolver dificultades.

Texto elaborado por Francisco Castellanos García. Experto del programa ConstruyeT en temas de Familia.

### Mecánica de aplicación:

1.- El coordinador inicia la sesión señalando el propósito de la misma. La importancia de revisar y reorganizar la vida familiar debe ser constante.

2.- Formación de subgrupos. En cada subgrupo analizarán el siguiente cuadro y contestarán la columna ¿A quién le toca? Para llenar el cuadro se puede utilizar las siguientes abreviaturas: Pa= padre; Ma= madre; Ho= hijos; Ha= hijas; Of= otro familiar. (En el cuadro se consideran principalmente tareas que competen a los padres).

<b>Funciones de la familia</b>	<b>Roles familiares</b>	<b>¿A quién le toca realizarlo?</b>
Biológicas: alimento, abrigo, protección, cuidado de la salud, etc.	Alimentar, vestir, proporcionar vivienda, cuidar la salud.	
Psicológicas: seguridad, pertenencia, contención, reconocimiento, afecto, formación de la personalidad, etc.	Crear relaciones cercanas que den seguridad, pertenencia, etc. Crear vínculos de afecto y reconocimiento. Proporcionar identidad con la familia. Cuidar la salud emocional.	
Sociales: aprendizaje de normas sociales, límites, valores humanos, transmisión de la cultura, creencias, enseñanza de roles sexuales, responsabilidad en la sociedad, ayuda en la escolaridad, etc.	Enseñar las normas sociales, poner disciplina, corregir. Facilitar el ingreso a otros medios socializadores como la escuela, la comunidad, los grupos. Modelar los roles sexuales. Fomentar valores humanos. Apoyar en las actividades escolares	
Económicas: Trabajo, proveer de recursos, de bienes materiales, administración de la economía, apoyo en situaciones de crisis.	Trabajar y aportar dinero, organizar el gasto familiar, comprar y conseguir satisfactores materiales, ayudar a sus miembros en casos de crisis	

3.- Profundización. Los subgrupos discutirán sobre las siguientes preguntas:

**¿Creen que las funciones que debe cubrir la familia han cambiado en la actualidad?**

**¿Consideran que los roles familiares deben ser distintos?**

**¿Eliminarían alguno de los mencionados ó añadirían otros?**

**¿Cuál es la conclusión después de llenar el cuadro ¿a quién le toca realizarlo?**

**¿Qué es más importante la persona que ejerce el rol o la realización de los roles en la familia?**

4. Plenaria. Los subgrupos presentan sus respuestas. El coordinador complementa la reflexión con ideas de la Ficha Técnica.

5.- Mensajes. Cada subgrupo elabora una frase que ayude a comprender la importancia de los roles y las reglas en la familia. La plasma en un cartel llamativo y muy creativo.

Con ellos se puede hacer una actividad de difusión al colocarlos en un lugar visible para toda la comunidad escolar.

**Seguimiento:** Esta sesión es recomendable que se trabaje en un Encuentro Familiar entre padres e hijos.

**Título:** “¿Cuándo nos vamos entender?”

”

**Ubicación:** Plano Colectivo.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Jóvenes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Analizar las principales dificultades que enfrentan las familias con hijos jóvenes y propuestas de solución.

**Preparación de la actividad:** El coordinador debe ubicar esta actividad en el plano colectivo, es decir tratar de llevar la reflexión a un plano general, por lo que no es pertinente abordar casos particulares de los conflictos expresados, si algunos jóvenes abren situaciones familiares se les debe indicar respetuosamente que no es el momento indicado para tratar asuntos individuales y recurran a las instancias adecuadas.

## Ficha Técnica

### Cuadro principales dificultades entre los jóvenes y sus padres.

Dificultades	Los jóvenes consideran que...	Los adultos consideran
<b>Comportamiento y Disciplina</b>	<p>Pueden ensayar nuevas formas de relacionarse.</p> <p>Pueden expresar libremente sus impulsos.</p> <p>Tienen más libertades.</p> <p>Viven en ambientes violentos y la violencia es aceptada</p> <p>No están de acuerdo con las reglas sociales</p> <p>Pueden tener conductas desafiantes a la autoridad.</p> <p>Pueden experimentar y minimizar las situaciones riesgosas (alcohol, drogas, salud sexual, violencia, etc.)</p>	<p>Los jóvenes requieren mayor control disciplinario, aplicación de medidas correctivas: Regaño, castigos, no otorgar permisos, etc.</p> <p>Que se debe enseñar “conductas apropiadas”</p> <p>Se preguntan que tipo de autoridad es mejor, rígida o flexible.</p> <p>Existen situaciones de riesgo para la Juventus y expresan temor y desconfianza.</p>
<b>Apropiación del cuerpo</b>	<p>Hay que dar mucha importancia a los cambios corporales y a la imagen corporal.</p> <p>Desean mayor libertad sobre su cuerpo: tatuajes, perforaciones.</p> <p>Hay que dar importancia al ejercicio y deporte.</p> <p>Hay que dar importancia a la alimentación.</p>	<p>Las formas de expresión juvenil sobre el uso del cuerpo no son adecuadas y no son sanas moralmente.</p> <p>Deben imponer sus propios criterios sobre la alimentación, el ejercicio, etc.</p>

<p><b>Diferencias en las Expresiones de la cultura juvenil y la diversión.</b></p>	<p>Se deben apropiar del lenguaje juvenil. Que existe una música y expresiones culturales distintas a la del mundo adulto. Los jóvenes tienen una moda y una propia forma de vestir. Las formas de diversión de los jóvenes son muy distintas de las de los adultos.</p>	<p>No aprueban el lenguaje de los jóvenes, ni el tipo de música, vestimenta. Se preocupan por las actividades de diversión. No están de acuerdo con tantas actividades producto de la tecnología como el Internet y los juegos, etc.</p>
<p><b>Elección de pareja y Sexualidad</b></p>	<p>Es suya la decisión de vida en pareja y nuevas formas de expresión de la sexualidad con más libertad y menos prejuicios.  Es mejor no establecer compromisos definitivos como el matrimonio.  Es mejor aplazar la maternidad y paternidad. Hay mayor tolerancia hacia la diversidad y preferencias sexuales.</p>	<p>No están de acuerdo con las expresiones liberales de las parejas de hoy, consideran falta de compromiso la ausencia del matrimonio.  No están convencidos del modelo de familias modernas pero están dispuestos a apoyar.  Prefieren que exista mayor control sobre la sexualidad de los hijos, tienen preocupación por la salud sexual y la reproducción. No aceptan fácilmente la diversidad sexual.</p>
<p><b>Trabajo Independencia económica</b></p>	<p>Es muy importante la Inserción en la vida laboral. Es muy difícil tener vivienda propia. La necesidad de trabajar justifica la interrupción de los estudios. Prefieren la autonomía económica lo más pronto posible.</p>	<p>Algunas familias prefieren que los jóvenes trabajen antes que seguir estudiando. Otras consideran que es mejor estudiar. Entre más pronto logren autonomía económica es mejor. Que la conformación de las nuevas parejas requiere del apoyo de la familia de origen, viviendo en la misma casa, cuidando a los hijos, etc.</p>
<p><b>Violencia</b></p>	<p>La violencia no está bien pero se toleran prácticas de violencia verbal, física y psicológica. Persisten expresiones de violencia de género y se justifica el machismo. Existe un aumento en las expresiones de violencia y acoso escolar. Reconocen un aumento de la inseguridad causado por la</p>	<p>No están de acuerdo con expresiones de violencia pero en mayor ó menor grado ejercen violencia en las familias. Los jóvenes viven en ambientes violentos y la ven como algo normal. Los medios de comunicación</p>

	delincuencia.	influyen en el ambiente de agresión. Perciben un ambiente de inseguridad por el aumento del delito.
<b>Escuela</b>	Tienen necesidad de responder a las demandas y expectativas de los padres o adultos.  Lo que la escuela enseña no es atractivo ni útil.  No los ayuda a conseguir una actividad productiva.  No es importante la participación de sus padres en la escuela.	En algunos casos no estimulan a los jóvenes para que sigan estudiando.  Se debe dar prioridad al empleo.  No tienen un nivel educativo suficiente para apoyar en tareas de educación.  No es importante su participación en actividades escolares.  Se deben concentrar en su trabajo y no en actividades escolares de los hijos.

Nota. Este cuadro resume las principales dificultades que los jóvenes mencionan en la Encuesta Nacional de Juventud y ha sido complementado con ideas de jóvenes de nivel bachillerato y padres de familia.

### **Mecánica de aplicación:**

- 1.- El coordinar presenta el objetivo de la sesión.
- 2.- Solicita a los jóvenes que mencionen cuáles son las principales dificultades que enfrentan con sus padres de familia. Se anotan en un lugar visible. Se agrupan en temas generales, siguiendo más ó menos la estructura del cuadro que corresponde a la ficha técnica.
- 3.- El coordinador puede completar lo expuesto por los jóvenes tomando en cuenta la Ficha Técnica a fin de tener un panorama global de las dificultades entre jóvenes y adultos en la familia.
- 4.- Profundización. Se propone una discusión grupal en base a las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es la causa de las diferencias entre jóvenes y adultos?
  - ¿Son irreconciliables las diferencias?
  - ¿Qué pueden hacer los adultos para reconciliar las diferencias con los jóvenes?
  - ¿Qué pueden hacer los jóvenes para reconciliar sus diferencias con las de los adultos?
5. Consignas. De forma general se pide al grupo que piense en algunas consignas que puedan servir para sensibilizar a los jóvenes y sus familias a buscar puentes de entendimiento. Las consignas son frases breves con un énfasis en una determinada forma de pensar o actuar.

**Seguimiento:** Las consignas se pueden difundir por medio de un boletín carteles, u otro tipo de mensajes. Ejemplos:

**POR UN MEJOR ENTENDIMIENTO  
PLATICA CON TUS PADRES**

**VAMONOS PONIENDO DE  
ACUERDO!**

**Atte. Los hijos y los padres**

**Título:** “A MI, ME CUIDARON ASÍ...”

**Ubicación:** Plano Individual.

**Dimensión:** Familia.

**A quién va dirigido:** Estudiantes.

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** Reconocer las formas de autocuidado que se aprendieron en familia.

**Preparación de la actividad:** Hojas y lápices para la actividad de escribir un cuento.

**Ficha Técnica:**

### **ALGUNAS IDEAS PARA FORTALECER EL CUIDADO DE LA SALUD EN LA FAMILIA.**

Desde una perspectiva sistémica, la familia juega un papel muy importante tanto en la generación de enfermedades como en los procesos de curación y rehabilitación, ya que ofrece satisfacción a las principales necesidades humanas.

Las prácticas de cuidado de la salud física que realizan las familias se relacionan con el grado de preparación que tienen sus integrantes. Entre mayor sea el nivel educativo y cultural de los integrantes de una familia, tendrá más elementos para proporcionar atención ó bien para acudir a los servicios de salud. De la misma forma, las condiciones económicas de la familia influyen en las prácticas de cuidado.

Enfrentar problemas de salud y proporcionar cuidados adecuados a quien lo requiere, puede variar en cada familia dependiendo del grado de funcionalidad y la calidad de sus relaciones. En familias con dificultades en la relación los problemas de salud suelen negarse asumiendo prácticas deficientes de cuidado. Las familias con mejor integración y fuertes vínculos suelen ofrecer mayor atención a los integrantes sujetos de apoyo. Los integrantes de familias que requieren asistencia y pertenecen a grupos más funcionales sienten mayor satisfacción del cuidado que reciben a diferencia de las familias con problemas.

Un elemento de gran importancia para enfrentar los cuidados de salud es la participación de la red familiar, ya que esto amplía los recursos y posibilidades de apoyo. Así mismo cuando el ambiente familiar cuenta con sentimientos y expresiones de afecto, en todos los integrantes aumenta la calidad de las relaciones y de las prácticas de cuidado.

Definitivamente, el cuidado de nosotros mismos y de los demás, se aprende

en casa y en la comunidad. Muchas de estas prácticas deben mantenerse y otras modificarse a favor de la salud y bienestar de la familia.

Texto elaborado por Francisco Castellanos García. Experto del Programa ConstruyeT en temas de Familia

### **Mecánica de aplicación:**

1. Formar grupos de 3 ó 4 participantes para la actividad.
2. Cada grupo elaborará un cuento que presente la historia de algún personaje que padeció un problema de salud, discapacidad, ancianidad ó sufrió un accidente y fue atendido por su familia.
3. El cuento debe contener un título, una trama, con un principio y un fin. Los personajes, protagonistas principales, pueden ser personas, animales, objetos e inclusive seres fantásticos que se encuentran en un contexto específico y enfrentan situaciones de la vida cotidiana, en este caso situaciones que hablen del cuidado que los demás proporcionan a un integrante de la familia.
4. El cuento debe ser breve para que todos los subgrupos puedan narrarlo en una sesión plenaria. Se sugiere que el tiempo de elaboración sea de 20 minutos y 10 para las narraciones.
5. Se nombrará un moderador para que al finalizar la narración de cada cuento coloque en un pizarrón las principales ideas sobre aquellas prácticas de cuidado que fueron expresadas en los cuentos.
6. Al finalizar la presentación de los cuentos el grupo hará un análisis de las prácticas identificadas, con base en las siguientes preguntas: **¿Cuáles de estas prácticas de cuidado han sido aprendidas en la familia? ¿A quiénes se delega el cuidado de la salud en las familias, y por qué razón? ¿Cuáles prácticas es importante mantener en las familias actuales y cuáles se deben modificar?**
7. El moderador, retomará las principales ideas del análisis y completará con algunas señaladas en la ficha técnica, para poder cerrar con las conclusiones del grupo.

**Seguimiento:** Se puede hacer una selección de los mejores cuentos y reproducirlos de forma sencilla junto con las principales ideas sobre el cuidado de la salud física que la familia ofrece y enseña. Se puede distribuir a otros alumnos o hacer llegar a los padres de familia en casa.

**Título:** “LA MUJER Y EL CUIDADO DE LA SALUD EN LA FAMILIA”.

**Ubicación:** Plano Relacional

**Dimensión:** Familia

**A quién va dirigido:** Jóvenes

**Duración aproximada:** 1:30 horas

**Propósito:** Reconocer lo que hace la familia en el cuidado de la salud de sus integrantes.  
**Perspectiva de Género:** Analizar roles tradicionales asignados para el cuidado.

**Preparación de la actividad.** Materiales para hacer un dibujo, cartulinas crayones, etc.

**Ficha técnica**

### ¿QUIEN CUIDA A QUIEN EN LA FAMILIA MEXICANA?

La Encuesta Nacional de Juventud revela que la mayoría de los jóvenes pertenecen a familias que ejercen roles tradicionales, es decir, los padres están más orientados al trabajo y la actividad económica, mientras que las madres se enfocan a la crianza, al hogar y el cuidado de integrantes vulnerables como niños, ancianos o enfermos. Aunque los roles en las familias modernas se van modificando, persiste la idea de que la mujer es la encargada del cuidado de la salud de los otros.

Esto no es necesariamente cierto en todos los casos, pero puede ayudarnos a la reflexión sobre algunas cuestiones de género. Si la necesidad de cuidado y protección es de hombres y jóvenes, por qué se atribuye a la mujer la responsabilidad de ejercer dicho cuidado? ¿Cuáles son las razones para que los varones no sean educados en proporcionar atención y cuidado a los integrantes más vulnerables?

Afortunadamente, entre los varones se van incorporando nuevas creencias y prácticas en relación al cuidado que pueden ofrecer, especialmente en lo referente a la paternidad. Esto nos lleva a reconocer que las necesidades humanas como el cuidado de la salud ante situaciones específicas, ancianidad, discapacidad, accidentes, etc. deben ser resueltas en la familia por todos sin hacer distinciones de género.

Las desigualdades de género contribuyen a que hombres y mujeres tengan diferentes posiciones como usuarios y proveedores en el cuidado de la salud. Con frecuencia las necesidades de las mujeres como consumidores de cuidados de la salud son desatendidas. Como proveedores de cuidados de la salud, las mujeres tienen un vital pero frecuentemente subestimado papel en las esferas privada y profesional. Las mujeres satisfacen una carga desproporcionada de cuidados informales de la salud en hogares y comunidades. La fuerza de trabajo de la salud es también de predominio femenino, aunque los hombres continúan dominando los puestos de influencia y poder. En vista del importante papel de las mujeres como consumidores y proveedores de cuidados de la salud en todos los países en desarrollo, la reforma del sector salud no podrá resultar exitosa si no se toma en cuenta el género.

Las personas que dan cuidados a la salud de otros pueden presentar síntomas de estrés y agotamiento, por lo que es recomendable que tengan prácticas de autocuidado: cuidar la propia alimentación, el descanso, momentos de recreación y fortalecimiento de su red de relaciones afectivas son de utilidad y no tienen un significado egoísta. Para estas personas es importante prevenir la depresión y buscar apoyo profesional cuando sea necesario.

Tradicionalmente se ha delegado a la mujer el rol del cuidado de niños, ancianos y enfermos, por lo que sus interacciones sociales están vinculadas a buscar servicios de consulta, a considerar la información que les proporciona los medios de comunicación sobre la salud y a considerar el uso de medicamentos y remedios tradicionales con mayor frecuencia que los varones, dando como resultado un aprendizaje mayor sobre las prácticas de cuidado a la salud de la familia. También se sabe que son un canal importante en la transmisión de estos conocimientos.

Resumen elaborado por Francisco Castellanos García. Experto del Programa ConstruyeT en temas de Familia.  
Referencia documental: [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0036-36342007000700003&script=sci\\_arttext](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0036-36342007000700003&script=sci_arttext)

### **Mecánica de aplicación**

1.- El coordinador introduce la sesión y presente el propósito de la actividad. Para iniciar el diálogo puede hacer la siguiente pregunta: de acuerdo a su experiencia familiar ¿quién se encarga de cuidar la salud de los demás? ¿Cuándo alguien enferma quien lo cuida? ¿Si hay niños, ancianos o personas con discapacidad quiénes se encargan de cuidarlos?

2.- Para profundizar en la reflexión, el coordinador puede presentar las principales ideas de la Ficha Técnica sobre “Quién cuida a quién en la Familia Mexicana”. Si se cree oportuno se puede leer el texto. Al concluir se pueden hacer las siguientes preguntas:

**¿Qué llamó más nuestra atención?**

**¿Cómo podemos reconocer la labor de cuidado encomendada a las mujeres?**

**¿Cómo pueden los varones apoyar más en las labores de cuidado?**

3.,. Dibujo Colectivo. Para concluir la actividad se desarrollará un dibujo entre todos los participantes. El tema central debe estar relacionado con los puntos que se reflexionaron y puede ser lo único que quede escrito, lo demás no debe llevar palabras. Cada uno plasmará una ó varias imágenes, símbolos ó cualquier elemento que se relaciona con el tema, la actividad se desarrolla en silencio hasta conformar un dibujo integrado.

4.- Al final se puede hacer una ronda donde cada uno exprese lo que fue más significativo de la actividad y el dibujo.

**Seguimiento:** Si se cree oportuno el dibujo colectivo puede quedar expuesto en un lugar estratégico para que sea observado por la comunidad estudiantil.

**Título:** EL DERECHO A LA SALUD DE LAS FAMILIAS.

**Ubicación:** Plano Colectivo

**Dimensión:** Familia

**A quién va dirigido:** Jóvenes

**Duración aproximada:** 1 hora.

**Propósito:** “Identificar las necesidades de salud y los servicios que existen en la comunidad para las familias”.

**Preparación de la actividad.** Es importante revisar la ficha técnica y tener en una cartulina previamente escrito el párrafo sobre Familia y Salud que se presenta adelante.

**Ficha técnica**

### **LAS FAMILIAS Y EL DERECHO A LA SALUD**

El derecho a la salud fue reconocido en la Declaración de los Derechos Humanos de 1948 donde se menciona el derecho de toda persona a recibir atención médica así como seguridad social como producto de una larga historia de lucha social en el mundo

En diversas reuniones y tratados se estableció que los gobiernos son los responsables de garantizar la salud de los ciudadanos, crear instituciones y ofrecer servicios en los distintos niveles de atención. Para ello deben destinar los recursos necesarios que garantice la satisfacción de este derecho así como diseñar políticas sanitarias y sociales en beneficio de todos.

Según agencias internacionales entre los principales problemas que enfrentan los gobiernos para hacer real el derecho a la salud se encuentran:

La asignación inadecuada de recursos.

Carencia de calidad y oportunidad en los servicios.

La existencia de inequidad, ineficacia e ineficiencia en los servicios.

La necesidad de promover la competencia y regulación de los servicios.

La importancia de que los servicios de salud queden fuera de aspectos políticos e ideológicos, buscando que sean neutrales bajo una reforma tecnocrática.

Para que existan adecuados servicios de salud se requiere promover la salud preventiva, la atención médica básica y especializada, servicios de laboratorio y farmacia, así como la formación médica especializada. Un aspecto de suma importancia es fomentar la educación en salud que permita la formación integral de todas las personas para cuidar su salud

Algunos de los ámbitos prioritarios de la salud en México son: la salud materno – infantil, así como la atención a sectores vulnerables; la salud sexual y reproductiva, la vacunación y la atención de las principales enfermedades que afectan a la población en el país como obesidad, tabaquismo y

diabetes que se han incrementado, nutrición, agua potable y saneamiento ambiental.

México tiene un grave rezago en este ámbito ya que casi la mitad de su población no cuenta con seguridad social en salud.

La sociedad debe tomar conciencia del derecho a la salud especialmente para los grupos más desprotegidos de la sociedad. La participación de la familia y de la comunidad es fundamental para generar procesos de organización en beneficio de la mayoría.

Texto elaborado por Francisco Castellanos García. Experto del Programa ConstruyeT en temas de Familia

### **Mecánica de aplicación:**

- 1.- El coordinador presenta el objetivo de la sesión.
- 2.- A continuación se presenta al grupo el siguiente párrafo tomado de la Declaración de Principios de la Familia (1995) del II Congreso Mundial de Familias en Suiza.

#### **Familia y Salud.**

El hogar familiar es espacio de convivencia en donde se resuelven las necesidades básicas de la vida cotidiana. La familia, independientemente de su realidad socioeconómica, deberá contar con apoyo médico profesional básico y de trato humanitario, durante todas las etapas de la vida. Las escuelas o clínicas de salud pública y privada, deberán contar con el consentimiento explícito de los padres para tratar la salud de los menores, también en materia de sexualidad.

- 3.- Discusión. Se comentan las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es la situación de salud en las familias de la comunidad?
  - ¿Cuáles son los principales problemas de salud entre los jóvenes?
  - ¿Cómo es la calidad de servicios? ¿Son suficientes?
  - ¿Podemos hablar del respeto al Derecho a la Salud de las Familias de la comunidad?
- 4.- El coordinador concluye la discusión presentando algunos aspectos relacionados en la Ficha Técnica.
- 5.- Actividad. El grupo puede sugerir acciones para dar a conocer el derecho a la salud en alguna comunidad cercana con apoyo de profesionales del sector y autoridades sanitarias locales.

**Seguimiento:** Si se considera oportuno, las actividades propuestas se pueden implementar en la comunidad a fin de acercar a los jóvenes a una acción de servicio comunitario. Es importante que se tenga en cuenta el nivel de influencia que en este caso es sólo de sensibilización al problema,