

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**MEMORIA LABORAL**

**P.E.T.A.E.N.G.**

**FORTALECIMIENTO DEL DESARROLLO PERSONAL A  
TRAVÉS DE LA IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA:  
“SEAMOS JÓVENES EMPRENDEDORES PARA  
NUESTRO FUTURO” EN 4 UNIDADES EDUCATIVAS DE  
LA CIUDAD DE LA PAZ Y EL ALTO**

**POR: CRISTINA JIMENA HUANCA CHOQUE**

**TUTOR: LIC. ERNESTO JULIÁN YUCRA SILES**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**Diciembre 2021**

## *Dedicatoria*

La presente memoria laboral está dedicada a quien me dio la oportunidad de seguir mi camino y que con su amor incondicional, me guía y tiene paciencia en todo y a pesar de las dificultades que se presentaron en la trayectoria, a mi amado Señor que sin su bendición no estaría presente en este tiempo.

A quienes fueron parte del apoyo profesional y que con su guía me permitieron culminar el documento.

A mi familia, quienes con su apoyo y paciencia pude realizar el proyecto dejando de lado algunas responsabilidades de casa y especialmente a mi Papá y hermanas.

## **Agradecimiento**

Mis agradecimientos a la Universidad Mayor de San Andrés que me abrió las puertas para conocer un ámbito profesional, a quienes fueron responsables de habilitar esta modalidad para lograr la titulación, a la coordinación por su trabajo cumplido, a mi tutor y tribunales por su guía profesional para poder culminar esta memoria laboral.

## INDICE

RESUMEN

SUMMARY

INTRODUCCIÓN.....	1
1.    CAPÍTULO I MARCO INSTITUCIONAL.....	2
1.1.  DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN.....	2
1.1.1. ANTECEDENTES DE LA INSTITUCIÓN.....	2
1.1.2. MISIÓN.....	3
1.1.3. VISIÓN.....	4
1.1.4. OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN.....	4
1.1.4.1.    OBJETIVOS GENERALES.....	4
1.1.4.2.    OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
1.1.5. PROYECTOS Y ACTIVIDADES REALIZADAS .....	5
1.1.6. ESTRUCTURA DE LA ORGANIZACIÓN .....	6
1.1.7. MANUAL DE FUNCIONES .....	7
1.1.7.1.    FUNCIONES DE DIRECTOR .....	7
1.1.7.2.    FUNCIONES DEL ÁREA TÉCNICA.....	8
1.1.7.3.    FUNCIONES ADMINISTRATIVAS.....	9
1.1.7.4.    FUNCIÓN RESPONSABLE DEL ÁREA DE MOVILIZACIÓN SOCIAL.....	10
1.1.7.5.    FUNCIONES DE SECRETARIA.....	11
1.1.7.6.    FUNCIONES DE MENSAJERÍA.....	11
1.1.8. RECURSOS CON LOS QUE CUENTA LA INSTITUCIÓN .....	12
1.2.  IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	17
1.2.1. ¿QUÉ ES AUTOESTIMA?.....	18
1.2.1.1. TIPOS DE AUTOESTIMA .....	19
1.2.1.2. AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA .....	20

1.2.1.3.	AUTOESTIMA Y VALORACIÓN.....	21
1.2.2.	¿QUE ES LA COMUNICACIÓN EFECTIVA?.....	21
1.2.2.1.	ELEMENTOS QUE FORMAN PARTE DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA .....	22
1.2.3.	¿QUÉ ES TOMA DE DECISIONES?.....	23
1.2.3.1.	ETAPAS DE LA TOMA DE DECISIONES .....	24
1.2.3.2.	TIPOS DE DECISIONES.....	24
2.	CAPÍTULO II DESARROLLO LABORAL .....	27
2.1.	OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN LABORAL.....	27
2.2.	DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES Y TAREAS.....	27
2.3.	RESULTADOS ALCANZADOS.....	69
2.4.	LECCIONES APRENDIDAS Y BUENAS PRACTICAS.....	73
3.	CAPÍTULO III DESEMPEÑO LABORAL.....	76
3.1.	APRENDIZAJE LABORAL.....	76
3.2.	LOGROS PROFESIONALES.....	77
3.2.1.	A NIVEL PSICOLOGICO.....	78
3.2.2.	A NIVEL FISICO.....	78
3.2.3.	A NIVEL MOTIVACIONAL.....	79
3.2.4.	EN EL AMBITO SOCIAL.....	79
3.3.	LIMITES Y DIFICULTADES.....	80
4.	CAPITULO IV DESCRIPCION DE LA PROYECCION PROFESIONNAL.....	81
4.1.	PLANTEAMIENTO DE FUTUROS DESAFIOS A NIVEL PROFESIONAL...81	
	REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.....	83
	ANEXOS.....	84

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1 Cronograma de actividades.....	28
Tabla 2.-Sexo.....	70
Tabla 3.- Grado.....	70
Tabla 4.- Edad.....	71
Tabla 5.- Ciudad – lugar.....	72
Tabla 6.- Unidad educativa.....	73

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1.- Sexo.....	70
Figura 2.- Grado.....	71
Figura 3.- Edad.....	72
Figura 4.- Ciudad – lugar.....	72
Figura 5.- Unidad Educativa.....	73

## **RESUMEN**

La presente memoria laboral, tiene como base las actividades desarrolladas en la fundación SEAMOS, que fue creada para actuar en el ámbito social, desarrollando instrumentos para el fortalecimiento personal de adolescentes, con enfoque de prevención. Donde se resalta la importancia de fortalecer el desarrollo personal, a través de intervenciones sobre la autoestima, la comunicación efectiva y la toma de decisiones, que adquiere cada vez mayor importancia en cada una de las actividades cotidianas que realizan los estudiantes de nivel secundario de la ciudad de La Paz y El Alto. Por consiguiente, los programas promueven el pensamiento crítico, permitiendo tomar decisiones a los adolescentes por sí mismos, utilizando herramientas prácticas y necesarias para enfrentarse a diversos dilemas de su vida.

Las actividades desarrolladas por la facilitadora permitió propiciar espacios en el que los adolescentes dialogaron y reflexionaron acerca de diferentes temas de riesgo, logrando que se conozcan, se valoren, confíen en sí mismos e inicien un proceso personal que los lleve a definir decisiones inmediatas y a futuro, basado en sus ideas y sentimientos con una comunicación clara, que de manera natural se inicia en el hogar y en gran medida se va consolidado con las actividades desarrolladas mediante los paquetes preventivos SEAMOS JÓVENES 1 y 2. Con relación a los dos programas aplicados en participantes adolescentes, se pudo evidenciar que éstos mejoraron su conducta, a partir de las temáticas impartidas para su desarrollo personal, aumentando así su motivación en las actividades estudiantiles lo que posiblemente podría ser un efecto secundario del programa de intervención mencionado. Asimismo, a partir de los hallazgos, fue posible realizar diferentes aportes, más allá de las funciones asignadas, tales como la importancia de fortalecer los procesos educativos y el desarrollo personal de los estudiantes, considerados como modelos a seguir por los estudiantes adolescentes que fueron parte del programa. Asimismo, en el campo profesional, fue la motivación de ampliar la experticia de la intervención a otras unidades educativas y la motivación personal de superación.

**Palabras claves: Programa seamos Jóvenes uno y dos, autoestima comunicación efectiva y toma de decisiones**

## SUMMARY

The work memory based on the activities developed in the SEAMOS organization, which was created to act in the social sphere, developing instruments for the personal empowerment of adolescents, with a prevention approach. It highlights the importance of strengthening personal development with interventions on self-esteem, effective communication and decision-making, which is becoming increasingly important in each of the daily activities carried out by school students in the city of La Paz and El Alto. The programs promote critical thinking that allow adolescents to make decisions for themselves, with practical and necessary tools to face various dilemmas in their lives

The activities developed by the facilitator provide spaces in which the adolescents discussed and reflected on different risk issues, making them know, value, trust in themselves and initiate a personal process that leads them to define immediate and future decisions, based on their ideas and feelings with clear communication, which naturally begins at home and is largely consolidated with the activities developed through the preventive packages SEAMOS 1 and 2. Respect to the two programs, applied in adolescent participants, they improved their behaviors related to the subjects taught for their personal development, increased their motivation and in student activities, which could possibly be a secondary effect of the intervention program. In addition, based on the findings, it was possible to make different contributions, beyond the assigned functions, on the importance of strengthening educational processes and the need to strengthen the personal development of facilitators, as role models for adolescent students who they were part of the program. Likewise in the professional field, it was the motivation to expand the intervention expertise to other educational units and to a personal motivation for improvement.

**Keywords: Seamos Jovenes 1 y 2 Program, self-esteem, effective communication and decision-making**



## **INTRODUCCIÓN**

La presente Memoria Laboral que responde al título: “Fortalecimiento del desarrollo personal a través de la implementación del programa seamos jóvenes emprendedores para nuestro futuro en 4 unidades educativas de la ciudad de La Paz y El Alto”, en las que se identificó la necesidad de desarrollar programas informativos para la prevención de conductas de riesgo, tales como el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas, éste programa tuvo el objetivo de desarrollar actividades de fortalecimiento de la autoestima, comunicación efectiva y toma de decisiones mediante un compilado de actividades, dinámicas y charlas, para reforzar y estimular el desarrollo personal con el apoyo y guía de los paquetes elaborados por la fundación Seamos, denominado paquete preventivo “Seamos jóvenes 1 y 2”. Complemento psicopedagógico que permite potenciar de forma equilibrada, el desarrollo intelectual y emocional, y extender esta investigación a otros centros universitarios.

En el primer capítulo, referido al marco institucional, se establece las características de la fundación SEAMOS a nivel nacional e internacional, en la búsqueda del fortalecimiento y crecimiento del desarrollo humano de la niñez, adolescencia, juventud y la familia, para una interacción positiva con su entorno social inmediato.

En el desarrollo laboral, presentado en el capítulo dos, se precisa los objetivos y contenidos de los dos programas desarrollados, así como las tareas asignadas para su ejecución según el cronograma de actividades en las cuatro unidades educativas.

Asimismo, en el capítulo tres relacionado al desempeño laboral, se describe los logros profesionales alcanzados, con base a la realización de los talleres, como lo resultados alcanzados en los participantes a nivel psicológico, físico y social, considerando las dificultades y limitaciones que se tuvo que atravesar ante las actitudes de los profesores y padres de familia.

Finalmente, en el capítulo cuarto en la descripción de la proyección personal con base a la experiencia de trabajo, motiva a un compromiso personal en una constante superación.

## **CAPÍTULO I**

### **MARCO INSTITUCIONAL**

#### **1.1. Descripción de la institución**

La fundación Seamos es una organización sin fines de lucro que trabaja en Bolivia desde 1987 en la prevención del consumo de drogas, para mejorar la calidad de vida de la población boliviana, desarrollando programas preventivos en escuelas, colegios, organizaciones juveniles, vecinales y laborales. Por otro lado, realiza sus actividades a través del mercado social, apoyando acciones de desarrollo, proyectos educativos, de movilización social, investigación especializada y difusión.

##### **1.1.1. Antecedentes de la institución**

La fundación seamos constituye un nexo de financiamiento nacional e internacional, que busca coadyuvar permanentemente la iniciativa privada, estatal y municipal, teniendo una naturaleza apartidista centrada en la búsqueda del fortalecimiento y crecimiento del desarrollo humano de los bolivianos a través de la participación social.

Abarca temas de investigación en lo que se respecta el consumo de sustancias ilícitas como lícitas en los que intervienen temas económicos, jurídicos, legislación, consumo, prevención y otros. Así también, un material informativo como ser folletos, trípticos, bióticos, cartillas y otras, al igual como material promocional y educativo.

Este programa, tiene como finalidad capacitar a los educadores, para que ellos, sean facilitadores directos, responsables de la educación de nuestra niñez y de la juventud boliviana, y como actores indirectos los padres y madres de familia para evitar que sus hijos o hijas recurran a conductas destructivas, como el consumo de drogas.

Seamos busca generar liderazgos entre jóvenes para que ellos interactúen positivamente al interior de la sociedad.

Las tareas de sensibilización y prevención son desarrolladas mediante campañas de comunicación y programas de educación, apoyadas en estrategias comunicacionales, información, movilización social e investigación especializada. Desde su creación en 1987, la fundación seamos ha producido diferentes estrategias y decenas de spots televisivos, cuñas radiales y microprogramas, contando así con diez programas de prevención, dos colecciones de prevenciones con 27 títulos, y gran cantidades de materiales con gráficas, impresos y promocionales, convirtiéndose de este modo en especialista en la realización de investigación de tipo social, la institución trabaja desde hace 20 años directamente con maestros, niños, niñas, jóvenes, estudiantes, padres y madres de familia, educadores, trabajadores, militares, policías, entre otros segmentos de la población del país.

El requerimiento específico de seamos está orientado a la educación, promoción, y difusión sobre la prevención en drogas en las organizaciones con convenios en el sector a intervenir.

### **1.1.2. Misión**

“La fundación Seamos” es una institución sin fines de lucro que ejecuta proyectos y programas educativos de carácter social en Bolivia para prevenir en la población el consumo de drogas, brindar información, capacitación y actualización para el fortalecimiento de las habilidades sociales, personales, valores, y hábitos saludables de sus beneficiarios. Las acciones de la fundación son planificadas a partir de procesos participativos que son llevadas a cabo en todo el territorio boliviano, incluyendo el desarrollo de programas y proyectos, así como la movilización de recursos en el mundo”.

### **1.1.3. Visión**

“La población informada, con actitudes y prácticas positivas relacionadas con el desarrollo humano integral, con identidad cultural diferenciada acorde a la realidad boliviana pluri y multiétnica, alcanza una alta calidad de vida”.

### **1.1.4. Objetivos de la institución**

#### **1.1.4.1. Objetivos generales**

La fundación seamos es una ONG de carácter social basada en principios sociales y cuyos objetivos generales son:

- Impulsar y fortalecer la educación integral de niños y niñas, adolescentes, jóvenes y comunidad en general, haciendo énfasis en la prevención del consumo de drogas.
- Desarrollar estudios de investigación social, programas y proyectos, participativos para aportar al intercambio de experiencias y prácticas de la población boliviana.
- Difundir información a través de campañas masivas y del centro de información.
- Impulsar la movilización social de recursos para asegurar la sostenibilidad de los programas, proyectos y acciones de la fundación.

#### **1.1.4.2. Objetivos específicos**

- Impulsar y fortalecer la educación integral de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y comunidad en general, haciendo énfasis en la prevención del consumo de drogas.
- Desarrollar estudios de investigación social, programas y proyectos participativos para aportar al intercambio de experiencias y prácticas de la población.
- Difundir información a través de campañas masivas y del centro de información.
- Realizar acciones de abogacía, a fin de conseguir una legislación sobre drogas democrática y equitativa a favor de la población vulnerable.

- Impulsar movilización social de recursos para asegurar la sostenibilidad de los programas, proyectos y acciones de la fundación.
- Promover la salud, educación, cultura, democracia, y cuidado del medio ambiente
- Concientizar y prevenir a la población boliviana sobre los efectos negativos de las drogas y el narcotráfico

### **1.1.5. Proyectos y actividades realizadas**

Seamos jóvenes emprendedores para nuestro futuro (2009-2012) que formó parte del proyecto en las distintas poblaciones de las ciudades de Oruro, Cochabamba y de La Paz, El Alto y sus provincias.

Prevención integral por una niñez y juventud libre de drogas en Bolivia (2008).

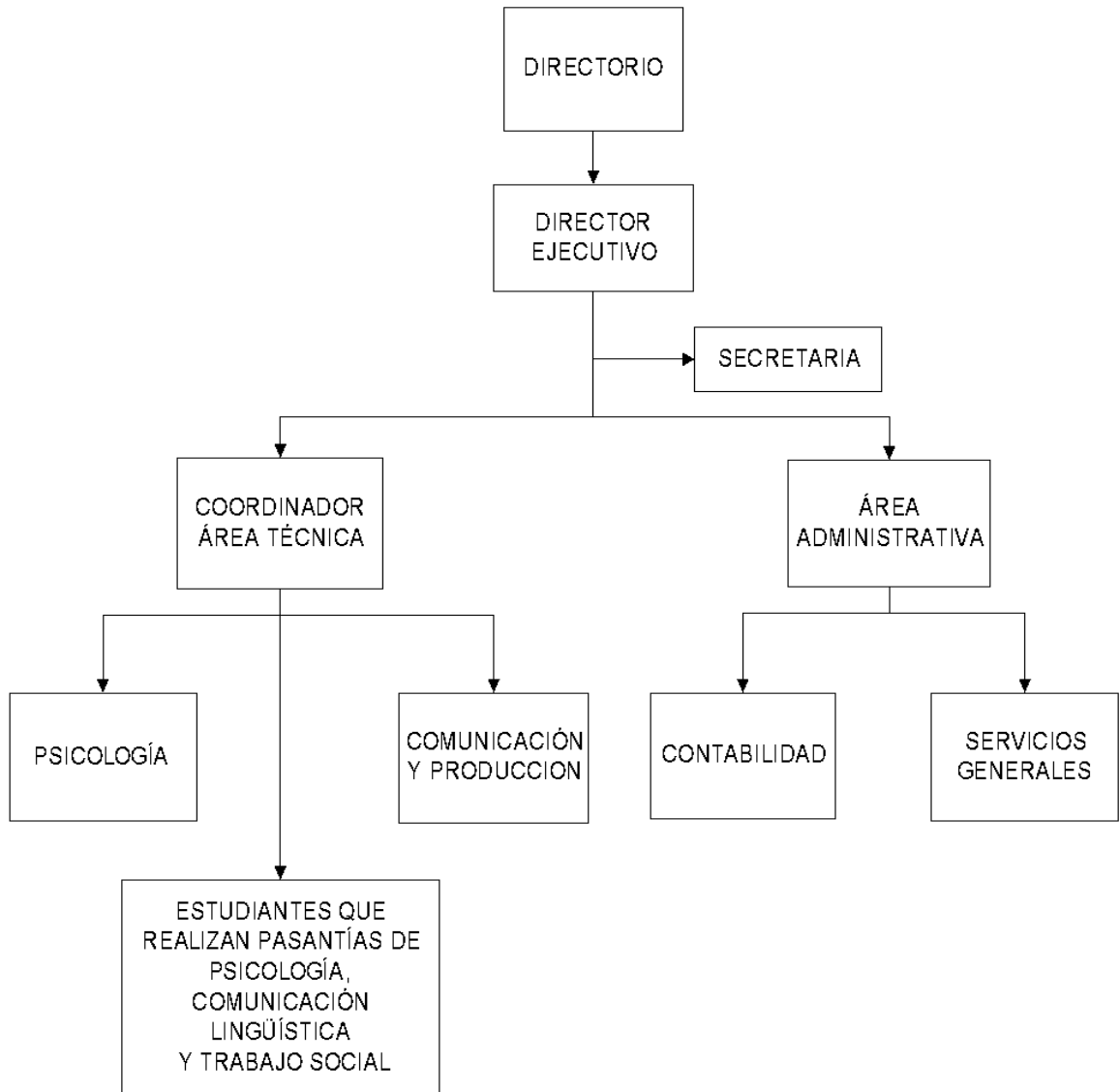
Seamos líderes en la prevención en la prevención integral del consumo de drogas en Bolivia (2006-2008).

Fortalecimiento de organizaciones comunitarias y educativas para la promoción de la educación en salud: educación, salud, dignidad y desarrollo en el alto Bolivia (2005-2006).

Empoderamiento de organizaciones comunitarias de El alto para fortalecer iniciativas democráticas. (2004).

Y demás trabajos y proyectos que se realizaron desde la fundación de la institución.

**1.1.6. Estructura de la organización**



### **1.1.7. Manual e funciones**

#### **1.1.7.1. Funciones del director:**

- a) Programar, dirigir, coordinar, y controlar las actividades y productos de la fundación seamos dentro de los marcos y lineamientos de las políticas y planes aprobados por el directorio.
- b) Convocar y asistir a las reuniones ordinarias y extraordinarias del directorio.
- c) Ejecutar y hacer cumplir las resoluciones emanadas del directorio.
- d) Presentar al directorio los planes de desarrollo de la institución y los programas anuales de trabajo, así como el presupuesto de ingreso, gastos e inversiones.
- e) Someter a consideración del directorio las modificaciones de las políticas existentes.
- f) Envase a los programas de trabajo proyectar, con la debida anticipación, la elaboración por el administrador de los presupuestos a ser aprobados por el directorio y por los entes financiadores.
- g) Proponer al directorio el nombramiento de personal jerárquico de la fundación, así como su promoción, suspensión o destitución.
- h) Decidir y ejecutar todo acto pendiente al logro de los objetivos sociales y económicos y especialmente a aquellos dispuestos por el directorio.
- i) Controlar el adecuado cumplimiento de las funciones de los distintos sectores de su dependencia jerárquicamente, supervisando a los responsables de los mismos.
- j) Controlar el cumplimiento de las disposiciones administrativas.
- k) Controlar e informar del avance y progreso de la institución al directorio, incluyendo el nivel alcanzado en comparación con los programas y objetivos establecidos.
- l) Establecer y hacer cumplir los mecanismos de coordinación en el área administrativa y técnica.

- m) Ejercer la representación legal de la empresa como observando las facultades otorgadas por el directorio de la fundación.

#### **1.1.7.2. Funciones del área técnica**

- a) Ejecutar todas las tareas relacionadas con su área de competencia las que les sean encomendadas por sus superiores jerárquicos.
- b) Controlar el oportuno y eficiente trabajo de las unidades bajo su cargo.
- c) Difundir e instruir clara y oportunamente a las unidades a su cargo toda norma, política, reglamento o decisión que afecte el proceso creativo de los mismos.
- d) Diseñar e implementar un sistema de formulación, seguimiento e evaluación de los proyectos externos que de acuerdo a los planes y programas aprobados serán financiados por la fundación, de manera que demuestre los apoyos efectivos a los objetivos institucionales.
- e) Supervisar todas las actividades de las unidades de su dependencia, velando porque las mismas sean cumplidas en los plazos previstos.
- f) En general, proveer a sus subalternos de todo el material de trabajo que tenga relación con los sistemas operativos de la fundación.
- g) Comunicar, por escrito a las filiales, toda norma, criterio política que se adopte para su área en la oficina matriz.
- h) Supervisar que la información generada en su área sea actualizada y debidamente procesada cuando esta sea requerida.
- i) Supervisar todas las actividades de difusión y apoyo a grupos objetivos en el marco del problema de las drogas y el narcotráfico.
- j) supervisión del diseño y puesta en marcha de todas las encuestas y estudios que se vayan a ejecutar en la fundación o que se hayan encargado a consultores externos.
- k) supervisión de diferentes estudios cualitativos desarrollados por el equipo técnico o consultores externos. Coordinación de todas las actividades de investigación.



- l) representación de la fundación de todos los eventos que están relacionados con su área.
- m) Visitar periódicamente las filiales a objeto de controlar la actividad desarrollada en las mismas.
- n) Desarrollar la función completa de control a través de sus etapas sistemáticas como: establecimiento de indicadores en puntos estratégicos, comprobación e informe de la ejecución y finalmente la aplicación de las acciones correctivas.
- o) Desarrollar e implementar un sistema de evaluación de todas las actividades y productos de la fundación.
- p) Planificar y supervisar el diseño de programas de prevención que contemple: contenidos educativos, formatos, programas y guías de capacitación, talleres de multiplicación y capacitación, seguimientos, etc.

### **1.1.7.3. Funciones administrativas**

- a) Colaborar a la dirección ejecutiva en la aplicación de las normas e instructivos internos y en particular del manual de procedimientos, funciones y reglamentos internos.
- b) Preparar los presupuestos de la fundación, de acuerdo a las normas establecidas por los financiadores y en estrecha relación con los objetivos y programas de trabajo preparados por el área técnica y aprobada por el directorio.
- c) Realizar todo el registro contable de las transacciones a realizarse en la fundación, utilizando paquetes contables computarizado, instalado para el efecto.
- d) Sugerir a la dirección ejecutiva la aplicación criterios técnicos, legales, lógicos y razonables y los diversos tipos de operaciones en los que se requieran decisión, y partiendo las instrucciones necesarias, oportunamente, para su aplicación, particularmente en los casos de diferencia de cambio, apropiación de cuentas, así como creación de reservas.

- e) Brindar las condiciones óptimas y verificar la correcta utilización de mobiliario, vehículos y equipos de oficinas, a fin que los empleados cumplan eficazmente su función.
- f) Controlar que la ejecución presupuestaria se rija a lo establecido en los presupuestos anuales.
- g) Recomendar a la dirección ejecutiva sobre el cumplimiento de los reglamentos internos y leyes vigentes en general.
- h) Realizar el control de asistencia del personal en los horarios establecidos.

#### **1.1.7.4. Función responsable del área de movilización social**

- a) Organizar seminarios, talleres de capacitación a facilitadores: identificación salón, material a utilizar, requerimiento de materiales y humanos, apoyo en el desarrollo y programas y participantes, etc.
- b) Organizar seminarios y talleres de validación de materiales de los paquetes preventivos, que implica requerimientos materiales y humanos.
- c) Participar en el desarrollo de los talleres de capacitación y /o validación.
- d) Participar en capacitaciones internas para el personal de la fundación.
- e) Revisar y sistematizar las observaciones de los informes elaborados por los consultores externos.
- f) Efectuar el seguimiento al cronograma de actividades y productos de cada paquete.
- g) Participar en las reuniones del diseño gráfico, promoción de los paquetes preventivos por medios masivos, etc.
- h) Sugerir la priorización de temas de cada paquete población con la cual se va trabajar y otros aspectos referentes a los programas de prevención.
- i) Participar en la evaluación de actividades, productos e indicadores.
- j) elaborar informes periódicos de actividades y seguimientos a las instancias superiores.

#### **1.1.7.5. Funciones de secretaria**

- a) Preparar y enviar las notificaciones para las reuniones de directorio u otras juntas de acuerdo a las instrucciones de la dirección ejecutiva.
- b) Responsabilizarse de la custodia de los documentos oficiales, contratos, escrituras, libros de actas y demás documentación confidencial.
- c) Realizar todos los trabajos necesarios de mecanografías de cartas, faxes y télex, considerando la mayor confidencialidad sobre su contenido.
- d) Realizar todas las actividades que le encomiende la dirección ejecutiva, y brindar apoyo a todas las aéreas.
- e) Llevar un registro numérico, correlativo de toda la documentación recibida y enviada.
- f) Realizar todas las comunicaciones telefónicas que sean requeridas por los empleados de las distintas aéreas de la fundación.
- g) Realizar la atención de las personas solicitantes de información de materiales producidos por la fundación, entregando los formularios establecidos para el efecto y procesando las entregas en los casos que corresponde.

#### **1.1.7.6. Funciones de mensajería**

- a) Despachar por correo toda la documentación producida en la fundación y que le es entregado por la secretaria.
- b) Realizar la limpieza de todas las oficinas, en horarios fuera del trabajo a fin de no perjudicar las actividades.
- c) Realizar la atención de todo el personal sirviendo te, mate y café cuando se lo soliciten.
- d) Preparar el material de los paquetes preventivos.
- e) Apoyar todos los eventos organizados por la fundación.

- f) Realizar el fotocopiado de todos los documentos solicitados y debidamente autorizados por los jefes de aéreas.

### **1.1.8. Recursos con los que cuenta la institución**

#### **Infraestructura**

- 15 ambientes
- Sala de biblioteca
- Sala de talleres
- 4 baños higiénicos
- 1 garaje

Respecto a la infraestructura, la institución pertenece a la asistencia privada, que depende del arrendamiento de una casa de 3 plantas, para el funcionamiento de la oficina central en la paz.

#### **Recursos tecnológicos**

- 2 líneas telefónicas e internet
- 2 computadoras en la dirección ejecutiva con impresoras
- 2 computadoras área administrativa con impresoras
- 5 computadoras área técnica con impresoras
- 1 computadora en secretaria con impresoras
- 1 data show
- 1 escáner
- 2 retroproyectores
- 1 proyector de opacos
- 10 equipos de VCD
- 2 televisores
- 1 VHS
- 1 isla de edición umatic y digital
- 3 filmadoras

- 2 cámaras fotográficas
- 1 fotocopidora

### **Recursos materiales**

La fundación seamos ha desarrollado varios programas de educación preventiva con metodologías participativas destinada a diferentes segmentos de la población boliviana, con información obtenida a través de encuestas a nivel nacional:

Entre los paquetes o programas educativos están:

- a) Seamos va a la escuela.-** Busca mejorar el aprendizaje de los niños y niñas por medio de la creatividad, estilos de aprendizaje, técnicas de enseñanza y prevención contra el consumo de drogas. El programa, busca fortalecer y desarrollar la capacidad creativa y la formación de criterio de los niños y niñas a través de la información y reflexión de los contenidos del periódico como factor de protección que permite enfrentar de mejor manera los problemas.
- b) Seamos va al colegio.-** Brinda instrumentos para fortalecerla autoestima, la formación de criterio y la asertividad de los estudiantes, como factores de protección contra el consumo de drogas. También, proporciona información e instrumentos para abordar temas referidos al desarrollo alternativo, la identidad y el orgullo de ser boliviano y los daños ocasionados por el narcotráfico y el consumo de drogas, donde cada temas es trabajado y discutido por los adolescentes.
- c) Seamos jóvenes.-** Programa que proporciona información e instrumentos a líderes juveniles interesados en hacer prevención del consumo de drogas con jóvenes, brindando instrumentos para desarrollar y fortalecer en los jóvenes la autoestima, la comunicación, la toma de decisiones, el reforzamiento de valores, la resistencia a la

presión de grupo y la visión de futuro, como factores de protección contra el consumo de drogas.

**d) Seamos comunicadores.-** Brinda información pertinente sobre la situación del país en el tema de la prevención del consumo de drogas, narcotráfico y medio ambiente, con el uso de estrategias para transmisión de dicha información.

Manejo de resultados de las investigaciones realizadas, seguimiento, implementación en el campo de la comunicación.

**e) Seamos va al trabajo.-** Proporciona información e instrumentos a empresas y sindicatos interesados en trabajar la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas con los trabajadores. Introduce contenidos de prevención en programas de capacitación laboral en empresas estatales y privadas y motiva a los empresarios y sindicatos a liderar las acciones de prevención en la comunidad.

**f) Seamos familia.-** Busca la reflexión de los padres y madres sobre factores de protección en su núcleo familiar, para evitar que sus hijos recurran a conductas destructivas como el consumo de drogas, reforzando los valores familiares, comunicación, roles, funciones, responsabilidad, normas y reglas como factores de protección contra las drogas y debatir temas acerca de las relaciones familiares con factores de riesgo como la sobreprotección, el autoritarismo, la permisividad, la mala relación entre los miembros de la familia, ejemplos o modelos paternos inadecuados, la repetición de errores y la falta de normas claras.

**g) Seamos va a la calle.-** Proporciona información e instrumentos a niños y adolescentes trabajadores, en temas relacionados con la prevención del consumo de drogas. Brinda instrumentos para desarrollar y fortalecer en los beneficiarios su autoimagen, intereses, motivaciones, expectativas, aspiraciones, y la resolución de conflictos, como factores de protección contra el consumo de drogas. Propone el teatro

callejero como actividad lúdica de los niños, niñas y adolescentes trabajadores para sensibilizar a la comunidad sobre sus condiciones de vida.

**h) Programa órdago: “el desafío de vivir sin drogas”.-** Busca capacitar a los adolescentes en habilidades para tomar decisiones autónomas y saludables ante situaciones de presión grupal relacionados con el consumo de drogas. Favorece procesos comunicativos en la familia, incorporando a sus dinámicas cotidianas criterios preventivos en relación con el consumo de drogas. El programa permite mejorar la información de los destinatarios sobre los riesgos asociados al consumo de drogas, favorece el desarrollo de actitudes personales claras ante las drogas, facilita el proceso de tomar decisiones razonadas ante situaciones de oferta de drogas, inspiradas en sus propias actitudes y no en las presiones sociales de las que sea objeto como la publicidad, la moda, aspectos culturales y los amigos/as.

**i) Programa “la aventura de la vida”.-** es un programa de educación para la salud con énfasis en la prevención del consumo de drogas, a través de un álbum y sus respectivas “figuritas” (cromos) en dibujos animados, donde los niños y niñas van abordando temas que corresponden a sus ámbitos de socialización: la familia, el colegio y la calle; el álbum contiene 36 cromos en los que se trabajan temas como hábitos saludables, habilidades sociales, prevención de accidentes, autoestima, valores, prevención contra el consumo de alcohol y otras drogas.

Los protagonistas de la aventura son un grupo de niños y niñas - una de ellas con discapacidad-, ellos van reflejando una parte de su vida cotidiana que posiblemente no es muy distante en algunos aspectos de la vida de los estudiantes.

## **Recursos humanos**

El equipo técnico está conformado por responsables, facilitadores (integrantes del personal y estudiantes que realizan pasantías) los cuales realizan réplicas, consejerías y brindan información sobre las actividades de promoción de la salud y prevención del consumo de drogas a través de la promoción de las habilidades para la vida que desarrolla la fundación seamos.

El personal mencionado tiene formación en el área humanística social y experiencia en el uso de metodologías participativas, una de las características del trabajo que desarrolla la fundación seamos para la promoción de la salud y la prevención del consumo de drogas, bajo la modalidad de prevención no específica destinada poblaciones en alto riesgo.

Para el seguimiento de las actividades se realizan reuniones informativas, de coordinación y dialogo personalizado en equipo, convivencias, y observaciones de las actividades según cada proyecto.

En el periodo de intervención, se considera lo siguiente:

- Coordinar todas las actividades con la responsable de la ciudad de La Paz y el coordinador de la fundación seamos.
- Convocatoria y organización de talleres con docentes, estudiantes, padres y madres de las unidades educativas del área de intervención.
- Realización de réplicas de los diferentes paquetes según cada proyecto con estudiantes de secundaria.
- Entrega de informes semanales y mensuales.
- Asistencia a reuniones del equipo de facilitadores y pasantes.
- Asistencia a talleres, ferias y actividades de la fundación en horarios fuera de lo establecido en las unidades educativas.



## **1.2. Identificación del problema**

Actualmente vivimos en una época en que las familias se encuentran económicamente “sitiadas”, en la que ambos progenitores trabajan muchas horas, por lo que los adolescentes se quedan solos, bajo el cuidado de otras personas o de la televisión; una época que crecen más cerca de la pobreza afectiva, quedando al cuidado de alguien poco idóneo, situación que se asemeja a un abandono proclive a una situación de riesgo, dinámica social en que viven muchos adolescentes de las edades de 13 a 17 años, de la ciudad de La Paz y El Alto, como lo refieren Papalia y Martorell (2017), son proclives al consumo dañino de alcohol o de otras drogas que puede dar lugar a la dependencia a las drogas o adicción, la cual puede ser fisiológica, psicológica o ambas. Las drogas adictivas son en especial peligrosas para los adolescentes porque estimulan partes del cerebro, que afectan en su desarrollo Chambers citada en Papalia, 2017).

Los adolescentes en situación de riesgo, constituyen una problemática preocupante en las sociedades modernas, especialmente en las sociedades subdesarrolladas de América Latina, expresadas en el desempleo, en la inestabilidad familiar, ruptura matrimonial, el crecimiento del número de adolescentes abandonados, que pasan situaciones de hambre, vulnerables a cualquier tipo de riesgo. El programa “Fortalecimiento del desarrollo personal a través de la implementación del programa seamos jóvenes para nuestro futuro en 4 unidades educativas de la ciudad de La Paz y El Alto”, como lo sugirió Vera, (2006) está centrada en desarrollar las fortalezas humanas y las emociones positivas las cuales permitirán mejorar la calidad de vida, previniendo la aparición de problemas psicológicos a través de los talleres de autoestima, comunicación efectiva y toma de decisiones, considerando que las personas más satisfechas desarrollan una imagen positiva de sí mismas, con la capacidad de controlar su entorno; contando así con mayores recursos para relacionarse con los demás y permitiendo aminorar el sufrimiento por malestar emocional (Casullo, 2000).

Las Actividades desarrolladas para el propósito referido en líneas anteriores, fueron los

paquetes preventivos seamos jóvenes 1 y 2, mismos que consisten en brindar a los jóvenes adolescentes herramientas que les permitan desarrollarse íntegramente realizando los aspectos positivos de su personalidad; ya que la adolescencia es una etapa compleja en la vida del ser humano que requiere de orientación para poder enfrentar los problemas personales y familiares, así como también los fracasos y miedos.

Con todo lo mencionado tomamos en cuenta definiciones claves que deben ser claras para la persona que busca ser un replicador o facilitador de estos programas preventivos que son desarrollados por la fundación “SEAMOS”, trabajo realizado en la ciudad de La Paz, en las unidades educativas German Bush y Lynns y en la ciudad de El Alto en las unidades educativas 12 de octubre y Belén respectivamente, que fueron beneficiados con la aplicación del programa.

### **1.2.1. ¿Qué es autoestima?**

La autoestima es una categoría muy importante en la etapa de la adolescencia, periodo en que se debe brindar la importancia que requiere el adolescente, principalmente el afecto que es fundamental en el desarrollo pleno del adolescente.

Es un término de psicología estudiado por diversos expertos en el área, sin embargo, se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

La autoestima es la manera de verse, hablarse y sentirse, donde en la práctica, se trata de entrar en uno mismo para descubrirse las percepciones que se tienen de la propia persona, prestando esencial atención a las operaciones mentales personales respecto de sí mismo, a saber; cómo me veo, las palabras que me digo con relación a mí mismo y las emociones y sentimientos que experimento con respecto a mi propia persona. (Mounbourquette 2004).

En este periodo el adolescente se centra más en el aspecto físico y la apariencia corporal que por sus cualidades intelectuales y morales; en el ambiente familiar los adolescentes manifiestan tendencias a una autoestima más alta y a una autoimagen más estable cuando sienten cerca la atención de los padres; además el adolescente está condicionado por una serie de factores sociales y culturales, así como la pertenencia a un grupo. (Caballero D. 2012).

Entonces, la Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la auto aceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

#### **1.2.1.1. Tipos de autoestima**

Generalmente, se puede hablar de dos tipos de autoestima, aunque no son ideas excluyentes, ya que pueden referirse a distintos aspectos del ser humano. Es decir, una persona puede tener, por ejemplo: una alta autoestima en términos de capacidades intelectuales “soy muy listo en matemáticas”, pero una baja autoestima en otros ámbitos como, por ejemplo: “soy muy torpe en los deportes”.

### **a) Alta autoestima**

Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

A medida que nuestra autoestima sea alta nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.

### **b) Baja autoestima**

Las personas con baja autoestima se sienten inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica es la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo: la valorización que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, de nuestras creencias, entre otros.

Del mismo modo, en ocasiones pueden tratar de agradar a los demás para recibir un refuerzo positivo y, de esta manera, aumentar su autoestima.

### **1.2.1.2. La autoestima en la adolescencia**

Durante la adolescencia es habitual la presencia de problemas de autoestima. Es un periodo de crecimiento y desarrollo personal en el que el grupo de iguales, la familia y los medios de comunicación ejercen una fuerte influencia en la valoración propia de cada individuo.

No se trata únicamente del valor que se le da a la apariencia física, sino también a las propias capacidades y habilidades, como, por ejemplo: deportivas, intelectuales, sociales, entre otras.

Las expectativas de los demás, las comparaciones y los referentes personales pueden ejercer una fuerte presión y generar inseguridades en el adolescente en esta época de cambios. Por ejemplo: La anorexia y la bulimia, están relacionadas con la imagen y el valor que una persona se da.

### **1.2.1.3. Autoestima y valoración**

La autoestima se basa en el valor que una persona se otorga a sí misma, que puede ser modificada a través del tiempo y requiere de un conocimiento adecuado y aceptación personal.

Una motivación positiva al enfrentarse a una determinada tarea, haciendo hincapié en las cualidades propias, aumenta las posibilidades de éxito y por lo tanto, la autoestima alta.

En una segunda etapa del desarrollo del paquete preventivo también se debe conocer e informar a los jóvenes adolescentes la importancia que tiene una comunicación efectiva y tomamos en cuenta lo siguiente:

### **1.2.2. ¿Qué es la comunicación efectiva?**

La comunicación efectiva, se efectiviza a través de buenas destrezas y formas de comunicación, logrando el propósito de lo que se quiere transmitir o recibir. Dentro de la comunicación efectiva el trasmisor y el receptor codifican de manera exitosa el mensaje que se intercambia. O sea que ambos entienden el mensaje transmitido.

A través de las palabras pensamos, nos comunicamos, reflexionamos, nos expresamos, opinamos, nos peleamos e incluso nos distanciamos de lo que verdaderamente nos interesa. Según sea la calidad de comunicación que mantengamos con una persona, dentro de un grupo o en una organización así será la calidad de la relación que obtendremos. La cognición y el afecto son esferas interactivas (sensorio-perceptual, memoria, pensamiento, lenguaje, cognición, afecto, etcétera), que al trabajar en conjunto permiten que el desarrollo humano evolucione. (Hinojoza, 2017)

Para comunicarse de manera efectiva, se debe tener en cuenta que todos son diferentes en la forma en que perciben el mundo y usar este conocimiento como guía para nuestra comunicación con lo demás. La comunicación propicia la coordinación de actividades entre los individuos que participan en las mismas, y posibilita el alcance de metas fijas. (Pimienta, 2006)

La comunicación efectiva es un tipo de comunicación en la que conseguimos transmitir el mensaje de una forma entendible y muy clara para el receptor sin provocar dudas, confusiones o posibles interpretaciones equivocadas.

¿De qué depende este concepto? Que exista este tipo de comunicación va a depender de diferentes claves y variables, ¡veamos cuáles!

#### **1.2.2.1. Elementos que forman parte de la comunicación efectiva**

- a) **Emisor.** Se trata de la persona que produce y envía el mensaje.
- b) **Receptor.** Se trata de la persona que recibe e interpreta el mensaje.
- c) **Código.** Es el conjunto de reglas y signos de los que el emisor se vale para producir su mensaje y que también debe ser conocido por el receptor para poder interpretarlo.
- d) **Canal.** Es el medio físico a través del que se transmite el mensaje.

- e) **Mensaje.** Lo que se comunica. Es formulado y enviado por el emisor y recibido e interpretado por el receptor.
- f) **Referente.** Elemento, situación y/o suceso al que haga alusión o al que se refiere el mensaje.
- g) **Situación.** Es el contexto en el que el emisor transmite su mensaje y en el que el receptor lo recibe.
- h) **Ruido.** Cualquier tipo de interferencia que afecte a alguno de los elementos que intervienen en la comunicación.

Habiendo desarrollado actividades para reforzar y conocer la autoestima de cada persona a través de actividades, charlas y dinámicas se llega a realizar la solución de problemas donde los adolescentes conocerán que es tomar una decisión y enfrentarse con los resultados de la misma y para esto tenemos la siguiente definición:

### 1.2.3. ¿Qué es toma de decisiones?

Desde el punto de vista cognitivo, la toma de decisiones es el proceso de elegir deliberadamente una opción preferida o una línea de acción de entre un conjunto de alternativas, que repercuten en la mayoría de los aspectos de la vida cotidiana según Ernst y Paulus (2005), que requiere la participación de diferentes funciones cognitivas, con el objetivo de obtener una consecuencia positiva o ventajosa.

Por otro lado, desde las neurociencias, dicho proceso se refiere a elegir y actuar en un determinado momento, de manera que implique una libre elección razonada, relacionada principalmente con áreas pre frontales del sistema nervioso central (Fuster, 2003).

También es definida como la habilidad para seleccionar el curso de acción más adaptativo para el organismo entre un conjunto de posibles alternativas conductuales, asociadas a diferentes redes neuronales de varias áreas cerebrales (Bechara et al. 2000).

La toma de decisiones es el proceso de evaluar y elegir, por medio del razonamiento y la voluntad, una determinada opción en medio de un universo de posibilidades, con el propósito de resolver una situación específica, ya sea que se trate del ámbito personal, vocacional, familiar, social, laboral, económico, institucional o empresarial, entre otros. En esa medida, el proceso de toma de decisiones debe distinguirse de las elecciones cotidianas de rutina, tales como las preferencias sobre el atuendo del día, el menú del almuerzo, etc., que no implican necesariamente un proceso de escrutinio racional.

La toma de decisiones implica la evaluación de una serie de condiciones y variables de un escenario, frente al cual es necesario elegir una estrategia de intervención por parte del sujeto involucrado, sea un individuo o un colectivo (empresas, instituciones, comunidades). Por ello, se trata de un proceso muy complejo.

#### **1.2.3.1. Etapas de la toma de decisiones**

En un proceso de toma de decisiones bien conducido, deberían presentarse las siguientes fases:

- a) Identificación del problema o dilema a resolver.
- b) Recopilación de información útil relativa a dicho problema.
- c) Identificación de prioridades.
- d) Identificación de alternativas posibles.
- e) Evaluación de escenarios consecuentes ante las alternativas posibles.
- f) Decisión.
- g) Evaluación de los resultados.

#### **1.2.3.2. Tipos de decisiones**

Se pueden distinguir al menos dos tipos de decisiones: las decisiones programadas o estructuradas y las decisiones no programadas o no estructuradas.



Se conoce como decisiones programadas aquellas que de antemano y de manera rutinaria se sabe que deben ser tomadas. En otras palabras, las decisiones programadas son aquellas previstas en el tiempo, dadas las características del problema.

Por ejemplo: ciertas decisiones institucionales o empresariales que deben tomarse en función del conjunto de reglamentos, normas y períodos establecidos para ello.

En cambio, las decisiones no programadas son aquellas que deben tomarse necesariamente cuando una situación de conflicto o dilema se presenta inesperadamente o cuando sus características inusuales requieren del diseño de un plan específico.

Por ejemplo: la definición urgente de un plan de acción cuando ocurre un accidente inesperado o la orientación de vida personal después de sufrir una pérdida importante que modifica totalmente el escenario previsto.

### **Toma de decisiones en el ámbito personal**

En el ámbito personal, los procesos de toma de decisiones suelen responder a dos tipos de motivaciones esenciales, las cuales deben ser identificadas para una buena solución: motivaciones heterónomas y motivaciones autónomas.

Se entiende por motivaciones heterónomas, aquellas que inducidas por sujetos externos y suelen implicar un nivel de coerción o presión, muchas de las veces bajo amenaza de sanción. Entre estos sujetos podemos mencionar el estado, las religiones y las tradiciones sociales estrictas.

Se entiende por motivaciones autónomas, aquellas que surgen del universo de intereses, valores, convicciones y aspiraciones propias del sujeto que debe tomar una decisión, evaluada racionalmente, con libertad y responsabilidad.

En el tiempo que se desarrolló la aplicación de los paquetes preventivos se pudo identificar las siguientes problemáticas en el plano psicológico con la población intervenida como ser:

- Baja autoestima, ya que a la hora de hablar de ellos mismos se sienten avergonzados, desvalorando su forma de ser en un aspecto físico o psicológico.

- La inseguridad a la hora de expresar sus opiniones, emociones o pensamientos de manera efectiva porque no se sienten escuchados por los adultos.
- Buscan la aprobación de los demás a la hora de tomar decisiones y de esta manera no hacerse responsables de los resultados en un futuro y buscan responsables ajenos o a quien echarle la culpa de lo que hicieron.

## **CAPÍTULO II**

### **DESARROLLO LABORAL**

#### **2.1. Objetivos de la intervención laboral**

##### **Objetivo general**

Fortalecer el desarrollo personal de los adolescentes a través de la implementación del programa seamos jóvenes emprendedores para nuestro futuro en 4 unidades educativas de las ciudades de La Paz y El Alto.

##### **Objetivos específicos**

- Realizar dinámicas y charlas donde los estudiantes fortalezcan su autoestima a través de la aplicación el paquete preventivo seamos jóvenes 1.
- Desarrollar una comunicación efectiva entre jóvenes adolescentes y su entorno familiar y social a través de actividades donde comprendan este concepto con el apoyo del paquete preventivo seamos jóvenes 1 y 2.
- Estimular en los estudiantes la importancia de tomar sus propias decisiones donde puedan aprender a evaluar las situaciones, antes de tomar una decisión y así pueda ser responsable de la misma; a través de situaciones ficticias desarrolladas de acuerdo al paquete seamos jóvenes 1 y 2.

#### **2.2. Descripción de las funciones y tareas**

Durante la experiencia laboral desarrollada entre los años 2010 al 2016 con estudiantes del nivel secundario entre edades de 13 y 18 años de edad en 4 unidades educativas mixtas entre las ciudades de La Paz y El Alto, las funciones y tareas asignadas fueron:

- a) Facilitar la realización de talleres del programa “SEAMOS JÓVENES”,1 y 2

- b) Elaborar una propuesta Técnica-Methodológica que se desarrollará de la capacitación en las unidades educativas
- c) Facilitar la participación de la comunidad educativa.
- d) Presentar en físico los Informes técnicos de los talleres desarrollados por cada mes, según los formatos institucionales.
- e) Entregar un producto final que consiste en el informe final de los participantes, como resultado de los talleres realizados.

A continuación, se muestra el cronograma de actividades que fue puesto en práctica en la ejecución del programa:

**Tabla 1**  
**Cronograma de actividades**

Actividad	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun./jul.	Ago.	Sept.	Oct.	Nov.
Presentación y evaluación	X								
Unidad 1: Autoestima	X	X							
Unidad 2: valores personales		X	X						
Unidad 3: Comunicación y expectativas de vida			X	X					
Unidad 4: toma de decisiones					X	X			
Unidad 5: Sexualidad y presión de grupo							X	X	
Evaluación y clausura								X	X

Elaboración Propia

En cada unidad educativa se trabajó con el mismo material elaborado por la fundación seamos con los paquetes denominados Seamos Jóvenes 1 y 2; cabe señalar que estos paquetes están diseñados para el desarrollo de una gestión escolar.

Al iniciar la gestión escolar se llevó a cabo el desempeño que describiremos a continuación:

## **Presentación y evaluación inicial**

### **Presentación.**

La presentación es el primer encuentro del facilitador con el grupo. Por tanto, es crucial que aquel explique a los participantes lo siguiente:

1. Objetivos del programa y temas a ser desarrollados.
2. Importancia del tratamiento de los temas para el desarrollo de su personalidad.
3. Motivos por los cuales ellos han sido elegidos como población objetivo:
  - a. Porque porcentualmente representan un grupo significativo de la población.
  - b. Por su aporte a la familia, a la comunidad y al país en general.
  - c. Porque están en una etapa decisiva para proyectar su futuro.
4. Luego, el facilitador deberá lograr que el grupo se conozca.

Para esto se aconseja realizar una dinámica de presentación como: "La telaraña" o "La canasta de frutas" (ver material complementario).

### **Evaluación.**

Para una mejor aplicación del programa, se efectúa inicialmente una evaluación previa con el objetivo de sondear los conocimientos y actitudes que los participantes tienen con relación a los temas a ser abordados. Esta evaluación deberá ser aplicada también al finalizar el desarrollo de los temas para poder determinar el nivel de aprendizaje que se obtuvo.

Con tal motivo, se cuenta en el programa con un cuestionario que sirve de prueba inicial y final.

Se solicita a los participantes que respondan al cuestionario, remarcando que éste no es un examen sino un punto de partida para el Facilitador

### **Paquete preventivo “Seamos Jóvenes Uno”**

#### **Guía para el uso de dinámicas 2007**

Serie

Movilización Social: Paquetes Preventivos

No. 3 Seamos Jóvenes

Módulo no. 1: "Fortaleciendo nuestras habilidades sociales"

D.L.: 4-1-939-94.

Editor: SEAMOS

C. Abdón Saavedra no. 2323

Teléfonos: 2420789 - 2141172

Fax: 0591-2-2-420789

Casilla: 9571

[www.seamos.org.bo](http://www.seamos.org.bo)

La Paz – Bolivia

Diseño Gráfico: Artymaña

Consultora Externa: Cinthia Luizaqa

Actualización: Freddy Balderrama

Carolina Becerra

Silvia Chanez

SEAMOS: Fundación Social de la Confederación de  
Empresarios Privados de Bolivia (CEPB)

El propósito del manual es ofrecer a los facilitadores un programa que les brinde la oportunidad de discutir con los jóvenes temas de su interés, con honestidad y sin sentir presiones para tomar una posición. Todo ello, dentro de un ambiente en que los jóvenes

confronten y vean confrontados sus valores, lo cual les permitirá poner en claro su posición. Es necesario que el facilitador tome en cuenta una serie de conceptos fundamentales:

1. Entender que se trata de iniciar un proceso personal.
2. Los jóvenes actúan en función a sus propios valores y pueden pensar y responder de manera diferente.
3. Aceptar todas las ideas y sentimientos del otro, significa que aceptemos que no somos ni jueces ni jurados, que no existen ganadores ni perdedores.
4. Estimular a los jóvenes a que piensen, construyan o fortalezcan un sistema de valores y mediten sobre su posición o decisiones que vayan a tomar.
5. Se respeta el derecho a la privacidad. Los participantes tienen la libertad de decir "no sé", "no estoy preparado para hablar sobre mis ideas ahora" o "prefiero no comprometerme" o simplemente a expresar o no sus sentimientos acerca de los temas a tratar.

Pretende que al concluir el módulo 1 de seamos jóvenes los participantes:

- Se sientan más valorados, refuercen su estima y confíen en sí mismos.
- Formulen declaraciones que reflejen sus valores reforzados.
- Se sientan capaces de tomar decisiones y puedan mantenerlas cuando difieran de la opinión de los demás.
- Busquen información y ayuda cuando su experiencia entre en conflicto con sus valores.
- Alteren su posición en base a su vivencia y a la nueva información.
- Actúen en base a sus valores y examinen los efectos de sus acciones.
- Puedan expresar su posición públicamente.
- Conozcan cuáles son sus ideas y sus sentimientos respecto a algo.

### **Nota importante para el facilitador**

Cuando se trabaja con contenidos personales como los sentimientos, los pensamientos, los intereses, las cualidades y los defectos de los jóvenes, es necesario establecer reglas claras.

**Confidencialidad:** Todo lo que se diga en el grupo, quedará en el mismo grupo. Debemos comprometernos a respetar el derecho a la privacidad.

**Sinceridad:** Es importante ser sincero. No se hablará de problemas personales o privados de otros (amigos, vecinos, familiares). Podremos discutir sobre situaciones generales que nos ayuden a entender ciertas cosas, pero no usaremos nombres.

**Estar en desacuerdo:** Es posible estar en desacuerdo con los puntos de vista de los demás, pero esto no significa juzgar, criticar o señalar. Si no estoy de acuerdo con lo que mi compañero dice, se lo manifestaré hablando y no a través de gestos de desaprobación.

**Derecho a no participar:** Este paquete está diseñado para fomentar la participación, pero si en ocasiones alguien no desea participar en la actividad puede hacerlo o reservarse el derecho de opinar.

**Aceptación:** Es normal sentirse incómodo, hasta los adultos se sienten incómodos o avergonzados cuando se habla de temas sensitivos, tales como de sexualidad.

Estas normas permiten una mayor y mejor participación y evitan que los participantes se sientan vulnerables ante el grupo, después de las intervenciones de seamos.

### **La docena mágica**

Estos son algunos de los conceptos que te ayudan a desarrollar el módulo.

1. Saber y aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.
2. Saber que todos tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosos.
3. Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotros mismos.
4. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.
5. Aceptar que todos somos importantes.
6. Reconocer lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
7. Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos.
8. Saber que somos responsables de nosotros mismos.
9. Fomentar la autoestima en los otros ya que esto refleja nuestra propia autoestima.
10. Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos y pensamos.



11. Actuar de acuerdo a lo que deseamos, sentimos y pensamos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
12. Hallar la valentía de amarnos como personas ya que este es un derecho que todos tenemos.

### **Parejas**

¿Que queremos?	Que el joven piense en sí mismo. Que los participantes se conozcan
Tiempo:	15 minutos
¿Cómo lo haremos?	En parejas

Esta es una actividad opcional. Puedes utilizarla como una técnica para que las personas que participaren contigo en esta experiencia, se conozcan entre sí y se familiaricen. Pon los nombres de los jóvenes en una bolsa. Elige al azar dos nombres al mismo tiempo y forma parejas. Cada uno le hablará a su pareja durante tres minutos sobre sí mismo, puede incluir sus hobbies, sus intereses, su familia, cosas que le gustan, cosas que le disgustan, etc.

Ahora cambia y deja que el otro joven hable durante tres minutos sobre lo mismo.

## **Unidad 1: Autoestima**

### **Definición**

La autoestima es la forma en que una persona valora, siente y piensa sobre sí mism@, en base a experiencias positivas o negativas con su familia, escuela, barrio y sociedad en general.

### **Introducción**

Cada día enfrentamos cosas o sucesos que afectan la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Por ejemplo:, si peleamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede hacerle daño a nuestra autoestima. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros

logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea, son seguras de sí y saben hacer respetar sus decisiones y deseos.

Por el contrario, la persona que tiene una autoestima baja siente que no puede conseguir sus metas, le cuesta identificar sus cualidades, se desanima antes de empezar a hacer las cosas, es desconfiad@, depende de las demás personas para tomar sus decisiones y le cuesta expresar sus pensamientos, sentimientos y opiniones.

La adolescencia es una etapa de muchos cambios, primeramente el joven empieza a independizarse y a permanecer más tiempo fuera de su hogar en compañía de sus amigos. Además de los cambios físicos propios de esta etapa, el joven adolescente se empieza a preguntar ¿quién soy? A pesar de que se reconoce como único e individual, al mismo tiempo se vuelve sensible a la opinión de los demás y teme ser rechazado.

Cuando los jóvenes sienten que quienes les rodean les prestan atención y les toman en cuenta, su autoestima es alta. Sin embargo, si los critican permanentemente, corrigen y no los valoran, su autoestima es baja.

Muchas veces las exigencias que se les hace, sobrepasan sus capacidades, someterlos a tareas imposibles o difíciles son una forma de bajarles la autoestima, debido a que se los expone a frustraciones. Estas experiencias repetidas les hacen pensar que nunca tendrán éxito en algo y sienten que hay oportunidades limitadas para su futuro.

Cuando los jóvenes sienten que no son importantes o que a nadie importa lo que hacen, pueden experimentar dificultades al tomar decisiones o planear sus vidas.

Si los jóvenes tienen baja autoestima y no tienen esperanzas para el futuro, es probable que se involucren en actividades riesgosas, tales como la violencia, el abuso de drogas o el alcoholismo.

Las personas que rodean a los jóvenes son muy importantes en la construcción de la autoestima, la familia, los profesores, los amigos y la pareja pueden ayudar a los jóvenes a crecer orgullosos de sí mismos o por el contrario crear seres frustrados en situación de alto riesgo.

Conocerse a sí mismo y sentirse bien con uno mismo, es una parte muy importante del bienestar individual y del éxito social.

Esta unidad está diseñada para que el facilitador ayude a los jóvenes a conocerse mejor. Los ejercicios han sido estructurados de tal manera que el joven pueda identificar sus defectos y cualidades, así como aquellas virtudes que no han sido reconocidas. Se trata de proporcionar a los jóvenes oportunidades para que aprendan a valorarse y a valorar a las personas que les rodean. Lo más importante de la unidad es la enseñanza de que es posible elevar la autoestima.

El facilitador puede colaborar a los jóvenes a descubrir su identidad, su tarea en algunos casos será difícil y lenta pero muy gratificante.

### **Objetivos de la unidad**

- Conocerse a sí mismo, identificando sus virtudes y sus defectos.
- Valorarse como seres únicos.
- Elevar la autoestima.
- Mostrar a las y los jóvenes la forma en que las distintas situaciones que se viven en la vida diaria afecta la autoestima.

### **Actividades**

1. Mi escudo de cualidades.
2. Conociéndome.
3. Valoro a mis amigos.
4. Mi obra.
5. Comparto mis frustraciones.
6. Declaro que soy único (varón / mujer)

### **Conceptos**

Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, podemos actuar mejor y lograr mejores cosas.

Cada uno de nosotros tiene cualidades únicas y habilidades especiales. Nuestra opinión

influye en la forma como los otros se ven a sí mismos. La opinión de los otros influye en la forma como me veo a mí mismo.

### **Sugerencia para el facilitador**

- Recompensa a los jóvenes cuando tengas la oportunidad, elógielos, dales un privilegio especial, incrementa su responsabilidad.
- Hazles saber que los valoras y te preocupas por ellos.

### **Actividad 1**

#### **Mi escudo de cualidades**

¿Qué queremos?

Lograr que los participantes valoren y reconozcan las cualidades y características positivas en sí mism@s.

¿Cuánto tiempo requerimos?

45 minutos.

¿Cómo lo haremos?

Individualmente.

#### **Procedimiento**

1. Iniciar el ejercicio con una explicación sobre la importancia de nuestras cualidades, de rescatar nuestras características y experiencias positivas en el desarrollo de la autoestima.
2. Entregar la hoja anexa con el dibujo de un escudo de armas, que representará su propio escudo que le protegerá y permitirán ser optimistas porque representa las cualidades reconocidas por sí mism@s.
3. Explicar que deben escribir o representar con dibujos sólo un aspecto positivo de sí mism@s según lo que indica en cada casilla.
4. Cada participante explica el significado de su "escudo de cualidades" al resto del grupo.

En plenaria realizar las siguientes preguntas:

- ¿Es fácil ver los aspectos positivos o los negativos en sí mism@s? ¿Por qué?
- ¿Cómo nos sentimos al realizar actividad?
- ¿Por qué se dice "somos seres únicos"?

El facilitador reforzará es única y diferente, con cualidades y defectos distintos a las demás personas y es capaz de expresar pensamientos, sentimientos y opiniones.

## **Actividad 2**

### **Conociéndome**

¿Qué queremos lograr?

Ayudar a los jóvenes a que piensen en aquellas cosas que aprecian, valoran y para ellos tiene un especial significado.

Tiempo:

45 minutos

¿Cómo lo haremos?

Individualmente y en grupos, con una tarjeta.

Para realizar esta actividad pueden utilizar dibujos diseños o símbolos, ejemplo un corazón. Entregar a los participantes una hoja de trabajo con un dibujo con 6 áreas. En las áreas 1 al 5 pueden dibujar, hacer un diseño o un símbolo; sólo en el área 6 podrán utilizar palabras.

Área 1: Representa tu éxito más grande. Algo de lo cual te sientas orgulloso.

Área 2: El mayor éxito de tu familia

Área 3: Algo que alguien podría hacer por ti o contigo para hacerte sentir muy bien

Área 4: Tu mayor frustración

Área 5: ¿Si supieras que te queda solo un año de vida, cuál sería tu último deseo?

Área 6: Escribe 3 palabras con las cuales quieres que la gente te recuerde si tú te fueras a vivir a otra ciudad o país

Después trabajarlos individualmente, formar grupos con 6 u 8 participantes y que compartan los aspectos que deseen.

El facilitador para cerrar esta actividad, debe mencionar como la familia, el grupo de amigos y lo que nos sucede, se relaciona con nuestra autoestima, vale decir el cómo cada uno nos valoramos.

### **Actividad 3**

#### **Valoro a mis amigos**

¿Qué queremos?

Que los jóvenes expresen sus pensamientos y sentimientos acerca de sus amigos.

¿Cuánto tiempo requerimos?

40 minutos

¿Cómo lo haremos?

En grupos

En grupos de a 8 participantes, pide a los jóvenes que hagan dos dibujos de cada uno de sus compañeros. En un dibujo representarán una cualidad y en el otro un defecto. Pueden dibujar animales, cosas, un dibujo animado, etc.

¿Cómo percibo a mi compañero? ¿Quizás lo percibo como un elefante por su lentitud o como un pájaro por su manera de ser independiente? Luego que expliquen a los demás la intención de sus dibujos.

Ayúdalos a reflexionar tomando en cuenta lo siguiente:

- ¿Existen en mí cualidades que desconocía?
- ¿Puedo incorporar en mí las cualidades que otros perciben y que yo no percibía?
- ¿Es importante para mí la opinión de los demás?
- ¿Qué importancia tiene para mí la opinión de los demás?

### **Actividad 4**

#### **Mi obra**

¿Qué queremos?

Que las y los jóvenes piensen en sí mism@s.

¿Cuánto tiempo requerimos?

Duración del taller.

¿Cómo lo haremos?

Individualmente y reflexionando.

Existen dos opciones:

Cada joven puede confeccionar una especie de cuadernillo durante la duración del taller, es decir los jóvenes tienen que escribir, dibujar o diseñar sobre sí mismos todos los días. Al finalizar el taller pueden compartir la obra entre todos y analizar cómo influyó en ellos los temas que se abordaron.

Realizar la actividad en la "hoja de trabajo".

En la primera página/división de la hoja cada joven tiene que escribir y/o dibujar sobre sí mismo.

- En la segunda página/división tiene que escribir o dibujar acerca de algo que te guste.
- En la tercera página/división dibujará su mejor recuerdo.
- En la cuarta página/división tiene que escribir o dibujar su pasatiempo favorito.
- En la séptima página/división sobre lo que no le gusta.
- En la octava página/división que quiere ser en el futuro.
- En la novena página/división sobre algo de lo cual se siente orgulloso.
- En la décima página/división sobre su mejor amigo o sobre la amistad.

Aumenta más páginas/divisiones con los aspectos que las y los jóvenes deseen.

Antes de finalizar en plenaria responder las siguientes preguntas.

- ¿Para qué les sirvió esta actividad?
- ¿Cómo se sintieron al realizarla?

## **Actividad 5**

### **Comparto mis frustraciones**

¿Qué queremos?

Que el joven reconozca que tiene frustraciones al igual que todos los demás.

¿Cuánto tiempo requerimos?

60 minutos

¿Cómo lo haremos?

En grupos

Empieza explicando que toda la gente tiene frustraciones. Frustración es algo que uno quiere y no lo tiene, que desea hacerlo y no puede lograrlo, por ejemplo cuando tu equipo no gana, cuando deseas comprar algo y no tienes el dinero o cuando tus padres no valoran una virtud tuya.

Forma grupos de 6 a 8 personas y entrégales una hoja de papel, pídeles que la partan en dos, que escriban en una mitad una frustración que hayan tenido recientemente y en la otra como manejaron esa situación, después que discutan la forma de manejar esas frustraciones y que sugieran diferentes alternativas.

Posteriormente en plenaria cada grupo mediante su relator presentará 5 experiencias y los participantes deben aportar con alternativas de solución.

Hazles notar cómo todos tenemos frustraciones, momentos difíciles por los cuales atravesamos, para que se den cuenta que es importante hablar sobre ellos, también háblales de la importancia que es saber manejar estas frustraciones y depende la forma de reaccionar que uno tiene ante estas y la posibilidad de reaccionar de manera diferente. Actividad adicional: una variación que puedes incluir en esta actividad es a través de la dramatización de alguna frustración real.

## **Actividad 6**

### **Declaro que yo soy único**

¿Que queremos?

Que los jóvenes se valoren como seres humanos únicos, con defectos y cualidades.

¿Cuánto tiempo requerimos?

50 minutos

¿Cómo lo haremos?



Individualmente y en grupos

Pide a los jóvenes que escriban algo sobre sí mismos. Algo acerca de sus sueños, sus ilusiones, sus esperanzas, sus frustraciones. Muéstrales la siguiente declaración hecha por un joven de 20 años, estudiante de comunicación social.

- “Yo soy único, ¡estoy como quiero!”
- “¿Cómo sería todo sin mí? Pues en el mundo no hay nadie igual a mí”.
- “Yo se cosas que a veces las comparto con otros y a veces sólo con mi conciencia: ilusiones, sueños, amores, etc...”
- “Yo quiero a mis seres queridos porque ellos me quieren también a mí”

Solicita que cada joven escriba su propia declaración. Sugiere que incluyan mayores detalles, como ser sus sentimientos y sus cualidades. Así como sus deseos y esfuerzos de cambio.

Antes de finalizar pregúntales:

- ¿Para que sirvió esta actividad?
- ¿Cómo te sentiste al hacerlo?
- ¿Crees que sería diferente esta declaración dentro de un año?
- ¿Cuándo se ve afectada está declaración?

## **Unidad 2: Comunicación**

### **Definición**

Comunicación es el intercambio de sentimientos e ideas entre dos o más personas, tiene dos componentes fundamentales, el primer componente verbal manifestado a través de la palabra hablada, y el segundo no verbal expresado con sentimientos, actitudes y pensamientos, no sólo a través de nuestras palabras sino también a través de nuestros gestos, nuestros movimientos, nuestra postura, el tono de voz, etc.

### **Introducción**

Comunicar no significa tan solo transmitir verbal explícita o intencionalmente un mensaje. El concepto de comunicación es mucho más amplio, e incluye todos los procesos a través de los cuales las personas se interrelacionan con alguien. Existe comunicación desde el

momento en que una persona nace o incluso antes, en el vientre de su madre. Esta percepción modifica o amplía la información que el sujeto tenía previamente sobre un tema en particular: Ese algo percibido, al influir sobre su imagen anterior, comunica un mensaje.

Con frecuencia escuchamos que la buena comunicación es esencial para el establecimiento de relaciones saludables entre las personas. Tener conciencia de estos aspectos es muy importante, puesto que un obstáculo a la buena comunicación es la incongruencia entre lo que pensamos y lo que decimos.

Por lo tanto, buena comunicación significa, saber escuchar, aceptar y respetar los sentimientos de otras personas y sobre todo expresar de forma clara nuestros sentimientos, implica la relación entre la comunicación verbal y no verbal que emitimos en el momento, vale decir, que nuestros gestos, postura, tono de voz sean coherentes con lo que queremos decir o expresar.

Muchas veces negamos nuestros sentimientos, evitamos manifestarlos o los expresamos de manera confusa, esta situación no nos ayuda a sobresalir, a comunicarnos y resolver problemas, por el contrario agudiza nuestros problemas y retarda nuestras decisiones. Una de las mejores maneras de superar esta tendencia es empleando declaraciones que se inician con la palabra "yo". Una de las actividades de la unidad consiste en practicar con los adolescentes esta habilidad.

Para lograr relaciones saludables es necesario que la comunicación sea eficaz y asertiva, pero también saber escuchar, ser un escucha activo significa contestar clara y congruentemente de manera verbal y no verbal a las comunicaciones del otro, no interrumpir a la persona que está hablando, atender mientras la otra persona habla y no ejemplificar con experiencias personales (por ejemplo: "yo lo hubiese hecho así" o "cuando a mí me sucedió yo tome tal decisión").

Los mensajes emitidos en la familia dejan profundas huellas en cada integrante y el resultado de estas experiencias puede confirmar, alterar o modificar radicalmente la visión que tiene cada persona de sí misma y de los otros.

Es necesario que exista un diálogo entre la pareja (aunque no vivan juntos), entre padres e hij@s, entre hermanos y hermanas y entre todos los miembros de la misma, buscando espacios adecuados que favorezcan la comunicación: como un medio de integración, de esparcimiento, de resolución de conflictos para el crecimiento de todos los integrantes. En el transcurso del tiempo, cada integrante de la familia va sumando experiencias, formando su carácter y su actitud personal frente a la vida, y determinando -en parte- el modo como enfrentará los acontecimientos futuros.

Por lo anterior, se considera muy importante que en una familia sus miembros adquieran interés en transmitir, tanto a través de sus actos como del lenguaje verbal mensajes de respeto, aceptación y estima, componentes de una comunicación positiva.

La comunicación positiva es determinante para lograr que los miembros de la familia:

1. Se acepten a si mism@s y a los demás, con sus defectos y sus cualidades.
2. Sean flexibles al cambio de lugares (de colegio a universidad, de ciudad, de casa, etc.), a su evolución (de niño/a adolescente, de adolescente a adult@, etc.); a nuevos roles: de hij@ a padre o madre de herman@ a espos@, etc.).
3. Puedan valorar las potencialidades y capacidades tanto de si mismos (autoestima), como de los/las demás.

Si la pareja de padres y madres, que son el pedestal del hogar ya sea que actualmente estén casados o no vivan juntos, se comunican en forma positiva entre ellos, con los hij@s y las demás personas próximas; los hij@s podrán enfrentar el futuro con mayor seguridad y con un equilibrio sano, tanto a nivel personal como familiar.

Las relaciones con los demás pueden ser una importante fuente de satisfacción si existe una comunicación abierta, clara y sincera. Poder comunicarse de manera abierta y clara es una habilidad que puede ser aprendida.

Debes tener en cuenta que los estilos de comunicación presentados en esta unidad pueden ser nuevos y diferentes a los estilos conocidos por los muchachos. Sin embargo, se pretende proporcionar oportunidades a los jóvenes para practicar nuevas técnicas para mejorar su comunicación y por ende sus relaciones.

### **Objetivos de la unidad**

- Aprender a comunicarse de manera efectiva.
- Comprender que nuestras opiniones son importantes.
- Practicar técnicas para una comunicación efectiva.

### **Actividades**

1. Sin palabras
2. ¿Estas escuchando?
3. Dado drama
4. Puedo decir lo que siento.
5. Converso las normas de mi casa.

### **Conceptos**

- La persona que sabe comunicarse se sentirá mejor consigo misma y se llevará mejor con los demás.
- Las habilidades para la buena comunicación incluyen saber escuchar, saber expresarse y estar consciente de los mensajes que se emiten sin palabras.

### **Sugerencias para el facilitador**

Es importante que tomes en cuenta dos aspectos: el primero es que los jóvenes tienden a disimular o esconder sus verdaderos sentimientos en lugar de expresarlos. En segundo lugar, las jóvenes están acostumbradas a ser sumisas e inseguras y tal vez necesitarán más ayuda en esta área.

### **Actividad 1**

#### **Sin palabras**

¿Qué queremos?

Que el joven entienda la importancia de la comunicación no verbal.

¿Cuánto tiempo requerimos?

50 minutos

¿Cómo lo haremos?

En grupos

Divide a los participantes en grupos de cuatro personas. A cada grupo entrégale una cantidad suficiente de bombillas y masking tape. Solicítales que construyan un edificio o una casa lo más perfecta posible. Diles que deben hacerlo sin utilizar palabras. Si necesitan comunicarse lo podrán hacer a través de señas, gestos, posturas o de cualquier otra manera. Cuando hayan finalizado su obra, discute con ellos acerca de la importancia de comunicarse sin utilizar palabras.

Diles que siempre nos estamos comunicando de las dos maneras, con palabras y con gestos, señales o posturas. La comunicación no verbal ayuda a completar nuestros mensajes. Discute acerca de lo que ocurre cuando comunicamos algo de manera verbal y algo contrario de manera no verbal.

Habla sobre la importancia de ser congruentes en nuestra comunicación. Nuestros gestos deben ser un reflejo de nuestras palabras, de lo contrario generamos confusión y mala comunicación.

## **Actividad 2**

### **¿Estas escuchando?**

¿Qué queremos?

Que los jóvenes entiendan la importancia de "saber escuchar".

¿Cuánto tiempo requerimos?

50 minutos

¿Cómo lo haremos?

En parejas, grupos y plenaria.

Empieza la actividad diciendo al grupo que en la comunicación intervienen dos o más personas, el que habla y el que escucha. Lo que dice uno influye en la respuesta del otro y viceversa.

Diles que para que la comunicación sea efectiva, la persona que habla debe ser tan clara como sea posible en el mensaje que envía y el oyente debe mostrar que está poniendo atención y responder en forma apropiada.

Explícales que todos hemos experimentado lo que se siente al hablar con una persona que no nos está prestando atención. Diles que esta actividad los ayudará a recordar esa experiencia y a experimentar lo que se siente cuando uno está en presencia de un oyente que no escucha.

Divide al curso en 4 grupos. Solicita 4 voluntarios y pídeles que recuerde algo importante que hizo el día anterior o el fin de semana pasado, a los grupos entrégales una ficha donde está escrita la forma como deberán responder cuando escuche la historia que su compañero les cuente, se debe proceder de uno por uno, para que todos los grupos observen lo que ocurre.

El siguiente ejemplo puede ayudar a los voluntarios a pensar en alguna historia o experiencia pasada.

"Este fin de semana salí de día de campo con mis papás, estuve súper preocupada porque no pude invitarlo a mi chico, lo que sucedió fue que el no me llamó y yo no me animé a hacerlo. Me dio vergüenza. Todo el día de campo estuve triste porque él no estuvo conmigo"

Pide que cada persona diga al grupo como se sintió durante la experiencia, luego el grupo, y finalmente el curso.

Cierra el ejercicio a través de las siguientes preguntas:

- ¿Sentiste que los oyentes te estaban escuchando?
- ¿Cómo se escucha?
- ¿Cómo no se escucha?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien no escucha lo que estás diciendo?
- ¿Qué respuestas habrían sido mejores?
- ¿Cómo puedes comunicar a alguien que estás escuchando?
- ¿Es importante saber escuchar para comunicarnos mejor?

### **Actividad 3**

#### **Dado drama**

¿Qué queremos?

Que los jóvenes practiquen la comunicación no verbal.

¿Cuánto tiempo requiere?

Sin tiempo.

¿Qué contiene el juego?

Un tablero

Una ficha por cada equipo

Dados

Un juego de tarjetas

¿Cómo lo haremos?

En grupos

Divida a los participantes en dos o cuatro equipos.

1. Cada equipo deberá escoger un color de ficha con la cual jugará.
2. Se nombrará a un representante por equipo que lanzará el dado para ver quien parte primero.
3. El que consiga mayor número en los dados inicia el juego.
4. Dependiendo del número que saque en los dados avanzará en el tablero.
5. De acuerdo al orden de las tarjetas, el jugador deberá sacar una anaranjada si es mujer y verde si es hombre, representar la expresión ya sean gestos, postura, sin hablar ni mostrar la tarjeta a su equipo.
6. Deberá actuar sin hablar por el tiempo de medio minuto y su equipo debe adivinar la acción o expresión (gesto, postura), si el equipo adivina sigue jugando de lo contrario le toca jugar al equipo contrario.
7. Gana el primero en llegar a la casilla "meta" con el número exacto. Si tira un número mayor, rebota.

Al finalizar pregúntales como relacionan lo que aprendieron en este juego de la comunicación no verbal con manifestaciones diarias, qué contradicciones existen y cuál es su importancia. Para responder estas preguntas puedes pedir a un participante que resuma y/o conteste

#### **Actividad 4**

##### **Puedo decir lo siento**

¿Qué queremos?

Que los jóvenes practiquen la expresión de sus sentimientos.

¿Cuánto tiempo requerimos?

50 minutos

¿Cómo lo haremos?

En grupos y plenaria

Explícales que comunicar nuestros sentimientos, especialmente cuando estos son negativos, por ejemplo rabia, enojo, celos, soledad, es algo difícil, especialmente porque al hacerlo, casi siempre lastimamos a los demás, los culpabilizamos o los ofendemos. Mejorar nuestras relaciones, significa aprender a comunicarnos mejor con los demás. Esto implica hacer una auto-reflexión. Una manera de comunicar sentimientos negativos, es utilizar frases que comiencen con la palabra "yo". Por ejemplo, en lugar de decir en tono acusatorio ¿por qué siempre tienes que llegar tarde?, podríamos decir: "no me gusta tener que esperarte tanto". Esto expresa mi sentimiento y no ofende a la otra persona.

Explícales que cuando hablamos utilizando la palabra "yo" como "yo quiero", "yo necesito", o "me gustaría", "me lastima", "me siento mal", evitamos dañar a los otros y recibimos la respuesta que estamos buscando.

Asegúrate que entiendan perfectamente lo que significa hablar con la palabra "yo". Puedes utilizar el ejemplo de la hoja de trabajo "son mis sentimientos" o hacer tus propios ejemplos para ayudarlos, puedes retomar la comunicación no verbal: el tono de voz, la postura y los gestos.

Puedes también solicitar que alguien del grupo explique lo que ha entendido.

Entrégales la siguiente hoja y pídeles que analicen y contesten por escrito y en voz alta, para que denoten diferencias en tono de voz, postura, etc.



Después en plenaria, voluntariamente que cada uno de los jóvenes manifieste con un tono de voz las respuestas alternas del formulario y otros dramaticen respuestas donde no incluyan el yo.

Para finalizar, pide a un participante que hable de los aspectos que para él son más sobresalientes de la actividad.

## **Actividad 5**

### **Converso sobre las normas de mi casa**

Esta actividad está diseñada para realizarse en la casa y luego comentarse en el aula.

¿Qué queremos?

Que los jóvenes aprendan a negociar con sus padres y logren una comunicación efectiva.

¿Cuánto tiempo requerimos?

El necesario

¿Cómo lo haremos?

Pide a los participantes que elijan un momento adecuado con su familia y pregunten ¿cuáles creen que son las reglas que rigen en la casa? Sugiereles que investiguen junto con todos los miembros de tu familia, cuáles son estas reglas. Que entren en discusiones respecto a si son o no correctas o si son o no obedecidas, simplemente reconozcan que en su casa sí existen reglas que regulan su vida.

Sentarse y descubrir las normas, ayuda a resolver y aclarar algunos puntos. Muchas veces pensamos que las reglas en nuestra casa son claras y sin embargo cuando indagamos un poco nos damos cuenta que no han sido bien explicadas o que han sido dadas por hecho y que todos suponemos que los demás saben lo mismo que nosotros.

Pasa a la siguiente fase de la actividad, para que los participantes, con todos los miembros de su familia, se pregunten si las reglas que rigen en su casa son justas o injustas, son apropiadas o inapropiadas. ¿Están actualizadas o son reglas muy anticuadas? La pregunta más importante es: ¿estas reglas ayudan o son un obstáculo para el desenvolvimiento y crecimiento de todos los miembros de la familia?

Por último, si las reglas son anticuadas, injustas, confusas o demasiado rígidas, los participantes deben hablar de esto con los demás miembros de la familia. Explicarles que deben expresar claramente tus sentimientos respecto a las reglas que rigen en la casa. Por ejemplo ayúdalos a clarificar quién en la casa está facultado para cambiar las reglas. Ayúdalos a descubrir de dónde provienen las reglas, quizás de los abuelos, quizás de los vecinos, o puede ser de lecturas que hicieron los padres.

¿Nuestro sistema legal prevé apelaciones?

¿Es así en tu familia?

Si expresamos claramente nuestros sentimientos e ideas colaboraremos para actualizar algunas reglas y desechar otras.

Una vez realizada la actividad en el hogar, discutir en pequeños grupos los resultados obtenidos. La discusión debe girar alrededor de los siguientes puntos:

- ¿Fue fácil aclarar cuáles son las reglas que rigen en los hogares?
- ¿Existen reglas de las cuales no se puede hablar?
- ¿Existen temas prohibidos, de los cuales no se puede hablar?
- ¿Podemos negociar las reglas con nuestros padres?
- ¿Qué recursos necesitamos para lograr una buena negociación?
- ¿Estamos siendo justos en la negociación, es decir estamos tomando en cuenta los sentimientos de los otros y los nuestros?

Cada persona deberá contar al resto de compañeros alguna situación que se presentó en su hogar donde la negociación de las normas fue dificultosa o por el contrario fue muy exitosa. Deberán elegir una situación de todas las presentadas y escribirla en un papel.

Luego escribirán recomendaciones para lograr solucionar el conflicto presentado. En el caso de que los jóvenes hubieran presentado una situación familiar donde fue posible negociar reglas más justas y equitativas, deberán escribir como se realizó la negociación y que resultados se obtuvieron.

Discute con ellos en base a los siguientes puntos:

- ¿Cómo puedo negociar?

- ¿Quizás nos rendimos pronto porque existe la regla que dice “prohibido hablar de las reglas de la casa”?
- ¿Es posible que en mi casa las reglas sean tan flexibles que den lugar a pensar que a nadie le importa nada?
- ¿Cómo puedo vencer el miedo para expresar lo que siento respecto a las reglas de mi casa?

Para cerrar la actividad pídeles a los participantes que hablen de los puntos más importantes y que relacionen los temas tratados en esta unidad.

### **Unidad 3: Toma de Decisiones**

#### **Definición**

Es la forma habitual de tomar determinaciones y resolver situaciones, identificando, lo que se quiere, se piensa y se siente.

#### **Introducción**

En la vida cotidiana nos enfrentamos a una serie de situaciones en las que es necesario tomar decisiones que significa optar entre alternativas con sus respectivas consecuencias que pueden ser positivas o negativas.

Las decisiones que se toman pueden ser muy sencillas como por ejemplo, elegir a qué jugar o más complejas e importantes para nuestra vida, como la elección de una carrera. Las habilidades para tomar decisiones requieren de un proceso de aprendizaje, de una práctica constante y en la medida que tengan oportunidades para ejercitarse en tomar decisiones con autonomía, analizando paso a paso y asumiendo responsabilidades por las consecuencias de sus actos.

La participación del joven en un grupo de amigos es condición indispensable para su crecimiento personal y su bienestar no sólo en la toma de decisiones sino también en la autoestima, valores y otros. Sin embargo, este grupo de amigos puede ejercer una poderosa influencia sobre los pensamientos, las actitudes y los comportamientos de los jóvenes. Esta influencia puede ser positiva o negativa, dependiendo de los objetivos del grupo, de sus metas y de las actividades que como tal realiza.

Decidir libremente es un derecho, pero suele ocurrir que las personas con las que nos relacionamos a diario, familiares, maestros y amigos influyen en nuestra manera de actuar y de pensar, por lo que muchas veces accedemos a sus deseos para no contradecirlos, quedar bien, complacerlos o finalmente porque no nos queda otra opción. Así actuamos de acuerdo con los deseos y expectativas de los otros, pero no en función de lo que nosotros queremos.

Si el joven sabe cómo hacer valer sus derechos diciendo de manera abierta lo que quiere, piensa y siente, puede contrarrestar las influencias negativas del grupo y aprovechar las cosas positivas que el grupo puede brindarle; para esto es necesario que el joven aprenda a tomar decisiones, confíe en las mismas y asuma las consecuencias.

Saber tomar decisiones implica

- Identificar lo que se quiere, lo que se piensa y lo que se siente.
- Tener la capacidad de pedir explicaciones cuando no entendemos las cosas.
- No interpretar a nuestra manera confundiendo a quien nos oye y a nosotros mismos. No deducir rápidamente porque podemos confundirnos y confundir a quien nos oye.
- Saber evaluar las ventajas y desventajas de una situación.
- Confiar en nosotros mismos, esto significa aceptar nuestros pensamientos y sentimientos, escuchar nuestra voz interior y confiar en ella.
- Conocer cuáles son nuestros valores.

### **Objetivos de la unidad**

- Que el (la) joven aprenda a evaluar las situaciones antes de tomar una decisión.
- Que el (la) joven vaya consolidando un sistema de valores propio.
- Que el (la) joven sea responsable de las decisiones que toma.

### **Actividades**

1. Soy responsable de mis decisiones.
2. Perdidos en el caribe.
3. Toma de decisiones paso a paso

## Conceptos

- Una meta se define como algo que se quiere lograr.
- Todas las decisiones conllevan ventajas, desventajas y riesgos.
- Existe una relación entre nuestros valores y nuestras decisiones.
- La mejor decisión es aquella que concuerda con nuestros propios valores.
- Las mejores decisiones resultan de un proceso donde se examinan las ventajas, las desventajas, las diferentes alternativas y las consecuencias.

## Sugerencias para el facilitador

- Ayuda a los jóvenes a pensar en sus valores. Diles que cuando vayan a tomar una decisión piensen primero en su sistema de valores propio y examinen si están bien informados respecto a la cuestión sobre la que decidirán.
- Debería enfatizar el hecho de que la toma de decisiones se logra luego de una serie de pasos que es importante seguir.
- Es aconsejable indicar claramente que el tomar decisiones es un proceso individual.

## Actividad 1

### Soy responsable de mis decisiones

¿Qué queremos?

Que los jóvenes conozcan la importancia de tomar una decisión.

¿Cuánto tiempo requerimos?

75 minutos

¿Cómo lo haremos?

Grupos

Explique a los jóvenes los siguientes conceptos:

Cuando vamos a tomar una decisión, hay varios factores que influyen, este proceso pasa por diferentes fases, las cuales pueden ser:

La influencia de los demás. Muchas veces las personas con las cuales nos relacionamos más a menudo, tratan de presionarnos a actuar de cierta manera y nosotros, para quedar bien, para que no nos dejen de querer o porque no sabemos qué decisión tomar, hacemos lo que estas personas esperan. Esta forma de actuar es una forma conformista. Actuamos de acuerdo a los deseos de los demás, sin iniciativa propia. ¿Podemos ser responsables de una decisión que otros han tomado por nosotros?

Tomamos una decisión a la ligera. Otras veces tomamos una decisión a la ligera sin adquirir los conocimientos que nos permitan analizar los pros y los contras de una decisión. Por ejemplo si nos ofrecen fumar un cigarrillo, deberíamos saber qué ventajas y desventajas tendría el probar. Tomamos una decisión de manera impulsiva, sin pensar en las ventajas y las desventajas o en las consecuencias de nuestras acciones.

Posponemos la decisión. Dejamos pasar el tiempo para que las cosas se arreglen solas. Pensamos que la suerte o el destino se encargarán de solucionar el problema.

Tomar una decisión puede ser un proceso difícil sino se tiene la costumbre de hacerlo. Una vez que se empieza, el proceso implica involucrarse en lo que a uno le sucede, tener control sobre su vida y sentir satisfacción por ello. Esto significa ser responsable de la decisión tomada y sus consecuencias.

Tomamos una decisión sin la información necesaria. A veces tomamos decisiones sin tener la información necesaria, decidimos en base a lo que creemos sin investigar más acerca del tema. Conseguir la información necesaria es muy importante para tomar una buena decisión. En nuestras decisiones tenemos factores como: tiempo, consecuencias, ventajas, desventajas y valores.

Forma 6 grupos, preséntales los dilemas que se encuentran en las tarjetas anexas "situaciones" y pídeles que digan que decisión tomarían frente a cada una de ellas. Para hacerlo deberán doblar una hoja en tres partes iguales y escribir.

Instruye a los grupos: para resolver los dilemas presentados, se coloquen en la situación de los personajes y que piensen en la responsabilidad que implica tomar una decisión, así como en las consecuencias.

- ¿La decisión tomada puede cambiar su vida?

- ¿En qué medida?
- ¿Soy responsable de la decisión que he tomado?
- ¿Puedo asumir las consecuencias que mi decisión genera?

Comenta sobre los valores que están implícitos en las decisiones que acaban de tomar.

Tomamos decisiones en base a un sistema propio de:

- ¿Qué es bueno para mí?
- ¿Qué es malo?
- ¿Qué es justo?
- ¿Qué es injusto?
- ¿Cuáles son mis ideas respecto a algo?
- ¿Cuáles son mis sentimientos?

Conocer todo esto, nos ayuda a tomar decisiones certeras y a ser responsables para asumir las consecuencias.

Cierra la actividad, preguntando a los participantes:

- ¿Cuál es el proceso de la toma de decisiones?
- ¿Qué beneficio tiene utilizar este proceso?
- ¿Cómo sabes que la decisión es correcta?
- ¿Crees que este proceso te ayuda a ser responsable de tus decisiones?

## **Actividad 2**

### **Perdidos en el Caribe**

¿Qué queremos?

Que los jóvenes tomen decisiones en base a sus valores.

¿Cuánto tiempo requerimos?

60 minutos

¿Cómo lo haremos?

Grupos

Di a los jóvenes que imaginen que rodo el grupo se encuentra perdido en una isla desierta del Caribe, sin posibilidades de retorno. Para poder convivir necesitan organizarse, forma

6 grupos, quienes deberán elaborar un conjunto de reglamentos y leyes sobre las siguientes áreas.

- a. Área legal: Que se puede hacer y qué no.
- b. Área religiosa: En que vamos a creer.
- c. Área laboral: Que trabajos se realizarán.
- d. Área política: Quien o quienes gobernarán.
- e. Área cultural: Como se divertirán.
- f. Área educativa: Como educarán a sus hijos.

Al finalizar, cada grupo que presente el trabajo realizado, en plenaria preguntará:

- ¿Qué valores representa el hacer leyes y reglas?
- ¿Qué valores representan los reglamentos o reglas?
- ¿Qué dificultades encontraron al querer explicar las reglas?
- ¿Cómo superaron estas dificultades?

Analizar si existen contradicciones entre las áreas y redondear enfatizando la importancia de los valores, comunes e individuales, cuando existe interacción o vida grupal.

### **Actividad 3**

#### **Toma de decisiones**

¿Qué queremos?

Identificar un modelo para tomar decisiones responsables

¿Cuánto tiempo requerimos?

45 min.

¿Cómo lo haremos?

Plenaria y trabajo grupal.

¿Qué necesitamos?

Hoja de trabajo "guía para toma de decisiones"

Procedimiento



Comience la actividad pidiendo al grupo lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman decisiones. Las respuestas pueden incluir:

- Elijo decidir
- Elijo no decidir
- Elijo decidir más tarde, en otro momento
- Decisión impulsiva
- Por hábito
- Dejando que otros decidan por nosotros
- Evaluando todas las alternativas y eligiendo alguna

Explore las ventajas, desventajas y las consecuencias posibles de cada una de estas formas. Resalte ante el grupo que la última opción: la decisión razonada que incluye el mejor proceso a utilizar cuando se toma una decisión.

- Presente el modelo de toma de decisiones:
- Menciona las elecciones o alternativas involucradas en tu decisión.
- Reúne información acerca de tu decisión (considera tus valores personales, tus metas y haz una lista de los hechos que necesitas saber)
- Anota las ventajas y desventajas de cada elección. Toma tu decisión y una lista de las razones para esta elección.
- Luego divida en grupos y pida que cada uno elija una situación y apliquen la guía para la toma de decisiones.
- Después de 15 minutos reúna al grupo y pida a cada subgrupo que explique cómo resolvieron el dilema.
- Luego se pide a los jóvenes que cuenten algunas situaciones y apliquen el modelo para tomar decisiones.

## **Paquete preventivo “Seamos Jóvenes Dos”**

### **Primera Unidad Autoestima**

#### **A. Objetivos.**

1. Lograr que los jóvenes aprendan a conocerse a sí mismos, aceptando sus potenciales y sus limitaciones.
2. Incentivar a los participantes a descubrir sus potencialidades y los aspectos positivos de su personalidad.
3. Analizar, junto a los participantes, la influencia de la autoestima sobre el comportamiento, las aspiraciones, y las proyecciones personales y sociales de cada uno.

### **B. Concepto**

Entendemos por autoestima al conjunto de ideas percepciones e imágenes que una persona tiene de sí misma en términos valorativos, es la calificación que cada uno se da ya sea como persona o en relación con algunos aspectos de sí misma.

### **C. Contenido**

El punto de partida de la autoestima se sitúa incluso antes del nacimiento del niño, pues tiene que ver con el hecho de que los padres quieran o no tener un hijo. Esta actitud inicial de los padres marca la historia del sujeto a través de la palabra, del lenguaje, de lo que se dice acerca del niño. Durante los primeros años de vida, el niño continúa construyendo la imagen de sí mismo a partir de otro que hace las veces de espejo devolviendo una imagen al pequeño, otro que en la primera instancia es la madre.

Para que el niño tenga una imagen positiva de sí mismo, de aceptación, de valoración, de que es capaz, de que tiene cualidades, precisa de los otros que le señalan esto a través de la palabra,

Cuando predomina el rechazo, el desprecio, la infravaloración, el niño crece con sentimientos de minusvalía, de que es incapaz, de que no sirve, sentimientos que en casos extremos puedan conducir al suicidio.

Cuando la autoestima no ha sido construida de manera positiva, pueden parecer conflictos relacionados con la autoimagen y la imagen corporal en la adolescencia.

Por este motivo es importante apoyar a los jóvenes para que éstos aprendan a descubrir sus cualidades y acepten sus limitaciones.

#### **D. Material de apoyo**

1. "Descubriéndome" (ejercicio)
2. " Conociéndome a través de los demás"
3. "La maleta de la vida" (ejercicio)
4. Actividad en casa: "Me valoran"

Material:

Hojas blancas

Marcadores

Cinta adhesiva

Material complementario

#### **E. Distribución del tiempo**

Explicación del objetivo y el contenido del tema

10 minutos

Ejercicio: "Descubriéndome" • 20 minutos

Juego: "Como me ven me tratan" • 25 minutos

Ejercicio: "La maleta de la vida" • 30 minutos

Explicación de la actividad en casa: "Me valoran" 5 minutos

#### **F. Sugerencias para el facilitador**

- Que el facilitador sepa manejar la manifestación de los aspectos
- negativos que puedan mencionarse en relación a cada uno de los participantes.
- Es importante que haga hincapié en que toda persona tiene tanto cualidades como limitaciones.

#### **Actividad 1**

##### **"Descubriéndome"**

##### **Objetivo**

Lograr que los jóvenes identifiquen por sí mismos sus cualidades y defectos para conocerse.

**Tiempo**

20 minutos

**Técnica**

Trabajo individual

**Material**

Hojas blancas

Lápices

**Desarrollo**

- Introducir el tema de la autoestima comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás. Es importante saber quiénes somos y lo que queremos ser.
- Es importante que el facilitador defina cualidad y defecto. Ambos se entienden como las características naturales o adquiridas que distinguen a las personas. La diferencia está en que las cualidades se refieren a los aspectos positivos y los defectos a los aspectos negativos.
- Entregar a cada participante una hoja en blanco y lápiz, en la que cada uno escribirá 3 cualidades y 3 defectos que identifiquen en sí mismos. Dar 10 minutos para esta actividad.
- El facilitador indicará que cada participante conservará la lista que hizo y comentará el ejercicio preguntando:
  1. ¿Qué les costó más trabajo identificar sus cualidades o sus defectos? ¿Por que?
  2. ¿A qué atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades o defectos?
  3. ¿Cómo se sintieron descubriéndose?

Cerrar el ejercicio reforzando los comentarios de los participantes, Destacar por qué hay cualidades que no se menciona en grupo como:

- Cualidades en el ámbito sexual.
- Cualidades que van en contra de la educación que recibieron de sus padres; por ejemplo ser buena bailarina en una familia sumamente religiosa.

Analizar si estas cualidades no se mencionan a causa de aspectos culturales o individuales.

## **Actividad 2**

### **Conociéndome a través de los demás**

#### **Objetivo**

Lograr que los participantes identifiquen algunas cualidades para incrementar su autoestima.

#### **Tiempo**

25 minutos

#### **Técnica**

Trabajo individual d grupo y plenaria

#### **Material**

Hojas blancas

Marcadores

Cinta adhesiva

#### **Desarrollo**

Explicar a los participantes que el ejercicio que 0 van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas con quienes se relacionan. (El grupo tiene que conocerse bien para realizar esta actividad).

Pegar en la espalda de cada participante una hoja en blanco.

Dividir al grupo en dos equipos de 10 personas.

Indicar que cada integrante del equipo escribirá una cualidad en las hojas de sus compañeros de equipo, de manera tal que al concluir la actividad cada participante tenga escritas en su hoja como mínimo ocho cualidades.

El facilitador deberá estar pendiente de que ningún participante quede rezagado, es decir, sin cualidades escritas en su hoja. Dar 10 minutos para la realización de esta actividad.

Al terminar los participantes examinarán su lista para ver si se identifican con las cualidades que les fueron asignadas.

El facilitador pedirá un voluntario para que lea su lista en voz alta. Una vez que la haya leído, preguntar si él (ella) sabía que tenía esas cualidades.

Preguntar al grupo en general que sintieron al leer su lista.

Cerrar el ejercicio subrayando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en la gente que nos rodea, así como de reconocer que la gente puede ver en nosotros cosas positivas de las que no estamos conscientes.

### **Actividad 3**

#### **"La maleta de la vida"**

##### **Objetivo**

Lograr que los participantes identifiquen en sí mismos (as) alcances y limitaciones para poder planificar la vida.

##### **Tiempo**

30 minutos

##### **Técnica**

Trabajo individual, de grupo y plenaria.

##### **Material**

Hoja de trabajo "La maleta de la vida" Lápices y colores.

##### **Desarrollo**

Iniciar el ejercicio especificando la actividad a cumplir en este ejercicio.

Introducir el tema de autoestima explicando que en cada persona hay aspectos positivos y negativos; que cada individuo tiene un valor muy especial y que de cada quien depende ir aumentando las características positivas de su persona y disminuyendo o modificando las características negativas,

Distribuir a cada participante la hoja con la maleta y el baúl dibujados, así como lápices o colores.

Indicar que escriban en el baúl "lo que dejo" y en la maleta "lo que llevo al viaje".

Pedir al grupo que imaginen que van a realizar un viaje muy especial, el viaje de su vida.

Solicitar a los jóvenes que cierren los ojos y piensen en el lugar al que piensan llegar

(metas de su vida), que imaginen cómo es ese lugar, cómo fue el recorrido para llegar allí, qué fue necesario que hagan para llegar a su meta, qué cosas buenas y qué cosas malas y dolorosas pueden suceder en el viaje. Pide que abran sus ojos, diles que están en el presente y están listos para emprender ese viaje, por tanto es necesario que preparen una maleta muy especial para que viajen con éxito.

Especificar que la actividad a realizar consiste en que identifiquen en si mismos aquellas características que cada participante supone que le servirán para su viaje, dibujando o describiéndolas en la maleta.

Aclarar que así como se eligen los vestidos o trajes más bonitos para ir de viaje, así tendrán que identificar en sí mismos lo más positivo, descartando lo negativo, lo cual deberá ser descrito o representado en el baúl. Dar 10 minutos para esta actividad.

Pedir dos o tres voluntarios que cuenten al grupo lo que decidieron llevar al viaje y lo que dejaron en el baúl.

Algunos puntos que se puedan discutir con el grupo son:

1. ¿Qué características les costó más trabajo identificar, las positivas o las negativas?
2. ¿A que creen que se deba tal dificultad?
3. ¿Cómo creen que pueden aumentar sus características positivas y disminuir o modificar las negativas?

Cerrar el ejercicio haciendo algún comentario que refuerce la autoestima del participante.

### **Actividad en casa**

#### **"Me Valoran"**

##### **Objetivo**

Lograr que los participantes reconozcan algunas habilidades y limitaciones que otras personas o ven en él o ella.

##### **Técnica**

Trabajo individual, exposición y plenaria.

### **Instrucciones**

Solicitar a los participantes que hagan las siguientes preguntas a alguna persona importante para ellos (papás, tíos, hermanos, pareja amigos, etc.):

1. ¿Qué cosas (habilidades) ves en mí que me permitan ser un hombre (mujer) útil cuando sea mayor?
2. ¿Qué cosas (limitaciones) ves en mí que me impidan ser un hombre (mujer) útil cuando sea mayor?

### **Evaluación**

Al principio de la siguiente sesión disponer de algunos minutos para comentar la experiencia de los participantes al hacer las preguntas. Entre los aspectos que pueden comentarse están:

1. ¿Cómo se sintieron al conocer las cosas agradables que los demás identificaron en ellos (ellas)?
2. ¿Existieron características que él (la) participante reconoce en sí mismo (a) como importantes y que la gente no lo mencionó?
3. ¿Qué características fueron más comúnmente mencionadas (por ejemplo: las referentes a su cuerpo, a su manera de comportarse, la manera de vestirse, etc.)?

## **Cuarta Unidad Toma de Decisiones**

### **Objetivo**

1. Que el participante comprenda la importancia de tomar sus propias decisiones.
2. Que el participante reflexione sobre los pro y contra antes de tomar decisiones.
3. Que el participante reconozca la importancia del cómo y cuándo tomar una decisión.

### **Contenido**

Decidir libremente, es un derecho, pero suele ocurrir que las personas con las que nos relacionamos a diario - familiares, maestros y amigos - influyen en nuestra manera de actuar y de pensar, por lo que muchas veces accedemos a sus deseos por no



contradecirlos, por quedar bien, por complacerlos, o finalmente porque no nos queda otra opción.

Así, actuamos de acuerdo con los deseos y expectativas de los otros, pero no en función de lo que nosotros queremos.

Para poder tomar nuestras propias decisiones debemos considerar los siguientes pasos:

1. Frente a cada una de nuestras decisiones, inicialmente debemos realizar un análisis de las ventajas y desventajas a las que nos conduciría esa decisión. En este sentido muchas veces requeriremos tener información sobre lo que queremos decidir.
1. La propia experiencia sobre un determinado asunto nos permitirá adoptar una actitud favorable o desfavorable al respecto.

Cabe resaltar que la experiencia nos permite ir formando nuestros propios valores, base para tomar decisiones.

Asimismo el medio educativo y socioeducativo en el que cada uno de nosotros crece y se desarrolla que tiene que ver con la cultura, costumbres y pautas de comportamiento- permite acumular experiencias.

2. El poder involucrarnos activamente en nuestras decisiones permite que tengamos mayor satisfacción personal, mayor compromiso y podamos asumir de mejor manera nuestras propias decisiones.

### **Sugerencias para el facilitador**

- Debería enfatizar el hecho de que la toma de decisiones se logra luego de una serie de pasos que es importante seguir.
- Es aconsejable que resalte que el tomar decisiones es un proceso individual.

### **Actividad 1**

#### **"Pronóstico de resultados"**

#### **Objetivo**

Ayudar a los adolescentes a pensar en su futuro y considerar lo que serán las consecuencias de tomar ciertas decisiones.

**Duración**

35 min.

**Técnica**

Trabajo individual.

**Material**

Hoja de trabajo "Pronóstico de resultados" para cada participante, lápices y pizarrón.

**Desarrollo**

Introduzca la actividad diciendo que una parte importante de la toma de decisiones involucra mirar hacia el futuro, a esto se llama pronóstico de resultados. Diga a los jóvenes que con un poco de práctica, la mayoría de las personas son capaces de predecir con precisión. Cuanto mejor se pronostique los resultados, mejores decisiones se tomarán y éstas resultarán en las consecuencias que quieres.

Comience diciendo a los adolescentes que mencionen varias decisiones que deberán realizar las siguientes 24 horas. Escriba las decisiones en el pizarrón y haga que los adolescentes piensen en los posibles resultados que tengan las acciones.

Entregue a cada participante la hoja de trabajo y dígales que tomen cinco minutos y piensen en lo que significaría para ellos cada una de las decisiones o acciones enlistadas. Después de cinco minutos, escriba en el pizarrón la primera acción y pida a varios adolescentes que digan sus posibles resultados. Haga una lista de ellos.

Comenten los puntos de discusión:

- ¿Por lo general analizamos los posibles resultados antes de decidir hacer algo?  
¿Por qué?
- ¿Es posible para algunas personas experimentar diferentes resultados para las mismas decisiones? ¿Por qué?
- ¿Controlan las personas su propio "destino" o es el "destino" el que controla la vida de las personas.

## **Actividad 2**

### **“La ruleta de la vida”**

#### **Objetivo**

Lograr que los participantes identifiquen la diferencia entre decisiones al azar y decisiones pensadas para evaluar las consecuencias.

#### **Duración**

20 minutos

#### **Técnica**

Trabajo de grupos y plenaria

#### **Material**

Juego “la ruleta de la vida”

#### **Desarrollo**

- Dividir al grupo en equipos de cuatro a cinco personas.
- Repartir una ruleta para cada equipo.
- Los equipos trabajaran simultáneamente.
- Pedir un representante de cada equipo al cual se le vendan los ojos y que deberá ir cambiando en cada ocasión.
- Dar vueltas al representante del equipo y pedirle que ponga su dedo en algún lugar de la ruleta, quitarle la venda y pedirle que le diga al equipo en voz alta lo que dice la parte de la ruleta que señalo.
- Después que los participantes hayan hecho su elección al azar, el facilitador debe pedirles que en base a la opción que les salió dramaticen la acción que les salió y luego lo que sucedería con su vida al día siguiente de la acción, después de un mes, de un año y a los 10 años. Luego continuar con la plenaria.

Finalizada la participación de todos los integrantes de cada equipo, se reunirá al grupo en una plenaria para discutir:

- ¿Qué beneficio trae el dejar las decisiones a la suerte?
- ¿Por qué la creencia en la suerte no debe influir en las decisiones?
- ¿Qué otras formas de tomar decisiones conocen?

Fomentar la capacitación de los participantes y cerrar el ejercicio resaltando que saber tomar decisiones responsablemente influye en todos los aspectos de la vida.

### **Actividad 3**

#### **"La historia de rosa"**

##### **Objetivo**

Analizar las consecuencias de no saber tomar de cisiones para reflexionar sobre la importancia de saber tomarlas.

##### **Duración**

30 minutos

##### **Material**

Papelógrafo

Marcadores

Hoja de trabajo "La historia de Rosa"

##### **Desarrollo**

Explicar que se leerá una historia en la cual hay tres personajes. Anotar en el papelógrafo los nombres de los personajes.

Después de leer la historia pedir a los participantes que en forma individual analicen la decisión de Rosa.

Dividir a los participantes en equipos de cinco o seis personas e indicarles que discutan sus comentarios acerca de cada personaje. Dar 15 minutos para esta actividad.

Solicitar que un representante de cada equipo exponga ante el grupo las conclusiones a las que llegaron en su equipo.

Cerrar el ejercicio comentando la importancia de medir las consecuencias de nuestras decisiones.

### **Actividad en casa**

#### **"Analizando los pro y contra"**

##### **Objetivo**

Practicar la toma de decisiones en base a un análisis alternativo, ventajas y desventajas para ser responsable de las consecuencias.

### **Instrucciones**

Pedir a los participantes que identifiquen de su propia experiencia alguna situación ante la cual deban tomar una decisión. Una vez que hayan identificado la situación, solicitarles que analicen las ventajas y desventajas de la misma.

### **Evaluación**

En la siguiente sesión, disponer de algunos minutos para comentar la actividad asignada.

### **Evaluación y clausura**

Luego de haber tratado todos los temas del paquete, Se procederá a evaluar sus resultados volviendo a pasar la prueba inicial con la finalidad de poder establecer si se produjeron cambios tanto en los conocimientos como en las actitudes de los participantes.

Se deberá explicar a los participantes que se trata del mismo cuestionario que respondieron al principio, remarcando nuevamente que no se trata de ninguna prueba evaluativa.

Asimismo, se podrá mencionar que no tiene un tiempo determinado y que se debe responder en forma individual sin consultar con el vecino.

Para la clausura es conveniente contar en el aula con una mesa decorada en donde estarán los certificados para entregar a cada uno de los participantes.

Animar a los participantes a contar alguna anécdota vivida durante el curso.

Se llamará a cada uno de los participantes por su nombre para que pasen a recoger su certificado de manos del facilitador.

En el momento de recoger su respectivo certificado, el participante dirá al grupo por qué cree merecerlo o qué situación o vivencia durante el curso le impactó de manera positiva,

Al finalizar la entrega de certificados, el facilitador agradecerá a todos los participantes.

## **2.3. Resultados alcanzados**

En cada gestión que se trabajó con las diferentes unidades educativas se tuvo una participación del 100% de los estudiantes de los diferentes niveles de secundaria entre las

gestiones 2010 y 2011 de 1ro a 4to de secundaria y las gestiones 2015 y 2016 de 1ro a 6to de secundaria.

Tabla 2.-Sexo

Sexo	N°	%
Varones	705	48,7
Mujeres	743	51,3
TOTAL	1448	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 1.- Sexo



Fuente: Elaboración Propia

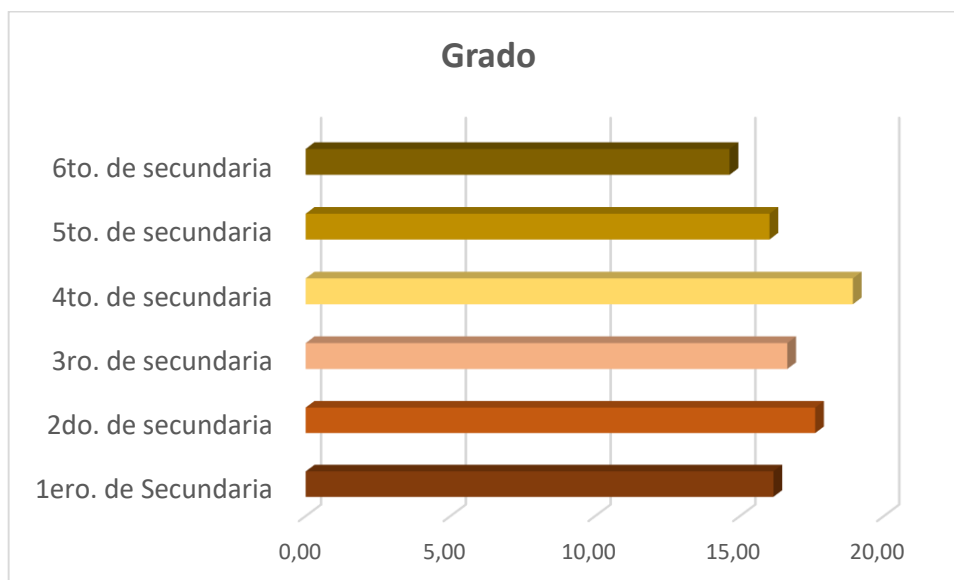
Tanto en la tabla 1 y el gráfico 1 manifiesta, que de los participantes un 51,3% son del sexo femenino y un 48,7% del sexo masculino, haciendo un total del 100%. Con estos resultados se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes fueron mujeres.

Tabla 3.- Grado

Grado	N°	%
1ro. de secundaria	234	16,16
2do. de secundaria	255	17,61
3ro. de secundaria	241	16,64
4to. de secundaria	274	18,92
5to. de secundaria	232	16,02
6to. de secundaria	212	14,64
Total	1448	100,00

Fuente: Elaboración propia

Figura 2.- Grado



Fuente: Elaboración propia

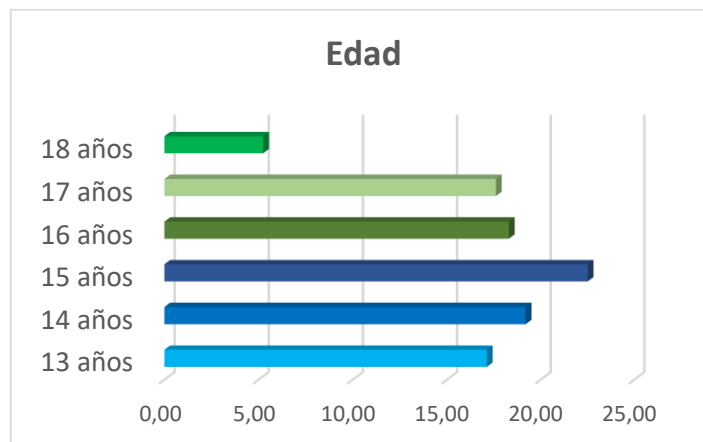
En la tabla 2 que corresponde al grado y el gráfico de la misma manera se manifiesta que los participantes corresponden a los seis niveles de secundaria con el siguiente detalle: 16,16% de primero, un 17,61% de segundo, 16,64% de tercero, 18,92% de cuarto, 16,02 de quinto y 14,64% de sexto. Todo este detalle corresponde al 100% de los estudiantes de un total de 1448. Por lo tanto, la mayor parte de los estudiantes fueron de cuarto de secundaria.

Tabla 4.- Edad

Edad	Nº	%
13 años	248	17,13
14 años	278	19,20
15 años	326	22,51
16 años	265	18,30
17 años	255	17,61
18 años	76	5,25
Total	1448	100,00

Fuente: Elaboración propia

Figura 3.- Edad



Fuente: Elaboración propia

En la tabla y gráfico 3, dan a conocer los datos referidos a la edad de los estudiantes, que se cuenta con las siguientes características: 17,3% de 13 años, el 19,20% de 14 años, un 22,51% de 15 años, 18,3% de 16 años, el 17,61% de 17 años y el 5,5% de 18 años de edad. Todo este detalle corresponde al 100% de los participantes haciendo un total 1448 estudiantes donde resalta que la mayoría relativa corresponde a la edad de 15 años.

Tabla 5.- Ciudad - lugar

Lugar	Nº	%
La Paz	741	51,17
El Alto	707	48,83
<b>Total</b>	1448	100,00

Fuente: Elaboración propia

Figura 4.- Ciudad - lugar



Fuente: Elaboración propia



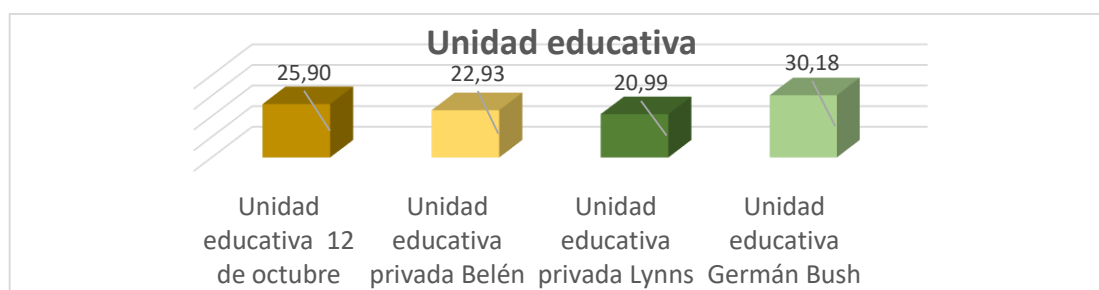
Según la ciudad donde se desarrolló las actividades, el 51,17% de estudiantes fueron de la ciudad de La Paz y el 48,83% de El Alto

Tabla 6.- Unidad educativa

Unidad educativa	Nº	%
12 de octubre	375	25,90
privada Belén	332	22,93
privada Lynns	304	20,99
Germán Bush	437	30,18
<b>Total</b>	1448	100,00

Fuente: Elaboración propia

Figura 5.- Unidad Educativa



Fuente: Elaboración propia

Las actividades se desarrollaron en cuatro unidades educativas con el siguiente detalle de participantes: 25,90% de la unidad educativa 12 de Octubre, 22,93% de la unidad educativa Belén, el 20,99% de la unidad educativa Lynns y el 30,18% de la unidad educativa German Busch.

#### 2.4. Lecciones aprendidas y buenas prácticas (vinculadas a la intervención)

Las necesidades psicoeducativas de los estudiantes, también incluye el fortalecimiento del desarrollo personal, que influyen en sus actividades diarias y de estudio, con base desarrollo de categorías subjetivas y actividades adecuadas dirigidas a un crecimiento individual en el campo personal, para que realmente puedan demostrar sus capacidades,

en los diferentes espacios que interactúan e ingresar a otros espacios sociales educativos, posterior a sus estudios secundarios, donde tengan la oportunidad de poner en práctica sus ideas.

En lo específico, puntualizar que durante la experiencia laboral, se comprendió la importancia de:

1. Conocer las características específicas de cada estudiante.
2. Conocer las posibilidades y demandas del contexto donde se desenvuelve el estudiante, donde requiere una autoestima fortalecida.
3. Crear consciencia en el estudiante respecto a sus intereses, aptitudes psicológicas y posibilidades económicas a nivel familiar, que es un soporte real a la hora de tomar decisiones.
4. Seleccionar posibilidades de estudios profesionales que tiene el estudiante, ya que en su mayoría durante la implementación del programa llegaron a tomar decisiones a futuro.
5. El facilitador debe diseñar y planear actividades que puedan ejecutarse masiva y eficientemente, considerando que en algunos momentos de la implementación del programa, se tuvo que trabajar con más de un curso.
6. La importancia de atender simultáneamente las áreas o ámbitos de la orientación y manejo de información para poder guiar al estudiante cuando este lo demande.
7. El profesional del área de psicología debe conocer las características personales del estudiante, particularmente, pero no exclusivamente, las psicológicas. También es de suma importancia las socioeconómicas y físicas.

### **Buenas prácticas**

El realizar un pre y post test (información propia de la institución) en la implementación del programa, permitió identificar los conocimientos que tienen cada uno de los

estudiantes y poder reforzar los que menos conoce; además de manejar temáticas de su preferencia conforme a la edad o curso al que pertenecen.

Se apreció lo favorable de trabajar con estudiantes por niveles ya que al ser de la misma edad se pudo manejar dinámicas o actividades conforme a su necesidad, por ejemplo: en estudiantes entre 13 y 14 años se reforzó temáticas como autoestima y valores personales; y de manera diferenciada a estudiantes de 17 y 18 años que en esta población se reforzó las temáticas de expectativas de vida y toma de decisiones, ya que se encuentran en la culminación la etapa escolar y el inicio de actividades superiores, ya sean de manera académica o no.

Se potenció la autoestima de los estudiantes a través de las dinámicas y talleres, mejorando su autoevaluación, la aceptación de sus deficiencias y reconociendo potencialidades personales.

Por otro lado, el programa permitió mejorar la comunicación efectiva de los adolescentes, en la forma de transmitir sus ideas y emociones. Dando mayor importancia a las emociones positivas vinculadas a la comunicación familiar abierta, saludable e inclusiva, permitiendo que tengan diferentes dimensiones de positividad y disponer de otros recursos para llevar a cabo de forma óptima su posterior desarrollo.

Los programas desarrollados, permitieron contar con herramientas para facilitar el camino ante la toma de decisiones en la vida cotidiana, toda vez que los adolescentes se desarrollan en diferentes espacios, en los cuales deben tomar una posición concreta ante las nuevas experiencias que se le presenta.

En conclusión, se puede señalar que se culminó de manera satisfactoria la identificación de las necesidades psicológicas para la propuesta del programa.

## **CAPÍTULO III**

### **DESEMPEÑO LABORAL**

#### **3.1. Aprendizaje laboral**

El trabajo como facilitadora en la fundación seamos y siendo parte del área de movilización social del programa, trabajando con adolescentes en el ámbito estudiantil, con la responsabilidad en el desempeño de las funciones, además de crear actividades recreativas con el personal de apoyo en cada unidad educativa, se logró abrir puertas en diferentes unidades educativas privadas; posteriormente a la culminación del programa se dio posibilidades laborales favorables en cuanto al aspecto económico y de seguro social.

De la misma manera, como profesional se logró formar parte del área psicopedagógica de posteriores unidades educativas donde se pudo desarrollar y ampliar estos conocimientos.

En la gestión 2015, se logró formar parte de la comisión pedagógica, donde se organizó la primera feria socio comunitaria “aprendiendo a cuidar nuestra madre tierra” desde un punto de vista psicológico y social.

Por otra parte, se tuvo la oportunidad de estar a cargo de la asesoría de la promoción 2016, donde se realizaron actividades fuera de la programación curricular, denominado “Mi proyecto de vida” donde se motivó a los estudiantes de último año escolar, la elección de una carrera técnica o a nivel licenciatura ya que de esta promoción el 50% de los estudiantes no contaba con recursos económicos para solventar una carrera en universidades privadas.

Como facilitadora y parte del área de movilización social, se realizó las siguientes actividades: socialización del proyecto a directores de las unidades educativas; reuniones informativas del proyecto con padres y madres de familia y profesores, para organizar el

cronograma de actividades para cada nivel y el tiempo de duración del programa. Paralelamente a las actividades desarrolladas, se incorporó un área de apoyo psicológico para la población estudiantil, profesores y padres de familia, denominado “rincón de consejería”.

Con base a las funciones y actividades desarrolladas dentro del proyecto, en la experiencia de implementación de las actividades, se ha logrado resultados importantes, entre los más relevantes: el desarrollo de todas las actividades y tareas sin dificultad, el manejo de aula con estudiantes en un número de 10 a 35, entre las edades de 13 a 18 años.

Asimismo, la posibilidad poder escuchar sin prejuicios y de manera empática las experiencias de los estudiantes, conociendo sus pensamientos, emociones y sentimientos, en el desempeño de sus actividades cotidianas en diferentes contextos sociales.

Se evidenció, que la psicología en el ámbito educativo se encuentra en un proceso de desarrollo continuo ante las nuevas realidades de los estudiantes; así también fue fundamental el hecho de delimitar la actividad laboral del psicólogo en los proceso enseñanza aprendizaje, ante la expectativa de la comunidad educativa (padres y madres de familia, profesores y demás actores de la comunidad educativa)

### **3.2. Logros profesionales**

Durante la experiencia laboral, en la realización de las actividades, dinámicas y recreaciones, se logró conseguir que los estudiantes aprendan a apreciarse, manejar adecuadamente la comunicación y tomar decisiones, analizando las consecuencias para su desarrollo personal. Con base a las temáticas desarrolladas en el programa de manera integral. El desarrollo personal tiene que ver fundamentalmente en los siguientes aspectos que a continuamos se desarrolla:

### **3.2.1. A nivel psicológico**

Los estudiantes lograron fortalecer su desarrollo personal a través de actividades, para establecer un comportamiento adecuado al contexto, logrando una autoestima positiva a través de situaciones que reflejaron su autovaloración equilibrada con sus emociones y lo demuestran por medio de sus actitudes positivas, entusiastas y empáticas. Al mismo tiempo, se percibe un incremento de autoconciencia a la hora de hacerse cargo de las consecuencias de sus actos, la cual se ve reflejada en la seguridad que demuestran.

Asimismo, la enseñanza de las diversas categorías (autoestima, comunicación efectiva y toma de decisiones) implica una intervención directa, intencional y sistemática, en el desarrollo personal, que no se mejoran simplemente con la observación a otras personas, para el beneficio de los estudiantes de manera directa, deliberada y reflexiva en cada uno de sus contenidos.

En esta intervención, el trabajar en el área del desarrollo personal fue un objetivo alcanzado con mucho éxito, porque los participantes demostraron la capacidad para proyectarse en el futuro, identificando los problemas, comprenderlo y encontrar diferentes soluciones o alternativas, y anticipar las consecuencias de sus acciones, elegir una solución exitosa, ponerla en práctica y evaluar los resultados, en beneficio de cada uno de ellos.

El programa de intervención ha demostrado efectos positivos al optimizar las habilidades de los participantes, encontrándose diferencias significativas en las tres temáticas que se desarrollaron.

### **3.2.2. A nivel físico**

Se observa que los adolescentes adquirieron estilos de vida saludable para mantener su salud física, a través de su cuidado personal en cuanto a higiene y arreglo personal esto producto de las actividades que forman parte de la los paquetes preventivos seamos

jóvenes, que de alguna forma reflejan indicadores relacionados con la decisión de aceptación de sí mismo, con una clara intención de autocuidado personal.

### **3.2.3. A nivel motivacional**

Los estudiantes se vieron motivados a participar en cada actividad ya que se desarrollaron temáticas de su interés y esto llevo a que el tiempo invertido en cada actividad sea dinámica y participativa, en algunos temas se generó debates y permitió fomentar la lectura y conocimiento de temas como la sexualidad, drogas, entre otros. Asimismo su motivación fue reflejada en cada una de las actividades realizadas, con manifestaciones de interés sobre las temáticas, con preguntas contextualizadas en su entorno.

### **3.2.4. En el ámbito social**

El adolescente manifiesta su capacidad de manejo de herramientas para prevenir conductas inapropiadas o malas decisiones, por medio de la práctica cotidiana, lo cual permite prevenir situaciones desfavorables, siendo más empáticos y que pongan a relieve pensamientos positivos para la toma de decisiones.

- Una convivencia entre estudiantes, libre de menosprecios y desigualdades.
- Capacidad de afrontamiento a cada situación nueva que se presenta en su cotidianidad.
- Asertividad al momento de afrontar problemas emocionales cotidianos.
- Enriquecimiento del trabajo en equipo.
- Motivación al momento de aprender y participar en grupo.
- Motivación por sus tareas y actividades propuestas en el proyecto de la institución.
- Fortalecer los vínculos afectivos entre compañeros de aula.
- Desarrollo de actividades fuera de aula.
- Fortalecer el desarrollo personal: autoestima, valores, comunicación, expectativas de vida y toma de decisiones.

Por ello, las actividades tanto recreativas como lúdicas permitieron fortalecer las necesidades que se había encontrado en cada unidad educativa y como factor común tenemos la implementación de programas educativos relacionados al desarrollo personal en la adolescencia.

Manejar adecuadamente el material para cada actividad, además de ser creativos y dinámicos fue uno de los principales aprendizajes que se obtuvo del trabajo realizado durante cuatro años.

### **3.3.Límites y dificultades**

Con relación a los límites y dificultades presentadas en el desarrollo de la experiencia laboral, el personal de cada unidad educativa se mantuvo muy reservada, los profesores menospreciaban este tipo de programas, ya que según su punto de vista hacia que los adolescentes fueran más confiados, y según sus comentarios decían “....de que les sirve saber y valorarse a sí mismos, si igual están metiendo la pata a la vuelta de la esquina.”

En cuanto a la oportunidad de realizar las actividades con los adolescentes, durante el tiempo de la intervención del programa se pueden fortalecer el desarrollo personal integral de los participantes. Donde en las previsiones futuras, la puesta en práctica de programas de esta naturaleza visibilizaría la importancia de incorporar a la estructura curricular como asignaturas habituales en las unidades educativas.

En este sentido, no todos los profesores apoyaban el programa y no refuerzan las actividades en sus clases, por el contrario buscaron desacreditar el mismo haciendo el uso de su poder y autoritarismo para no permitir el fortalecimiento de la personalidad de cada adolescente. Otra de las dificultades fue el sobrellevar las actitudes de algunos padres de familia, que al no haber asistido a reuniones informativas se encontraban desinformados del programa y por consiguiente no comprendían las actividades que debían realizar sus hijos en casa con el apoyo de la familia.



## **CAPÍTULO IV**

### **DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL**

#### **4.1. Planteamientos de futuros desafíos a nivel profesional**

La experiencia permite reflexionar y recomendar la aplicación de estos programas de intervención en las aulas escolares, supervisados por psicólogos, con el objetivo de promover el desarrollo personal integral, procurando que interactúen de manera positiva, y sean responsables de sus emociones y reacciones ante los problemas. Se debe enfatizar la importancia del acompañamiento en este proceso, pues deben ser un modelo a seguir y por lo tanto, deben demostrar el mejor desarrollo de su desempeño personal y profesional.

De igual forma, la mejora de las conductas y actitudes de los participantes, motiva en seguir realizando activamente las actividades académicas y afrontando retos escolares, como en áreas de comportamiento en su beneficio personal familiar y de la comunidad educativa. En futuras actividades profesionales, la puesta en práctica de un programa de esta naturaleza, durante un período de tiempo más prolongado beneficiará significativamente el desarrollo personal de los estudiantes.

Es importante la formación continua y actualización en el ámbito de psicología educativa, para compartir conocimientos en diferentes niveles y áreas de trabajo. Realizar maestrías en el área de educación, y aplicar conocimientos en instituciones públicas en cuanto se refiere al trabajo con poblaciones en pleno desarrollo.

Capacitar a personal de ámbito educativo dando talleres y que de esta manera comprendan que la adolescencia es una etapa en pleno desarrollo.

Concientizar a la población a que formen a sus hijos desde la niñez para que en el periodo de la adolescencia el sujeto tenga raíces fuertes y logre fortalecer su personalidad de manera positiva y productiva.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Bechara, A., Tranel, D. & Damasio, H. (2000). *Characterization of the decisionmaking deficit of patients with ventromedial prefrontal cortex lesions*. *Brain*, 123, 2189-2202.
- Caballero D. (2012). *Aplicación de un programa de psicoterapia basado en un modelo cognitivo conductual a estudiantes con problemas de autoestima de primer año de bachillerato de instituto nacional de Santa Elena, Municipio de Santa Elena departamento de Usulután,*
- Casullo, M. M & Castro Solano, A. (2000). *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos*. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 36-67.
- Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). *Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: A critical period of addiction vulnerability*. *American Journal of Psychiatry*, 160, 1041-1052.
- Ernst, M. y Paulus, M. (2005). *Neurobiology of Decision Making: A Selective Review from a Neurocognitive and Clinical Perspective*. *Biol Psychiatry*. 58, 597-604.
- Fuster, J. M. (2003). *Cortex and Mind. Unifying Cognition*. *United States of America. Oxford University Press*.
- Hinojoza P. M. (2017). *La comunicación efectiva y la calidad de servicio del personal administrativo en el organismo supervisor de la inversión en energía y minería, oficina regional de Huancavelica*
- Monbourquette, J. (2004) *De la autoestima a la Estima del yo Profundo*, Ed Sal Terrae.
- Papalia, D. & Martorell G. (2017), *Desarrollo humano*, Décimo tercera edición, Pág. 335
- Pimienta A., R. M. (2006). E-Scholarum.  
<http://genesis.uag.mx/revistas/escholarum/articulos/negocios/organizacional.cfm>
- Vera, B. (2006). *Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología*. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.

# ANEXOS

## HOJA DE TRABAJO

Son mis sentimientos

1. Nunca te acuerdas de mí

Me gustaría que te acordaras o pensaras más en mí

2. No seas tonto nunca me escuchas

---

3. Ustedes no me quieren

---

4. ¡Gracias por tu apoyo!

---

5. Solamente piensas en ti mism@. Eres un/a egoísta

---

6. Siempre haces lo que te da la gana

---

7. ¡Nunca te ocupas de mis problemas!

---

8. ¡Debería darte vergüenza lo que has hecho!

---

9. Prefieres estar con tus amig@s a estar conmigo

---

10. ¡Sólo te interesan tus cosas!

---

11. Eres muy especial (en tono despectivo)

---

**Hoja de trabajo:**

Pronóstico de resultados

¿Qué pasaría si...?

<b>DECISIÓN O ACCIÓN</b>	<b>RESULTADO POSIBLE</b>
Te graduaste del colegio	
No asististe o abandonaste el colegio	
Fuiste a la universidad	
No fuiste una universidad	
Trabajaste en una fabrica	
Te fugaste de tu casa	
Fuiste arrestado por robos menores o por usar drogas.	
Nunca te casaste	
Te casarías mañana	
Te divorciaste después de dos años de casado	
Llegaras a ser padre o madre en los próximos seis meses	
Tus amigos llegan a tu casa hoy en la noche para cenar	

## HOJA DE RESPUESTAS

Son mis sentimientos

(No mostrar a los alumnos, las respuestas son solo sugerencias, puede haber otras respuestas)

1. Nunca te acuerdas de mí

Me gustaría que te acordaras o pensaras más de mí

2. No seas tonto nunca me escuchas

Quisiera que me escuches con atención

3. Ustedes no me quieren

Yo quisiera que sean más cariñosos conmigo

4. ¡Gracias por tu apoyo!

Siento que puedes ayudarme un poco más

5. Solamente piensas en ti mism@. Eres un/a egoísta

Me gustaría que pienses más en mí/nosotros

6. Siempre haces lo que te da la gana

Me gustaría que tomes en cuenta mi/nuestras opiniones

7. ¡Nunca te ocupas de mis problemas!

Me gustaría que te interesas más en mis cosas

8. ¡Debería darte vergüenza lo que has hecho!

Me parece que aún hay muchas cosas que puedes mejorar

9. Prefieres estar con tus amig@s a estar conmigo

Me gustaría que pases más tiempo conmigo

10. ¡Sólo te interesan tus cosas!

Me gustaría compartir contigo más tiempo

11. Eres muy especial (en tono despectivo)

Me gustaría que seas más amistoso/a

## **HOJA DE TRABAJO**

Guía para toma decisiones

Etapa 1: Menciona las elecciones o alternativas involucradas en tu decisión.

- a.
- b.
- c.

Etapa 2: Reúne información acerca de tu decisión (considera tus valores personales, opiniones de tus amigos y padres, tus metas y haz una lista de los hechos que necesitas saber).

- a.
- b.

Etapa 3: Anota las ventajas y desventajas de cada elección.

a. Alternativa 1:

Ventajas:

Desventajas:

b. Alternativa 2:

Ventajas:

Desventajas:

c. Alternativa 3:

Ventajas:

Desventajas:

Etapa 4: Toma tu decisión y una lista de las razones para esta elección

- a.
- b.





Sistema Educativo de Acción y de Movilización Social

PROYECTO: “SEAMOS JÓVENES EMPRENDEDORES PARA NUESTRO FUTURO”

## Informe Mensual

UNIDAD EDUCATIVA:.....

Facilitador/a: Cristina Jimena Huanca Choque

Ciudad:

Fecha:

Fecha de entrega:

### Actividades Desarrolladas

#### Consejería

Nº	Nombre	Edad	Curso/Ocupación	Motivo	Observaciones

#### Réplicas

CURSO	TEMA Actividad	Nº ESTUDIANTES	Observaciones

#### Otras Actividades (Ferias, Reuniones, Exposiciones, etc.)

ACTIVIDAD	Nº PARTICIPANTES	OBSERVACIONES

Registro Fotográfico



