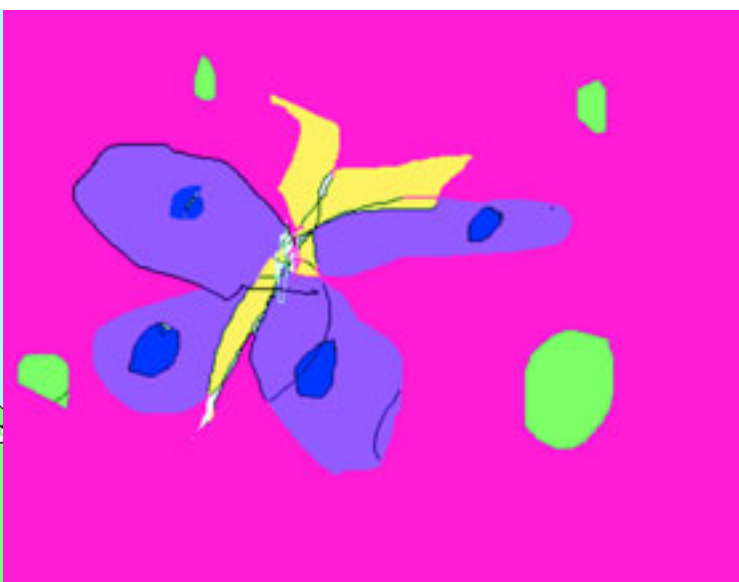
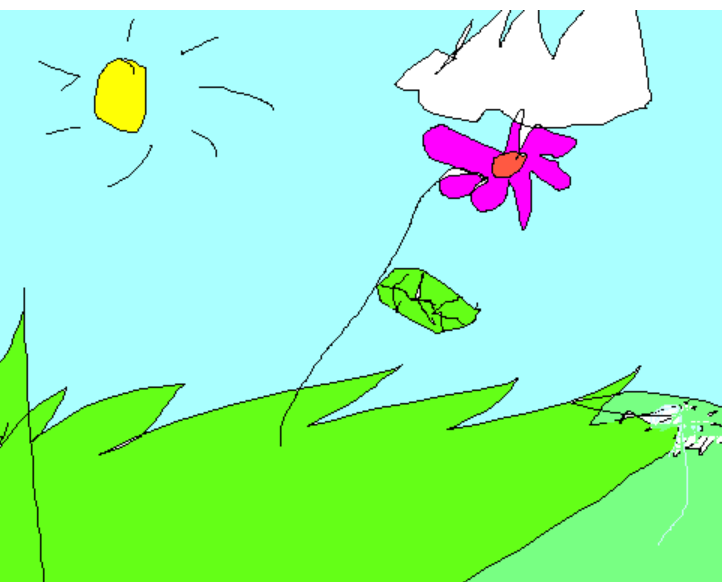


Los usos de drogas y su abordaje en la Educación



EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMARIA

ORIENTACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD Y PREVENCIÓN



MANUAL

LOS USOS DE DROGAS Y SU ABORDAJE EN LA EDUCACIÓN

EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMARIA

ORIENTACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD Y PREVENCIÓN

Comisión Interinstitucional Nacional de Drogas JND/Anep-Codicen
Montevideo, Uruguay – Diciembre, 2008

**PRESIDENCIA DE LA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY**

JUNTA NACIONAL DE DROGAS

*Sr. Prosecretario de la Presidencia
de la República
Presidente de la Junta Nacional de Drogas
Lic. Jorge Vázquez*

*Secretario General de la Junta Nacional de Drogas
Lic. Milton Romani*

**DIRECCIÓN NACIONAL DE IMPRESIONES Y
PUBLICACIONES OFICIALES - IM.P.O.**

*Sr. Director General
Sr. Álvaro Pérez Monza*

**ADMINISTRACIÓN NACIONAL
DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

*Presidente y Director Nacional:
Dr. Luis Yarzabal
Vicepresidenta:
Prof. Marisa García Zamora
Vocales:
Prof. Lilián D'Elía
Mtro. Héctor Florit
Lic. Laura Motta*

**CONSEJO DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA**

*Presidenta
Mag. Edith Moraes
Consejeros
Mtro. Oscar Gómez da Trindade
Mtra. M^a Inés Gil Villaamil
Inspectora Técnica
Mtra. Graciela Arámburu*

Elaboración y coordinación general
*Psic. Ana Castro
Asesora Técnica JND
Responsable del Sector Educación
Coordinadora JND de Comisión Interinstitucional de Drogas*

Contenidos, redacción y asesoría técnica
*Lic. Psic. Diana Meerhoff
Asesora Técnica JND
Integrante del Sector Educación
Miembro JND de Comisión Interinstitucional de Drogas*

Colaboración
*Mtra. Ana María Bavosi
Profesora de Literatura Infantil
Mtro. Diego Rossi
Director de Educación para la Salud del MSP*

Revisión técnica
*Lic. Psic. Miguel Silva
Supervisor Técnico del Centro Nacional de
Información y Referencia - Portal Amarillo
Psic. Gabriela Olivera
Responsable del Área Reducción de la Demanda JND*

Diseño y Diagramación
*Carolina Quartara - Sonia Ordóñez
Departamento de Publicaciones e Impresiones del CEIP*

Ilustraciones
Ing. Emre Kurt

Agradecimientos
*SERPAJ (Servicio de Paz y Justicia)
Centro de Documentación
Insp. Nelly Fernández
Maestra Inspectora de Enseñanza Inicial y Primaria*

Comisión Interinstitucional Nacional de Drogas JND/Anep-Codicen
*Consejo de Educación Inicial y Primaria
Consejo de Educación Secundaria
Consejo de Educación Técnico Profesional
Dirección de Formación y Perfeccionamiento Docente*

...Dedicado a las trabajadoras y los trabajadores de la educación

La tarea educativa supone construir un sentido cotidiano que trasciende los programas. Cada acto educativo se constituye desde un saber que muchas veces queda invisibilizado institucionalmente, opacado por la frustración o por lo acotado que puede parecer frente a una realidad cada vez más cambiante y compleja que interpela y demanda. Sin embargo, ese saber está en cada palabra y en el amor con que se enfrenta la tarea, tan natural que a veces no se reconoce como propio. Es entonces que cabe nuestro reconocimiento a todos los trabajadores y trabajadoras de la educación: maestras, maestros, docentes, técnicos, y toda la comunidad educativa, quienes desde esa cualidad conquistan sus anónimos logros cotidianos.

Prólogo

Lic. Milton Romani

Secretario General de la Secretaría Nacional de Drogas

Edith Moraes

Directora General de Primaria

Este documento es una herramienta al servicio del proceso educativo. Pretende ser una oportunidad para generar espacios de intercambio entre la comunidad educativa, con participación activa de educandos, docentes, funcionarios, padres, madres y familiares en general.

La prevención en materia de drogas no se agota en el aporte de información veraz, centrada en el consumo problemático de sustancias. Es necesario tomar como punto de partida la importancia de intervenir desde la educación, ubicando el problema drogas en el contexto y ante los desafíos culturales de la sociedad de hoy. La construcción de ciudadanos y ciudadanas libres, autónomos y críticos, obliga a construir respuestas a la multicausalidad de este fenómeno social, así como abordarlo desde su complejidad.

El tráfico y las manifestaciones de hoy vinculadas al consumo de drogas legales e ilegales, pueden leerse como una expresión sintomática de un malestar cultural que rige el mundo actual, subsidiario de un conjunto de valores ideológicos y culturales hegemónicos y a la vez, funcional a los mecanismos de exclusión social y política de grandes sectores de jóvenes y adultos.

Nunca será suficiente insistir en que el uso de drogas no es un tema sólo de los jóvenes, máxime cuando a este prejuicio se le suma la discriminación previa, donde se construye la secuencia tóxica: drogas-joven-pobre-delincente. Este tipo de construcción social es funcional a la elusión de responsabilidades y compromisos.

Este material que hoy ponemos a disposición de los centros educativos, tiene la virtud de aportar una concepción del problema drogas, donde el concepto de educación basado en la formación de personas libres, autónomas y críticas se transforma en la médula central del enfoque.

La Junta Nacional de Drogas, el Consejo Directivo Central y el Consejo de Educación Primaria se unen para trabajar juntos desde la educación y desde la prevención, convencidos de que intervenir tempranamente es, además de asumir la responsabilidad que le compete, la forma de garantizar el derecho de los niños y niñas a un desarrollo saludable.

Mensaje del Director General de IM.P.O.

Sr. Alvaro Pérez Monza

Director General de IM.P.O.

Continuando el cumplimiento de un nuevo modelo de gestión iniciado con esta Administración, donde el trabajo interinstitucional con diferentes organismos públicos es la constante, nos encontramos nuevamente adhiriendo y aportando nuestro trabajo en la concreción del presente manual.

Compartiendo cada quien sus responsabilidades legales, nuevamente estamos acompañando a la Junta Nacional de Drogas en la instrumentación de un material educativo, como instrumento indispensable y fermental en la generación de información sobre las drogas y sus adicciones, entre los principales actores de la educación. Esta iniciativa convoca a la ANEP- CODICEN y al Consejo de Educación Inicial y Primaria, quienes harán uso del mismo para la capacitación de maestros y técnicos docentes de todo el país.

IMPO no podía estar ajeno y contribuye, en cumplimiento de sus cometidos legales, difundiendo la normativa nacional a través de emprendimientos de este tipo.

Este material, destinado a los maestros, docentes y técnicos de la enseñanza es la forma tangible del esfuerzo colectivo dirigido a quienes tienen la noble y trascendental tarea de formar ciudadanos.

Respetando esa idea nos sentimos complacidos de acompañar este trabajo y abogamos por hacer del mismo un referente ineludible en la diaria función de construir ciudadanía.

Decreto 170/000, artículo 2°

Competencia de la Junta Nacional de Drogas

(Junta Nacional de Drogas creada por Decreto 463/988)

La Junta Nacional de Drogas tiene como competencia según la normativa vigente (dto.170/000, artículo 2°)

- a) La instrumentación de las directivas relacionadas con la fijación de la política nacional en materia de drogas, dirigida a la prevención del consumo problemático y tratamiento de la adicción a las drogas y a la represión del tráfico de drogas y precursores químicos, lavado de dinero y delitos conexos, la que será ejecutada por los organismos con atribuciones específicas en las respectivas materias, de acuerdo a las disposiciones legales y reglamentarias;
- b) La supervisión y evaluación de la ejecución de los planes y programa que se establezcan de conformidad a las políticas referidas en el literal precedente;
- c) El relacionamiento multilateral de todo tipo de la República Oriental del Uruguay en materia de drogas;
- d) La organización de comités o grupos de trabajo, permanentes o transitorios, para atender el tratamiento de temas específicos, con la participación, inclusive, de personas o representantes de entidades no oficiales invitadas a tales efectos;
- e) Intervenir en la coordinación de los ofrecimientos de cooperación técnica ofrecida al país o a sus organismos en esta materia, a cuyos efectos, las propuestas deberán ser elevadas a consideración de la Junta;
- f) La autorización y supervisión de las investigaciones que, en la materia, se lleven a cabo en el ámbito del Poder Ejecutivo;
- g) La confección con fines estadísticos, de un banco de datos que incluya toda la información que le remitan los Ministerios del Interior, Defensa Nacional, Educación y Cultura y Salud Pública, otros organismos públicos y personas e instituciones privadas.

Su composición es Interministerial, con rango de Subsecretarios de Estado de 9 Ministerios. La preside el Prosecretario de la Presidencia.

La integra también el Secretario General a cargo de la Secretaría Nacional de Drogas que es el órgano técnico –administrativo encargado de hacer cumplir las directivas relacionadas con la fijación de sus políticas, las que serán ejecutadas por los organismos con las atribuciones pertinentes y específicas.

Esta integración le permite abordar la complejidad del tema drogas y diseñar y ejecutar estrategias comunes y consensuadas en virtud de los objetivos que se vayan priorizando.

A propósito de esta publicación ...

Prof. Oruam Barboza

Director de Formación y Perfeccionamiento Docente

La Dirección de Formación y Perfeccionamiento Docente quiere estar presente en esta edición debido a que estamos convencidos de la validez del proceso que desarrolla la Junta Nacional de Drogas como representante del Estado uruguayo. En tal sentido queremos adherirnos a ese proceso de creación de un gran sistema interinstitucional, una red, de la que forma parte el sistema educativo ANEP, que está presente con todos sus subsistemas: el CEP, el CES, el CETP-UTU y esta Dirección.

La centralidad de la ANEP en esta red tiene varios fundamentos que le dan sentido. En primer lugar, que el problema del uso abusivo de drogas toca a todos los uruguayos directa o indirectamente y, por lo tanto, desde el punto de vista de la sociedad como sistema, la educación en sus etapas básicas constituye el lugar privilegiado para comenzar a desarrollar valores y hábitos saludables de vida y por tanto, prevenir ese uso abusivo ya que es la única acción de previsible resultados favorables permanentes.

En segundo lugar es imprescindible la acción coordinada a todos los niveles que permita la sumatoria de esfuerzos. Hace mucho que el uso problemático de drogas dejó de ser un tema de adultos, invadiendo la vida de jóvenes y adolescentes, pero también constatamos desde hace tiempo, que continúa hacia tramos etarios inferiores, presentándose en la infancia. Es nuestra obligación protegerlos a todos en su derecho a una vida digna y saludable.

Pero debemos saber que es una tarea de largo aliento, pues la educación no puede medirse con los mismos parámetros de otros campos de actividad, por ejemplo el económico donde para una inversión que se realice hoy es posible calcular el tiempo de retorno ampliado de dicho capital, midiendo así la eficiencia

de lo hecho a partir de la inversión. La educación trabaja con problemas mucho más duros, los valores, las actitudes, con los imaginarios y la propia vida de las personas, para los cuales no puede esperarse resultados previsible a corto plazo a partir de una cierta manipulación tecnocrática. Aquí la tarea es de largo aliento, depende de la convicción y compromiso de los actores con una visión de largo plazo que implica, por tanto, políticas de Estado.

Formación Docente, a su vez, dentro de la red educativa, tiene un papel importante que cumplir y que le compete específicamente. En primer lugar si queremos que los docentes se transformen ellos mismos en referentes de valores y hábitos saludables para los niños y jóvenes el proceso debe comenzar en la formación de grado de los docentes. Esta formación es parte de la especificidad de la profesión docente. Pues a cualquier otra persona le podemos exigir una actitud tal en tanto ciudadano y en tanto responsable de niños, niñas y adolescentes dentro de una familia, pero en los docentes (como en los profesionales de la salud) debe transformarse en una propuesta educativa permanente y universalista. Nuestros docentes actuales son conscientes de esta necesidad, pero debemos actualizarlos, reforzar esa actitud y preparar a las nuevas generaciones de maestros y profesores.

Estos son los compromisos de Formación Docente: la formación y el perfeccionamiento continuo de los docentes de la ANEP, desde inicial hasta el nivel terciario. De ahí su rol articulador de toda propuesta que atraviese los subsistemas de la ANEP y tenga por tanto, como en este caso, proyección social dentro de una política de Estado.

Resumen

El presente Manual surge como respuesta a todos los maestros/as y docentes que en el correr del tiempo han venido planteando sus inquietudes acerca de cómo abordar la temática del uso de drogas desde su rol de educadores.

El mismo se enmarca dentro de la labor desarrollada desde la Comisión Interinstitucional Nacional de Drogas JND/ANEP-CODICEN desde su Programa Centros Educativos Responsables, constituyendo un aporte para facilitar la comprensión del tema y actuar frente al mismo desde los respectivos lugares.

Para ello fueron compilados y adaptados a los objetivos planteados y realidad de nuestro medio, contenidos bibliográficos recogidos de distintas fuentes de nuestro país e internacionales, a los que se agregaron otros elaborados especialmente para este Manual.

Incluye una sección de artículos de autores nacionales, que pretende desplegar diversas miradas interpretativas sobre el tema para la reflexión en torno a los distintos componentes de la temática. Aborda conceptos en relación con la promoción de salud y prevención, como también, consta de una sección dedicada especialmente al ámbito educativo, donde se desarrollan contenidos básicos para conceptualizar el tema desde ese sector. También presenta un compendio de dinámicas orientadas a fortalecer factores de protección y disminución de riesgos, que abarcan Educación Inicial, Primaria y un capítulo que aborda el trabajo con adolescentes. Cabe acotar que los contenidos teóricos incluidos son pertinentes para todo el continuo educativo.

Por último, en Anexo se incluyen temáticas que hemos considerado relevantes, entre ellas Perspectiva de Género, Conceptos Generales sobre Sustancias y Primeros Auxilios.

Índice

PRESENTACIÓN	13
I. INTRODUCCIÓN	14
II. SELECCIÓN DE ARTÍCULOS	16
Los usos de drogas. Algunas miradas para su comprensión	16
<i>Dra. María Lorenzo y Losada</i>	
Profundizando un enfoque desde lo vincular	23
<i>Lic. Miguel Silva</i>	
Los adolescentes de hoy y el adolecer de las instituciones educativas	26
<i>Prof. Lic. Víctor Giorgi</i>	
Algunas manifestaciones particulares en niños y niñas en riesgo social	29
<i>Psic. Ana Castro</i>	
Genealogía de las drogas en la sociedad	32
<i>Lic. Mariana González</i>	
III. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN. DESDE DONDE PARTIMOS	
I. La Salud	34
Dimensión subjetiva y objetiva	34
Evolución histórica del concepto de salud	34
La salud como construcción individual y colectiva	35
II. La promoción de la salud	35
Las "puertas de entrada" de la promoción de la salud	35
III. La prevención	35
a. Principales estrategias preventivas	36
b. Ámbitos de actuación	36
c. Tipos de prevención	36
IV. PROMOCIÓN DE SALUD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	
I. El ámbito educativo como escenario promotor de salud	38
Los temas de salud en la escuela: la transversalidad	38
La construcción de una "cultura de la salud" en el ámbito educativo	38
Climas sociales "tóxicos" y climas sociales "nutritivos" en el contexto escolar	39
Hacia un ambiente escolar preventivo	39
Partiendo desde lo cotidiano	40
¿Qué caminos tomar?	40
El tema drogas y el currículo	41
II. Factores de Riesgo y Protección en el niño/a y adolescente	42
III. Trabajando en el centro educativo	44
¿Qué focalizar en cada etapa del proceso educativo?	44
Educación Inicial	45
Educación Primaria	45
Educación Media	45
Algunos objetivos orientativos en los distintos niveles	46

V. CONTENIDOS FUNDAMENTALES PARA UN PROYECTO DE PREVENCIÓN

Habilidades sociales, cognitivas y emocionales 48
 Componentes sociales 48
 Información 49

VI. SELECCIÓN DE DINÁMICAS 50
 Algunas Técnicas de Trabajo 51

VI.i. HABILIDADES PARA LA VIDA

Habilidades sociales
 Relaciones interpersonales 53
 Toma de decisiones 63
 Empatía 77
 Comunicación efectiva y asertiva 83
 Resolución de conflictos 88

Habilidades cognitivas
 Pensamiento crítico 94
 Pensamiento creativo 104

Habilidades emocionales
 Manejo de tensiones 109
 Manejo de emociones y sentimientos 114
 Conocimiento de sí mismo y de sí misma 120

VI.ii. COMPONENTES SOCIALES

Formación ciudadana 128
 Género 136

VI.iii. INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

Dinámicas sugeridas 142

VII. PROMOCIÓN DE SALUD Y PREVENCIÓN EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

Sugerencias de dinámicas 160

VIII. CUENTOS.

Bertoldo conoce al Rey 180
 El centauro indeciso 180
 Como plumas al viento 181
 La huida del pintor Li 181
 Isogai el humilde 182

ANEXO

Género y consumo de drogas 184
 Usos de Drogas: Conceptos Generales 185
 Alcohol: Información de utilidad 188
 Primeros auxilios en casos de intoxicación por drogas 189

BIBLIOGRAFÍA 191

Presentación

La temática del uso de drogas y adicciones es uno de los asuntos más complejos que vive la humanidad por su relación con la química, la biología, la psicología, la filosofía, el arte, la antropología, la economía, el derecho, entre otras dimensiones.

Existen pocos asuntos tan rodeados de estereotipos y prejuicios como en este tema. Una conducta sobre la cual -aún cuando la mayoría de las personas se consideran bien informadas- en la práctica, las informaciones de unos, muchas veces se contradicen fuertemente con las de otros.

En ocasiones, parecería incluso que, aunque supuestamente se está hablando de lo mismo se hiciera referencia a realidades distintas. Hay quienes piensan que los consumidores de drogas son unos viciosos irresponsables, mientras que otros los ven como unos auténticos vividores; para algunos, son enfermos necesitados de tratamiento, mientras otros los consideran personas inmaduras que cambiarán con la edad. Algunas opiniones ven en las drogas una amenaza cierta de adicción, mientras otros ven en su uso el colmo de la libertad individual.

¿Cómo puede un mismo asunto provocar tantas y tan diferentes reacciones? ¿Cómo es posible que una misma conducta dé lugar a tan diversos y apasionados posicionamientos? ¿Es posible poner un poco de claridad y certeza sobre el tema? ¿Podemos acceder a conocimientos científicos que ayuden a formarnos una visión más realista del asunto? ¿Es posible una visión que nos ayude a tomar las decisiones más acertadas?

Esta publicación pretende brindar elementos para acercarse a la comprensión de la temática desde una mirada global que sirva para posicionarse frente a su complejidad, para tener otra "lectura" de esa realidad. Desde allí, focalizarse en un área específica: el desarrollo de acciones centradas en la promoción de salud y la prevención en el ámbito de la educación formal. Entendemos que las intervenciones deben iniciarse desde los primeros contactos de los niños y niñas con el entorno escolar, desde donde abordar efectivamente estrategias que apunten a potenciar actitudes y habilidades frente a factores de riesgo relacionados.

Avanzar en esta tarea, requiere lograr los acercamientos y alejamientos necesarios frente al tema; acercarnos a la intervención específica desde nuestro campo de actuación y, alejarnos para comprender la in-

serción de la misma, en la totalidad de acciones posibles desde las distintas áreas vinculadas y políticas trazadas. Esto ayudaría a lograr la perspectiva más adecuada para explicar las modalidades cambiantes del tema, a redefinir contenidos y metodologías a abordar y potenciar la creatividad frente a la intervención; esto último especialmente relevante frente a determinadas expresiones actuales de la temática en nuestra sociedad y por ende, en nuestros centros educativos.

Se ha dividido este Manual en distintos capítulos que abarcan desde una conceptualización amplia de la temática hasta la profundización en el trabajo de promoción de salud y prevención en el sistema educativo, con una selección de dinámicas que apuntan al trabajo en aula en distintos niveles de la enseñanza. Sin embargo, esta clasificación es meramente sugestiva, ya que cada educador decidirá la propuesta más acorde a la realidad de su grupo, su nivel de madurez, las problemáticas instaladas y necesidades emergentes, realizando las adaptaciones que estime pertinentes. Por tanto el material aquí presentado constituye sólo un aporte que pretende actuar como disparador de la creatividad, sin dudas riquísima, de las maestras, maestros y docentes, como material de reflexión para la construcción de miradas y posicionamientos comunes frente a la temática.

A la hora de su abordaje, se considera fundamental considerar que, dada su complejidad, avanzar en profundidad requiere políticas y estrategias en distintos niveles, direccionadas hacia objetivos comunes. Por tanto, todos podemos desde nuestros distintos roles y lugares de actuación, incidir significativamente en las razones que rodean sus manifestaciones. Preguntarse cómo podemos generar las mejores posibilidades en medio de los condicionantes en que nos encontremos inmersos, ayudará a delimitar los objetivos alcanzables, regulando ansiedades e impotencias propias de la situación y permitiendo desanudar iniciativas y perspectivas de acción. Comprendiendo la globalidad del tema y las posibilidades de actuación y transformación inherentes a nuestro lugar, las herramientas surgen solas.

Se espera que esta publicación ayude a dar respuestas a las inquietudes de los distintos actores vinculados a la educación formal y constituya un complemento formativo en promoción de salud y prevención de usos problemáticos de drogas y adicciones, sobre lo que seguimos aprendiendo juntos.

I. Introducción

CONSUMO DE DROGAS

¿Desviación o adaptación? La necesidad del análisis cultural y la perspectiva histórica

Dra. María Lorenzo y Losada
Psic. Ana Castro

Toda la literatura sobre drogas resalta la transversalidad del tema y existe un amplio consenso en considerar que estamos a la vez ante un hecho biológico (las drogas son sustancias específicas que pueden causar dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia) y una construcción social de carácter histórico que se condensa sobre individuos concretos. Pero tal consenso, contra el que frontalmente nadie se pronuncia, aparece manipulado muchas veces por visiones reduccionistas que, asumiendo el punto de partida, acaban por realizar lecturas parciales, en ocasiones puramente biomédicas, en otras psicodinámicas sociales y en algunos casos puramente culturales. En nuestro caso, nos posicionaremos desde una mirada interdisciplinaria en un enfoque bio-psico-social, rescatando el protagonismo de los "sujetos" que son quienes deciden cómo relacionarse con el afuera, entre otros, con el objeto llamado "droga" y que en sí mismo, no es ni bueno ni malo.

Para abordar la significación de las drogas en el campo de lo social es importante diferenciar dos posibles formas de validar la conducta de las personas: la legalidad y la legitimidad. Por tanto, mientras que la legalidad alude a lo que es válido en el campo de la ley y del derecho positivo, la legitimidad no se relaciona con la ley escrita sino que remite a aquello que es válido en los imaginarios colectivos, en la sensibilidad de los grupos sociales y que se traduce y actualiza en conductas y discursos. Por lo tanto, aquello que es legítimo en un determinado grupo implica que no es objeto de cuestionamiento y que es algo tan "natural" que no amerita ningún tipo de reflexión sobre su existencia y/o reproducción.

Esta determinación de lo lícito o no lícito delimita todo el campo de las representaciones sociales de las drogas, llegando al extremo de reconocer como tales sólo aquellas que no se encuentran legalmente permitidas, minimizándose los daños que pueden ocasionar el consumo de tabaco o el uso problemático de otras drogas legales como el alcohol o medicinas.

La atención dada a lo ilícito (fundamentalmente a partir de los medios de comunicación masiva) genera una

visión que en primer lugar, conceptualiza a "la droga" como un ente dotado de vida, capaz por sí solo de provocar daño, y al consumidor como un "delincuente" o en el mejor de los casos "enfermo", olvidándose que en realidad se trata de un vínculo drogas-consumidor-contexto, que varía según el individuo, el grupo y además de cómo la sociedad, en cada momento histórico, objetiva su uso.

Nos hallamos ante discursos y acciones sobre las drogas en los cuales encontramos grandes diferencias según el "mundo de sentido" al cual nos estemos refiriendo. Las drogas no representan lo mismo para todos/as e invocan actitudes, ideas y juicios muy diferentes (incluso opuestos). Ello obliga a considerar y posicionarse ante esas representaciones de un modo lo más "objetivo" posible, intentando dejar de lado gran cantidad de prejuicios o representaciones, contruidos a veces en base a información poco veraz y confiable y, a las ideologías predominantes.

Desde una perspectiva histórica es también ampliamente conocido y aceptado que a lo largo del tiempo y en todas las sociedades humanas existió el uso de drogas, variando el sentido, las formas y los patrones de consumo. Cada sociedad y su momento histórico decide, según criterios de funcionalidad propios, cuáles son aceptadas y cuáles no.

¿Por qué hablar entonces, con sentido de la época, del consumo y tratamiento en relación con las drogas? Por varios motivos: el primero, porque la relación con las sustancias ha sufrido una evolución histórica de desdoblamiento entre consumos legales (ya sea de venta libre como controladas bajo receta médica) e ilegales. Es decir, el conjunto de sustancias ha pasado del dominio popular al dominio jurídico y médico. El segundo motivo es que dicho consumo, al perder los atributos tradicionales pasa al entramado de los valores de la cultura de mercado.

Desde esta perspectiva, según el contexto social, el momento histórico y hasta la etapa evolutiva del individuo, el vínculo con las sustancias puede conceptualizarse

desde miradas que lo posicionan en una "hiper-adaptación" hasta en la "conducta desviada". Más aún, los fenómenos de hiper-adaptación pueden ser pensados como desviaciones a la norma, incluso suelen ser las desviaciones más peligrosas para la norma pues la denuncian e interpelan. La adaptación perfecta es la que no hace ningún ruido socialmente hablando, mientras que "hiper-adaptaciones" de este tipo, denuncian la ineficiencia o los costos sociales de la norma.

Cabe destacar al tratar este tema, la importancia de analizarlo también desde una perspectiva de género. El género, categoría social construida en torno al sexo biológico, define determinadas maneras de ser hombre y de ser mujer, asigna roles y atributos específicos a cada

uno de ellos, define sus espacios de actuación y ordena sus relaciones. De acuerdo a la categoría histórica, existiría en cada sociedad una forma paradigmática de ser hombre y de ser mujer, y formas también paradigmáticas de relacionamiento entre unos y otros. Analizar la cultura de un país desde una perspectiva de género puede entonces ayudarnos a comprender, las características específicas que distinguirían el consumo de drogas de las mujeres del de los varones a través del tiempo, así como los diferentes significados y valoraciones atribuidos a los mismos.

Todos estos aspectos hacen a la conformación de la temática y a las posibilidades de abordarla de forma comprehensiva.

II. Selección de Artículos

Esta Sección recoge distintos artículos de profesionales, que abordan aspectos sustanciales para ayudar a la comprensión integral de la temática del uso de drogas, de forma que facilite la acción no sólo a educadores, sino a toda persona sensible a la realidad actual e interesada en el trabajo de promoción de salud y prevención.

LOS USOS DE DROGAS - ALGUNAS MIRADAS PARA SU COMPRENSIÓN

Dra. María Lorenzo y Losada⁷

En este artículo se brindarán elementos que permiten reformular las mismas preguntas que muchas veces nos hacemos y sobre las que hemos reflexionado. A modo de ejemplo, tomemos demandas sobre cómo resolver problemas concretos, tales como el caso de un adolescente que lleva drogas al liceo u otro que las consume en el baño. Es claro que no es posible que demos estas respuestas específicas sino que intentamos brindar los elementos que les permitan frente a cada caso resolverlo desde su singularidad.

Aspectos Antropológicos y Culturales

Intentaremos entonces entender este tema del consumo de drogas, que en ocasiones es problemático, ya sea cuando hay un consumo abusivo o cuando se establece un vínculo adictivo. Desde otro punto de vista, cuando se consume drogas ilegales, puede que exista un problema con la ley y puede estar afectada la salud física desde que un consumidor de drogas ilegales, aunque no abuse, por lo general no sabe exactamente qué está incorporando a su organismo debido al problema de la adulteración de drogas (sobredosis involuntarias).

Debemos entonces antes que nada, separar prejuicios que afectan desde el discurso popular y se refuerzan desde los medios de comunicación masiva, obturando la posibilidad de comprensión del tema.

Antes de abordar un tema, desde el ángulo que sea, debemos tener una comprensión cabal de todos los aspectos que lo abarcan.

Uno de los vértices del mismo, es que no nos referiremos a "la droga", siendo que la misma es el resultado de un prejuicio arraigado en el imaginario popular, que es ratificado permanentemente por los medios de comunicación masiva y, que incluye exclusivamente a las drogas ilegales dándoles un protagonismo que no tienen.

Para ilustrar ello, podemos pensar en la frase "La dro-

ga es el flagelo de nuestra sociedad", sin duda oída en más de una ocasión. Para entender el tema, lo primero que debemos hacer es asumirla como un error que obtura toda posibilidad de comprensión y por lo tanto, imposibilita cualquier abordaje adecuado.

Una prueba incontrovertible de que las drogas (y menos aún "la droga") no son protagonistas y si, objetos, sustancias inertes, a las que los individuos se acercan (o no) de diversas formas, es el hecho de que haya adictos sin drogas.

Adictos al juego, a los alimentos, a internet, a la TV, a otras personas (sin las que prefieren morir) y, en general, a todo lo que pueda ser ubicado en el lugar de objeto de adicción. Es el individuo el que por factores diversos, es capaz de vincularse en forma adictiva.

También es el individuo el que consume drogas u otros objetos y el que en ocasiones abusa de ellas.

Cuando el objeto de adicción es una droga, a la adicción o dependencia psíquica que es a la que nos referíamos, se agrega la adicción o dependencia física. Pero ocurre que la dependencia física es la más fácil de tratar. Basta con internar al sujeto en un centro de desintoxicación y que reciba el tratamiento adecuado. Al punto que si a eso se redujera el problema, los resultados exitosos en los tratamientos abarcarían el 100% de los individuos.

⁷ Responsable del Sector Capacitación de la Secretaría Nacional de Drogas. Médica/Psiquiatra Pediátrica.

Modelos de Abordaje

Existen distintos modelos de comprensión que subyacen a la temática.

Históricamente se ha evolucionado desde modelos que otorgan protagonismo a las drogas, como el Modelo Médico o el Modelo Ético-Jurídico, hasta los que otorgan un claro protagonismo al sujeto. Finalmente, se ha entendido esta problemática como lo que se ha dado llamar “Problemática Compleja”, que puede ser abordada únicamente desde el Modelo Interdisciplinario.

Un sistema complejo funciona como una totalidad. Los procesos que allí tienen lugar están determinados por la interacción de elementos o subsistemas que pertenecen a dominios disciplinarios diversos y cuya contribución a cada proceso no es enteramente separable de las otras contribuciones. La dinámica de la totalidad no es deducible de la dinámica de los elementos considerados aisladamente. El camino queda entonces abierto para el trabajo de equipos interdisciplinarios –esfuerzo de cooperación entre diversos especialistas que buscan integrar sus estudios, cada uno de los cuales cubre aspectos parciales de una realidad compleja.

Noción de Riesgo

Esta noción requiere de la evaluación de una complejidad de factores, entre los que resulta dominante la situación social del individuo o los grupos. No se trata de un solo factor identificable sino la presencia de varios factores asociados, algunos de orden médico y otros de orden social.

En la determinación del riesgo no se trata de una epidemiología positiva de detección de individuos o grupos con problemas, para su diferenciación y derivación. Se trata de organizar acciones para restablecer un nivel de protección adecuado.

Entonces, los componentes que se ponen en juego, individuo, medio (familiar, social y cultural) y objeto (en este caso, las drogas), consideramos secundario el objeto, las drogas, enfatizando el análisis de las razones (factores de riesgo) que pueden llevar a un individuo a consumir, abusar o hacerse adicto a drogas u otros objetos.

Resulta interesante considerar en primer lugar, que el individuo se encuentra en un medio en el que va transcurriendo su historia de vida. Al comienzo, cuando es niño su vida transcurre en el medio familiar que en la etapa escolar se extiende al social y ambos están inmersos en el cultural.

Medio Cultural

La relación del hombre con las sustancias que alteran la conciencia data de miles de años. Sin embargo cada época y cada cultura le han dado un contenido particular

en las representaciones que la enmarcan.

“Las sustancias psicoactivas se encuentran entramadas en las culturas en relaciones simbólicas múltiples, las que con frecuencia se vinculan a un control social; a su vez intervienen en los intercambios sociales y económicos y contienen rituales ligados a cosmogonías de la tierra y de la trascendencia... En la cultura occidental este objeto fetichizado ha ido perdiendo sus relaciones cosmogónicas y se ha acercado a la cultura dominante donde los objetos cobran, aparentemente, valor por sí mismos, carecen de trascendencia humana y ligazón con la vida del planeta. Las drogas se mimetizan como mercancías y, asumen las reglas de la circulación del mercado, legal e ilegal”.⁸

Veamos entonces algo del medio cultural en el que se desarrollan y viven los individuos del Uruguay.

Estamos inmersos en una cultura de consumo en la que la orden implícita es precisamente consumir. Hay incluso quien dice que los abusadores son individuos sobreadaptados a esa orden. Es interesante recorrer históricamente cómo se fue llegando a estas formas de consumo.

Historia

A comienzos del siglo XIX, la gente iba a comprar en almacenes de barrio y adquiría los objetos más exóticos en lugares específicos para ello. En esa época era clásico que el comerciante extrajera el objeto de algún cajón profundo y propusiera un precio alto que debía ser negociado. Todavía hoy persiste esa costumbre del regateo en algunas culturas.

De ahí se fue pasando a almacenes de mayor tamaño, en los que se iba armando un ambiente atractivo en el que se exhibían los objetos y se agregaban otros servicios que resultaban atractivos, sobre todo a las mujeres que eran blanco de los comerciantes. Cuando comenzaron a aparecer los grandes almacenes como lugares públicos y centros de tiempo libre para las mujeres, cambió de manera drástica la naturaleza de la actividad de comprar y vender. Allí las mujeres encontraban a sus amigas, discutían asuntos de familia o simplemente charlaban con otras consumidoras o con el tendero.

La gente podía ir y venir, mirar y soñar y, el “ir de compras”, se convirtió en una nueva actividad que sustituyó al salir a comprar.

A fines del siglo XIX ir de compras pasó a convertirse en una actividad mundana y pública que ocupaba casi todo el tiempo (Leach, “Transformación en una cultura de consumo”). La actividad de ir de compras se convirtió en la señal más claramente visible de la emancipación femenina en la ciudad moderna.

En junio de 1881, el New York Times se quejaba de “la horrible generalización del vicio de ir de compras entre

⁸ Artículo “Drogas y Cultura: conflicto de paradigmas”; Alberto Bialakowsky; Buenos Aires, Argentina; 2004.

las mujeres. Una adicción exactamente igual de pernicioso a la del alcohol y el tabaco en los hombres”.

Siempre que los artículos fueran de calidad aceptable, la gente mostraba predilección por las tiendas que presentaban el ambiente más atractivo y el trato más satisfactorio. O sea que los precios no eran el único medio de atraer a la clientela. También se introdujo la posibilidad de las facilidades de pago.

La publicidad comenzó a ser una forma de despertar el interés del público.

El gran almacén era, más que un espacio para el consumo, una verdadera visión del consumo. Ir de compras era una aventura para los sentidos. Se creaba un ambiente de lujo, casi aristocrático; se pretendía que la clientela se sintiera como una reina. Lo que se adquiría eran signos ilusorios de abundancia y riqueza. En nuestras sociedades occidentales, la sociedad de consumo transformó los objetos producidos en serie en “mercancías signos”.

Leach informa que a fines del siglo XIX “era cada vez mayor el número de procesos entablados contra mujeres (en EE.UU) que compraban muy por encima de sus posibilidades y contra sus maridos que se negaban a pagar las deudas de sus esposas”.

Dentro de la vida urbana por otra parte se reforzó el deseo de status social de la nueva clase media y, se desarrolló una competencia en torno a los símbolos de status. Había una lucha por los beneficios de la “distinción”. Los artículos se volvían rápidamente obsoletos porque eran constantemente devaluados a través de un proceso de imitación y emulación. Lo que verdaderamente importaba no era “cómo era uno” sino “cómo aparecía” a los ojos de los desconocidos.

En los shoppings se recrea el sueño y la fisonomía de las vacaciones. No existe la impaciencia del tiempo productivo. El shopping reproduce la realidad de un presente recreativo continuo. El discurso de la sociedad contemporánea es de la “felicidad como bien de consumo”. Todos tienen derecho a ser felices, sin embargo no hay derecho a “no ser feliz”. El consumidor teme no acceder a todas las formas de disfrute que pueden presentarse. No se sabe si una tal o cual experiencia no será capaz de producir nuevas sensaciones, ya sea un Carnaval en Río, una comida tahitiana o una nueva droga. El imperativo de pasarla bien, de explorar a fondo todas las posibilidades aparece por todos lados.

De hecho en nuestro país, los adolescentes, al ser consultados sobre las actividades que realizan con sus amigos, responden casi en su totalidad “ir al shopping”. En Minessota existe el mayor shopping del mundo con casi cuatro millones de metros cuadrados de superficie al que acuden al año unos cuarenta millones de visitantes, en excursiones organizadas. Atrae como la Meca o el Vaticano donde es preciso concurrir aunque sea una vez.

Las drogas naturalmente no escapan a ser mercancías que entran al mercado.

Medio Social

“Cuando los ideales vienen a faltar como objetos de creencia y modelos de legitimación, la demanda de investimento no se desarma, ella toma por objeto la manera de representarlos” (J.F. Lyotard)

Ruptura de lazos sociales

Vivimos en una época en la que las escenas, los escenarios y la teatralización, así como otras formas de representaciones, han invadido nuestra experiencia cotidiana de la realidad. Invasión que ha cobrado una autonomía tal, que la gran mayoría de los individuos ya ni siquiera se pregunta acerca de la realidad de lo que están mirando. O simplemente interpreta que la realidad es lo que están viendo. Las representaciones no nos inducen a aceptar la realidad sino que nos seducen en sus propias tramas.

Ya no preocupa el objeto, ahora hay que pensar en esta potencia insospechada de lo imaginario, a pesar de que los sufrimientos cotidianos, las fatigas, las tristezas y las alegrías del amor, la preocupación y el goce del cuerpo, sigan sosteniendo nuestro apego a la realidad. La hegemonía de los aparatos que permiten sustituir las interacciones personales por una comunicación electrónica y se podría continuar con todo lo que refleja este giro de los individuos cautivados por el mundo de las imágenes (narcisismo, hedonismo, aislamiento, autoconstrucción de la vida).

Asistimos a cambios profundos en las formas de trato y vínculo social. Es imprescindible observar la realidad en que habitamos para decidir la orientación de nuestra práctica.

Debemos abordar las formas actuales de conformación de la individualidad, la subjetividad que se produce en estas formas de la cultura y, los modos en que se orienta el pensamiento y la acción práctica de los individuos.

La individualidad actual

La primera forma de reconocimiento de la individualidad, de la separación y diferenciación del Hombre respecto del grupo, está ligado a la institución social de la propiedad y a partir de esta, la constitución de una esfera de lo privado. Tanto en la privacidad como en la propiedad, se trata de relaciones sociales, porque el decir sólo se sostiene en referencia a otros: tener lo que otro no tiene o tener más; poder sustraer a la mirada del otro alguna parte de la vida personal. El crecimiento de los valores de la individualidad (propiedad, privacidad, autonomía, libertad) amenaza con la eliminación de la necesidad comunitaria.

El fenómeno de la exclusión social está presente en la concepción de lo público: el mercado como constitutivo

de la experiencia de lo público, permite la concurrencia de quienes están en condiciones de participar en él: quienes se integran adquieren el carácter de individuos y ciudadanos, quienes pretenden existir al margen de él, o simplemente no tienen condiciones de participación, no existen ni como lo uno ni como lo otro. Deben ser tratados entonces como masa indiferenciada, porque se han situado por fuera del ideal normativo de la sociedad.

El éxito del individuo ya no está ligado al reconocimiento en la vida y los intercambios con los otros, sino que consiste en pura afirmación personal. En la afirmación de la singularidad de sus rasgos individuales, el individuo padece el aislamiento y se lanza a una mimesis con los otros de quienes imagina poseen las propiedades que otorgan individualidad y reconocimiento.

Lo que logra no es más que alienarse en los rasgos comunes de la propiedad de objetos, consumos, modas, turismo. El desarrollo del individualismo como valor social acompañado por el auge de la valoración del consumo de objetos, fue llevando a que se perdieran los rasgos de solidaridad y cooperación, del disfrute del valor del reconocimiento y el intercambio con los otros.

Lo cierto es que la vida social ha cambiado y con ella los individuos. La vida comunitaria de las sociedades más elementales (la aldea, el barrio en la ciudad) descansaba sobre vínculos organizados sobre la base de alguna tarea común y solidaria. Sólo la vida psíquica constituía el ámbito de intimidad. El individuo de la gran ciudad actual, mantiene una mayor distancia con el grupo social, un anonimato en el conjunto.

Como dijo H. Lasch en "La cultura del narcisismo", "...Nuestra sociedad, lejos de fomentar la vida privada, ha convertido las amistades profundas y duraderas, las relaciones amorosas y los matrimonios estables en algo más y más difícil de alcanzar. Las relaciones personales se han ido transformando en un combate continuo".

Medio Familiar

Con respecto al medio familiar y lo relativo a la familia como institución, la constante es el cambio. F. Savater se interesó por el tema y compiló un libro llamado "Nuevos amores, nuevas familias". En uno de los artículos, escrito por V. Verdú, escritor y periodista español, dice que en 1992 en la Unión Europea (entonces Comunidad) de cada 10 parejas 3 se separaban y en EE.UU. de cada 5 matrimonios 3 se divorciaban, previniéndose una tendencia en aumento. En nuestro país también, cada vez duran menos las uniones o se renuevan más. Además en nuestro mundo occidental no cesa de incrementarse el número de hogares compuestos por una sola persona.

En el siglo XIX, un matrimonio "para toda la vida" podía consistir en vivir juntos unos 10 años por muerte de uno de los cónyuges. Actualmente "para toda la vida" podría ser más de 50 años.

En la sociedad contemporánea se muestran capaces

de vivir de espaldas a los vínculos familiares durante períodos cada vez más prolongados. A decir de Miguel Requena, profesor de Sociología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia en España, "...Es muy posible que nuestra cultura se esté enfrentando a un reto singular, tal vez inédito: el carácter prescindible de la institución familiar para un número creciente de individuos".

Ante la sorpresa que puede producirnos este análisis es importante, como siempre, recurrir a la historia.

Historia

Es importante entender desde el punto de vista histórico los cambios en la estructura familiar. Recurriremos a Ph. Ariés, historiador francés dedicado a la infancia y la familia. Sus estudios se ubican entre la Edad Media y el siglo XVIII y nos dice: "El bebe se convertía en seguida en hombre joven, sin pasar por otras etapas (que hoy llamamos niñez y adolescencia) que probablemente existían antes de la Edad Media y que se han vuelto esenciales hoy en nuestra sociedad". "La transmisión de valores y conocimientos y en general la socialización no estaba garantizada por la familia ni controlada por ella. Al niño se le separaba de sus padres y, la educación durante varios siglos fue obra del aprendizaje, gracias a la convivencia del niño con adultos con quienes aprendía lo necesario ayudándolos. La presencia del niño en la familia y la sociedad era tan breve e insignificante que no había tiempo ni ocasiones para que su recuerdo se grabara en la memoria y sensibilidad de la gente."

Existía un sentimiento superficial hacia el niño que Ariés denomina mimoseo, reservado a los primeros años cuando el niño era una cosita graciosa. Se divertían con él como si fuera un monito. Si el niño moría en esa etapa por regla general no se le daba demasiada importancia, otro lo reemplazaría.

La familia no tenía una función afectiva. Los sentimientos entre esposos o padres e hijos no eran indispensables para la existencia ni el equilibrio de la familia, tanto mejor si se daban por añadidura.

En el siglo XIX, la familia comenzó a adquirir importancia y los proyectos de vida construidos fuera de ella escaseaban. Si bien la familia no era un remanso de paz (como se quiso ver), el carecer de ella era otro de los insoportables estigmas de la miseria.

En esa época la familia era una unidad de producción, siendo frecuente la familia extensa en la que todos los integrantes se dedicaban a la industria familiar. De esa misma manera la asistencia a las enfermedades y la educación eran brindadas dentro de la institución familiar.

La modernidad le sustrajo al grupo familiar algunas de sus funciones básicas y le arrinconó en la esfera de la privacidad doméstica. Educación, producción y asistencia fueron pasando a manos de otras instituciones. La industrialización consagró a la familia conyugal. Pareja de cónyuges que comparten el hogar con su descendencia.

cia más directa.

La familia pasó de unidad de producción a unidad de consumo. Privada de gran parte de sus viejas funciones, la familia moderna se convierte en algo parecido a una agencia de servicios afectivos. Actualmente nos situamos ante uno de los importantes efectos imprevistos que se producen cuando la conexión familiar más elemental queda encomendada a un intercambio puramente afectivo. El afecto es un arma relacional de doble filo a la que resulta arriesgado confiarle la dirección de vínculos tan fundamentales. La familia moderna queda librada a la suerte de un intercambio afectivo tan indispensable como lábil, tan necesario como variable. Escindida de otros sistemas sociales y entregada a procesos de autorregulación afectiva, la familia tiende a convertirse en una fuente de tensiones que con una más que notable frecuencia abonan su destrucción como unidad de convivencia. En este contexto ha bastado con que las mujeres accedieran mediante su inserción laboral a una fuente de renta independiente, para que aumentaran con creces las probabilidades de ruptura matrimonial. El fenómeno del divorcio así lo atestigua y según el parecer de especialistas, ningún otro cambio está alterando en nuestros días con mayor fuerza la vida familiar. Hay que reconocer la debilidad, casi se diría estructural, de la institución matrimonial. Divorciarse se ha constituido en una conducta habitual y un gran número de niños pasarán parte de sus primeros años en un hogar monoparental. Para bien o para mal, muchos otros se verán en situación de convivir con las nuevas parejas de su madre o de su padre y, en ocasiones, con otros niños hijos de estas.

Hay que estar preparados entonces para comprender los cambios que los núcleos familiares actuales conllevan y reformular conceptos en cuanto a no considerar que son el origen de determinadas patologías. Aún rota la pareja conyugal, la subsistencia de la pareja parental debe ser protegida de toda forma dado que esos padres lo serán para toda la vida. O sea que el vínculo permanente es el de la filiación. En general cuando los niños tienen la certeza de ser queridos por padres que aún separados pueden acordar en cuanto a lo que a sus hijos se refiere, el proceso del desarrollo no tiene por qué perturbarse.

Casas

Otro tema relacionado con la constancia del cambio es el de las casas. Allí se procrea, se amamanta, se dan los primeros pasos y traspies, se aprende a hablar, se juega, se come, se ama, se duerme y descansa. Sobre todo en las casas se sueña.

Históricamente fueron muy diferentes. Durante la Edad Media apenas tuvo vigencia el concepto de privacidad. En el siglo XVI, según W. Rybczynski, era raro que alguien tuviera una habitación sólo para él. Pasaron más de 100 años antes de que aparecieran las habitaciones privadas. La casa medieval era un lugar

público, en la sala se cocinaba, se comía, se recibía invitados, se hacía negocios y en la noche se cambiaban los muebles para dormir. Habitualmente dormían varias personas en cada cama.

Ph. Ariés concluye que no existían conceptos como el de casa o el de familia. En el siglo XVIII se dejó de usar la llamada "habitación familiar" ocupada por marido, mujer, niños y servicio y se sustituyó por habitaciones privadas. Se comenzó a distinguir entre espacios íntimos, privados y públicos.

Actualmente, se pone en vigencia un concepto jamás conocido, el de las telecasas. En lugar de pensar en las puertas y las ventanas como vías de intercomunicación entre el hogar y el exterior, debemos centrarnos en los nuevos artefactos electrónicos que subvierten la distinción entre lo privado y lo público. Se está produciendo una reestructuración de los hogares que genera nuevas instancias que enlazan las casas con puntos geográficamente alejados. Hay un nuevo ordenamiento del espacio doméstico, que tiene innumerables consecuencias sobre la vida familiar y la vida social. El teléfono, la T.V., la computadora con acceso a internet, derriban simbólicamente los muros que dan intimidad a las casas.

El problema puede resumirse en los términos siguientes: ¿hay lugares prohibidos para los niños en las telecasas? Obsérvese que estamos hablando de los hogares mismos, allí donde están conectados los artefactos tecnológicos que hemos considerado.

Desde una perspectiva tradicional, prohibir el acceso a los niños a determinadas calles y zonas de una ciudad no resulta traumático, ni difícil. Se trata del mundo exterior y un niño comprueba prontamente que no resulta tan acogedor como son (o deberían ser) los hogares. La dificultad radica en que esa distinción entre lo interior y lo exterior se ha difuminado en las telecasas.

Los niños ya no son educados exclusivamente por sus padres y maestros que saben y deciden qué formación e información pueden y deben recibir. Hoy tienen acceso al resto del mundo, desde el interior de sus hogares.

Aspectos individuales

Habiendo analizado el medio en el cual se desarrollan los individuos, iremos viendo su historia de vida, siguiendo el recorrido del desarrollo marcado por E. Erikson en su Ciclo Vital, dividido en ocho etapas. En alguna de ellas encontraremos factores de riesgo más o menos importantes para el desarrollo de un vínculo adictivo. Se trata de factores de riesgo predisponentes, coadyuvantes y desencadenantes. Las actitudes que deben tomarse en cada caso se constituirían en factores protectores.

Promoción y prevención desde el nacimiento

Al enfocar la promoción y prevención nos planteamos

partir de considerar los factores de riesgo desde los primeros años de vida.

Basándonos en las etapas del ciclo vital reseñadas en la obra de Erikson señalamos tres como las fundamentales, en lo que tiene que ver con la génesis de los factores de riesgo, tanto predisponentes, como coadyuvantes y desencadenantes. Se trata de la primera, cuarta y quinta etapa.

Dependencia

La **primera etapa** va desde el nacimiento hasta los 18 meses. Es clave y tiene que ver con que el ser humano a diferencia de los bebés de otras especies, nace en situación de desamparo.

Esta situación lleva a que dependa absolutamente de una madre o sustituto materno para sobrevivir. Ello no refiere exclusivamente a los cuidados de calor, alimentación, limpieza, sino también a los cuidados afectivos. Por ejemplo, existen casos de niños institucionalizados que no reciben el afecto necesario y por ello entran en un cuadro llamado depresión anaclítica, que puede terminar en marasmo (desnutrición afectiva), conduciendo a la muerte.

Así, que la primera relación que establecemos en nuestra vida los seres humanos es una relación de dependencia o sea, una relación adictiva. Esta dependencia debe ser favorecida ya que el niño lo necesita, debiendo luego ser apoyado para la elaboración de esta etapa y pasaje a la siguiente, de autonomía.

Si esta primera etapa no se desarrolla de forma adecuada, se gestan los factores predisponentes para todas las patologías mentales más graves, psicosis, en particular, el tema que nos ocupa, las adicciones. Solamente podrá ser plenamente autónomo quien pudo sentirse plenamente confiado.

Autonomía

La **segunda fase** comprende de los 18 meses a los 3 años de vida y se caracteriza por la tendencia a la autonomía. Dichas conductas autónomas deben ser reforzadas por los padres, evitando de esta manera la regresión a la etapa anterior de dependencia. Los intentos crecientes de autonomía con frecuencia pueden ser censurados por las figuras parentales, por ejemplo por temores, impaciencia, sobreprotección. Ello genera sentimientos de vergüenza y duda en el niño, además de cuestionar la confianza antes establecida en ese vínculo. Esto se estructura como factores de riesgo predisponentes para el desarrollo de neurosis y/o rasgos obsesivos.

Iniciativa

La **tercera fase** va de los 3 a los 5 años y su caracte-

ristica fundamental se centra en el desarrollo de la iniciativa, necesaria tanto para hacer un monte de naranjos como una multinacional.

Industria

La **cuarta etapa** coincidente con el ciclo escolar, comprende de los 5 a los 11 años aproximadamente, caracterizándose por el desarrollo de las habilidades vinculadas a lo que Erikson llama la Industria. En ella se amplía la socialización, interactuando con un número mucho mayor de personas. El poder alcanzar un compromiso industrial con el propio juego, sienta las bases para acceder a un compromiso industrial real. Deben ser suave pero firmemente obligados a participar de la aventura de descubrir.

Un riesgo de esta etapa es aceptar como criterio de valor, lo "eficaz" asociado al trabajo, sentando las bases para el exitismo y la competencia.

Es de profunda importancia el rol de la escuela en la generación de sueños y deseos. A decir de Bergeret, refiriéndose a la escuela pero también a la familia, "el niño que tiene realmente deseos de aprender y anticipa ese placer frente a padres o maestros que sienten verdadero placer en facilitarlo, llega a la adolescencia habiendo adquirido verdaderamente el gusto de vivir y de anticipar el placer de vivir como adulto y según su propio camino. Ese individuo no será adicto".

Siendo adicto, no es posible la construcción de hermosos sueños ni de día ni de noche; esa falta es llenada por las drogas.

Adolescencia

La **fase quinta** corresponde a la Adolescencia. Con frecuencia, al hablar de prevención se piensa en iniciarla en esta etapa, lo que no es lo más adecuado. Esto ocurre porque es en la adolescencia en la que por lo general se inicia el consumo y la etapa en sí, es un factor desencadenante de esta y diversas conductas. Sin embargo, de esta manera se pierden momentos esenciales en los que se establecen los factores de riesgo predisponentes y coadyuvantes antes señalados.

En particular, ciertos rasgos que caracterizan la adolescencia pueden determinar conductas de riesgo en relación con el consumo de drogas. A modo de ejemplo (*)

- **Omnipotencia:** "Sé lo que hago: no pasa nada porque beba los fines de semana".
- **Inseguridad:** "Cuando bebo unos tragos tengo más confianza en mí mismo para bailar, hablar, etc.
- **Attracción por situaciones de riesgo:** Tomar drogas puede vivirse como una actividad arriesgada.
- **Necesidad de ser y significarse:** "Necesito que los adultos reparen en mí. Si no lo consigo de forma positiva

(*) Fuente: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas en España; *Actuar es Posible*; España, 1996.

lo haré desde la indisciplina o el consumo de determinadas sustancias”.

- Necesidad de autoafirmarse: Consumo drogas para oponerme a los adultos (drogas ilegales) o para ser como ellos (alcohol y tabaco)

- Búsqueda de identidad en el grupo de iguales: “Todos mis amigos beben y yo lo hago también por no sentirme distinto”.

En la “situación adolescente”, a decir de Funes Arteaga, es de importancia considerar que la relación padres-hijos es transitoria, la misma se desarrolla en el pasado y en el futuro. En el presente se vive la búsqueda de la ruptura con el fin de autonomizarse definitivamente.

En esta búsqueda de la identidad, es importante no caer en rótulos o estigmatizaciones, ya que como es mejor “ser” que “no ser”, se crearía una identidad negativa, como por ejemplo la de “drogadicto”, “delincuente” o “prefiero ser muy inseguro, que poco seguro”, “por lo menos en el arroyo soy un genio”. En la jungla social de la existencia humana, un individuo no puede sentir que está vivo si carece de un sentimiento de identidad.

También cabe señalar que esta etapa se caracteriza por duelos por pérdidas naturales como ser el cambio del esquema corporal, roles infantiles, lo que hace de la depresión un estado esperable. A su vez, cada sociedad institucionaliza una moratoria en el tránsito a la adultez, que coincide con aprendizajes y contingencias de acuerdo a los valores de esa sociedad, moratoria que no se experimenta como tal.

Adultez

Las últimas tres etapas, VI, VII y VIII, pertenecen a la Adultez, siendo muy interesante el planteo de Erikson al incluirlas como etapas de desarrollo.

En cada una de estas etapas el Adulto tiene una tarea para cumplir en la que puede fracasar y, a esto se agrega que tiene a su cargo el desarrollo de niños y adolescentes.

FASE DEL DESARROLLO	RELACIONES SIGNIFICATIVAS	MODALIDADES PSICOSOCIALES
I Confianza vs. desconfianza	persona materna	Dependencia
ii autonomía vs.Culpa	personas parentales	poder sin ayuda
iii iniciativa vs.Culpa	familia básica	hacer-búsqueda hacer: “como si”-juego
iv industria vs. inferioridad	vecindario escuela	hacer cosas hacer en colaboración
v identidad vs. difusión de la identidad	grupos de pares modelos	ser uno mismo
vi intimidad vs. aislamiento	amigos, pareja	perderse y hallarse en el otro
vii generatividad vs. absorción en si mismo	convivencia trabajo	cuidar de....
viii integridad vs. desesperación	“humanidad” “los míos”	ser a través de haber sido

Es interesante considerar que podríamos hacer un paralelismo entre los grados crecientes de autonomía y participación que genera el vínculo saludable madre-hijo, con el proceso que es deseable se transite entre los individuos y sus instituciones de pertenencia en etapas posteriores de su desarrollo, entendiéndose desde allí que, cuando estas son habilitantes del desarrollo de las potencialidades de sus miembros, estarían reproduciendo esta gestación de relaciones saludables y por ende, subjetividades saludables.

PROFUNDIZANDO UN ENFOQUE DESDE LO VINCULAR

Lic. Psic. Miguel Silva*

Compartir algunos cuestionamientos en torno a la inclusión de nuestras intervenciones en el particular contexto socio-histórico en el que vivimos, caracterizado por algunos autores como postmodernismo e intentar bosquejar algunos de los múltiples atravesamientos de ese contexto que se hace texto permanentemente en nuestras prácticas, referidas a un objeto tan incierto, tan ideologizado, tan indisciplinado (en la medida en que sigue resistiéndose afortunadamente a toda captura disciplinaria reduccionista) como es la problemática de las drogas en nuestra cultura.

Creemos pertinente plantear algunos elementos básicos del marco conceptual referencial para posicionarnos en este campo.

Drogas y Sociedad: Figura y Fondo

Intentaremos puntear algunos de los elementos de nuestro sistema social que se articularían con la emergencia del uso problemático de drogas como un particular sintoma en nuestra cultura.

Para entender este tan peculiar sintoma que emerge en un sujeto, no podemos referirlo exclusivamente a una particular estructuración psíquica individual, ni tampoco a una trama vincular familiar específica que lo reduzca a una serie de intercambios afectivos, comunicacionales o imaginarios fallidos o disfuncionales generados en su familia.

Para dar sentido a este sintoma debemos incluir, necesariamente, una mirada ecológica y así podremos ver que ese sintoma también hunde sus raíces en nuestra organización social actual, se nutre y crece a expensas de muchas de sus contradicciones y perversas reglas de juego.

Por tanto, la droga aparece también como sintoma de nuestra "era del capitalismo mundial integrado", siendo artificiosa la discriminación clara entre lo "exterior" y lo "interior", lo "objetivo" y lo "subjetivo", pues el "afuera" se hace "adentro" en una permanente e ineludible transversalidad entre subjetividad y cultura.

En ese sentido, hablar de drogas es también y fundamentalmente hablar de dinero. Estamos ante la industria que genera los mayores ingresos del planeta (estudios de la ONU dan cuenta que mueven capitales estimados en seiscientos mil millones de dólares -sólo las drogas ilegales- pensemos que a esto, le tenemos que sumar las ganancias de las transnacionales de medicamentos, alcohol, cigarrillos.

A pesar de los incesantes esfuerzos de nuestra cultura por capturar el "problema de las drogas" en un discurso médico, psicológico, psiquiátrico, toxicológico o jurídico, vemos como el asunto de la droga es indisoluble de la problematización de cuestiones como: la eficiencia, la razón, el progreso, la productividad, el trabajo, el ahorro, la familia, el futuro, es decir, de una constelación de instituidos enlazados a los grandes focos simbólicos que han servido de soportes y articuladores tradicionales de nuestra cultura occidental.

La dimensión actual del problema de las drogas revela y denuncia la profunda erosión de esos viejos pilares simbólicos, la urgente necesidad de revisar los fundamentos mismos de nuestro sistema social, y la imposibilidad de abordar tal problemática desde una perspectiva que no sea la interdisciplinaria.

El adicto funciona, para el hombre occidental medio normal y legalista, como un espejo deformado que le devuelve su propia imagen desfigurada. Por temor a esa siniestra proximidad es que prefiere verlo como un ser por completo extraño, ajeno totalmente a sus valores e intereses, un inadaptado radical a la sociedad que él ingresa pacíficamente.

Aunque no nos guste reconocerlo, su compulsión se nutre de nuestros más queridos patrones culturales, frente a los cuales no actúa como un inadaptado -todo lo contrario- más bien podríamos pensar que su conducta es una extraña forma de hiperadaptación a los paradigmas ideológicos rectores de nuestra cultura.

El adicto y su consumo interpela violentamente nuestras concepciones y valores, nuestros procesos de producción, acumulación y consumo; y aun nuestras más "inocentes" rutinas y hábitos cotidianos.

Nuestro consumismo desenfadado -motor fundamental para el funcionamiento de nuestra actual maquinaria social- halla en ellos una expresión aun más acabada. Están aun mejor adoctrinados que nosotros en la creencia (esencial para el mantenimiento de nuestro sistema), de que su ser contiene una suerte de falla originaria, una brecha, un vacío, un agujero (el "ser de la falta") que sólo puede ser colmado desde fuera -y siempre momentáneamente- por un objeto creado por el sistema para esos fines. Fusión momentánea y siempre insuficiente -alienación consumista perfecta- en un objeto que promete y sabe prometer siempre más.

La emergencia de la subjetividad de cada ser huma-

* Supervisor Técnico del Centro Nacional de Información y Referencia de la Red de Asistencia en Drogas - Portal Amarillo

no en este momento histórico está cada vez más sobredeterminada por esquemas de desarrollo personal estandarizados, que tienden fundamentalmente a la productividad, eficiencia y exitismo, siendo un parámetro fundamental para medir el éxito y el status obtenido, la capacidad de consumo.

El hombre paulatinamente se ha visto atrapado en sus propias cadenas de montajes de objetos estandarizados, pasando ser él mismo un producto más de esa cadena. Una sociedad que construye robots cada vez más parecidos a los hombres, inexorablemente genera hombres cada vez más parecidos a los robots.

A diferencia de las mal llamadas sociedades primitivas en las que el uso ritual de psicoactivos está muy bien articulado en distintas prácticas culturales donde las drogas ocupan un lugar preciso de mediador entre el hombre y la naturaleza o Dios, favoreciendo la perpetuación de diferentes sistemas simbólicos de tipo ético-religioso, básicos para el mantenimiento del grupo y, constituyéndose por tanto en garante del sostén de su sistema social, en la actualidad en cambio, el tema de las adicciones parecería emerger como una mutación, producto de las propias condiciones estructurales del sistema y de sus modelos de desarrollo.

En el campo de análisis y de intervención de la temática, la "FIGURA", el foco, suele ser el "proceso" patológico individual o familiar. El "FONDO" en esta guesalt inamovible está conformado en cambio por los "encuadres" institucionales, sociopolíticos, que de esta forma quedan naturalizados, invisibilizados y por lo tanto bien preservados de toda posible acción transformadora. Se mantiene vigente, con nuestro auxilio, la vieja disociación entre historia individual e historia social. En la primera se nos permite hurgar a nuestro antojo, o incluso se nos autoriza a pretender en ellas modificaciones "estructurales", pero cuidado con intentar articularla con la segunda.

En esta comunicación les propongo subvertir imaginariamente la relación figura-fondo de esta vieja guesalt en algunos puntos de la problemática que hoy nos convoca.

Vamos a intentar, mantener como figura ciertos encuadres, ciertos instituidos de nuestra vida social que consideramos sumamente iatrogénicos, intentando mantenerlos como objetivo de trabajo.

Para ello empezaremos por dibujar un bosquejo muy elemental de nuestros propios encuadres, de nuestras matrices de lectura básicas (por lo menos de las que tenemos acceso consciente, dado que ineludiblemente hablamos, vemos, oímos, sentimos y pensamos desde nuestra implicación en esos encuadres, en esas matrices de lectura y producción de lo que vivimos como REALIDAD).

Por lo anterior, para nosotros, nuestro momento social histórico, es decir: la sociedad que me tocó en suerte, mi familia, mis instituciones de pertenencia y refe-

rencia, mi clase social, no constituyen un "afuera" con el que yo me relaciono, sino que estructuran mi interioridad más íntima, más profunda (no hay nada más íntimo que lo público) construyendo todos mis encuadres internos, mi "software" inconciente, mis códigos de interpretación de la realidad, desde los que estructuramos nuestros VÍNCULOS con un "exterior" en una frontera siempre borrosa, con zonas indiscriminadas, simbióticas, inconscientes. La noción de vínculo remite por tanto, a esa frontera en permanente litigio entre un "adentro" y un "afuera" entre muchas comillas.

Desde esta perspectiva pretendemos invertir aquella vieja fórmula de que los grupos y las instituciones están formadas por sujetos. Sería exactamente al revés: los grupos y las instituciones forman sujetos y objetos; o más precisamente SUBJETIVIDADES (y en el mismo proceso construyen "objetividades" en sintonía con esas subjetividades).

Pensar la SUBJETIVIDAD, es decir, aquellas formas socialmente instituidas de pensar, sentir, actuar y, más genéricamente de vincularse con la "realidad", conduce a un análisis de los dispositivos institucionales que la producen, siendo que hombre e historia aparecen indisolublemente articulados en una "COPRODUCCIÓN" recíproca permanente.

El punto de vista pesimista en este análisis (el vaso medio vacío) lo representa el privilegiar las condicionantes socio-históricas, institucionales sobre el sujeto "sujetado" o "subjetivado" por ellas.

El polo optimista (el vaso medio lleno) se ubicaría en enfatizar la capacidad del sujeto de ampliar su universo existencial y "desujetarse", siempre en un proceso gradual (si lo hacemos de golpe nos volvemos locos). Así se posibilita la construcción de encuadres institucionales y matrices de lectura y producción de la realidad más ricas y flexibles. En definitiva, si bien lo nuevo, lo instituyente, puede no ser bien recibido por generar un efecto de extrañamiento, de desrealización, se trata de continuar la ancestral tarea de "inventar realidad", al generar nuevas formas de vincularnos con ella y producirla en el mismo acto.

En esta línea, no podemos olvidar que cada familia es una institución, con sus propios códigos de clase, sus propios encuadres y matrices de lectura, porque como decía Paul Valery, "hay muchos mundos y están en este".

Estas nociones nos recuerdan que nuestras concepciones sobre lo que es una niñez o adolescencia sana o patológica o, consumos normales o adictivos, circulan socialmente e inciden directamente sobre el imaginario social y, por lo tanto en los "tratamientos sociales" que reciben los así "diagnosticados".

Esta perspectiva también nos alerta sobre la enorme MISTIFICACIÓN y FETICHIZACIÓN de los poderes de las sustancias. La misma adopta múltiples formas en nuestro sistema social actual, estando paradójicamente

sostenida y potenciada por toda la enorme parafernalia de instituciones o medios que inscriben su quehacer en algún punto de la denominada "guerra contra las drogas."

Plantear así la guerra es la forma más segura de garantizar que se siga perdiendo crónicamente (es una guerra que está diseñada para ser perdida, pues de la derrota se nutren estas instituciones "ADICTAS", que extraen de la misma poderosos beneficios secundarios).

Las mismas instituciones que explícitamente luchan "contra las drogas", funcionan implícitamente como sus principales aliados, al otorgar en sus discursos institucionales un protagonismo y un poder a las "sustancias enemigas" que nunca merecieron, transformándolas en verdaderos "hiperobjetos fetichizados", "Socioactivados" (recordemos al respecto la noción de fetiche aportada por el materialismo histórico: aquel objeto que ha sido capaz de ocultar su proceso social de producción). Los mismos discursos institucionales que contribuyen a la producción social de estos "hiperobjetos", construyen, como contrapartida vincular, subjetividades cronificadas como minusválidas, frágiles, dependientes, que en el mejor de los casos podrán aspirar a "desplazar" su "adicción enferma" desde estos "hiperobjetos droga" a otras "sustancias buenas" o a la propia institución, con el valor agregado de lo "vivencial testimonial" para mantener la producción de demanda y la reacción en cadena.

Buscaríamos desandar este camino, planteándonos como primer objetivo reposicionar el campo de lucha: en lugar de pelear contra "cosas" o "sustancias" tóxicas, adictivas, trataremos de guerrear contra VÍNCULOS tóxicos, alienantes, simbiotizantes, buscando efectos positivos al analizar los "encuadres internos" que sostienen esos vínculos.

Algunos ejemplos notorios de mistificación y fetichización, se encuentran a nivel de los medios masivos, donde la "lucha contra las drogas" se mide generalmente en kilogramos de sustancias incautadas anualmente. Ahí está el mal. A su vez, a nivel disciplinario se habla de "sustancias psicoactivas" haciéndonos olvidar que los seres humanos no nos vinculamos con "cosas en sí", sino con discursos socialmente contruidos sobre las cosas, que luego cargan ese "PLUS" socio- institucional, lo que hacen a cualquier "objeto" de nuestro sistema social más o menos psicoactivo. Por ejemplo, uno no se compra un

auto, se compra un discurso sobre un auto, por eso seguramente un Ferrari es mucho más psicoactivo y "socioactivo" que un Fitito. Esto es perfectamente extrapolable al plano de las ideas: los vínculos con una ideología pueden ser tan o más psicoactivos, adictivos o alienantes que el vínculo con la sustancia.

Finalmente, en los discursos hegemónicos se pierde de vista invisibilizado, que el principal productor, distribuidor y consumidor de drogas, de sustancias altamente psicoactivas siempre ha sido nuestro cerebro y, sin la necesidad de introducir ninguna sustancia externa.

Las drogas ilegales, las legales y el 99% de los psicofármacos actúan sobre nuestro cerebro reptiliano, en una noción muy acotada del córtex prefrontal y en el mesencéfalo que funciona en forma casi idéntica en un ser humano y en un reptil. Actúan sobre la producción, metabolización y captación de tres neurotransmisores que gobiernan nuestras emociones básicas y sobretodo las sensaciones de placer y displeacer, que son la dopamina, la serotonina y la noradrenalina.

Estas investigaciones neurobiológicas son tan valiosas, como peligrosos algunos efectos sociales de biologisismos reduccionistas institucionalizados. Por ejemplo, el problema de las drogas desde este paradigma biologista a ultranza se reduce a la interacción entre un organismo biológico y una sustancia psicoactiva adictiva que incide sobre su dopamina, serotonina o noradrenalina. Esto se resuelve fácilmente cambiando la "droga mala" por una "buena", generando frecuentemente adicción a dicho reduccionismo sustitutivo que genera y sostiene un poderoso mercado de "drogas buenas" y legales con todos sus "beneficios secundarios".

Esas matrices explicativas dejan escapar nada más ni nada menos que las mayores potencialidades humanas: la posibilidad de transmitir ideas, imágenes, conceptos, toda la producción cultural, que es altamente psicoactiva, sin necesidad de introducir ninguna sustancia externa al cuerpo, desde los vínculos, que son muy activadores de los neurotransmisores, vínculos que pueden ser muy saludables o tóxicos pero siempre muy psicoactivos.

LOS ADOLESCENTES DE HOY Y EL ADOLESCER DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS¹⁰

Prof. Lic.Psic. Victor Giorgi¹¹

Introducción

Este artículo recoge emergentes surgidos de una Primera Jornada de Sensibilización, realizada por la Comisión Interinstitucional de Drogas JND/ANEP-CODICEN, a nivel de todos los centros de Formación Docente del país. Dichos emergentes contienen un diagnóstico primario de la situación institucional: "De acuerdo a los datos obtenidos desde el sistema educativo se constata un alto grado de malestar docente derivado de diversos factores, como también situaciones de desborde y parálisis ante determinadas conflictivas y formas diferentes de actuación que el alumnado expresa en los centros, ante lo cual los docentes parecen no estar suficientemente preparados para posicionarse en ese contexto".

Por un lado alumnos con conflictos y actitudes diferentes; frente a ellos docentes desbordados y paralizados ante situaciones nuevas. ¿Qué es lo diferente? El propio documento de la Primera Jornada lo afirma: "Problemáticas que, sin gestarse específicamente dentro del sistema se expresan en él, trascendiendo lo estrictamente pedagógico, apelando a la mirada interdisciplinaria".

El sufrimiento si bien no se produce dentro de la institución, penetra en ella y circula afectando tanto a alumnos como a docentes.

Estos emergentes confirman que asistimos a la crisis de un sistema educativo que fragmenta al sujeto de aprendizaje, toma solamente su dimensión cognitiva excluyendo los aspectos afectivos, vinculares, corporales, considerados factores perturbadores para desarrollar un proyecto educativo.

Los problemas que hoy emergen y generan "malestar" en las instituciones educativas son expresiones de problemáticas psicossimbólicas y sociohistóricas que hacen a las condiciones de producción de los niños, niñas y adolescentes como sujetos de aprendizaje en un momento histórico dado. Ante ello, adultos que también viven y sufren transformaciones que aún no han logrado procesar y que los posiciona en situación de vulnerabilidad, desinstrumentación e impotencia ante situaciones nuevas.

Conflicto adolescente y claudicación de los adultos

La adolescencia desde su surgimiento como construcción histórica cultural se identifica con la crisis y el conflicto.

to. Adolescente es "quien adolece" según el diccionario "quien sufre y causa dolor a los otros". Y ese sufrimiento se deriva del trabajo psíquico del adolescente: desprenderse de su niñez y construir su ser hombre o mujer adulto. Para realizar ese proceso necesita que "el mundo adulto" cumpla las funciones de: sostener, reconocer su singularidad, posibilitar búsquedas, proporcionar modelos, contener y asignar lugares desde los cuales construir su proyecto de vida.

El adulto funciona como referente y sostén del proceso adolescente.

En esto radica la forma particular que toma la protección en esta fase del desarrollo. Proteger es garantizar, asegurar un mínimo de derechos que permitan satisfacer necesidades que a su vez posibiliten el despliegue de las potencialidades de las personas y la realización de proyectos de vida autónomos y dignos. Uno de los principales problemas de la infancia y la adolescencia en nuestro país es precisamente la desprotección.

Investigaciones realizadas desde la Facultad de Psicología y más recientemente desde INAU nos permiten postular la existencia de tres procesos interrelacionados que se encuentran fuertemente instalados en la sociedad uruguaya. Estos procesos se originan en el "mundo adulto" y se asocian a esas "actitudes diferentes" a través de las cuales los adolescentes expresan su malestar y su sufrimiento:

- Construcción social del desamparo
- Construcción social de la soledad
- Construcción social de la desesperanza.

Los cambios en el mundo del trabajo producidos en los años 90 trajeron inestabilidad y precarización. Estos procesos atentan contra la estabilidad del adulto y su posibilidad de proyección hacia el futuro.

A su vez distintos indicadores (menos matrimonios, más divorcios, menor duración del matrimonio, hogares reconstituidos con escasa claridad de los roles adultos) dan cuenta de crecientes niveles de inestabilidad familiar. Asistimos así a la crisis de uno de los dispositivos tradicionales de protección y socialización de los niños, niñas y adolescentes. Esto configura la denominada "fragilización del mundo adulto".

Esa imagen del adulto como persona con su vida re-

¹⁰ Artículo presentado en el Segundo Encuentro Nacional de Sensibilización sobre la Problemática de los Usos de Drogas, desarrollado en el Instituto de Profesores Artigas desde la Comisión Interinstitucional Nacional de Drogas JND/ANEP-CODICEN; julio 2007.

¹¹ Presidente del Instituto del Niño y el Adolescente del Uruguay (INAU).

suelta, con seguridad económica, estabilidad de vínculos afectivos, experiencia que le permite resolver los problemas vitales, se resquebraja ante los ojos de las nuevas generaciones. Emerge en su lugar un adulto desbordado, inseguro, cuya experiencia no se presenta como fuente de sabiduría, sino como acumulación de fracasos y frustraciones. Adultos con poca capacidad de atención y escucha, adolescentizados y fragilizados que no aparecen como modelos ni como referentes de autoridad.

Los adolescentes ya no desean ser como los adultos. La clásica tensión del proceso identificatorio entre tradición (modelos adulto) y pertenencia generacional (modelo entre pares) se desbalancea a favor de este último.

El adolescente es así absorbido por comportamientos heteromorfos no pudiendo sostener la autonomía ante sus pares. Se opera la inclusión a través del mimetismo desdibujando la singularidad.

El desconocimiento del adulto como referente lleva a la pseudoemancipación.

Esta crisis de la autoridad adulta se expresa también a nivel institucional. Instituciones con escasa respuesta, pobladas por adultos desbordados y paralizados donde el adolescente no encuentra satisfacción a sus necesidades.

El deterioro de la autoestima, la vivencia de impotencia ante la adversidad (“locus de control externo”), ausencia de futurización impregna el mundo adulto y se transmite transgeneracionalmente. Al desamparo se suma la soledad como deterioro de la comunicación, necesidad de cuidar la imagen en un escenario de competencia y ante un otro que aparece como amenaza. El adolescente no puede mostrar sus debilidades por miedo a perder su lugar entre los pares. Se construye así la banalización de la comunicación y su contraparte: la soledad.

En este contexto emerge la desesperanza expresada en resignación, ausencia de proyectos, baja motivación, decrecimiento.

La retracción e ineficacia del Estado en su función de protección junto al vaciamiento de las instituciones producido en las últimas décadas, completan el escenario configurando una “crisis en las funciones de protección y cuidado”.

La dinámica “ser cuidado” “cuidarse a sí mismo” “cuidar a otros” se altera. Todos aprendemos el autocuidado a partir de la introyección de la figura adulta que nos protege y nos ordena comportamientos que nos preservan de los peligros. A su vez este registro nos permite cuidar a otros.

El vacío de protección se transforma en sobredemanda hacia las instituciones y personas que las representan: docentes, técnicos, autoridades.

Cuando hablamos de sobredemanda nos referimos a exigencias que trascienden la especificidad institucional, superan las formaciones de los operadores y exigen una especie de sustitución del rol materno o paterno (maternalización - paternalización). En el vínculo educativo el adolescente parece carecer de energía, la pulsión

epistemofílica (deseo de conocer) aparece bloqueada y el docente siente que es el único que aporta energía cayendo rápidamente en el desgaste. Siente que la tarea mas que gratificarlo y motivarlo le “chupa la energía”.

Unido a esta demanda masiva se transfiere la pérdida de autoridad y la desvalorización de aquello que la institución sí puede dar.

En este complejo entramado de vínculos cargados de demandas, reproches y proyecciones de la impotencia, la alianza familia-institución-educando que tradicionalmente se apoyaron los proyectos educativos, se resquebraja y el docente queda solo sin respuestas ante un adolescente que exige y pone poco de sí y adultos ausentes y desbordados, no solo como padres, sino como personas.

La implicación de los adultos y sus instituciones

Para comprender, aún parcialmente el malestar en y con las instituciones educativas debemos revisar esa postura que coloca la problemática solo en los educandos.

Los adultos, profesores, técnicos, operadores debemos analizar la implicación incluyendo en el diagnóstico ese manejo de vínculos conscientes e inconscientes que nos ata a los adolescentes con que trabajamos y sus circunstancias.

En esos vínculos se incluyen, como fantasmas, imágenes y vivencias de nuestra historia personal e institucional que operan dificultando la comprensión y el adecuado posicionamiento ante las actitudes y problemas de esos adolescentes uruguayos de hoy.

Algunas de esas implicaciones son:

- La imagen de nuestra propia adolescencia en condiciones histórico-sociales muy distintas que poco nos ayuda a comprender estas nuevas formas de ser y hacer.
- La adolescencia que hubiéramos deseado vivir muy alejada por lo general de estas realidades.
- La identificación en nuestro desborde y parálisis con esos padres claudicantes que no logran sostener el lugar de adulto ante sus hijos.
- La censura y el rechazo a esas actitudes “adultas”.
- Los miedos a que los adolescentes de nuestro entorno afectivo: hijos, hermanos, transiten esas situaciones de dolor y autodestrucción que vemos en nuestros estudiantes.

Este análisis debe incluir la pregunta sobre ¿cómo nos perciben ellos, qué representamos dentro de su mundo?

Algunas rutas para seguir caminando

La situación desborda la formación específica recibida por el docente. Exige una comprensión global de los alumnos como personas dentro de sus redes de vínculos

e impregnados por su cultura. Surge inmediatamente la demanda de formación, instrumentación pero aquello que se presenta como nuevo para la pedagogía es también nuevo para otras disciplinas.

No se trata de demandar desde la exigencia, el reproche y la desvalorización de lo que el otro nos puede ofrecer cayendo en actitudes similares a las de los adolescentes.

Se hace necesario incorporar nuevos conocimientos, pero no como recetas salvadoras sino hacerlos converger en el análisis de nuestras prácticas personales, colectivas e institucionales.

Las nuevas realidades nos ponen ante un punto de invención y reinención. Reinventar formas de relación con los alumnos desde el lugar adulto. No se trata de disfrazar-

se de adolescente, ser piola, cómplice sino de recuperar la capacidad de relación intergeneracional, de sostener el lugar de un adulto que no claudica, que recupera su capacidad y su deseo de aprender y transformar realidades; y que es capaz de transmitir ese entusiasmo a los educandos, habilitando su reencuentro con el placer de aprender.

Esto requiere a su vez profundas transformaciones institucionales, transformaciones que no pueden ser ajenas ni a los adultos ni a los adolescentes que hoy las habitan.

Se trata de recuperar el espacio educativo como espacio amigable, de encuentro, de producción, de reencuentro con esa vitalidad transformadora que la construcción de lo nuevo siempre exige en las personas, en las instituciones, en las sociedades.

ALGUNAS MANIFESTACIONES PARTICULARES EN NIÑOS Y NIÑAS EN RIESGO SOCIAL

Psic. Ana Castro⁽⁹⁾

El uso de drogas atraviesa todos los niveles socio-económicos y no existen sustancias cuyo consumo sea exclusivo de un sector en particular. Sin embargo, adquiere connotaciones diferentes en distintos estratos. Por ello consideramos de interés verter aquí algunas reflexiones en cuanto a la situación de niños y niñas en riesgo social y su vinculación con el uso y venta de sustancias.

Según la Encuesta de Hogares del Instituto Nacional de Estadística (2000), sobre 12.000 hogares el 6.5% tiene algún tipo de actividad y la mitad de los niños relevados no asisten a centros educativos.

Según datos del INE, en los últimos años creció la pobreza en nuestro país y se infantilizó; en 1998 las personas pobres se estimaban en 440.600 y en el 2002 el valor se incrementó a 645.800; los datos del año 2004 informan que un tercio de la población del país está por debajo de la línea de pobreza, registrándose el hambre y la desnutrición como un nuevo elemento de nuestra cotidianeidad.

Por otra parte, los menores de 6 años pobres pasaron de 37,4% en el 2000 a 46,5% en 2002 y, a 56,5% en el año 2004, según metodología INE. En ese mismo año se constató que los menores de entre 6 y 12 años que viven en hogares pobres son un 53,7% y los adolescentes de 13 a 17 alcanzan el 45,0%. En el primer semestre de 2006 la cifra en menores entre 6 y 12 años desciende a 49,5%. En términos generales, en 2006 aproximadamente la mitad de los niños uruguayos nacen por debajo de la línea de pobreza.

En lo que tiene que ver con el trabajo infantil, al no disponerse de cifras seguras en relación al mismo y, habiendo sido unánimemente aceptada la pobreza como la causa principal, analizando los indicadores de pobreza es posible realizar una aproximación a la cantidad de niños que trabajan.

Una definición operativa de "trabajo infantil" entendería por tal "las actividades económicas remuneradas directa o indirectamente, o no remuneradas, realizadas de manera regular u ocasional, por menores de 18 años, ya sea como familiares no remuneradas, o en relación de dependencia a un tercero, o por cuenta propia".

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera como peores formas de trabajo infantil, aquellas que "están referidas a niños, niñas y adolescentes, menores de 18 años, que son víctimas de explotación por parte de adultos, en actividades económicas que ocasionan daño a su desarrollo físico, psicológico y moral. Ejem-

plo de ellas son las actividades ilícitas como el tráfico de drogas. Emiliano García Méndez, de la Oficina Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe, plantea que "en esta Región, una mayoría ha concordado que para los menores de 12 a 14 años, cualquier actividad que interfiera con el normal desarrollo del niño en el sistema educativo, deberá ser considerado como una más de las formas intolerables de trabajo infantil". La OIT sostiene la posición de que el trabajo infantil interfiere con el normal desarrollo del niño, niña, adolescente y por lo tanto atenta contra los derechos del niño.

Tomando resultados de exploraciones locales se observa que las peores formas de trabajo infantil, entre ellas la venta ilícita de drogas, no quedan ocultas o negadas sino integradas a la cotidianeidad de la comunidad, de tal forma que hasta los niños/as de menor edad lo perciben como una actividad más de sus pares.

Están naturalizadas algunas de las peores formas, y no se perciben como lesivas ni hacia la persona ni hacia la sociedad. Si bien pueden llegar a considerar el aspecto ilícito, reconociendo el carácter punitivo a nivel de la ley, es considerada una estrategia más de sobrevivencia y un recurso válido ante situaciones de extrema necesidad (como el "tener que darle de comer a un hijo") y no algo que atenta contra derechos adquiridos. Robo, prostitución, venta de drogas, es una opción disponible a ser considerada o rechazada como posibilidad de obtención de recursos económicos, naturalizada aún en los que están fuera de esta situación. Referencias al robo, tienen el mismo estatuto que cualquier otro comentario sobre acontecimientos o experiencias de la vida cotidiana, el consumo de drogas, el baile, la pelea, la escuela, los vínculos con los padres. Algunas expresiones de niños y niñas en situación de riesgo social señalan: "Hay niños que roban porque saben que hay algunas personas diferentes a ellos que tienen más cosas que otras, hay otros niños que quieren tener las cosas que otros tienen..."; "...vender droga: se gana plata, te da la comida con la marihuana"; "...a mí me encantaría que me dieran un trabajo, pero nadie me da. Si tenés que darle de comer a un hijo no es deshonra robar o prostituirse (lo que no podés es ser fiolo), igual si te agarra la fisura".¹²

Dichas prácticas son parte de una estrategia más de supervivencia admitida y por lo tanto considerada legítima, en el contexto de economías paralelas y exclusión, que dan cuenta de las modificaciones del contrato social. La filósofa Beatriz Sarlo¹³ describe: "La pérdida del con-

⁽⁹⁾ Responsable del Sector Educación de la Secretaría Nacional de Drogas

¹² PIT-CNT- Fundación Luna Nueva; "Trabajo infantil. Estudio exploratorio local"; 2005.

¹³ Sarlo, Beatriz; "Instantáneas: medios, ciudad y costumbres en el fin de siglo"; Editorial Ariel; Buenos Aires, 1996.

trato social no fue compensada con un nuevo contrato sino por la promesa de felicidad de las leyes del mercado... Por lo tanto, quien no puede acceder al mercado, tampoco se siente ligado por nada a la sociedad".

Se dirigen así las fuerzas creativas del individuo hacia sentimientos que niegan al Otro todo valor y lo reducen al papel utilitario de objeto, reproduciendo asimismo el lugar en que se sienten instalados en una sociedad en la que no vislumbran posibilidades de "ser" por la brecha creciente en su capacidad de "tener", o aún más, en la que para "ser" es necesario tener y también, "aparecer".

Como señala el Lic. Miguel Silva, "se impone entonces la elemental ética del capital, de acuerdo a la cual lo que genera lucro se constituye "buena mercancía" y seguirá existiendo y prosperando en el mercado global y aquello que no lo hace, por ser "mala mercancía" será descartado, lo que es casi un equivalente a ser una subjetividad superflua y estar en alto riesgo de desaparecer del mundo. En este momento histórico caracterizado por la globalización del capital y del mercado, "mercado" y "mundo humano" coinciden demasiado, estando allí el principal problema."¹⁴

Estas realidades generan dentro del ámbito educativo desafíos particulares y prestigian su labor, ya que se observa entre los menores que estudian y trabajan dos posiciones. Hay quienes consideran el estudio y educación como posibilidad de salir adelante y obtener un mejor futuro laboral y, quienes no perciben el estudio como medio de movilidad social frente a la discriminación o falta de oportunidades propias de los sectores más pobres, denotando sentimientos de desesperanza para lograr una salida a su situación de vida, dándole mayor peso a las características de su barrio, a la condición de pobres, como obstáculos para obtener una mejor inserción. Resignificar el pasaje por la escuela y liceo y su aporte específico de cara a dichas realidades, se torna relevante.

Según plantea F. Parolo¹⁵, el mercado también se nutre y reproduce con el marketing de lo transgresor, de forma que el marginado encuentre desde allí, la oportunidad de representación social que le permite su lugar. Así la "subjetividad villera" "plancha", "pibes chorros", pasa a ser visible y ocupa un lugar en lo social marcando lo injusto de la desigualdad de derechos por su condición de excluidos. A decir de Nietzsche: "Es mejor cualquier sentido que ninguno". Es así que la cultura posmoderna también impacta a esta población excluida, la cual se encuentra cada vez a más distancia de los objetos que es necesario tener para existir y estar inserto. Esta brecha se expresa abruptamente en nuevas formas sociales perturbadoras, que alimentan la negación del Otro, que no tolera ver.

La vulnerabilidad social, de acuerdo a Parolo, se puede entender entonces como la falta de representación en la propia cultura, el estar fuera de los lazos sociales que otorgan identidad referencial y representatividad ante el Otro.

Esto nos interpela a todos y compromete a reconstruir redes y valores sociales compartidos, para diseñar un horizonte nuevo de posibilidades en que se avance en recuperar o construir nuevas identidades singulares y colectivas.

Cómo incidir en estas subjetividades y nuevas formas vinculares es parte del gran desafío que nos convoca.....cómo rozarlas.....cómo contactarlas.....y si nos es posible cómo vincularnos para promover inserción, empoderamiento, pensamiento crítico, comprensión del significado social de nuestra vida cotidiana, capacidad transformadora, abandono de ideas fatalistas y determinismos y, generación de metas positivas y realistas.

¿Desde dónde actuar?

No es posible separar al sujeto de su contexto o la realidad interna de la realidad externa. Ante un sistema que frustra cabe plantearse desde dónde trabajar y cuáles son las posibles acciones sobre lo que frustra como también, cuáles son las posibilidades del pleno desarrollo de las potencialidades.

La acción preventiva lleva a considerar las instituciones y las comunidades. Las instituciones son las que producen sujetos representantes de una cultura y un tiempo. La Prevención como estrategia de intervención comunitaria e institucional, supone conducir el espacio socio-institucional hacia la participación comunitaria, la creatividad, la implicación, como forma de producción de subjetividades, del vínculo posibilitante, restauración de derechos ciudadanos y recuperación del afecto solidario. La Prevención en "lo social" toma entonces las instituciones como objeto, promoviendo la transformación del accionar de los distintos actores, ya sea educadores, jueces, gobernantes, políticos, médicos, familias.

En esta línea, cabe reflexionar, que solo la inclusión en un proyecto social es dadora de sentido, ya que la caridad es también deshumanizante y mantiene la exclusión. Al decir de Vicente Zito Lema¹⁶, "...Hoy en el tiempo del martirio social que llamamos exclusión, no solo el amor, también la piedad tiene los ropajes de la muerte".

Por tanto, se jerarquiza la coparticipación del individuo en todas las acciones que lo involucran, promoviendo de esa forma la comprensión de su importancia en la vida y el desarrollo de su participación social; más aun,

¹⁴ Silva, Miguel; *Pasta Base en el Uruguay de Hoy*; 2006.

¹⁵ Parolo Fernando R. : *Hacia una clínica preventiva de la vulnerabilidad social*; Buenos Aires; 2006.

¹⁶ Poeta, dramaturgo, periodista, filósofo y docente argentino, fundador y primer rector de Universidad Popular de Madres de Plaza de Mayo.

al pensar en adolescentes y la importancia de brindarles recursos que les permitan definir proyectos propios, los cuales irán conformando sus sentidos de vida y perfilarán su proyecto global.

La Prevención se orienta desde allí a la definición de estrategias "en" y "con" el Otro, siendo que el Otro es sujeto de conocimiento y puede producirlo, mientras la mayoría de las veces no lo sabe, por efecto de los mensajes que recibe de su entorno, el que descarta una cuota importante de riqueza mental que no reconoce. Esto remite a Paulo Freire y su planteo acerca del conocer desde la pedagogía de la pregunta e instala la cuestión, de si es posible romper el hilo de la dominación cultural desde la interrogación, promoviendo cambios; aunque más no sea, comenzar por instalar el "Nosotros" generando puentes interculturales.

Ello se traduce en la necesidad de flexibilizar las instituciones desarrollando nuevos tipos de contrato para ciudadanos con perfiles particulares y analizando críticamente el marco desde dónde actúan.

Resulta interesante reseñar, a modo de ejemplo, que del análisis¹⁷ de experiencias de buenas prácticas vinculadas a la temática en centros educativos, surge que aquellos adolescentes y jóvenes consumidores que mantenían un mejor manejo de su vínculo con las drogas y se orientaban a la construcción de proyectos propios, contaban con referentes y continentes institucionales claros que promovían una mejor calidad de vida. Como

estrategias destacadas en este sentido, se encuentran, el mantenimiento del vínculo con la institución aún cuando haya abandono de cursos (es recurrente la alusión al centro educativo como ámbito de socialización incluso cuando ya no se asiste a clase); el guardar especial cuidado en la reserva y confidencialidad de información que pudiere resultar estigmatizante para el estudiante; la coordinación y articulación institucional para facilitar el acceso a servicios de salud cuando sea necesario; el relacionamiento afectivo, cercano y personalizado, lo que habilita un contacto efectivo en los momentos de crisis, como también, el sostener una actitud de búsqueda, promoviendo que el contacto con el estudiante no se corte, lo que resulta clave en aquellos en cuyas vidas predomina la discontinuidad de los vínculos y el sentido errático.

Entonces, la acción se enfoca a la reconstrucción de un Nosotros que refuerce el lazo social, basada en la participación, reconociendo las diferencias, tendiente a modificar un orden social muchas veces tomado como dado y determinante. Es precisamente en este proceso histórico de ser más, de humanización, que consiste la construcción social de la ciudadanía, la que es siempre una posibilidad, y depende de nuestra acción transformadora a través del diálogo con los otros, partiendo de una toma de conciencia social.

Por tanto... el "futuro es problemático y no inexorable" como señalara Paulo Freire.¹⁸

¹⁷ L. Scarlatta y otros; *Unificando miradas en políticas de drogas; Embajada del Reino de los Países Bajos, TNI, JND, Portal Amarillo; 2007.*

¹⁸ Freire, Paulo; *La educación como práctica de la libertad; Siglo Veintiuno Editores; Buenos Aires; 2004.*

GENEALOGÍA DE LAS DROGAS EN LA SOCIEDAD¹⁹

Lic. Psic. Marianela González²⁰

El tema del consumo de drogas es algo muy complejo, que se ha vivido de distintas formas a lo largo del tiempo y según las diferentes culturas.

Por ejemplo, las palabras "adicción" y "toxicomanía" nos resultan familiares a todos, en general asociándose a las drogas ilícitas, aunque las drogas legales sean las sustancias más consumidas y que más daño ocasionan. Podemos explicar este tema si analizamos que las diferentes concepciones que se generan alrededor del tema no son naturales o ahistóricas, sino que provienen de determinados momentos históricos, políticos, económicos, distintos paradigmas en relación a la salud y la enfermedad. En este caso estas concepciones surgen del modelo médico, el que sólo representa una dimensión del tema. La palabra ADICCIÓN proviene del latín *adictum*, que significa no dicho, y TOXICOMANÍA proviene del latín, TOXICUM que quiere decir veneno y MANÍA cuyo significado puede traducirse como extravío, inspiración o entusiasmo.

En la Convención de Ginebra, realizada en el año 1931, fue la primera vez que se le atribuyó a los Estados y la Liga de las Naciones el "Luchar contra la Adicción". Esta iba dirigida a las drogas derivadas del cáñamo, del opio y de la coca, a las que con el paso del tiempo se agregan sustancias naturales, sintéticas o semisintéticas. Antonio Escotado, plantea: "Es interesante constatar que lo evidente hoy -para el legislador y para buena parte de la población- no lo fuese en ningún momento histórico previo, aunque el cáñamo, el opio y la coca hayan sido plantas conocidas y empleadas inmemorialmente".

La civilización sumeria, egipcia y greco-romana, hizo amplio uso del opio. Sin embargo, no hay registro de ningún opiomano, el uso podría llegar a ser diario en las famosas TRIACAS (mezcla de ingredientes donde se utilizaba el opio) o ANTIDOTOS como preventivo de ciertas dolencias. Lo mismo se veía en las culturas asiáticas en relación al cáñamo o en las americanas en relación a la coca.

El consumo de drogas en la antigüedad por motivos recreativos, religiosos o terapéuticos, no producía inquietud social, no generaba interés para el derecho o para la moral de la época, exceptuando el alcohol, que era visto por algunas religiones como el Islam, el Budismo o la Brahmanica como "sinónimo de oscuridad y mentira".

El vino en la filosofía griega fue para algunos "una mal-

dición" y para otros proveedor de "un entusiasmo sagrado", los pueblos germánicos toleraban la embriaguez de mujeres y hombres adolescentes, sin embargo en la cultura greco-romana era absolutamente prohibido. La represión del culto al dios Baco fue muy severa entre el 186 – 180 AC, provocando el exterminio de unas 10.000 personas, lo cual sugiere razones de conveniencia política y no sólo la relación del alcohol con los ritos orgiásticos.

Aparecen registros de uso de sustancias psicoactivas en el siglo XIII donde comienza la difusión de los primeros aguardientes, lo que genera inquietud en Europa y China. Esto coincide con el período de inicio de cruzadas contra las brujas, las que son acusadas de "tratos con hierbas y pócimas diabólicas". También se produce un giro hacia el fundamentalismo farmacológico en el mundo islámico, que busca prohibir café, opio y hachis.

Cuando se produce el descubrimiento de América se toma contacto con múltiples culturas con consumo de sustancias con fines religiosos y/ o rituales, terapéuticos y recreativos.

A fines del siglo XVI, debido a los planteos de humanistas, médicos y boticarios, se crea un concepto mediante el cual todas las sustancias conocidas pasan a considerarse materia médica, libres de estigma teológico y poder sobrenatural.

Hasta la segunda mitad del siglo XIX no encontramos testimonios de toxicomanía o adicción excepto para algunos casos de consumo de alcohol, tabaco o café, los que solían recibir castigos muy crueles. Francisco I de Francia decreta pérdida de las orejas y destierro para los alcohólicos, en Rusia se exponían a perder la nariz al beber café (solían beberse enormes tazones), y en parte del norte de Europa así como en Irán el consumo de tabaco pagaba con tormentos o pena capital.

En nuestro país a fines del siglo XIX y principios del XX había consumo de morfina en personajes destacados de la época como ser Juana de Ibarbourou o Julio Herrera y Reissig.

Posteriormente se produce un marcado cambio debido a los progresos de la química y las repercusiones que tiene en Occidente el conflicto anglo-chino conocido como "La guerra del opio".

En relación a la química, comienzan a describirse los principios activos de las plantas, que producen sustancias más activas, cómodas de almacenar y fáciles de do-

¹⁹ Elaborado en base al trabajo de Antonio Escotado: *Historia General de las Drogas; Alianza Editorial; Madrid; 1989.*

²⁰ Integrante del Equipo Técnico del Centro de Adicciones del Hospital Maciel.

sificar. El inicio fue con morfina y codeína (derivadas del opio), se continúa con cafeína, teína, atropina, cocaína, mescalina y heroína.

En la medida en que socialmente se consolidan las corporaciones terapéuticas, que se hallan integradas por médicos, farmacéuticos y laboratorios, se prefieren los principios activos a las formas vegetales, cuyo fin es lograr el monopolio en la producción y distribución de las drogas frente a los herboristas, curanderos, cosmetólogos y drogueros que con el correr del tiempo serán considerados como "matasanos".

Por otro lado "La guerra del opio" se trata de un fenómeno muy complejo, basado fundamentalmente en intereses económicos. Es importante destacar que el consumo de opio que había en Occidente era muy superior al que se daba en Lejano Oriente y si bien ya se comenzaba a sustituir por la morfina y la codeína, el opio seguía siendo el tercer artículo más vendido en las farmacias, pese a lo cual aún en Europa y América no se registran casos de opiómanos.

Los primeros registros de adicción a drogas diferentes al alcohol, café o tabaco están vinculados al consumo de morfina, utilizada en forma masiva durante la guerra civil americana y la francoprusiana, conocida como "mal militar" y "dependencia artificial".

Es así que comienzan las restricciones del uso de la morfina, y se general toda una serie de cambios como ser morfina por opio, heroína por morfina, y podríamos decir que se estaba instalando lo que hoy conocemos con el nombre de "Reducción del daño", lo que no implica que

las sustituciones hayan sido adecuadas. En 1905, los opiáceos y cocaína eran de venta libre y aún promocionados; sin embargo no se conocían intoxicaciones involuntarias o accidentales, tampoco delincuencia vinculada a su adquisición. Esto nos hablaría de que las sobredosis comienzan a aparecer desde que las drogas empiezan a ser adulteradas. Tenemos el ejemplo del éxtasis, que hasta el año 1983 era legal, conocida como la droga del amor. De este modo, la D.E.A. (Drug Enforcement Administration o Fuerza Administrativa Antidrogas) perteneciente a los EE.UU., controla las drogas que más se consumen y no las más peligrosas.

La siguiente etapa tiene que ver con la consolidación de EE.UU. como potencia mundial, comenzando a exportar una cruzada contra las drogas. En vez de "hábito" se habla de "adicción" y en lugar de "amateurs", de "toxicómanos" o "adictos". Este proceso transforma al usuario tradicional de sustancias, en una amalgama de delincuente y enfermo.

Estos recortes históricos que se podrían seguir complementando con otros sucesos ocurridos en relación al consumo, significados vinculados y venta de sustancias, dan cuenta que desde tiempos inmemoriales el tema del consumo fue "usado" para diversos fines, como pueden ser morales, políticos o económicos. En la actualidad se reproduce este fenómeno. En efecto, existen muchos intereses en juego en torno al consumo, para mencionar algunos se puede citar el negocio de los narcotraficantes o los intereses de ciertos servicios de salud.

III. Promoción de la salud y prevención... desde donde partimos

I. La salud

Dimensión subjetiva y objetiva

La valoración de la salud que cada sociedad tiene es fundamental para comprender cuál es la respuesta que el colectivo dará a los diferentes problemas sanitarios. Esa valoración estará influenciada por las ideologías y cosmovisiones que se defiendan en cada momento histórico. Es significativo destacar que a cada concepción antropológica le corresponde una concepción de salud determinada y cómo esa percepción cultural determinará todas las acciones de salud que se lleven adelante.

Por lo tanto, cada sociedad, cada persona, tendrá su concepto de salud, determinado por sus constructos, sus representaciones previas de lo que es y siente saludable. Aunque se debe tener en cuenta las definiciones que aportan las diferentes teorías y discursos, no debe perderse de vista que la salud es siempre una construcción y una experiencia, lo que en sí mismo implica un cuestionamiento a la posibilidad de "definirla" en un sentido muy general o que pudiera valer de manera universal para todas las personas y sociedades. Por ello es especialmente útil y necesario analizar la forma en que cada uno de nosotros nos representamos "subjetivamente" la salud y lo "saludable".¹

Evolución histórica del concepto de salud

La relación entre la conceptualización "objetiva" del concepto de salud y enfermedad ha evolucionado, desde mediados del siglo XVIII hasta nuestros días. Desde una primera etapa denominada "ambiental" centrada fundamentalmente en los problemas que surgen con la urbanización de la población, donde las enfermedades se transmiten con una gran facilidad, se evoluciona a un segundo

período denominado "preventivo o bacteriológico". En esta etapa el desarrollo de la inmunología y la teoría microbiológica de la enfermedad, promueve que las acciones sanitarias centren sus esfuerzos en las vacunas, los sueros, la construcción de hospitales, consultorios, etc. Es hacia finales de la década del 30 y fundamentalmente luego de la Segunda Guerra Mundial que comienza la era "terapéutica".² Alcanzamos de esta forma un período donde se realizan grandes inversiones en materia de infraestructura, materiales e investigación. Es un período en el cual se alcanzan niveles muy altos de respuesta a las necesidades sanitarias de la población y se consiguen erradicar muchas de las enfermedades infecto-contagiosas. Sin embargo siguen existiendo un número importante de enfermedades que no son curables pero sí prevenibles, se destaca una prevalencia de enfermedades de carácter crónico degenerativas, encontrando sus causas en determinados comportamientos que pueden ser modificados.

Es en el año 1948 que la Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea en su carta constitutiva una definición de salud, como una necesidad de tener un concepto normalizado y aceptado por la comunidad científica. Es allí que se plantea la salud como "un estado de completo bienestar físico mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedad".³ Este aporte ha tenido diversas críticas, pero es de destacarse como el primer intento de "desmedicalizar" la salud, siendo en la actualidad la definición más universalmente citada.⁴

En la actualidad se entiende que la "salud se construye y se vive en el marco de la vida cotidiana" (Carta de Ottawa, 1983).⁵ Es poder realizarse en plenitud, en los diferentes aspectos bio-psico-sociales y no sólo como individuos sino como sociedad integral, de una forma autosostenible.⁶

¹ S Meresman, A Latchinian. *Educación para la vida y el ambiente. Manual para Maestros*. Montevideo: ANEP, MECAEP; 2002

² V. Gaviria Catalán, M.J. Rodes. *Desarrollo de la educación para la salud y del consumidor en los centros Docentes*. Madrid: MEC, CIDE; 2000

³ Piédrola Gil G, del Rey Calero J, Domínguez Carmona M, y cols. *La salud y sus determinantes*. En: Piédrola Gil G, del Rey Calero J, Domínguez Carmona M, eds. *Medicina Preventiva y Salud Pública*. 9ª ed. Barcelona: Masson – Salvat, 1991; 3-5

⁴ C. Colomer, C. Alvarez-Dardet. "Promoción de la salud y cambio social". Barcelona, España: MASSON; 2000

⁵ Organización Mundial de la Salud (OMS) "Carta de Ottawa para la promoción de la Salud 1986. En *Promoción de la Salud: una antología*. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Publicación Científica N°557. Washington. 1996.p.367-72

⁶ Organización Mundial de la Salud (OMS). "Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI

La salud como construcción individual y colectiva

La salud así entendida es el medio que sustenta y defiende la vida y al mismo tiempo es el fin o la máxima expresión de la autorrealización de la vida misma. La salud no es un hecho aislado o divorciado de la vida cotidiana de las personas y la comunidad.

Tampoco es un fenómeno espontáneo, sino que es el resultado de la interacción de diferentes sistemas humanos y de la acción combinada de diferentes grupos de factores: a) factores determinados por el medio ambiente o contexto en que se encuentra la comunidad; b) factores dados por los comportamientos personales, intrafamiliares y colectivos que permitan la adaptabilidad y modificación de los factores mencionados; y en un rol complementario; c) los factores determinados por el tipo de accesibilidad y utilización de los servicios de salud y mínimamente por los factores dados por la herencia o predisposición genética.

Como vemos, la salud tiene una profunda determinación social; su situación es producto del estado en que la sociedad de un lugar y de un tiempo determinado se encuentre. Por lo tanto los problemas actuales de salud son diferentes a los que se padecían hace unas décadas atrás. Los estudios elaborados en relación a estos cambios en los patrones de salud y de enfermedad, reflejan que las mejoras de salud no están determinadas exclusivamente por los descubrimientos médicos. Los servicios de salud, cuya misión es curar y prevenir las enfermedades son incapaces de resolver gran parte de las dolencias actuales.

II. La Promoción de Salud

Reconociendo que los determinantes esenciales de la salud, están fuera del contexto de la atención médica y del sector salud, surge la Promoción de la Salud, como "el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud y la mejoren".⁷

Es una estrategia, una respuesta social organizada, multisectorial y multidisciplinaria, para mejorar la salud y el bienestar de la sociedad. En este contexto la aproximación médico biologicista para los problemas de salud resulta escaso; deja de ser una respuesta del sector sanitario, para constituirse en una respuesta social y es allí donde debemos desarrollar nuestras estrategias de acción, abarcando múltiples sectores y disciplinas.

La OMS define a la Promoción de la Salud como "la acción social, educativa y política que incrementa la con-

ciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria a favor de la salud; brinda oportunidades y poder a la gente para que ejerzan sus derechos y responsabilidades para la formación de ambientes, sistemas y políticas que sean favorables a su salud y bienestar".⁸

La Promoción de la Salud nos brinda un nuevo marco de actuación mediante la elaboración de políticas públicas saludables, la creación de ambientes favorecedores de la salud, el desarrollo de habilidades personales, el fortalecimiento de la acción comunitaria y la reorientación de los servicios hacia la salud.

La estrategia centrada en el desarrollo de las habilidades, tiene su importancia no sólo en el desarrollo de los aspectos informativos, sino que también pone énfasis en los aspectos sociales e interpersonales, cognitivos, emocionales y culturales, promoviendo respuestas alternativas ante las situaciones cotidianas.

El desarrollo de esta estrategia está íntimamente ligada a una postura pedagógica didáctica activa, donde la propuesta metodológica debe, necesariamente comprometer a las personas en forma proactiva en el proceso de desarrollo y en la construcción de su salud.

Las "puertas de entrada" de la Promoción de Salud

Son múltiples las oportunidades de desarrollar la promoción de salud. Las mismas pueden centrarse en una cuestión sanitaria específica, una población o escenario, centros de enseñanza, centros de salud o lugares de trabajo. Las intervenciones sobre los escenarios nos brindan la oportunidad de elaborar propuestas de largo alcance con el fin de obtener los mejores resultados de salud.⁹

III. La prevención

¿Qué es Prevenir? Es una respuesta anticipatoria ante un evento que se presume nocivo.

Las líneas a seguir serán, la de intentar reducir y si es posible eliminar la posibilidad de que tal evento suceda, y la segunda, reducir la posibilidad de eventos posteriores nocivos concatenados a un primer suceso.

Un **Programa** es el diseño de un conjunto de actuaciones, entre sí relacionadas, para la consecución de una meta (Escámez, 1990).

Un **Programa Preventivo** es un conjunto de actuaciones con el objetivo específico de impedir la aparición del problema al que se dirige el mismo. En el caso del consumo de drogas, a impedir conductas de consumo, retrasar la aparición de las mismas y disminuir riesgos

⁷ Organización Mundial de la Salud (OMS) "Carta de Ottawa para la promoción de la Salud 1986. En Promoción de la Salud: una antología. Organización Panamericana de la Salud(OPS). Publicación Científica N° 557. Washington.1996.p.367-72

⁸ Nutbeam Don. Health Promotion Glossary.Key Documents: 4ª. Conferencia Internacional de Promoción de la Salud. Jakarta, Indonesia, 1997

⁹ Gonzales Julio. De la Higiene a la promoción de la salud. Capítulo III de ¡Manos a la Salud!. Mercadotecnica, Comunicación y Publicidad: Herramientas para la Promoción. 2004

asociados, ya que un programa preventivo puede ser global para toda la comunidad o específico para un subgrupo de personas, barrio, grupo de edades, etc. Específicamente, en la infancia y adolescencia, un programa preventivo debe considerar la etapa de desarrollo en que se actúa, las influencias familiares, del grupo de pares, del medio escolar, sociales y específicamente, de los medios de comunicación.

Principales estrategias preventivas

Existen distintas alternativas sobre las formas de agrupar las intervenciones preventivas. Básicamente, se clasifican en dos grandes bloques, el de la reducción del consumo, denominado como **reducción de la demanda** y la **reducción de la oferta**, con vistas a disminuir la disponibilidad.

Desde otras miradas, las mismas pueden ser agrupadas en:

Reducción de la demanda: se orienta a disminuir la demanda por parte del consumidor, ya sea relativa a la prevención o al tratamiento.

Reducción de la oferta: se orienta básicamente a la reducción de la producción, control de los precursores, disminución de la disponibilidad para el consumidor.

Reducción de riesgos y daños: apunta a disminuir selectivamente la demanda en determinados momentos, o de modificar las modalidades de consumo de forma que este resulte menos peligroso, respetando la opción del sujeto que no desea o no puede dejar de consumir en esa etapa.

Detección y orientación precoz: tiende a detectar sujetos o grupos de alto riesgo para proceder a una adecuada intervención sobre los mismos u orientación a técnicos especializados.

Una formulación alternativa aún poco utilizada, propuesta por los expertos de la Fundación de Investigación sobre la Adicción (ARF) (Tordjiman; Canadá; 1986) (Martin; Canadá; 1985), se basa en los tres factores clave en torno a los cuales se pueden formular los objetivos preventivos: las drogas (control), la persona (influencia, desarrollo de competencias) y el entorno (diseño ambiental). Así pues:

Estrategia del control: básicamente mediante la promulgación de normas y su cumplimiento intentará disminuir la oferta y demanda de drogas.

Estrategia de la influencia: aborda niveles cognoscitivos y actitudinales, basada en la educación desde actividades persuasivas, intentando transmitir valores y actitudes. Incluye la influencia de los medios de comunicación de masas.

Estrategia del desarrollo de competencias o habilidades, también educativa; orientada a proporcionar competencias para enfrentar situaciones adversas y elegir por sí misma.

Estrategia del diseño ambiental: pretende configurar entornos que no faciliten el uso problemático de drogas.

Ej. Prohibición de venta de alcohol y tabaco en inmediaciones de centros escolares. Desde nuestro ámbito de intervención, el ámbito educativo, se estará interviniendo desde la reducción de la demanda y la detección y orientación precoz, siguiendo uno de los criterios de agrupación antes planteados; como también, desde la estrategia de desarrollo de competencias y estrategia de la influencia, de acuerdo a la otra clasificación.

Ámbitos de actuación

Los ámbitos en los que se realiza la prevención pueden ser múltiples. Uno de los más relevantes es el educativo, pero ello no es suficiente, máxime si consideramos que muchas veces la población de mayor riesgo manifiesta falta de asistencia al centro educativo y fracaso académico.

Ello lleva a la necesidad de implicar al resto de los elementos sociales como también a todas las personas en riesgo acudiendo a su contexto social o ambiental. Por tanto se ha de intervenir conjuntamente desde el ámbito familiar, comunitario, laboral y a través de los medios de comunicación, entre otros.

Tipos de prevención

Cuando el término prevención se utiliza vagamente su variedad de significados se puede hacer infinita. Por tanto resulta interesante diferenciar entre distintos tipos de prevención de acuerdo a diferentes clasificaciones que conviven, algunas clásicas y otras actuales.

Se puede distinguir:

Prevención específica: aquellas actuaciones que de una forma clara, concreta y explícita tratan de influir en el uso de drogas;

Prevención inespecífica: trata de incidir en los consumos indirectamente, a través de programas, actuaciones o ámbitos nada conectados en principio con el uso de drogas (Calafat, 1995).

En la Educación, se interviene desde la prevención inespecífica en toda la etapa inicial y escolar, con acciones de prevención específica en 5º y 6º año, básicamente desde el abordaje de drogas legales (alcohol, tabaco y fármacos), y drogas ilegales en poblaciones que así se requiera.

En etapa de Educación Media, se trabaja tanto desde lo Inespecífico como desde lo Específico, abordando el consumo de todas las sustancias.

Otra definición clásica distingue:

Prevención primaria: se interviene antes de que surja el problema, teniendo como objetivo impedir el surgimiento del mismo.

Prevención secundaria: el objetivo es localizar y tratar lo antes posible el problema cuya génesis no ha podido ser impedida con las medidas de prevención primaria.

Prevención terciaria: se lleva a cabo una vez que el problema ha aparecido y su objetivo es evitar complicaciones y recaídas.

En el ámbito educativo, se actuaría a nivel de prevención primaria, desde el trabajo tendiente a reducción de demanda, y a nivel de prevención secundaria desde el abordaje de emergentes y manejo de riesgos asociados como también, desde la detección precoz y derivación para diagnóstico oportuno por técnicos competentes.

Una clasificación actual divide los tipos de prevención en:

Universal: dirigida a todo el grupo diana sin distinción.

Selectiva: se trabaja con un subgrupo de la población objetivo que tiene un riesgo mayor de ser consumidor, que el promedio de las personas de esa edad. Se dirige, por tanto, a grupos de riesgo.

Indicada: apunta a un subgrupo concreto de la comunidad, que suele ser consumidor conformado por individuos en situación de alto riesgo.

Desde el trabajo en aula se abordará la prevención de tipo universal, pudiendo desarrollarse intervenciones de carácter selectivo o indicado cuando sea necesario, trabajando con grupos específicos y en forma diferenciada.

Por tanto, en términos generales, el trabajo preventivo se ha de centrar en poner en marcha acciones para evitar o disminuir el consumo de sustancias como igualmente para mejorar las variables que se relacionan con el inicio, progresión y mantenimiento de su consumo. A modo de ejemplo, en relación con el individuo, incrementar sus estrategias de respuesta a las situaciones vinculadas con el uso de drogas, en relación con el sistema social, promover oportunidades interpersonales, laborales, otros.

IV. Promoción de salud y prevención en el ámbito educativo

I. El Ámbito Educativo como Escenario Promotor de Salud

Las actividades que se desarrollan en el aula, en las instituciones educativas, resultan insustituibles para la adquisición de conductas saludables, pues se instalan en la vida cotidiana. Por otra parte, el carácter universal del sistema educativo, hace posible que un gran número de niños/as y adolescentes puedan acceder a niveles de información y formación.

Es este espacio democrático, en el que se apunta a potenciar los elementos básicos de la ciudadanía y la convivencia social, lugar privilegiado para el logro de un desarrollo saludable, la adquisición de conciencia crítica, que constituye la base para la formación de sujetos autónomos, solidarios con sus semejantes y responsables ante su entorno

Los temas de salud en el sector educativo: la transversalidad.

La institución educativa es, primero y principalmente, un lugar de aprendizajes. Por sobre todas las cosas, las actividades y esfuerzos en pro del desarrollo de la promoción de la salud, no deben ocupar el lugar de las prioridades educativas, ni sobrecargar los planes de estudio, ni las tareas de los maestros/as o docentes, sino que deben de estar incluidas en ellas, ya que su actividad en sí, en su totalidad, puede ser una actividad promotora de salud.

Esta afirmación parte de un concepto de currículo escolar extenso, entendido como el conjunto de experiencias de aprendizaje, intencionadas o no, que la institución educativa brinda a los alumnos a lo largo de toda su experiencia vital dentro del sistema.¹⁰

Se incluye en esta noción de currículo tanto los contenidos y programas (currículo explícito) como los valores, actitudes, pautas de conducta y conocimientos que constituyen lo que generalmente entendemos como currículo implícito u oculto.

Esta interrelación entre lo implícito y explícito la encontramos, por ejemplo, cuando se educa y forma en el respeto a las diferencias, manejo de las frustraciones, mejora de la autoestima, utilización adecuada del tiempo libre, responsabilidad ante los problemas sociales y participación, ya que al hacerlo, también se está educando y formando de forma explícita o no- en temas de salud. Se apuntaría a

tejer redes internas saludables, vínculos enriquecedores, que se dirijan a la construcción de una cultura institucional que promueva, desde la cotidianeidad, el desarrollo de las potencialidades de sus miembros.

Se privilegia este trabajo desde lo latente, ya que estas lógicas institucionales constituyen en sí mismas estrategias de prevención y promoción de salud pudiendo neutralizar o potenciar las acciones explícitas que desde los educadores se enfoquen, ya sea a nivel de aula o de centro.

En las instituciones educativas la «desviación» política, económica, ideológica de los organismos de enseñanza tiende a producir una «desviación» correspondiente en la masa de alumnos. Ambas se potencian mutuamente, se refuerzan mutuamente, tendiendo a cronificar vicios y limitaciones del enseñar y del aprender. En la medida en que, obviamente están en juego defensas, transferencias, resistencias cruzadas ante el cambio, que constituyen el sustrato de todos los vicios pedagógicos, tales como la pasividad, el enciclopedismo y la sumisión, se puede ver cómo permitiendo la participación activa de sus miembros en la organización de esa práctica, se fomentan transferencias positivas y los beneficios en el proceso de enseñanza-aprendizaje se multiplican sorprendentemente.

Es decir, la institución educativa, con el fin de ser congruente con su propuesta debe buscar reducir al máximo la distancia entre ambas expresiones del currículo, promoviendo la coherencia entre los mensajes que implícita y explícitamente se emiten desde los diversos ámbitos de la institución.

La construcción de una "cultura de la salud" en el ámbito educativo

La institución educativa es considerada, junto a la familia y al entorno, el sector educativo y formativo por excelencia. Es al sector educativo que la sociedad ha entregado la responsabilidad de gran parte de la educación y formación de los niños y adolescentes que construirán el mundo del futuro

Históricamente y debido fundamentalmente a una concepción medicalizada y paternalista, la salud era concebida como una prerrogativa exclusiva del personal sanitario. Esto no generaba en la población la noción de autocuidado, situándola en un nivel de dependencia casi

¹⁰ Gimeno Sacristán J, Pérez Gómez a, eds. *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Barcelona (España): Ed. Akal; 1983

total de los sistemas profesionales de atención. Desde este paradigma, la educación para la salud no era contemplada explícitamente en el ámbito educativo. Recién en los últimos años surge la conciencia social de una formación sistemática en ese ámbito, lo que promueve un desempeño responsable en relación a la construcción de la salud.

Hoy entendemos que la salud -como elemento esencial para el bienestar y el desarrollo de las personas- no puede estar fuera de los programas de formación de niñas/os y adolescentes. Se promueve, por lo tanto la modificación de un paradigma que ve a los centros de educación primaria y media como blanco pasivo de las acciones del sector sanitario, para transformarse en otro, donde los mismos constituyen un "socio" de las intervenciones que se realizan, integrándose las actividades de promoción de salud en su quehacer cotidiano.

En la etapa escolar se desarrolla la mayoría de los recursos físicos, psicológicos y sociales que acompañan al sujeto durante toda la vida.

Los comportamientos espontáneos de las personas no aseguran el máximo de salud, por lo tanto uno de los elementos que se debe tener en cuenta a la hora de establecer una política pública de promoción de salud es la educación de las personas, de ahí la necesidad que la educación formal incorpore los temas de salud entre sus objetivos y que el sistema de salud evalúe la importancia del tema.

En el trabajo en conjunto de ambos sectores -sanitario y educativo- estamos potenciando un "círculo virtuoso"¹¹ de acciones que no sólo contribuirán a combatir enfermedades, sino que también colaborarán en la creación de oportunidades para el desarrollo integral de los educandos.

Con relación a esa situación deseable o a esa **situación posible**, se observa la necesidad de propender fundamentalmente **cambios cualitativos**. Se trata de desarrollar una cultura, un imaginario colectivo en esa línea, cambios que por ser de naturaleza cualitativa, de carácter sustantivo, son lentos, se construyen día a día a partir de las actitudes y decisiones cotidianas, requieren por lo tanto paciencia y mucha claridad en la mira.

La salud como bien social, se gestiona, construye, vivencia y disfruta en el marco de la vida cotidiana.

Por lo tanto si queremos desarrollar una cultura de la salud dentro de las instituciones, debemos relacionarla, no como algo abstracto, sino ligarla íntimamente a la cotidianeidad de los alumnos.

Generar estos cambios es difícil. No se trata de agregar, sacar o aumentar, sino de promover creencias distintas sobre aquellos aspectos de la realidad que inciden en nuestra forma de entender la salud y en la construcción de un centro educativo saludable.

Climas sociales "tóxicos" y climas sociales "nutritivos" en el contexto educativo. Hacia un ambiente preventivo.

Las interacciones que se producen en el medio educativo, los códigos de disciplina, los valores implícitos, las pautas relevantes de conducta, es decir, el ambiente que se vive, son importantes en el desarrollo de la educación, la promoción de la salud y la prevención, ya que el clima de centro no sólo afecta a los resultados académicos del alumno/a sino también a lo afectivo, valores, relacionamiento con los otros y en general al desarrollo personal

El clima social refiere a la percepción que los individuos tienen de los distintos aspectos del ambiente en el cual se desarrollan sus actividades habituales, entre ellos de las normas y creencias que lo caracterizan.

Los climas nutritivos son aquellos que hacen posible que la convivencia social sea más saludable, donde las personas sienten que es agradable participar, que hay una buena disposición a aprender y a cooperar, donde los estudiantes pueden sentirse contenidos y, en general contribuyen a la expresión de las potencialidades de sus integrantes. Estos aspectos se invisibilizan en los climas sociales tóxicos, generándose una percepción sesgada que sobredimensiona los aspectos obstaculizantes, siendo las interacciones cada vez más estresantes e interfirientes con una resolución de conflictos constructiva.

Uno de los aspectos importantes para el mejoramiento del clima social, es favorecer la comprensión y lectura del entorno. Conectarse con las propias vivencias y ser capaz de analizarlas desde una perspectiva conceptual y contextual, puede ser una estrategia muy significativa para producir los cambios esperados.

Se trata de no caer en conceptos sin vida, es decir, construcción de teorías y metodologías que no resuenan con lo que a la persona le sucede; ni vivencias sin concepto, en que las personas relatan lo que les sucede pero no logran realizar una conceptualización que permita una comprensión más integral.

Esta dualidad resalta la importancia de crear espacios de reflexión acerca de las experiencias, en que se introduzcan elementos de análisis que permitan orientar la reflexión acerca de la realidad y de las posibilidades de cambio.

Por otra parte, considerando el centro educativo como un micro-sistema social, el funcionamiento de la sala de clases, su sistema de justicia, sus convenciones sociales y los patrones de funcionamiento, son experiencias que favorecen o inhiben el desarrollo de la responsabilidad social. Lo que se aprenda en este contexto en relación a como se resuelven los conflictos, el establecimiento de relaciones de respeto entre pares, estilos de relaciones con personas de diferentes niveles jerárquicos, incidirá en lo que los futuros ciudadanos repetirán desde

¹¹ S. Meresman. *Health can be contagious! World Health Magazine. 1996*

las posiciones que ocupen en la comunidad cuando sean adultos. Desde esta perspectiva se toman relevantes las propuestas que se desarrollen desde el contexto educativo, que permitan a los niños/as y adolescentes, el desarrollo de la responsabilidad social y las habilidades implicadas que incluyen tanto cogniciones como destrezas instrumentales.

A modo de ilustración, algunas de las características nutritivas del contexto educativo serían: la percepción de un clima de justicia; reconocimiento explícito de los logros; predominio de valoración positiva; tolerancia y elaboración de los errores; sentido de pertenencia; conocimiento de las normas y consecuencias de la transgresión; flexibilidad en aplicación de las normas; sentimiento de respeto a la propia dignidad, individualidad y a las diferencias; acceso y disponibilidad de la información relevante; promoción del crecimiento personal; promoción de la creatividad; enfrentamiento constructivo de conflictos.

Por el contrario, entre las características tóxicas se pueden mencionar: percepción de injusticia; ausencia de reconocimiento y/o descalificación; predominio de crítica negativa; sobrefocalización en los errores; sensación de marginalidad, de ser invisible, de no pertenencia; desconocimiento y arbitrariedad en las normas y consecuencias de su transgresión; rigidez en aplicación de las normas; ausencia de sentido de respeto de la propia dignidad, individualidad y las diferencias; falta de transparencia en los sistemas de información; el uso privilegiado de la información; interferencia con el crecimiento personal y desarrollo de la creatividad; evitación de conflictos o abordaje autoritario de los mismos.

De lo anterior se desprende la importancia de desarrollar actividades orientadas a aumentar el contacto consigo mismo y a partir de allí favorecer la interacción con los otros. También, promover la conexión de los estudiantes con sus redes sociales y la integración de los recursos de la comunidad al contexto educativo.

El estilo educativo del centro es, por tanto, el primer elemento que debe considerarse en el momento de estructurar estrategias de promoción y prevención, ya que puede funcionar tanto como factor de riesgo como de protección.

En un intento de dar una valoración general en relación al uso de drogas, cabe preguntarse y conocer si directa o indirectamente lo que ocurre en la institución educativa induce o previene, los vínculos problemáticos, entre ellos con las drogas.

Como antes se señaló, el primer obstáculo que debe ser considerado es que el consumo problemático ahonda sus raíces en la crisis de la sociedad, generada por su manera de ser y de funcionar. Los sistemas educativos,

sobre todo los formales, tienden a ser coherentes con las sociedades que los han producido. Pierde sentido brindar información preventiva y desarrollar acciones en ese sentido, si el sistema indirectamente fomenta los consumos y usos problemáticos.

Se podría decir que muchas veces se aprende desde el currículum **implícito**, los saberes que derivan de la sociedad, y desde el **explícito** los distintos contenidos, siendo que muchas veces este último no cuestiona ni lleva a tomar posición crítica frente al implícito.

Cuando un niño/a o adolescente se encuentra frente a la propuesta de consumo, ¿con cuál de las dos series de aprendizaje reaccionará? ¿Ocurrirá quizá que ninguno de los dos tendrá efectos suficientes para una respuesta autónoma frente a la influencia social?

El currículum explícito a menudo no ayuda a tomar decisiones como la de consumir o no drogas. El implícito con frecuencia entrena en sí el riesgo de un uso problemático, porque tiende a sostener la idea de que el valor más elevado en nuestra sociedad, es el valor utilitario, que reduce al ser humano a un instrumento. Si el “valor” es ser útil, esto se podría conseguir también usando drogas, que podrían ayudar a vivir, a funcionar.

Partiendo desde lo cotidiano

La educación, ante estas situaciones debe promover una “lectura y relectura” de la vida de los estudiantes, enfocando no algo “asignado” sino algo vivido diariamente, constituyéndose en el origen de la ideología, de la conciencia y de la forma de vida; bajo estas condiciones la educación, la promoción de la salud y la prevención se vuelven compatibles.

La eficacia de la acción educativa es muchas veces entendida como una utilidad representada a través de la relación aprendizaje-notas, más allá de cualquier ética; lo que da origen a una moral mercantilista y utilitarista.

En muchos adolescentes velocidad y rapidez son comprendidas como valor superior, ocupados en todo y en nada, con poca capacidad de espera, de pensar y meditar.

La escuela, a decir de Paulo Freire, se ha reducido a transmitir la “cultura del silencio”, en la que el alumno no tiene ya nada que decir, engulle una cantidad cada vez mayor de contenidos, que no logra comprender ni manejar y que no transforma en ideología ni en cultura personal ni grupal.

Frente a esta realidad, es necesario profundizar el pasaje de la institución que instruye e informa en términos de salud, a una institución que educa desde una cultura de la salud.

¿Qué caminos tomar?

El repensar el papel del centro educativo dentro de la comunidad es un buen punto de partida. Todos vivimos en **grupos de pertenencia**, en los cuales desarrollamos

nuestras acciones. También integramos **grupos de referencia**, aquellos donde encontramos valores, criterios, actitudes que mejoran y definen nuestra vida en los grupos de pertenencia. Un punto esencial para la promoción de salud es hacer del grupo escolar un grupo de referencia.

La educación siempre es construcción; por tanto, no puede existir la pedagogía de lo negativo, del defecto. Toda acción educativa que tome como blanco de su acción la falla, se reduce a ser una acción represiva o correctiva, a través de la cual difícilmente se ayuda. La valoración y el desarrollo de lo positivo apunta a la conquista del poder personal, de forma de posibilitar afrontar lo difícil, tomar decisiones, constituirse en una persona autónoma. Se prestigia una educación participativa, entendida como participación en el poder del grupo, dado que ello constituye una valiosa metodología educativa para la promoción de salud y prevención.

En este sentido, se hace necesario pensar el clima social de la institución y los factores con que se relaciona, siendo parte de la estrategia de intervención, aprender a evaluarlo, generando una actitud activa en su mejoramiento por parte de todos sus integrantes, inclusive los niños, niñas y adolescentes.

El tema drogas y el currículo ²¹

La institución educativa constituye un marco idóneo para la prevención, en la medida que esta va más allá de la mera información y contribuye a la educación integral a través del desarrollo cognitivo, afectivo y social, fomentando recursos necesarios para afrontar y resolver posibles situaciones de iniciación al consumo de sustancias y desarrollo de consumos problemáticos.

A través del establecimiento de objetivos claros, el educador articula líneas de acción para promover factores de protección, en base a lo cual selecciona las actividades pertinentes a su ámbito.

No es conveniente situar la intervención al margen del currículo, alcanzando sus máximas posibilidades en la medida que se integra en el proyecto de centro.

La elaboración del proyecto educativo, como reflejo del proceso mediante el cual un centro establece sus señas de identidad, implica la necesidad de llevar a cabo una tarea de análisis de la realidad de la que parte el centro- en lo referente al uso de sustancias- identificando la situación del alumnado, de las familias y del propio profesorado. Las concepciones mantenidas por estos colectivos, sus hábitos de comportamiento, los valores relacionados con este tema que mantienen unos y otros, son datos que es preciso tener en cuenta a la hora de planificar la puesta en marcha del trabajo. Igualmente, deben ser analizados los recursos humanos y materiales exis-

tentes en el centro y la comunidad, con el fin de llegar -a partir de toda esta información- a la identificación de las necesidades prioritarias que la comunidad educativa se propone atender.

Las iniciativas en el trabajo en prevención del consumo de drogas se han ido extendiendo hacia estadios evolutivos cada vez más tempranos, viéndose la necesidad de promover intervenciones de corte menos específico sobre una población más joven, creando estructuras de protección que, afianzadas en el sujeto, le permitan manejarse en entornos de riesgo. Por tanto se considera relevante comenzar a actuar a nivel de Educación Inicial y Primaria, desde los enfoques correspondientes a cada edad.

Existen en la práctica distintas estrategias a través de las cuales los centros educativos deciden trabajar la temática. Así, algunos la abordan desde educación para la salud, ofrecen programas cortos sobre drogas que no habilitan un proceso continuo en el tiempo y, que con frecuencia no responden a la realidad particular de la comunidad educativa, o también, ofrecen charlas aisladas a cargo de un especialista externo a la institución o del propio educador.

Sobre este punto, cabe reflexionar que la información sola no basta, sino que el trabajo en promoción de salud y prevención requiere una intervención sostenida en el tiempo que acompañe el proceso de maduración de las personas, abordando las distintas áreas vinculadas a la construcción de respuestas saludables. Ello se hace posible desde el interjuego entre el pensar, sentir y actuar coherentes entre los diversos actores implicados, como también desde el abordaje de los aspectos específicos e inespecíficos en la currícula durante todo el ciclo educativo. Se jerarquiza al docente en esta tarea, ya que es quien puede mantener un vínculo sostenido con el alumno/a, conocer las realidades cotidianas y su evolución, puede llegar a ser un referente clave y también hacer un seguimiento de los emergentes.

Sintéticamente, cabe acotar qué intervenciones desde el centro educativo son consideradas de poca eficacia frente a la labor preventiva:

- Actuar de forma puntual al ritmo de los acontecimientos y demandas que puedan surgir en relación con las drogas.
- Desarrollar actividades sin coordinación con otros miembros de la comunidad educativa a través de un proyecto asumido por la misma.
- Olvidar la participación de la familia a la hora de desarrollar la acción preventiva.
- Centrar la acción en el niño/a o adolescente, dejando de lado los contextos que influyen en él, como pue-

²¹ Consultar “Líneas de Acción para el Abordaje de la Problemática de las Drogas en Educación Media”; Comisión Interinstitucional JND/ANEP-CODICEN; 2008. Se encuentra disponible en el sitio web de la Secretaría Nacional de Drogas: www.infodrogas.gub.uy o en su Centro de Documentación, (Enviado a la Dirección de todos los liceos y Escuelas del CETP del país.)

de ser el familiar, el grupal, el comunitario o el social más amplio (economía, política, cultura).

- Brindar testimonios de ex adictos, acción que no aporta al fortalecimiento de la personalidad, sino que apunta al temor sin lograr a través de ello la maduración de la persona y, en el caso particular de la psicología adolescente, puede generar un modelo identificatorio negativo (apología del héroe: "Si él transgredió y salió fortalecido a mi también me va a pasar").

Se considera que el trabajo con este tipo de testimonios podría apuntar a la prevención selectiva o indicada, desde el trabajo en taller, donde se cuida el mensaje final y su interpretación por parte del joven. Por tanto no se considera sería conducente para el trabajo en aula desde una intervención de carácter universal.

- Reducción de riesgos y daños. Esta estrategia también tiene que ver con intervenciones de carácter selectivo o indicado, por tanto no resultan adecuadas para el contexto educativo universal en aula, sino que pueden ser aplicadas en grupos específicos o bien, en emergentes, desde otros espacios.

II. Factores de Riesgo y Protección en el niño/a y adolescente

Prevenir es actuar sobre aquellos factores que posibilitan o refuerzan determinados sucesos, para evitar o reducir las posibilidades de que ocurran. Se trata de actuar antes (pre) de que una situación aparezca (venir), potenciando los factores de protección presentes en la misma. Ello coincide con la acción educadora, al no tener ésta otra meta que proveer a las personas de los recursos que les permitan vivir de forma saludable.

Estos factores se dan en distintos niveles, siendo del orden de lo socio-cultural, comunitario, familiar, educativo formal e individual.

Factores de riesgo a nivel comunitario

Se consideran en este ámbito, constituyen factores predisponentes, la desorganización comunitaria, privación socio-económica, existencia de pautas culturales favorables al consumo de drogas, baja percepción del riesgo al consumo y fácil acceso a las sustancias.

En este sentido, la existencia de redes sociales y sistemas de apoyo; de alternativas saludables en el uso del tiempo libre; el desarrollo de la participación comunitaria y el control ciudadano; constituyen factores protectores en este ámbito.

Factores de riesgo a nivel familiar

La influencia de la familia es determinante tanto en la construcción de la identidad personal como en el desarrollo de pautas de relación con los otros. Existen determinados modos de ser y estar en familia como

también de relacionarse con los hijos, que pueden favorecer el desarrollo de consumos problemáticos.

En este sentido se consideran factores de riesgo, una historia familiar de consumos problemáticos de drogas y/o de comportamientos antisociales; problemas de manejo familiar (escasas habilidades sociales); desorganización familiar; sobreprotección; no habilitación a la autonomía; falta de comunicación; dificultad para fijar límites y sobreexigencia.

De acuerdo a los factores reseñados, son considerados factores de protección, estilos de educación adecuados; competencias individuales para la interacción social; clima familiar positivo que implique la participación, la diversidad en las relaciones y hábitos saludables.

Factores de riesgo a nivel individual ²²

En la etapa infantil es posible detectar la aparición de indicadores de riesgo que, en caso de consolidarse en la estructura cognitiva, afectiva y comportamental del niño, pueden llegar a conformarse como verdaderos factores de riesgo, sobre todo si ellos viven en contextos familiares, escolares y sociales poco favorables para una vida saludable, lo que remite a no perder nunca de vista la perspectiva social. En este marco social habrá que situar los múltiples indicadores de riesgo, entre los pueden destacarse los siguientes.

● *Pobre autoconcepto y baja valoración de sí mismo/a*

Los niños/as que disponen de una deficiente imagen de sí mismos/as, con escasa confianza en sus propias capacidades, pueden en el futuro tornarse adultos inseguros, excesivamente dependientes de la aprobación de los demás y con pocas defensas ante la manipulación y la presión del entorno. Esta falta de criterio propio y la carencia de fortaleza para tomar decisiones saludables, les haría más influenciables ante la presión al consumo de los grupos de compañeros.

● *Bajo autocontrol*

Los niños/as poco habituados/as a controlar sus impulsos, que buscan en todo momento la gratificación inmediata y no asumen que sus acciones producen consecuencias sobre sí mismos/as y sobre los demás, pueden en su juventud consumir de forma indiscriminada. Su poco ejercitado autocontrol les sitúa en el punto de partida de la avidez y la búsqueda de sensaciones nuevas, las cuales pueden llegar a conformarse como criterios rectores de su experiencia vital.

● *Deficiente desarrollo de la capacidad para la autoexpresión emocional*

Los pequeños que presentan problemas en la exteriorización de sus emociones, corren el riesgo de quedar

²² Ver en este mismo tema artículo "El uso de drogas...algunas miradas para su comprensión. Aspectos Individuales" Dra. María Lorenzo y Losada; Sección Selección de Artículos de este Manual.

al margen de los contextos grupales entre los que se inscribe la interacción del aula al recibir el rechazo de sus iguales, dado que transmiten una imagen de frialdad y distancia que no invita a compartir la acción y el juego, lo que puede derivar en una futura búsqueda de experiencias que atenuen su soledad, en las que los consumos aparecen como el remedio y el alivio para su automarginación.

- *Escaso desarrollo de la empatía*

Los niños/as que fracasan en la detección de los estados emocionales de los demás y que en consecuencia no llegan a experimentar adecuadamente los sentimientos ajenos, suelen mostrarse torpes en la interacción informal al no ser capaces de sintonizar afectivamente con sus compañeros de juego. Sin llegar a aproximarse a la vivencia emocional de sus semejantes, vuelcan su interés en su propio mundo interno, lo que puede provocar su exclusión.

- *Escasa atención al cuidado de sí mismo/a*

Los niños/as que no son objeto de la supervisión y el acompañamiento adulto para la consolidación de hábitos de higiene personal y de cuidado de uno mismo, difícilmente llegarán a valorar por sí solos la salud, pudiendo quedar relegados a posiciones de desventaja en momentos posteriores de su desarrollo, frente a la construcción de sus vínculos, en particular, ante las ofertas de consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias tóxicas.

- *Pobre repertorio de destrezas sociales*

Los niños y niñas con problemas para hacer amigos, gestionar conflictos, aceptar la presencia de otros en el juego, compartir espacios y objetos y autoafirmarse, con facilidad quedan al margen de la interacción grupal, reciben etiquetas descalificadoras de sus iguales y recurren a comportamientos alternativos como vía para alcanzar prestigio ante los demás. En el futuro, la distancia social en que se encuentran puede derivar hacia la marginalidad y la asociación con otros que, como ellos, experimentaron el rechazo de sus iguales.

De acuerdo a lo planteado, un adecuado desarrollo de los aspectos mencionados, se constituye en factores de protección. En particular, se pueden mencionar también, la creencia en el orden social; habilidades sociales, cognitivas y emocionales; habilidades para responder a las circunstancias cambiantes; aspiraciones de futuro, construcción de una vida con proyectos.

Factores de riesgo en el ámbito educativo

Específicamente, como factores de riesgo en este campo, se pueden señalar:

- dificultades de adaptación escolar
- insatisfacción en el medio escolar
- ausencia de motivación y falta de expectativas
- bajo rendimiento

- falta de información sobre drogas
- actitudes positivas hacia las drogas

Estos factores se consideran de riesgo porque hacen que los niños/as y adolescentes necesiten buscar fuera del espacio educativo (normalmente en sus pares) las satisfacciones, motivaciones y reconocimiento, que no encuentran en ese medio. Asimismo, influyen negativamente en el desarrollo de la personalidad, por ejemplo, entorpeciendo el fortalecimiento de la autoestima y generando ansiedad. Se manifestarán a través de comportamientos tales como: inhibición; pasar desapercibidos frente a sus maestros o profesores y compañeros; nunca trastornar el orden de la clase ni el desarrollo del trabajo docente; timidez; inseguridad; no integración en el grupo; o por el contrario, comportamientos excesivos; inquietud; nerviosismo; necesidad de hacerse notar; promoción de desorden en clase; participación escasa en las actividades escolares y extraescolares y descreimiento sobre el valor del estudio.

Como posibles formas de intervenir desde el centro educativo, para disminuir el peso de los factores de riesgo y potenciar los factores de protección, se puede mencionar el desarrollo de acciones tendientes a: aumentar la autoestima; capacidad de empatía; capacidad de autoexpresión emocional; mejorar el autocontrol; promover la capacidad de tomar decisiones; desarrollar habilidades de oposición y autoafirmación; desarrollar habilidades para relacionarse con otros y promover actitudes positivas hacia la salud, lo que implica incidir en lo cognitivo desde la información que se brinde, pero enfatizar la labor en la modificación de las convicciones erróneas que puedan servir de base a actitudes positivas hacia el consumo problemático. También es necesario atender las expectativas positivas en cuanto a las consecuencias derivadas de su uso.

En particular, se puede mencionar, el otorgar mayor importancia a los aciertos que a los errores; reconvertir preguntas o comentarios poco acertados de modo que el alumno sienta que son provechosos para el grupo; coevaluación entre alumnos y autoevaluación; transmitir qué se espera de ellos y en qué grado lo van consiguiendo; ayudar a encontrar lo positivo de los fracasos; otorgar responsabilidades acordes a las capacidades en trabajos grupales; valorar también las capacidades que no tienen que ver con el espacio educativo; evitar comparaciones con compañeros; ayudarles a no sentir como propios fracasos que obedezcan a causas ajenas a ellos mismos; no guiar totalmente su trabajo sino supervisar; establecer normas flexibles que permitan cierta autonomía; no tomar decisiones que les correspondan a ellos; crear un clima que permita expresar libremente las ideas; fomentar que se pronuncien sobre el discurso del educador; en los debates, no prestar tanta atención a lo que piensan sino al hecho de que sean capaces de expresarlo, alentándoles a que defiendan sus opiniones, escuchen a otros y razonen lógicamente; favorecer que

den contenido ético, solidario y social a sus conductas; valorar el futuro proporcionándoles tareas que requieran el paso del tiempo para producir resultados; promover la aceptación de problemas en vez de ignorarlos; trabajar en los pasos para resolución de problemas; incluirlos en grupos en los que los compañeros no les permitan ser indiferentes ante la toma de decisiones; si ocupan un lugar relegado en el grupo, asignarles papeles protagónicos en trabajos grupales.

Algunas consideraciones

Es importante considerar, que el abanico de factores reseñados con la intención de orientar la acción educadora de manera más específica hacia el niño/a y adolescente, solamente podrá ser comprendido en su profundo sentido si se interpreta dentro del propio contexto en el que vive.

Los factores de riesgo son predisponentes, no determinantes, variando de una situación a otra y tomados aisladamente no significan nada.

Una persona se encuentra en situación de riesgo cuando en ella confluyen uno o varios factores de distinta índole: un determinado ambiente educativo, determinadas situaciones sociales, ciertos modos de relacionarse con determinados grupos, características personales y familiares particulares. De ser así, tampoco se podrá asegurar que alguien va a tener problemas de consumo, sino tan sólo que corre un mayor riesgo de tenerlos.

Un factor puede constituir un riesgo en un contexto dado en un determinado momento y no en otro, manifestándose en forma dinámica.

A su vez, no significa que ante la ausencia de un factor de riesgo estemos ante la presencia de uno de protección.

En particular, las motivaciones para el consumo de sustancias también son diversas según sus efectos, no es lo mismo buscar un efecto sedante que uno que anime u otro que desinhiba. A modo de ejemplo, no será la misma motivación que busque un niño perteneciente a un medio socio-económico deprimido al inhalar pegamento, que la que busque un joven perteneciente a un medio socio-económico alto al consumir cocaína.

Más allá de que los efectos buscados sean los mismos o similares, es muy importante considerar las motivaciones, ya que a la hora de planificar estrategias preventivas, serán bien distintas las alternativas.

Asimismo se distingue entre factores que tienen incidencia a lo largo de toda la vida de la persona, de aquellos que sólo hacen impacto en un determinado momento de su vida.

Tener en cuenta el contexto familiar, escolar y social que envuelve el desarrollo de la persona, permite comprender mejor los factores de riesgo y posibilita también intervenir donde el problema se genera, tanto en la familia, el espacio educativo y en el propio entorno social. No se puede olvidar que el tema de las drogas es una cuestión social y que la conducta de la persona refleja la sociedad en que vive.

Habrà que pasar, pues, de una acción educadora centrada en el niño/a y adolescente, a una pedagogía centrada en el contexto, para crear entornos que permitan vivir de forma saludable.

En particular, las causas del consumo de drogas en los niños/as es tan compleja como el entramado de factores sociales y emocionales que construyen la personalidad infantil. El problema no está en las drogas mismas, sino en los trastornos profundos que el uso de drogas denuncia, trastornos particularmente graves en el caso de niños/as que tratan de adaptarse al medio que los rodea, que buscan desesperadamente contacto, comprensión, apoyo emocional y hasta inserción y, al no encontrarlo, recurren a las drogas.

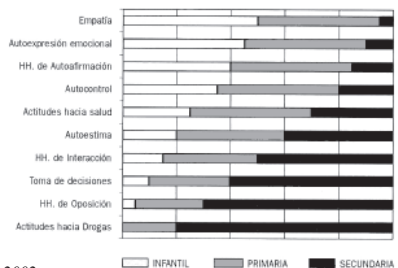
III. Trabajando en el centro educativo

¿Qué focalizar en cada etapa del proceso educativo?

No todas las variables se trabajan por igual en todos los momentos del proceso educativo. Se apunta a que el trabajo promocional y preventivo permita un desarrollo armónico de los estudiantes.

En el siguiente cuadro se hace una representación aproximada de la diferente carga de trabajo que cada variable requiere durante los distintos ciclos educativos.

El trabajo sobre estos aspectos en particular pretende reducir los factores de riesgo y potenciar los factores de protección. Como puede observarse, en el trabajo inicial, durante los primeros años del proceso educativo, se sugiere dar prioridad a las variables más vinculadas al desarrollo afectivo y emocional, que servirán de base para el logro de los objetivos que constituyen la franja principal –de interés en todos los niveles educativos– centrada en el autocontrol, la autoestima y las actitudes hacia la salud. Sólo sobre esa sólida base se producirá, en las siguientes etapas, un trabajo focalizado en las relaciones interpersonales y, finalmente, en el consumo de drogas.²³



²³ Fuente: Universidad de Barcelona; Prevención en el Ámbito Escolar; 2002

Educación Inicial

Una prevención eficaz del uso problemático de drogas, requiere de un trabajo continuado desde los primeros años de vida del niño/a, de forma de lograr un adecuado desarrollo afectivo, cognitivo y social. Sólo sobre esta base formativa es posible plantear posteriormente los objetivos específicamente vinculados a dicha prevención.

Por tanto, es recomendable la implementación de actividades que estén adaptadas a las características de los niños/as y sus contenidos sean idóneos para cada edad. Durante esta etapa se prioriza atender especialmente el desarrollo de la empatía y la autoexpresión emocional, como capacidades cruciales para su desarrollo social y asimismo la autoestima será un objetivo prioritario, dado que ello ayuda a consolidar la percepción de sí mismo y de su bagaje de capacidades y potencialidades.

A su vez, el desarrollo del autocontrol en esta etapa resulta básico, ya que aún no se ha conformado plenamente el autodomínio; el trabajo en la mejora del control del propio cuerpo; la comunicación y la expresión de emociones ayudará al adolescente a madurar en forma autónoma, capaz de administrar la tracción e impulsos susceptibles de hacerle experimentar una gratificación inmediata, pero con efectos negativos para su salud.

Asimismo, actitudes adecuadas hacia la higiene, la alimentación equilibrada, el sueño y el descanso, el deporte y el ocio, facilitarán establecer rutinas y hábitos sobre los que construir comportamientos posteriores.

Entre los tres y los seis años, los niños/as también necesitan de autoafirmación y requieren encauzar su individualidad desde la comunicación con sus iguales. Para ello, aprender a pedir cambios de conducta, exigir respeto o defender los propios derechos junto a habilidades de interacción, que permitan encauzar el relacionamiento con otros, resulta de gran utilidad.

También se jerarquiza en esta etapa, el establecimiento de relaciones afectivas satisfactorias, expresando libremente los propios sentimientos, así como el desarrollo de actitudes de ayuda y colaboración mutua y, de respeto hacia las diferencias individuales.

A su vez promover el desarrollo de la capacidad de representar de forma personal y creativa distintos aspectos de la realidad vivida o imaginada y, de expresarlos a través de las posibilidades simbólicas del juego y otras formas de representación y expresión habituales. Observar, explorar e intervenir en la realidad inmediata, cada vez más activamente y, participar en la vida de su familia y su comunidad también es de relevancia en esta etapa. También la participación y conocimiento de algunas de las manifestaciones culturales y artísticas del entorno, con el fin de desarrollar una actitud de interés y aprecio hacia la propia cultura y de valoración y respeto hacia la pluralidad cultural.

Otras variables tienen un papel menos prioritario en esta etapa madurativa, si bien es conveniente realizar un trabajo preparatorio para su desarrollo posterior. En este sentido la reflexión sobre las propias acciones y la generación de autoinstrucciones, facilitarán la posterior toma de decisiones, mientras que la autoafirmación preparará el camino para el desarrollo de la oposición asertiva. El desarrollo de actitudes adecuadas hacia las drogas se tratará en edades más avanzadas luego de realizado el trabajo previo que ello requiere.

Durante la educación inicial, la acción educativa es menos estructurada que en etapas posteriores y el trabajo tiene un carácter más global.

Educación Primaria

Durante la Educación Primaria la acción se centrará en el desarrollo de las capacidades básicas que servirán de base para el trabajo posterior. Así es que la empatía, la capacidad de reconocer y expresar emociones y sentimientos y, la capacidad de autocontrol, son básicas en su desarrollo educativo posterior y en sus posibilidades de enfrentarse con éxito a los consumos problemáticos. La autoestima es un eje central en el desarrollo de la personalidad, condición necesaria para el logro de cualquier objetivo preventivo.

A lo largo de esta etapa se incidirá especialmente en el afianzamiento de actitudes positivas hacia la salud, lo que servirá de base para el trabajo posterior sobre contenidos específicos sobre drogas. Se abordará fundamentalmente las legales como alcohol, tabaco y medicamentos, y en años posteriores el tratamiento de las ilegales. Estos contenidos serán adaptados de acuerdo a la realidad y necesidad de cada lugar.

En particular, se destacan como objetivos a trabajar: la planificación y realización de actividades de grupo; la aceptación de las normas y reglas que democráticamente se establezcan, respetando los diferentes puntos de vista y asumiendo las responsabilidades que correspondan; la comprensión y establecimiento de relaciones entre hechos y fenómenos del entorno natural y social, como también, contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del medio ambiente.

También, trabajar desde la comunicación verbal, corporal, visual, plástica y musical, desarrollando sensibilidad estética, disfrute de las obras y manifestaciones artísticas y creatividad. Sobre el final de esta etapa se abordarán habilidades como la toma de decisiones y habilidades de oposición, que incidirán en las respuestas ante diversas situaciones como las vinculadas al consumo de drogas.

Educación Media

El trabajo en esta etapa se fundamenta sobre logros conseguidos en momentos anteriores, orientándose ahora a las variables más directamente relacionadas al consu-

mo de drogas. No obstante, se mantiene la atención sobre el desarrollo de la autoestima, esencial en cualquier momento evolutivo y especialmente en éste, donde los rápidos cambios corporales y la actitud hipercrítica orientada tanto hacia los demás como hacia sí mismo, requieran un trabajo suplementario respecto a esta variable.

Igualmente, el proceso de construcción de la identidad que se realiza durante la adolescencia, se puede ver beneficiado desde el desarrollo de la autoafirmación y habilidades sociales que faciliten crear y mantener una red de apoyo social, de vital importancia en esta etapa. Ello favorecerá respuestas adecuadas a la presión externa hacia el consumo.

También, es prioritario promover el desarrollo de actitudes positivas hacia la salud, que proporcionen una base sólida desde la cual analizar las cuestiones relativas a las drogas y que permitan tomar una decisión personal al respecto. Las habilidades de toma de decisiones constituyen también un constante núcleo de interés durante esta etapa.

Algunos Objetivos Orientativos en los Distintos Niveles

De lo anterior se desprende que es posible definir con facilidad, objetivos estratégicos que se puedan plantear desde la programación de la relación con las drogas, tanto de forma específica, cuando sea necesario, como inespecífica, en lo que hace a los factores de riesgo y protección. Estos objetivos pueden estar comprendidos dentro de un Proyecto de Centro. De forma orientativa, se pueden tener en cuenta los siguientes:

Para **Educación Inicial**, el propósito se centra en el desarrollo de la salud física y mental de los niños y niñas, mientras que para **Educación Primaria**, en la toma de conciencia de la propia responsabilidad y capacidad para tomar decisiones saludables.

Por tanto, desde **Inicial** se trataría de "Promover la salud" pudiéndose definir como objetivos específicos:

- conocer los medicamentos y otras sustancias potencialmente riesgosas
- diferenciar medicamentos de golosinas o alimentos
- aprender que el uso de medicamentos con prescripción médica para una determinada enfermedad es apropiado y beneficioso
- comprender que una sustancia desconocida puede producir efectos físicos y psíquicos peligrosos (incluye medicamentos de otra persona, sustancias ofrecidas por amigos o encontradas)
- conocer alternativas constructivas para responder a la angustia, miedo, frustración, ansiedad, soledad, celos, prejuicios, discriminación y la diversión
- analizar cómo afecta la propia conducta en los demás
- comprender que la solución de problemas y la toma de decisiones es un proceso dinámico

- reflexionar acerca del proceso de toma de decisiones (siempre hay más de una elección posible; cada opción tiene ventajas y desventajas; responsabilizarse por las decisiones personales).

A su vez, para la etapa de **Educación Primaria** se podrían definir los siguientes objetivos específicos:

- concientizar acerca de la creciente responsabilidad en la propia conducta y las decisiones relacionadas con el consumo de alcohol y otras drogas
- conocer los diferentes usos no médicos de las sustancias (alcohol y otras drogas) que existen en la sociedad
- comprender los riesgos potenciales del alcohol y otras drogas para el propio cuerpo y para la salud en general
- concientizar acerca de la incidencia de los sentimientos y la conducta; la interacción entre sentimientos y pensamiento; la relación entre emociones y cuerpo; los efectos del autoconcepto en el criticismo, prejuicio o discriminación
- ejercitar las habilidades de resolución de conflictos, toma de decisiones, expresión de sentimientos, comprensión escucha activa, participación en grupo, aceptación, tramitación de desacuerdos
- reflexionar sobre los conceptos de droga, uso problemático, dependencia, prevención
- analizar los motivos que inciden en los usos de drogas.

En particular:

- en 5º de Educación Primaria se podrá abordar:
 - estimular la adquisición de hábitos saludables
 - conocer los condicionantes de la salud
 - favorecer la adquisición de criterios ante los riesgos más graves y frecuentes para la salud.
- en 6º de Educación Primaria se podrá abordar:
 - desarrollar conocimientos sobre las características y efectos del tabaco y el alcohol.
 - fomentar actitudes críticas ante el uso de drogas
 - favorecer el desarrollo de la autoestima y autonomía ante la presión de grupos
 - trabajar actitudes de ayuda, aceptación, no discriminación.

Los objetivos reseñados son meramente de referencia, pues serán los educadores de cada centro en colaboración con los demás actores del mismo, padres y/o actores comunitarios, los que tomarán las decisiones últimas, de acuerdo con las necesidades existentes en la comunidad educativa. En particular, así se considerará el abordaje de otras sustancias y/o manifestaciones de la temática.

En lo que respecta a **Educación Media** se podrían señalar en términos generales los siguientes objetivos específicos:

- conceptualizar la sociedad de consumo; valores predominantes, tener y aparecer vs. ser; manifestacio-

nes actuales en nuestra sociedad tales como progreso científico y tecnológico a la vez que situaciones de desigualdad, contaminación, exclusión, etc

- fomentar el pensamiento crítico, la creatividad y el diseño de alternativas prácticas y realistas frente a los problemas de nuestra sociedad

- promover la definición de proyectos personales y sentidos asociados

- reflexionar acerca de los aspectos históricos vinculados a las drogas, sentidos asociados, legalidad e ilegalidad

- analizar aspectos de género vinculados a los usos de drogas

- informar acerca de las características de las sustancias y sus efectos sobre el sistema nervioso central (marihuana, cocaína, pasta base, solventes, alcohol, tabaco, anfetaminas, benzodiazepinas, drogas de síntesis «éxtasis, otros», alucinógenos, etc) .

- profundizar acerca de cómo se genera una adicción en general y dependencia de sustancias psicoactivas en particular; sentimientos de invulnerabilidad y omnipotencia propios de la adolescencia, dependencia física y psicológica, síndrome de abstinencia, tolerancia, consumo problemático

- reflexionar acerca de las razones y riesgos del consumo de drogas

- concientizar acerca de las influencias externas vinculadas al consumo en general y usos de drogas en particular

- promover la construcción de respuestas saludables ante presiones externas vinculadas al consumo de drogas, identificando los elementos que inciden en las elecciones propias, tales como necesidades, creencias, mitos, valores, influencias externas

- favorecer el análisis de la influencia de la publicidad en la sociedad de consumo; debatir acerca de las técnicas publicitarias, argumentos predominantes que emplean y su vinculación con el uso de drogas

- desestructurar estereotipos, mitos y falsas creencias vinculadas al uso de drogas de cara a la realidad

- reflexionar acerca de cómo se desarrollan relaciones de ayuda frente al otro en problemas asociados al uso de drogas (aceptación, escucha, no discriminación, no juzgar, límites, derivación, informar sobre recursos de apoyo en red socio-sanitaria)

- profundizar acerca de aspectos relacionados con el consumo de alcohol; efectos, mitos, creencias, valores asociados, papel del alcohol en la sociedad, manejo de riesgos, intoxicación por alcohol: primeros auxilios, manejo de situaciones grupales vinculadas al consumo desde la experiencia de los adolescentes y jóvenes

- reflexionar acerca de las costumbres e ideas asociadas al tiempo libre, diversión y construcción de alternativas saludables.

V. Contenidos fundamentales para un proyecto de prevención

A la hora de enfrentarse al diseño de un proyecto de promoción de salud y prevención de usos problemáticos de drogas en el centro educativo, se considera que un abordaje integral se orienta en base a tres objetivos fundamentales:

1. Trabajar con miras a promover el desarrollo de **HABILIDADES SOCIALES, COGNITIVAS Y EMOCIONALES**.
2. Abordar aquellos **COMPONENTES SOCIALES** que inciden de manera directa en la formación de la identidad.
3. Brindar **INFORMACIÓN** veraz sobre el uso de sustancias y sus riesgos y consecuencias derivadas, acorde a la realidad de cada lugar.

Estos objetivos inciden de manera directa en el fortalecimiento de los factores de protección a abordar desde el centro educativo, antes reseñados.

HABILIDADES SOCIALES, COGNITIVAS Y EMOCIONALES

La estrategia de "Habilidades para la Vida" constituye un marco óptimo de trabajo para la consecución del primer objetivo. Originalmente, esta estrategia fue impulsada por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, debido a la necesidad de dar respuesta ante los cambios culturales y sociales, que en particular afectan la comunidad, la familia y por ende, el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes. Como consecuencia, se ven debilitadas las posibilidades de desarrollar las competencias para resolver los desafíos de la vida cotidiana. Desde el aula es posible orientar acciones y posturas tendientes a complementar y estimular procesos que surgen y se continúan en éste y otros ámbitos.

No existiendo una definición precisa sobre las Habilidades para la Vida la OMS-OPS recoge un grupo de diez habilidades básicas sobre las que orientar la acción: *relaciones interpersonales; toma de decisiones; empatía; comunicación efectiva o asertiva; resolución de conflictos; pensamiento crítico; pensamiento creativo; manejo de tensiones; manejo de emociones y sentimientos; conocimiento de sí mismo.*

Estas habilidades no equivalen a valores ni a cualidades, como tampoco implican "prescripciones o recetas" de comportamiento sino que constituyen propuestas que apuntan al fortalecimiento de destrezas que aportan al desarrollo de estilos de vida saludables, para sí mismo y con los otros.

Las tres categorías de habilidades no se emplean en

forma separada, sino que cada una se complementa y refuerza. Por ejemplo, una actividad dirigida a la promoción de aptitudes sociales en los niños/as enseñaría medios para comunicar sentimientos (una habilidad social), para analizar diferentes maneras de manejar situaciones sociales (una habilidad cognitiva) y, para manejar sus reacciones hacia el conflicto (una habilidad para enfrentar emociones).

Por último, cabe recordar que, desde las distintas prácticas cotidianas existe la posibilidad de reforzar al niño/a y adolescente en estas competencias, aun cuando no se estén trabajando como objetivo explícito de una actividad.

COMPONENTES SOCIALES

Se apunta a promover la formación ciudadana en niños, niñas y adolescentes, orientándose a asumir responsabilidades, apropiarse de derechos y fortalecer la participación ciudadana.

El papel del centro educativo en este sentido, debe asumir el lugar que le compete en cuanto a espacio común de socialización, toma de decisiones, búsqueda de la comunidad justa a partir de la ética como denominador común, para abordar temas como: racismo, prejuicios sociales, perspectiva de género, procesos de exclusión y discriminación, acceso y manejo de la verdad pública, responsabilidad de los medios masivos de comunicación, entre otros. Es decir, hacer del centro un espacio civil que permita no sólo la socialización del educando, sino la formación cívica necesaria para la construcción del consenso básico para la convivencia ciudadana.

En particular, la introducción de los Derechos Humanos en la educación tiene una mirada crítica destinada a la toma de conciencia de las relaciones de poder, determinadas por género, raza y clase, entre otras. En este sentido, se hace necesario abordar contenidos implícitos junto al currículo explícito, considerando que lo latente tiene mayor impacto formativo, atendiendo actitudes y valoraciones que necesariamente se dan en la interacción humana en los procesos educativos. De ahí que se promueva la construcción de relaciones pedagógicas horizontales, democráticas y solidarias como un elemento de congruencia en los procesos de educación en Derechos Humanos.

Conceptualizar los Derechos Humanos no se agota en contenidos informativos sino que se introduce de manera globalizante en lo afectivo, lo corporal, lo social y lo político. Para el educador es ubicarse frente a un conoci-

miento que conlleva incertidumbres, imprecisiones, cuestionamientos, tensiones, conflictos. Todo esto sugiere que es limitado centrarse en listas de contenidos o en torno a objetivos y habilidades, dado que se requieren diseños versátiles, abiertos, susceptibles de transformaciones permanentes, capaces de responder a la realidad cambiante.

Esto lleva a promover una postura crítica, cuestionadora, capaz de identificar la trama de supuestos, principios y conceptos que articulan el saber de los Derechos Humanos; develando las tensiones valóricas que dicho saber posee, no sólo desde lo teórico sino en sus múltiples manifestaciones prácticas; penetrando al interior de las relaciones de poder que subyacen en el saber de los Derechos Humanos, como también, en las dificultades que éstos tienen para que se hagan vigentes, llevando al involucramiento en la resolución de problemas a la participación intencional, implicación y solidaridad.

En el centro educativo, las soluciones a los problemas pueden ser desde la acción (directa o indirecta), actitudinales o en el plano cognitivo, dada la naturaleza, competencias, capacidad y recursos del plano educacional.

En síntesis, la educación para la ciudadanía será útil si, en primer lugar, no se transforma en una asignatura más, con meros contenidos informativos que los estudiantes tengan que aprender pasivamente para ser evaluados en ella, pues sólo incrementaría el currículo sin alterar necesariamente sus hábitos y actitudes. En segundo lugar, debe concentrarse adecuadamente en un cuerpo de conceptos y valores que, por así decirlo, sean el cimiento en el que se sustenta.

INFORMACIÓN

A pesar de que se ha demostrado que la información por sí sola no previene el consumo, proporcionar conocimientos sobre la temática de las drogas es un componente necesario para facilitar una toma de decisiones racional y responsable.

Es importante considerar instancias en las que discutir aspectos relacionados al alcohol, tabaco, uso no prescrito de medicamentos u otras sustancias, de acuerdo a la edad y realidad de cada lugar. Será conveniente abordar los efectos a corto, mediano y largo plazo del consumo de las distintas drogas.

Respecto a las consecuencias negativas de consumir es de interés recordar que en las edades a las que, nos referimos, resulta más fácil percibir los beneficios recibidos que las consecuencias negativas del consumo, por tanto serán argumentos de mayor peso, el enfatizar las consecuencias a corto plazo.

A modo de ejemplo, en el caso del tabaco probablemente le preocupe más a un adolescente aspectos de lo estético como tener dientes amarillos, mal aliento, posibilidad de deterioro de su piel, que el riesgo de un cáncer de pulmón, que percibe muy lejano en el tiempo con escasa probabilidad de que le suceda en lo inmediato.

Este componente pretende también rebatir las falsas creencias, mitos y expectativas asociadas al uso de sustancias, las que con frecuencia tienen gran incidencia en la decisión de consumir o no drogas y de cómo hacerlo, así como, ayudar a la comprensión integral de la temática.

VI. Selección de dinámicas

En el siguiente apartado se proponen distintas actividades con el fin de trabajar los objetivos planteados anteriormente. Estas deben formar parte de un proyecto sostenido en el tiempo que acompañe el proceso educativo.

Si bien todas las actividades apuntan a la reflexión, algunas profundizan especialmente este aspecto, mientras que otras priorizan el trabajo corporal. Cada actividad expone sus objetivos específicos y las edades recomendadas.

Se presentan como:

Actividad detallada: Presenta un orden secuencial donde se explican detalladamente los pasos a seguir, trabajando específicamente cada componente. En ocasiones propone continuar la actividad en un próximo encuentro. Generalmente se acompaña de fichas didácticas para entregar a los niños, niñas y adolescentes.

Juego: Cumple con el objetivo de trabajar los componentes definidos y además permite desarrollar actividades inespecíficas. Puede usarse al inicio de una actividad como disparador, al final como cierre o lo que el educador/a considere en función de cómo se viene trabajando en el aula. Generalmente son de corta duración y poca complejidad.

Dinámica: Presenta características similares al "juego", aunque permite desarrollar un trabajo con mayor complejidad, profundidad y duración.

Tarea para la casa: Apunta a la participación de la familia; generalmente se plantea el llevar preguntas a un adulto de referencia para fomentar un espacio de diálogo o "entrevista".

Además, se sugieren técnicas que pretenden brindar al educador posibles herramientas de trabajo que apunten a lo participativo, al surgimiento de contenidos emergentes, a la construcción grupal de las ideas, siendo idóneas para el fortalecimiento de las competencias y para orientar los temas a trabajar.

Algunas Técnicas de Trabajo

«Una conducción creadora selecciona las técnicas apropiadas, combina técnicas, inventa otras totalmente nuevas para ajustarlas a las situaciones a medida que se necesita».

G. Beal, J. Bohlen y J.Raudabaug

EL DIARIO

Es una propuesta para que cada niño y niña registre su propio camino y andanzas en el desarrollo de las habilidades. Escribir facilita el entrar en contacto consigo mismo, con lo que se siente, piensa o necesita. Además, al hacerlo durante un tiempo, se podrán descubrir avances, constantes, retrocesos, puntos fuertes y puntos débiles.

El diario es de uso personal y absolutamente privado. Cada cual decide si quiere escribir o no, qué se quiere decir, en qué tono, en qué momento.

Se puede destinar un momento de la actividad para escribir lo que se desee, promoviendo la escritura haciendo preguntas como:

- ¿Aprendiste algo nuevo a partir del ejercicio que hiciste?
- ¿Te dieron ganas de hacer algo nuevo hoy?
- ¿Qué estás sintiendo? ¿tranquilidad, rabia, alegría, tristeza?
- ¿Necesitas ayuda en alguno de estos temas?

LLUVIA DE IDEAS

Consiste en estimular a los miembros de un grupo a exponer de una manera ágil y breve (“en dos palabras”) sus ideas sobre una cuestión determinada. Mientras tanto, un coordinador irá anotando en el pizarrón. Una vez que la mayor parte del grupo hizo sus aportes y se dispone de una lista suficientemente larga, se comentan y se analizan en grupo una por una, atendiendo a su originalidad, realismo, aplicabilidad y eficacia. De esta manera se van descartando las ideas que se consideran menos válidas, hasta seleccionar la idea más adecuada. En ocasiones puede haber más de una idea válida.

Hay que tener en cuenta que la primera fase de esta técnica consiste en producir el mayor número posible de ideas, sin importar que algunas puedan ser inadecuadas o un tanto absurdas. Eso ya se analizará en la segunda fase. Por ese motivo y teniendo en cuenta que la crítica inhibe la creatividad, hay que instar a los participantes a evitar cualquier expresión crítica (o autocrítica) durante la fase de producción de ideas. Asimismo poner énfasis en el valor de haber expresado la idea con independencia de la pertinencia resultante, promueve el fortalecimiento de la persona.

PANEL DE DISCUSIÓN

Consiste básicamente en pedir a un grupo de personas que tienen opiniones diferentes sobre un tema determinado que defiendan su postura ante el resto del grupo. Después el grupo tendrá que manifestarse y posicionarse en relación con el tema. Lógicamente las opiniones de los miembros del panel no solamente tienen que ser diferentes entre sí, sino también informadas. Es decir, tienen que ser “expertos” o “conocedores” del tema, por ejemplo, porque han buscado previamente información sobre el tema. Esta técnica favorece el intercambio de ideas y puede contribuir a promover la tolerancia y la aceptación de planteamientos alternativos, dado que promueve la expresión y la consideración de puntos de vista diferentes sobre un tema. De esta manera se puede lograr una construcción participativa de las concepciones planteadas.

MÉTODO DE CASOS

Es una técnica para favorecer el análisis de un problema y la toma de decisiones. Se empieza leyendo una situación (el caso) y dando unos minutos para reflexionar individualmente. Después, los participantes forman grupos pequeños para analizarlas. Por ejemplo: ¿Qué elementos hay en la situación? ¿Cuál es el problema que se plantea? A partir de este análisis, intentan encontrar una solución o una respuesta adecuada a la situación, que después se compartirá con el resto de los participantes.

ROLE-PLAYING O ENSAYO DE CONDUCTA

Consiste en dramatizar situaciones de la vida real con el fin de ayudar a adquirir o mejorar las habilidades que hacen falta para manejarlas de una manera adecuada. Por ejemplo, plantearle a una persona que no fume en un lugar en el que estamos conviviendo. El role-playing también puede ser útil para ayudar a ponerse en el lugar del otro y comprender las diferentes maneras de ver y experimentar situaciones.

Se comienza haciendo una descripción detallada de la situación que quiere trabajarse. Después se asignan a los participantes los papeles de los personajes que intervienen en la situación. Es importante que tanto los “actores” como los “espectadores” adopten una actitud colaboradora y traten de ubicarse mentalmente en una hipotética situación real. Los miembros del grupo que no intervienen en la representación participan en la actividad valorando las conductas que han representado sus compañeros y haciendo sugerencias alternativas frente a la situación, el desenlace de la misma, etc.

PHILLIPS 6/6

Es una técnica adecuada para sacar conclusiones sobre cuestiones concretas. Hace falta un grupo lo suficientemente grande para formar diversos grupos de 6 personas cada uno. Cada grupo designa un moderador y un secretario. A continuación, los grupos debaten durante 6 minutos sobre una cuestión bien delimitada. Acto seguido, el secretario de cada grupo (que habrá tomado nota de las opiniones expresadas) expone al resto de los participantes las conclusiones de su grupo, que el coordinador anotará en el pizarrón. Después, a partir de las conclusiones de los diferentes grupos, se extraerá entre todos una conclusión general para el conjunto de participantes.

Hay que tener en cuenta que:

- Puede aumentarse unos minutos el tiempo de discusión si está siendo muy intensa.

- Hay que considerar todas las opiniones, aunque puedan parecer no muy importantes

- Lo que se busca con esta técnica es: participación, comunicación y diversidad; no encontrar "la solución" a la cuestión planteada.

HISTORIAS Y CUENTOS

Se lee o narra una historia o cuento al grupo, lo cual puede acompañarse de fotografías, dibujos, etc. A continuación se solicita que los participantes piensen y discu-

tan sobre algunos asuntos que se plantean en la narración. En función de las diferentes edades puede convenir usar cuentos o historias con mayor o menor grado de complejidad. Asimismo el destacar o sugerir uno o dos puntos principales, como asociar la historia y las imágenes que la acompañan con la vida del grupo, sus necesidades e intereses potencia los resultados. Los cuentos e historias ayudan a pensar en forma creativa y crítica sobre problemas y sus posibles soluciones. Las analogías y comparaciones facilitan descubrir alternativas. A su vez permiten pensar y discutir sobre ciertos temas o situaciones sin sentirse amenazados, ya que se habla en tercera persona.

COLLAGE

Se trata de construir algo novedoso mediante todo tipo de materiales. Esto permite aprovechar folletos, revistas viejas, materiales en desuso, sobrantes de papeles diferentes, etc. y reciclarlos. Se pueden utilizar colores, imágenes, palabras. Por ejemplo, se puede seleccionar un anuncio sobre tabaco o alcohol y recortar secciones que indiquen mitos sobre estos consumos como el atractivo o posición social y, luego pegar los recortes sobre una cartulina agregando un eslogan diferente. También se puede proponer un collage sobre vida saludable que recoja las conclusiones posteriores de un trabajo grupal. Luego se puede colgar en una cartelera y comentar los efectos que se generaron.

VI.i. Habilidades para la vida

HABILIDADES SOCIALES

Relaciones interpersonales

Los seres humanos viven por naturaleza en relación con los otros. Muchas veces su bienestar se asocia a tener buenos vínculos con los demás. Las relaciones interpersonales ayudan a conformar la personalidad, aunque también pueden ser causantes de frustración, tristeza y malestar. Apuntar al mejoramiento de las relaciones interpersonales y generar los climas propicios para ello, deviene en factor de protección a la hora de promover salud. A modo de ejemplo, relaciones interpersonales que generan un clima de burla o crítica, operan en contra de la libre expresión, autonomía y autoestima, a diferencia de un ambiente de aceptación y respeto, donde se brinda la posibilidad de lograr vínculos saludables.

Objetivos de las actividades propuestas:

Que los niños, niñas y adolescentes:

- Experimenten la relevancia de vincularse con otros
- Vivencien la importancia del acercamiento en las interrelaciones personales
- Analicen el significado de la amistad
- Aprendan a tener autonomía y resistir a la presión del grupo
- Practiquen dar respuestas seguras sin agresividad o inhibición a críticas, burlas u otros maltratos verbales



Actividad detallada: "Recetas de cualidades"

Edad: entre 10 y 13 años

Materiales: Fichas 1 y 2

Objetivos: Vivenciar y reflexionar acerca de la importancia de las cualidades individuales dentro de un grupo.

Antes de iniciar la actividad deje claro que: cuando reconocemos y expresamos los aspectos que más nos gustan de los demás aumentamos la unión del grupo y creamos un ambiente que nos da seguridad y nos ayuda a desarrollar nuestras cualidades personales.

Si en nuestro grupo existe un clima positivo es fácil que se tomen iniciativas o se propongan actividades y proyectos que nos hacen progresar y enriquecernos personalmente.

Decir a los demás lo bueno que vemos en ellos contribuye a crear una imagen positiva de nosotros mismos en el grupo, y hace más fácil abordar los problemas que suelen surgir entre los compañeros. Todos admitimos mejor una crítica si viene de alguien que sabemos que al mismo tiempo, sabe reconocer lo que hacemos bien. A veces nos puede resultar difícil encontrar aspectos positivos en algunas personas. Puede que ya tengamos hecha una imagen negativa que nos impide ver lo que hay de bueno en ellos. Todos tenemos algo positivo y si sabemos buscarlo en los demás, lo encontramos. Esta es la mejor manera de ayudar a que nuestros compañeros se hagan cada día mejores.

1. Establezca, mediante preguntas, un paralelismo entre un grupo y una receta de cocina. Para ello, pregúnteles si han hecho o ha visto alguna vez hacer un plato de cocina. Ayúdeles recordándoles las instrucciones que suelen aparecer en las recetas de cocina:

- se seleccionan los ingredientes
- se mezclan en determinadas cantidades
- se cocinan en un tiempo determinado
- se dejan reposar para que adquieran su sabor o terminen de hacerse
- se sirven fríos o calientes, etc.

Pregúnteles ahora si en una receta, la importancia de los ingredientes tiene que ver con la cantidad. Por ejemplo, ¿la sal es menos importante porque hay que echar poca?

Hágales ver el paralelismo con los grupos, señalando que un grupo está formado por varias personas. En el grupo, los ingredientes son cada uno de los miembros que lo componen. Continúe con el símil propuesto planteando preguntas como las siguientes:

- ¿Todos los "ingredientes" del grupo son importantes para elaborar la receta?
- ¿Todos aportan lo mismo?

2. Divida la clase en grupos de 4 o 5 alumnos. Cada grupo debe elaborar la "receta" para formar el grupo,

cuyos ingredientes serán las cualidades de cada uno de sus miembros.

Entregue a cada niño/a una copia de la Ficha 1 y dé las siguientes instrucciones: "Cada uno debe pensar cuáles son las cualidades de los otros tres o cuatro compañeros del grupo. Después, debe escribir esas cualidades de cada compañero en la ficha 1. (Puesto que en la Ficha hay dos apartados para cada compañero) deberán señalar al menos dos aspectos positivos de cada uno, dejando libre la asociación a cualquier aspecto que surja, ya sea físico, de la forma de ser, actuar, pensar, sentir.

Insista en que deben rellenar todos los apartados y que sólo pueden poner rasgos positivos de sus compañeros/as. Una vez completada la Ficha 1, la partirán entregando a cada compañero de grupo la parte que corresponde a su nombre. De esta forma, cada miembro del grupo debe recibir 3 o 4 papeles con cualidades que los demás observan en él.

3. En cada grupo se elegirá un secretario que se encargará de moderar la discusión y de recoger en la Ficha 2, las conclusiones del grupo. Para ello entregue a cada secretario una copia de la ficha 2.

Indique a los grupos que ahora deben elaborar la receta del grupo. Para ello, cada uno debe proponer los ingredientes (es decir, las cualidades que se han enseñado en la Ficha 1) que considere más adecuados para formar la receta del grupo, con la única limitación de que nadie puede proponer cualidades de sus propias fichas (deben ser siempre cualidades de los demás).

Los miembros del grupo deben discutir la redacción final de la receta que debe ser similar a la de las recetas de cocina. El secretario la recogerá en la Ficha 2 siguiendo los apartados que en ella se proponen. Después le pondrán un nombre al plato resultante que recoja algún aspecto que se quiera destacar del grupo (Por ejemplo: "Guiso de alegría" "Compañerismo a la plancha", etc.)

4. Por último, cada miembro del grupo dibujará en los cuadros que figuran en la Ficha 2 un dibujo alusivo a los ingredientes y operaciones que figuren en ese apartado (por ejemplo, caras alegres en una olla, para representar que tomamos la alegría y la ponemos en la olla con otros condimentos, etc.)

5. Se ponen en común los trabajos con todo el grupo. Pida que destaquen las experiencias y las conclusiones que les haya sugerido el desarrollo de la actividad. Cuide de que el clima del aula sea en todo momento positivo, evitando bromas que ridiculicen o critiquen a algún niño/a.

Comentario final: hemos aprendido que expresar en grupo las cualidades de los compañeros crea un clima de compañerismo que nos favorece a todos. Vale la pena esforzarnos en prestar atención a lo positivo del otro ya que de ello sólo podremos obtener cosas buenas.

FICHA

1

MENÚ DE CUALIDADES

Señala el nombre de tus compañeros de grupo y completa las frases que se indican:

Nombre

Lo que más me gusta de ti es

Me siento muy bien contigo cuando

Nombre

Lo que más me gusta de ti es

Me siento muy bien contigo cuando

Nombre

Lo que más me gusta de ti es

Me siento muy bien contigo cuando

Nombre

Lo que más me gusta de ti es

Me siento muy bien contigo cuando

Nombre

Lo que más me gusta de ti es

Me siento muy bien contigo cuando

FICHA

2

Nombre del plato

1. Tomamos

.....

.....

y

.....

.....

2. Lo mezclamos bien y añadimos

.....

y

.....

.....

.....

3. Después

.....

.....

.....

.....

.....

4

.....

.....

.....

.....

.....

5. Por último, servirlo acompañado de

.....

.....

.....

.....

.....

Juego: “Abrazos”

Edad: A partir de los 4 años.

Objetivo: Practicar distintos tipos de abrazos a fin de contactar corporalmente con los otros.

El educador explica que una forma directa de reconfortarnos y darnos ánimo positivo es a través del abrazo. Existen diferentes tipos de abrazos y la intención es practicarlos, dado que probablemente nunca los hemos experimentado. Se pide al grupo que camine libremente por el salón y cuando se de una señal (palmas, pare la música), cada uno deberá abrazar a quien o quienes tenga a lado. Estas son algunas de las posibilidades:

En forma de A: en parejas deben abrazarse cara a cara de la cintura para arriba formando la letra A.

Del oso: similar al anterior pero de la cabeza a los pies.

De costado: típica de los amigos.

Sandwich: en grupos de tres, dos personas abrazan al estilo oso a la que está en el centro. Luego cambian de lugar.

De pareja: uno agarra por la cintura y el otro por los hombros de costado, y, luego de frente.

Paternal: uno abraza como el oso mientras que el otro deja los brazos a los lados, dejándose abrazar.

En grupo: en círculo se abrazan por los hombros colocando las cabezas dentro del círculo.

En tren: situados uno atrás del otro, se toman de la cintura formando una especie de gusano viviente.

Para tener en cuenta: para finalizar este juego se puede motivar a los participantes a que expresen cómo se sintieron en las distintas propuestas, si las pudieron disfrutar o no, si hubo alguna modalidad más o menos agradable y por qué, entre otros.

Juego: “Baile de abrazos”

Edad: A partir de los 4 años.

Material: Aparato de música o instrumento musical.

Objetivo: Contactar corporalmente con los otros, vivenciar la unión grupal.

Una música suena, a la vez que los participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra. La música continúa, los participantes vuelven a bailar (si quieren con su compañero/a). La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar a un gran abrazo final.

Para tener en cuenta: Dejar expresar a cada uno cómo se siente y cómo ha vivido el juego.

Juego: “Círculo de expresión positiva”

Edad: A partir de los 4, 5 años.

Material: Algo para vendar los ojos.

Objetivo: Vivenciar la expresión y recepción de sentimientos positivos en grupo.

Un participante, con los ojos tapados, se sitúa en el centro y los demás en círculo a su alrededor. Estos se le van acercando y le expresan sentimientos positivos de forma no verbal, de la manera que deseen. Luego la persona del centro cambia, hasta que participen todos los que quieran.

Para tener en cuenta: Esta experiencia de afecto del grupo es muy inusual e importante. La puesta en común en palabras puede ser necesaria para dejar expresar a cada persona cómo se ha sentido pero una discusión posterior no ayuda y puede diluir los sentimientos.

Juego: “Abrazo grupal”

Edad: A partir de los 7 años.

Objetivo: Vivenciar el sentimiento de unión en un grupo. Se trata de ir “enrocándose” todo el grupo, hasta quedar lo más apretado posible. El grupo forma una larga cadena, tomados por las manos. La persona que está en un extremo comienza a girar sobre sí misma, mientras el resto de la cadena empieza a girar en sentido contrario. Así, hasta quedar todos apretados en un fuerte abrazo. Una vez así se puede proponer hacer algún movimiento en común.

Para tener en cuenta: Valorar como se ha sentido cada uno en el juego y cómo se ha sentido el grupo y la comunicación que se ha dado en la espiral (situaciones provocadas por la cercanía física, toma de decisiones para realizar movimientos, etc.). También es un juego muy lindo como cierre de una actividad de grupo.

Juego: “Lavado de autos”

Edad: A partir de los 7 años.

Objetivo: Vivenciar el contacto corporal en grupo.

El grupo forma dos filas, mirándose una a otra. Cada pareja frente a frente se convierte en una parte de una máquina de lavado de autos, haciendo los movimientos adecuados. Acarician, frotran y palmean al “auto” mientras pasa a través del túnel del lavado. Al llegar al final, se incorpora a la máquina, mientras otra persona reinicia el juego. Así sucesivamente hasta que todos los participantes han sido “lavados”. Luego se puede hablar sobre cómo se ha sentido el contacto físico, el grupo.

Juego: “¿Quién habla?”

Edad: 6 a 12 años.

Objetivo: Favorecer la comunicación de sentimientos entre los integrantes del grupo.

Material: Un pañuelo

Los participantes forman un círculo en cuyo centro se ubicará un jugador con los ojos vendados. El educador/a caminará alrededor del círculo y cuando toque a un jugador este dirá ¿quién habla? El jugador que se encuentra en el centro, con los ojos vendados, debe adivinar el nom-

bre del jugador que habló. Si no adivina, es reemplazado por el jugador que habló. Por el contrario, si reconoce la voz y dice correctamente el nombre del jugador que habló, queda en el centro y se recomienza.

Para tener en cuenta: este juego puede servir como disparador de alguna actividad en un grupo que se está conociendo.

Actividad: "Los demás tienen su opinión y yo también la mía"

Objetivo: Reflexionar acerca del respeto por la diversidad de opiniones y vivenciar la autonomía.

Edad: 6 a 9 años.

Explique a los niños que contará dos historias y luego pedirá su opinión.

Esto es lo que pasó a Leticia y a Florencia: "Leticia es una niña que tiene la costumbre de burlarse de otros niños. Un día Florencia estaba pasándola muy bien, saltando a la cuerda con otras dos amigas y apareció Leticia que le dijo: ¡Así no se juega, estás saltando mal! Florencia se puso seria y continuó saltando. Pero Leticia siguió con voz fuerte: ¿No me escuchaste? ¡Te dije que así no se salta! Florencia dejó de saltar y se fue llorando a otra parte. Leticia agarró la cuerda y se puso a saltar ella muy contenta".

Pregunte al grupo: ¿Qué les parece que pasó? ¿Les parece bien como se portó Leticia con Florencia? ¿Les parece bien lo que hizo Florencia? ¿Qué habrían hecho ustedes si Leticia les dijera eso y de esa forma? ¿Cómo se sentirían? Al comienzo sólo exprese interés por sus respuestas y no dirija. Es probable que las opiniones de los niños estén relacionadas con el hecho de enfrentar la postura de Leticia sin tener en cuenta otra alternativa que no estimule la agresividad.

A continuación presente otra historia: "Fernando le pide a Juan que le deje la pelota para hacer una jugada. Juan le dice que no se lo deja porque hay barro en el suelo y no quiere que se manche. Fernando le replica: ¡Que hay barro! ¡Qué pavada! Juan contesta no es una pavada, ¡Claro que hay barro! Fernando insiste, ¡Sí, es una pavada y vos sos un imbécil! Juan: ¡El imbécil sos vos! Fernando: ¡A que le agarró a las piñas! Juan: ¡Vos que vas a pegar si sos un miedoso! ¡Tiene miedo! Y los dos terminaron peleándose".

Pregunte al grupo: ¿Qué les parece? ¿Quién tiene la culpa en esta pelea? ¿Qué tiene que hacer un niño para no pegarse en este caso?

Es posible que a los niños y niñas no se les ocurra otra alternativa que reduzca la posibilidad de agresiones. En este punto de la actividad no les plantee ninguna solución, ya que se trata de que ellos vayan situándose y reflexionando sobre estos supuestos.

Comente que cuando uno se encuentra en situaciones parecidas, nos sentimos tan mal que tendemos a hacer dos cosas: defendernos insultando o criticando al otro, o

inhibirnos sin saber qué hacer, asustándonos. En ninguno de los casos logramos resolver nada ni sentirnos bien. Pregúnteles si están de acuerdo con sus observaciones. Dígalos que van a practicar cómo hacer frente a las burlas, evitando peleas y logrando sentirse mejor en esas situaciones. Se puede hacer un role-playing con ambas situaciones y luego preguntar al grupo: ¿Pudieron no pelearse o no sentir miedo? ¿Cómo lo lograron?

Comentario final: a cualquiera le puede enojar un insulto o una burla pero cuando respondemos de la misma forma, insultando o bien escapando, sólo ayudamos al que se burla de nosotros, ya que consigue lo que quiere. La gente que suele burlarse o molestar a otros lo hace porque no conoce otra forma mejor de comunicarse. Lo importante es lo que uno sabe acerca de sí mismo.

Juego: "Lo que me gusta de ti..."

Edad: A partir de los 4 años.

Objetivo: Practicar la expresión de sentimientos e ideas hacia los demás.

Explique a los niños que, entre todos, van a hacer un juego que consiste en darse cuenta de qué es lo que tienen de bueno, de positivo, de hermoso, las personas con las que se relacionan. Dígalos: "para eso giramos a la derecha y miramos al compañero/a que está a nuestro lado, nos concentramos en él y pensamos en cómo es, en los momentos que pasamos juntos, en las cosas que sabe hacer y elegimos algo que nos guste de él, por ejemplo ¡que baila muy bien! Y, a continuación se lo decimos. Él deberá contestar, "gracias, me gusta que me digas eso" y hará lo mismo con un compañero de la derecha. Puede sugerir utilizar frases en primera persona como: "Me gusta...", "Lo pasé muy bien contigo cuando..." "Lo que admiro de ti es...". Puede facilitar que los niños elijan una cualidad recordándoles en los aspectos que pueden fijarse, por ejemplo: el aspecto físico (si hay algún rasgo que llame la atención positivamente como la sonrisa, la mirada), la forma de ser (hablador, chistoso, amistoso, cariñoso), lo que sabe hacer (bailar, cantar, estudiar, jugar al fútbol), los momentos buenos que pasaron juntos (jugando, paseando, hablando, ayudándose). Pida un aplauso del grupo dirigido a ellos mismos. Pregunte cómo se han sentido. Recogiendo sus respuestas plantee las ventajas de poder expresarse: expresar a alguien lo que nos gusta sirve para que esa persona se sienta mejor, se anime a seguir siendo de esa forma que nos gusta, nosotros mismos nos sentimos bien, satisfechos de poder expresar lo que vemos o sentimos y de causar buen estado de ánimo en el otro. A pesar de que esto es tan bueno hay veces que no lo hacemos porque se nos olvida o porque nos cuesta un poco. Es normal que cueste hacerlo si no estamos acostumbrados o sentimos vergüenza. Pero si lo in-

tentamos todos los días con quienes tengamos más confianza nos saldrá mejor con todos.

Dinámica: “El grupo y yo”

Edad: 10 a 13 años

Objetivo: Trabajar sobre el reconocimiento de que muchas de las decisiones que se toman se ven influenciadas por la presión de otras personas; identificar las tácticas persuasivas más empleadas; analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos.

Empezar la actividad motivando una conversación acerca de la amistad, haciendo preguntas como: ¿Tienen amigos y amigas? ¿Cómo son? ¿Se parecen a ti? ¿Qué hace que los consideres tus amigos/as? Habilite que den sus opiniones libremente y señale que los amigos nos acompañan, nos ayudan a desarrollarnos en los aspectos sociales y emocionales y son un soporte afectivo importante. Pertenecer a un grupo nos hace sentir bien, nos gusta mucho estar con ellos, hacer lo que el grupo hace, y casi siempre tomamos en cuenta sus opiniones y comentarios. A veces creemos que ser amigos es hacer y pensar lo mismo. Dejarnos llevar por lo que el grupo dice o hace, sin considerar lo que nosotros queremos, nos puede causar serios problemas.

Forme grupos de 4 integrantes que respondan estas preguntas: ¿Qué actividades realizan con sus amigos/as? ¿Qué es lo que más les gusta de tener amigos/as? ¿Qué aprenden con los amigos/as? ¿Qué pasa cuando alguien no tiene amigos/as?

Enfatice que además de aprender a jugar y a divertirse, con los amigos se aprende y ejercitan valores como el respeto, la aceptación y la tolerancia, es decir, con los amigos se ejercitan habilidades para relacionarse con otros y comprometerse afectivamente. También en la amistad se vive la autonomía y expresan las propias ideas, opiniones y derechos. Cuando un niño/a no cuenta con amigos, probablemente no lo pasa bien, y quizás haga todo lo posible para tenerlos, incluso haciendo cosas con las que no está de acuerdo.

A continuación trabaje sobre estos objetivos:

- Reconocer que muchas de las decisiones que tomamos se ven influenciadas por la presión de otras personas

Pregunte al grupo por qué a veces nos dejamos convencer por otros para hacer algo que no queremos y anote en el pizarrón.

Ejemplos:

- por no parecer distinto/a a los demás
- por no querer “dar la nota”
- por no discutir
- por falta de confianza en uno/a mismo/a
- por vergüenza

- Identificar las tácticas persuasivas más empleadas
- Pida a los integrantes del grupo que piensen en alguna

situación en la que han intentado convencerlos para hacer algo distinto de lo que habían decidido. Pregúnteles que es lo que hicieron las otras personas para intentar convencerlos y haga una lista que identifique las estrategias empleadas. Por ejemplo:

-Ridiculizar: “Sos un miedoso...”

-Adular: “Con lo inteligente que sos, no te costaría nada”

-Amenazar: “Si no lo haces dejaremos de ser tus amigos”

-Prometer recompensas: “Si lo haces, te daré lo que quieras”

-Insistir: “Vamos, dale, vamos...”

-Engañar: “Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada.”

-Retar: “A que no te animas...”

- Analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos

Converse acerca de que no siempre que nos intentan persuadir es para hacer algo poco conveniente, por lo que la forma adecuada de responder a la persuasión no es negarse sistemáticamente a hacer lo que nos piden, sino que primero deberíamos escuchar lo que nos piden, compararlo con lo que nosotros deseamos y después tomar la decisión por uno/a mismo/a escogiendo lo más conveniente. Pregúnteles que pasos habría que dar para responder a la persuasión y propóngales como proceso básico el siguiente, que consiste fundamentalmente en escuchar lo que nos proponen y tomarlo en consideración, pero decidir por nosotros mismos.

1. **Escuchar** lo que la otra persona nos dice
2. **Tomarlo en consideración** comparando lo que deseamos hacer nosotros con lo que quiere la otra persona
3. **Decidir por nosotros mismos** lo que debemos hacer (para eso se puede consultar la Dinámica: “Aprendiendo a decidir” en pág. 66 en el ítem “Pasos del proceso”)
4. **Actuar en consecuencia** con nuestra propia decisión. Si decidimos no hacer lo que nos piden debemos rechazar la propuesta de forma clara y sencilla
5. Puede ser útil **dar tus razones**
6. **Si pese a ello la otra persona sigue insistiendo**, debemos pedir que se respete nuestra decisión

Para tener en cuenta: se puede complementar esta actividad haciendo un role-playing con ejemplos concretos de la vida cotidiana de los niños y niñas, donde puedan practicar los puntos antes expuestos.

Dinámica: “Apreciar es manifestar”

Edad: A partir de los 7 años

Material: Hojas y algo para escribir

Objetivo: Aprender a expresar y recibir valoraciones positivas; identificar y objetivar situaciones donde esto se experimenta.

Cada niño y cada niña escribe en una hoja de papel su nombre y lo dobla. Todos se colocan en ronda y a la se-

ñal del educador/a se pasan los papellitos de una mano a la otra. Cuando se de una señal se detiene el juego y cada uno/a se queda con el papel que le tocó. El siguiente paso es presentar al compañero/ a que le tocó el papel agregando una cualidad. Por ejemplo "El/ Ella es una persona

Luego se propone este ejercicio individual: Nombra a algunas de las personas que te aprecien, valoren y estimen. Escribe sus nombres y cómo demuestran que te aprecian. Con la ayuda de la maestra/o, reflexionar sobre estos pensamientos.

Para tener en cuenta: La maestra/o deberá explicar que estas personas pueden ser identificadas en todo el mundo del niño, barrio, familia, escuela, otros, entendiendo el aprecio desde diversas manifestaciones posibles, gestuales, verbales, actitudinales.

- 1 me aprecia, lo demuestran cuando
- 2 me aprecia, lo demuestran cuando
- 3 me aprecia, lo demuestran cuando

Dinámica: "Animando expresiones"

Edad: A partir de los 10 años.

Material: Hojas, algo para escribir, cinta adhesiva.

Objetivo: Autorreflexión, trabajo sobre la expresión y aceptación de la crítica constructiva hacia o desde los otros sin que ello incida negativamente en el relacionamiento interpersonal; generar una postura activa en el relacionamiento con los otros.

Se forman grupos con los niños y niñas que más se conocen en la clase. Cada miembro del grupo debe tener una hoja de papel en blanco que se coloca en la espalda y algo para escribir en la mano. Todos deben caminar lentamente y a la señal de la maestra/o escriben en las hojas colocadas en la espalda de su compañero/a: una cualidad que le caracteriza y algo en que puede mejorar. Cuando todos han escrito en las hojas de sus compañeros/as, cada participante retira la hoja de su espalda y la lee detenidamente.

Con todo el grupo comparten: ¿Cómo te has sentido? ¿Te gusta lo que encontraste en la hoja? ¿Hay alguna cualidad que no habías descubierto en ti? ¿Qué opinas sobre aquello que te sugieren mejorar? ¿Por qué? ¿La opinión que tienen los demás coincide con la que piensas de ti mismo/a?

Para finalizar cada uno/a elige a tres personas con las cuales se relaciona cotidianamente y en el diario de cla-

se, hace una descripción de cada persona (quién es, cómo es) y anota cómo puede relacionarse mejor con él o ella. Ejemplo:

Persona cercana	Como puedo mejorar la relación
1. Mi mamá Es cariñosa. Trabaja dentro y fuera de la casa. Se preocupa por todos.	Puedo contarle algunas bromas para reírnos juntos/as.
2.	
3.	

Para tener en cuenta: es importante considerar el momento de la vida del grupo que sea más adecuado para desarrollar esta actividad, de modo que no resulte contraproducente; siendo necesario un clima de aceptación y respeto para poderla desarrollar convenientemente.

Dinámica: "Escenas"

Edad: A partir de los 9 años.

Objetivos: Poder identificar situaciones significativas en relación a los vínculos interpersonales y, posicionar al grupo como un factor de apoyo para trabajarlas.

Formamos grupos de trabajo y representamos escenas:

- De violencia
- De amor
- De respeto
- De solidaridad, etc

y dialogamos acerca de las características de cada escena. Luego se pueden volver a representar, y detener la escena en la parte que se quiere enfatizar o cambiar, dando lugar a que todo el grupo sugiera cómo.

Para tener en cuenta: de acuerdo a la madurez del grupo y a las características personales de sus miembros, se puede sugerir trabajar los ítems mencionados en función de las relaciones:

- Entre padres
- De padres a hijos
- De hijos a padres
- Entre hermanos

Es importante considerar que pueden surgir en estos casos emergentes que requieran seguimiento (ej. violencia doméstica, abuso, otros), ante lo cual es conveniente considerar los recursos idóneos para atenderlos.

Dinámica: "Homenajes"

Edad: Entre los 4 y los 9 años.

Objetivos: Ejercitar el dar y recibir estima.

La maestra/o propone pensar en cómo homenajear. Hacer un homenaje a una persona significa reconocer y decir a los demás lo bueno que esa persona tiene o lo bueno que ha hecho. Se hace homenaje a alguien cuando le demostramos cuánto la estimamos y cuánto nos importa. Cuando queremos hacer un homenaje también expresamos buenos deseos porque queremos que a esa persona le vaya bien. La maestra/o propone: "A continuación encontrarás algunas formas en las que se pueden hacer homenajes a las personas, marca con una x las formas como te gustaría que te hagan

a ti, y escribe o expresa alguna otra forma de homenaje que se te ocurra:"

-Que me digan lo bueno que hay en mí

-Que me hagan un regalo

-Que me canten una canción

-Que me preparen la comida que me gusta

-Que me hagan algún adorno con sus propias manos

-Que me inviten a pasear

Ahora escribe o expresa dos formas en que quisieras hacer un homenaje a alguna persona que elijas.

Edad: Escolar

Objetivo: reflexionar acerca de cómo comunicar contenidos sensibles sin afectar el vínculo con el otro.

FICHA

1

DECIR NO

En estos dibujos aparece un niño que quería jugar con otros. En las tres ocasiones le contestan "No", que no puede jugar. Pero de todas ellas, hay una que es la mejor forma de decirle "No", ¿Sabes cuál es? Coloreála.



HABILIDADES SOCIALES

Toma de decisiones

Las personas se encuentran eligiendo permanentemente en el transcurso de su vida cotidiana. Estas decisiones son de todo tipo: fáciles, difíciles, importantes, muy importantes, fundamentales. Muchas de las cosas que suceden en la vida dependen de las decisiones propias. Eso significa que se puede incidir en lo que va a pasar según lo que se elija decir y hacer.

El entender y respetar a otros implica la integración de posturas diferentes y su dinamismo. Es bueno saber que diferentes personas toman diferentes decisiones sobre las mismas situaciones, y también que, pueden elegir una opción en un momento del tiempo, y en otro, frente a la misma situación elegir otra.

Antes de la toma de decisiones se realiza un proceso. Se podría pensar en elementos como: ¿Determina nuestra decisión una presión externa? ¿Qué otros puntos de vista nos pueden ayudar? ¿Qué información tenemos al respecto? ¿Se buscará placer inmediato sin poder evaluar las consecuencias? ¿Qué se considera más adecuado para uno mismo y los demás? Sería bueno intentar responder estas preguntas antes de tomar una decisión.

Objetivos de las actividades propuestas:

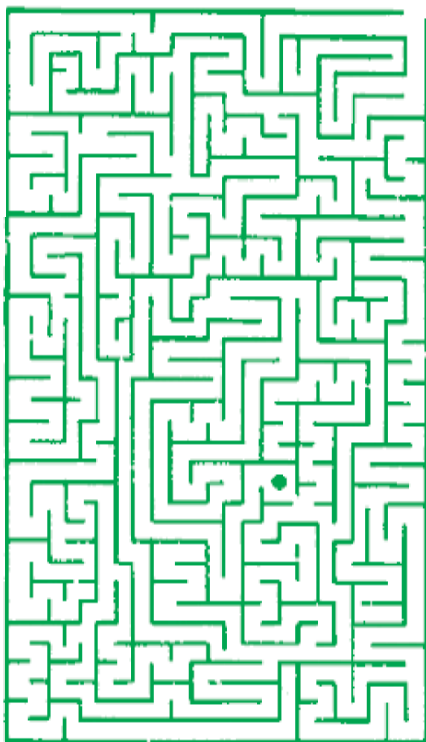
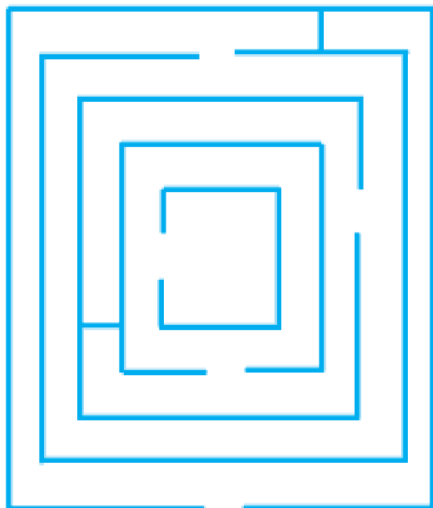
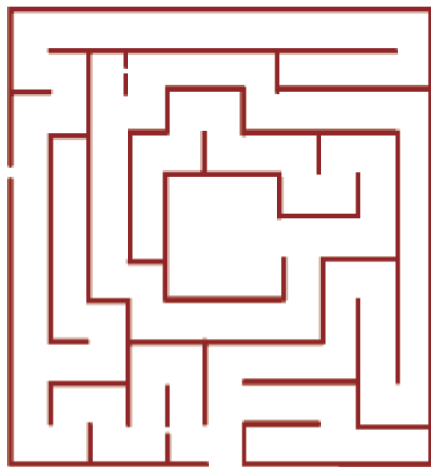
Que las niñas, los niños y adolescentes:

- Perciban que toda decisión que se toma influye en su vida.
- Identifiquen el tipo de decisiones que toman.
- Conozcan y practiquen el proceso de toma de decisiones y resolución de conflictos.
- Comprendan la importancia de evitar tomar decisiones de forma impulsiva.
- Reconozcan que la toma de decisiones incide en su salud y bienestar.
- Calculen los riesgos implicados en la toma de decisión.
- Manejen presiones.
- Asuman los desaciertos que pueden cometerse al tomar decisiones.



FICHA

1



Juego: “Dando vueltas”

Edad: inicial y escolar

Objetivo: Vivenciar y expresar la autoafirmación, la determinación personal ante otro.

Los jugadores se distribuyen por parejas. Uno de ellos se tiende en el suelo, y tratará de que su compañero no le dé la vuelta. Para ello podrá ayudarse abriendo las piernas, haciendo presión contra el suelo, extendiendo los brazos, etc. Después se intercambian los papeles.

Para tener en cuenta: el juego se puede complementar con una reflexión posterior acerca de cómo se sintieron en cada uno de los roles y a qué tipo de situaciones de la vida cotidiana se podrían asociar estas vivencias.

Dinámica: “Laberintos”

Edad: A partir de 9 años.

Materiales: Laberintos.

Objetivo: Trabajar en relación a la toma de decisiones y acercarse a la comprensión del concepto de estrategia y de proyección a futuro.

Se reparte la ficha 1 y se advierte que nadie puede regresar sobre la misma raya ya pintada. Dándose un límite de tiempo, gana el que termina primero sin fallas.

En un segundo momento, se ejemplifican situaciones de la vida cotidiana donde la toma de decisiones sea fundamental. Luego, se discute grupalmente acerca de la necesidad de prever en base a las alternativas concretas que existen; cómo hay que tomar en cuenta las distintas posibilidades para poder tomar decisiones y elegir la que creemos más correcta.

Dinámica: “Titeres”

Edad: Desde educación inicial.

Materiales: Elementos de la naturaleza; una tela o algo similar que sirva de telón.

Objetivo: Identificar la toma de decisiones en experiencia propia.

Se dividen en subgrupos de trabajo. Se motiva a los niños y niñas a contar momentos de su vida donde han tomado decisiones, si les resultó difícil, si estaban conformes o no con la elección, etc. Luego se les pide que con elementos de la naturaleza (ramitas, piñas, hojas, etc.) construyan títeres. Entre todos los irán construyendo. En ronda, cada uno le va agregando elementos, de tal manera de ir formando los personajes.

Luego de que los personajes estén listos, eligen una de las anécdotas contadas para representar a sus compañeros a través de los títeres.

Juego: “Elige tu propia historia”

Edad: A partir de los 8 años.

Objetivo: A través del juego y la imaginación, trabajar la importancia de la toma de decisiones.

Materiales: Las historias escritas.

Trabajando en sub-grupos, se les plantea a los niños una situación determinada donde tendrán que ir escogiendo opciones que irán determinando la historia.

La maestra/o puede inventar una historia de tres partes y cada una de las partes tener dos opciones. Del camino que sigan, dependerá como terminará la historia. Luego se les propone representarla al resto del grupo de la forma que ellos gusten (mímica, dibujo, oral, etc)

Dinámica: “Aprendiendo a decidir”

Edad: Escolar en adelante

Objetivo: Identificar el grado de dificultad en los distintos tipos de decisiones que se toman cotidianamente, y ejercitar el proceso de toma de decisiones.

Objeto 1

En el proceso de toma de decisiones es posible identificar distintos pasos. Practicar este proceso en función de las situaciones que los niños/as y adolescentes deban resolver, ayuda a fortalecerlos en sus habilidades personales, pudiéndose trabajar en función de una situación grupal a resolver entre todos, o bien, para lograr que todos practiquen el proceso de tomar decisiones. Se puede dividir la clase en subgrupos y seleccionar problemas concretos.

Ideas clave:

- A medida que las personas se hacen mayores tendrán que ir tomando cada vez decisiones más importantes.
- Tener que resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes no debe ser visto como algo negativo, sino como un signo de madurez y una oportunidad para el crecimiento personal.
- Actuar de forma impulsiva ante una decisión es señal de inmadurez.
- Una misma situación puede dar lugar a problemas muy distintos dependiendo de lo que se persiga.
- Ante una situación concreta se puede pretender alcanzar distintas metas a la vez.
- Ante una decisión se debe considerar el máximo número de alternativas posibles.
- La consideración de las alternativas y la valoración de cada una de ellas debe hacerse en diferentes momentos.
- Tan importante como tomar la decisión correcta es aprender de las decisiones equivocadas del pasado para no volver a cometerlas en el futuro.

Pasos del proceso

1. Definir el problema. Es necesario encontrar respuesta a la pregunta de ¿Qué es lo que se desea conseguir en esa situación?

2. Considerar las alternativas. Es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más surjan, más posibilidades se tendrán de tomar la mejor decisión.

Es importante evitar dejarse llevar por lo que hacemos habitualmente o por lo que hacen los demás.

No parece conveniente valorar las alternativas hasta que ya no se nos ocurran más. Si nos ponemos a valorarlas una a una, posiblemente no seremos capaces de sugerir más que unas cuantas y, además, es probable que rechazásemos algunas que en un análisis posterior podrían ser interesantes.

La opinión de otros nos puede ayudar a considerar otras posibilidades que no se nos ocurrieron.

3. Valorar la consecuencia de cada alternativa. Considerar los aspectos positivos y negativos que cada alternativa puede tener tanto para nosotros como para otras personas. Habrá que considerar también si se dispone de la información necesaria para ello, siendo a veces necesario recabar nuevos datos.

4. Elegir la mejor alternativa posible. Luego de valorar las alternativas y consecuencias, habrá que elegir la más adecuada o positiva. A veces la mejor alternativa no es ninguna de las propuestas sino que surge como combinación de varias de las propuestas.

5. Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados logrados son los deseados. Consiste en la puesta en marcha de la decisión tomada y en la comprobación de si se ha conseguido lo que se pretendía.

Ejemplos:

Después de dar un tiempo para desarrollar cada caso,

Situación	Posibles definiciones del problema (Paso 1)
Elegir el regalo que le vas a hacer a tu mejor amigo/a Por su cumpleaños	- Quedar bien - Regalarle algo útil - Regalarle algo que le guste
Reaccionar ante un/a amigo/a que está hablando mal de ti a tus espaldas	- Que deje de hablar mal de ti - Que los otros no crean lo que está diciendo - No perder a ese amigo/a
Escoger entre las distintas cosas que puedes hacer para pasar la tarde del domingo	- Divertirse - Descansar - Relacionarte con otras personas

pid a algún grupo que exponga detenidamente el proceso que han seguido y el resultado de cada paso y coméntelo con el resto de la clase. Centre el debate en la aplicación de los distintos pasos del proceso más que en el resultado final de la decisión.

Opción 2

1. Preguntar al grupo utilizando la técnica de lluvia de ideas: ¿Qué es una decisión?

Culminar la actividad planteando: "Una decisión es una elección que se hace cuando se presentan dos o más alternativas" Hacer una introducción planteando que en el caso de los niños/as pequeños la mayoría de las decisiones la toman los padres, los profesores u otros adultos, pero a medida que van creciendo van optando por si solos. Nombrar que muchas decisiones se toman sin necesidad de pensar mucho, porque son fáciles al hacerse basadas en lo que gusta o no, por ejemplo decidir tomar helado de crema o chocolate. Hay otras que requieren tiempo y esfuerzo, y pensarlas más como el hecho de decidir entre dos actividades importantes que ocurren simultáneamente.

2. Luego de reflexionar, hacer una lista de decisiones que hayan tomado el día anterior desde que se levantaron hasta acostarse identificando el grado de facilidad o dificultad y, las causas y consecuencias de las mismas.

3. Luego de poner en común, presentar una situación con la que los niños/as se sientan identificados con dos opciones y armar dos grupos para debatir, con un juez y secretarios elegidos por sorteo, encargados de moderar y anotar en el pizarrón en una matriz por grupo, todas las ideas respectivamente. Cada grupo deberá debatir durante 5 minutos fundamentando su decisión basada en: ganancias o ventajas y desventajas que se tienen con esa decisión.

4. En las matrices ser irá desarrollando la decisión hasta el momento de tomarla. El primer paso es escribir el problema, situación o preocupación sobre la que se debe tomar la decisión. Luego, identificar dos alternativas posibles completando cada una de las filas.

	Alternativa 1	Alternativa 2
Ventajas (Cosas que me sirven)		
Desventajas (Cosas que no me sirven)		

Cada ítem representa aspectos que se ponen en juego a la hora de decidir. Fomente la participación de todos, llenando lo más que se pueda cada casillero.

5. Considerando los aspectos anteriores, todo el grupo vota por la mejor decisión.

Para tener en cuenta: en función de las edades se puede trabajar oralmente, escribiendo en el pizarrón, o en forma escrita a través de los subgrupos. Asimismo, a partir de quinto año escolar hasta secundaria, la situación a trabajar puede relacionarse con el consumo de sustancias.

Dinámica: “Siempre decidimos”

Edad: A partir de 11 años.

Objetivo: Reflexionar sobre los márgenes de decisión siempre existentes aún en medio de determinantes. Organizar un debate acerca de estas interrogantes: Si bien siempre estamos tomando decisiones ¿Se presentan momentos en que «no hay opción»? ¿Qué momentos serían esos? ¿Qué podemos hacer si nos sentimos así?

Para tener en cuenta: Se sugiere guiar el debate apuntando a la identificación de posibilidades alternativas en toda situación.

Actividad detallada: “Pensando juntos”

Edad: 10 años en adelante.

Materiales: Fichas 1 a 6.

Objetivo: Identificar los distintos roles que asumimos estando en un grupo, y cómo inciden en la posibilidad de llegar a soluciones comunes. Vivenciar y reflexionar acerca del proceso de toma de decisiones grupal.

Antes de iniciar la actividad deje claro que: si tomar decisiones personalmente ya es difícil, hacerlo en grupo y llegar a acuerdos con otros lo es mucho más. Un grupo lo componen personas diversas, por tanto a veces piensan de forma distinta, hablan y actúan de diferente manera y, por eso pueden producirse dificultades, roces que en ocasiones impiden que el grupo llegue a entenderse y ponerse de acuerdo. Este ejercicio propone resolver esas dificultades practicando los siguientes puntos:

- Elegir un moderador que ayude a que en la discusión se reparta el turno de la palabra, se anime a los que hablan menos, se resuma y recoja lo más importante que se va diciendo, etc. (La presencia del moderador ayudará a vivenciar la importancia de organizar y respetar los tiempos para el logro de una buena comunicación).

- Procurar centrarse en el tema que interesa sin desviarse a otros asuntos menos importantes

- Escuchar lo que dicen los otros sin juzgar o despreciar lo que exponen

- Aportar ideas que ayuden a llegar a acuerdos

- Concentrar nuestros esfuerzos en que todos lleguemos a un acuerdo que permita lograr la meta común

1. Divida la clase en dos mitades y colóquelos en semicírculo, unos frente a otros. Un grupo discutirá sobre un tema para intentar llegar a acuerdos y el otro observará cómo lo hacen.

Si el número total de participantes fuera mayor de 30, aumente el número de alumnos en el grupo de observación, de forma que no queden más de 15 en el grupo de discusión.

2. Reparta una copia de las fichas 1 y 3 a cada integrante del grupo de discusión y pida que las lean atentamente.

3. Reparta las fichas 4, 5 y 6 a los observadores, de forma que un tercio de los alumnos de este grupo tenga la ficha 4, otro tercio la ficha 5 y el resto la ficha 6.

4. Seleccione 4 voluntarios del grupo de discusión para que representen los 4 roles que se señalan a continuación. Reúnase aparte con ellos y deles las instrucciones para representar sus respectivos papeles. Hágalo de la forma más discreta posible para que el resto del grupo no sepa que han sido aleccionados para comportarse de una determinada forma:

-“El boicoteador”: siempre dice que no a cualquier propuesta de otros, pero él no aporta ninguna solución.

-“El positivo”: busca soluciones e intenta ser optimista dando ánimos para conseguir acuerdos

-“El despistado”: habla mucho pero poco del tema que interesa, cuenta anécdotas o episodios que poco tienen que ver con lo que importa en realidad.

-“El moderador”: intenta reconducir el tema cuando los participantes se desvían. Procura mantener el turno de la palabra cuando se interrumpen entre ellos. Resume y repite las ideas que se van aportando y las anota en sus hojas.

Explique sus papeles a los alumnos seleccionados, poniéndoles ejercicios para que entiendan bien su labor. Cuando esto ocurra, pídale que se unan al grupo de discusión.

5. Asegúrese de que los alumnos del grupo de discusión han comprendido el caso que se plantea en la ficha 1 y los aspectos del mismo sobre los que deben ponerse de acuerdo. En caso de que haya dudas, soluciónelas individualmente y en voz baja, ya que los alumnos del grupo de observación tienen que adivinar el tema que se trata. Después, ya en voz alta explique al grupo de discusión las indicaciones de la ficha 3 y cómo éstas pueden facilitar el trabajo de los grupos. Pídale que traten de tenerlas en cuenta durante la discusión.

Por último, indíqueles que disponen de 15 minutos para discutir el tema que se plantea en la ficha 1 y llegar al mayor número de acuerdos posibles.

6. Dé las instrucciones al grupo de observadores. Indíqueles su trabajo consiste en observar atentamente cómo organiza la discusión el otro grupo y tratar de responder a las preguntas que pueden encontrar en la ficha que tienen (ficha 4, 5 ó 6).

Como puede observar, en los tres casos deben adivinar cuál es el tema objeto de la discusión y cuáles son las

dificultades que debe resolver el grupo de discusión. Además, cada alumno (en función de qué ficha le ha correspondido) deberá fijarse en dos aspectos de la discusión.

7. Cuando se acabe el tiempo, dé unos minutos a los alumnos del grupo de observación para que terminen de completar sus fichas.

8. Abra un pequeño debate en gran grupo acerca de la experiencia realizada. Entre los temas tratados puede plantear:

-¿Cuáles han sido las principales dificultades con que se ha encontrado el grupo de discusión?

-¿Cómo han intentado resolverlas?

-¿Cómo han contestado los alumnos del grupo de observación a las preguntas de las fichas?

-¿Cómo han valorado a los alumnos que tenían un papel asignado?

-¿Cómo podría haberse mejorado el trabajo del grupo de discusión?

9. Invierta el trabajo de los grupos, de forma que el grupo que antes era de discusión ahora es de observación y viceversa.

10. Reparta una copia de la ficha 2 a cada alumno del nuevo grupo de discusión y las fichas 4, 5 y 6 al grupo de observación (una ficha a cada uno de forma aleatoria).

Después repita las secuencias 5, 6 y 7.

Observe que, en este caso, no se alecciona a otros cuatro alumnos para desempeñar los papeles que se señalaron en la secuencia 4, de forma que se permite al grupo interactuar sin interferencias.

11. Para finalizar, abra un nuevo debate con todos los alumnos en el que, además de las cuestiones que se señalan en la secuencia 8, pueda plantear las siguientes:

-¿Por qué es tan difícil, a veces, tomar decisiones en grupo?

-¿Existen maneras más adecuadas que otras para tomar decisiones en grupo?

-¿Qué pasos ayudan a conseguir un acuerdo en grupo?

Comentario final: hemos visto lo difícil que puede resultar tomar decisiones en grupo. Sin embargo, resolver problemas en equipo puede ser divertido si no pretendemos tener razón a cualquier precio o sobresalir del resto. Al final, los éxitos que consigue el grupo, son el resultado del esfuerzo de todos sus componentes.

Para tomar en cuenta: es importante considerar que cada rol es importante en el grupo, dado que todos contribuyen al proceso de toma de decisiones. Es necesario adaptar las temáticas que proponen las fichas en función de las edades y temas de interés; pudiéndose tomar incluso situaciones que hagan a la vida del grupo. Asimismo el educador/a podrá evaluar la pertinencia de trabajar la actividad en más de una instancia, en función de los tiempos disponibles.

Dinámica: “El naufragio”

Edad: Entre 9 y 12 años

Objetivo: Practicar el proceso de toma de decisiones a nivel grupal.

Materiales: Fichas 7 y 8.

Pida a los niños y niñas que se imaginen una situación ficticia en la que se pudieran encontrar con algunos de sus compañeros de grupo: una aventura arriesgada en la que hay que resolver problemas para sobrevivir.

“Imaginen que van con algunos compañeros en un barco y éste naufraga. La corriente los arrastra a una isla que parece desierta y no conocen. Sólo saben que cada cuatro días pasa un barco por allí. El último barco pasó ayer, así que hasta dentro de tres días no volverá a hacerlo. Las olas también han arrastrado un baúl con algunos alimentos y herramientas que los pueden ayudar a pasar esos días hasta que llegue el barco. En grupo deberán decidir qué van a hacer y cómo, para sobrevivir esos tres días.”

Entregue a cada grupo una copia de las fichas 7 y 8 en las que figuran un mapa de la isla y el contenido del baúl.

«Fíjense en el mapa de la isla y en el lugar donde se encuentran después de naufragar. Piensen en lo que uno necesita para sobrevivir en tres días, teniendo en cuenta que son seis niños (por cada grupo). Cuando lo hayan pensado y hablado entre ustedes, tienen que decidir las tres cosas más importantes entre todas las que se pueden hacer para sobrevivir en una isla». Cuando los niños y niñas hayan elegido las tres cosas más importantes que deben hacer para sobrevivir, pídale que lo pongan en común con el resto de los grupos.

«Ahora que ya lo saben deberán decidir entre ustedes cómo lo van a llevar a cabo: quién hará qué cosa y con qué (sólo cuentan con lo que hay en el baúl). Cuando hayan terminado o hecho la mayor parte, un niño/a de cada equipo se encargará de contar lo que han hecho». Pida un aplauso después de que expongan sus planes. Pregúnteles si les ha gustado lo que han hecho y qué han aprendido. Pregúnteles si creen que es mejor naufragar uno sólo o en grupo, teniendo que compartir alimentos.

Comentario final: basándonos en la experiencia que han tenido podemos afirmar que es más fácil resolver problemas difíciles cuando se cuenta con la ayuda de los demás para decidir y llevar a cabo esas decisiones.

Tarea para la casa: “Cómo decidimos en casa”

Edad: Escolar

Objetivo: Promover la reflexión, el diálogo y problematizar acerca de cómo se construyen las decisiones.

FICHA

1

Se acerca el final del curso y tenemos que decidir dónde vamos a pasar cinco días de excursión. Como no tenemos mucho dinero hemos buscado el transporte más económico. La empresa de transporte nos propone un descuento especial si garantizamos que vamos a ir el 80% de los alumnos de la clase. Tenemos que ponernos de acuerdo en:

El número de personas que vamos a ir

El lugar que elegiremos

.....

En qué fecha iremos

.....

Qué pueden aportar para ahorrar/ conseguir dinero

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qué ropa necesitaremos llevar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHA

2

El Ministerio de Educación ha organizado un concurso entre las escuelas que quieran participar en un programa contra el racismo en la escuela. Las bases son:

- Podrán participar grupos de niños menores de 14 años
 - Los trabajos podrán ser de cualquier tipo siempre que se relacionen con el tema
 - Entre los trabajos presentados por todas las escuelas del país se seleccionarán aquellos que más gusten a un jurado compuesto por niños y adolescentes de 10 a 18 años.
 - El premio será único y consistirá en: un viaje para toda la clase a algún país de América que deseen conocer.
- Si queremos participar en el concurso tenemos que ponernos de acuerdo en las siguientes cuestiones:

Qué tema elegiremos

.....

Cómo lo plantearemos (líneas generales)

.....

Cuántos participaremos y cómo nos organizaremos en grupos

.....

Qué país elegiremos para visitar

.....

FICHA

3

PASOS PARA LLEGAR A ACUERDOS EN GRUPO

¿Cuál es la situación y qué queremos conseguir? Procuren entre todos los componentes del grupo, recoger toda la información que se tenga sobre el asunto a tratar, señalando los condicionantes que haya que tener en cuenta.

¿Cuáles son las dificultades que hay que resolver?

.....

¿Qué podemos hacer? Intentar aportar muchas y variadas alternativas

.....

Pensar que tienen de bueno y de malo cada una de las alternativas, para así poder elegir las mejores.

.....

.....

Elegir las mejores alternativas y ponerse de acuerdo en un plan de acción.

.....

.....

FICHA
4
FICHA PARA LOS OBSERVADORES

¿Cuál es el tema que ha tratado el grupo de discusión?

.....

¿Qué problemas o dificultades tenían que resolver?

.....

¿Quién ha hablado más?

.....

¿Quién ha planteado más dificultades, objeciones, etc.?

.....

FICHA
5
FICHA PARA LOS OBSERVADORES

¿Cuál es el tema que ha tratado el grupo de discusión?

.....

¿Qué problemas o dificultades tenían que resolver?

.....

¿Quién ha tratado de aportar soluciones?

.....

¿Quién ha repartido el turno de la palabra y ha intentado conducir la discusión?

.....

FICHA
6
FICHA PARA LOS OBSERVADORES

¿Cuál es el tema que ha tratado el grupo de discusión?

.....

¿Qué problemas o dificultades tenían que resolver?

.....

¿Quién ha hablado mucho pero aportado pocas ideas?

.....

¿Cómo han intentado resolver las dificultades que se han planteado?

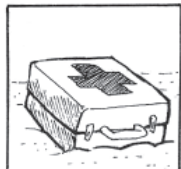
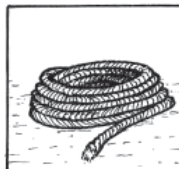
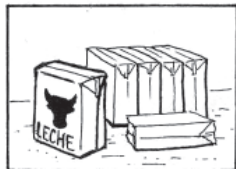
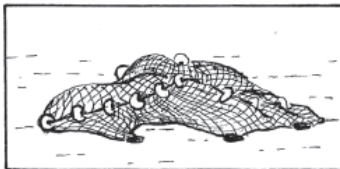
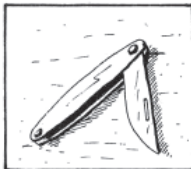
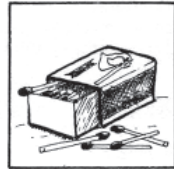
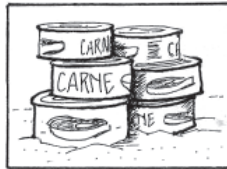
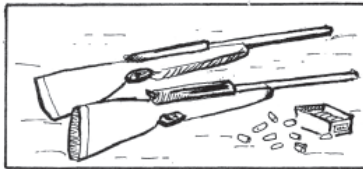
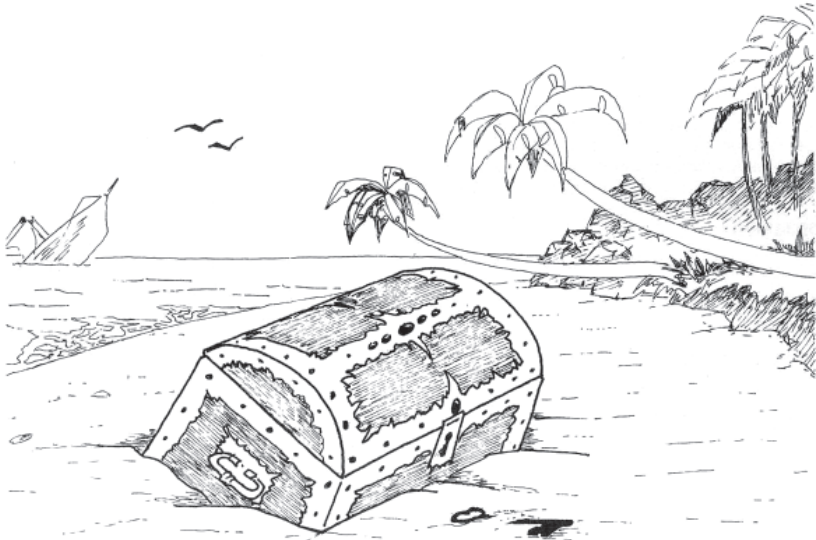
.....

LA ISLA DE LOS COCOTEROS



FICHA
8

EL BAÚL DEL NÁUFRAGO



Plantee el conversar con la familia:

- Qué decisiones toman en conjunto adultos y niños/as
- Qué decisiones pueden tomar por sí mismos los niños/as sin consultar a otros
- Qué decisiones toman sólo los adultos
- Qué situaciones en la familia provocan problemas o conflictos porque no se tiene claro quien toma las decisiones.

Para tomar en cuenta: se puede proponer esta tarea como disparador o como reforzamiento de los ejercicios propuestos en este apartado.

Dinámica: “Relajación y reflexión grupal”

Edad: Inicial y escolar.

Objetivo: Divertirse, vivenciar distintas actitudes de vida. Buscamos un espacio libre para realizar este ejercicio grupal. De pie todos formamos un círculo. El educador/a solicitará realizar una serie de movimientos. Todos debemos permanecer con los ojos cerrados.

1. Muevan su cabeza de arriba hacia abajo. En la vida hay momentos para decir sí.

2. Muevan su cabeza de un lado al otro. En la vida hay momentos donde tenemos que decir no.

3. Abran sus brazos como si fuesen a abrazar a alguien. Algunas veces necesitamos abrirnos a la vida.

4. Cierren los brazos. En la vida existen momentos donde nos debemos proteger.

5. Coloquen su mano en la frente y giren su cabeza de un lado a otro. En la vida hay ocasiones en las que debemos tomar una decisión.

6. Estiramos los brazos y las manos y las movemos como si estuviésemos retirando algo pesado. En la vida hay ocasiones en las que debemos vencer obstáculos.

7. Ubiquen sus pies firmemente en el piso. Hay veces que debemos tener los pies sobre la tierra, “plantarnos”.

8. Levanten los brazos y estírelos dirigiéndolos al cielo. En la vida es bueno tener metas y sueños.

Finalizado el juego dialogamos: ¿Cómo nos hemos sentido durante el ejercicio? ¿Es cierto lo dicho? ¿Se les ocurrieron situaciones durante el juego?

Para tomar en cuenta: Si surgen situaciones se pueden trabajar en role playing, abriendo la discusión grupal. Este ejercicio puede ser un taller en sí mismo, puede usarse como disparador o cierre.

Actividad detallada. Dramatización: “El mago Kamelo”

Edad: Entre 5 y 9 años.

Objetivo: Reflexionar acerca de la diferencia entre verdaderas soluciones y pseudosoluciones.

El día anterior a la actividad hacer tres copias de la historia de la ficha 1 “La historia del mago Kamelo.” Después elegir tres participantes y entregar una copia a cada uno de forma que tengan suficiente tiempo para prepa-

rar la representación. En la medida de lo posible quien haga de mago puede llevar a clase elementos de disfraz que cambien su imagen. También se puede invitar a tres niños/as mayores de la escuela a que hagan la representación.

Se realiza la representación de la obra y a continuación: **a.** Federico y Alejandra hacen lo que la mayoría de los niños/as del público sugieren y luego se van juntos.

b. Abrir un debate sobre la obra representada preguntando: ¿Les gustó? ¿Había que hacerle caso a Kamelo? ¿Qué pueden hacer los niños para estar más contentos? A través de preguntas y sugerencias intentar que los niños/as generen soluciones alternativas a la magia.

Comentario final: Cuando tenemos problemas no podemos resolverlos mágicamente. Tenemos que pensar en otras soluciones. Cuando no sepamos qué hacer podemos pedir ayuda a nuestra familia, maestros o cualquier persona mayor en la que confiemos.

Para continuar la actividad se puede trabajar acerca de actividades de ocio y tiempo libre, donde exponer actividades lúdicas que ayudan a resolver momentos de frustración.

Juego: “Aquí o allí”

Edad: Inicial y escolar

Objetivo: Vivenciar la capacidad de afirmación en una opción personal y aprender a encontrar las propias fundamentaciones.

Pedir a los niños/as ponerse de pie formando una sola columna. Se les dice: “Voy a darles a elegir una de las dos alternativas que voy a leer, si optan por la primera se colocarán al extremo derecho, y por la segunda al extremo izquierdo. No deben quedarse en el centro. Después de haber elegido se fomenta la participación de todos sustentando los motivos de su elección. Alternativas:

-Ir caminando o en bicicleta

-Preferir el invierno o el verano

-Pasear por la playa o por el campo

-Tomar leche o tomar sopa, etc

Este ejercicio puede usarse como disparador o cierre de otra actividad.

Cuento: “Historia de un puente”

Edad: Entre 9 y 12 años

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia de perseverar en las decisiones, superar los obstáculos, sostener los procesos.

“Historia de un puente”

“Cuando llegó el hombre aquel, pequeño de ojos brillantes, en un rostro que tenía algo de payaso, yo tenía 17 años y vivía del otro lado del torrente. En primavera y comienzos del verano desbordaba el agua helada y su-

FICHA

1

LA HISTORIA DEL MAGO KAMELO

Escena 1

El Mago Kamelo viste saco, lleva lentes y una gran maleta. Se presenta al público y explica que es un gran hombre de negocios llegado de un país muy lejano para hacerse más rico aún de lo que es. Cree que la gente de aquí se dejará engañar con facilidad debido a su poca cultura.

Mientras habla, se ha ido disfrazando de mago. De la maleta ha sacado una capa, un sombrero de mago; se ha quitado los lentes y dejado en la maleta.

Escena 2

Sale Federico, malhumorado, tapándose la cara y haciendo gestos de rabia. El mago Kamelo se acerca y le pregunta:

-¿Cómo te llamas?

-Federico (responde)

-¿Qué te pasa Federico, por qué estás tan enojado? (pregunta Kamelo)

-Otra vez me han vuelto a rezongar porque no ayudo en casa y no me porto bien en la escuela

-Yo puedo ayudarte a que consigas todo lo que quieras sin que nunca más te rezonguen.

-¿Cómo?

-Toma esta galleta mágica. Si la comes conseguirás triunfar en todo lo que te propongas. Pero a cambio tienes que darme el dinero que lleves.

Federico le da el dinero que lleva en el bolsillo y se come la galleta que le ha dado el mago. Se va contento. Mientras tanto el mago dice:

-¡Ya he engañado a uno!

Escena 3

Sale Alejandra llorando mientras pasea. Aparece el mago Kamelo y le dice:

-Hola niña ¿Cómo te llamas?

-Alejandra (contesta la niña)

-¿Por qué estás tan triste Alejandra?

-Porque no tengo amigos y no puedo jugar con nadie

-¡Calma, Ale! ¡No llores más! Yo tengo la solución a tus penas. Toma esta "rosa encantada". Si la llevas contigo, todos los niños querrán ser tus amigos

-¡Ah, qué bien! ¿De verdad?, pregunta Alejandra dejando de llorar

-De verdad. Pero a cambio tienes que darme algo. Por ejemplo ¡tus zapatos!

-Bueno, no me importa darte mis zapatos con tal de tener amigos – le responde Alejandra, dándole los zapatos y tomando la rosa antes de marcharse muy contenta.

-¡Qué bien! ¡Ya he engañado a dos! – dice el mago riéndose.

Escena 4

Federico y Alejandra se encuentran paseando. Los dos están tristes y lloran.

Federico: ¡Ay! ¡Qué tonto he sido! No consigo tener éxito como decía el mago, mis papás estaban enojados y ahora se pondrán furiosos cuando sepan que no tengo el dinero que me dieron

Alejandra: ¡Y yo sigo sin tener amigos! ¡Y encima ahora tampoco tengo zapatos!

Aparece, de nuevo, el mago Kamelo.

-¡Calma chicos! Yo tengo la solución. Es que, a veces, las galletas y las rosas mágicas pierden su poder cuando pasa el tiempo. Por eso les daré otras: para que se resuelvan sus problemas.

Federico se dirige al público y le pregunta:

- ¿Qué les parece? ¿Debemos hacerle caso? ¿Qué podemos decirle?

cia de la montaña corriendo el mil remolinos y arrastrando troncos que chocaban entre sí. Aquel hombre construyó su casa cerca del torrente. Durante la semana desaparecía. Luego me enteré que trabajaba en el aserradero de los hermanos Gómez. Los sábados llegaba apresurado a su choza y comenzaba a voltear grandes troncos.

Fue, pues, un fin de semana, cuando se acercó a mi choza y me pidió que le prestase una junta de bueyes.

- Quiero arrastrar los troncos-dijo.

Mi tío se los cedió por curiosidad. Así vimos que los empujaba hasta el río.

- Va a hacer una balsa.

Pero mi asombro fue grande cuando le vi cavar un pozo y enterrar un enorme tronco. Luego arrastró piedras para asegurarlo. Mi tío lo observó todo el día. Al final dijo: -Está loco, quiere hacer un puente.

Esa noche soñé con un lindo puente de madera que sonaba como un tambor al caminar sobre él. El domingo al amanecer salté de la cama y corrí ladera abajo. Sin decir una palabra comencé a arrastrar piedras. Y de nochecita el hombre me dijo: -Va a ser lindo cuando podamos pasar sobre el río.

El otro fin de semana se nos juntaron dos hombres y una mujer de la ribera de enfrente. Durante la jornada hubo bromas y cuentos. Entonces advertí que "los de enfrente" no eran malos como decían mis vecinos.

Al final de la jornada el hombre dijo: -El sábado que viene trabajamos en la otra orilla. Y ya fuimos quince con gente de ambas orillas.

Al tercer mes éramos cuarenta cuando se produjo un problema. Esa noche desbordó el río y en su creciente arrastró consigo nuestros troncos y empujó las piedras enormes. El próximo fin de semana fuimos sólo siete en limpiar la costa para comenzar de nuevo. Cinco meses más tarde poníamos las barandas.

-Unas buenas barandas para que los niños puedan correr por el puente sin peligro-dijo. Fuimos ochenta en trabajar en las barandas. Por la tarde ochenta y uno, cuando llegó mi tío, el último en incorporarse.

Esa noche muertos de fatiga no nos íbamos de nuestro puente, todos alrededor de un gran fuego. Entonces nos dimos cuenta que amábamos al puente, al río y que nos gustaba estar juntos. Esa unión nunca nos abandonaría en las mil empresas que luego emprendimos. Se la debíamos al hombre aquel, pequeño, de ojos brillantes y cara de payaso".

Cada niño/a lee individualmente el cuento y contesta el siguiente planteo:

«Rescata la idea que más te impactó, explica por qué».

Entre todos comparten sus respuestas y se realizan comentarios sobre lo que significa el cuento, como se sintieron mientras lo leían.

Luego trabajando en grupos pequeños, se les presentan diversas situaciones con la siguiente pregunta:

-¿Qué significaría actuar como este protagonista "cara de payaso"? por ejemplo:

- a. en la higiene del salón de clase
- b. en la planificación de un "paseo de fin de año", de jornadas de recreación en la escuela o en el barrio
- c. en el cuidado de la canchita de fútbol del barrio
- d. en los trabajos dentro del hogar

Cada grupo elige una situación cualquiera, de las enumeradas o una nueva pensada por ellos para presentarla al resto del grupo como síntesis y de los intercambios que hicieron.

Para tomar en cuenta: el educador/a podrá seleccionar situaciones pertinentes a las características y momento del grupo.

HABILIDADES SOCIALES

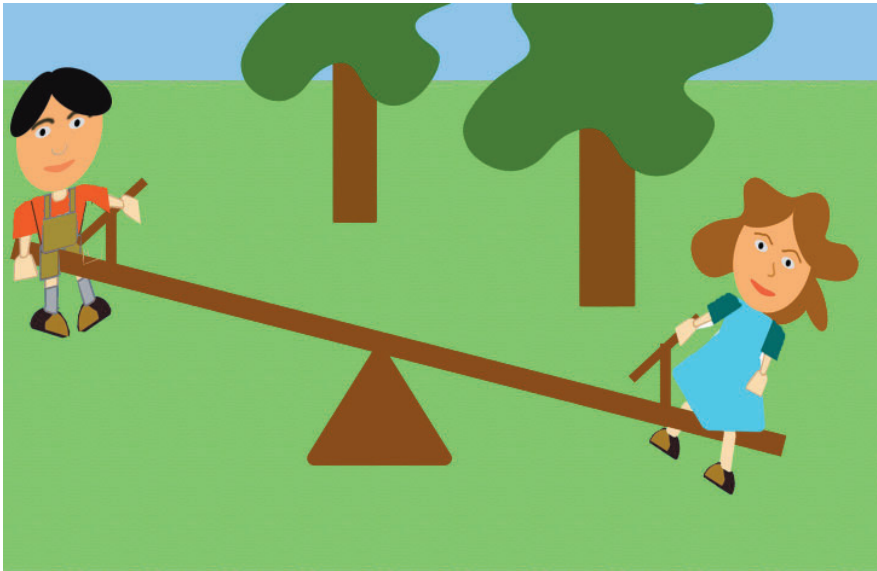
Empatía

La empatía es la capacidad que tiene el ser humano para conectarse a otra persona y responder adecuadamente a las necesidades del otro, a compartir sus sentimientos o ideas, de tal manera de lograr que el otro se sienta en consonancia; «ponerse en los zapatos del otro».

Objetivos de las actividades propuestas:

Que los niños, niñas y adolescentes:

- Aprendan qué es la empatía, para qué sirve y cómo se expresa.
- Cuenten con un espacio para su desarrollo.



Juego: "Disfraces"

Edad: Inicial

Objetivo: Representar roles

Con sombreros: con sólo ponerse un sombrero el niño/a estará poseionado de su nuevo rol. Póngalos en un canasto y proponga que escojan uno, ayúdelos a actuar como el personaje que representa. También puede usted confeccionar sombreros y adornos de papel. Por ejemplo: sombrero de bombero, de enfermera.

Con máscaras: las máscaras constituyen otras posibilidades de expresar emociones y también de ver el efecto que las diferentes expresiones producen en los demás. Dibuje en cartón o género, algunos rostros sin olvidar hacer agujeros para los ojos y atar un elástico para sostenerlas; pueden provocar susto en los otros, como ser monstruos o fantasmas, también dibuje rostros divertidos. Le gustará provocar la risa de quiénes lo vean. Una vez que tenga las máscaras muéstrelas como jugar con ellas. Póngase usted una y haga las mímicas correspondientes. Invente situaciones para reír, asustarse, enojarse.

Para tener en cuenta: la representación es quizá lo que más ayuda al niño a comprender lo que sienten los demás. A los niños les gusta "hacer creer" que son personajes. El niño adquiere a esta edad, grandes capacidades de imaginación y de representación que le ayudarán a comprenderse a sí mismo/a y también desarrollar su inteligencia. Cuando el niño juega a ser otro aprende también mucho sobre los roles sociales que las personas desempeñan.

Juego: "Como si"

Edad: Inicial

Objetivo: Practicar formas de comunicación a través del cuerpo.

A través de la expresión corporal, entre otras cosas, se pueden comunicar diversos estados de ánimo. Muestre algún estado de ánimo, usando su cuerpo, por ejemplo, alegría, tristeza, cansancio. Enseguida solicite a los niños que ellos expresen y usted adivina. Ayúdelos al comienzo con algunos ejemplos simples, aplicados a situaciones concretas. "Caminar lento, por ejemplo como una tortuga; caminar apurado, por ejemplo como un conejo; salto de felicidad, por ejemplo porque llegó un tío con un regalo", etc.

Juego: "Gallinitas Ciegas"

Edad: Escolar

Objetivo: Trabajar sobre la confianza y la comunicación entre los participantes; aspectos que ayudan a la posibilidad de empatizar.

Materiales: Pañuelos o vendas para tapar los ojos

Se trata de guiar a un compañero que está con los ojos vendados. Consignas de partida: silencio durante todo el ejercicio; el paseo no es una carrera de obstáculos para quien no puede ver, sino una ocasión de experiencias; seamos imaginativos (por ej ponerle en presencia de sonidos diferentes, dejarle solo un rato, hacerle reconocer objetos durante el trayecto); cada uno debe estar atento a los sentimientos que vive interiormente y a los que vive su pareja. La mitad del grupo tiene los ojos vendados, y se agrupan de dos en dos. Los guías toman a un compañero con los ojos vendados, sin que éstos sepan quien los conduce. Durante unos minutos los guías conducen, después de lo cual hay un cambio de papeles (se elige pareja de nuevo, ahora escogen los que antes estaban vendados). Luego se habla de los sentimientos vividos y su importancia.

Para tener en cuenta: Este mismo juego puede ser usado para trabajo de la habilidad "Relaciones Interpersonales", enfatizando el vivenciar las "Dependencias", de forma que cada uno en los distintos lugares del juego, pueda reconocer sentimientos asociados a la posición de dependiente (beneficios, temores, frustraciones, otros) y a la de estar en posesión del control (co-dependencia). Reflexionar de cara a ello, sobre la autonomía.

Dinámica: "Ponerse de acuerdo"

Edad: Escolar

Objetivo: Vivenciar la importancia del entendimiento mutuo para poder lograr los objetivos que se proponen.

Todos los niños y niñas tendrán un lápiz en la mano. Se forman 4 grupos de trabajo. Cada equipo se toma de las manos, y debe ponerse de acuerdo sin hablar y sin usar la fuerza física. El educador/a dará instrucciones diferentes a cada participante, para desarrollar con los lápices: colocarlos cerca de la puerta, bajo el pizarrón, guardarlos en determinado lugar...

Cuando los grupos finalicen la tarea, dialogar sobre: ¿Qué ocurrió durante el ejercicio? ¿De qué manera el grupo solucionó los problemas? ¿Qué hizo cada participante para trabajar en conjunto hasta resolver las consignas? Enfatice aquellas respuestas que señalen la observación y el entendimiento de los mensajes de los otros, y el esfuerzo por expresar los propios. Luego se puede contestar en los mismos grupos de trabajo: ¿Podemos comparar el ejercicio con alguna situación de la vida? ¿Cuál? ¿Qué necesitamos para conocernos y entendernos?

Para tener en cuenta: Es muy probable que el resultado de esta actividad sea la frustración por no haber alcanzado los objetivos propuestos, lo cual podrá canalizarse a fin de reflexionar sobre la importancia de expresarse y entender al otro.

Juego: “Adentro y afuera”

Edad: Escolar

Objetivo: Vivenciar y reflexionar una situación donde “ponerse en el lugar del otro.”

Formamos un círculo. Algunos compañeros voluntarios salen de éste. La idea es que los compañeros de fuera del círculo intenten ingresar. Los otros se lo impiden sin soltarse de las manos.

Pasados tres minutos cambiamos de rol, los que estaban afuera forman el círculo y los otros tratan de entrar. Pasados los tres minutos dialogamos sobre lo vivido. ¿Cómo se sintieron cuando estaban afuera? ¿En la vida real existen situaciones en que marginamos a las personas? ¿A qué se debe esto?

Dinámica: “Escuchándonos”

Edad: Inicial y escolar.

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia de escucharse como un elemento importante en la habilidad de empatizar.

Pregunte al grupo si saben lo que es escuchar. Decimos que una persona sabe escuchar cuando se interesa por saber lo que la otra persona le quiere decir, le presta atención y trata de entenderla. Proponga que en forma individual contesten: ¿Te gusta que te escuchen y presten atención? ¿Por qué? ¿Qué pasa cuando no te escuchan? ¿Cómo te sientes? Escribe o comenta los nombres de personas que conoces y te parecen que saben escuchar a los demás. Explica por qué piensas que saben escuchar.

Dinámica: “Identidades”

Edad: A partir de los 10 años

Objetivo: Adivinar cuál de los compañeros se está representando, lo que implica colocarse en el lugar del otro, ver sus gustos, intereses, qué cosas le disgustan más.

Se piden dos voluntarios, se les hace salir del salón. El resto de los participantes escoge dos nombres de compañeros del grupo, los cuales tendrán que ser averiguados por los que salieron.

Se le pide a uno que pase y se les dice que el que está fuera va a representar por ejemplo a María. Otros compañeros le dicen al que está fuera del salón, que el compañero de adentro va a representa a Pedro.

Los voluntarios deben descubrir a quien están representando guiándose por las preguntas que el otro le hace (ya que cada uno conoce a quien representa el otro compañero). Las preguntas no deben ser demasiado reveladoras, pero deben ser sobre algo propio de esa persona a quien el otro representa.

Para tener en cuenta: esta dinámica es adecuada en un clima de respeto y, en un grupo que se conozca bien.

Dinámica: “El otro soy yo”

Edad: 10 a 14 años

Objetivo: Aprender a escuchar al otro, tanto a nivel emocional como de contenidos.

El grupo se divide en subgrupos de trabajo. Cada niño/a o adolescente se coloca una tarjeta en el pecho con su nombre. A cada subgrupo se le da una temática a trabajar, en la cual sea probable que haya diversidad de opiniones (Ej. gustos o aficciones sobre cuadros de fútbol, ídolos, otros). En un momento el educador/a corta la discusión, y cada uno de los participantes debe cambiar las tarjetas con quien tenga enfrente y continuar la discusión como si fueran él/ella. Esto implica necesariamente ponerse en el lugar del otro: pensar como el otro, hablar como el otro, etc. En un segundo momento se pide lo mismo y se vuelven a cambiar las tarjetas. Finalmente se reflexiona como se sintieron, cómo fue estar en el lugar del otro y que aprendieron.

Dinámica: “Unidades”

Edad: 10 a 13 años

Objetivo: Reflexionar a partir del texto en relación a la diversidad y respeto por el otro.

Material: texto “Los Fueguitos” del “Libro de los abrazos” y Eduardo Galeano.

El educador/a lee el texto y a continuación se plantea reflexionar acerca de que todos somos diferentes; poniéndonos en el lugar del otro. Invitar a los niños a que cuenten alguna situación en que no se sintieron respetados en sus opiniones o algún momento que creen no haber respetado al otro.

Dinámica: “Sintonías”

Edad: 10 a 12 años

Objetivo: Ejercitar la comunicación de sentimientos, compromiso con la propia vivencia y fomentar la sintonía con el otro.

En un primer momento, en grupos de 2 o 4 poner en práctica diversas maneras de dar la mano: distraído, dulce, alegre, falso, sin ganas ...

Luego, pequeños grupos de un máximo de 10 a 15 personas se encuentran sentados en ronda. Durante 1 o 2 minutos cada uno reflexiona sobre el sentimiento que quiere comunicar (solamente a una persona). Luego en silencio el primero puede levantarse y después de estar sentado frente a la persona elegida expresarle el sentimiento únicamente con la mirada y con un apretón de manos. Después vuelve a su sitio, los otros han observado e intentan sentir lo que pasa. Cuando el primero ha vuelto a su sitio, otro le sigue, hasta que en silencio cada uno se haya comunicado (excepto los que no quieran). Cada uno explicará lo que ha intentado comunicar al otro

y lo que ha sentido de él, explicará también lo que ha recibido cuando otro ha venido a él y lo que le ha producido. Se puede terminar con la expresión individual de lo que más ha impresionado.

Se analizará después la importancia de lo "no dicho", de lo que "se siente" más allá de las palabras, de la importancia de todo ello en el ambiente general y de la posible modificación de éste.

Actividad detallada: "Identificando emociones"

Edad: Inicial y escolar.

Objetivo: Practicar la empatía, identificando emociones y formas positivas de respuesta ante el otro.

Material (optativo): Ficha 1.

Para introducir la actividad pregunte al grupo: Si su mamá está llorando ¿Se sienten tristes? Si notan que un amigo está serio, con el ceño fruncido y mirando hacia abajo ¿Se preocuparían? Si alguien en su casa entrase saltando y riéndose ¿Se sentirían emocionados? Probablemente la respuesta de los niños será "sí" en todos los casos. Aproveche la ocasión para definir lo que es empatía y decir: ¡Muy bien! Eso quiere decir que sienten empatía, es decir que se pueden dar cuenta de cómo se sienten los demás y compartir sentimientos con ellos. Es muy importante conocer cómo se sienten los demás. Ustedes, ¿cómo saben lo que los demás están sintiendo? Las respuestas de los niños pueden ser: por la cara que pone, porque llora, porque se ríe, porque te dice cosas alegres, porque le preguntas y te lo dice, incluso pueden hacer referencia a alguna situación externa desencadenante de la emoción. Expresé su interés y valore positivamente lo que dicen.

1. Siéntense en ronda y explique que van a adivinar lo que los otros están sintiendo. Pida un voluntario/a que exprese una emoción que usted le dirá al oído, por ejemplo: "Tenés que expresar que estás muy muy contento pero sin hablar, sólo con tu gesto y tu cuerpo." Luego pregunte al grupo si han adivinado y pregunte al voluntario si han acertado. Pida a otro voluntario que exprese la tristeza, y repita misma secuencia con el enfado y luego miedo. Cuando los niños terminen de representar pida un aplauso para ellos. Antes de terminar con la actividad concluya: "Lo han hecho muy bien. Podemos saber lo que sienten los demás observando sus gestos y lo que hacen".

2. Indique a los niños que ahora deben adivinar lo que le pasa a usted y por qué le pasa, es decir qué puede haber ocurrido para que se sienta así. Usted puede poner gesto de preocupación, moverse como si estuviera nerviosa/o, desesperada/o (invente una razón como que un amigo está muy enfermo). Los niños pueden ir diciendo cosas y usted responder "caliente" o "frío" según se alejen o acerquen a las razones del disgusto. Al cabo de unos minutos usted puede sugerir

que la única forma de enterarse de lo que ocurre exactamente es preguntando directamente. Dígalos cuál es el origen de su preocupación y subraye lo bien que han adivinado que estaba nerviosa/o y preocupada/o a través de sus gestos. Concluya: "Esta es otra forma de saber cómo se sienten las personas: preguntándoles qué es lo que les sucede."

3. Sugiera al grupo otro aspecto importante para desarrollar la empatía con los demás. Puede hacerlo así: "Ahora que ya saben cómo me siento y porqué estoy preocupada/o ¿Qué me dirían al verme tan preocupada/o? Refuerce aquellas respuestas que expresen empatía, por ejemplo: "Tranquila, ya verás como se pone bien tu amigo". "Es normal que estés preocupada/o. Ojalá mejore". Concluya: "Muy bien; esa es otra linda forma de comportarse cuando alguien expresa sentimientos. Observar a las personas, preguntarles y decirles algo para que sigan encontrándose bien es una forma de empatía."

A continuación se puede proponer trabajar con la ficha 1. **Comentario final:** es importante ser sensibles a los sentimientos que muestran los demás, porque eso nos permite comprender mejor a las personas y sentirnos todos más a gusto. Para ser sensibles a los sentimientos de los demás, podemos estar más atentos a la expresión de sus caras, a sus gestos. También podemos preguntarles cómo se sienten y qué les hace sentirse así. Y, por último, cuando sepamos qué sienten las personas, podemos decirle algo que les ayude.

Juego: «En tus zapatos»

Edad: 6 a 8 años

Objetivo: Promover el desarrollo de la empatía reflexionando y vivenciando distintos roles y conflictos asociados. Se forman grupos de trabajo. Cada grupo construirá una historia donde se muestre cómo podemos entender a las personas poniéndonos en su lugar. Se pueden tomar personajes conocidos e inventarles conflictos como: el conductor de ómnibus acolorado, el cuidador de coches que se dormía, la bailarina de canchales que le dolían los pies, el bebé que aún no sabe hablar, el bombero que no tenía transporte, etc. Luego de terminadas las historias se representan brevemente. Finalizada la representación se comenta qué se sintió hacer de ese personaje.

Dinámica: "Retratos"

Edad: Escolar

Objetivo: Fomentar la introspección de cara al propio entorno.

De manera individual elaboramos un retrato de un personaje principal para cada ámbito de la vida, señalando las características más importantes de aquello que nos comunica ese personaje. Ejemplo:

En la familia

Personaje: Mi abuelo

















- ¿Qué hace con las manos? _____ Ceba mate
 ¿Qué frase lo caracteriza? _____ Siempre está tarareando una canción.
 ¿Cuándo se calla qué significa? _____ Que se quedó dormido
 ¿Cuál es su valor principal para mí? __ Me cuida mucho cuando estoy enfermo
 ¿Cuál es su principal contravalor? _____ Es muy rezongón

Luego intercambiamos retratos y dialogamos acerca de: ¿Conocemos lo que piensan, sienten o les preocupa a los seres que nos rodean? ¿Sabemos qué necesitan de nosotros? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? ¿Qué les pediríamos a los miembros de nuestra familia, amigos/as, compañeros/as, para que se comuniquen mejor? Anotamos las respuestas en el pizarrón.

Para tener en cuenta: De acuerdo al interés manifestado en el grupo, se puede continuar esta actividad con una tarea domiciliaria, tal como dibujar el retrato, redactarlo, escribir acerca de cómo mejorar la empatía entre el niño/a y el o los miembros que eligió retratar, compartir estos trabajos con ellos y traer a clase las experiencias resultantes.

FICHA
1

Encontrarás muchas caras que representan emociones ¿Te gustaría descubrir que están sintiendo? Escribe al lado de cada cara lo que creas que pueden sentir. Si no encuentras la palabra justa, trata de expresar en una frase corta lo que puede pasarles

.....		
	
	
.....		
	
.....		
	
.....		

HABILIDADES SOCIALES

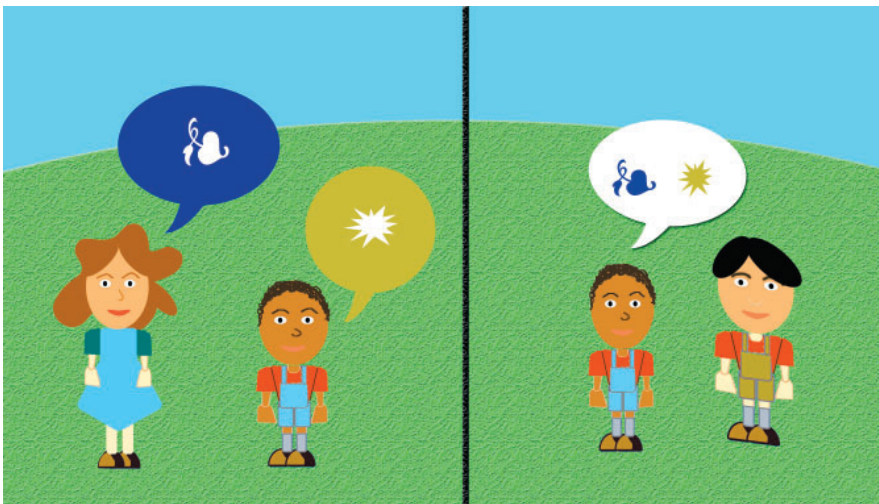
Comunicación efectiva o asertiva

Consiste en poder expresar claramente lo que se quiere transmitir: lo que le sucede a la persona, lo que se siente, lo que se desea, así como también poder comprender lo que otros quieren comunicar. Hay diversas maneras de comunicarse aunque no sea conciente de ello, como por ejemplo la postura corporal, los gestos. A veces se envían mensajes contradictorios, como ser entre lo que se dice y el gesto asociado, lo cual dificulta enormemente la comunicación y por lo tanto la capacidad de entenderse.

Objetivos de las actividades propuestas:

Que las niñas, niños y adolescentes:

- Identifiquen la importancia de la comunicación dentro de las relaciones interpersonales
- Conozcan y ejerciten destrezas que les permitan mejorar la comunicación
- Comprendan el significado de los malos entendidos.



Juego: "Pies con pies"

Edad: Inicial (hasta los 5 años)

Objetivo: Vivenciar una forma de comunicación corporal. Los participantes se sitúan de dos en dos sentados en el suelo uno frente a otro, tocándose los pies descalzos de ambos. Durante un tiempo dado, tratarán de comunicarse o entablar una relación a través de los pies. Dejar expresar luego, primero en la pareja y luego en el grupo, las emociones, sentimientos y descubrimientos que ha propiciado el grupo. Se puede hacer sin que los participantes sepan quien es quien, cerrando los ojos antes de emparejarse.

Juego: "Animalitos"

Edad: Inicial y escolar

Objetivo: Ensayar la escucha y la expresión

Materiales: Papeles con nombres de animales (dos por animal).

A cada participante se le da un papel con el nombre de un animal escrito en él. El juego consiste en que cada uno encuentre a su pareja utilizando como único medio la emisión del sonido de su animal. Luego cada uno intentará explicar cómo se ha sentido, qué dificultades ha tenido para encontrar a su pareja, etc. Con los más pequeños hay que procurar no hacerlo por parejas sino por grupos de animales para hacerlo más rápido y evitar que queden niños solos.

Juego: "Representaciones"

Edad: Escolar

Objetivo: Practicar acuerdos, representación, observación en grupo, es decir, distintos componentes de la comunicación.

Se divide a los participantes en subgrupos. A cada grupo se le dice que deberá representar un objeto utilizando el cuerpo de todos los miembros del grupo. Los demás grupos deberán adivinar de qué objeto se trata. El grupo que adivine más es el ganador.

Para tener en cuenta: se puede aumentar la duración del juego en función del interés de los participantes, agregando otras variables a representar.

Juego: "Hablar con las manos"

Edad: 8 a 12 años

Objetivo: Practicar grupalmente distintas formas de comunicación.

Los participantes se colocan en círculo, tomados de las manos y con los ojos cerrados. Una persona pasa un mensaje a su compañera mediante su mano (por ejemplo: dos apretones – pausa – un apretón; una caricia: chocarse las manos, etc...), expresando un sentimiento. El mensaje ha

de recorrer todo el grupo, hasta que llega a la persona que se encuentra al lado de la que ha comenzado. Después de que el mensaje ha recorrido todo el círculo, la última persona lo describe verbalmente. Así sucesivamente, con nuevos participantes y nuevos mensajes.

Para tener en cuenta: Puede hacerse valorando lo que se ha querido expresar, lo que el grupo ha ido transmitiendo y la expresión verbal de la última persona. A partir de ahí se puede suscitar un diálogo sobre el valor de la comunicación no verbal en general y en el grupo. A medida que el juego se va realizando unas cuantas veces, la transmisión y la riqueza de sensaciones así como el sentimiento del grupo es mayor. Procurar estimular una actitud cooperativa entre los participantes.

Juego: "El espejo"

Edad: Escolar

Objetivo: Vivenciar elementos presentes en la comunicación como ser la observación, la atención al otro.

Los participantes se sitúan en dos filas distantes entre sí (2 - 3 metros), uno frente a otro. Evitar la risa y guardar silencio. Hacer hincapié en la lentitud y sincronía (en la comunicación, no en la complejidad del juego). Los participantes de una fila comienzan haciendo una serie de gestos que son copiados como en un espejo, simultáneamente por sus parejas de la otra fila. El educador/a da la señal de comienzo y de fin. Al terminar, los participantes permanecen un rato en su sitio observándose. Luego cambian los papeles. Se evalúa cómo lo han vivido y las dificultades encontradas brevemente.

Juego: "Esculturas vivientes"

Edad: Escolar

Objetivo: Promover la comunicación no verbal.

Se juega por parejas en la que, sin hablar, uno hace de modelo y el otro de escultor. El modelo deja que el escultor le mueva los brazos, piernas, cuerpo... para formar una escultura. La comunicación es en todo momento no verbal. Una vez realizada la escultura, se intercambian los papeles. Luego cada pareja expresa cómo se ha sentido cada miembro, qué es lo que ha querido hacer, cómo ha sido la comunicación, etc. Luego puede hacerse en grupo.

Juego: "Las expresiones"

Edad: Todas

Objetivo: Ver como nos comunicamos a través de las expresiones y, cómo muchas de éstas tienen sentido de acuerdo a la situación y experiencia particular de cada persona.

Materiales: Lápiz, papel grande o pizarrón y tiza.

En el pizarrón o un papel grande se dibujan diferentes

expresiones (cara contenta, triste, preocupado, enojado, asombrado, cansado, miedoso, etc.).

Se pide a los participantes que vayan diciendo las características de las expresiones, discutiendo sobre la interpretación que le da cada uno. Si son muchos los niños se pueden formar subgrupos.

Con este juego se quiere reflexionar sobre como la comunicación también la realizamos a través del cuerpo, en éste caso la expresión. Las expresiones pueden ser interpretadas de diferentes maneras, y esa interpretación que cada uno tiene se relaciona con su vida personal y con el medio donde vive.

Variación: Se les puede pedir a algunos niños y niñas que imiten diferentes tipo de expresiones y los demás lo tienen que adivinar.

Juego: “Información y distorsión”

Edad: 10 a 12 años

Objetivo: Observar cómo la información se puede distorsionar a partir de la interpretación que cada uno le da.

Materiales: Mensaje escrito.

El educador/a que coordina prepara un mensaje escrito; por ejemplo: “Dicen que 483 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que pasó el ciclón se inició el rescate. Se han movilizadon miles de personas llevando medicina, vendas y otros elementos. Pero dicen que la gente atrapada no fue por accidente sino que fue un secuestro pues hay gente de mucho dinero entre los atrapados”.

Se pide a 6 niños y niñas que se numeren. Todos menos el primero salen del sitio donde estén. El resto del grupo es testigo del proceso de distorsión que se da al mensaje, y va anotando lo que va variando de la versión inicial. La maestra/o le lee el mensaje al niño número 1, luego se llama al no 2. El nº 1 comunica al nº 2 lo que fue leído, sin ayuda de nadie. Así sucesivamente hasta que pasen todos. El último niño/a en vez de repetir el mensaje oralmente, lo escribe en el pizarrón. Finalmente el educador/a anotará el mensaje original para comparar.

Luego se inicia la discusión grupal. El ejercicio permite reflexionar que la distorsión del mensaje se da por no tener claro el mensaje, pues por lo general se nos queda en la memoria aquello que nos llama más la atención, o lo que creemos que es más importante. Nos permite discutir como nos llegan en la realidad las noticias y acontecimientos y cómo se dan a conocer, lo que depende del interés y de la interpretación que se les da.

Actividad detallada: “Los malos entendidos”

Edad: 10 a 12 años

Objetivo: Identificar por qué se generan malos entendidos y, los posibles recursos para prevenirlos y resolverlos.

Se propone jugar al “Teléfono descompuesto”. Los niños y niñas se sientan en ronda. El primero de la ronda le dice una frase extensa a quien tiene al lado, y éste la tiene que repetir a otro compañero y así sucesivamente. Al escuchar cómo quedó la frase al final del juego, notamos que generalmente queda distorsionada.

Explique que una comunicación es efectiva cuando el receptor interpreta el mensaje de la misma forma en que fue enviado. Para seguir:

1. Pregunte al grupo que es un “malentendido”; permítale su opinión y luego complete diciendo que un malentendido es una falla de la comunicación que tiene como resultado que el receptor entiende el mensaje de diferente manera a cómo se lo enviamos. Pida al grupo ejemplos de malos-entendidos que hayan experimentado y escribalos en el pizarrón. Dígalos que identifiquen la causa del malentendido y pregúnteles cómo podría haberse evitado.

2. Luego puede anotar en el pizarrón ciertas habilidades de comunicación, y luego pedir voluntarios para representarlas. Por ejemplo:

-“**Envía el mismo mensaje tanto de forma verbal como no verbal**”: a veces la forma en que decimos algo es más importante de lo que dices (el tono de voz, las expresiones faciales, la posición del cuerpo; todo ello envía mensajes). Si dices algo con la expresión facial equivocada, la persona que te escucha se sentirá confusa y no entenderá tu mensaje.

-“**Se específico y directo**”: di brevemente lo que quieres, con palabras simples, no andes con rodeos. Si dices exactamente lo que quieres decir, el otro no tendrá que adivinar y no habrá espacios para malos-entendidos. Es diferente “Veámonos el sábado” que, “Nos vemos el sábado a las 3 de la tarde en tu casa”

-“**Haz preguntas**”: ya sea que estés enviando el mensaje o recibéndolo, por ejemplo: No entiendo ¿Podrías explicármelo de nuevo?”

-“**Parafrasear**”: otra forma de asegurarte de que el mensaje sea claro es repetir lo mismo que te dicen pero con tus propias palabras. Si le dices algo a alguien y quieres asegurarte que lo entendió pídele que lo repita.

3. Se pueden tomar frases y trabajarlas mediante Role-Playing, con el objetivo de lograr una comunicación asertiva, utilizando las habilidades del cuadro.

Éstas pueden ser:

“Hazlo mejor en tu próxima prueba”,

“Toma este remedio hasta que estés mejor”

“No llegues muy tarde”

“Llamame pronto”

“Encontrémonos mañana en el parque”.

Dinámica: “Ensayo de comunicación”

Edad: A partir de los 12 años

Objetivo: Practicar la comunicación siguiendo un orden pautado, lo que permitirá valorar ciertas reglas para después internalizarlas.

Materiales: Papel y algo para escribir.

Se da una hoja a cada participante, en que cada uno debe escribir afirmaciones del tipo “me encuentro mejor cuando estoy con un grupo de gente que...”, “me encuentro peor con un grupo de gente que...” Una vez completadas las frases, los participantes se dividen en grupos de tres, donde cada cual ha de tener la certeza de que los otros dos le escuchan durante 5 minutos. En ese tiempo el “protagonista” hablará sobre sus respuestas. La interacción en el grupo se desarrollará de acuerdo con las consignas de partida. Luego los papeles cambian, hasta que los tres hagan de “protagonista”. Se evalúa primero por grupo y luego todos juntos. Se puede flexibilizar la regla 1 para facilitar un diálogo fluido. Estas son las reglas:

1. La regla del foco: cada persona del grupo ha de ser protagonista durante 5 minutos
2. Regla de la aceptación: has de ser receptor de la persona –foco (afirmaciones con la cabeza, sonrisas, gestualidad variada... ayudan a lograr la comunicación). Si no estás de acuerdo con lo que dice, no muestres en modo alguno tu disconformidad, tendrás ocasión sobrada de hacerlo más tarde.
3. Regla de comprensión: intenta comprender lo que te dice. Pregunta lo que sea preciso para entender mejor lo que te quiere comunicar, pero sin mostrar ningún sentimiento o actitud negativa en tu pregunta. (Cada participante puede copiar las reglas, éstas han de aceptarse).

Para tener en cuenta: Se puede complementar este ejercicio, comentando entre todos como vivenciaron sus roles y las reflexiones que les merecen las reglas expuestas.

Juego: “Sin hablar”

Edad: Inicial y escolar

Objetivo: Vivenciar la importancia de la comunicación al momento de realizar una tarea común

Materiales: Papel y algo para dibujar

Se divide a los participantes en grupos pequeños y se les entrega un papelógrafo y lápices. Se les pide que sin hablar, realicen entre todos un dibujo libre, luego le pongan un título y por último lo firmen. Al finalizar se les preguntará si fue fácil o difícil, o qué problemas tuvieron y cómo se sintieron.

Juego: “Comunicación a distancia”

Edad: 11 a 13 años

Objetivo: Vivenciar la importancia de la cercanía en la comunicación

Se plantea la vía de comunicación, según cuatro pautas y de forma sucesiva durante un tiempo (de 2 a 5 minutos). El grupo se divide en dos, con igual número de componentes. Se colocan en dos filas, de forma que cada persona tenga en frente a otra del otro grupo, separados unos tres metros entre sí. Usted presenta consecutivamente o alternativamente las siguientes pautas:

- Hablen con una persona del grupo contrario
 - Comuniqense con la mirada con alguien del otro grupo
 - Tomen contacto con alguien del grupo de enfrente mediante gestos
 - Conversen entre los dos grupos (como grupos)
- Primero por parejas, luego en el grupo, empezar dejando expresar a quien lo desee cómo se ha sentido a lo largo del juego. Se puede hablar sobre la dificultad de seguir las pautas del educador/a ¿Cómo se ha vivido a la distancia? etc.

Juego: “El sentido de la comunicación”

Edad: 12 a 13 años.

Objetivo: Reflexionar y practicar la escucha como elemento central de la comunicación.

Se divide al grupo en subgrupos de tres participantes que serán A, B y C. Dos de cada grupo de tres (A y B) escogen un tema y tratan de llevar una conversación observando las siguientes reglas: A, comienza con una frase; B, debe repetir la frase dicha por A, de forma que el sentido no se altere en absoluto. A, deberá confirmar con un “de acuerdo” o “correcto” si B, ha recogido bien el sentido. Es entonces cuando B, puede responder la frase de A. En el caso de que una frase no se repita conservando todo el sentido, A o B deberán rechazarla con un “incorrecto” o “no”. Entonces deberán repetir de nuevo la frase. En el caso de que la repetición siga sin concordar con el enunciado inicial, este deberá ser repetido por quien corresponda (A o B). El jugador C hará de observador y participará en la evaluación. El jugador C presentará lo que ha observado durante el juego, en cuanto a la actitud de escucha (no se le permitirá hacer valoraciones de ello). Los otros dos podrán comentar cómo se han sentido y qué dificultades han encontrado.

Juego: ¿Cómo le gusta?

Edad: A partir de los 10 años

Objetivo: Estimular el diálogo, la imaginación y la capacidad de afirmación de las ideas.

Se retira alguien del grupo, mientras los restantes piensan un objeto cualquiera que tendrá que ser adivinado por el elegido/a. Se llama a quien salió y éste, preguntando en ronda, sólo “¿Cómo le gusta?” debe adivinar el objeto. Por ejemplo, si el objeto es un lápiz, el jugador pregunta: ¿Cómo le gusta?, y el de la ronda responderá negro, o con punta...

Dinámica: “La actitud importa”

Edad: 11 a 14 años.

Objetivo: Vivenciar cómo la buena comunicación se impone, al ejercerla desde un único parámetro manifestando rigideces actitudinales.

Material: Tarjetas con palabras escritas

Se solicita ocho voluntarios y se les coloca una tarjeta con una palabra en la frente, evitando que averigüen lo que dice su tarjeta.

Luego se colocan en parejas y se les pide que conversen de cualquier tema durante cinco minutos, señalando que en cada conversación el voluntario/a debe hacer lo que dice la tarjeta de su pareja. Los demás compañeros deben permanecer en silencio limitándose a observar lo que ocurre en cada una de las parejas.

Finalizado el tiempo se pone en común cómo se sintieron al conversar, qué creían que decía su tarjeta, cómo creen que se sentía su pareja, si les agradó cómo los trataron, etc. Finalmente se invita a todos los observadores a que participen dando sus opiniones. Se deben ordenar las tarjetas de modo que a un integrante le toque una actitud “positiva” y, al otro una “negativa”. Las tarjetas pueden decir por ejemplo:

Ignórame

Admírame

Elógiame

Ridiculízame

Cállame

Apóyame

Escúchame

Críticame

Juego: “Familia de locos”

Edad: A partir de los 10 años

Objetivo: Vivenciar la dificultad en entenderse cuando la escucha no es adecuada.

Los niños y niñas se sientan en ronda, uno de ellos sale del salón mientras se explica el juego a los participantes. Éste consiste en que cada jugador debe responder a la pregunta que se hizo al compañero anterior, el primer participante quedará en silencio. Cuando regresa el jugador que estaba fuera del salón, se le explica que está ante una “familia de locos” y que su misión es descubrir en qué consiste la “locura” de esa familia. También se le explica que deberá hacer una pregunta a cada uno de los miembros de la familia, sin darle demasiada importancia en caso de que alguien no conteste nada. Al finalizar toda la rueda deberá explicar al grupo en qué consiste su “locura”.

HABILIDADES SOCIALES

Resolución de conflictos

Los conflictos muestran que hay distintas posiciones u opiniones frente a una situación. Muchas veces surgen como emergentes ante aspectos de la realidad disfuncionales, posibilitando generar soluciones, por tanto su aparición puede ser positiva. Muchas veces en sí mismo se posee los recursos necesarios para identificar posibles soluciones a una situación y, de ese modo, resolver conflictos.

Objetivos de las actividades propuestas:

Que los niños, niñas y adolescentes:

- Tomen conciencia de que es posible enfrentarse a los conflictos y encontrar soluciones.
- Aprendan a utilizar estrategias básicas para resolver problemas.
- Reflexionen acerca de los aspectos positivos de la aparición de conflictos.



Actividad detallada: ¿Qué puede hacer Pedro?

Edad: 10 a 13 años

Objetivo: Practicar estrategias de resolución de conflictos a partir de experiencias cotidianas.

Materiales: Fichas 1, 2, 3 y 4.

Duración: Más de un encuentro

Antes de iniciar la actividad deje claro que: a menudo nos encontramos ante situaciones difíciles que nos plantean problemas con los demás. Por ejemplo, a veces discutimos con nuestro mejor amigo, alguien se enoja con nosotros o nos critica, o no sabemos cómo hacer amigos en un ambiente nuevo. Algunas veces esto nos hace sufrir, pero no somos capaces de hacer nada más, porque no sabemos cómo salir de esa situación, o ni siquiera pensamos que la podamos resolver. En esos casos debemos pensar que siempre podemos hacer algo para sentirnos mejor ante un problema. La mayoría de las veces incluso resolverlo pero, cuando no es así siempre sufriremos menos si sabemos cuál es la causa de nuestros problemas. Para ello lo que debemos hacer es darnos cuenta y aceptar que nos sentimos mal por algo, es decir, que tenemos un problema y que queremos solucionarlo. Si estamos tristes o irritables o no tenemos ganas de hacer las cosas que hacemos normalmente es que "algo no funciona bien".

Además, si el problema tiene relación con otra persona, es necesario que nos pongamos en el lugar del otro y viceversa; si hemos tenido una discusión con alguien o nos ha dicho algo que nos duele, no podremos entender bien por qué sucede esto hasta que nos paremos a pensar cómo se siente el otro o qué motivos puede tener para actuar así con nosotros. Una vez que hayamos comprendido bien lo que ocurre, es el momento de plantearnos qué es lo que queremos conseguir. Por ejemplo:

-¿Quiero que el otro cambie?

-¿Quiero cambiar yo en algún sentido?

-¿Quiero que no vuelva a ocurrir?

Esto significa elaborar un plan que nos ayude a sentirnos mejor y a cambiar la situación. Éste es el contenido de la actividad que vamos a realizar a continuación:

Primer momento

1. Divida la clase en grupos de 4 o 5 integrantes y pida que elijan un secretario/a encargado/a de moderar la discusión y de recoger los resultados en las fichas. Entregue a cada uno una copia de la ficha 1. Deles unos minutos para que la lean y la comenten entre ellos.

2. Indíqueles que ahora que todos conocemos el problema de Pedro, vamos a buscar formas de ayudarlo. Para ello, entregue a cada uno una copia de la ficha 2. Los grupos deben discutir las preguntas que se plantean en la ficha, de forma que, cuando todos sus miembros hayan acordado la respuesta, el secretario la escribirá en la ficha. Haga especial hincapié en que intenten comprender cómo se sienten Pedro y sus amigos.

3. Entregue ahora a cada secretario una copia de la ficha 3. Nuevamente, los grupos deben discutir acerca de las preguntas que allí se plantean y, cuando estén de acuerdo en la respuesta, el secretario/a la recogerá en la ficha.

4. Pida a cada grupo que en un papel aparte, redacten una historia alternativa de Pedro. Explique que deben construirla introduciendo los cambios y alternativas de comportamiento que hayan elegido. Nuevamente el secretario escribirá la historia con los aportes de todos los miembros del grupo.

5. Cuando los grupos hayan terminado, pida a los secretarios que lean en voz alta las historias que han redactado. Después abra un debate en el que pueda sacar conclusiones acerca de: ¿Qué les ha parecido más fácil y más difícil del ejercicio realizado? ¿Les ha resultado difícil ponerse en el lugar de otro e intentar comprender sus reacciones?

6. Reparta una copia de la ficha 4. Indíqueles que deben llevarse la ficha a casa y, en el plazo de una semana elegir un problema personal que tengan y analizarlo de acuerdo a las preguntas que figuran en ella.

Insista en que, puesto que se trata de problemas personales, esta ficha la resolverán de forma anónima, es decir, que no deben firmarla ni poner su nombre. De esta forma podrán trabajar con las fichas sin que nadie sepa quién las ha escrito.

Segundo momento: trabajo en clase (transcurrida una semana)

1. Recoja las Fichas 4 realizadas por los niños y niñas. Puede revisarlas una a una si el número se lo permite, o puede pedir voluntarios que expongan el problema que han elegido. Si no hay voluntarios, pregunte a los alumnos si les parece bien que, puesto que nadie sabe quién ha escrito cada ficha, elija una al azar para trabajar con ella en clase. Analice el contenido de la ficha con toda la clase favoreciendo que todos expresen las ideas que se les ocurran para ayudar al autor de la ficha, así como las dificultades que hayan tenido al hacer el trabajo.

2. Haga un breve resumen de estrategias para "resolver problemas" y los beneficios que conlleva hacerlo.

Comentario final: todos nos vemos en la necesidad de enfrentar y resolver problemas cotidianos. En estas ocasiones, pasarlo mal puede ser inevitable, pero no nos sirve de ayuda para solucionarlos. Hemos aprendido que lo mejor es darnos cuenta de que los problemas existen y de que es necesario poner en marcha, lo antes posible, un plan de acción que nos ayude a resolverlos y nos haga sentir bien.

FICHA
1

EL FANFARRÓN

Pedro es un niño de 12 años. Le gusta mucho jugar a cualquier deporte o juego de competición, pero sólo le gusta ganar. Cuando gana se siente tan satisfecho que no hace más que repetir lo que ha conseguido: "soy el mejor de la clase en matemática", "le gané a Luis en basketball", "meti más goles que nadie en el partido de hoy..." A veces, también le gusta presumir de los juguetes que le regalan o de lo que sus padres compran o de lo fuerte que es su padre.

Cuando pierde se enoja mucho y se pelea con los amigos, se va lejos y hasta llega a tirar lo que tiene delante y pegar a algún compañero.

Últimamente, los demás chicos no quieren jugar con él y cuando Pedro llega a la plaza a buscar a sus amigos, le dicen que él no juega o se van a otra parte donde él no esté. Pedro se siente bastante solo porque le gusta mucho tener amigos y, en el fondo, admira a Luis porque siempre hace bromas divertidas y todos se ríen con él. Luis es un chico popular. También le caen bien Daniel y Quique, quienes saben contar muy bien historias de aventuras e inventar juegos que divierten a todos.

A Pedro le gustaría ser tan popular como sus amigos y no sabe qué hacer para destacarse como ellos y conseguir que lo aprecien y admiren por algo que él hace. Sin querer se compara mucho con ellos y, como siempre se encuentra más defectos que cualidades, no quiere que nadie los descubra.

FICHA
2

¿QUÉ LE PASA A PEDRO?

¿Cuál es el problema de Pedro?

.....
.....

¿Cómo se siente él?

.....
.....

¿Cómo se sienten los demás con él?

.....
.....

¿Por qué ocurre esta situación?

.....
.....

¿Qué quiere conseguir Pedro?

.....
.....

FICHA

3

¿QUÉ PUEDE HACER PEDRO?

¿Qué podría hacer Pedro para conseguir lo que quiere?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuál o cuáles de ellas te parecen mejor para resolver su problema?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué sucederá si hiciera esas cosas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo podría hacerlas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHA

4

ESTRATEGIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

¿Cuál es mi problema?

.....

.....

.....

.....

¿Qué quiero conseguir?.

.....

.....

¿Qué podría hacer para conseguirlo?

.....

.....

.....

¿Cómo me siento?

.....

.....

Si el problema tiene relación con otra persona
¿Qué motivos tiene esa persona para comportarse como lo hace?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué sucedería si hiciera esas cosas?

.....

.....

.....

¿Cómo podré hacerlas?

.....

.....

.....

.....

.....

Dinámica: “En el ómnibus”

Edad: 8 a 12 años

Objetivo: Reflexionar acerca de distintas formas de abordar los conflictos e identificar las más efectivas.

Plantee una situación hipotética: “En un ómnibus van tres pasajeros: José, Pedro y Ana. Luego de unas cuadras el ómnibus se para y el chofer dice a los pasajeros: Se tienen que bajar porque se dañó el motor. Los pasajeros incómodos bajan y piden el pasaje al cobrador pero este les dice que no les va a devolver nada. José entonces le grita y le dice que le devuelva o le va a pegar. A Pedro le da vergüenza pedir su pasaje porque piensa que el cobrador le va a contestar mal y para evitar esa situación decide irse sin decir nada. Ana se acerca y segura le dice: “Mire joven le hemos pagado el pasaje, lo justo es que nos devuelva el dinero para poder tomar otro ómnibus.”

Pida a los niños y niñas que respondan:

¿Qué piensas de la manera en que actuaron estas personas?

José:

 Pedro:

 Ana:

Marca cuál de las tres personas crees que hará cambiar de opinión al cobrador

José () Pedro () Ana ()

¿Por qué?

¿Cuál de los tres crees que resuelve mejor el conflicto?

José () Pedro () Ana ()

¿Por qué?

Reúnete con tu grupo y lean las respuestas. Decidan cuál es la mejor manera de solucionar el conflicto. Escríbanlo.

Dinámica: “Construyendo respuestas”

Edad: 9 a 13 años

Objetivo: Vivenciar la diferencia entre reaccionar y responder y cómo eso influye en las relaciones interpersonales.

Los niños y niñas forman un círculo y se ponen de espaldas a éste. La maestra/o se incluye dentro y va caminando en distintas direcciones. De una forma muy rápida mencionará una situación. A quien toque el hombro debe contestar inmediatamente dando una respuesta. Situaciones:

-Estás en clase trabajando en equipo y escuchas la opinión de un compañero con el que no estás de acuerdo ¿Qué haces?

-Tus compañeros se empiezan a burlar de ti y del lugar donde naciste ¿Qué haces?

-Tus mejores amigos inventan un apodo humillante para un compañero/a de clases y se lo gritan delante de todos ¿Qué haces?

-Una compañera dobla las hojas de tus cuadernos para hacerte enojar ¿Qué haces?

-Estás caminando por la escuela y varios niños se burlan de ti por alguna razón que desconoces ¿Qué haces?

-Una persona del salón piensa diferente a ti y siempre tienen desacuerdos. Un día les toca trabajar juntos ¿Qué haces?

Luego del juego se dialoga acerca de qué sintieron las personas que se vieron obligadas a responder inmediatamente durante el ejercicio. Esto permite pensar acerca de la importancia que tiene el tomarse un tiempo para pensar antes de responder, en vez de reaccionar, a las situaciones difíciles. Se puede pensar acerca de cómo respondemos a las dificultades con otras personas en la vida real y qué consecuencias positivas o negativas tiene ello.

Dinámica: “Convivencia”

Edad: Escolar

Objetivo: Vivenciar los conflictos cotidianos de modo de construir una solución entre todos

En distintos grupos se piensa acerca de problemas de convivencia que se presentan en el salón y en la escuela:

- Entre niñas
- Entre niños
- Entre niños y niñas

-Entre niños y maestras /director/ personal de la escuela
 El grupo elige uno de los problemas y propone un modo de resolverlo que no involucre la agresión verbal, ni física, ni medidas extremas. Luego de leerlas todas se elige la historia que haya gustado más y se representa.

Juego: “Láminas”

Edad: 11 a 15 años

Objetivo: Reflexionar y vivenciar posibles modos de conformación y resolución de conflictos.

Material: Imágenes de situaciones conflictivas.

Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 5 participantes. En un lugar visible se sitúa la foto de la situación conflictiva. Cada grupo debatirá durante un tiempo y luego representará, ante el resto, las posibles soluciones que darían las personas retratadas en la foto al conflicto en cuestión, así como también las situaciones previas que generaron el conflicto. Luego expondrán al grupo de forma razonada su decisión. Cada grupo puede centrarse en una

de las personas que participan en el conflicto. Puede evaluarse contrastando las diferentes situaciones representadas por cada grupo con la realidad, discutiendo por qué se ha elegido esa y no otra y dialogando sobre las más convenientes. No se trata de llegar a una solución concreta aceptada por el grupo aunque ésta pueda darse.

Juego: “De espaldas al conflicto”

Edad: 7 a 9 años.

Objetivo: Identificar los componentes que se atribuyen a un conflicto y vivenciar la importancia de la interpretación de los mismos, cuando no se es parte de ellos.

Varios participantes salen de la habitación, se colocan detrás de un biombo, o de espaldas al grupo, para no ver lo que ocurre. Mientras, en el grupo se desarrolla un conflicto con mucho ruido, que ha sido preparado previamente. Los que han salido escuchan y tratan de captar lo que pasa en el grupo, reconocer los ruidos, etc. Cuando el conflicto se detiene (después de 5 o 10 minutos), los que estaban fuera vuelven al grupo e intentan reconstruir el conflicto y expresar cómo lo han vivido desde fuera. Se puede abrir un diálogo sobre el proceso de escucha en el conflicto, confrontando con las situaciones reales de quien “habla porque escuchó que...”

Juego: “Armando y desarmando”

Edad: Escolar

Objetivo: Reflexionar acerca de la construcción y resolución de conflictos.

Elaboramos una pelota de papel y nos colocamos en círculo. De manera colectiva construiremos la historia de dos

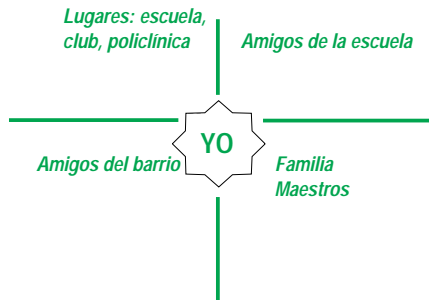
niños que tienen un conflicto. La maestra/o inicia la historia de la siguiente manera: “Andrés y Santiago son dos alumnos de 6to de escuela...” Luego la pelota pasa a otro compañero/a para continuar la historia. Cada persona agrega un elemento nuevo sin salir del tema. Luego de tener la historia se dividen en grupos para “resolver” el conflicto mediante el diálogo. Posteriormente se pone en común y se analizan las distintas soluciones. Se pueden dramatizar en función de cuán ilustrativas sean.

Dinámica: “Herramienta para resolver problemas”

Edad: 10 a 13 años

Objetivo: Identificar referentes cuyas opiniones y acciones constituyen recursos significativos para enfrentarse a problemáticas.

Cada niño y niña deberá diseñar un inventario de todas aquellas personas y lugares que las pueden ayudar cuando tienen dificultades. Por ejemplo:



HABILIDADES COGNITIVAS

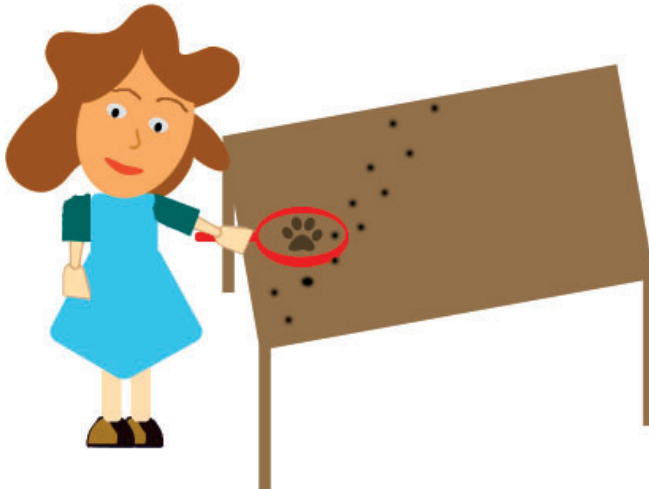
Pensamiento crítico

Promueve la capacidad de análisis que habilita distintas interpretaciones y miradas frente a la realidad. No existe una sola manera de ver las cosas ni una verdad absoluta que se aplique a todas las situaciones. Poder integrar los diferentes aspectos de la realidad enriquece su comprensión, y por tanto los posicionamientos frente a la misma. Cuando la comprensión se reduce y aparece una sola manera de ver las cosas, se generan conductas estereotipadas, se debilitan las respuestas autónomas y se contamina la toma de decisiones.

Objetivos de las actividades propuestas:

Que los niños, niñas y adolescentes:

- Agudicen la observación.
- Comprendan los mecanismos de la presión social frente a la acción individual o grupal.
- Se concienticen de que es posible mantener criterios personales diferentes al de los otros.
- Desarrollen el juicio crítico para resistir la influencia de los medios de comunicación.
- Conozcan las diferentes técnicas usadas por los publicistas para manipular el comportamiento de las personas.



Juego: “Mirando a través de distintos lentes”

Edad: Escolar

Objetivo: Vivenciar cómo inciden los preconceptos en la percepción de sí mismo, de los otros y la realidad.

Material: lentes viejos, sin cristales, lentes de juguete de cotillón, alambre, cartulina.

Los participantes han de concentrarse en percibir la realidad a través del prisma que suponen unos lentes. La maestra/o plantea: “Estos lentes son los lentes de la desconfianza. Cuando llevo estos lentes soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselas y decir qué ve a través de ellos, qué piensa de nosotros? Después de un rato, se sacan otros lentes que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios (Por ej. los lentes de la confianza, del “yo hago todo mal”, del “todos me quieren”, del “nadie me acepta”, etc). En el grupo cada uno puede expresar cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los lentes.

Para tener en cuenta: se puede sustituir los lentes con papel celofán, o cualquier otro distintivo que represente una forma de percibir la realidad.

Dinámica: “Leyendo y criticando”

Edad: 10 años en adelante

Objetivo: Ejercitar la capacidad crítica.

Material: Recortes de noticias y publicidad.

Se divide a los niños y niñas en sub-grupos para el trabajo. Se les puede proponer que traigan de sus casas recorte de periódico que contenga alguna noticia actual que les interese o recortes de publicidad. También puede ser propuesto por parte de la maestra/o.

Se les pide que respondan éstas preguntas: ¿Qué se ve? (no que piensan sino que ven), ¿Qué se lee? ¿Y que sugiere la noticia o la propaganda?

El objeto es poder reflexionar en relación al mensaje que quiere transmitir la noticia o publicidad. Poder cuestionar, opinar diferente y descubrir que muchas veces las publicidades nos transmiten mensajes implícitos que no vemos simple vista.

Juego: “Lo paso cruzado”

Edad: 11 años en adelante

Objetivo: Agudizar la observación crítica.

Material: Cualquier objeto fácil de pasar de mano en mano. Se designa un jugador para que salga del salón. Los demás se sientan en círculo, toman el objeto y acuerdan que los pasarán de cualquier forma, pero respetando la posición de sus pies. Se llama al jugador que salió y se le dice que debe adivinar cuál es la forma correcta de pasarse el objeto. Los demás comenzarán a pasarse el objeto en ronda, diciendo: “Lo recibo cruzado (o separado) y lo paso separado (o cruzado)”, según la posición de sus pies en el momento de recibir y pasar. El jugador que

había salido tiene tres “vueltas” para adivinar. De lo contrario, pierde.

Este juego debe hacerse en forma ágil, evitando llamar la atención del “observador” hacia los pies de los participantes y tratando de centrarla siempre en las manos al recibir y entregar el objeto.

Actividad detallada: “Las lentes”

Edad: Inicial y Escolar

Objetivo: Fomentar la autonomía y el respeto a la diversidad mediante la reflexión crítica.

Material: Ficha 1

Antes de comenzar la actividad deje claro que: a veces las personas comenzamos a hacer algo porque la mayoría nos convence para hacerlo. Resulta muy difícil mantener gustos u opiniones diferentes cuando casi todo el mundo a nuestro alrededor hace otras cosas. Sin embargo esto es posible, podemos tener nuestros propios criterios aunque los demás sigan una moda o costumbre en otra dirección.

1. Pida a los niños que se sienten en el suelo formando un semicírculo y sitúese usted en el medio. Explíqueles que va a contarles una historia muy interesante que se titula “Los lentes especiales”.

2. Prepare pequeños trozos de papel celofán de distintos colores (de tamaño suficiente para cubrir los dos ojos). Después inicie la lectura:

Érase una vez un país lejano donde la gente vivía muy tranquila. Un día apareció por allí un vendedor que venía del extranjero y comenzó a hablar con todos los que se encontraba. Les decía:

-¡Pobres desgraciados! Vivís aquí, tan tranquilos, sin conocer todos los placeres que guarda la vida. Menos mal que he pasado yo para resolver su problema.

-¡Pero si nosotros no tenemos problemas!, le contestaban.

-¡Sí! Tienen uno muy grave y es que piensan que la vida que llevan es la mejor. Sin embargo, con mi ayuda pueden empezar a sentir la felicidad real y no el aburrimiento de todos los días, insistía el vendedor.

-¿Cómo nos vas a ayudar?, le preguntaban todos.

Entonces, sacó de una caja que llevaba unos lentes “especiales” que permitían ver el mundo de forma más hermosa.

En este punto, saque los pequeños papeles de celofán y vaya ofreciéndoselos a los niños para que comprueben cómo se ve a través de ellos. Pregúnteles ¿Les gusta como se ve? ¿Es lindo?

Continúe:

Pues esto mismo es lo que pensaron los habitantes del país del que les estoy hablando cuando empezaron a colocarse los lentes “especiales” que les enseñó el vendedor, ya que aquellos lentes tenían unos cristales que permitían verlo todo de un color, de manera parecida a como

lo ven ustedes ahora, y ¿Saben lo que lo que pasó? Escuchen:

Por todo el país se extendió la noticia de que existía un vendedor de lentes especiales que permitían verlo todo más bonito. Así que la gente comenzó a comprárselos, hasta que todas, todas las personas del país los llevaban puestos ¡No se los quitaban ni para dormir!

Cuando el vendedor consiguió vender todos los lentes se dio cuenta de que había ganado mucho dinero y se fue a otro país más lejano ¡a vender más lentes!

Pasaron muchos años y la gente seguía con sus lentes. Ya no se acordaban de cómo se veía el mundo sin ellos. Se habían acostumbrado a tenerlos. Y sí, en alguna ocasión, se los quitaban para frotarse los ojos o se les caían, enseguida volvían a ponérselos para que nadie pensara mal de ellos.

Pero en un lugar del país, un chico pensó que estaba muy cansado de llevar esos lentes y quiso quitárselos. Y, al hacerlo, se dio cuenta de todos los colores que había en el mundo y que había olvidado. Pensó: ¡Caramba, la realidad es mucho más bonita así! No voy a ponerme más los lentes.

El resto de la gente al verlo sin lentes, le decía:

-¡Loco! ¿Qué haces sin lentes? Póntelos ¿No ves que todo el mundo los tiene?

-No, contestaba él. Aunque todos los lleven, yo prefiero no usarlos más. Prefiero verlo todo con su color real.

3. Pregunte al grupo: ¿Les ha gustado? ¿Qué harían ustedes si estuvieran en ese caso? ¿Se atreverían a sacarse los lentes aunque todos los llevaran puestos? Y si los demás los llamaran tontos y locos y les dijeran todos los días ¡Ponte los lentes! ¿Se los quitarían igual? ¿Por qué?

4. Entregue a cada niño y niña una copia de la ficha 1 y pídale que coloreen de un solo color el paisaje que se ve a través de los primeros lentes. Cuando hayan terminado, pregúnteles si les gusta como se ve el paisaje con esos lentes.

5. Pídale que coloreen ahora el paisaje que se ve a través de los otros lentes que aparecen en la ficha. En esta ocasión, deben hacerlo con los colores reales que tendría el paisaje si lo viesen con sus propios ojos. Cuando hayan terminado pregúnteles ¿Cómo les gusta más?

Comentario final: todos tenemos derecho a elegir el color con el que queremos ver un paisaje. Aunque las costumbres, las modas, los grupos... insistan en que hagamos algo, podemos intentar tener nuestro propio criterio personal y ver la realidad con nuestros ojos. Como quiso hacer el protagonista de nuestra historia de hoy.

Asimismo, con independencia de la preferencia manifestada, se puede reflexionar específicamente sobre el respeto a la diversidad, la libertad de opción, la no imposición a otros y la creación de necesidades desde el afuera.

Juego: "Mi enfoque personal"

Edad: 11 años en adelante.

Objetivo: Experimentar los cambios de percepción de la realidad de acuerdo al enfoque personal relativizando verdades absolutas.

Materia: Papel, regla, lápiz o lapicera. Figuras que cambian según el enfoque de la mirada.

Cada uno dibuja en una hoja de papel un cubo. Después lo mira atentamente durante un minuto con los ojos fijos en el centro. La mayoría tendrá la impresión de que el cubo cambia de orientación varias veces por minuto, según que uno u otro cuadrado sea la cara anterior. Se puede comparar las reacciones individuales de los participantes: cerrando un ojo, con otro dibujo en tres dimensiones, por ej una pirámide. Reflexionar acerca de que nuestro ojo no funciona como una cámara, sino como un sistema de búsqueda y tratamiento activo de la información que construye y reconstruye la realidad. Ver de qué manera vemos cada uno las cosas; si como cada uno sabe que son o como quiere que sean o como piensa que son.

Dinámica: "Publicidad engañosa"

Edad: 11 años en adelante.

Objetivo: Conocer técnicas de persuasión utilizadas por los publicistas, a fin de adquirir autonomía en las decisiones sobre el consumo.

Materiales: Para complementar este ejercicio se puede contar con el video o dvd "El reto de la libertad y la solidaridad" a disposición gratuita en la Secretaría Nacional de Drogas.

Pida al grupo que recuerde avisos de alcohol y cigarrillos, y converse acerca de porqué hacen publicidad las empresas, y si creen que los publicistas muestran la realidad sobre los productos que avisan. Adverta que los publicistas utilizan técnicas para que las personas compren, en este caso, cigarrillos o alcohol creando la impresión de que no causan daños y que tanto fumar como beber hará que sus vidas sean mejores o más placenteras.

Enseñe a identificar las técnicas de los publicistas:

1. Respaldo de famosos o conocidos: dan la impresión de que si ellos lo usan el producto debe ser bueno y si tu quieres ser como ellos también lo debes usar.

2. La voz de la autoridad: expertos como médicos o científicos hablan de la efectividad de algunos productos como pasta de dientes, analgésicos, etc. Como ellos son los expertos las personas están más propensas a creer lo que dicen sobre lo bueno del producto.

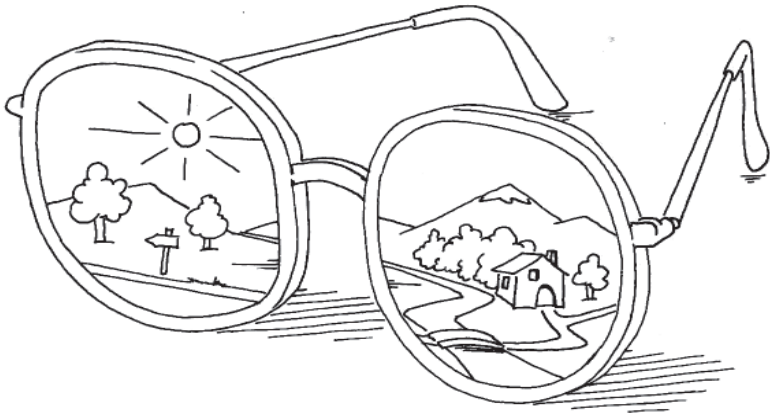
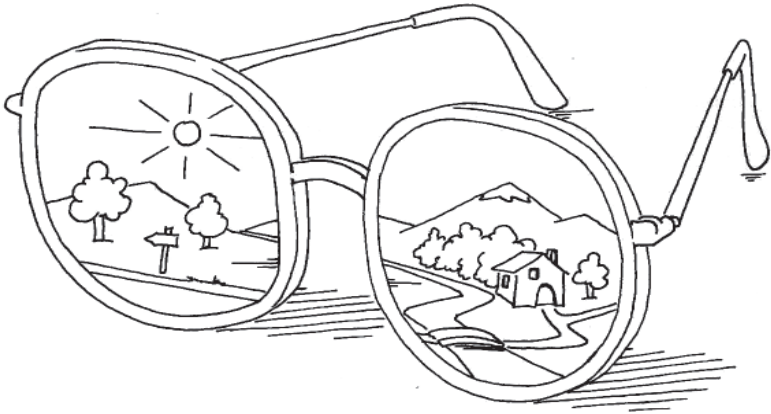
3. Evidencia científica: presenta evidencias basadas en investigaciones y datos estadísticos que apoyan

FICHA

1

LAS LENTES

Colorea el paisaje que se ve a través de los primeros lentes de un solo color, el que tu quieras. Después colorea el paisaje de los otros lentes con los colores que se corresponden con la realidad.



productos específicos. Esta técnica se combina generalmente con la voz de la autoridad.

4. Pruebas comparativas y encuestas de opinión: se presentan resultados comparativos entre productos similares en competencia, e intentan convencer de que A es mejor que B, etc.

5. Demostraciones: muestran cuan bien funciona un determinado producto exagerando (muchas veces detergentes, ceras para pisos, perfumadores de ambiente) o productos de belleza (cremas, lociones)

6. Avisos de atención sexual: utiliza modelos atractivos, de modo que se vea como si el usar el producto mostrado hará al consumidor tan atractivo como el o la modelo.

7. Avisos de "Eres distinto": intenta mostrar que si se compra un determinado producto se es más maduro, auténtico, elegante, moderno, atractivo, etc.

8. Avisos "Pasala bien, diviértete": Intenta vender el producto asociándolo a situaciones placenteras o relajadas (playa, verano, fiesta)

9. Aviso de "Oferta": intenta crear un sentido de urgencia y excitación planteando que es muy ventajoso utilizar el producto y que no se puede perder la oportunidad de adquirirlo. La situación de urgencia se crea, ya que la oferta termina pronto porque el precio es especial y/o además hay una oferta limitada del producto.

Luego de exponer estas técnicas oriente a responder: Cuando alguien bebe ¿consigue ir a una playa? Cuando nos ponemos unos pantalones, ¿nuestra cara cambia y nos hacemos más lindos? Se pueden tomar publicidades de revistas o recordar avisos televisivos para asociar estas técnicas a publicidades conocidas por el grupo.

Dinámica: "Interrogantes"

Edad: 11 años en adelante

Objetivo: Reflexionar en base a interrogantes que promueven la crítica.

Se puede generar un debate en relación a determinado tema, reflexionando acerca de estas interrogantes:

● **¿Lo que está en discusión es la persona o su argumento?** Por ejemplo "Un jugador de Nacional critica el desempeño de Peñarol, por lo que sus opiniones no deben tomarse en serio". ¿Se cree en el argumento o en quién lo dice?

● **¿Se puede convertir la afirmación en pregunta?** Por ejemplo, se dice que: "Hay que sacarles puntos a los cuadros de fútbol cuando hay violen-

cia entre los hinchas", podría preguntarse ¿Se reduciría la violencia cuando se imponga el castigo a los clubes?

● **¿Hay algo más que dos posibilidades extremas?** Por ejemplo: "Al que no le gusta la cumbia la odia".

Dinámica: "Lo que necesito para sentirme bien"

Edad: 6 a 9 años

Objetivo: Identificar y valorar el bienestar más allá del consumo de bienes materiales.

Material: Ficha 1

Proponga al grupo hablar durante un rato sobre lo que necesitamos las personas para sentirnos bien. Cuente al grupo la "última vez" que la pasó muy bien, haciendo referencia a lo que más le gustó de la situación: los amigos con los que estuvo, el lugar que visitó, la actividad que realizó, etc. Diga que también a usted le gustaría conocer lo que ellos necesitan para disfrutar, pero deben pensarlo bien antes de contestar. Para ello, pídale que cierren los ojos durante un momento y permanezcan callados. Cuando lo hayan hecho pregúntele: ¿Cuándo fue la última vez que lo pasaste muy bien? ¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas y qué hacías?

Piensenlo bien, quiero que estén con los ojos cerrados recordando lo que hacían y lo que disfrutaban. Después de unos momentos con los ojos cerrados, pida a los niños que vuelvan a abrirlos. Pregúntele ¿Ya tienen el momento en que han pasado muy bien? Pida a varios niños y niñas que cuenten al grupo su experiencia. Pregúntele sobre el lugar en el que estuvieron, las personas y cosas con las que se relacionaron y la actividad que desarrollaron, en el caso de que no hubiera referencia a alguno de estos aspectos. Expresé su satisfacción e interés a cada niño/a después de oírle.

Resuma la información que ha obtenido de los niños resaltando los aspectos felices que vivieron: las actividades más comentadas (algunos juegos concretos, deportes, visitas a lugares), las personas con quienes pasaron esos momentos y los objetos, instrumentos o medios que utilizaron para divertirse (pelota, juguete, agua, arena).

Reparta la ficha 1 y cuando hayan terminado cuénteles lo que en general, ha observado respecto a sus elecciones, teniendo en cuenta los aspectos antes mencionados. Pídale que, de todos los dibujos que aparecen en la ficha, piensen en lo que se puede comprar en las tiendas. Sugérales algún ejemplo: "Podemos pasarlo bien con un juguete y también con un amigo. Los juguetes se pueden comprar pero los amigos no." Entonces vamos a señalar, rodeando con un círculo, las cosas que se pueden comprar.

Cuando hayan terminado la tarea, inicie un diálogo preguntando al grupo: ¿Todas las situaciones agradables que

han elegido se pueden comprar? ¿Cuáles se pueden comprar? ¿Serían capaces de hacer sus propios juguetes sin necesidad de comprarlos? ¿Qué juguetes podrían hacer? Anime a los niños a participar y a opinar sobre estas cuestiones.

Comentario final: hay cosas muy necesarias que debemos comprar porque no tenemos otro medio de conseguirlas: comida, ropa, medicinas son algunos ejemplos. Pero a veces las personas creemos que la única forma de ser felices es comprar muchas cosas. Sin embargo no es cierto, generalmente con lo que ya tenemos podemos disfrutar mucho, una de las necesidades más importantes para las personas es el cariño y esto no se puede comprar en ningún supermercado. Entre todas las cosas que se pueden comprar algunas las podemos conseguir porque aprovechamos de otras personas (libros, ropas de hermanos mayores que aún pueden usarse...) y otras hacer nosotros mismos (tejidos, tortas, juguetes...). Esto nos hace más independientes y felices porque quiere decir que podemos tener cosas que necesitamos aunque no tengamos mucho dinero para comprarlas. Hoy nos hemos detenido a pensar y hemos descubierto, que generalmente, nuestros mejores momentos en la vida dependen de cosas que no tienen que ver con productos anunciados en la televisión o en la calle.

Para continuar la actividad puede proponer la confección de algún juguete con pocos materiales, como una cometa, un caleidoscopio, etc)

Actividad detallada: “Podemos ser diferentes a los demás”

Edad: Escolar

Objetivo: Promover la aceptación de la diversidad

Materiales: Ficha 2, música

Antes de iniciar la actividad deje claro que: entre las personas existen diferencias en el aspecto y en la forma de comportarse. Estas diferencias son normales y naturales. Si todos fuésemos parecidos e hiciésemos siempre las mismas cosas, la vida sería aburridísima y no tendríamos nada que aprender los unos de los otros.

Como somos distintos, a veces no hacemos lo que hacen los demás, aunque no siempre es fácil hacer cosas diferentes o sentirse diferente.

1. Entregue a cada niño y niña una copia de la ficha 2 e indíqueles lo que deben hacer según las instrucciones que aparecen en ella.

2. Cuando hayan terminado de pintar lo que se les pide, inicie un coloquio a partir de la tarea realizada con el fin de reflexionar sobre lo que supone para ellos hacer algo diferente u opuesto a la mayoría.

Para iniciar el coloquio puede plantearlo así: “Como han observado, en estos dibujos existen personas o cosas que parecen diferentes a los demás...”

Comente los dibujos uno a uno, explicando lo que signifi-

can y pregunte al grupo: ¿Alguna vez se han sentido diferentes a los demás? ¿Alguien querría decirme si tuvo ganas de llevar la contraria alguna vez al resto de las personas? ¿Cuándo fue eso? ¿En qué momento ocurrió? ¿Les parece bien que las personas podamos tener opiniones diferentes a las de la mayoría? ¿Por qué?

3. Explique que es completamente normal parecer distintos a los otros, y que en muchas ocasiones tenemos la necesidad de hacer cosas diferentes a los demás.

4. Pida a los niños y niñas que se levanten y despeje el aula de mesas y sillas para conseguir espacio libre suficiente donde realizar la actividad o bien elija otro espacio adecuado para ello.

Indique al grupo que se sitúe en el fondo del aula de forma que usted quede frente a ellos en el otro extremo. Cuando estén todos colocados según sus instrucciones, pida a dos voluntarios para comenzar el juego. Los dos niños/as se situarán frente a sus compañeros en el otro extremo (donde está usted) y suficientemente separados entre sí.

5. Prepare la música y dé las instrucciones a todo el grupo, incluyendo a los voluntarios: “Ahora van a escuchar una música. Cuando empiece a sonar caminen al ritmo de la música, hacia el frente, sin parar y al llegar al fondo dense vuelta para seguir haciendo lo mismo. Así todo el tiempo hasta que la música deje de sonar”.

De este modo, los dos niños voluntarios –para quienes caminar hacia el frente supone desplazarse en dirección contraria al resto- deberán cruzarse continuamente con sus compañeros y compañeras.

6. Deje que repitan las secuencias anteriores varias veces y luego pare la música. Pida un aplauso para todos y comente con ellos la experiencia.

7. Solicite otros dos voluntarios y vuelva a repetir las secuencias 4, 5 y 6.

8. Explique que van a realizar un segundo juego que consiste en seguir haciendo cosas diferentes a la mayoría. Solicite otros dos voluntarios. En este caso, mientras suene la música todos deberán buscar pareja rápidamente y bailar agarrados mientras que los dos voluntarios deberán bailar solos.

Si el número de niños fuera impar, necesariamente quedará uno “libre” al hacer las parejas para bailar y, en ese caso, no es necesario solicitar voluntario (uno solo actuará de forma diferente). Puede dar la instrucción: ¡Busquen pareja rápidamente antes de que empiece a sonar la música!

9. Durante unos minutos deje que suene la música para que todos bailen. Una vez transcurrido ese tiempo, pare la música, pida a los niños y niñas que aplaudan y pregunte a los voluntarios (o a quien quedó sin pareja) qué tal se ha sentido.

Si los niños responden que sentían vergüenza o cualquier otra emoción negativa, explíqueles su empatía, por ejemplo: “Eso nos pasa cuando estamos haciendo algo dife-

rente al resto de las personas. Es normal que nos sintamos así. Pero no pasa nada, todos podemos hacer cosas distintas y ustedes lo han hecho muy bien"

10. Vuelva a repetir las secuencias 8 y 9, pidiendo otros dos niños voluntarios. Esta vez todos bailarán "sueltos" menos los dos niños voluntarios que lo harán en pareja es decir "agarrados". Al finalizar el baile, pregúnteles también cómo se han sentido.

11. Cambien de ejercicio: ahora seguirán jugando pero sin música. Elija un voluntario para "llevar la contraria" al grupo.

Explíqueles que mientras el grupo dice "sí", el niño debe mantenerse firme y decir "no" constantemente, mostrándose convencido de ello frente al resto de la clase.

Dé la instrucción de comienzo contando: ¡Uno, dos, tres, ya! Anime al voluntario a no ceder y a mantenerse "firme". Para hacerlo puede situarse detrás de él y apoyar sus manos en sus hombros.

12. Después de un minuto dé por finalizado el ejercicio. Pida un fuerte aplauso para todos. Expresé su satisfacción por lo bien que lo han hecho y pregunte al voluntario: ¿Era difícil mantener firmeza frente al grupo?

Puede reforzarle con frases como: "Es difícil ¡Claro que sí! Pero lo has hecho muy bien!"

13. Pida a otro voluntario para "llevar la contraria". Esta vez, el grupo deberá decir constantemente "no" mientras el niño/a repetirá "sí". Después de un minuto haga lo mismo que en la secuencia 11.

14. Expresé y escuche las conclusiones que, entre todos, puedan construir a partir de estos ejercicios

15. Haga sonar de nuevo la música y sugiera a los niños que bailen otra vez, pero en esta situación, cada uno como quiera.

Comentario final: muchas veces en la vida se van a encontrar que quieren hacer algo distinto a lo que hacen los demás, y en esos casos pueden sentir miedo o vergüenza.

Sin embargo, si lo que desean hacer no va a causar daño a los demás, deben recordar que es justo respetar el derecho a ser diferentes ¡Podemos ser distintos a los demás!

Juego: "El visitante"

Edad: Escolar

Materiales: Objetos diversos

Objetivo: Identificar la influencia de la percepción individual en la construcción de la realidad y practicar la capacidad de observación.

Sin previo aviso y disimuladamente sacar a alguien del salón, preferentemente de carácter extrovertido y locuaz, y disfrazarlo con objetos extravagantes y al alcance de la mano. Se lo trae sin previo aviso al grupo y se le pide que dirija unas palabras de bienvenida. Luego de haberse retirado se entrega un papel y lápiz a cada uno, de modo

que puedan hacer una lista de la mayor cantidad posible de detalles del visitante.

Dinámica: "Tu parte de razón"

Edad: 10 a 12 años

Materiales: Ficha 3

Objetivo: Integrar las polaridades inherentes a toda situación e individuo, potenciando así la capacidad crítica. Explique a los niños/as que van a realizar un ejercicio que les enseñará a llegar a acuerdos en grupo. Para ello van a iniciar un intercambio de opiniones sobre algunos temas interesantes sobre los cuales las personas solemos discutir mucho. Plantee el tema sobre el que discutirán diciendo que hay muchas personas que piensan lo siguiente: "Los maestros siempre tienen la razón." Pídale que piensen sobre ello un momento, valorando si es verdad o es mentira. Cuando lo hayan decidido, pida que levanten la mano aquellos que están a favor de la afirmación. Divida al grupo en dos: los que están a favor de un lado y los que están en contra del otro. Indíqueles que deberán argumentar al grupo contrario el motivo para estar a favor o en contra. Deben hablar con orden y respetar los turnos de la palabra, escuchando a todo el que quiera hablar. Una vez que hayan expuesto suficientes argumentaciones, exprese su interés por todas las opiniones presentadas y plánteeles el siguiente ejercicio:

"Ahora que conocen en qué se basan las opiniones de sus compañeros quiero que hagan algo muy importante: cada uno de ustedes pensará en la parte de razón que tiene la opinión del grupo contrario. Es decir, que deben recordar las opiniones contrarias y pensar en qué aspectos pueden ser acertadas. Les pediré unos minutos en silencio para que piensen en ello. Cuando hayan pasado unos minutos pregunte al grupo en general: ¿Quién quiere ser el primero en decirme qué parte de razón había en los que opinaban de manera diferente? y animelos a participar. Expresé su interés y vaya anotando en el pizarrón las ideas que pudieran ser aceptadas por ambos grupos en función de que se sitúan en una posición "intermedia" entre una postura y la otra. Repita el mismo ejercicio con el resto de las secuencias de la ficha y o con otras afirmaciones típicas que impliquen temas habituales de discusión entre las personas. Al finalizar cada debate lea las ideas que por situarse entre las dos posturas pudieran ser aceptables para los dos grupos.

Comentario final: siempre podemos aprender de las opiniones contrarias a las nuestras. Para ello es necesario pensar en la parte de razón que puedan tener los que opinan de manera diferente a nosotros. De esta forma podemos llegar a acuerdos con más facilidad.

Juego: "La creatividad como herramienta"

Edad: Escolar en adelante

Objetivo: Reflexionar acerca de recursos para la

FICHA 1

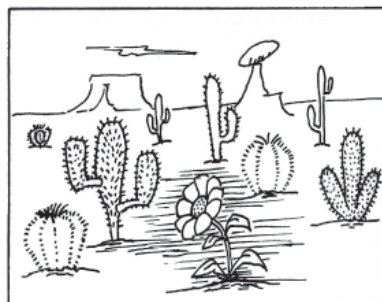
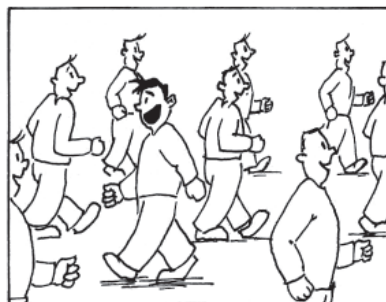
Lo que necesito para estar feliz

Observa estos dibujos, en ellos aparecen cosas o situaciones que pueden hacer felices a las personas. Colorea aquellos que a ti te hacen más feliz. Después, rodea con un círculo los dibujos que representen cosas que tú creas que se pueden comprar en las tiendas.



PODEMOS SER DISTINTOS A LOS DEMÁS

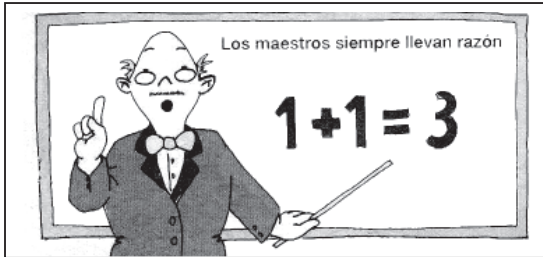
Observa bien cada dibujo y colorea el elemento que te parezca distinto en cada uno de ellos.



FICHA

3

Luego de reflexionar e intercambiar ideas con tus compañeros sobre algunos de los temas que aparecen representados en estos dibujos, señala con una cruz la casilla de cada dibujo que mejor represente tu opinión en este momento.



ES VERDAD

NO ES VERDAD

A VECES



ES VERDAD

NO ES VERDAD

A VECES



ES VERDAD

NO ES VERDAD

A VECES



ES VERDAD

NO ES VERDAD

A VECES

HABILIDADES COGNITIVAS

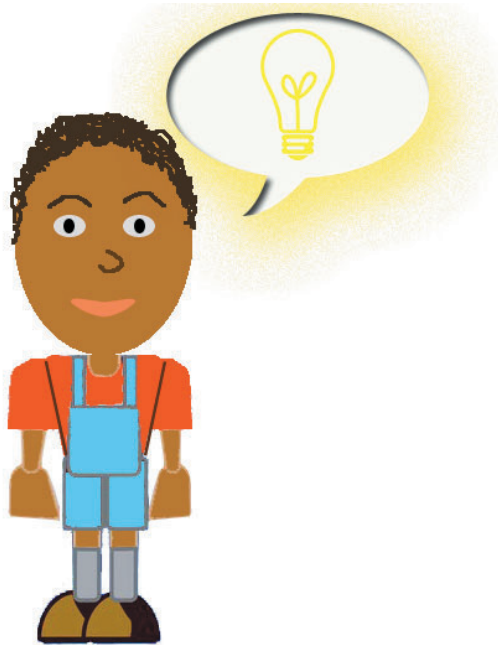
Pensamiento creativo

Pensar creativamente implica poder desarrollar alternativas, habilitando distintos puntos de vista ante la misma situación. Conlleva el desarrollo de la imaginación, en la búsqueda de enfrentar realidades que a veces no ofrecen soluciones.

Objetivos de las actividades propuestas:

Que los niños, niñas y adolescentes:

- Practiquen el desarrollo de soluciones innovadoras.
- Valoren la imaginación como herramienta.



Juego: «La creatividad como herramienta»

Edad: Escolar en adelante

Objetivo: Reflexionar acerca de recursos para la construcción de respuestas creativas. Luego de pensar en algún conflicto del grupo, se propone la idea de usar tres faros que pueden guiar en la solución de algunos problemas y conflictos. Como buenos faros sirven para guiarse, no indican cómo actuar ni qué decir.

- 1. Desarmar la costumbre:** un primer paso en la solución creativa de problemas es identificar la solución que ya se ha intentado y disponerse a modificarla.
- 2. Formas de mejorar:** casi siempre la solución "definitiva" de un problema supone optar por la violencia. Por ejemplo una estudiante agresiva puede ser expulsada por la escuela para terminar el problema. Esta decisión no soluciona el problema, aunque logra ocultarlo a la vista de algunas personas. Inevitablemente el problema reaparecerá. Como alternativa se puede buscar poner en marcha varias formas pequeñas de mejorar la situación, con lo cual, gradualmente se vaya transformando (construir confianza en la relación con la estudiante, encargarle nuevas misiones, potenciar sus cualidades). Es probable que poco a poco se pueda tener una relación que permita superar la agresividad de la chica.
- 3. Incumbencia.** Los conflictos suponen al menos dos intereses del problema, hay que buscar la persona "compañera" del problema, pues es con ella que se puede encontrar la solución. "No deberíamos estar preocupados por los adolescentes, sino con los adolescentes por los problemas que nos afectan a todos"

Juego: "Joven y vieja al mismo tiempo"

Edad: A partir de los 9 años

Materiales: Ficha 1

Objetivo: Ejercitar la capacidad de abstracción para poder diferenciar los elementos subjetivos y personales que están presentes cuando observamos un hecho, una situación o analizamos una realidad; lo cual estimulará el pensamiento creativo.

La maestra/o muestra la figura 1 a los participantes y menciona algunos puntos relevantes de la imagen como ser:

- La imagen es una dama
- Tiene una pluma en el pelo
- Lleva un pañuelo en la cabeza
- Lleva una piel alrededor del cuello
- El pelo parece que es muy oscuro

Finalmente se pregunta: ¿Cuántos años creen que tiene la mujer? Comúnmente algunos ven a la joven y otros a la vieja. Se realiza una reflexión de lo sucedido, dado que a partir de un mismo objeto, hay diferentes formas de verlo o de interpretarlo siendo que la apreciación personal está presente siempre que analizamos la realidad.

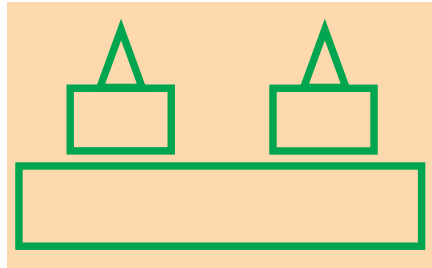
Para tener en cuenta: se pueden trabajar otras imágenes similares con la misma propuesta.

Dinámica: ¿Cuántos dibujos hay en una misma forma?

Edad: Escolar en adelante.

Objetivo: Ejercitar la imaginación para reflexionar acerca de las distintas formas de percibir y construir la realidad.

Material: Esta figura u otra que permita desarrollar el sentido de la dinámica



Se le pide a cada participante que observe esta figura y que dibuje lo que la figura le hizo imaginarse. Se trata de dibujar lo que la figura le pareció a cada uno a primera vista. Cada niño muestra su dibujo mientras que la maestra/o va anotando las diferentes opiniones. Luego de ver los dibujos y la relación con diferentes objetos que hicieron, se pasa a la reflexión del ejercicio.

La discusión se realiza considerando como, a partir de un mismo dibujo hay diferentes formas de verlo, dada la apreciación personal que está presente siempre que analizamos la realidad; como también diferentes maneras de construir a partir de esa realidad. Cabe reflexionar que dicha apreciación depende de las distintas experiencias personales, gustos y opiniones de cada individuo.

Dinámica: "Barro"

Edad: Adaptando este ejercicio se puede trabajar en edad inicial y escolar.

Materiales: Barro y papel de diario.

Objetivos: A través de la expresión plástica, se incentiva a tomar contacto consigo mismos, potenciando la creatividad.

Se propone un primer momento de trabajo individual, donde se invita a cada uno a desarrollar una elaboración con barro. Se les dice que realicen algo con lo que se sientan identificados, expresándose libremente.

En función del clima del grupo se puede realizar la variante de cerrar los ojos durante la creación, lo cual implicaría un mayor contacto consigo mismo.

En un segundo momento, favoreciendo un clima de res-

FICHA

1

Figura 1



Figura 2

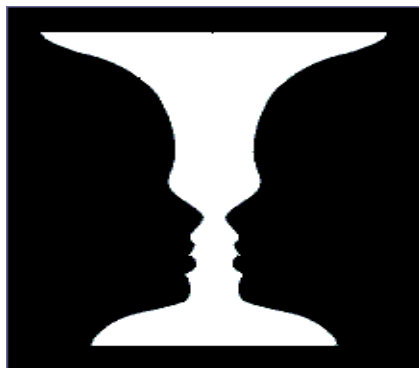


Figura 3

peto y aceptación de la diversidad, se comparte lo elaborado. Cada niño/a puede compartir si así lo desea cómo se sintió al realizar la dinámica y que significa lo que elaboró. Posteriormente reflexionar que cada producción es diferente de las otras; cada una de ellas tiene el estilo propio de cada individualidad.

Juego: “Cuadrados”

Edad: 10 años en adelante

Material: Cuadrado

Objetivo: Ver más allá de lo obvio.

Se presenta un cuadrante subdividido en 4x4 cuadrados, (tipo tablero de ajedrez, cuadrados blancos y negros). Se les pregunta; ¿cuántos cuadrados creen que hay?

Respuesta: en total son visibles 30 cuadrados, pero cuesta desligarse del modelo familiar y conocido y formar un cuadrado de cuatro o nueve casillas del tablero de ajedrez.

Otros Juegos:

- Narrar un cuento conocido por todos, por ejemplo Caperucita Roja, e inventar un final diferente.
- Proponer escribir una noticia sobre un acontecimiento ocurrido en Plutón.
- Inventar mediante distintos materiales, frutas y verduras inexistentes y armar la publicidad para venderlas en la feria. Luego representar intentando convencer al grupo de que las compren por su infinidad de cualidades.
- Inventar el juego del Tuti – Fruti (se trazan varias líneas paralelas en una hoja formando columnas, encabezadas por nombres genéricos como “Nombres” “Colores” “Animales”, etc) con categorías originales.

Juego: “Cadenas asociativas”

Edad: Escolar

Objetivo: Estimular la creatividad.

Todos se sientan en círculo, el educador/a dice una palabra y siguiendo la ronda los jugadores deben ir agregando cada uno una palabra formando una frase. Al que le toca el turno debe repetir, recordando, toda la frase y agregar una palabra al final. Cuando se completa la ronda, las frases inventadas se van anotando en el pizarrón, y se pueden usar de disparador para realizar una representación disparatada (dibujo, historia, dramatización, etc)

Juego: “Ni si ni no ni blanco ni negro”

Edad: 8 años en adelante.

Objetivo: Estimular la construcción de respuestas creativas a través de la palabra

Todos se sientan en ronda y la maestra/o se ubica en el centro. Comienza la maestra haciendo preguntas a los jugadores quienes deben responder sin usar las palabras

“sí”, “no”, “porque”, “para” y “el”. Se debe llevar el juego ágilmente a fin de confundir a los jugadores. El que dice una de las palabras prohibidas pierde o paga prenda. Se pueden agregar o quitar palabras prohibidas de acuerdo a la edad y perfil de los jugadores. Una forma de suprimir al animador es entregando a cada jugador una cantidad determinada de porotos o piedritas. Los jugadores se interrogan entre sí, el que logra confundir a otro le gana un poroto o piedrita. Gana el que junta más.

Juego: “¿Quién es el personaje?”

Edad: 10 años en adelante

Objetivo: Facilitar el pensamiento creativo a través de componentes como el ingenio y la imaginación.

Todos se sientan en ronda menos uno que se retira a suficiente distancia para no oírlos. Los de la ronda eligen un personaje conocido por el jugador que salió. Puede ser un personaje histórico, artístico, deportivo, etc. Una vez elegido el personaje, alguno de la ronda llamará al que se había apartado del grupo. Este debe adivinar quién es por medio de preguntas ingeniosas. Los del grupo podrán responder solamente con un “sí” o con un “no”. Hará las preguntas en forma ordenada, siguiendo la rueda. Podrá dar una o dos vueltas de preguntas según sea el número de participantes. Gana si lo adivina antes de completar las vueltas establecidas de antemano.

Juego: “Tipoteo”

Edad: 8 años en adelante

Objetivo: Facilitar el pensamiento creativo a través de componentes como el ingenio y la imaginación.

Un jugador sale del salón, los demás eligen un verbo que será suplantado por el “verbo” tipotear. Se llama al jugador que estaba afuera y éste debe adivinar el verbo suplantado preguntando en ronda y de a uno por vez, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿con quién tipoteas?, etc. El jugador tendrá dos vueltas para adivinar.

Juegos: “Mis personajes interiores”

Edad: Inicial

Objetivo: Vivenciar formas diferentes de ser a través de la creación de distintos personajes para salir del propio punto de vista.

Material: Música variada.

Ser animales: (antes de comenzar estos juegos de imitación de animales, a través del cuerpo, es conveniente que el niño conozca diferentes animales y haya escuchado algunos cuentos sobre ellos). En una primera etapa enseñe a identificar cada animal con un movimiento, y si se puede con un ruido típico: caballo que galopa, perro que corre y camina, gato que se estira y camina suavemente, tortuga que camina lentamente. Luego enseñe a

imitar a los animales: ¿Puedes arrastrarte como ... una culebra? ¿Puedes volar como... un pájaro? ¿Puedes saltar como... un conejo? ¿Puedes nadar... como un pez? ¿Puedes brincar como... un canguro? Más adelante se puede jugar a ser animales en el zoológico enfatizando la importancia de cuidarlos y tratarlos bien.

Ser grande, ser chico: pídale que se vuelva chico y dígame: «Ponte chiquitito como una pelota, rueda por el piso.» Chico como... una hormiga, un enano, una pulga, un bebé, o que se vuelva grande y dígame: "Conviértete en un gigante. Crece, crece, estírate y hazte grande. Da unos enormes pasos". Grande como... un elefante, una jirafa, el papá.

Ser árbol, flor, viento: muestre usted cómo ejecutar movimientos. Ponga música. Deje a los niños dar libre curso a su imaginación. Por ejemplo imiten: olas del mar, mar tranquilo, mar agitado; viento: nubes; montañas; rocas; piedrecitas; árboles altos y delgados, árboles más bajos y redondos; flores.

Cuénteles pequeñas historias en relación a los elementos de la naturaleza, así él se interesará por ellos.

Juego: "Creando a través de la expresión plástica y musical"

Edad: Inicial

Materiales: Arena, arcilla, pinturas, crayones, música

Objetivo: Vivenciar las posibilidades expresivas y creativas a través de distintos materiales.

Lo que interesa aquí no es lograr que el niño dibuje objetos, sino que se sienta libre y feliz pintando y pueda imaginarse lo que él quiera a medida que pinta. También puede sugerirle pintar con los dedos. Pintando también aprenderá poco a poco a distinguir colores, a saber lo que sucede si mezcla rojo y amarillo por ejemplo, a ensa-

yar diferentes formas... En otras ocasiones podrá ponerse la radio y pintar al ritmo de la música lo que cada uno vaya sintiendo

Aunque el niño no tenga mayores habilidades artísticas, dibujar es un buen medio para la expresión de los propios sentimientos. Por eso se recomienda no calificar los dibujos como lindos o feos, sino más bien preguntarles qué expresaron en ese momento. Lo esencial, es que se exprese, que explore, que cree. Dibujar el contorno de objetos: por ejemplo hacerlo poner su mano sobre el papel y pasar el lápiz por el borde, de modo que quede dibujado todo el contorno. Se puede hacer lo mismo con otras cosas: monedas, goma, lápices, cajitas, etc.

Dibujar el contorno de una persona acostada. Este juego es entretenido para hacerlo en grupo. Se pide a un niño acostarse en el suelo sobre un papel y a otro dibujar su contorno. Después, todos completan la silueta dibujándole la cara y algo de vestimenta.

La arena, la plastilina y la masa son buenos materiales para desarrollar la creatividad y para expresarse. Trabajando con ellos el niño puede expresar lo que siente en ese momento y además, crear diferentes formas, explorar las posibilidades de esos materiales, avanzar en el desarrollo de su concepto de masa, volumen, cantidad. Poder hacer música con cualquier instrumento por simple que sea permite al niño expresar lo que siente, dar libre curso a su imaginación, jugar con los sonidos, crear.. Se pueden improvisar los instrumentos con: una olla vuelta hacia abajo y una cuchara de palo, tambor; un rollo vacío de papel higiénico, corneta; una argolla con cucharas de plástico o un alambre con tapas de botellas; pandereta; un recipiente plástico con cosas pequeñas en su interior y bien cerrado, cascabel; dos cucharas de palo, palitos rítmicos; dos tapas de olla, platillos.

HABILIDADES EMOCIONALES

Manejo de tensiones

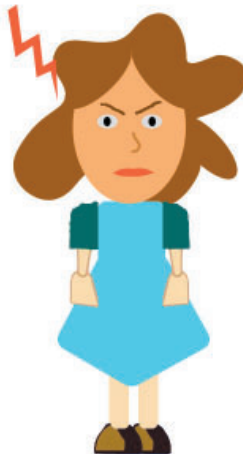
La aparición de tensiones indica que hay algo que está molestando y que no se está pudiendo resolver. Es posible aprender a manejarlas, de forma de evitar que se genere aún más malestar del que se siente con su sola aparición. Se deben identificar las situaciones que producen tensión, para poder controlar la forma de expresión de las emociones que éstas generan y, también pensar en cómo pueden ser canalizadas.

Objetivos de las actividades propuestas:

Que las niñas, niños y adolescentes:

- Identifiquen situaciones comunes que producen ansiedad o tensión.
- Conozcan herramientas que ayudan a disminuirlas.
- Comprendan que el manejo de las herramientas de reducción de ansiedad requieren su ejercicio.

Para tener en cuenta: frente a determinados elementos que se movilizan a raíz de estos juegos y dinámicas y, puedan emerger en el aula, se considera necesario, como primer punto, crear un clima de respeto que favorezca la aceptación y empatía al compañero/a. Habrá que evaluar en cada caso la pertinencia de un seguimiento grupal, individual o familiar del caso concreto; no obstante trabajar en el grupo los contenidos posibles de objetivarse de la realidad de todos. Cabe señalar que frente a determinados emergentes se hace necesario desarrollar una orientación y derivaciones correspondientes, desde el centro educativo.



Dinámica: “Sombras chinas”

Edad: A partir de educación inicial (adaptando el contenido)

Objetivo: Representar una situación que implique el manejo de las tensiones para ser analizadas y discutidas en grupo utilizando el lenguaje simbólico de las sombras.

Materiales: Una sábana, una lámpara con luz fuerte o un proyector de diapositivas.

En un ambiente oscuro se actúa entre la lámpara y sábana de tal manera que el grupo situado al otro lado de la sábana pueda ver proyectada la sombra de los actores. Se presta para representar muchas situaciones, porque las sombras que se proyectan aumentan de tamaño y se pierden las distancias; según la cercanía que tengan los actores u objetos de la lámpara.

Se le propone a los niños y niñas trabajar en subgrupos; representando situaciones donde hayan tenido que manejar tensiones. A partir de las anécdotas que vayan trayendo se escoge una para representar. Por ejemplo una niña puede plantear que vivió un momento difícil cuando sus amigas le proponían molestar en el recreo a Ana poniéndole un apodo: “la gorda”. Ella no lo quería hacer pero tampoco quería perder la amistad de sus amigas.

De acuerdo a la situación que se quiera representar; se pueden utilizar diálogos, ruidos, música, que ayuden a presentar la actuación con mayor realismo.

El perder la sensación de distancia permite crear situaciones muy cómicas o muy dramáticas; utilizando toda la creatividad necesaria (un fósforo puede parecer un enorme garrote)

Finalmente se realiza una reflexión final de la situación trabajada.

Juego: “Desafíos”

Edad: Inicial y escolar

Objetivo: Experimentar el manejo de las propias tensiones a partir de la resolución de una situación frente a la que carece de recursos.

Materiales: Telas para tapar los ojos; cuerdas

Se dividen en subgrupos. A algunos niños/as se le vendan los ojos, otros se atan las manos, otros no pueden hablar, otros deberán caminar solo con una pierna.

Se les plantea una tarea para resolver; por ejemplo: construir una torre con carlucheras, hacer una cuerda de zapatos, etc. Todo el grupo debe participar en la tarea.

Finalmente se reflexiona cómo se sintieron, si pudieron manejar la situación, si colaboraron entre sí o no, si pudieron creativamente encontrar la forma de realizar la tarea en una situación que implica cierto grado de tensión, y cómo lograron manejarlo.

Dinámica: Cuento «Cruce de caminos»

Edad: 10 a 13 años

Objetivo: Reflexionar sobre el texto, vinculándolo a situaciones de la vida cotidiana de los niños/as donde se sintieron así.

Materiales: Texto “Cruce de caminos”

Se lee el texto y luego se reflexiona grupalmente sobre lo que piensan, cómo se sienten ante una situación difícil y cómo la han resuelto.

Cruce de caminos

Recorriendo las páginas de la historia desde una óptica negativa, podemos comprender que en el mundo siempre ha habido guerras, miserias, pestes y crueldades del hombre con el hombre y que en todos los tiempos ha habido personas anunciando el fin, o proclamando la llegada de crisis imposible de superar.

Érase una vez, un hombre que vivía muy cerca de un importante cruce de caminos. Todos los días, a primera hora de la mañana, llegaba hasta allí, donde instalaba un puesto rodante en el cual vendía bocadillos que el mismo homeaba.

Era sordo, por lo tanto no escuchaba la radio, no veía muy bien, entonces ni un solo día leía los diarios, pero eso sí, vendía exquisitos bocadillos.

Meses después alquiló un terreno, levantó un gran letrero de colores y personalmente pregonaba su mercancía gritando a todo pulmón: “compre deliciosos bocadillos calientes”... y la gente compraba cada día más.

Aumentó la compra de insumos, alquiló un terreno más grande y mejor ubicado y sus ventas se incrementaron día a día. Su fama aumentaba y su renombre era tanto que decidió buscar a su hijo, un hombre de negocios de una gran ciudad para que lo ayudara a llevar el negocio. Al llamado del padre, su hijo respondió: “Pero papá, ¿no escuchas la radio, ni lees los periódicos, no ves la televisión. Éste país está atravesando una gran crisis, la situación es muy mala, no podría ser peor.

El padre pensó: mi hijo trabaja en una gran ciudad, lee los periódicos y escucha la radio, tiene contactos importantes, debe saber lo que habla. Así que revisó sus costos, compró menos pan y disminuyó la compra de cada uno de los ingredientes, y dejó de promocionar su producto. Su fama y sus ventas disminuyeron día a día; tiempo después desmontó el letrero y devolvió el terreno.

Aquella mañana llamó a su hijo y le dijo: tenías mucha razón, verdaderamente estamos atravesando una gran crisis.

Muchas situaciones a lo largo de la historia han mostrado la importancia de creer en uno mismo, tener la determinación de seguir adelante, respetar nuestra intuición, saber escuchar, estudiar en profundidad cada situación, discernir, actuar con confianza, certeza y seguridad, de esta manera lograremos lo mejor posible de cada situación.

Actividad detallada: "Manejo de la ansiedad"

Edad: Escolar

Objetivo: Identificar situaciones que generan ansiedad y, conocer y practicar técnicas para aprender a manejarla.

Comience la actividad planteando una situación que ponga ansiosos a los alumnos, como por ejemplo: "Ahora que estamos a mitad del año vendrá el Director/a a saber qué les ha parecido este tiempo en la escuela. Cada uno de ustedes deberá pasar al pizarrón para compartir con la clase qué es lo que han aprendido hasta ahora. Tendrán un minuto para pensar lo que van a decir mientras que llega el Director/a." Espere que pase ese minuto, y dígalos que sólo fue un experimento para descubrir lo que sienten en situaciones como la recién creada. Pregunte a los alumnos cómo se sintieron cuando pensaron que iban a tener que hablar en frente a toda la clase y ser observados. Comente que hay algunas situaciones que producen ansiedad o nerviosismo. Debido a que la ansiedad es una situación desagradable, es natural que intentemos evitar situaciones que la provocan. Sin embargo una forma más fácil, es aprender a manejarla efectivamente.

Ansiedad es un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes. La ansiedad produce cambios físicos en el cuerpo tales como aceleración de los latidos del corazón, sudor, tensión muscular, temblores, etc.

Pida a los niños y niñas que hagan una lista de situaciones que le hagan sentir tenso, ansioso, y junto a cada situación escriban el nivel de ansiedad (bajo, medio, alto) que sienten en esa ocasión.

En la escuela

Situación
Nivel de ansiedad

En la casa

Situación
Nivel de ansiedad

Con amigos

Situación
Nivel de ansiedad

Cuando hayan terminado recoja al menos cinco situaciones que los ponen tensos/as en cada ámbito y comente lo surgido en el grupo. Luego haga una síntesis de estos puntos:

- ♦ Todos nos hemos sentido tensos o ansiosos, la ansiedad es parte de la vida.
- ♦ En general no es un sentimiento agradable.

- ♦ Muchas personas temen que el resto se ría si algo no sale bien.
- ♦ Las consecuencias de no hacer algo bien son menos "terribles" de lo que la gente se imagina.
- ♦ Ponerse ansioso no permite hacer tan bien alguna actividad, incluso nos hace evitar situaciones que son buenas para nosotros y pueden ayudarnos a crecer.

Comente que por lo visto sería importante aprender algunas técnicas para manejar la tensión o la ansiedad, pero que para que estas técnicas sirvan tenemos que practicarlas constantemente, de modo que seamos capaces de incorporarlas a nuestra vida cotidiana. Vaya explicando y practicando las siguientes técnicas, solicitando ejemplos al grupo cuando se requiera. Si no alcanza el tiempo recomiéndelas para la casa.

Practicando estas técnicas no se puede estar tenso y relajado al mismo tiempo. Se pueden practicar en la clase y en casa.

TÉCNICA 1: Aprender a relajarse

"Siéntate en silencio en una posición lo más cómoda posible, con tu espalda recta y tus pies en el suelo, respira profundamente con los ojos cerrados. Relaja los músculos uno por uno. Imagínate que estás en un lugar tranquilo, apacible, sintiéndote completamente relajado y sin preocupaciones. Quédate un momento en ese lugar... Respira profundamente... siente como el aire entra.... y cómo sale... Puedes combinar esta técnica con la Técnica 3, imaginar una situación que te produce ansiedad, desde este estado relajado y así controlarla de a poco"

TÉCNICA 2: Preparación y práctica

Si la situación que nos pone tensos, requiere una habilidad específica, un tipo de comportamiento o conocimiento, esta técnica generalmente ayuda. Consiste sólo en practicar, prepararse, ensayar, estudiar; así disminuirá la ansiedad porque uno/a se siente más seguro/a de su desempeño.

TÉCNICA 3: Imaginarse en situación

Los pasos son:

- Imagínate en la situación
- Practica mentalmente lo que dirás y harás y cómo enfrentarás las posibles cosas que sucedan
- Hacer estos pasos una y otra vez hasta sentirte relajado/a y confiado/a.

TÉCNICA 4: Respiración profunda

Paso 1: Inspira profundamente contando hasta cuatro llevando el aire hasta el abdomen

Paso 2: Retén el aire contando hasta cuatro

Paso 3: Expira contando hasta cuatro

Repetir el ejercicio 4 o 5 veces

TÉCNICA 5: Pensamiento positivo

Paso 1: Cuando te sorprenda pensando negativa-

mente, decirte PARA y fijarte en los aspectos positivos de la situación

Paso 2: Reemplaza los “Yo no puedo” por “Yo puedo” o “Yo lo haré”

Aunque cada de una de estas técnicas para aliviar la ansiedad funciona por sí misma, lo mejor es combinarlas y usarlas juntas. Los ejercicios de relajación muscular pueden usarse para relajar y proteger nuestro cuerpo de las fuentes de ansiedad cotidianas y de las principales situaciones que causan ansiedad y tensión.

El pensamiento positivo y las prácticas mentales pueden usarse para estar preparado en aquellas ocasiones como pruebas y exposiciones públicas.

La respiración profunda puede usarse cada vez que se sienta ansiedad, o justo antes de las situaciones mismas, cuando el nivel de ansiedad es máximo.

Dinámica: “¿Qué es lo que me enoja?”

Edad: Escolar

Objetivo: Identificar el foco al cual se dirigen las emociones apuntando al logro de un manejo conciente de las mismas, lo que redundará positivamente en el relacionamiento interpersonal y resolución de conflictos.

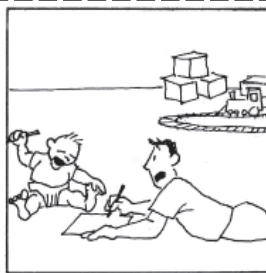
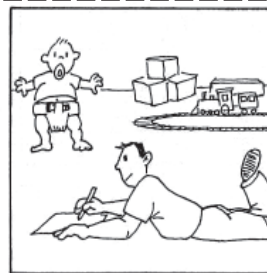
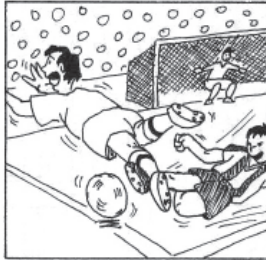
Materiales: Ficha 1

Para tener en cuenta: Sería positivo abrir un debate sobre la importancia de poder separar lo que ocasiona nuestra emoción de las personas involucradas o situaciones a las que atribuyo esa emoción, de forma de poder brindar una respuesta satisfactoria a la causa profunda de la misma. Asimismo, reflexionar como la no discriminación de los componentes involucrados, puede dañar nuestros vínculos o nuestro bienestar físico o emocional.

FICHA

1

En estos dibujos se cuenta lo que les pasó a unas personas en tres situaciones diferentes. Fíjate bien en ellas y luego colorea o señala en cuál es más entendible enfadarse por lo que ocurre a cada uno de los personajes, desde tu punto de vista. Escribe debajo de cada historia por qué te enojarías con el personaje y por qué lo harías con la situación.



HABILIDADES EMOCIONALES

Manejo de emociones y sentimientos

Todos los sentimientos son válidos ya que expresan distintos aspectos y momentos de las personas. Es importante poder identificar los propios sentimientos ante diversas situaciones y poder expresarlos. Los otros, no necesariamente pueden darse cuenta de lo que una persona está sintiendo, por lo que es esencial el modo de expresión, de forma de transmitir mensajes correctos. Ello incide en cómo la persona se sentirá consigo misma y con los demás, dado que las dificultades de expresión generan vivencias de aislamiento. Entender y expresar de manera realista y auténtica sentimientos y necesidades, promueve bienestar a nivel intra e interpersonal.

Objetivos de las actividades propuestas:

Que las niñas, niños y adolescentes:

- Valoren la importancia de reconocer y expresar adecuadamente sus sentimientos.
- Identifiquen algunas claves corporales en la expresión de los sentimientos.
- Se contacten con los sentimientos y emociones que surgen ante determinadas situaciones y aprendan a expresarlos.
- Identifiquen QUÉ se quiere decir, CÓMO se va a decir y DÓNDE se va a decir (es importante considerar el contexto, buscando el momento y el lugar adecuados).



Actividad detallada: “Mis sentimientos son válidos”**Edad:** Escolar**Objetivo:** Identificar y expresar sentimientos y formas de expresarlos.**Materiales:** Hojas y algo para escribir

Explique que se dedicará a ejercitar la expresión de los sentimientos. Dígales que nuestra cultura no promueve el reconocimiento de la dimensión afectiva de las personas, lo cual dificulta el contacto con nuestro mundo emocional. También se puede mencionar que uno de los factores de riesgo asociado al consumo de alcohol y otras drogas en niños/as y adolescentes es la dificultad para expresar adecuadamente sentimientos como frustración, impotencia, miedo, rabia. En la medida que aprendamos a reconocer lo que nos pasa, a aceptar los sentimientos que nos surgen ante determinadas circunstancias y a expresarlos, estaremos más preparados para manejar situaciones problemáticas o de riesgo, entre ellas el consumo de drogas. A continuación plantee el juego “La bolsa de los sentimientos”. Se escriben en papeles sentimientos, emociones o estados de ánimo (alegría, rabia, pena, aburrimiento, cariño, miedo, vergüenza, etc.) y se colocan en una bolsa. Se divide a la clase en subgrupos, y un miembro de cada uno deberá sacar un papel de la bolsa, lo leerá en secreto para su subgrupo, y un representante expresará el sentimiento que le tocó con gestos y mímica. Los otros grupos adivinarán cuál es el sentimiento representado.

Pregunte a los niños y niñas en qué se fijaron para adivinar el sentimiento, cómo se ponía el cuerpo, la cara, las manos. Dirija sus preguntas de forma que vayan identificando algunas claves corporales en la expresión de sentimientos.

A continuación pida que completen estas preguntas y luego el que desee las comparta en grupo. Si no alcanza el tiempo sugiera que lo terminen en su casa:

1. ¿Qué cosas de la escuela te hacen sentir contento?
¿Cómo lo expresas, qué haces?
2. ¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir contento?
¿Cómo lo expresas, qué haces?
3. ¿Qué cosas tuyas te hacen sentir contento?
¿Cómo lo expresas, qué haces?
4. ¿Qué cosas de la escuela te hacen sentir rabia?
¿Cómo lo expresas, qué haces?
5. ¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir pena?
¿Cómo lo expresas, qué haces?

Abra una discusión en torno a la siguiente pregunta: “¿Pueden algunos sentimientos promover el uso de sustancias, como por ejemplo el alcohol? Una vez que los niños y niñas hayan conversado, cierre la discusión señalando que tomar alcohol para facilitar la expresión de sentimien-

to puede ser peligroso. Es sólo una solución temporal y una vez que pasa el efecto de la sustancia, el sentimiento sigue presente y la persona tiene que enfrentarse a ello. Sentimientos sin resolver como la soledad o la frustración pueden llevar a la desesperación y a la depresión. Cuando una persona no expresa sus sentimientos comienza a sentirse aislada de otros y de sí misma. Por eso, entender los propios sentimientos y expresarlos de una manera realista y honesta es muy importante.

Como tarea para la casa, pida a los niños y niñas que entrevisten a algún familiar cercano y le pregunten:

1. Cuando siente alegría, ¿cómo la expresa, qué hace?
2. Cuando siente pena ¿cómo la expresa, qué hace?
3. Cuando siente rabia ¿cómo la expresa, qué hace?

Para tener en cuenta: Se puede reflexionar también, sobre la validez de todos los sentimientos, la neutralidad de los mismos y, la importancia de contactarlos, reconocerlos, respetarlos y aprender a brindarles respuestas.

Dinámica: “Máscaras de sentimientos”**Edad:** Escolar**Objetivo:** Trabajar en relación a experiencias donde los niños/as hayan manejado sus emociones y sentimientos.**Materiales:** Hojas y colores

Se les pide que recuerden dos situaciones de su vida una agradable y otra desagradable. Se les da hojas en blanco y colores y se les pide que en un lado de la hoja realicen una cara para aquella situación desagradable, recordando cómo se sintieron, qué emociones y sentimientos surgieron. Del otro lado: una cara para aquella situación agradable, también recordando cómo se sintieron, que sentimientos surgieron.

Posteriormente; en parejas, se cuentan las experiencias colocándose la “máscara” que corresponda para cada situación. Finalmente la maestra/o motiva que puedan compartir en el grupo las experiencias. Se les pregunta por ejemplo; ¿cómo se sintieron en esa situación?, ¿pudieron manejar sus emociones? ¿las expresaron sin lastimar al otro?

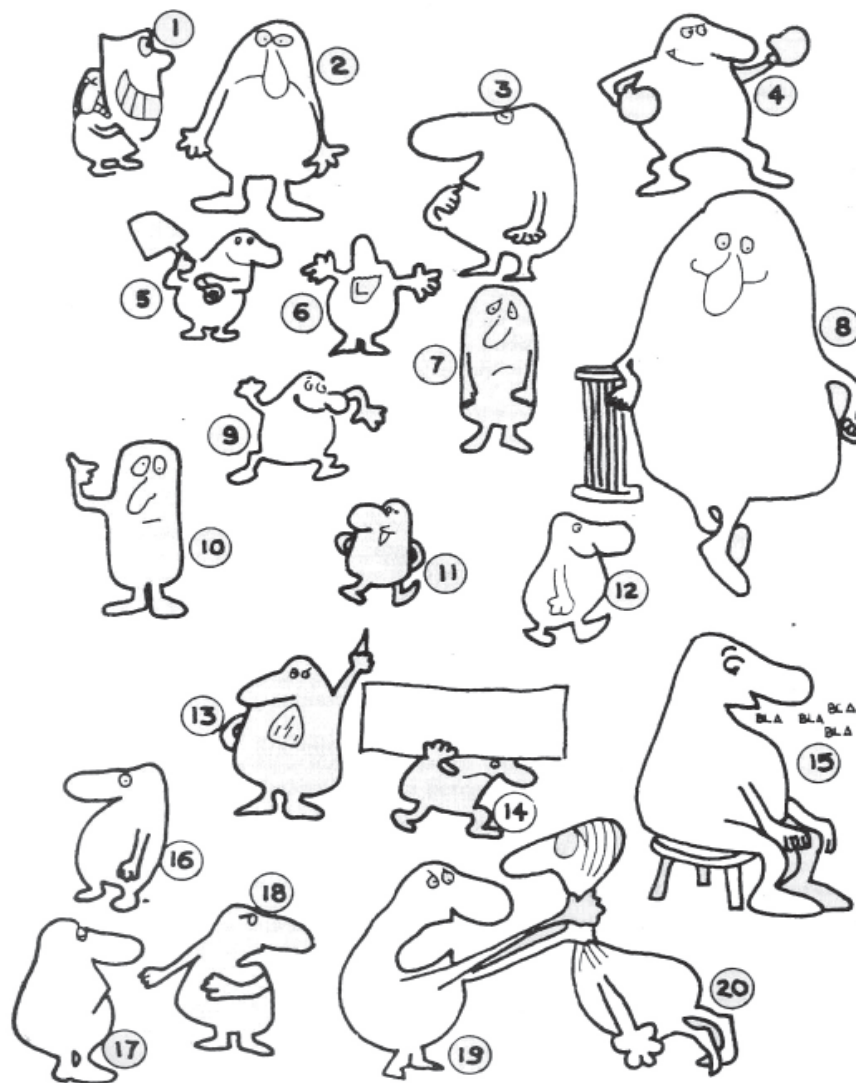
Variación: Se pueden utilizar las fichas 1 y 2 en lugar de usar las máscaras. Se propone identificarse con las figuras, con lo que están haciendo, con sus expresiones. Se les propone relacionar algunos de los dibujos con situaciones de su vida que le recuerden momentos donde tuvieron que controlar sus sentimientos, o momentos en los que no pudieron controlarlos.

Juegos de preguntas**Edad:** Inicial**Objetivo:** Vivenciar las diferentes emociones practicando formas de expresión.

Invente, a propósito cuentos o experiencias de la vida diaria, preguntas como las siguientes:

FICHA

1



FICHA

2



-¿Estarías feliz si te regalaran una pelota? Muéstrame la cara que pondrías

-Si un amigo tuyo te rompe un juguete que tu quieres mucho, te da rabia... Muéstrame una cara de rabia... Ahora perdónalo y dale un beso. Muéstrame ahora una cara feliz

-¿Qué cara pondrías si se pone a llover justo cuando ibas a salir a jugar afuera de la casa? Pon una cara de disgusto

-Se te da vuelta el jugo de fruta sobre la mesa ¿Qué caras pondrías? Ahora límpialo ¿Qué cara pondrías?

-¿Qué cara pondrías si te llega una caja enorme envuelta en papel de regalo? Muéstrame una cara de sorpresa

-¿Cuándo pondrías tú una cara feliz?... una cara triste... enojada

Participe usted en el juego, haciendo mímica y ayudando a responder las preguntas de vez en cuando.

Dinámica: "Enfrentando juntos las situaciones difíciles"

Edad: Escolar en adelante, adaptando las situaciones a trabajar

Objetivo: Identificar al grupo de pares como un sostén para compartir y pensar juntos estrategias para enfrentar situaciones dolorosas

Materiales: Hojas y algo para escribir

Forme grupos de cuatro integrantes. Diga que todos tenemos situaciones difíciles que enfrentar pero que también tenemos la capacidad de aprender a vivir esas situaciones de manera que nos sintamos capaces y seguros. Entregue a cada grupo dos situaciones o temas y dígalos que inventen una estrategia para enfrentarlas lo mejor posible. Luego las comparten con todo el grupo. Ejemplos de situaciones pueden ser las siguientes:

- Tus papás pelearon antes de venirte a la escuela
- Te castigaron anoche
- Tu mejor amigo se cambió de barrio
- Se murió tu mascota
- Te robaron.

Juego: "Yo necesito"

Edad: Escolar

Objetivo: Practicar el poder expresar la necesidad de sentir y manifestar las emociones

Pídales a los niños y niñas que caminen libremente y en absoluto silencio por el espacio. Marque el ritmo con las palmas o con música (rápido, lento, natural, cámara lenta). Luego pídale que caminen en forma normal y que cada cierto tiempo se detengan frente a un compañero/a y le digan en forma lenta, clara y mirándolo a los ojos alguna de las siguientes frases (éstas pueden estar escritas en el pizarrón):

- Tengo derecho a tener rabia
- Necesito aprender a expresar mi rabia
- Tengo derecho a tener pena
- Necesito aprender a expresar mi pena
- Tengo derecho a que me quieran
- Necesito cariño

El compañero escuchará y también le dirá alguna frase que él / ella eligió. Enseguida, se dan un abrazo y siguen caminando solos, hasta encontrar un compañero/a con quien se dirán mutuamente otra frase. Se recomienda que cada persona exprese al menos en cinco oportunidades la frase que desee.

Dinámica: "Expresar positivamente"

Edad: Escolar

Objetivo: Identificar el modo personal de manejar la rabia y reflexionar cómo transformar en forma positiva ese sentimiento.

Pídales a los niños y niñas que se sienten lo más cómodamente posible en sus bancos con los brazos cruzados sobre éste y sobre ellos apoyen su cabeza. Luego dé las siguientes instrucciones con voz lenta y pausada: "Respira, siente como el aire entra a tus pulmones y como sale, piensa ahora en una persona de la clase que te da mucha rabia...piensa que hace él o ella que te da rabia...imagínate los detalles de la situación claramente...¿Por qué esa persona te provoca rabia?... imagina ahora una respuesta agresiva para esa persona... ¿Cómo reaccionaría esa persona? Ahora piensa una manera positiva de expresarle tu rabia... En tu escena asegúrate que esa persona sepa que estás enojado / a ... ¿Cómo respondería ahora?... Ahora imagina tres cosas que te gustan de esa persona (aunque sean pequeñas) y expresaselas en tu imaginación... lentamente pon atención nuevamente a tu respiración, siente como el aire entra y cómo sale... haz dos respiraciones profundas...y cuando estés listo abre los ojos..." Pida a algunos voluntarios que cuenten al grupo qué les pareció; qué tipo de respuesta agresiva pensaron y cómo reaccionaba la persona frente a ella. Termine preguntando a la clase ¿Por qué creen uds. que se les pidió que pensarán tres cosas positivas de la persona que les da rabia?

Para tener en cuenta: Se sugiere que al momento de relatar lo que imaginaron, no nombren a la persona en quién pensaron para evitar conflictos.

Juego: "Donde y cómo me posiciono"

Edad: Adaptando los contenidos, escolar en adelante.

Objetivo: Vivenciar juntos la diversidad de emociones que generan distintas situaciones y compartir cómo manejarlas.

Materiales: Carteles

Se colocan diferentes carteles en el salón:

La maestra/o irá leyendo las diversas situaciones que movilizan nuestros sentimientos, las escuchamos, identificamos qué emociones aparecen en nosotros y nos trasladamos al cartel correspondiente. Algunas situaciones que movilizan emociones pueden ser:

- ♦ Alguien habla mal de un amigo/a
- ♦ Alguien me saluda camino a la escuela
- ♦ Me invitan a participar de un campeonato de fútbol
- ♦ Veo como golpean a un animal
- ♦ Una persona me visita el día de mi cumpleaños
- ♦ Veo a una persona que me gusta
- ♦ Me felicitan por haberme esforzado
- ♦ Una persona comparte conmigo un secreto
- ♦ Una persona toca mi cuerpo en forma inadecuada
- ♦ Mis amigos me invitan con alcohol
- ♦ Mis amigos insisten en que haga algo que no deseo
- ♦ Mi novio me insulta.

RIDÍCULO

ENOJO

SORPRESA

TRISTEZA

ALEGRÍA

RECHAZO

MIEDO

AMOR

VERGÜENZA

INDIFERENCIA

Luego se pone en común qué emociones se sintieron durante el juego, qué hacer frente a las emociones, cómo manejarlas adecuadamente, qué consecuencias tiene tanto el hacerlo como el no hacerlo. Para finalizar se trabaja sobre qué comportamientos pueden ayudar a manejar de forma adecuada emociones y reacciones.

Para tener en cuenta: De los ítems antes ejemplificados, el educador decidirá su pertinencia acorde a las características del grupo, como también, ahondar en aquellos vinculados a situaciones propias del mismo.

HABILIDADES EMOCIONALES

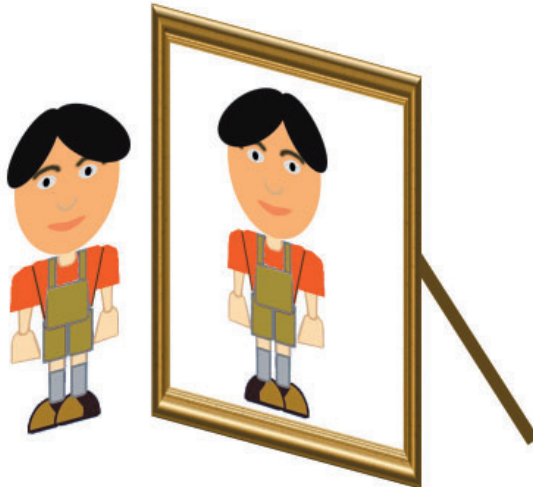
Conocimiento de sí mismo y de sí misma

El conocimiento de sí mismo/a hace a la construcción de una identidad sólida. Conocer los propios gustos, las fortalezas y dificultades personales, ayudará a identificar y satisfacer las necesidades propias. Conocerse a sí mismo en función de las situaciones que se enfrentan permitirá anticipar sucesos y tomar decisiones adecuadas. También, el reconocimiento de la imagen corporal, la apropiación del cuerpo, es de relevancia en la conformación de la identidad y los vínculos.

Objetivos de las actividades propuestas:

Que los niños, niñas y adolescentes:

- Comprendan qué es la imagen de sí mismo, cómo se forma y cómo se relaciona con el comportamiento.
- Se conozcan más a sí mismos.
- Se reconozcan como personas únicas.
- Ensayen la expresión de los aspectos positivos de sí mismos que identifiquen.



Actividad detallada: “Mi escudo personal”**Edad:** 10 a 13 años**Objetivo:** Identificar cualidades de sí mismo, representarlasy y compartirlas, reconociéndose desde la unidad.**Materiales:** Los necesarios para componer murales, cartulinas, fotos, recortes de revistas, material para dibujar, cascola, etc. Ficha 1.

Cabe aclarar que: Si bien esta actividad habla de la realización de un escudo, lo cual se puede asociar con algo con lo que defenderse, coloca el énfasis en la valoración de las cualidades de sí mismo como aspectos “fuertes” de la personalidad, apuntando a la valoración de la propia identidad.

Antes de iniciar la actividad deje claro que: cuando conocemos las cualidades que tenemos nos sentimos mejor y más fuertes. Ello nos ayuda a sentirnos valiosos y diferentes a los demás. Nos ayuda incluso a superar los momentos difíciles en la vida. Si estamos desanimados porque algo nos sale mal, si alguien nos critica o sentimos que no nos valoran o no nos quieren, reconocer que tenemos cualidades nos ayuda a tener confianza en nosotros mismos y a ser optimistas respecto al futuro. Reconocer lo positivo de uno mismo es como tener un escudo que nos protege y nos hace más fuertes.

Sin embargo, a veces es difícil reconocer rápidamente cuáles son esas cualidades. Puede ser debido a que, normalmente, los demás no nos las señalan o a que no solemos fijarnos en ellas. También puede que nos vergüenza hablar de ellas para no parecer presumidos. Por eso, es necesario que aprendamos a distinguirlas y a expresarlas.

1. Cada niño y niña va a realizar un escudo personal. En él, deben representar aquellos aspectos de su personalidad que consideren positivos e importantes. Para ello reparta una copia de la ficha 1. En ella encontrarán un escudo dividido en cuatro partes, en cada una de las cuales deben escribir lo siguiente:

- Lo mejor que cada uno ha conseguido.
- Las partes del propio cuerpo que más le agradan.
- Las cualidades y comportamientos con los que uno está más satisfecho. Por ejemplo ser simpático, ser generoso, ser estudioso.
- Las actividades en las que se es más habilidoso y/o aquellas con las que más disfruta. Por ejemplo hacer algún deporte, jugar, bailar, etc.
- Las cualidades que los otros me suelen reconocer. Por ejemplo, ser cariñoso, lista, ayudar a los demás, jugar bien al fútbol.

Deje bien claro que sólo deben escribir cosas positivas y sólo una, la más relevante, en cada parte del escudo.

2. A continuación deben buscar fotografías, hacer dibujos, recortar revistas, etc. que sirvan para representar simbólicamente las cuatro cosas positivas que han señalado

en la ficha. Por ejemplo, una foto o dibujo de personas abrazándose puede representar la amistad o el cariño, una foto o un dibujo de un jugador de fútbol puede representar una habilidad, una foto o un dibujo de un libro puede representar la inteligencia o el gusto por aprender a leer, etc.

3. Cuando tengan el material seleccionado, pídale que recorten el escudo de la ficha y que lo peguen en cada segmento de acuerdo a la distribución que se establece en la secuencia 1. Si el escudo resulta demasiado pequeño pueden dibujar y recortar algo parecido en cartulina.

4. Cuando todos hayan terminado su trabajo, cada cual colocará en la pared su escudo. Dé un tiempo para que los participantes examinen los trabajos, paseando por la habitación y fijándose en ellos.

5. Para terminar, abra un diálogo sobre los siguientes temas:

- Aspectos de algún trabajo cuyo significado no se entiende
- Qué aspectos de algún compañero les han llamado la atención
- ¿Somos diferentes los unos de los otros? ¿En qué aspectos?
- ¿Es agradable fijarnos en los aspectos positivos? ¿Cómo nos sentimos?

Comentario final: reconocer las cualidades positivas que tenemos es la base para construir la confianza en uno mismo. Si conocemos lo positivo que hay en nosotros estaremos más preparados para enfrentar problemas y situaciones difíciles. Recordarlos y expresarlos es la mejor forma para que los demás también los valoren.

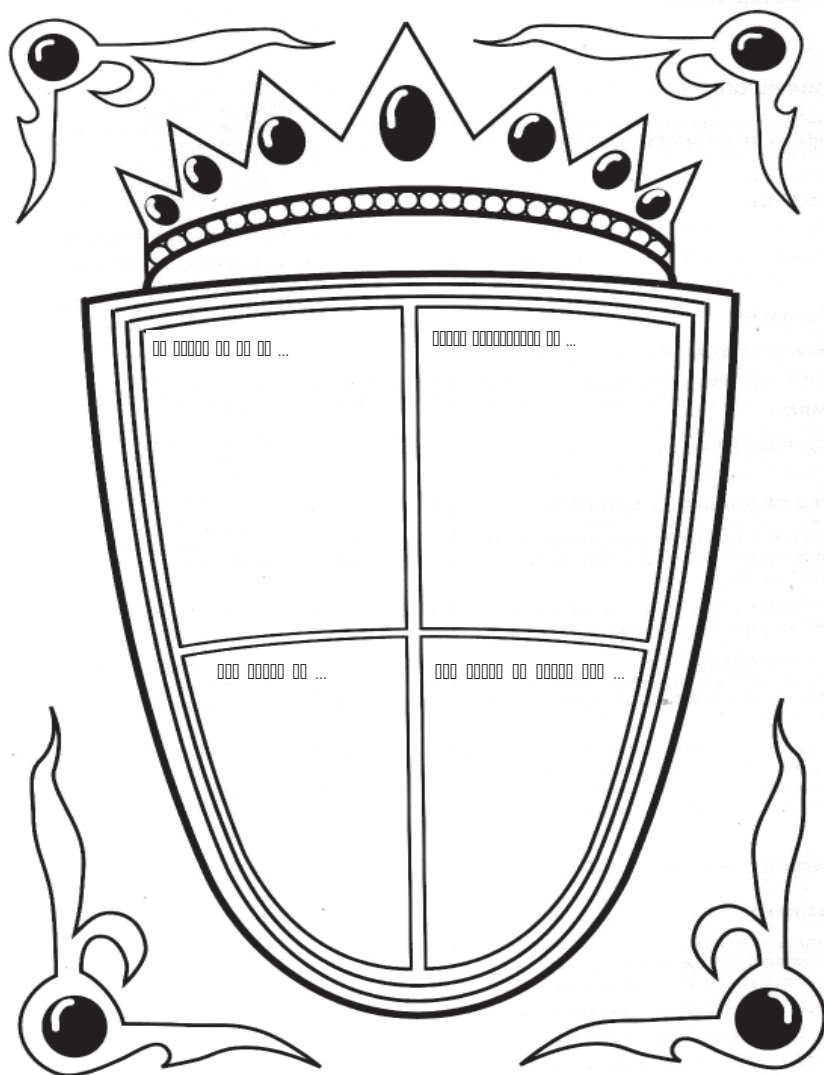
Juego: “Si fuera...”**Edad:** A partir de los 8 años**Objetivo:** Reconocer características personales de sí mismo y de los otros.**Materiales:** Una tarjeta por persona, algo para escribir, chinchas, cartelera.

Se reparten las tarjetas que llevan escritas unas cuantas frases para contestar de este tipo: “Si yo fuera un medio de transporte sería un..., si yo fuera un lugar..., si yo fuera un animal sería un..., si yo fuera una música sería..., etc. Se les da la consigna de rellenar su tarjeta en silencio durante 5 minutos. Cuando todos hayan terminado, se recogen las tarjetas, se barajan y se vuelven a repartir, cada uno irá leyendo en voz alta sucesivamente la tarjeta que le ha correspondido. El grupo tiene que averiguar quien la ha escrito dialogando entre ellos. Cuando se ha averiguado, se toma la tarjeta, se le pone el nombre y se coloca en la cartelera.

FICHA

1

MI ESCUDO PERSONAL



Dinámica: “Autorretrato”

Edad: Adaptando los contenidos de inicial a escolar

Objetivos: Fortalecer la identidad a partir del reconocimiento del esquema corporal y características de la personalidad.

Materiales: Papelógrafos y algo para escribir

Consiste en una autopresentación que utiliza el elemento plástico; combinando elementos emocionales e interpretativos de uno mismo. Trabajando en parejas, cada compañero dibujará al otro en una hoja de papel lo suficientemente grande para incluir el contorno del cuerpo, completando luego al lado de manera individual, tres columnas de la siguiente manera:

Por ejemplo:

Características propias	Me gusta	Causa u origen
Alegre	SI	YO
Fuerte	SI	FAMILIA/YO
Inseguro	NO	SOCIEDAD
Sensible	SI/NO	FAMILIA/YO
Distraído	NO	YO
Honrado	SI	FAMILIA

Después de realizar el trabajo, se comparte con los compañeros y compañeras.

Para tener en cuenta: la segunda parte del ejercicio se puede obviar total o parcialmente (3er.columna) o trabajar en forma oral, en función de la edad del grupo.

Actividad detallada: «¿Tu me aceptas?...Yo me acepto»

Edad: 9 a 12 años

Objetivo: Profundizar el conocimiento de aspectos de sí mismo que se despliegan en distintos ámbitos, fomentar la autoaceptación e identificar aspectos de sí que se desean transformar.

Materiales: Papel y algo para escribir

Pregunte qué entienden por imagen personal, permítale dar su opinión y complete con lo siguiente: “La imagen de uno mismo es lo que pensamos de nosotros mismos, cómo “nos caemos” (nos sentimos capaces, simpáticos, tímidos, incapaces). El “cómo nos vemos a nosotros mismos” se va formando a través de nuestra vida y depende en gran medida de lo que los padres, profesores u otros adultos cercanos han dicho de nosotros, y también por las experiencias de éxitos o fracasos que hemos tenido. Hay personas que no se ven como realmente son, por ejemplo tienen una imagen personal negativa, cuando en realidad son personas con muchos talentos y capacidades. Deles un tiempo para que logren concentrarse (por ejemplo apoyando su cabeza sobre sus brazos cruzados en el banco) y se “miren” como son ellos en distintas situaciones de su vida actual: en su casa, en la escuela, en el barrio, con los amigos. Luego que en su cuaderno respondan:

Con mis amigos soy: Me gustaría llegar a ser:
 1
 2
 3

En la escuela soy: Me gustaría llegar a ser:
 1
 2
 3

En mi casa soy: Me gustaría llegar a ser:
 1
 2
 3

En mi barrio soy: Me gustaría llegar a ser:
 1
 2
 3

Pida a algunos voluntarios que compartan y fomente la discusión preguntando al grupo: ¿Están contentos con lo que son ahora? ¿Quieren ser distintos o diferentes de lo que son ahora? ¿Hay mucha diferencia en su forma de ser con los amigos, en la escuela y en la casa?

Al momento de hacer la síntesis promueva la participación y el diálogo sobre el tema. Comente las siguientes ideas: A pesar de que todas las personas tenemos una imagen personal global, tenemos varias auto-imágenes, que pueden ser tantas como nuestras actividades. Por ejemplo una persona puede ser una buena deportista, bueno para leer, mala para cantar, buen amigo, malo en matemáticas y, aún así, con aspectos positivos y también no tan buenos, tener una buena imagen general de sí misma. Es importante enfatizar que la base de todo crecimiento es la aceptación de sí mismo y la conformación de una imagen positiva de sí. A partir de allí, se reconocerán los aspectos que se desean transformar de sí mismo, en un proceso asociado positivamente a crecimiento y maduración.

Concluya la actividad pidiendo a los niños y niñas que formen grupos de 4 integrantes y hagan este ejercicio: Consiste en escribir alguna cualidad positiva a cada integrante de su grupo, que realmente tenga que ver con la forma de ser de sus compañeros y compañeras.

Juego: “El ser más especial”

Edad: Inicial y escolar

Objetivo: Fortalecer la autovalía desde la aceptación de la propia unicidad.

Materiales: Caja, espejo.

Preparar una caja con tapa y pegarle al fondo un espejo, de modo que al abrir la tapa, se vea la imagen reflejada.

Pregunte al grupo ¿Quién es la persona más especial de todo el mundo? Déjelo responder libremente y continúe. Esta es una caja mágica y cada uno de ustedes va a poder mirar dentro de ella, y descubrir quien es la persona más importante de todo el mundo. Pida a un participante que se acerque y pregúntele a quien cree que va a ver. Dígale que mire dentro de la caja y no le cuente a sus compañeros lo que vio en ella. Una vez que todos hayan mirado dentro de la caja, pregúnteles como se sintieron al descubrir que ellos eran los más importantes.

Dinámica: “Carta a mi tío desconocido”

Edad: 9 a 13 años

Objetivo: Identificar aquellas características de si mismo que se entienden como más definitorias de la personalidad.

Materiales: Papel, lápiz

“Un tío se marchó a otro país antes de que nacieras, lo conoces ni él a ti ¿Cómo te reconocerá cuando vayas a encontrarte con él? Vas a escribirle una carta dándole una descripción de tu personalidad de modo que él pueda reconocerte. No vale indicar la ropa que llevarás, ni el color de pelo, ni de piel, ni peso y mucho menos el nombre. Tiene que ser una carta más personal: lo que haces, lo que te gusta hacer, lo que te preocupa, los problemas que tienes, que cosas son más importantes en tu vida, como te diviertes, que cualidades y defectos crees que te identifican con más claridad. Se dan 20 minutos para escribirla y se recogen todas las cartas. A cada uno se le entrega una que no sea la suya. Y se invita a leerla como si fuera el tío. Cada uno lee en voz alta lo que le ha tocado y tiene que tratar de adivinar quien es su sobrino. Se discute que datos le han permitido identificar o no al autor de la carta. Cuando se realiza el encuentro entre el tío y el sobrino se celebra con un abrazo.

Para tener en cuenta: esta dinámica se recomienda para un grupo que cuente con historial de trabajo conjunto de larga data.

Dinámica: “Personajes”

Edad: 9 a 12 años

Objetivo: Promover el conocimiento de si mismo desde la identificación de valores personales, gustos, deseos, necesidades, preocupaciones y recursos. Identificar aquellas cualidades de si mismo que se consideran más definitorias de su persona.

Materiales: Papel, lápices

En una hoja de papel cada niño dibuja la silueta de un personaje. Según la parte del cuerpo se irán escribiendo cualidades. En la cabeza del personaje se escribirá quién es, en los ojos algo que le gusta ver, en los oídos palabras que le gusta escuchar, en la boca la palabra que más dice, en el corazón algo que valora o le importa más

en la vida, en la mano izquierda algo que puede ofrecer a los demás, en la mano derecha algo que tiene necesidad de recibir de los demás, en el pie izquierdo un deseo que quiere cumplir, en el pie derecho algo que le preocupa. Una vez terminados se colocan los personajes en una cartelera. Luego se conforman grupos que deberán responder algunas preguntas como: ¿Fue fácil completar todas las partes? ¿Por qué? ¿Lo que algunos personajes ofrecen coincide con lo que otros necesitan? ¿Los personajes tienen partes parecidas entre sí? ¿Cuáles? ¿Por qué les parece? ¿Qué se ha colocado en el corazón del personaje? ¿Qué pasaría con ese personaje si le faltara el corazón? Para concluir se puede diseñar un cuadro en el pizarrón copiando las cualidades que más llamaron la atención a cada uno y por que.

Cualidad que elijo	¿Por qué?
.....
.....
.....

Dinámica: “El árbol”

Edad: 9 a 12 años

Objetivo: Fortalecer la identidad identificando recursos personales actuales y potenciales.

Materiales: Papel, lápices de colores.

De la siguiente consigna: En una hoja dibuja un árbol e incluye las raíces. Imagina que ese árbol eres tú. De manera personal y en silencio vas a ir llenando tu árbol. Las ramas son la parte más alta del árbol y donde se desarrollan los frutos. Escribe allí tu nombre, una cualidad de tu forma de ser, lo que más te gusta hacer, algo que hayas vivido que te hizo feliz. Ahora llena el tronco. El tronco es la parte que sostiene el árbol, allí escribe el nombre de personas que te quieren y que tú quieres. Ahora llena la raíz. La raíz es por donde el árbol se alimenta y se nutre para poder crecer y fortalecer sus ramas. Allí escribe el nombre de tus padres y o de quien te cuida, tus cualidades como persona (alegre, compañero/a, etc), algo que valoras, algo que deseas lograr en la vida, tres cosas valiosas que hayas recibido de tu familia o personas que se preocupan por ti (un consejo, un regalo, un abrazo, una palabra amable).

Dinámica: “Aceptación de si mismo”

Edad: 10 a 13 años

Objetivo: Fortalecer la identidad desde la apropiación del cuerpo, carácter, cualidades y la aceptación de la historia personal y aquellos aspectos que se desean modificar de si mismo.

Materiales: Papel, lápices.

El cuerpo es parte de tu identidad. Somos un cuerpo. Aceptarlo nos permite alcanzar una buena relación con

nosotros mismos y con los demás. En una hoja de papel dibuja tu cuerpo tal como es. Ocupa toda la hoja. En conjunto peguen los dibujos en una cartelera. Es importante aceptar el propio carácter. Haz una lista de todas las cualidades de tu forma de ser. Haz una de las cosas de tu carácter que necesitas cambiar para mejorar. Comparte esto con un/a compañero/a de la clase. Conocer y aceptar nuestra historia nos permite ir creciendo. Recuerda un hecho positivo de tu vida y cómo te sentiste con él. Recuerda un hecho que te lastimó y cómo lo superaste. Recuerda qué aprendiste con él.

Lectura de cuento: “La carpintería”

Edad: Escolar

Objetivo: Fortalecer la identidad destacando las potencialidades únicas de cada persona y encontrando el valor de la unicidad en el todo.

LA CARPINTERÍA (ANÓNIMO)

Un día todas las herramientas de la carpintería se reunieron para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar ¿La causa?... porque hacía mucho ruido y además se pasaba el tiempo golpeando. El martillo aceptó su responsabilidad, pero pidió que también fuera expulsado el cepillo. ¿La causa?... hacía todo su trabajo en la superficie, no tenía nunca profundidad en nada. El cepillo aceptó a su vez, pero pidió la expulsión del tornillo. Adujo que había que darle muchas vueltas para que al fin sirviera para algo. Ante el ataque el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y que siempre tenía fricciones con los demás. La lija estuvo de acuerdo a condición de que pueda ser expulsado el metro. ¿La causa?... que siempre se pasaba midiendo a los demás con su medida como si fuera el único perfecto.

En ese momento de problemas entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, el cepillo, el tornillo y todas las herramientas que momentos antes se habían reunido; y toda la madera tosca se convirtió en un útil y lindo mueble. Cuando la carpintería quedó nue-

vamente sola, la asamblea reanudó la deliberación y fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho y dijo: “Amigos, ha quedado demostrado que tenemos varios defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades y yo considero que eso es lo que nos hace valiosos. Así es que no pensemos tanto en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos”.

Reflexión: es fácil encontrar defectos, cualquiera puede hacerlo y la mayoría de la gente se empeña incansablemente en ello. Pero encontrar nuestras potencialidades y cualidades es para quiénes son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

Dialogar acerca de ¿Qué piensan de lo que ocurrió en la carpintería? ¿Sabían las diferentes herramientas cuáles eran sus virtudes? ¿Qué enseñó el carpintero a las herramientas? ¿Cómo lo hizo?

Luego hagamos una lista de todas aquellas cosas en las que somos buenos, tratando de pensar qué ganamos al descubrir cuáles son nuestras habilidades.

Dinámica: “Álbum de fotos”

Edad: 6 a 9 años

Objetivo: Representar situaciones donde puedan valorizar sus recursos disponibles.

Materiales: Ficha 1

Explique que una manera de disfrutar con uno mismo es recordar las cosas buenas que hacemos y los momentos felices que pasamos, solos o en compañía de otras personas. Dígalos: “Vamos a hacer algo que nos va a ayudar a sentirnos bien recordando todos esos momentos buenos. Para ello realizaremos un álbum de fotos, pero en vez de fotografiar vamos a dibujar. La primera “foto” será un dibujo de uds. mismos. Las siguientes “fotos” serán dibujos de momentos agradables que uds. pasaron”. Cuando terminen pida que coloquen su álbum en una cartelera. Anime a que se acerquen todos y observen durante un rato el gran álbum que finalmente se ha compuesto entre todos”. Pregunte si les ha gustado hacer esto, qué les parece que han hecho sus compañeros, y cómo se sienten al recordar los momentos buenos.

FICHA

1

ALBUM DE FOTOS

Así soy yo

Dibuja a la persona más importante del mundo: Tú

Con quien vivo y yo

Dibuja una situación en la que quienes viven contigo estén muy contentos por ti

Mis amigos y yo

Dibuja una situación en la que lo estés pasando muy bien juntos

Mi maestra, mis compañeros y yo

Dibuja una situación en la que estés haciendo algo que te gusta mucho y que haces muy bien

Esto es lo que más me gusta

Dibuja las cosas que más te gustan: juguetes, deportes, actividades...

Aquí estoy muy contento/a

Dibuja lo que te hace sentir bien, estar contento/a

VI. ii Componentes Sociales

FORMACIÓN CIUDADANA

La institución educativa, desde su cultura, habilita a sus estudiantes a incorporar la conciencia de sus derechos como también el desarrollo de competencias sociales, de miradas críticas y proactivas hacia la comunidad y la participación en la vida de la misma. Ello resignifica este espacio como fundamental a la hora de posicionarse frente a un tejido social debilitado, siendo los niños, niñas y adolescentes protagonistas fundamentales en el cimiento sobre el cual efectuar su fortalecimiento y reconstrucción.

Al decir de Giroux, se trata de crear modos alternativos de experiencia, de hacer a las instituciones educativas ámbitos que afirmen la posibilidad de correr riesgos creativos, de comprometer la vida para enriquecerla.²⁴ Asimismo, contribuir a la formación de una generación de ciudadanos capaces de promover la plena vigencia de los derechos en una sociedad democrática y cambiante, que demanda la continua acción de sus actores. Esto es factible cuando la institución educativa fomenta una postura crítica, cuestionadora, capaz de articular la trama de supuestos, principios y conceptos que hacen al saber de los derechos, pudiendo analizar las dificultades y contradicciones que plantean para su plena vigencia.

Objetivos de las actividades propuestas:

Que los niños, niñas y adolescentes:

- Vivencien la eficacia del trabajo cooperativo
- Experimenten la necesidad de que el grupo al que pertenecen se organice para ser eficaz en la consecución de un objetivo
- Conozcan algunas estrategias sencillas que facilitan el trabajo en equipo.

²⁴ “La escuela y la lucha por la ciudadanía”; Henry Giroux; Siglo XXI; México; 1993.

Dinámica “Todos somos responsables”

Edad: Escolar

Materiales: Telas y ropa para disfrazarse.

Consiste en una actuación sin palabras, es decir muda. El mensaje se trasmite con el movimiento del cuerpo y los gestos de la cara. Permite representar situaciones y analizar las reacciones que frente a ellas se tienen. Acorde a la cantidad de niños y niñas, el trabajo se puede dividir en subgrupos.

En relación a la temática a trabajar, participación y responsabilidad ciudadana; los niños y niñas van contando situaciones de su vida cotidiana. Puede ser a partir de una pregunta que sirva de disparador ¿Qué implica para ustedes la responsabilidad ciudadana? Por ejemplo: el cuidar nuestro barrio; una niña cuenta que viajando en ómnibus se subió una mujer embarazada y nadie quería darle su asiento; el caso de un hombre que ayudó a una mujer ciega a cruzar la calle. En un segundo momento, se hace la historia o argumento y se representa a los compañeros y compañeras. Es importante tener en cuenta escoger las actitudes o reacciones que pueden transmitir mejor el mensaje.

Utilizar expresiones conocidas por todos para hacer más claro lo que se quiere decir.

En una tercera instancia se realiza una reflexión entre todos sobre lo representado. Se les pregunta qué opinan, que sintieron, si cambiarían algo o no y por qué.

Para tener en cuenta: Se puede complementar esta actividad, decidiendo en conjunto una actividad concreta a realizar en el barrio como también acompañar al grupo a tomar conciencia y decidir actitudes de responsabilidad para con los otros.

Dinámica: “Decidimos entre todos”

Edad: A partir de los 10 años

Materiales: Cartones o papeles y lápiz. Si se quiere, disfraces para ambientar la situación.

Objetivos: Analizar y sostener determinado problema. Se utilizan los mismo roles que un jurado tradicional; el juez, el jurado, testigo, fiscal, defensor y acusado, y tiene la misma mecánica que un juicio.

1. Sobre la temática de participación y responsabilidad ciudadana se prepara el “Acta de Acusación”, donde se plantea qué sucede y porqué se está enjuiciando al acusado. Por ejemplo; podría ser algo así:

“María de 12 años de edad, es acusada de ser una vecina poco colaboradora en el barrio. Esta acusación se fundamenta en los siguientes hechos:

♦ Cuando sale a pasear con su perro Pancho, no limpia los excrementos que en animal deja, dejándole muy sucia la cuadra a Doña Coca.

♦ A María le gusta ir a la plaza con sus amigas y comer frutas y algunas golosinas, pero olvidándose del tacho de basura, los papales y cáscaras las tira en el piso.

♦ Le gusta mucho participar de las quermeses del barrio, pero algunos niños se quejan de que nunca ha ayudado en la preparación (lo cual lleva mucho tiempo y trabajo para todos)”.

2. Una vez elaborada el acta de acusación, se reparten los siguientes roles entre los participantes: Un Juez/a: 2 secretarios/as de actas (toman notas para que conste cada participación) al servicio del juez/a y del jurado, y 5 a 7 jurados que darán un veredicto en base a la acusación y las notas de los secretarios/as. El número de jurados, testigos de fiscales o defensa puede variar según el número de participantes.

Una parte del grupo se dividirá en dos, uno que defenderá al acusado y otro que estará en su contra. El grupo que está a favor deberá: nombrar a la defensa, abogado defensor y escoger pruebas y testigos, éstos representarán un papel que el grupo crea importante para sustentar su posición. El grupo que está en contra (el que acusa), deberá: nombrar al fiscal (abogado acusador) y preparar sus testigos y pruebas. Los testigos igualmente deben preparar el papel que jugarán.

3. Los grupos se reúnen para discutir y preparar su participación en el jurado. El jurado y el juez miran el acta de acusación con detalle.

4. Una vez preparados los grupos (el tiempo lo va manejando la maestra/o que coordina), se inicia el juicio. Se distribuyen en el espacio de una manera adecuada, se pueden colocar carteles que identifiquen a cada uno de los puestos.

5. Se inicia el juicio. El juez comienza leyendo el acta de acusación y el reglamento de uso de la palabra, que podría ser así:

Tanto el Fiscal como la Defensa tendrán un tiempo determinado para la primera y segunda exposición. Primero hablará el fiscal, luego la defensa. El interrogatorio a los testigos se puede hacer alternadamente. Luego que todos los testigos fueron interrogados se toma un tiempo de receso para que cada una de las partes preparen su argumentación final. Una vez expuestas las argumentaciones finales, el jurado tendrá un tiempo para deliberar y llegar a un veredicto (encontrar culpable o inocente al acusado y en base a qué sustentan su posición). Finalmente se pasa a una reflexión grupal sobre lo debatido, intentando relacionarlo con la realidad y llegar a posibles conclusiones.

Recomendaciones: es conveniente utilizar esta dinámica para profundizar en un tema que se ha venido trabajando; ya que sirve para evaluar el manejo del tema por parte de grupo de niños y niñas. Por otro lado, debe prepararse todo de antemano, tomando en cuenta las características del grupo, y su tiempo disponible. Quien coordina debe estar muy atento para anotar aspectos im-

portantes de la discusión y retomarlos en la discusión final, o para apoyar al juez/a si las discusiones se salen de tema.

Dinámica: "Noticias de mi barrio"

Edad: A partir de los 9 años

Materiales: Papeles pequeños, materiales que ayuden a ambientar el lugar.

Objetivo: Realizar un diagnóstico de una situación o problema, haciendo una interpretación del mismo, llegando a hipótesis, elaborando conclusiones y proponiendo tareas.

Previamente trabajado el tema de responsabilidad ciudadana y participación; se divide a los participantes en subgrupos; y se les pide que elaboren "cables periodísticos"; es decir una noticia de lo que ellos conocen o saben al respecto.

Por ejemplo, un subgrupo puede proponer los principales problemas que observa en su barrio: poca locomoción, problemas ambientales, pocas actividades sociales, etc.

A partir de la temática seleccionada se realiza el noticiero .

Por ejemplo, un cable puede ser: *"Los niños del barrio están muy enojados, protestan porque no tienen un lugar de encuentro. La plaza solía ser un espacio de entretenimiento..., ahora está totalmente descuidada"*

Continuando la temática otro cable puede ser: "estamos acá en vivo desde el móvil hablando con una de las niñas que está muy enojada... *"Sí, mi hermano el otro día estaba jugando a la pelota, y se cortó con un vidrio roto que estaba tirado"*.

Finalmente se realiza una reflexión grupal sobre lo trabajado por cada noticiero y, cómo podemos contribuir nosotros/as, cómo podemos participar, cuales son nuestros derechos y deberes como ciudadanos.

También es interesante, que entre los cortes del noticiero, algunos niños se encarguen de las publicidades y, al observar lo que surge, reflexionar críticamente al respecto como parte complementaria de la dinámica.

Juego: "Cuadrados"

Edad: 10 a 12 años

Materiales: Cartón o cartulina para elaborar los rompecabezas iguales que forman un cuadrado. Sobres.

Objetivo: Vivenciar elementos que componen el trabajo en equipo, como ser la comunicación, el aporte personal y la actitud de colaboración.

Se trabaja en subgrupos de 5 personas. Se preparan 5 sobres donde están mezcladas las piezas que conforman los 5 rompecabezas. Los niños se sientan en círculo. En el centro se colocan los sobres, cada uno deberá tomar uno de los sobres y deberá completar el cuadrado.

Se dan las siguientes indicaciones: ningún miembro puede hablar. No se pueden pedir piezas ni hacer gestos solicitándolas. Lo único que está permitido es dar y recibir piezas de los demás compañeros.

La maestra/o indica que se abran los sobres, que tienen un tiempo límite para armar el cuadrado y que las piezas están mezcladas.

Un grupo de niños pueden observar y anotar todo aquello que les llame la atención. La dinámica termina cuando 2 o 3 compañeros hayan completado un cuadrado. Luego se inicia una reflexión grupal, se les pregunta cómo se sintieron, qué dificultades tuvieron, etc. Es a partir del *como* se desarrolló el armado del rompecabezas, que podemos reflexionar sobre el papel de la comunicación, el aporte personal y apoyo mutuo.

Juego: "Construyendo juntos"

Edad: 6 a 9 años

Materiales: Lápices y hojas.

Objetivo: Vivenciar la importancia del trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por la opinión del otro.

Se les pide que en parejas y sin hablar: tomen un mismo lápiz y dibujen entre los dos una casa.

Luego se les pide que se junten dos parejas, y entre los cuatro, tomando el mismo lápiz, dibujen otra casa. Posteriormente se les pide que se junten esos cuatro con otros cuatro y tomando un único lápiz, dibujen una nueva casa.

Al final, se les pregunta cómo se sintieron, cómo fue compartir con el otro esa experiencia sin poder hablar, si se sintieron en algún momento tironeados por el otro, etc.

Juego: "Collages"

Edad: 9 a 12 años

Objetivo: Reflexionar acerca del alcance de la participación y responsabilidad ciudadana mediante un trabajo creativo.

Materiales: Revistas, hojas y cascara.

Consiste en armar un collage, representando a través de la expresión plástica, qué significa la participación y responsabilidad ciudadana. Se puede hacer de forma individual o en sub-grupos de trabajo. Se les propone recordar todo aquello que asocien con la temática.

Luego se comparten los collage con el grupo, pudiendo expresar cada uno sus ideas y explicando el armado y significado del mismo.

Juego: "¿Cómo puedo participar?"

Edad: 6 a 9 años

Objetivo: Concientizar acerca de las situaciones coti-

dianas vinculadas al ejercicio de ciudadanía. Consiste en representar situaciones de la vida cotidiana vinculadas a la participación y responsabilidad ciudadana.

Se dividen en subgrupos de trabajo. Cada uno cuenta alguna situación de su vida que se relacione a la temática de ciudadanía, previamente trabajado el tema, por ejemplo una niña cuenta que una vez ayudó a una persona ciega a cruzar la calle.

Se les pide que representen el hecho en sí, en donde existan dos posibles desenlaces. Por ejemplo, una opción es ayudarlo a cruzar, la otra seguir de largo. Lo comparten con el resto del grupo, quien será el que decidirá el desenlace. Finalmente se reflexiona sobre lo trabajado, y el porqué de las opciones elegidas.

Juego: “Todos somos importantes”

Edad: 10 a 12 años

Objetivo: Mostrar el sentido de la colaboración y de la política, la cual debe llevar al bien común.

Materiales: Se escriben tantas tiras cuantos grupos hay, con esta frase: «En el grupo todos somos importantes, nuestro aporte es indispensable»

Se dividen en subgrupos. A cada grupo se le entrega un sobre con partes de las tiras, las que fueron previamente cortadas y mezcladas. Se les pide trabajar para armar la frase y así encontrar el sentido del juego, durante el tiempo que necesiten.

Normalmente al principio cada grupo se centra en sus partes. Después trata de colaborar con los otros hasta que ven la necesidad de organizarse.

Finalmente, cuando se formaron las tiras se pasa a una reflexión final: ¿cómo se sintieron?; ¿cuándo se dieron cuenta de la necesidad de los otros?; ¿cómo se organizaron?; ¿qué enseñó esto acerca de la sociedad?.

Variante: que varios compañeros/as hagan de observadores.

Dinámica: “Voto secreto”

Edad: Escolar

Objetivo: Trabajar en relación a la participación, toma de decisiones y voto secreto.

Materiales: Caja - urna, papel y lápiz

Se piden 6 niños voluntarios, que se postulen para la cruz roja ese mes. Ella/la niña/o deberá argumentar las razones porque cree que debe ser el candidato/a seleccionado para la tarea, la cual consiste en prestar ayuda en los recreos en caso que algún compañero se lastime y mediar en alguna situación de conflicto.

Los demás niños deberán escucharlos y votar secretamente quien creen que sería el más apto para dicha tarea. Quien lleve la mayoría de los votos será escogido por el grupo.

Cuento: “Mirad las Gaviotas”

Edad: 6 a 9 años

Objetivo: Reflexionar en relación a la importancia del trabajo en equipo, de la cooperación y solidaridad a través de la lectura del texto: “Mirad las gaviotas”.

Materiales: Texto “Mirad las gaviotas”

Se les pregunta qué piensan del texto, qué valores allí se destacan. Se los invita a compartir alguna experiencia similar en donde hayan trabajado en equipo para llegar a una meta común.

Mirad las gaviotas

La próxima temporada cuando veas los gaviotas emigrar hacia un lugar más cálido para pasar el invierno, fíjate que vuelan en forma de V, de v corta. Tal vez te interese saber el porque lo hacen en esa forma.

Lo hacen porque al batir sus alas, cada pájaro produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en v, la bandada de gaviotas aumenta por lo menos un 71% más su poder de vuelo, en comparación con un pájaro que vuela solo. Las personas que comparten una dirección común, y tienen sentido de la comunidad, pueden llegar a cumplir sus objetivos más fácil y rápidamente, porque ayudándonos entre nosotros, los logros son mejores.

Cuando el líder de las gaviotas se cansa, se pasa a uno de los lugares de atrás, y otra gaviota toma su lugar.

Los hombres y mujeres obtenemos mejores resultados si nos apoyamos en los momentos duros, si nos respetamos mutuamente en todo momento, compartiendo los problemas y los trabajos más difíciles.

Las gaviotas que van atrás, alientan a los que van adelante, a mantener la velocidad. Una palabra de aliento, a tiempo ayuda, da fuerza, motiva, produce el mejor de los beneficios.

Finalmente, cuando una gaviota se enferma o cae herida, otras dos gaviotas salen de la formación y la siguen para apoyarla y protegerla.

Si nos mantenemos uno al lado del otro, apoyándonos y acompañándonos, si hacemos realidad este espíritu de equipo, si pese a las diferencias podemos conformar un grupo humano para confrontar todo tipo de situaciones, si entendemos el verdadero valor de la amistad, si somos concientes del sentimiento de compartir, la vida será más simple, y el vuelo de los años más placentero.

Para tener en cuenta: Se sugiere reflexionar de manera complementaria, sobre el valor de la unicidad en el grupo, la aceptación del diferente, lo que implica el sentimiento de unión en los puntos esenciales que hacen a lo grupal y respeto en la diversidad.

Juego: "Círculos cooperativos"

Edad: 6 a 9 años

Objetivo: Vivenciar la importancia del trabajo cooperativo y las dificultades del mismo.

Parte 1

Materiales: pelota grande y dibujo de un círculo en el piso. La maestra/o pide la ayuda de cuatro o seis personas para realizar el juego. Cuando se presentan, les pide colocarse en círculo mirando hacia fuera. Deben unirse agarrados por los brazos. Luego colocan la pelota en el piso, dentro del círculo. Les explica que deben intentar sacar la pelota fuera del círculo sin usar las manos o los pies. Después de terminar el juego se les pregunta como lograron sacarla, ya que cada integrante tuvo que hacer algo para lograr la meta.

Parte 2

Se dividen los jugadores en equipos y se ubican sentados en una rueda. La maestra/o va al centro. Ésta comenzará señalando a uno de los equipos que deberá comenzar a cantar inmediatamente un trozo de cualquier canción hasta que señale a otro. Para que el equipo no sea eliminado todos deberán cantar, y todos la misma canción. No se puede repetir una canción que haya sido cantada por alguno de los equipos.

Dinámica: "Derechos del niño y el adolescente"

Edad: 10 a 12 años

Objetivo: Conocer los Derechos del niño y el adolescente y reflexionar en forma positiva sobre los mismos.

Preparamos una hoja o caja y en hojas pequeñas a manera de bolillitas colocamos contenidos contemplados en el Código del Niño y el Adolescente. Por ejemplo:

1. Derecho a la vida y a la salud
2. Derecho a un nombre, nacionalidad y conocer y ser cuidado por sus padres
3. Derecho a expresar opiniones y que sean tomadas en cuenta
4. Derecho a ser protegido del maltrato de los padres u otros adultos responsables de su cuidado
5. Derecho a la educación, incluyendo acceso gratuito a la educación primaria. La disciplina escolar que se le administra no debe ir en contra de su dignidad
6. Derecho al descanso y al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas, culturales y artísticas.
7. Derecho a ser protegido/a contra la explotación económica y cualquier trabajo peligroso que impida su educación.
8. Derecho a ser protegido de drogas y todas las formas de explotación y abuso sexual

Por cada artículo se elaboran de cuatro a seis bolillitas de acuerdo al número de niños y grupos que se desee formar. Se recomienda que haya un grupo para cada Dere-

cho. Cada grupo toma una bolilla que contiene un derecho y piensa un ejemplo en que se cumple ese derecho. Lo colocan de forma visible y el resto de los grupos camina por el salón leyendo los ejemplos y adivinando de qué derecho se trata.

Actividad detallada: "La Granja"

Edad: 6 a 9 años

Objetivo: Vivenciar la importancia de la organización a la hora de llevar a cabo una tarea común, ensayando reglas y funciones

Materiales: Ficha 1 y 2, material para pintar, tijeras, cola vinílica.

Antes de iniciar la actividad deje claro que para jugar bien a algo en equipo es necesario estar organizados. Eso quiere decir que cada jugador debe conocer bien lo que tiene que hacer y no funcionar por su cuenta como si lo que hagan los demás no importe para conseguir lo que se busca.

1. Establezca un coloquio sobre el trabajo en equipo que subyace a las obras construidas en la sociedad y con las que se tenga contacto directo. Puede preguntar: ¿Alguna vez se fijaron en los grandes edificios, en las calles, en los parques y se preguntaron cómo pudieron hacerlo? ¿Una sola persona es capaz de hacer...? ¿Por qué no? Si varias personas se ponen a hacer una casa, ¿cada una puede hacer lo que le da la gana? Durante esta fase no corrija el pensamiento de los participantes, sino simplemente escuche y anime a que lo expongan, expresando interés por lo que dicen. Las respuestas de los niños a sus preguntas le van a permitir aproximarse a cómo conciben un trabajo en equipo.

2. Diga a los niños y niñas que van a convertirse durante un rato en un equipo de "obreros" para construir una granja. Divida a la clase en equipos de ocho o diez como máximo en cada grupo. Pídale que se sienten formando un círculo alrededor de una mesa grande (o varias pequeñas juntas) para poder dibujar.

3. Pregunte si conocen lo que es una granja, qué encontramos en una granja. Pida a los niños y niñas que vayan diciendo qué elementos o partes constituyen una granja y vaya dibujándolos en el pizarrón (aunque sea muy esquemáticamente) y apuntando su nombre debajo, de forma que queden expuestos a la vista sin estar organizados en un todo. Por ejemplo: tejado, caballo, ventanas, flores, perro, paredes, etc.

4. Reparta a cada uno una hoja para dibujar. Después entregue a cada equipo una copia de la ficha 1 y otra de la ficha 2, colocando ambas en el centro de la mesa de cada equipo. Facilíteles material para pintar, tijeras, cola. 5. Explique la tarea, que consiste en que cada equipo debe construir una granja. Cada integrante se dedicará a realizar una parte o elemento de la granja. Para ello dibujará esa parte (a tamaño proporcionado de la ficha) en su

hoja de papel y luego la recortará para pegarla en la ficha de su equipo.

Todos, al hacer lo mismo, habrán representado al final una granja dentro del paisaje que se representa en la Ficha 1 que se reparte.

Deles 20 minutos para realizarlo, transcurridos los cuales puede valorar los resultados.

Un ejemplo de cómo darles estas instrucciones puede ser el siguiente: "Cada equipo tiene esta hoja (se muestra a todos la ficha 1) donde aparece dibujado un paisaje bonito pero vacío. En este paisaje van a construir la granja. Como son un equipo, cada uno de ustedes pintará en su papel una parte de la granja, esto es, algo de la casa como un tejado por ejemplo, algún animal, unas flores, etc. En la otra ficha que les entregué (ficha 2) tienen ejemplos de distintas partes y también en el pizarrón. Cuando cada uno haya terminado su dibujo lo recortará para pegarlo en el paisaje. Los dibujos que hagan deben ser pequeños para que entren en el paisaje. Tienen sólo 20 minutos para hacerlos.

6. Indíqueles que ya pueden iniciar la actividad. Si algún niño de cualquiera de los equipos pregunta quién hace cada parte, usted debe contestarles: "Eso lo tienen que decidir ustedes, para eso son un equipo." Si alguien pide ayuda porque ha surgido una disputa con algún compañero debido a que esté haciendo lo mismo que él o ella, o a que quiera utilizar el mismo material, puede contestarle: "Esto es muy frecuente en los equipos de trabajo: algunas veces surgen problemas porque cada integrante quiere hacerlo a su manera, deben recordar que son un equipo y que tienen que terminar la granja. Quiero que ustedes mismos solucionen los problemas que surjan". Vaya observando el trabajo que realizan los grupos, animándoles y advirtiéndoles del tiempo cuando queden pocos minutos. No haga ninguna otra intervención.

7. Transcurrido el tiempo señalado, dé la orden de finalizar. Pida a un miembro de cada grupo que muestre al resto de la clase el trabajo. Dígalos que todos han hecho un buen trabajo.

8. Pida a un representante de cada equipo que explique por orden los pasos que ha seguido su grupo y si se han organizado de alguna manera (por ejemplo si antes de dibujar se pusieron de acuerdo en qué iba a hacer cada uno, qué partes iban a poner, etc.)

9. Si en alguno de los grupos se dio una buena organización y los resultados fueron también buenos, subraye la relación entre los dos elementos. Si no fue así, establezca la relación entre los resultados no tan buenos obtenidos (repetición de elementos, ausencia de otros, etc.) y la falta de organización.

10. Dígalos que les va a conceder unos minutos más para que puedan completar lo que les falta, pero esta vez van a intentar seguir una serie de reglas:

a) En el tiempo que tienen para finalizar la tarea, nadie de dibujar una parte o elemento de la granja que ya esté dibujado o que esté dibujando un compañero/a. Por tanto, antes de dibujar nada, tendrán que decidir como van a repartir el trabajo. Para eso tendrán que hablar de ello y escucharse, respetando el turno de la palabra.

b) Cuando haya que recortar y pegar, cada niño debe pedir el turno y esperar a que otro compañero/a haya acabado. Si algún equipo hubiese completado bastante el trabajo, sugiera que agreguen elementos nuevos (sol, nubes, pájaros, herramientas, etc.)

11. Recoja las fichas terminadas para que queden expuestas en la pared de la clase como elemento decorativo y simbólico de la labor cooperativa.

Comentario final: en equipo se pueden hacer grandes cosas: jugar, construir casas, resolver problemas, etc. Cuando se trabaja junto a otras personas, las cosas pueden hacerse en menos tiempo y mejor, porque cada uno se ocupa de algo y todos aportan opiniones valiosas: lo que no se le ocurre a uno, se le ocurre al otro. Pero para que salga bien, es necesario organizarse, ponerse de acuerdo en lo que se quiere hacer, en qué va a hacer cada uno/a y en cómo se va a llevar a cabo. Por eso es importante escuchar a los demás y actuar ordenadamente.

FICHA

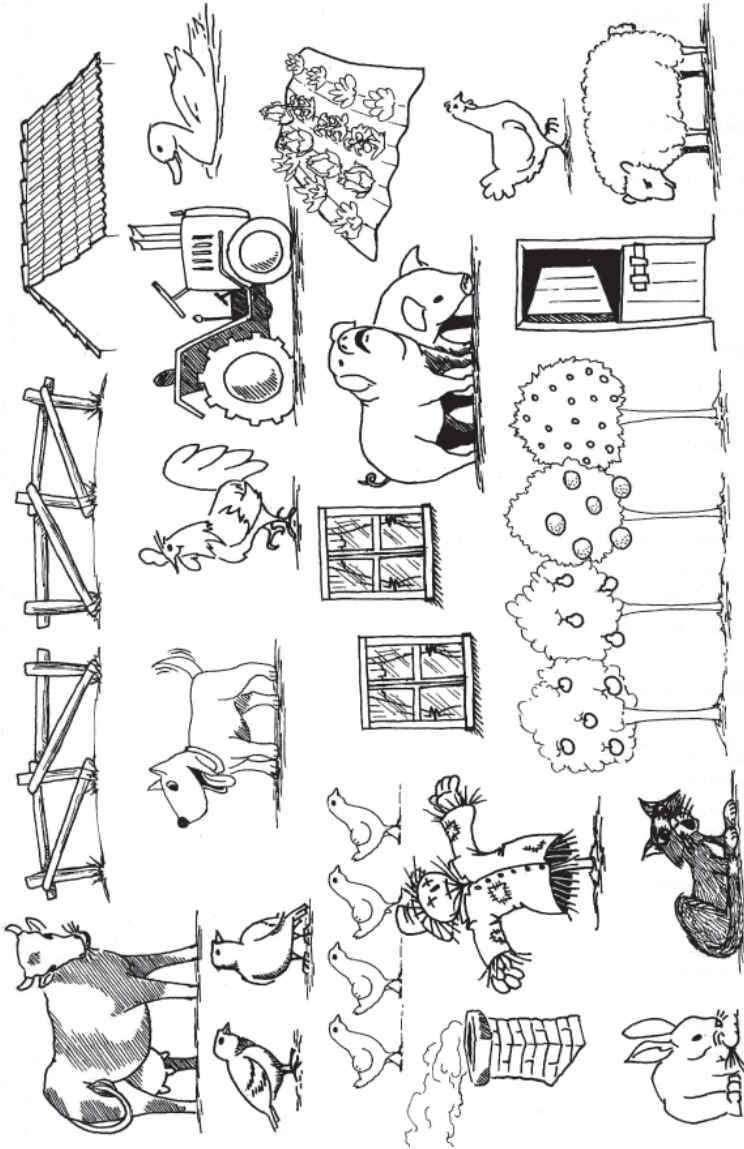
1

NUESTRA GRANJA



FICHA

2



GÉNERO

En esta sección se abordará la temática de género dada su importancia en el desarrollo de la identidad e incidencia en el despliegue de las habilidades y destrezas personales. Como objetivos de las siguientes actividades, se enfoca el reflexionar acerca del concepto de género, reconocerse en las diferencias, superar los estereotipos que limitan el pleno desarrollo de las potencialidades y trabajar la equidad de género.

Aunque resulte elemental señalarlo, la especie humana es diferente en dos formas básicas, una de mujer y otra de varón, lo que ya no se presenta como tan obvio, es que «ser mujer» o «ser varón» conlleva una multiplicidad de consecuencias de distinta índole: sociales, educativas, psíquicas, comportamentales.

Los roles de género se manifiestan a través de pensarse a sí mismo y sí misma, a través de las actitudes, comportamientos y también «lo femenino y masculino», que atraviesa las representaciones sociales. Éstas permanecen como atributos prácticamente naturalizados en cualquier relación social y en las relaciones de poder y subordinación entre mujeres y varones que viven en sociedad.

Objetivos de la actividad propuesta:

Que los niños, niñas y adolescentes:

- Reflexionen acerca del concepto de género
- Se reconozcan a sí mismos en sus diferencias
- Reflexionen acerca de la equidad de género
- Superen estereotipos que limitan el pleno desarrollo de las potencialidades

Dinámica: “Equidad”**Edad:** 10 a 14 años**Materiales:** disfraces, periódicos, publicidades.

Esta dinámica nos permite empezar a estudiar un tema, haciendo un diagnóstico, profundizar aspectos del mismo o representar conclusiones. También permite realizar debates sobre diferentes formas de pensar, porque exige defender posiciones a partir de los roles o papeles que representamos y no sólo de nuestras propias ideas.

Consiste en hacer un juego de roles, analizando las diferentes actitudes y reacciones de las personas frente a situaciones o hechos concretos. La propuesta es trabajar los preconceptos que tenemos en relación a los lugares que deben ocupar la mujer y el hombre en nuestra sociedad; lo que implica el ser mujer y el ser hombre, el ser niña y el ser niño.

Se dividen en subgrupos de trabajo. En un primer momento se conversa sobre el tema. Puede ser a partir de una pregunta que sirva de disparador, por ejemplo: ¿Cuáles son los roles esperables en nuestra sociedad para el hombre y la mujer? ¿Qué está bien que haga el hombre y que está bien que realice la mujer? ¿Cuáles trabajos son para el hombre y cuales para la mujer? ¿Qué juegos son de niñas y cuáles son los de varones? Otra opción es ver que surge espontáneamente sobre la temática.

A partir de los conceptos trabajados se analizan críticamente publicidades de revistas, TV, periódicos, etc, identificando a quien van dirigidas (hombre, mujer) y los estereotipos subyacentes que se desprenden.

Se representa a continuación una publicidad dirigida a la mujer, como algún producto de limpieza y, otra dirigida al hombre como ser una publicidad de autos, apropiándose del personaje y encontrando sus argumentos en ese rol y uso de ese producto. A continuación, se puede sugerir representar nuevamente la publicidad de ese producto deconstruyendo al personaje, reconstruyéndolo de cara a la equidad, encontrando también aquí los argumentos de esta nueva posición.

Dinámica: «La vida diaria»**Edad:** 9 a 12 años**Materiales:** Todo lo que sirva para disfrazarse, ambientar el espacio; como carteles que representen lugares como ser “escuela”, “recreo”, etc.

Consiste en hacer un sociodrama, una actuación en la que utilizamos gestos, acciones y palabras. Permite trabajar la temática de género y equidad a partir de situaciones de la vida real, analizándolo posteriormente. Acorde a la cantidad de niños y niñas se dividen en sub-grupos de trabajo.

En un primer momento, se conversa sobre el tema. Puede ser a partir de una frase estigmatizante que sirva de disparador para trabajar la temática. Por ejemplo: “¿Quié-

nes son mejores las niñas o los niños?; Las niñas juegan a las muñecas y los varones a la pelota, estos juegos no se pueden intercambiar”. Otra opción es ver que surge espontáneamente sobre la temática.

A partir del intercambio, los niños y niñas van contando anécdotas de su cotidianeidad en relación a la temática. Una de ellas será elegida para representar. Por ejemplo: una situación en que los varones estén jugando a la pelota y no dejen jugar a las niñas por ser niñas.

En una segunda instancia, se ordenan los hechos y se definen los personajes para llevar a cabo la representación. En un tercer momento, se comparte entre todos cómo vivieron y sintieron lo actuado.

La idea es poder reflexionar en relación a que no hay una superioridad o inferioridad entre niños y niñas, sino que somos diferentes. Aceptar esa diferencia implica trabajar en relación a la equidad, al derecho a la igualdad de posibilidades y oportunidades acorde a nuestras necesidades.

Juego: “Estatuas y estereotipos”**Edad:** Escolar

Consiste en la elaboración colectiva de una figura con varias personas que representan un tema a través de la actuación muda y sin movimiento. Permite expresar la idea colectiva que un grupo tiene sobre algo.

Se trata de poner a un grupo de compañeros en determinadas posiciones para que transmitan un mensaje. En un primer momento se escoge el tema; ¿qué es ser niña?, ¿qué es ser varón? La temática para esta técnica no puede basarse en situaciones concretas o hechos sino más bien en ideas que se tienen (conceptos) o en la forma como se entienden temas generales. Luego se dividen en subgrupos de trabajo, para realizar una estatua grupal siendo uno de los compañeros quien la presente. La maestra/o que coordina la actividad pide a los otros participantes que opinen y pregunta si hay alguien que quisiera añadir o cambiar algo; teniendo de éste modo la posibilidad de construir las estatuas entre todos. Finalmente; se reflexiona en relación a lo trabajado, analizando cómo fue que se empezó y si estuvieron de acuerdo con los cambios que se hacían. Se trabaja en relación a los preconceptos que traemos desde chiquitos. Por ejemplo, que hay colores definidos desde bebés; celeste para el varón y rosado para a niña: ¿Qué opinan?; ¿Tendrá que ser siempre así?

Dinámica: “El Juicio”**Edad:** 10 a 13 años**Materiales:** Cartones o papeles, lápiz. Puede complementarse con disfraces para ambientar la situación.

El objetivo es analizar y sostener determinado problema. Se utilizan los mismos roles que un jurado tradicional, el juez, el jurado, testigo, fiscal, defensor y acusado y tiene la misma mecánica que un juicio.

1. Sobre la temática de género se prepara el “Acta de Acusación”, donde se plantea qué y porqué se está enjuiciando al acusado. Por ejemplo:

“Juan es acusado de pelear a las niñas en el recreo. Su comportamiento es bastante inadecuado. Esta acusación se fundamenta en los siguientes hechos:

- Cuando una niña quiere jugar a la pelota con los varones; Juan le dice: “¿Estás loca?, el fútbol es para varones, andá a jugar a las mamás y a la cocinita”
- Piensa que las niñas son más débiles que los varones porque lloran todo el día.
- Opina que los varones no tienen miedo a nada, eso los hace ser super valientes y machos de verdad.”

2. Una vez elaborada el acta de acusación; se reparten los siguientes papeles entre los participantes: Un Juez/a (es interesante observar si se elige un varón o niña para este rol), 2 secretarios/as de actas (toman notas para que conste cada participación) al servicio del juez/a y del jurado y, 5 a 7 jurados que darán un veredicto en base a la acusación y las notas de los secretarios.

A su vez se dividirán en dos subgrupos mixtos; uno que defenderá al acusado/a y otro que estará en su contra. El grupo que está a favor deberá: nombrar a la defensa; abogado/a defensor y escoger pruebas y testigos; éstos representan un papel que el grupo crea importante para sustentar su posición. El grupo que está en contra (el que acusa), deberá: nombrar al fiscal (abogado/a acusador) y preparar sus testigos y pruebas. Los testigos igualmente deben preparar el papel que jugarán.

3. Los grupos se reúnen para discutir y preparar su participación en el jurado. El jurado y el juez/a miran el acta de acusación con detalle.

4. Una vez preparados los grupos (el tiempo lo va manejando la maestra/o que coordina), se inicia el juicio y se pueden colocar carteles que identifiquen a cada uno de los puestos.

5. Se inicia el juicio. El juez/a comienza leyendo el acta de acusación y el reglamento de uso de la palabra. Una vez expuestas las argumentaciones, el jurado tendrá un tiempo para deliberar y llegar a un veredicto (encontrar culpable o inocente al acusado y en base a qué sustenta su posición). Finalmente se pasa a una reflexión grupal sobre lo debatido, intentando relacionarlo con la realidad y llegar a posibles conclusiones.

Recomendaciones: es conveniente utilizar esta dinámica para profundizar en un tema que se ha venido trabajando, ya que sirve para evaluar el manejo del tema por parte del grupo. La maestra/o coordinador/a debe estar muy atenta/o para anotar aspectos importantes de la discusión, para retomarlos en la discusión final, o para apoyar al juez/a si las discusiones se salen de tema.

Se puede usar el ejemplo que se crea conveniente, pudiendo alternar el sexo de los acusados de forma de trabajar muchos estereotipos.

Juego: “Pescando ideas”

Edad: Escolar

Materiales: Papel, cuerda delgada o hilo grueso, clips que se doblan en forma de anzuelo, palos

El objetivo consiste en reflexionar en relación a la temática de género a partir de determinadas afirmaciones e interrogaciones. La maestra/o que coordina prepara con anticipación “pececitos” de papel en los cuales se escriben diferentes frases, por ejemplo: “el rosado es el color de las niñas”, “los varones son más fuertes que las niñas y no lloran nunca”, “Lucía dice que cuando sea grande quiere ser maestra”, “Nicolás dice que cuando sea grande quiere ser jugador de fútbol”, “Manuel se pregunta; ¿Está mal que cuando sea grande quiera ser bailarín?; “Camila quiere ser árbitro de fútbol cuando sea grande”, etc. Se hace un círculo dentro del cual se colocan todos los peces. Se forman subgrupos y a cada uno se le dará un anzuelo (una cuerda con un clip). Aquellos que pisen el círculo o saquen peces con la mano deben regresar todos sus peces. Finalmente, cuando se termina de pescar, se hace una reflexión grupal de lo que contiene cada papel. Qué piensan y cómo se sienten con esas afirmaciones.

Dinámica: “Símbolos”

Edad: 11 a 13 años

Materiales: hoja y colores.

El objetivo es compartir lo que el grupo piensa respecto a la temática de género y equidad.

Es conveniente que se haya trabajado previamente el tema. Puede ser a partir de un disparador como: “¿Qué significa que no existen diferencias de género para mí? ¿Se puede entender con ello el concepto de equidad de género? ¿Se les ocurren ejemplos concretos al respecto? Se les propone luego que inventen un símbolo asociado a la temática, pudiendo realizarse en forma individual o en subgrupos.

En un segundo momento, se comparte con el grupo, porque se les ocurrió ese símbolo y su significado, pudiéndose terminar el juego con la construcción de uno o varios afiches grupales o collage que contengan las ideas y símbolos producidos antes.

Dinámica: “Cine forum”

Edad: 11 a 13 años

Materiales: Tv, video y película que trate un conflicto de género.

Esta dinámica consiste en proyectar una película y realizar una reflexión sobre la misma. Generalmente la proyección va precedida de una presentación. La pedagogía del cine forum se apoya en la capacidad de mostrar

con claridad una situación y el impacto emotivo que produce el mensaje cinematográfico.

Se propone mirar por ejemplo el film "Billy Elliot", el cual servirá de disparador para continuar trabajando la temática de género, las actividades esperables para los niños de esa edad y, como no cumplirlos y seguir el propio deseo puede generar el rechazo de los demás. Terminada la película se debate sobre éstos puntos.

Dinámica: "Lectura reflexiva"

Edad: 10 a 13 años

Se lee a la clase el siguiente texto:

«Después de cenar juntos, dos jueces hablan de su trabajo.
-¿Qué opinas su colega. Se da la circunstancia de que ante el tribunal? -pregunta uno. Si tú estuvieras en mi lugar, ¿Cuál hubiera sido tu fallo?»

-Tú sabes que yo no puedo responder a esa pregunta -contesta su colega. Se da la circunstancia de que su padre murió hace cinco años y además, es mi único hijo.

Preguntará a la clase si el texto tiene sentido ¿Por qué creen que si o que no?

Si nadie encuentra la respuesta lógica, la maestra/o se las proporcionará: resulta que el juez que habla es la madre del acusado. Entre todos se analizará cuál fue la reacción general.

Preguntas guía: ¿El texto creó desconcierto? ¿Quiénes se sorprendieron con la solución? ¿Por qué se sorprendieron? ¿Algún estudiante espera que únicamente sean jueces los hombres?

Dinámica: "Comisión Directiva"

Edad: 10 a 13 años

Se dará la ficha 1 y al grupo junto con las instrucciones de trabajo.

Cuando hayan terminado, se recogerá las hojas. Se hará un esquema en el pizarrón para computar las respuestas:

Preguntas Guía:

-¿Qué cargos u ocupaciones vinculó mayoritariamente la clase con el sexo femenino y cuáles con el masculino?

-¿Hay diferencias entre las respuestas de las niñas y los varones?

-¿Qué les sugieren estos resultados?

-¿Tienen alguna relación con el tema de los estereotipos de género?

Entre todos:

-¿Qué es ser mujer? ¿Qué es ser hombre?

Pedirá a la clase que vaya nombrando cualidades o rasgos de carácter del ser humano, todas las que se les ocurran. Por ejemplo: ternura, emotividad, necesidad de cariño, frialdad, romanticismo, humildad, arrogancia, valor, rigidez, cobardía, audacia, inseguridad, timidez, autoritarismo, sensibilidad, espontaneidad, etc. A medida que se nombren características, las irá escribiendo en el pizarrón. Una vez obtenida una lista larga, empezará a examinarlas una por una, pidiendo a la clase que diga si la característica que se está considerando es propia de las mujeres, o de los hombres o si corresponde por igual a unas y otros. Lo más probable es que enseñada surjan estereotipos, sobre todo entre las primeras opiniones, las más automáticas e irreflexivas. Podría decirse, por ejemplo "la ternura y la emotividad son típicas de las mujeres" o "la agresividad y la audacia son propias de los hombres".

Para tener en cuenta: la cultura occidental tradicionalmente ha tendido a clasificar ciertas cualidades como "femeninas" y otras como "masculinas". Estas clasificaciones han creado una definición social prejuiciada sobre lo que es ser "mujer" y lo que es ser "hombre". Definición que a la vez ha condicionado la vida de hombres y mujeres y su destino en el mundo. "Si las mujeres son así, pueden hacer estas cosas y no es bien visto que hagan otras; si los hombres son así, pueden hacer estas otras y no aquéllas..."

PERSONAJES	NOMBRES MASCULINOS		NOMBRES FEMENINOS	
	NIÑAS	VARONES	NIÑAS	VARONES
Presidencia				
Tesorería				
Encargado de Actas				
4º miembro				
5º miembro				
Nº 1 cocina				
Nº 2 cocina				
Nº 1 preparación física				
Nº 2 preparación física				

FICHA
1

Reunida la Comisión Directiva (integrada por cinco miembros) del Club/Asociación....., la persona encargada de la presidencia decide comenzar la sesión. La persona encargada de tomar actas informa el orden del día. La persona encargada de la tesorería presentará su informe anual sobre el presupuesto.

Pónle el primer nombre que se te ocurra a cada uno de los personajes de este relato y decide entre dos personas que se presentaron para encargarse de las tareas de la cocina y, entre dos personas que se presentaron para encargarse de la preparación física del equipo deportivo.

Personajes:

Persona encargada de la presidencia

.....

Persona encargada de tesorería

.....

Persona encargada de tomar actas

.....

Cuarto miembro de la Comisión Directiva

.....

Quinto miembro de la Comisión Directiva

.....

Persona N° 1 para tareas de cocina

.....

Persona N° 2 para tareas de cocina

.....

Persona N° 1 para preparación física

.....

Persona N° 2 para preparación física

.....

Dinámica: “Investigo”

Edad: 8 a 13 años

Divididos en grupos, los estudiantes van a hacer una pequeña investigación para determinar qué imagen y qué roles sociales típicos le asigna su sociedad a mujeres y hombres. Cada grupo buscará un libro de texto de los que más se usan en la escuela primaria, preferentemente alguno que ellos mismos hayan usado. Los grupos analizarán los textos y también las ilustraciones. Se les propondrá una serie de preguntas guía para el análisis, como por ejemplo:

¿Cuántas veces aparecen mencionados o ilustrados hombres? ¿Cuántas veces aparecen mujeres? ¿Qué actividad hacen los hombres que aparecen? ¿Y las mujeres? ¿Qué profesión u oficio tienen los hombres? ¿Y las mujeres? ¿Qué aspecto físico y vestimenta tienen los hombres? ¿Y las mujeres? ¿Qué rasgos de personalidad se atribuye a los hombres mencionados o ilustrados en el libro? ¿Qué rasgos de personalidad se atribuye a las mujeres mencionados o ilustrados en el libro? ¿Aparecen mujeres desempeñando un papel activo fuera del hogar? Si fuera así ¿en qué tipo de ocupaciones: de oficina, de enseñanza, negocios, cargos políticos, etc?

De todas las observaciones realizadas ¿qué conclusiones saca el grupo?

Cada grupo escribirá los resultados obtenidos y sus conclusiones, para compartírselos después con la clase.

Juego: “Objetos singulares”

Edad: A partir de 9 años

Material: mismo número de piedras que de participantes
La maestra/o traerá un conjunto de piedras corrientes (también puede usarse otro elemento común como pa-

pas). Para comenzar, se preguntará a la clase cómo son las piedras, qué rasgos o cualidades tienen. Anotará en un rincón del pizarrón o en una hoja los adjetivos que más se reiteran. A continuación le dará una piedra de las que ha traído a cada uno de los niños y les pedirá que realmente lleguen a conocerla, que hagan amistad con ella. Algunos presentarán a su piedra amiga al resto de la clase: dirán que edad tiene, qué nombre, si está triste o contenta, cómo adquirió la forma y los colores que tiene. Pueden escribir algo sobre su amiga: una canción, un poema, una redacción. Después, se colocaran todas las piedras en una caja o bolsa y las agitará para mezclarlas. Luego se vuelcan sobre el escritorio y se pide a cada estudiante que encuentre a su “amiga”. Todos dialogarán sobre la experiencia. Se pueden usar las siguientes preguntas como guía:

¿Pude encontrar a mi piedra amiga?

¿Por qué pude reconocerla?

¿Qué pienso ahora sobre las piedras? ¿Qué aprendí?

¿Qué relación hay entre este juego y los estereotipos?

Se orientará la discusión y destacará el paralelismo evidente: todas las personas de cualquier grupo a primera vista pueden parecer iguales. Pero una vez que se las llega a conocer como individuos, todas son diferentes, todas tienen sus propias características y su historia personal. Con todas se puede llegar a tener amistad. Ahora bien, para ello hay que renunciar a los clichés del tipo: “las piedras son frías, duras e indiferentes” a fin de llegar a conocerlas. No hay que juzgarlas a partir de estereotipos.

Variación: Para identificar su objeto “amigo” se puede tapar los ojos de los niños/as apelando al logro de un contacto más profundo con dicho objeto, agudizando particularmente el tacto.

VI.iii. Información sobre drogas

En esta sección abordaremos contenidos específicos de la temática, en especial Alcohol y Tabaco, con el objetivo de proporcionar información veraz y científica acerca de estas sustancias y sus efectos como también discutir las creencias y mitos imperantes sobre las mismas.

Dinámicas sugeridas

«¿Qué es una droga?»

Descripción: Bajo la dinámica de lluvia de ideas, se pretende encontrar con el aporte de todo el grupo, el concepto de droga, para luego discriminar, entre las drogas que conocen, cuáles son legales y cuales ilegales, pudiendo aproximarse a la idea de que el nivel de toxicidad de las mismas no se encuentra relacionado a la legalidad.

Objetivos: Conceptualizar "droga", identificar las drogas que son conocidas por el grupo y reflexionar en torno a legalidad-ilegalidad-toxicidad.

Edad: 10 a 13 años

Se solicita al grupo que vierta los conceptos asociados a la palabra "droga".

A partir de allí, se conforma una definición conjunta, complementándose con la definición técnica de "droga", "sustancia tóxica", "droga psicoactiva", "droga legal e ilegal". Reflexionar acerca de que las sustancias por su toxicidad y patrón de consumo pueden ser perjudiciales para la salud, ej. tabaco, medicamentos sin prescripción médica, consumo por parte de menores de drogas psicoactivas.

Para tener en cuenta: Esta actividad permite indagar qué sustancias son conocidas en el grupo, de forma de poder ajustar los contenidos trabajados a las mismas, ya que no resulta conveniente abordar precozmente el trabajo específico con las sustancias.

«Botiquín»

Objetivos: Conocer la realidad del hogar en relación al consumo de medicamentos, reflexionar acerca de la importancia del uso de medicamentos en condiciones adecuadas para la salud (fecha vencimiento, dosis, prescripción, efectos secundarios, otros).

Edad: Inicial y primaria

Llevar a cabo una pequeña investigación sobre la existencia de botiquín en los hogares, teniendo en cuenta los productos que contienen, el uso que se hace de ellos, las personas que tienen acceso a él y todos aquellos aspectos que puedan tener relación con una utilización saludable. Luego de recabada la información se puede profundizar en base a la misma, reflexionando y promoviendo la toma conjunta de decisiones sobre los aspectos tratados. Ejs.: qué hacer con los medicamentos vencidos; cuál es la manera más conveniente para decidir qué medicamento tomar; qué podemos aconsejar en nuestras casas respecto al manejo de los medicamentos (lugar donde se guardan, origen, efectos en adultos y en niños, etc)

Alcohol y Tabaco

«Drogas: ¿Para qué?»

Descripción: a través del análisis de casos cotidianos, se analizan los efectos y consecuencias del consumo de drogas, tanto de las socialmente permitidas como de las ilegales; buscando formas alternativas de conducta para evitar el consumo.

Objetivos: Aprender a identificar como droga tanto las sustancias legales como las ilegales; desarrollar expectativas positivas ante la posibilidad de no consumir drogas.

Materiales: Ficha 1

Edad: 10 a 13 años

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: cuando hablamos de las drogas se despiertan en nosotros imágenes contradictorias, apareciendo ya sea como algo especial que proporciona sensaciones y emociones extraordinarias, como algo que puede dañar nuestra salud, en algunos casos gravemente, y por tanto algo que conviene evitar.

* Estas definiciones pueden buscarse en Anexo: «Usos de drogas: conceptos generales»

Es necesario que aprendamos a valorar lo que realmente son las drogas y sus efectos. Por ejemplo ¿han visto alguna vez a una persona que fuma por primera vez? Habrán observado que por lo general tose, se ahoga y lo pasa mal. Sin embargo, algunas personas están dispuestas a sufrir esos inconvenientes porque fumando les parece que son más adultas o más importantes.

Por todo ello, debemos entender que podemos obtener esas sensaciones positivas a través de otros medios menos negativos para nuestra salud, es decir utilizando nuestros propios recursos y habilidades, sin tener que recurrir a la ayuda de sustancias que no necesitamos.

Desarrollo de la actividad

1. Comience preguntando al grupo ¿qué es una droga para ustedes? Anímelos a expresar su opinión, teniendo en cuenta que lo importante es, que entre todos, lleguen a una definición simple y útil, aunque no sea técnicamente correcta. Por ejemplo se podrá concluir que son sustancias que hacen daño a la salud.

2. A partir de la definición, plantee la siguiente parte del debate. Siguiendo con el ejemplo podría proponer: “díganme ahora ejemplos de sustancias que hacen daño a la salud”.

Es probable que los alumnos respondan con nombres de sustancias ilegales: cocaína, marihuana, pasta base, otras. Apúnteles en el pizarrón y oriente el debate a través de sustancias permitidas legalmente:

-Y si tomamos mucho alcohol ¿qué ocurre?

-Fumar mucho ¿es bueno o malo para la salud?

-Tomar medicinas cuando no las necesitamos ¿puede hacernos daño?

3. Distribuya la clase en grupos de 4 o 5 compañeros. Pídales que, cada grupo elija un secretario que se ocupará de organizar la discusión y de tomar nota de las respuestas, una vez acordadas por todos los miembros del grupo.

Entregue a cada secretario una copia de la Ficha 1. Valore si es necesario añadir alguna droga a las que figuran en la ficha (o sustituirla) en función de que su consumo sea conocido en su entorno. Después dé las instrucciones necesarias para completar la ficha:

-Los alumnos de cada grupo deben pensar una o varias

situaciones en las que hayan visto a alguien abusar de la droga que se cita (el secretario reflejará estas situaciones en la ficha de forma muy resumida)

-Después deben pensar cuáles fueron los efectos positivos o agradables que tuvo ese consumo

-Por último, deben señalar los motivos por los que crean que ese consumo es perjudicial, tanto a corto como a mediano y largo plazo.

Por ejemplo alcohol:

¿Han visto a alguien beber mucho?

Julián vio beber mucho a sus hermanos en la boda de su hermana. Estuvieron toda la noche bebiendo y cantando.

Carlos vio una vez beber a su hermano pequeño, cuando tomó una botella que tenía guardada su madre.

Alberto vio beber mucho a su padre el domingo pasado, cuando estaba en el bar con los amigos.

En estas ocasiones a la gente le gustaba beber porque...

Cantaban mucho, bailaban y se reían sin parar. Además María estaba muy graciosa y todos nos reíamos mucho.

Era una bebida dulce y le gustaba el sabor.

Todos lo hacen y si no bebes estás como fuera de lugar.

-Pero yo creo que les perjudica porque...

Después vomitaron en casa, sobre todo María que quedó muy mal.

Vomitó todo lo que había bebido y dijo que le dolía mucho la barriga.

Por la mañana se siente mal y tiene muy mal humor. Además le huele muy mal el aliento.

Deles un tiempo suficiente para rellenar la ficha.

4. Pida a los secretarios que expongan el resultado del trabajo en grupo. Recoja en el pizarrón los efectos positivos y negativos identificados, como aparece en el recuadro:

5. A partir de las anotaciones, reflexione acerca de que: las drogas legales pueden tener consecuencias tan perjudiciales como las ilegales.

Los aspectos positivos de consumir una droga son algo inmediato, mientras que algunos efectos negativos llegan sólo cuando se ha consumido durante mucho tiempo. Ello no significa que las drogas no sean perjudiciales para la salud, sino que a veces nos podemos engañar pensando que no lo son

DRUGA	EFFECTOS POSITIVOS	EFFECTOS NEGATIVOS
Alcohol	Se ríen más Se habla más Se atreven a decir más cosas	Vomitir Gastar dinero Peleas Accidentes de tránsito Mal aliento
Tabaco	Sentimos que nos relaja Ayuda a comenzar conversaciones	Tos Enfermedades del pulmón Dientes amarillos, etc.

porque no vemos todavía efectos negativos. Existen otras maneras de conseguir los efectos positivos de las drogas sin tener que utilizarlas.

6. Proponga un nuevo debate acerca de la forma en que se pueden conseguir los efectos positivos que han identificado en las drogas analizadas, pero sin consumir estas sustancias.

Por ejemplo, si con el alcohol se consigue reír más, hablar más, etc. ¿cómo podemos conseguir ésto sin beber alcohol? Refuerce respuestas adecuadas, con nuevas preguntas. Por ejemplo:

¿Se puede uno reír más contando chistes? ¿Alguien ha pasado muy bien contando chistes?

¿Se puede hablar más cuando se sale con buenos amigos? ¿De qué se suele hablar con los amigos? ¿Es agradable hablar con los amigos?

Comentario final: hemos visto que hay sustancias que perjudican mucho nuestra salud y nuestras relaciones con

los demás, siendo indiferente que sean legales o no. Algunos de estos efectos pueden parecernos agradables y divertidos pero, si lo pensamos un poco, nos daremos cuenta de que podemos divertirnos igual haciendo otras cosas que, además, no dañan nuestra vida.

Para tener en cuenta: Se considera conveniente abordar en lo que hace a drogas ilegales, solamente aquellas que surjan en el grupo como sustancias conocidas.

«Los problemas del alcohol y el tabaco»

Descripción: gracias al aporte colectivo se identifican las posibles consecuencias negativas que genera actualmente el consumo de alcohol y tabaco en la comunidad donde viven los niños y niñas y, se elabora una propuesta acerca de cómo incidir en las mismas positivamente.

Objetivos: Que los niños y niñas se concienticen de las

**FICHA
1**

Alcohol

¿Han visto a alguien beber mucho?

En esas ocasiones, a la gente le gusta beber porque

Pero yo creo que les perjudica porque

Tabaco

¿Han visto a alguien fumar?

En esas ocasiones, a la gente le gustaba fumar porque...

Pero yo creo que les perjudica porque

Otras

¿Han visto a alguien consumir ?

En esas ocasiones, a la gente le gustaba hacerlo porque

Pero yo creo que les perjudica porque

consecuencias negativas que actualmente genera el consumo de alcohol y tabaco en su comunidad y que sean capaces de elaborar propuestas ante ello, promoviendo una posición activa frente al tema.

Material: Ficha 1

Edad: 10 a 13 años

Antes de iniciar la actividad, deje claro que: Es labor de todas las personas y toda la sociedad involucrarse con el tema del uso de drogas y tomar una posición protagónica frente al mismo de forma de ir modificando las consecuencias negativas de su uso. Además, el consumo de alcohol y tabaco está muy arraigado en nuestra cultura, por tanto los procesos de transformación vinculados al mismo, son lentos.

Sin embargo, si conocemos qué problemas de nuestro alrededor tienen relación con el consumo de alcohol y tabaco, podremos ayudar entre todos a que disminuyan, teniendo en cuenta especialmente que dichas consecuencias repercuten en todas las personas.

1. Explique al grupo que se va a hablar de los problemas que puede acarrear el que las personas del barrio consuman alcohol y tabaco.
2. Entregue una copia de la ficha 1 a cada participante y explíqueles la forma de realizarla, según las instrucciones que aparecen en ella.
3. Una vez realizada la ficha, abra un debate sobre los dibujos que han elegido y por qué lo han hecho.
4. Complemente sus respuestas, preguntándoles si conocen otros problemas que no aparezcan en la ficha. Finalmente complete las aportaciones de la clase con otros problemas conocidos por usted y que tampoco se hubieran planteado hasta ese momento.
5. Resuma en el pizarrón un listado de todos los proble-

mas mencionados bajo el título "Los problemas" y, a su lado, abra otra columna titulada "Posibles soluciones", pidiendo al grupo sugerencias para poder rellenarla. Anímelos a sugerir ideas que puedan contribuir a disminuir los problemas mencionados, especialmente si están vinculados a situaciones concretas. Por ejemplo, si una persona conocida no ha rendido en sus deportes por consumir alcohol, se puede trabajar desde el baby football, reflexionando sobre estos ejemplos y promoviendo un estilo de vida saludable, lo que puede plasmarse en afiches, volantes, búsqueda de información sobre centros de orientación para aquellas personas que conocemos y creemos lo necesitan, otros.

Comentario final: aunque sólo sean niños/as pueden contribuir a que su entorno tenga las menores consecuencias negativas. Para ello, debemos creer que nuestras ideas son valiosas y que pueden incidir en ello.

«Una vida libre de tabaco»

Objetivos: Reflexionar acerca de las falsas creencias asociadas al consumo de tabaco.

Edad: 10 a 14 años

Material: Ficha 2

-Formamos grupos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué ideas o creencias sobre el tabaco hemos escuchado? Las escribimos
- ¿Qué pensamos sobre estas creencias?
- ¿Qué piensan los adolescentes que consumen tabaco?
- ¿Qué debe hacer la familia si uno de sus miembros consume tabaco?
- ¿Los adolescentes pueden divertirse sin consumir tabaco? Elaboramos un listado de actividades

Reestructuración de creencias

¿Qué piensas de cada una de las siguientes frases?

Respondemos individualmente y luego en grupos pequeños compartimos nuestras respuestas y llegamos a conclusiones.

“El alcohol y el tabaco no son drogas.”

Falso: da la impresión que por estar legalizadas y ser socialmente aceptadas no son drogas. Su condición de legales no elimina las propiedades químicas que son tóxicas y que producen efectos negativos sobre los diferentes órganos del cuerpo.

“Yo fumo poco, casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero”

Falso: las sustancias tóxicas del cigarrillo se encuentran en el humo, de modo que aunque no se fume directamente se está inhalando nicotina y otras sustancias tóxicas que contaminan el ambiente, con el agravante de que el humo que se desprende de la porción final del cigarrillo contiene mayor cantidad de sustancias tóxicas. Además el tabaco fumado no tiene ninguna consecuencia positiva para el organismo, por tanto, aún una pitada es nociva para la salud.

“El humo sólo afecta al que fuma, no a los que están alrededor”

Falso: las sustancias tóxicas del tabaco se encuentran en el humo; por lo tanto sea que se consuma directamente a través de la boca o del ambiente, por la respiración ingresan a los pulmones actuando negativamente sobre ellos.

“El tabaco no hace daño al feto”

Falso: cuando una madre embarazada fuma un cigarrillo, produce de inmediato un aumento en la frecuencia cardíaca del feto 130 a 180 latidos por minuto. Además, el aborto, el parto prematuro y el nacimiento de bebés con bajo peso son riesgos comprobados.

“Yo no dependo del tabaco, cuando quiero lo dejo”

Falso: es una frase muy común en la persona que consume habitualmente, pues se niega a reconocer que está perdiendo o ha perdido el control, y que por lo tanto ya no puede dejar de consumirlo. El tabaco contiene una sustancia llamada nicotina que es sumamente adictiva y provoca que la persona se haga dependiente.

Se puede trabajar fabricando una tarjeta con cada creencia y repartirlas en subgrupos para debate, conclusión y puesta en común. Como parte de la actividad se puede recopilar mayor información sobre el tabaco, difundirla en los medios de comunicación de la escuela (carteleras, diario escolar, etc) y elaborar slogans, afiches.

FICHA
1
YO LO SE

Colorea aquellos dibujos que mejor representen las consecuencias de consumir alcohol y tabaco y que tú conozcas que se dan en tu comunidad.



«El curso del tabaco en el organismo»

Objetivos: Conocer los efectos dañinos del consumo de tabaco en el organismo.

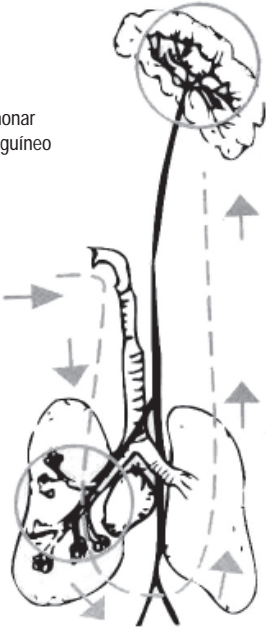
Edad: 10 a 13 años

Consiste en responder las siguientes preguntas:

- ♦ ¿A dónde va el humo del tabaco?
- ♦ ¿Qué sustancias contiene el humo?
- ♦ ¿Cuál es su recorrido dentro del organismo?

Observa el dibujo y ubica los órganos según te indican las flechas:

- Boca
- Laringe
- Tráquea
- Bronquios
- Alvéolo pulmonar
- Torrente sanguíneo
- Corazón
- Cerebro
- Pulmones



- ♦ Describe cuál es el recorrido que sigue el humo desde la boca hasta llegar a los alvéolos pulmonares.
- ♦ ¿Por dónde ingresan las sustancias tóxicas que contiene el humo al torrente sanguíneo?
- ♦ Una vez que ingresan al torrente sanguíneo ¿A dónde crees que se dirigen las sustancias tóxicas?

«Fumar es dañino para la salud»

A continuación encontraremos información que nos permitirá comprobarlo.

- ♦ ¿Qué tan poco saludable es fumar tabaco?
- ♦ ¿Qué componentes químicos tiene el tabaco y cómo afecta al organismo?

El humo de tabaco está compuesto de: nicotina, alquitrán, monóxido de carbono, cianuro y otras sustancias tóxicas.

El alquitrán es una sustancia que produce cáncer. Se calcula que si una persona fuma diez cigarrillos diarios, al cabo de 5 años habrá acumulado en sus pulmones 365 gramos de alquitrán (más de 1/4 de kilo). La nicotina es una sustancia tóxica que estimula el sistema nervioso central. En siete segundos llega al cerebro. Cuando se fuma tabaco frecuentemente, el cerebro se acostumbra a esta sustancia generando así el hábito de fumar, por lo que a mucha gente se le hace difícil dejarlo. El monóxido de carbono es el mismo gas que emanan los tubos de escape de los automóviles. Impide que el cerebro reciba suficiente cantidad de oxígeno, por lo que la actividad cerebral se acelera.

La dependencia del tabaco, es tanto psíquica como física y difícil de superar, aún cuando el fumador se encuentre motivado para ello.

Busca el significado de las siguientes palabras: Alquitrán, Nicotina, Monóxido de Carbono, Cianuro, Otras sustancias tóxicas

«Mitos sobre el consumo de tabaco»

Edad: 10 a 13 años

Objetivo: Reflexionar acerca de mitos asociados al consumo de tabaco y la veracidad de los mismos.

Material: Ficha 1

En los recuadros siguientes aparecen recogidas varias creencias que algunas personas tienen acerca del consumo de tabaco. A veces estas creencias no traducen la realidad. Te proponemos que escribas debajo de cada uno de esos mitos una frase que recoja la verdad sobre ellos. En el apartado "La realidad del tabaco", tienes la información necesaria para fundamentar tus respuestas.

FICHA

1

MITO: El tabaco es una droga poco peligrosa

MITO: Los efectos dañinos del tabaco no aparecen hasta pasado mucho tiempo

MITO: Dejar de fumar no resulta difícil

MITO: El tabaco sólo afecta a quienes lo fuman

MITO: La mayoría de la gente es fumadora

La Realidad del Tabaco

- Las técnicas desarrolladas para dejar de fumar son sólo efectivas en un 50% de los casos y, en los 6 meses siguientes, la mitad de los que lo han dejado han vuelto a fumar.
- Las personas expuestas a humo de tabaco tienen más oportunidades de tener resfriados que la gente que no se encuentra en esa situación.
- El tabaco produce mal aliento y hace que la comida guste de modo extraño.
- Una persona que fuma tiene mayor probabilidad de padecer caries que una que no lo hace.
- Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.
- El tabaco provoca toses y expectoraciones matutinas.
- Las personas que están en un ambiente con humo consumen hasta un 30% de lo que otras personas fuman.
- Si estás en un ambiente con humo tu ropa olerá a tabaco.
- El 90% de los cánceres de pulmón y el 75% de las bronquitis crónicas se dan en fumadores.
- El tabaco pone de color amarillo tus dientes, uñas y dedos.
- En nuestro país se ha estimado en 5.000 las muertes anuales por causa de tabaco.²⁵ Nueve de cada cien fumadores han intentado dejar de fumar más de 10 veces.
- Estar en una habitación con humo irrita los ojos y la garganta y produce dolor de cabeza.
- El 25% de las muertes por enfermedades del corazón están relacionadas con el consumo de tabaco.
- El tabaco dificulta el hacer ejercicio físico porque disminuye la capacidad pulmonar y eleva el ritmo cardíaco.
- La exposición al humo de tabaco aumenta la probabilidad de tener resfriados, bronquitis, asma y otras infecciones respiratorias.
- La supresión de nicotina en un fumador conlleva irritabilidad, ansiedad, dificultades de concentración, insomnio y apetito excesivo, aumento de peso corporal sin aumentar las ingestas, entre otros.
- El humo de tabaco en el ambiente aumenta el riesgo de aborto espontáneo, así como las complicaciones en el parto, bajo peso al nacer y problemas de desarrollo.
- El humo de tabaco es causante de hasta 40% de los casos de muerte súbita del lactante en el mundo.

Resumen

- ◆ *Los fumadores no son mayoría y cada vez menos gente fuma.*
- ◆ *El 31.8% de la población general (12 a 65 años) manifiesta consumo habitual de tabaco.²⁶*
- ◆ *Un 22.2% de estudiantes de Enseñanza Media son consumidores habituales de tabaco.²⁷*
- ◆ *Hay muchas buenas razones para no consumir tabaco.*
- ◆ *Aceptar un cigarrillo puede ser el primer paso para convertirse en fumador.*
- ◆ *El humo de tabaco contiene alrededor de 4.000 componentes tóxicos.*
- ◆ *Fumar hace que el corazón se fatigue más y pone a la gente más nerviosa.*
- ◆ *El tabaco perjudica a corto y a largo plazo.*
- ◆ *El humo de tabaco también afecta a los no fumadores.*

²⁵ Fuente: Prof.Dr.Helmut Kasdorf; Prof.Dra.Beatriz Goja

«El curso del alcohol en el organismo»

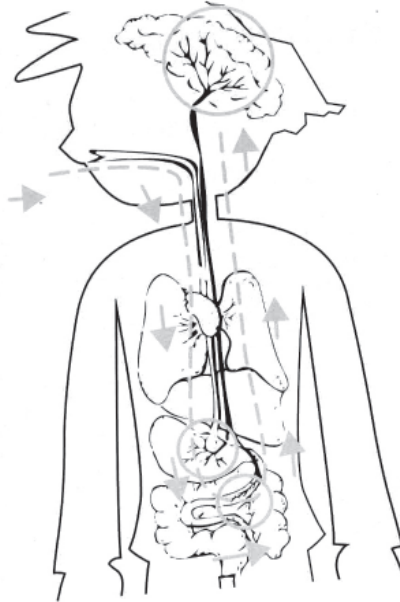
Edad: 10 a 15 años

Objetivos: Conocer la incidencia del alcohol a nivel orgánico y comprender desde allí sus efectos. Proponga el siguiente ejercicio usando las fichas 1y 2.

FICHA

1

Dónde va el alcohol cuando se ingiere?
Obsérvalo en el dibujo



Con la ayuda del dibujo responde el siguiente cuestionario:

- ♦ ¿En qué órganos se absorbe el alcohol?

.....

- ♦ ¿A qué sistema ingresa?

.....

- ♦ ¿Cómo llega a los demás órganos?

.....

El cerebro:

Gracias al funcionamiento del cerebro, somos capaces de:

Ver, oír, palpar, gustar, oler.

Recordar, pensar, emitir juicios.

Desplazarnos, coordinar nuestros movimientos, mantener el equilibrio.

Sentir alegría, cólera, amor.

Tener inhibiciones, temores, vergüenza.

El cerebro de una persona normal está preparado para cumplir estas y otras funciones. Sólo necesita: no ingerir sustancias tóxicas, oxígeno, alimentación balanceada, higiene mental, actividad productiva.

Ubicando centros cerebrales

Observa con atención el dibujo e identifica en qué áreas del cerebro se cumplen algunas de sus funciones:

1. Cautela, inhibición, vergüenza, temor.
2. Autocontrol, juicio
3. Ver, oír, gustar, hablar
4. Coordinación fina (recoger objetos)
5. Coordinación gruesa (equilibrio, caminar, saltar)
6. Centros vitales: corazón, pulmones

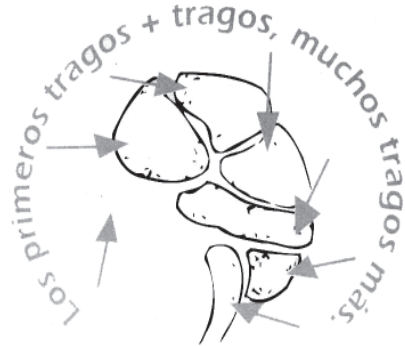
El cerebro cumple sus funciones a través de diferentes áreas especializadas llamadas centros nerviosos. Normalmente, el cerebro está coordinando y controlando estas funciones, regulándolas según nuestras necesidades. El control que se mantiene constante es el de los centros vitales.



Los efectos del alcohol en el cerebro

El alcohol disminuye la actividad cerebral: va como "adormeciendo" sus diversas áreas: observamos la siguiente figura: los primeros tragos, más tragos, muchos más tragos...

Ahora que conoces la ubicación de algunas funciones del cerebro, responde a la siguiente pregunta. ¿Cómo será la conducta de una persona cuando los tragos...



Afectan el área 1
.....

Afectan el área 2
.....

Afectan el área 3.
.....

Afectan el área 4.
.....

Afectan el área 5.
.....

Afectan el área 6
.....

¿Qué opinas de la frase "Unos tragos no hacen nada"?

.....
.....
.....
.....

«Encuesta para padres»

Edad: 10 a 14 años

Objetivo: Reflexionar críticamente acerca del consumo de alcohol promoviendo el involucramiento familiar.

Facilitar la discusión sobre la temática en este ámbito. Alinear a la familia en la consecución de los objetivos promocionales y preventivos trabajados desde el centro educativo.

Material: Ficha 1

Presente al grupo una serie de preguntas acerca del alcohol para que se las hagan a sus padres o referentes.

Trabajada la ficha con la familia o referentes, se realiza un puesta en común y elaboración de los emergentes enfatizando:

- El alcohol es una droga
- El consumo en menores de edad se perjudicial
- El consumo ocasional y/o experimental se puede tornar problemático.

Se puede culminar el debate realizando un listado con las diversas propuestas recogidas en la pregunta 5 y votando una para concretarla en la realidad. De ahí se puede desprender otro ejercicio que recoja los proyectos elegidos por el grupo de modo de diseñarlos y ejecutarlos.

FICHA
1

1) ¿Cuál es su opinión sobre el alcohol?

.....

.....

.....

2) ¿Están de acuerdo con que se venda alcohol a menores?

.....

.....

.....

3) ¿Qué opinan sobre los jóvenes que salen los fines de semana y se emborrachan?

.....

.....

.....

4) ¿Creen que esto es un problema?

.....

.....

.....

5) ¿Qué se debería hacer para evitar que esto se produjera?

.....

.....

.....

«Consumo de alcohol: mitos y realidades»

Edad: 10 a 15 años

Objetivo: Reflexionar críticamente acerca de las creen-

cias asociadas al consumo de alcohol y la veracidad de las mismas.

Materiales: Fichas 1 y 2

Presente la ficha 1, luego la 2 y abra una discusión sobre los contrastes hallados.

**FICHA
1**

Te presentamos en cada uno de los recuadros incluidos en este apartado, algunas creencias que la gente tiene acerca del alcohol. Discute cada una de ellas con tu grupo de compañeros y compañeras y escribe en los espacios en blanco las afirmaciones que tú creas correctas.

Las personas que sólo beben vino o cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas

.....
.....

Beber alcohol hace que la gente sea más sociable

.....
.....

Beber alcohol sirve para relajarse

.....
.....

Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla el consumo

.....
.....

El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo de alcohol

.....
.....

El alcoholismo es una enfermedad de gente adulta

.....
.....

El alcohol daña por igual a los hombres y mujeres.

.....
.....

²⁶ Cuarta Encuesta Nacional de Hogares sobre Consumo de Drogas; Marzo 2007; OUD;SND.

²⁷ Tercera Encuesta Nacional y Cuarta en Montevideo sobre Consumo de Drogas en Estudiantes de Enseñanza Media; Marzo 2008; OUD; SND.

FICHA

2

Información sobre Alcohol

● *Las personas que sólo beben vino o cerveza no pueden llegar a tener problemas con el alcohol.* Si bien el riesgo de consumir estas bebidas es menor que el de consumir otro tipo de bebidas debido a su baja graduación, también hay que tener en cuenta que estas personas suelen consumir mayores cantidades de bebida, por lo que están ingiriendo tanto alcohol como aquellas que tomen licores destilados.

● *El alcohol hace que la gente sea más sociable.* Ninguna droga puede hacer que una persona cambie su personalidad, lo único que realmente funciona es la voluntad y el esfuerzo personal que se ponga en cambiar. Lo único que hace el alcohol es bloquear la capacidad de autocontrol personal, por lo que las personas que lo beben pierden la capacidad de reflexionar sobre su conducta y hacen cosas que normalmente no harían. De esta forma, mientras a alguna gente el alcohol le lleva a hablar más de lo habitual, otras personas se comportan de forma agresiva o desagradable, otras se vuelven más atrevidas y otras más emocionales (por ej. lloran con facilidad). Los efectos del alcohol sobre el organismo consisten en un entumecimiento general de sus funciones, por ser una droga depresora del sistema nervioso central.

● *Beber alcohol sirve para relajarse.* La mayoría de la gente es capaz de relajarse y sentirse bien sin tener que tomar nada para conseguirlo. Las personas que necesitan beber alcohol o tomar alguna sustancia para sentirse relajados, quizás desconocen que existen otras formas más saludables para conseguirlo. Además, el alcohol no sirve para tranquilizarse, porque con la desaparición de los efectos del alcohol se produce el "efecto rebote", que provoca un nerviosismo mayor que el existente inicialmente.

● *Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo.* Muchas personas creen que son capaces de controlar su consumo de alcohol porque sólo beben los fines de semana, pero esta creencia es errónea. Una persona puede haber desarrollado dependencia al alcohol, a pesar de ser capaz de pasar períodos de tiempo sin beber. Todas esas personas que están esperando el fin de semana para salir y consumir alcohol, pueden tener un serio problema con esta sustancia. Además, beber mucho en períodos cortos de tiempo es más problemático que consumos más distanciados en el tiempo.

● *El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo de alcohol.* El alcohol no es una droga menos riesgosa que otras, aunque su consumo esté naturalizado en nuestra sociedad. Las personas con conductas de abuso o dependencia del alcohol constituyen uno de los principales problemas sanitarios de nuestro país. En particular, los accidentes de tránsito son la principal causa de muerte en personas menores de 34 años en nuestro país y un alto porcentaje de los mismos se encuentran asociados al consumo de alcohol. En la clasificación de las drogas según su peligrosidad realizada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) el alcohol aparece incluido en el segundo grupo, tan sólo por detrás de los derivados del opio como la heroína. Se considera consumo problemático aquella modalidad de consumo que genera consecuencias negativas tanto para el sujeto como para los demás (ej. deterioro de la convivencia familiar, problemas laborales, accidentes, otros).

● *El alcohol daña por igual a los hombres y las mujeres.* La mujer tiene, en general, menor peso que el hombre y, en consecuencia, el tamaño proporcional de sus órganos es más pequeño. Por lo tanto puede generar más rápidamente deterioro de sus funciones con menores cantidades de alcohol y llegar al alcoholismo más rápidamente que el hombre. También los efectos del alcohol son diferentes para los niños y adolescentes, provocando más daño que a los adultos, pues están en proceso de crecimiento y desarrollo y sus órganos (cerebro, hígado, páncreas) son muy vulnerables al efecto del alcohol.

● *El alcoholismo es una enfermedad de gente adulta.* El alcoholismo es la dependencia al alcohol. La dependencia se ha descrito como el impulso descontrolado por consumir una sustancia, en este caso el alcohol, en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos y evitar el malestar producido por la privación. Junto a la dependencia se da el fenómeno de la tolerancia, que es la necesidad de consumir cada vez mayores cantidades de alcohol para lograr los efectos inicialmente esperados. Si el consumo de alcohol se inicia a edades muy tempranas, la curva de la tolerancia se desarrolla con mayor rapidez, y por lo tanto, la dependencia aparece muy precozmente. Es decir, el alcoholismo está más relacionado con la cantidad de alcohol que se ha consumido y con el tiempo de consumo, que con la edad.

Además de los grados de alcohol de cada tipo de bebida debemos tener en cuenta las cantidades que se consumen y la frecuencia.

Hay que tener en cuenta que los efectos del alcohol en el organismo dependen de distintas variables como el peso de la persona (mientras menor sea mayor será el grado de concentración de alcohol en sangre); el sexo (la eliminación del alcohol en las mujeres es más lenta que en los hombres; la forma de consumo (patrones de consumo caracterizados por beber mucho en pequeños períodos de tiempo son más peligrosos); el contexto (por ej. beber cuando hay que conducir es mucho más peligroso que en otras ocasiones).

Evaluación

Edad: 10 a 15 años

Objetivo: Evaluar los conocimientos sobre el alcohol, reflexionar acerca de la veracidad de algunas creencias sobre el consumo de esta sustancia y discutir algunas de las razones por las cuales la gente consume o no alcohol.

FICHA DE EVALUACIÓN		
	V	F
1. El alcohol debe ser considerado una droga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. El alcohol es una buena forma de levantar el ánimo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. La mayoría de la gente bebe alcohol de forma habitual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. El riesgo del consumo de alcohol depende exclusivamente del tipo de bebida que se consuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Beber los fines de semana no es problemático	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Las mujeres son más susceptibles a los efectos del alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Enumera algunas de las consecuencias relacionadas con el consumo de alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

«El alcohol también es una droga»

Objetivos:

Conocer la historia del consumo de alcohol en nuestra cultura y los efectos orgánicos del consumo de alcohol.

Material: cinta adhesiva o algo que sirva para unir.

Ficha 1: «El alcohol en la historia»

Edad: 10 a 13 años

Numere a los niños y niñas del 1 al 7 y luego pídale que formen 7 grupos. Agrupe los números 1, los números 2 y así con todos. Pídale que conversen acerca de alguna experiencia relacionada con el alcohol: puede ser algo que vivieron o vieron, algo que les ocurrió directamente a ellos o a alguien cercano. Una vez realizado el ejercicio, pregúntele cómo se sintieron conversando de este tema. Realice un pequeño resumen comentando con ellos el arraigado uso que tiene el alcohol en nuestra cultura. Para ello complemente la tarea comentando los contenidos de la ficha 1.

Destaque la importancia de no beber antes de la mayoría de edad y, del beber con moderación en los adultos.

Posteriormente dibuje una silueta del cuerpo humano en un papel grande o en el pizarrón. Explique que juntos van a ir viendo que pasa en el cuerpo y en la vida de esta persona. Invítelos por turno a sacar una tarjeta, leerla en voz alta y ubicarla en la parte del cuerpo que corresponde y pegarla con cinta.

Tarjetas Alcohol:

- ♦ El alcohol perturba la razón. Cuando se consume alcohol no se puede pensar bien y se pueden hacer cosas incorrectas o peligrosas.
- ♦ El alcohol produce náuseas y vómitos
- ♦ Los bebedores a veces se ponen agresivos y violentos
- ♦ El alcohol retarda reflejos, se reacciona con lentitud ante el peligro
- ♦ El alcohol provoca pérdida de equilibrio y descoordinación motora
- ♦ El alcohol disminuye la visión y la audición
- ♦ El alcohol irrita las paredes del estómago y el intestino
- ♦ Puede provocar pérdida de conocimiento
- ♦ El alcohol en exceso puede provocar daño permanente a las células cerebrales y pérdida de la memoria
- ♦ El alcohol aumenta la presión sanguínea y acelera el pulso.

Para tener en cuenta: Se puede complementar esta actividad, reflexionando sobre otras consecuencias del consumo de alcohol, a nivel individual, familiar y social, enfatizando que el **abuso** es aquella forma de relación con la sustancia en que, bien por la cantidad, frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, se producen consecuencias negativas para el **consumidor y/o su entorno**.

FICHA

1

El Alcohol en la historia

Su descubrimiento, probablemente accidental se remonta a más de 5000 años antes de Cristo. Uvas que quedaron olvidadas en algún recipiente fermentaron y produjeron un líquido que contenía alcohol. Se consideró como un regalo de los dioses, por lo que el alcohol empezó a ser omnipresente en fiestas y celebraciones en épocas pasadas. Se le han otorgado virtudes medicinales; podía provocar estados de trance; se utilizaba para reforzar ciertos ritos sagrados.

La imagen del alcohol no ha sido siempre tan positiva; no se le ha considerado siempre como un regalo de los dioses. A comienzos del S XX, los norteamericanos decidieron la prohibición del alcohol. De esta forma, esperaban hacer frente a los problemas de orden social que su abuso ocasionaba. Sin embargo, se constató muy rápidamente el fracaso de las medidas prohibicionistas en el plano preventivo. En efecto, lejos de impedir el consumo de alcohol, favorecieron la clandestinidad de su fabricación, venta y consumo. Este alcohol era a menudo de dudosa calidad (alcohol adulterado), podía contener productos tóxicos que provocaban intoxicaciones de plomo, así como problemas de ceguera. Igualmente, se asistió a la eclosión de la corrupción y el crimen organizado alrededor de la venta de alcohol.

Durante años, las cruzadas de la "Liga de la Temperancia" que promovía la abstinencia completa de bebidas alcohólicas, tuvieron un cierto éxito en muy diversos países. En esta época, se consideraba el alcoholismo como un vicio moral.

Con el paso de los años, el consumo de alcohol se ha normalizado y banalizado.

Se distingue entre uso abusivo y uso no abusivo que incluye el mayor porcentaje de la gente. Se comienza a considerar a los alcohólicos como enfermos. El uso del alcohol se convierte gradualmente en una cuestión de estilo de vida. El alcohol se transforma en una droga social, unida a todo tipo de valores. Se consume en todo tipo de contextos y por los más diversos pretextos, obligando al consumidor a elegir y a desarrollar conductas responsables.

¿Qué sabemos acerca de fumar cigarrillos?

Edad: 10 a 14 años

Objetivos: que los niños y niñas conozcan los efectos de fumar cigarrillos, reconozcan y critiquen algunos mitos que promueven y mantienen el consumo de tabaco en la población

Material: Cuestionarios.

Motive una conversación acerca del consumo de cigarrillos en nuestra sociedad, haciendo las siguientes preguntas: ¿Cuánta gente creen ustedes que fuma (poca, mucha)? ¿Quiénes fuman (hombres, mujeres, adolescentes)? Comente que por años el consumo de cigarrillos estuvo aceptado en la población, siendo un pasatiempo y hábito mundialmente practicado. Desde la década del 60 se empezó a constatar el consumo de tabaco relacionado a enfermedades muy serias. Desde que se conocen los efectos negativos muchas personas han considerado dejar de fumar o no empezar a hacerlo.

Pida a los niños y niñas que hagan una entrevista a un/a fumador/a: "Este ejercicio consiste en entrevistar a una persona adulta, o familiar tuyo, que habitualmente fume. Cuéntale que sus respuestas serán de mucha utilidad para ti y tus compañeros."

Cuestionario

- ◆ Nombre
- ◆ Sexo
- ◆ Edad
- ◆ ¿Desde que edad fuma?
- ◆ ¿Por qué empezó a fumar?
- ◆ ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
- ◆ ¿Por qué o para qué fuma?
- ◆ ¿Ha intentado dejar de fumar? ¿Por qué?
- ◆ ¿Le ha costado dejar el cigarrillo? ¿Por qué?
- ◆ ¿Qué mensaje le daría a los/as niños/as en relación a los cigarrillos?

Luego de realizado el cuestionario recoja el resultado de estas preguntas: ¿Por qué o para qué fuma la gente? ¿Por qué quieren dejar de fumar? ¿Por qué les cuesta dejar de fumar? ¿Qué descubrieron ustedes con esta entrevista?.

Comente que muchos de los elementos que se desprenden de las entrevistas son comunes a todos los fumadores. Muestreles el siguiente esquema de las motivaciones que tienen las personas que fuman, y haga ver lo importante que es no comenzar a fumar, pues después

se hace muy difícil dejarlo. Considere que cualquier cantidad de sustancia que se fume ya es tóxica, no habiendo nada aprovechable de ese consumo.

Razones que las personas dan para no fumar

- ♦ No me gusta su sabor, me da asco
- ♦ Puede ser peligroso para mi salud
- ♦ No quiero acostumbrarme
- ♦ No se ve bien
- ♦ Se gasta mucho dinero
- ♦ Me hace sentir especial, diferente a los que fuman
- ♦ Ninguno de mis amigos fuma
- ♦ Me afectaría en el deporte

Razones que las personas dan para fumar cigarrillos

- ♦ Me gusta
- ♦ Me relaja
- ♦ Estoy acostumbrado/a
- ♦ Todos fuman en mi grupo
- ♦ Me estimula
- ♦ Me da algo que hacer con las manos
- ♦ Me ayuda a no engordar
- ♦ Me da algo que hacer con las manos
- ♦ Me da algo que hacer cuando me aburro o me deprimó

Estas razones se pueden discutir grupalmente a efectos de reflexionar acerca de su validez o no, encontrando fundamentaciones generalizables o no a cada una de las mismas. Por ejemplo: ¿Realmente satisface mi ansiedad de hacer "algo" con las manos? ¿Es la más saludable de las opciones? ¿Qué otras habría para lograr el mismo resultado? ¿Me relaja, cuando la nicotina es estimulante? ¿Por qué se siente relajación? ¿Será que disminuye la abstinencia? ¿Necesito fumar o no hacerlo porque todos lo hagan en mi grupo? ¿Tengo otra manera de no engordar?

Pida a los alumnos que respondan el cuestionario **¿Cuántos sabes del tabaco?**

A partir de las preguntas del cuestionario, conduzca una discusión respecto de los efectos y riesgos que tiene el fumar guiándose por los siguientes contenidos:

“ Los fumadores sufren más enfermedades y acortan su vida probablemente en ocho o diez años, en relación a los no fumadores. Faltan más al trabajo y son hospitalizados con más frecuencia que los no fumadores. Están relacionados con el fumar: el 30% de todas las muertes por cáncer, el 90% de las muertes por cáncer de pulmón,

la principal causa de cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago y vejiga, el 25% de las muertes por enfermedades del corazón. Según la OMS una persona muere cada diez segundos en el mundo por una enfermedad relacionada al tabaco.

El consumo de tabaco también cuesta mucho dinero. Los cigarrillos y los gastos médicos producidos por los problemas de salud derivados del consumo de cigarrillos son muy caros”.

Cuestionario **¿Cuánto sabes de tabaco?**

MARCA:

- ♦ **NO.** Cuando estás muy seguro de que es no
- ♦ **CREO QUE NO.** Cuando no estás tan seguro de que es no
- ♦ **CREO QUE SÍ.** Cuando no estás tan seguro de que es sí
- ♦ **SÍ.** Cuando estás muy seguro de que es sí
- ♦ **NO SÉ.** Cuando no sabes

Fumar ¿es dañino para la salud?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Si
- No sé

Estar en una habitación llena de humo de tabaco ¿es dañino para la salud de los que no están fumando?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Si
- No sé

El humo de tabaco ¿causa mal aliento?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Si
- No sé

Fumar ¿puede causar infarto al corazón?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Si
- No sé

Al hacer ejercicio, ¿el fumador se cansa antes del no fumador?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Si
- No sé

El tabaco ¿causa cáncer de pulmón?

- No
- Creo que no
- Creo que sí
- Sí
- No sé

Nos gustaría conocer tu opinión acerca del tabaco aunque nunca hayas fumado. Marca con un tic tu opinión.

Fumar ayuda a relajarse

- Totalmente en desacuerdo
- Relativamente en desacuerdo
- Totalmente de acuerdo

Fumar ayuda a tener amigos

- Totalmente en desacuerdo
- Relativamente en desacuerdo
- Totalmente de acuerdo

Las personas fumadoras son más interesantes

- Totalmente en desacuerdo
- Relativamente en desacuerdo
- Totalmente de acuerdo

El tabaco no es tan dañino para la salud como dicen

- Totalmente en desacuerdo
- Relativamente en desacuerdo
- Totalmente de acuerdo

Pregunte a la clase ¿Puede ser dañino estar entre fumadores?

Explíqueles que se llama "fumadores pasivos" a aquellas personas que, no siendo fumadoras, inhalan involuntariamente el humo del tabaco exhalado por los fumadores, así como el humo desprendido del a combustión del cigarrillo, ambos presentes en el aire que se respira. Es por eso que en nuestro país y en muchas partes del mundo no se permite fumar en lugares cerrados.

VII. Promoción de salud y prevención en adolescentes y jóvenes

Sugerencias de Dinámicas

La presente sección pretende incursionar brevemente en el abordaje de la temática del uso de drogas con adolescentes y jóvenes, incluyendo algunas sugerencias con énfasis en el fortalecimiento de aquellas habilidades que se consideran prioritarias para responder a las posibles situaciones y desafíos que deben enfrentarse en esta etapa. La misma es una mera introducción, que se profundiza en la edición correspondiente a Educación Media. Se consideró de interés incluir estos contenidos, ya que a nivel de Primaria asiste alumnado de distintas edades y perfiles, pudiendo resultar pertinentes las dinámicas sugeridas. Asimismo, para brindar al educador un pasaje integrador por los distintos niveles.

Se parte de una mirada integral de la temática, que implica que el abordaje desde el ámbito educativo abarque tanto los aspectos institucionales, con énfasis en los vínculos entre los distintos actores del centro: directores, docentes, personal no docente, técnicos, jóvenes, adolescentes, familias; como también, contenidos específicos para el trabajo en aula. Trabajar en promoción de salud y prevención, constituye un proceso a desarrollar en todo el centro educativo, siendo este Manual un instrumento que proporciona un marco teórico desde donde reflexionar críticamente y, ejercicios prácticos posibles de transversalizarse.

Se considera fundamental el trabajo participativo con los adolescentes y jóvenes, de forma de promover de manera real el fortalecimiento de sí mismos. Para ello la dinámica de taller abierto resulta especialmente adecuada, encontrando entre todos, los temas a investigar y extra-

yendo conclusiones que se constituyan en insumos para la definición de acciones conjuntas, a extenderse a la comunidad educativa en su conjunto, barrio y familia.

Es relevante poder definir los objetivos que se persiguen con cada actividad, como también poder acotar su alcance, entendiendo cómo los mismos se entretrejen con otros objetivos más amplios que son necesarios llevar adelante para un avance profundo en la temática. El fin último, en definitiva, apunta al Desarrollo Humano.

Retomando los conceptos que aparecen en la primera parte de este Manual, Promoción de Salud y Prevención en la Escuela, se apunta a trabajar sobre las actitudes hacia la salud y el uso de drogas y desarrollo de destrezas como toma de decisiones, relacionamiento personal y comunicación efectiva o asertiva.

No obstante, se recomienda consultar las propuestas incluidas en el apartado anterior, particularmente la sección "Información sobre drogas", la que contiene dinámicas pertinentes para trabajar también a nivel de Educación Media, abordando los temas de Alcohol y Tabaco. Se destaca la importancia del trabajo sobre mitos y creencias asociados al consumo de estas sustancias. Cabe señalar que las dinámicas que se presentan no persiguen el trabajo exclusivo sobre determinadas drogas, sino que se sugiere adaptar los contenidos incluyendo diferentes sustancias, en función del interés del grupo, el momento particular que esté vivenciando, la realidad del contexto, otros.

Además, el trabajo desde las demás habilidades antes mencionadas sigue siendo un aporte valioso en esta etapa, pudiéndose, a partir de las definiciones y ejemplos incluidos en la sección anterior, crear propuestas acordes a estas edades.

²⁸ Fuente: Universidad de Barcelona; *Prevención en el Ámbito Escolar*; 2002

ACTITUDES HACIA LA SALUD

Dentro de esta sección incluimos actividades relacionadas con el uso del ocio y del tiempo libre, ya que son consideradas dimensiones posibles de constituirse en prácticas saludables. Se aborda aquí la predisposición a actuar de determinada manera de cara a la salud integral. Además de estas propuestas, se puede trabajar sobre higiene, alimentación equilibrada, prevención de enfermedades u otros contenidos que se consideren apropiados.

«Recreándonos»

Objetivo: Fomentar actitudes positivas hacia la salud, identificando cómo se utiliza el tiempo libre, responsabilizándose de él.

Edad: 14 años en adelante

El docente planteará al grupo la siguiente situación hipotética: la Intendencia del Departamento ha abierto un llamado a jóvenes para que participen en la definición de políticas dirigidas hacia la población juvenil, y ellos como grupo han salido sorteados para participar. Podrán hacer propuestas de recreación y esparcimiento. De las propuestas que de ellos surjan serán beneficiarios todos los jóvenes de su ciudad. A partir de esto, se realizará una lluvia de ideas acerca de todas las actividades que a ellos les gustaría realizar o que realizan cuando tienen tiempo libre. A medida que vayan surgiendo se irán anotando en el pizarrón, clasificándolas según categorías (ejemplo: deportivas, musicales, culturales, etc).

A continuación el grupo irá votando individualmente por las tres que más les interesen. Seleccionarán las seis más votadas y se dividirá el grupo en seis subgrupos, asignándoles una actividad a cada uno.

Cada subgrupo se convertirá en una comisión que tendrá a cargo desarrollar una propuesta en relación a la actividad que le tocó, así como pensar una campaña de divulgación y propaganda de dicha actividad.

A partir de esto, cada grupo deberá escribir un documento donde conste la siguiente información sobre su propuesta:

- Nombre de la actividad
- A quiénes está dirigida
- Recursos que necesitan para su desarrollo (materiales, humanos, económicos)
- A quién solicitarían apoyo para realizarla (medios de comunicación, organizaciones barriales, sociales, políticas)

- Campaña publicitaria (como la desarrollarían).

Una vez que cada subgrupo haya realizado su presentación ante el resto de los subgrupos, se propondrá a todo el grupo pensar cuál de todas las propuestas les resultó más atractiva, discutir los alcances de cada una y, cómo podrían ponerla en marcha en la vida real, destacando que una de las formas de encontrar las actividades que nos gustaría realizar es ayudar a crearlas.

Para tener en cuenta: a fin de poner en práctica la valoración de sus ideas y de su participación, desde el lugar docente se intentará guiar la dinámica de modo de que el grupo pueda generar propuestas posibles de implementarse en la realidad, con la ayuda del centro educativo y la comunidad.

AUTOESTIMA

Implica la reflexión acerca de la importancia de una autoestima positiva, la autoimagen, cómo se forma la relación que guarda con la conducta manifiesta y cómo puede mejorarse. El trabajo sobre la autoestima lleva implícito el conocimiento de sí mismo/a como una de las habilidades que podemos fortalecer frente a posibles factores de riesgo. Toda persona tiene una opinión sobre sí misma, que constituye el autoconcepto o ideas referentes al valor personal. Puede entenderse por autoestima el sentimiento que acompaña al autoconcepto, o bien, puede definirse como una autoevaluación. La autoestima de un individuo nace del concepto que se forma a partir de los comentarios (comunicación verbal), actitudes (comunicación no verbal) de las personas hacia él y de la forma como el individuo perciba dichos niveles de comunicación.

Se propone aquí la reflexión acerca de la importancia de una autoestima positiva, la autoimagen, cómo se forma, la relación que guarda con la conducta manifiesta y cómo puede mejorarse, llevando implícito el conocimiento de sí mismo/a, como una de las habilidades a fortalecer frente a posibles factores de riesgo.

«Carta a mí mismo/a»

Objetivo: Identificar y tomar conciencia de la imagen que se tiene de sí mismo/a.

Edad: 14 años en adelante

Materiales: Papel y lápiz

Dedique unos diez minutos a hablar y sondear en el grupo el concepto de autoestima, qué entienden por el mismo y con qué otros conceptos lo asocian.

A continuación indique al grupo que cada uno de ellos tendrá que hacer de cuenta que quiere encargarle a un artista de renombre que vive en el extranjero, un retrato. Para ello deberá escribirle una carta (o e-mail) describiéndose a sí mismos, incluyendo no sólo los aspectos físicos, sino también aspectos de su personalidad. Una vez terminadas las cartas, divida al grupo en subgrupos de cuatro o cinco personas, para que así intercambien y circulen entre ellos las cartas escritas. Cada uno de ellos resaltará o agregará a las cartas aspectos de sus compañeros y compañeras que estén contemplados en ella o que considere que deberían estar, para poder transmitir así, de la forma más completa, las cualidades que caracterizan a su compañero. Luego cada carta será devuelta a su autor para que pueda leer los aportes que sus compañeros hicieron a su autorretrato. A continuación, se pasará a comentar la actividad de forma grupal.

Entre todos se evaluará:

- cómo se sintieron realizando este ejercicio
- qué fue lo que más les costó
- qué tanto esfuerzo les implicó pensarse a sí mismos/as y a sus compañeros/as
- si lograron destacar tanto elementos positivos como negativos y, cuáles les resultó más fácil
- qué sintieron al leer lo que sus compañeros/as agregaron a sus retratos.

Al finalizar, se realizará un cierre en plenario grupal, retomando el concepto de autoestima, cómo se construye la misma y reflexionando acerca del condicionamiento que la imagen que tenemos de nosotros mismos/as ejerce sobre las decisiones que tomamos y nuestro accionar.

«Alta o baja autoestima»

Objetivos: Promover en los estudiantes la toma de conciencia de los rasgos de su temperamento que contribuyen a mejorar o a empeorar su autoestima, e identificar

formas posibles de superar o transformar aspectos de su forma de ser.

Edad: 14 a 17 años

Previamente se puede explicar que la autoestima tiene que ver con la forma en que nos sentimos valiosos y capaces, y que es muy importante en nuestras vidas, ya que, en ocasiones, influye mucho en la forma en que nos enfrentamos a nuestros problemas y dificultades. Por ejemplo, una persona con baja autoestima pensará que es incapaz de resolver problemas y no se enfrentará a ellos. De esta forma cada vez tendrá más problemas y cada vez estará más segura de que no puede resolverlos.

Distribuya la clase en grupos de 4 o 5 integrantes, pida que un estudiante sea secretario/a y tome nota en la Ficha 1.

Los grupos deben realizar tres tareas:

1. Analizar todos los rasgos que aparecen en el inventario y acordar la colocación de un signo + o un signo - según les parezca que ese rasgo denota alta o baja autoestima.
2. Cada grupo elegirá en el inventario dos rasgos de baja autoestima que en alguna ocasión les hayan impedido, a todos o a alguno de los miembros del grupo enfrentarse adecuadamente a situaciones que hayan encontrado en su vida cotidiana.
3. Los grupos debatirán acerca de cómo se pueden superar las dos dificultades elegidas y escribirán su propuesta en los espacios que a tal fin aparecen en la parte final del inventario. Por ejemplo, si han elegido el tercer ítem, podrían escribir: "Sentirme incapaz de afrontar las dificultades se puede superar pidiendo ayuda a los amigos o a las personas que conozcan bien el problema."

Una vez terminado el trabajo de los grupos, los secretarios de cada uno de ellos expondrán sus conclusiones y se abrirá un debate acerca de los dos temas planteados.

1. ¿Cómo han valorado cada uno de los rasgos del inventario? ¿Por qué consideran que denotan alta o baja autoestima?
2. ¿Qué rasgos negativos son los que les causan más problemas en su vida diaria y qué pueden hacer para superarlos?

FICHA

1

INVENTARIO DE SENTIMIENTOS Y FORMAS DE SER

- 1 - Te sientes con capacidad para hacer cosas útiles
- 2 - Reconoces que puedes cometer errores y superarlos
- 3 - Te sientes incapaz de afrontar dificultades
- 4 - Frente a las tareas difíciles, haces uso de todas tus capacidades para superarlas
- 5 - Eres muy sensible y te duelen mucho las críticas
- 6 - Evitas hacer cosas por miedo al fracaso
- 7 - Das más importancia a tus capacidades que a tus debilidades
- 8 - Te avergüenzas de tus defectos y limitaciones
- 9 - Siempre te fijas en lo negativo de las cosas
- 10 - Te sientes a gusto con las cosas que realizas
- 11 - Te cuesta mucho y te encuentras muy inseguro/a para tomar decisiones
- 12 - No tienes miedo a expresar tus sentimientos
- 13 - Te habría gustado más parecerte a otra persona
- 14 - Te recuperas con facilidad de los errores o fracasos
- 15 - Te sientes incómodo/a al expresar ideas que no son compartidas por los demás
- 16 - Sientes con frecuencia que no sirves para nada y que todo lo haces mal
- 17 - Sientes que lo que haces es importante para tu familia
- 18 - Sólo te sientes seguro/a de las cosas que haces si alguien te dice que están bien
- 19 - No te preocupa que otro/a tenga las mismas o más capacidades que tú
- 20 - Te sientes mal porque otros puedan hacer las cosas mejor

1- Se puede superar

.....

.....

.....

.....

2- Se puede superar

.....

.....

.....

HABILIDADES DE INTERACCIÓN O RELACIONAMIENTO INTERPERSONAL

Apunta a fomentar la capacidad de relacionarse con otras personas en forma competente y asimilar las normas y roles sociales.

«Las expresiones verbales afectan los vínculos»

Objetivos: tomar conciencia de cómo las expresiones verbales afectan la autoestima; practicar el expresar acuerdos asertivamente y sin dañar a los demás.

Edad: 14 a 17 años

Antes de comenzar la actividad deje claro que: cuando queremos expresar a alguien algo que ha hecho y no nos ha gustado, podemos hacerlo de muchas formas, y no da lo mismo hacerlo de una manera u otra. A veces las palabras pueden hacer mucho daño, sobre todo cuando se dicen con mal tono. A nadie le gusta que nos traten mal, pero a menudo no somos conscientes del efecto que tienen nuestras palabras en los demás. Si queremos que los demás nos traten con respeto y consideración, debemos hacer lo mismo.

Pida al grupo que trate de recordar y verbalizar frases que les hayan dicho en alguna ocasión (o que ellos mismos hayan dicho a otros) y que les hayan caído mal, aunque la queja fuera razonable. Por ejemplo:

-Mejor no juegues, porque con lo torpe que sos, seguro perdemos el partido

-¡Qué horror! No servís para el dibujo.

Divida el pizarrón en dos mitades, en la izquierda escriba las frases que vayan surgiendo. Paralelamente pídale que expliquen brevemente la situación en que fueron dichas esas frases y cómo se sintieron cuando les hablaron de esa forma. Luego pida que piensen otras formas de decir lo mismo, pero sin herir a los demás. Para ello, sugiera que tienen que tener en cuenta cuatro normas:

- 1 - Ser sinceros
- 2 - Dejar claro cuál es el problema
- 3 - Indicar a la otra persona qué consideran tendría que hacer para solucionarlo
- 4 - Nunca deben incluir insultos ni valoraciones personales del interlocutor.

Por ejemplo, las intervenciones que se señalaron podrían haberse resuelto así:

-“Ahora no es el mejor momento para que juegues, pero en cuanto el partido vaya mejor podrás jugar. Espero que te esfuerces”

-“Aunque no todos tienen la misma habilidad para dibujar, tendrías que esforzarte un poco más. Creo que a pesar de todo, podrás mejorar bastante”.

Escriba del lado derecho del pizarrón, al lado de cada mensaje poco considerado, una forma más adecuada de decir lo mismo, insistiendo siempre en las cuatro condiciones descritas.

Forme parejas entre los compañeros de la clase y pídale que elijan una de las situaciones que se incluyen en la Ficha 1, o que inventen similares, de forma que después puedan representarlo ante toda la clase.

Luego de representar reparta la Ficha 2, la actividad que en ella se propone servirá como aplicación de lo aprendido.

Ejemplo:

Compañero/a 1 – (Describe en voz alta la situación): Somos dos amigos. Hace un mes que le presté un libro y, aunque se lo pedí varias veces, todavía no me lo devolvió. Lo necesito para el examen de la semana próxima. (Mirando al compañero/a 2): “Estoy harto de vos, te pedí el libro 20 veces y no me lo traés, si no me lo devolvés mañana vas a ver!!!”

Compañero/a 2 – (Piensa en voz alta mirando al público): “Andá, mirá con lo que sale este. Qué importante por un libro de porquería ¿Quién se cree que es? Sólo por eso no se lo

FICHA 1

Representa las situaciones guiándote por estos pasos

1. Breve descripción de la situación en que se produce el diálogo
2. Expresión inadecuada
3. El interlocutor verbaliza los pensamientos y sentimientos que esas palabras le producirían
4. Breve pausa
5. Expresión adecuada
6. El interlocutor verbaliza los pensamientos y sentimientos que esas palabras le producirían
7. Respuesta del interlocutor.

voy a devolver." Ahora hacia el compañero/a 1: "¿Sabés qué? No hay que ponerse idiota por un libro y que seguramente no me voy a acordar de traértelo"

Pausa (para expresión adecuada)

Compañero/a 1- "¡Ey Martín! Necesito que me devuelvas el libro que te presté. Te lo dije varias veces y no me

lo trajiste. Quiero que me lo traigas mañana porque lo necesito para el examen".

Compañero/a 2: (piensa en voz alta mirando al público): "Es verdad, me lo pidió un montón de veces y siempre se me olvida". Ahora hacia el compañero/a 1: "Tenés razón. Ya sabés que soy un despistado, mañana te lo traigo."

FICHA

2

Escribe una frase que te hayan dicho en algún momento de tu vida y que, por la forma de decírtela te haya lastimado (aunque el motivo fuera razonable)

.....

.....

.....

.....

.....

Describe brevemente cuál era la situación en la que te dijeron esa frase:

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo te sentiste cuándo te dijeron esa frase?

.....

.....

.....

.....

Ahora escribe cómo esa persona podría haberte dicho lo mismo, pero sin herir tus sentimientos. Para ello, no olvides que la persona que habla debe ser sincera, decirte cuál es el problema y qué podrías hacer para solucionarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

«Lectura y reflexión - No estamos aislados»

Objetivo: Concientizar acerca de la importancia del Otro y el establecimiento de relaciones solidarias.

Edad: 12 a 17 años

Lea el siguiente texto al grupo:

«No estamos completamente aislados. Los fugaces instantes de comunidad ante la belleza que experimentamos alguna vez al lado de otros hombres, los momentos de solidaridad ante el dolor, son como frágiles y transitorios, esos puentes que sin embargo existen y aunque se pusiese en duda todo lo demás, eso debería bastarnos para saber que hay algo fuera de nuestra cárcel y que ese algo es valioso y da sentido a nuestra vida...»

Ernesto Sábato

Hombres y Engranajes, 1951

Luego genere un debate con estas preguntas guía

- ¿Por qué no estamos completamente aislados?
- ¿Es importante para el autor la solidaridad?
- ¿Qué implica ser solidarios?
- ¿Cuáles son los puentes que nos comunican?
- ¿Qué significa el epígrafe?
- ¿Qué significa integrar al otro?

Dos versiones de “La cigarra y la hormiga”

Objetivo: Se proponen dos versiones de esta fábula, donde las diferencias permiten trabajar la solidaridad, la aceptación y valoración del otro diferente, la no discriminación.

Edad: 12 a 18 años

Versión 1:

“La cigarra y la Hormiga” Samaniego (Español)

Cantando la cigarra pasó el verano entero, sin hacer provisiones allá para el invierno. Los fríos la obligaron a guardar el silencio y a acogerse al abrigo de su estrecho aposento, vióse desprovista del precioso sustento. Sin mosca, sin gusano, sin trigo, sin centeno. Habitaba la hormiga allí tabique en medio, y con mil expresiones

de atención y respeto le dijo: Doña Hormiga pues en vuestros graneros sobran las provisiones para vuestro alimento, prestad alguna cosa con que viva este invierno esta triste Cigarra, que alegre en otro tiempo nunca conoció el daño, nunca supo temerlo. No dudeis en prestarme, que fielmente prometo pagaros con ganancias, por el nombre que tengo. La codiciosa hormiga respondió con denuedo ocultando a la espalda las llaves del granero: ¡Yo prestar lo que gano con un trabajo inmenso! Dime pues, holgazana, ¿Qué has hecho en el buen tiempo? Yo, dijo la Cigarra, a todo pasajero cantaba alegremente sin cesar ni un momento. ¡Hola! ¿con que cantabas, cuando yo andaba al remo? pues ahora que yo como, baila pese a tu cuerpo.

Versión 2:

“Alegrita y Doña Chicharra”

de Sara Zapata (Argentina)

La hormiga Alegrita era la más trabajadora de todo el hormiguero. ¿Quién traía las hojitas más verdes y sabrosas, las hojitas más prolijas y cortaditas con festón? ¿Quién traía las semillas más tiernas y grandotas, las semillas amarillas que tenían siempre gustito a turrón? La hormiga Alegrita.

Andaba el día de aquí para allá. Subía, bajaba y corría y no se cansaba ni un poquito. Alegrita no era solamente trabajadora, era simpática, alegre y buena moza y siempre andaba ayudando a los demás.

Un día la reina del hormiguero, que se llamaba Reina Hormiga y que hablaba muy bien pero suavemente, se puso la corona para decirle a todo el mundo:

-¿Qué les parece si le damos un premio a Alegrita, porque es un amor?

-¡Claro que sí! ¡Claro que sí! dijeron todas las hormigas a la vez.

Y entonces la Reina Hormiga llamó a Alegrita y le puso en el cuello una medalla preciosa que tenía forma de cascabel y que sonaba como un cascabel

Un día de verano Alegrita se acercó al árbol que había en la vereda y que se llamaba Jacarandá. Era un árbol muy alto, pero muy bueno que siempre se dejaba subir, más todavía si le pedían permiso de buenas maneras.

-Señor Jacarandá ¿me deja subir? -le pidió Alegrita.

-Si señorita, cómo no

Y Alegrita subió, cuando llegó al lugar más alto, encontró una chicharra que tomaba sol. Y cuando la chicharra vio a Alegrita dejó de cantar y la miró.

-¡Qué lindo suena tu cascabel! -le dijo Doña Chicharra, se ve que te gusta la música como me gusta a mí.

-Podríamos ser amigas -le contestó Alegrita. A mí me gusta mucho tu forma de cantar. Y allí mismo se hicieron muy amigas las dos.

Todas las tardes iba Alegrita al último piso del señor Jacarandá y le contaba a Doña Chicharra todas las cosas que pasaban en el hormiguero y en la vereda y en el jardín. Doña Chicharra le cantaba todas las canciones que sabía.

Pero pasó el verano y llegó el otoño. Al señor Jacarandá se le cayeron todas las hojitas y quedaba muy desabrigado. Aunque el señor Jacarandá hacía lo que podía la pobre Doña Chicharra se moría de frío.

Una tarde, cuando ya empezaba el invierno, Alegrita se fue a visitar a Doña Chicharra y la encontró temblando y sin poder cantar.

Entonces Alegrita, le dijo a Doña Chicharra:

-Ahora mismo te irás conmigo a mi hormiguero, que allí está calentito y te vas a sentir muy bien.

-Sos muy amable, Alegrita - dijo Doña Chicharra- pero no puedo decir que sí. Tus compañeras hormigas quizá no me quieran y, si no pedís permiso, la Reina Hormiga se puede enojar.

¡Qué bien había hablado Doña Chicharra! Cuando Alegrita volvió al hormiguero muchas de sus compañeras no querían darle la razón. "Que Doña Chicharra se quede en su casa", decían. "Acá tenemos mucho trabajo y poco lugar." "¿Qué sabe hacer Doña Chicharra, eh?" "Sabe cortar hojitas, sabe recoger semillas, sabe barrer el piso, sabe poner huevos de hormiga? No, no sabe. Entonces que se quede en el Jacarandá".

Pero las hormigas más jóvenes protestaron y las más chiquitas se pusieron a llorar porque querían conocer a Doña Chicharra para que les enseñara a cantar. Y las señoras más viejas dijeron que cómo iban a dejar a la pobre señora toda muerta de frío en el Jacarandá. Después de mucho que sí y que no, decidieron invitar a Doña Chicharra.

Esa misma tarde Doña Chicharra se despidió del señor Jacarandá y Alegrita la ayudó a hacer la mudanza. La Reina preparó una fiesta de bienvenida y mandó hacer agrandar la entrada principal, que, aunque era principal, a Doña Chicharra le quedaba chica. En poco tiempo las hormigas estuvieron encantadas con Doña Chicharra porque era alegre y les recordaba el tiempo del verano.

Cuando Doña Chicharra cantaba ellas trabajaban mejor. Pero Doña Chicharra también era servicial, claro que sí: todas las noches les cantaba a las hormigas chiquititas que no querían dormir y no dejaba de cantar hasta que las veía con los ojitos bien cerrados y dormidos de verdad.

Los que pasaban a esa hora por la vereda se paraban a escuchar sorprendidos: ¡Qué raro! ¡Una chicharra cantando en invierno! Y después de oírla, aunque hacía frío, sentían un poquito de calor.

Cuando llegó la primavera y el señor Jacarandá se puso precioso con hojillas de color y campanillas azules Doña Chicharra se despidió de Alegrita, de la Reina Hormiga y de las hormigas grandes y chiquitas, que ahora la querían de verdad. Antes de irse invitó a todas a que fueran a visitarla y todas dijeron que sí.

Ese verano la gente se paraba en la vereda a mirar. ¿Qué miraba la gente? Una fila larga que no terminaba nunca de pasar. Eran Alegrita y sus compañeras que iban a pedir permiso al señor Jacarandá. Subían al primer piso, al segundo y al último piso donde Doña Chicharra las esperaba con chocolate y masitas de nuez.

Sugerencia de trabajo: Se puede leer primero la fábula clásica de Samaniego y promover el diálogo sobre ella, después, presentar "Alegrita y Doña Chicharra" e invitar a compararlas. Lo esencial es que puedan analizar las actitudes y conductas de los personajes frente a la misma situación en uno y otro relato. Algunas preguntas guía:

-¿Cuál es la relación entre la cigarra y la hormiga en cada relato? ¿Qué piensan y cómo sienten la una respecto a la otra?

-¿Cómo reaccionan la hormiga de Samaniego y la hormiga Alegrita frente a las penurias invernales de la cigarra? ¿Qué valores guían las respectivas conductas?

-¿Cuál hubiera sido tu reacción si fueras hormiga?

-¿Cómo te hubieras sentido, en uno y otro caso, si fueras la cigarra?

-Entre las dos soluciones ¿Alguna te parece mejor que la otra? ¿Por qué?

-Si pensáramos en nuestra sociedad, ¿Podrías ejemplificar situaciones que representen una u otra postura?

-¿Encuentras alguna relación entre estas posturas y ciertos estereotipos sociales frente en relación con el mundo del trabajo, profesiones, roles que gozan de más prestigio que otros?

Para tener en cuenta: dado que a los adolescentes y jóvenes, estos relatos pueden parecerles infantiles, también se puede proponer pensar, después de analizarlas, qué incidencia puede tener estas lecturas en el público infantil al que van dirigidas.

«Los amigos»

Objetivos: Promover el desarrollo de relaciones

interpersonales saludables y basadas en autonomía personal, desde la reflexión sobre las características que definen un vínculo como "amistad".

Edad: 12 a 18 años

Escribe las cualidades de la amistad, las cosas que puedes hacer y las cosas que puedes hablar con un amigo y/o amiga. Reflexiona: ¿Qué esperas de un amigo/a? ¿Qué le ofreces a tus amigos/as? ¿Qué se necesitaría para lograrlo? ¿Puede existir amistad entre un varón y una mujer? Luego construimos una pelota de papel y, en círculo, cuando llega la pelota a mis manos digo:

El nombre de mis amigos y amigas

Cómo se comporta un amigo/a

Cuál es un comportamiento inadecuado de un amigo/a

Lo que opino sobre la amistad entre una mujer y un varón

Algo que puedes brindar de ti a un amigo/a.

Para tener en cuenta: Se puede trabajar también la aceptación del Otro desde su singularidad en la amistad lo que no implica compartir (ideas, conductas, etc). Se puede vincular a comportamientos de consumo en grupo y manejo de temor al ridículo, autoafirmación y toma de decisiones personales.

«Construyendo actitudes de ayuda»

La ayuda que se puede ofrecer a las personas del propio entorno emocional es muy importante para quienes tienen problemas. Sin embargo, no es posible cargarse totalmente con los problemas de los otros, sino que es importante animar a las personas que están en dificultades a que consulten con recursos profesionales de ayuda, en la aceptación del propio límite frente al tema.

Constituyen actitudes muy valiosas en estos casos: el brindar acogida; escucha; respeto; aceptación (lo que no significa aprobar todo lo que hace y dice el otro); renunciar a juzgar; ser uno mismo; no moralizar; no minimizar el problema; brindar apoyo; saber derivar; mantener discreción.

Objetivo: Reflexionar acerca de cuáles actitudes permiten establecer un vínculo de ayuda y habilitar la comunicación con el otro en problemas.

Edad: 12 a 17 años

Se piden voluntarios para realizar un juego de roles.

Se solicita a los mismos que elijan una situación problemática vinculada al uso de drogas, en la cual un compañero intenta ofrecer su ayuda a otro. Luego de 5 minutos de transcurrir la representación, se detiene el juego, identificando entre todo el grupo, las palabras y gestos expresados por la persona que ofrece apoyo, que se corresponden con una actitud de ayuda.

Reflexionar en conjunto sobre los temores, reservas o prejuicios que surgen a la hora de desear ayudar a una persona que consume drogas.

TOMA DE DECISIONES

Se promueve la capacidad de decidir de manera autónoma, responsable, asumiendo las consecuencias y evitando tomar decisiones de manera impulsiva, comprendiendo su importancia.

«Viaje al espacio»

Objetivo: Reflexionar sobre el proceso de la toma de decisiones e identificar momentos claves del mismo.

Edad: 14 años en adelante.

Se divide al grupo en subgrupos de cinco o seis personas. Cada subgrupo elegirá entre sus miembros a un portavoz y un moderador del mismo.

Se le consigna como tarea a cada grupo que imagine que son la tripulación de un trasbordador espacial que emprenderá un viaje a un planeta lejano y que deben seleccionar como grupo, y de forma consensuada, tres objetos que llevarían en ese viaje. Se establece como regla que en esta selección no pueden haber imposiciones sino que se debe resolver por acuerdos. El moderador/a deberá velar porque se cumplan estas reglas de juego y que todos los integrantes del subgrupo puedan expresarse libremente y con respeto por el resto de sus compañeros.

Una vez que cada subgrupo haya seleccionado los objetos, el portavoz comunicará al resto de los subgrupos las decisiones adoptadas, es decir, los objetos seleccionados. Luego, el grupo entero colectivizará las siguientes cuestiones:

-¿Cuáles han sido las etapas y el proceso seguido para tomar la decisión al seleccionar cada objeto?

-¿Qué dificultades encontraron en este proceso?

-¿Se contemplaron distintas posibilidades?

-¿Hubieron argumentos en contra o a favor?

-¿Se manejó información en las argumentaciones a favor o en contra?

-¿Qué consideran que influyó en la elección de uno u otro objeto?

Como cierre se le pide a los integrantes del grupo que piensen y ejemplifiquen decisiones que toman en sus vidas cotidianas y si para ello siguen procesos razonados donde evalúan todos los aspectos de las decisiones a tomar.

HABILIDADES DE OPOSICION/ COMUNICACIÓN ASERTIVA O EFECTIVA

Dado que somos primordialmente seres «sociales» en el sentido de que la mayor parte de nuestra vida transcurre entre otros, es importante

aprender a entenderse y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Las habilidades de comunicación favorecen la comunicación eficaz y ayudan a mejorar las relaciones interpersonales. Las habilidades de oposición refieren a la capacidad de oponerse asertivamente a las demandas, influencias o manipulaciones de otras personas para hacer algo. Constituye un importante recurso trabajarlas, al facilitar el negarse a las demandas que se presenten, de forma no punitiva, sin crear conflictos y poner en peligro las relaciones.

«¿Qué quiero hacer?»

Objetivo: Orientar a los adolescentes para desarrollar habilidades que les permitan afrontar asertivamente las presiones.

Edad: 14 años en adelante

Realice al comienzo del taller una breve presentación del tema sobre la vulnerabilidad de todas las personas a las influencias o presiones sociales, pero que todos podemos aprender a neutralizar o minimizar. Plantee que analizarán estas presiones y pensarán cómo resolverlas a partir del rol-playing de dos situaciones imaginarias. Forme grupos de cinco personas y planteelas las siguientes situaciones:

Situación 1: A la salida del liceo, Andrea, Vanesa, Martín y Javier se quedan charlando y fumando en la placita que está a unas cuadras. Son todos amigos, y los fines de semana salen siempre juntos a bailar y tomar algo. Estando ahí, al rato llegan "el Cabeza" y "el Tincho", que son dos amigos de Javier. Todo el mundo los conoce en el barrio. Mientras cuentan sus historias, el Cabeza empieza a armar un porro. Andrea y sus amigos encuentran divertidos los cuentos del Cabeza, que empieza a pasar el porro. Vanesa ve que se le va acercando y se empieza a sentir incómoda.....

Situación 2: Federico tiene 16 años, es fanático del skate. Le encanta ir a las rampas de patinetas a entrenar y competir. En esos lugares ha conocido a muchas chicas que comparten su afición. En los últimos tiempos, sus amigos de siempre prefieren reunirse las noches de los sábados y quedarse bebiendo en alguna esquina o parque. A él no le gusta demasiado tomar y lo que realmente le aburre es que todos los "findes" sea el mismo plan. Llega el fin de semana y sus amigos plantean lo mismo de siempre....!

Una vez que los grupos hayan leído las situaciones, elegirán una y dramatizarán la respuesta de dicha situación, es decir, como la resolverían. Luego de la escenificación, el grupo en su totalidad reflexionará acerca de las situaciones compartidas. El docente orientará la reflexión hacia:

- Qué creen que sienten los protagonistas de estas situaciones.
- Cómo actuarían ellos en esos casos
- Cómo sería una respuesta asertiva a estas situaciones
- Qué criterios adoptarían para tomar una decisión y afrontar la presión de ambas situaciones.

Para el cierre, el docente orientará al grupo hacia la reflexión en torno a cómo afrontar situaciones como estas en la vida cotidiana.

Para tener en cuenta: Esta dinámica también puede ser trabajada a partir de otras situaciones que los propios participantes sugieran, vinculadas a sus experiencias, como también, se puede sugerir cambiar libremente el nombre y sexo de los personajes para que se sientan representados y se contemplen perspectivas de género.

«Consumo de Alcohol: construyendo mis respuestas»

Objetivo: Promover el desarrollo de habilidades para el manejo de presiones externas y capacidades de oposición.

Edad: 14 años en adelante

En primera instancia el docente pedirá al grupo que anote en una hoja situaciones que hayan vivido en las que se hayan sentido presionados para actuar de una forma determinada, contraria a sus deseos. Situaciones en las que hayan tenido la vivencia de no ser capaces de oponerse o en las que se hayan sentido incómodos, teniendo que actuar de forma no deseada por ellos.

El docente pedirá que vayan leyendo algunas de las situaciones escritas e irá anotándolas en el pizarrón, destacando que no es necesario que se den detalles de las situaciones personales. Sí dará relevancia a los sentimientos experimentados en dichas vivencias. Se preguntará al resto del grupo si a alguien le ha tocado vivir una situación similar y qué sentimientos experimentaron en esos casos.

A partir de las situaciones recogidas, forme subgrupos y asigneles una situación para organizar un rol playing. Seleccione las situaciones que se den con mayor frecuencia en la vida cotidiana o que a su criterio, tengan más cantidad de elementos valiosos para el trabajo. A continuación cada subgrupo dramatizará la situación asignada. El docente debe estar atento y detener la dramatización en el momento en que se da la situación de presión. En este punto, pedirá a quien esté haciendo el rol de "presionado" que utilice algunas de las formas de resistencia a la presión, que previamente se habrán comentado:

- DISCO RAYADO: repetir la misma respuesta, hasta que el que ejerce presión se aburra y desista.
- INVERSIÓN DE ROLES: cuestionar a aquel que ejerce la presión, haciendo que éste justifique su actitud.
- PROPUESTA DE OPCIONES: propone actividades al

ternativas a lo que le quieran imponer.

- **SALIDA HUMORISTICA:** dar una respuesta en clave de humor, ya sea preparada o espontánea, ayudará a sentirse mejor y más seguro.

- **PREGUNTA ASERTIVA:** Incitar a la crítica por parte del otro y obtener información para utilizar en la argumentación. Ejemplo: ¿Para qué quieres que beba? Ah! Para divertirme más..., pero yo ya soy divertido/a y me siento bien así, además, al día siguiente aparece la resaca y yo tengo muchas cosas que hacer...

- **PROCESAR EL CAMBIO:** Desplazar el centro de la discusión hacia aspectos más importantes.

- **RETARDO ASERTIVO:** Retrasar la respuesta a la crítica que intenta desafiarlos hasta que todo se tranquilice

Quiénes no estén participando de la escena podrán ir sustituyendo a la persona que realiza el rol de "presionado", e ir poniendo en práctica también las formas de resistencia. Para finalizar y a modo de cierre, el docente invita al grupo a imaginar y crear otras respuestas que puedan usarse para actuar de modo asertivo ante las presiones externas.

Opción : Esta dinámica puede ser aplicada para ejercitar la construcción de respuestas autónomas y manejo de presiones externas, en cualquier situación presentada por los participantes, como también aquellas vinculadas al consumo de alcohol u otras drogas.

Para tener en cuenta: No obstante la pertinencia analizada por parte del docente de trabajar con el grupo, ejercicios como el aquí sugerido, la propuesta se verá enriquecida al abordar la discusión acerca de las causas, presupuestos y valores que conducen a ese tipos de conductas, con énfasis en los aspectos culturales y sociales, de forma de apuntar al desarrollo de respuestas autónomas y pensamiento crítico por ejemplo, frente a los usos sociales vinculados al consumo de alcohol y otras drogas.

ACTITUDES HACIA LAS DROGAS: Alcohol, Tabaco y otras Drogas

Se aborda la predisposición a actuar de determinada manera respecto al uso del alcohol, tabaco y otras drogas. Ello incluye el trabajo sobre elementos de orden cognitivo (creencias, convicciones, expectativas), afectivos (sentimientos asociados) y comportamentales (tendencias generales de conducta).

«El mercado blanco del alcohol y el tabaco»

Objetivos: Conocer el impacto socioeconómico del abuso de drogas sobre nuestra comunidad; adoptar una acti-

tud crítica hacia los intereses económicos que subyacen a la promoción de drogas en nuestra sociedad. Tomar conciencia de los beneficios económicos que derivan de la venta de bebidas alcohólicas y de tabaco, a pesar de su probado impacto sobre el bienestar de la población (consumidora y no consumidora -tabaquismo pasivo, accidentes de tránsito, etc), redundará en una toma de conciencia acerca del juego de intereses que subyace a esta temática. Contrastar estos datos con el costo económico que representa el impacto socio-sanitario derivado de tales consumos, puede ayudar a posicionarse racionalmente ante el tema.

Edad: 12 a 17 años

El docente describirá someramente la existencia de elevados beneficios económicos tras la promoción de drogas legales e ilegales.

Divididos en subgrupos, los estudiantes investigarán en hemerotecas u otras vías posibles como Internet: los beneficios económicos de la industria alcohólica y tabacalera; los costos socio-económicos que los usos problemáticos de alcohol y tabaco representan para nuestra sociedad.

Cada grupo debe elaborar un pasatiempo (sopa de letras, palabras cruzadas, etc) con las palabras claves de las principales conclusiones de su investigación y deberá entregar al docente una hoja con el pasatiempo sin resolver y otra con el mismo resuelto. El docente recogerá y redistribuirá las propuestas de pasatiempo (sin resolver) de cada subgrupo, cruzando los diferentes pasatiempos entre los subgrupos (cuidando que a ningún grupo le corresponda resolver el mismo que elaboro) y asignará un tiempo para que los grupos los solucione.

El grupo que termine primero tendrá derecho a poner una prenda al que le correspondió resolver el que ellos diseñaron en principio, y el grupo que menos avanzado entregue el pasatiempo que debía resolver, tendrá que exponer los resultados de su investigación previa ante el grupo.

Finalmente, el docente orientará un debate destacando aspectos como los siguientes:

-Los intereses económicos llevan en ocasiones a desentenderse de la ley (venta de alcohol a menores; publicidad de bebidas alcohólicas y tabaco, etc)

-El costo socio-económico del abuso de drogas legales es elevado.

-Imperios financieros formados por pocas familias sustentan sus negocios sobre la salud de sectores importantes de la población.

El docente señalará las conclusiones más relevantes del debate y motivará continuar la reflexión.

Para tener en cuenta: Se puede continuar el debate enfocando aspectos tales como: la realidad acerca de la mano de obra empleada en la industria tabacalera (condiciones de trabajo; perjuicios a la salud generados a los trabajadores; industria tecnificada generado-

ra de pocos puestos de trabajo); aspectos históricos vinculados a la industria alcohólica y tabacalera y a la legalidad e ilegalidad en la venta de estas sustancias (toxicidad no vinculada a la legalidad; estrategias de distribución empleadas en el tiempo y consecuencias).

«Drogas y Economía Familiar»

Un elemento importante a la hora de tomar decisiones racionales sobre la incorporación o no del consumo de una determinada droga al particular estilo de vida, radica en el impacto negativo que tal decisión puede tener sobre otros aspectos de la vida del usuario.

Impacto sobre la salud, la integración social, pero también sobre su solvencia económica. Las drogas tienen un costo económico importante para el usuario y su entorno emocional (pareja, familia), y tomar conciencia de ello puede ser un elemento disuasorio respecto a su consumo.

Objetivos: Conocer el costo que el consumo de drogas tiene para sus usuarios; aprender a sopesar eficazmente el costo real del consumo de drogas con los hipotéticos beneficios que del mismo podrían derivarse.

El docente señalará que como se ha ido viendo, si el uso problemático de drogas tiene un impacto económico importante sobre una determinada comunidad, también lo tiene sobre la economía del usuario que en ocasiones deja una parte importante de su dinero en la compra de productos cuya naturaleza real ignora, reproduciendo los más elementales criterios consumistas.

Edad: 12 a 17 años

Se elaborará en forma individual, un presupuesto familiar a partir de la siguiente situación: *Decidiste vivir en pareja, tu pareja consume sustancias de modo habitual, haciéndolo en exceso los fines de semana.* El ejercicio consiste en planificar el presupuesto mensual, incluyendo a modo de ejemplo:

- Gastos de la vivienda, teléfono y/o celular
- Alimentos y vestimenta
- Locomoción
- Otros

Elaborar una guía de planificación del presupuesto y considerar como el consumo de sustancias los afectaría financieramente. Señalar qué elemento del presupuesto sacrificarían en primer lugar y cuál en último si no tuvieran dinero suficiente cada mes para hacerse cargo de todas las facturas. Se les pedirá que compartan sus presupuestos y conclusiones con el resto del grupo. El docente recogerá las conclusiones más relevantes del debate, pudiendo capitalizar y analizar críticamente en ésta y otras instancias, aquellos argumentos que resulten significativos, ya sea promoviendo o no el gasto en consumo.

«Los Cantos de Sirena de la Publicidad»

Las estrategias publicitarias contratadas por las industrias alcohólica y tabacalera pueden ejercer una gran influencia sobre las personas, sugiriendo que el consumo de alcohol y tabaco hacen que la gente resulte más atractiva, interesante, independiente, etc.

Objetivos: Comprender las falacias de las que se sirve la publicidad para promover el consumo de alcohol y tabaco; desarrollar actitudes críticas hacia los manejos publicitarios, especialmente los relacionados con el consumo de drogas.

Edad: 12 a 17 años

El docente señalará la existencia de publicidad de bebidas alcohólicas y tabaco que, en no pocas ocasiones, incumpliendo las leyes, intentan ganar adeptos a sus productos haciendo caso omiso a la salud pública.

El grupo deberá recopilar spots de televisión, radio, anuncios de la vía pública, revistas, etc. en los que el alcohol y el tabaco sean protagonistas. Luego elaborarán un pequeño informe acerca de los manejos publicitarios, comparando las informaciones que transmiten con los efectos reales que a corto y largo plazo puede producir el uso de estas sustancias.

Se reflexionará en forma grupal sobre las imágenes, la música, los eslóganes y todos aquellos elementos de los que se vale la publicidad para pasar el "gato" del consumo por la "fiebre" de la belleza, el triunfo, etc. Posteriormente se generará un debate en torno a todos aquellos hechos que la publicidad oculta y que tienen que ver con los efectos que la sociedad padece como consecuencia directa o indirecta de tales sustancias (accidentes, enfermedades, etc.)

Se conformarán subgrupos por preferencia de medios de comunicación (grupo de radio, de TV, revistas, carteles, etc) y se les indicará que deben elaborar un anuncio para su medio en el que inviten a la gente a evitar los usos problemáticos de drogas, siendo el reto elaborar el anuncio sin usar la palabra NO.

El docente recogerá las conclusiones del debate, y sugerirá al grupo mantener una actitud crítica hacia las manipulaciones de la publicidad.

«La Publicidad y el Alcohol»²⁹

Objetivo: Favorecer un posicionamiento crítico ante los mensajes publicitarios de las bebidas alcohólicas.

Materiales: Pizarrón, anuncios de bebidas alcohólicas extraídos de distintos medios.

Edad: 12 a 17 años

Comentar la importancia de los medios de comunicación y de la publicidad en el mundo actual. Añadir que, sin duda, la publicidad provoca efectos sobre las actitudes y sobre la conducta de las personas a las cuales

²⁹Fuente: *UrbalDRO; "Fiebre del viernes noche"; Ed Frontera; Montevideo, Uruguay; 2004*

se dirige, de lo contrario, nadie haría un gasto (muy elevado) para anunciar sus productos. Destacar el elevado precio de los anuncios y el constante bombardeo al que estamos sometidos, a través de la televisión, radio, prensa, cartelería en la calle, etc.

Pedir al grupo que digan cuáles son sus anuncios de televisión favoritos (de cualquier producto) y anotarlos en el pizarrón. Después escoger los que más se repitan y comentar por qué son de su agrado.

Formar subgrupos de 3 o 4 personas. Facilitar a cada grupo un par de anuncios de bebidas alcohólicas extraídos de diarios o revistas de actualidad. Alternativamente pueden usarse grabaciones de anuncios de radio o TV. Pedir que el grupo analice los anuncios y responda a las preguntas siguientes:

- ¿Cuál es el mensaje explícito de estos anuncios? (El que se ve o el que se dice en el anuncio. Por ejemplo: un grupo de jóvenes que pasan bien en una fiesta, etc)
 - ¿Cuál es el mensaje implícito? (Aquello que quiere transmitir sin decirlo abiertamente. Por ejemplo: consumir tal bebida hace que todos estén felices, consigan pareja, etc)
 - ¿De qué manera nos intentan hacer llegar este mensaje? ¿Qué recursos utilizan? Por ejemplo: asociando el consumo de la bebida a la juventud, el atractivo físico, ciertos estados de ánimo.
- Un representante de cada grupo mostrará al resto los anuncios que han analizado y expondrá las conclusiones de su análisis. Una vez que todos hayan expuesto, el conjunto de los participantes intentará llegar a conclusiones generales sobre la publicidad de bebidas alcohólicas. A tal fin, el docente propondrá responder a unas cuantas de las preguntas que se presentan a continuación (u otras parecidas en función de las características de los anuncios analizados).
- ¿Cómo son las personas que salen en estos anuncios: edad, apariencia, etc?
 - ¿Qué estados de ánimo están representados? ¿Por qué piensan que es así?
 - ¿Qué está haciendo la gente que sale en estos anuncios?
 - ¿Encuentras atractivas las escenas en las que salen? ¿Y los lugares o los ambientes donde tiene lugar esa escena?
 - ¿Crees que estos anuncios fueron diseñados para hacernos sentir de una manera especial? ¿De qué manera?
- ¿Por qué?
- ¿Qué idea o ideas (mensajes implícitos) son más frecuentes? ¿Por qué?
 - ¿Quién saca provecho de la publicidad? ¿Quién la paga?
- Formar de nuevo los mismos subgrupos y distribuir a cada uno una noticia o un artículo publicado en un diario o revista reciente, relacionado con el abuso de alcohol y sus consecuencias para las personas y/o para la sociedad. Alternativamente puede trabajarse sobre información de

alcohol extraída por ejemplo de internet. Pedir que lean los textos y que comenten las siguientes cuestiones:

- ¿En qué difieren estos mensajes de los anuncios sobre alcohol?
 - ¿Qué imagen del alcohol reflejan estos artículos?
- Un representante de cada grupo comentará brevemente el texto que ha leído y las conclusiones a las que han llegado. Posteriormente abrir un diálogo para todos los participantes sobre las diferencias entre la visión del alcohol que muestran los anuncios y la que muestran los artículos y noticias.

«Trabajando decisiones sobre el consumo de alcohol»...³⁰

Esta actividad contempla una opción para trabajar con adolescentes y jóvenes que no se han iniciado en el consumo de alcohol y otra, para quienes sí lo hacen. El docente deberá elegir entre una y otra en función del perfil del grupo.

Edad: 12 a 17 años

Para desarrollar la actividad el docente debe saber que:

- Además de los riesgos inmediatos, beber alcohol a edades muy tempranas puede tener implicaciones negativas sobre el desarrollo emocional, psicológico y social.
- Renunciar a beber alcohol puede ser difícil debido a la presión de los compañeros y de la situación. Resulta más fácil si la decisión ha sido valorada y tomada con antelación.
- Tener información objetiva sobre los aspectos más relevantes vinculados al consumo de alcohol y sobre los peligros de su consumo abusivo, no determina la decisión de beber o no, sin embargo puede ayudar a que ésta sea adecuada.
- Tomar conciencia de las influencias y las presiones que recibimos con el fin de beber alcohol es el primer paso para poder confrontarlas
- También es importante desarrollar destrezas para hacer frente a las presiones de una manera eficaz.

Opción A: Para trabajar con jóvenes que no se han iniciado en el consumo de bebidas alcohólicas

Objetivos: Favorecer la toma de conciencia y la reflexión sobre las presiones sociales para consumir alcohol; favorecer la anticipación de respuestas posibles ante situaciones de presión social; propiciar la adquisición de ciertas habilidades mínimas para rechazar una invitación para beber alcohol.

Comentar al grupo que en la sociedad en que vivimos, un día u otro todo el mundo se encuentra confrontado con el dilema de decidir si quiere o no consumir bebidas alcohó-

³⁰ Fuente: *UrbalDRO; "Fiebre del viernes noche"; Ed Frontera; Montevideo, Uruguay; 2004*

licas. Añadir que, a pesar de ser una decisión que todos tenemos que tomar con relativa frecuencia, no es sin embargo una decisión banal ni intrascendente. Sino todo lo contrario, es una decisión importante, que merece ser valorada seriamente, atendiendo a las implicaciones que pueden derivarse de nuestra decisión.

Pedir a los jóvenes que enumeren situaciones en que piensen que es más probable que sean invitados (con o sin insistencia) a tomar una bebida alcohólica. Se puede hacer notar que es especialmente frecuente en determinadas situaciones sociales. A continuación el docente abrirá un debate en torno a tres o cuatro de las siguientes preguntas:

- ¿Qué motivos impulsan a muchos jóvenes a empezar a beber alcohol?
- A menudo se dice que empezar a beber alcohol muy joven es más peligroso. ¿Están de acuerdo? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas piensan que pueden afectar a su decisión de beber alcohol o no en una situación?
- ¿Piensan que puede resultar de ayuda plantearse la situación antes de encontrarse con ésta? ¿Antes de estar invitados?
- Ante una invitación a beber alcohol, ¿Qué les preocupa más? ¿Actuar tal como quieren? ¿Qué pensará de ellos la persona que los invita y/o las que están a su alrededor?
- En caso de no querer beber alcohol, ¿qué piensan que hay que tener en cuenta?
- En caso de decidir beber ¿Qué piensan que hay que tener en cuenta?
- ¿Saben qué dice la ley en relación a la venta y el consumo de bebidas alcohólicas a menores de edad? ¿Por qué piensan que dice eso? ¿Qué les parece? ¿Qué opinan? ¿Por qué?

Pedir voluntarios y hacer un role-playing para representar una situación en la que alguien es invitado insistentemente a beber alcohol. Solicitar al resto del grupo que sugiera formas alternativas continuando la escena.

Agradecer a los actores su colaboración y pedirles que se reincorporen al grupo. Abrir un breve debate con todo el grupo en torno a las dificultades reales para decir no cuando queremos decir no, en determinadas situaciones. Culminar comentando que puede resultar útil plantearse la posibilidad del ofrecimiento y tomar la decisión antes de que se produzca la situación real, previendo también qué diremos y qué haremos si nos encontramos sometidos a una presión importante.

Opción B: Para ser utilizada con jóvenes que ya consumen bebidas alcohólicas

Objetivos: Favorecer una reflexión sobre el patrón personal de consumo de alcohol; reducir las conductas de presión hacia otras personas para que beban alcohol, favorecer la adopción de conductas de consumo de alcohol responsables y moderadas.

Comentar que muchos jóvenes que beben alcohol empezaron a hacerlo sin haber tomado una decisión consciente y reflexionada sobre el tema. Sencillamente, empezaron, porque sus amigos bebían, porque era lo que había que hacer, porque “todo el mundo” lo hace... A pesar de eso, también estas personas han de tomar decisiones sobre la relación que establecen con la sustancia, como : ¿Cuánto beberá? ¿Cuándo se detendrá? ¿Qué hará si ha bebido demasiado? ¿Tiene que beber siempre que lo hacen sus amigos? ¿Presionará a otras personas a beber alcohol si no quieren?, etc.

Abrir un debate entre los participantes, en torno a tres o cuatro de las siguientes preguntas:

- Cuando beben alcohol, ¿qué determina la cantidad que beben?
- ¿Beben siempre lo que quieren? O a veces ¿más de lo que querían? Si es así ¿Por qué?
- Si quisieran ¿podrían salir con las mismas personas que acostumbran salir, sin beber alcohol, y pasarlo igual de bien? Si la respuesta es negativa ¿Por qué no?
- ¿Se han sentido alguna vez presionados a beber alcohol? Si es así ¿les pasa a menudo? ¿Cómo se han sentido?
- ¿Presionan ustedes a otras personas a beber alcohol? ¿En qué circunstancias? ¿Por qué?
- ¿Qué entienden por consumo responsable o moderado? Y ¿por un consumo abusivo o de riesgo?
- Piensan que decidir antes de salir de casa cuánto beberán aquel día o aquella noche ¿les ayudaría a tener un consumo más moderado o más responsable? ¿Lo hacen? ¿Están dispuestos a hacerlo?

Invitar a los miembros del grupo a asumir un compromiso personal de poner un límite a la cantidad que beberán en una ocasión determinada, y/o a lo que hacen después de haber bebido (por ejemplo, conducir o subir en el auto de alguien que también ha bebido), aunque eso pueda implicar tener que hacer frente a la presión de los amigos o compañeros. Pedir que levanten la mano quienes se adhieran a la propuesta. Anotar sus nombres en el pizarrón y pedirles que hagan público el compromiso que toman con ellos mismos.

Pedir voluntarios para representar una situación relativa a uno de los compromisos que hayan surgido. Por ejemplo: renunciar a subir en un auto porque la persona que lo conduce ha estado bebiendo alcohol. Pedir a los “actores” que traten de ser realistas en la representación, y que actúen tal como se imaginan que reaccionarían las personas en la vida real. Después, pedir al resto del grupo que sugiera maneras alternativas de actuar, y a los “actores” que las representen.

Agradecer a los “actores” su colaboración, y pedirles que se reincorporen al grupo. Abrir un breve debate en torno a las dificultades que implica en la vida real actuar tal como queremos o creemos que tenemos que hacerlo. Procurar

que haya también aportaciones de ideas para superar estas dificultades. Acabar comentando que puede ser útil planearse antes de salir de casa, cosas como : cuánto queremos beber, con qué podemos encontrarlos y qué haremos... Improvisar sobre la marcha suele comportar la adopción de comportamientos estereotipados (hacer lo que "todo el mundo" hace), que en el caso del alcohol, puede implicar asumir riesgos y consecuencias muy importantes.

«Algunas situaciones a trabajar»³¹

....Ser amigos no es ser una misma persona, ser amigos es compartir el camino que cada cual eligió...

Edad: 12 a 17 años

A partir de estas situaciones y dependiendo del tiempo de que dispongamos, podemos trabajar una, dos o las tres:

Situación 1: ¿Cómo hacer frente a la presión de un amigo para consumir alcohol?: el valor del respeto y la autonomía

Situación 2: ¿Qué y cuánto tengo que hacer por un amigo?: El límite entre la amistad y la responsabilidad.

Situación 3: ¿Cómo actuar frente a situaciones de riesgo?: "Sos mi amigo, por eso te contradigo".

Role-playing:

Situación 1: Pedro y Juan son dos amigos inseparables, siempre están juntos y la verdad es que se llevan muy bien, aunque también tienen algunas diferencias... Hoy salieron como cada viernes, no se pierden ni uno. Fueron al boliche, el ambiente está buenísimo: buena música, diversión, gente para conocer. Pero hace un calor infernal, así que deciden ir a la barra:

-Pedro: Un par de whiskeys con coca

-Juan: No, yo prefiero lo mismo pero sin whisky

-Pedro: Esta noche no, Juan, siempre amargando la noche, vamos no me hagas esto ...

-Juan: Pero es que no tengo ganas de tomar, Pedro

-Pedro: Dale no seas aburrido

● **Debate en grupo:**

¿Qué hará Juan? ¿Cómo contestará a su amigo?...

Pedir a los participantes que se organicen por grupos y busquen diferentes maneras de actuar y responder a Pedro. En cinco minutos pediremos que expongan sus reflexiones... haciendo preguntas del tipo:

-¿Es Pedro un buen amigo?

-¿Debería respetar la decisión de Juan? ¿Por qué no lo hace?

-¿Cómo debería comportarse Juan? Se sugiere trabajar los aspectos vinculados al respeto del otro diferente y el valor de las propias decisiones, lo que constituyen aspectos importantes en el desarrollo de una amistad sana.

Se pueden practicar construcción de respuestas alternativas ante situaciones de presión (ver dinámica "Consumo de Alcohol: construyendo mis respuestas").

Situación 2:

Sandra y Violeta se conocieron en el liceo y se llevan muy bien. Así que deciden salir juntas.

Sandra es una chica muy divertida pero no sabe controlarse ante el consumo de alcohol, así que esa noche acaba en muy malas condiciones –mareada, vomitando y haciendo demasiadas locuras- con lo cual Violeta decide hacerse cargo de ella y, a pesar de la negativa de Sandra, quedarse con ella hasta que se encuentre mejor y acompañarla a la casa... El siguiente fin de semana vuelven a salir y cuando están en el baile Sandra empieza a comportarse como el viernes anterior...

-Violeta: Creo que te estás pasando con el alcohol, deberías parar antes de que sea demasiado tarde...

-Sandra: No me molestes, con lo bien que estoy pasándola, vos deberías liberarte un poco más, tus padres no se van a enterar

-Violeta: Sabes que ese no es el punto, soy lo suficientemente independiente para saber lo que quiero y lo que no, y no quiero terminar como vos la semana pasada...

-Sandra: Sos una miedosa, yo me voy a bailar...

Al cabo de un rato, Sandra está en medio de la pista, con el primero que encuentra. De repente se aparta de él y empieza a vomitar ahí mismo.

● **Debate en grupo:**

¿Qué deberá hacer Violeta?...

Pedir a los grupos que discutan las posibles opciones, justificando sus respuestas. En cinco minutos pediremos que expongan sus reflexiones, haciendo preguntas del tipo:

● ¿Sandra actúa como una buena amiga? ¿Y, Violeta actúa como una buena amiga?

● ¿Es adecuado que Violeta se ocupe de Sandra como el fin de semana anterior? ¿Sería mejor que la dejara sola para que comprendiera "la lección"?

● ¿Cuál es el mejor momento para hablar con ella?

Aquí proponemos trabajar aspectos relacionados con la amistad. Violeta no debería dejar sola a Sandra, pero al día siguiente, cuando Sandra se encontrara mejor, debería tener una charla con ella sobre la amistad y sobre el respeto. Asimismo, intentar conjugar las posturas personales en una solución común que contemple a ambas en la situación de salida. Acordar antes de salir qué límites manejará cada una, sus implicancias y consecuencias, sin que ello afecte la amistad.

Situación 3

Marcelo y Mariana se conocen desde la infancia, muchos dicen que son novios y ellos presumen de tener una rela-

³¹ Fuente: *UrbalDRO: "Fiebre del viernes noche"*; Ed Frontera; Montevideo, Uruguay; 2004

ción de amistad sin ser pareja. Hoy celebran que Mariana, después de mucho ahorrar y con una ayuda de sus padres, se compró una moto. Salieron a festejar y lo pasaron como nunca. Aunque Mariana tomó como de costumbre hoy es diferente.

-Marcelo: Mariana creo que tomaste demasiado...

-Mariana: Bebí como la semana pasada, ni más ni menos

-Marcelo: Sí, pero hoy es diferente, vinimos en tu moto nueva

-Mariana: ¿Y?

-Marcelo: Qué tenés que manejar y no estás en condiciones

-Mariana: Estoy perfectamente

-Marcelo: Lo dudo

● Debate en grupo

¿Cómo debería actuar Marcelo?

Pedir a los grupos que discutan las posibles opciones, argumentando sus respuestas. En cinco minutos pedir que expongan sus reflexiones... haciendo preguntas del tipo:

● ¿Es compatible beber alcohol y conducir? ¿Qué consecuencias puede tener?

● ¿Hasta dónde debería llegar Marcelo para impedir que Mariana conduzca su moto? ¿A quién afecta que Mariana conduzca su moto?

Proponemos trabajar aspectos del consumo de alcohol y la conducción: efectos, aspectos legales, consecuencias –para el que conduce, los que acompañan y el resto de conductores o peatones- y alternativas a la conducción cuando se ha bebido alcohol o la posibilidad de no hacerlo si se ha de conducir –compromiso a priori-. También resulta adecuado hablar de la amistad; cuando alguien es nuestro amigo, debemos preocuparnos y “ocuparnos” de él, aunque esto signifique “enojarnos” momentáneamente y contradecirlo.

Asimismo, analizar críticamente que las medidas de cuidado en conducción, no agotan las consideraciones en el tema, que deben extenderse a cuestionar las decisiones frente a la propia salud y los excesos.

Llegando a conclusiones: una vez que hemos trabajado y discutido sobre la situación o las situaciones, el conjunto de participantes intentará llegar a conclusiones generales, entre otras, sobre la amistad, el respeto, la responsabilidad y la capacidad de tomar nuestras propias decisiones.

Para tener en cuenta: Se puede culminar la actividad representando nuevamente las situaciones bajo la modalidad de role-playing, adoptando los puntos de vista volcados en la discusión.

«Mis actitudes en el grupo»³²

Edad: 16 años en adelante

Objetivos: Favorecer la identificación de las situaciones de presión de grupo para consumir drogas; aumentar la conciencia de la existencia de condicionantes externos sobre la conducta; promover el respeto a las opciones de no consumo que hagan las personas.

Se propone una situación hipotética en que una chica es juzgada por haber provocado un disturbio en un local después de haber consumido drogas. A partir de la historia que se presenta a continuación, puede trabajarse con el grupo de dos maneras: a) haciendo un role playing del juicio, b) haciendo un debate sobre la responsabilidad de los hechos.

La historia

Julia estudia en 4to año de liceo. Aunque ha tomado alcohol y también ha probado marihuana, no toma drogas regularmente, por una parte porque los fines de semana le gusta ir al gimnasio. O sea que tiene que levantarse temprano y estar en forma; por otra parte porque las drogas cuestan dinero y a ella no le sobra.

Rodrigo y Florencia son compañeros de clase y amigos de Julia. Rodrigo y Florencia se gustan y todo el mundo piensa que hacen buena pareja. Tienen muchas cosas en común. Por ejemplo, les gusta salir, tomar y fumar un porro. Luis es primo de Florencia y amigo de los tres... de hecho, le gustaría ser algo más que amigo de Julia. Luis es muy salidor, no se pierde una fiesta y aguanta hasta la mañana siguiente sin parar de bailar.

Hoy Julia cumple 16 años. Rodrigo y Florencia le regalaron una piedra de marihuana y se la acaban de dar...

-Julia: ...Gracias, pero si yo no fumo!

-Florencia: Como no, si te vi en la fiesta de Nico

-Julia: sólo probé, para ver cómo era

-Rodrigo: Sí, sí...

-Julia: Es verdad. Además ni me gustó

-Rodrigo: ¿Cómo que no te gustó?

-Julia: No sé, no me gustó

-Rodrigo: ¿No te pegó?

-Julia: No sé, no noté nada especial... quizá algo atontada

-Rodrigo: Eso porque no lo hiciste bien, tenés que fumar como se debe. Nos hacemos uno y ves.

Rodrigo hace un porro y se lo pasa a Julia para que lo empiece. Ella habría preferido no fumar, sin embargo... era un regalo de sus amigos. Ellos son así, pensó... Cómo podía decirles que no. Después fueron a su bar preferido. Allí, Julia les invitó con tragos. Ella no veía muy claro eso de mezclar sustancias..., sin embargo sus amigos la convencieron.

No pasa nada. ¿No ves que todo el mundo lo hace? Para seguir la fiesta, fueron a un boliche a bailar. Allí se encontraron con Luis, que también esperaba a Julia con un regalo:

Luis: Toma la guardé para vos

³² Fuente: UrbalDRO: “Fiebre del viernes noche”; Ed Frontera; Montevideo, Uruguay; 2004

Julia: ¿Qué es esta pastilla?

Luis: Dale, yo ya he tomado. Me gustaría compartir ese estado contigo

Julia: Sí, bien... es que yo... creo que ya estoy bien. Me fumé un porro y me tomé unos tragos con Florencia y Rodrigo.

Luis: Esto es diferente, no tiene nada que ver... Será una noche muy especial... Vamos...

A Julia lo que de veras le parecía especial era Luis. Así que... se tomó la pastilla. Al cabo de una hora empezó a comportarse de una manera muy desinhibida, dando abrazos y besos a sus amigos, y a todo el mundo que se le ponía por delante. Se fue poniendo muy pesada, hasta el punto de molestar a la gente. De repente, empezó a meterse con un chico que no conocía, en medio de la pista. Eso molestó bastante a Luis, que se acercó y la insultó. Julia, que perdió definitivamente el control, empujó y se peleó con ambos y con la gente que había alrededor, hasta que el encargado del local la sacó afuera del brazo. Mientras iban hacia la puerta, Julia iba dando tumbos a diestra y siniestra y rompió unos cuantos vasos de las mesas. Con uno de ellos se cortó una chica que no tenía nada que ver con todo aquello. Finalmente, el encargado la sacó fuera y llamó a la policía, que se la llevó a la Comisaría.

Opción A. Role-playing (dramatización del juicio)

El docente lee el caso anterior y pide voluntarios para representar la situación. El papel de juez queda reservado para el docente, lo que le permitirá moderar y controlar el ejercicio, así como dar y retirar la palabra al resto de personajes. Papeles que hace falta asignar y representar:

- Juez (el docente).
- Abogado defensor.
- Fiscal o abogado de la acusación.
- Testigos: El propietario del bar. El encargado y el propietario del boliche. La chica herida. La policía. El chico con quien se relacionó Julia en medio de la pista.
- Los amigos de Julia: Rodrigo, Florencia y Luis.
- El resto del grupo hace el papel de jurado popular.

A continuación, el docente da una tarjeta al fiscal y otra al abogado defensor, con orientaciones sobre el papel que tienen que representar, y les pide que las lean.

Después, se desarrolla el juicio de acuerdo con el esquema siguiente:

1. El juez pide al fiscal que se pronuncie, de manera razonada (con argumentos), sobre la culpabilidad o no de la imputada.
2. El juez pide al abogado defensor que plantee la defensa.
3. El juez pide a la acusada que exponga su versión de los hechos.
4. El juez pide la intervención de los testigos que aportan la fiscalía y la defensa.

5. El juez pide al jurado popular que debata (el docente tiene que dejar tiempo suficiente y moderar el debate) y que emita un veredicto de culpabilidad o inocencia para Julia.

Opción B. Debate en grupo: Después de leer la situación expuesta más arriba (la historia), el docente abre una discusión en grupo. Para emprender la discusión, puede hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Julia, es culpable de lo que ha pasado (chica herida, rotura de vasos, etc.)?
- ¿Y sus amigos, Luis, Rodrigo y Florencia?
- ¿Hay otros culpables? ¿Quiénes?
- ¿Hay que tener en cuenta la edad de Julia en la imputación de la culpabilidad?

Orientaciones para el fiscal: El fiscal considera a la acusada culpable de los hechos, con resultado de lesiones a personas y daños materiales, teniendo en cuenta que se trata de una persona que no tiene plenas facultades para pensar y obrar libremente. Además de la sanción correspondiente por estos hechos, solicita que se le imponga una sanción adicional por haber consumido drogas o sustancias estupefacientes.

Orientaciones para el abogado defensor: El abogado basa su defensa en el hecho de que la acusada es inocente porque actuaba bajo los efectos del alcohol y otras drogas, las cuales le fueron facilitadas y fue inducida a consumir contra su voluntad por otras personas (sus amigos). Estas personas son, pues, los verdaderos culpables. Además, responsabiliza al propietario del bar donde le sirvieron alcohol siendo ella menor de edad, y al propietario del boliche por no haber evitado que hubiera drogas en su local.

- ¿Podía haber actuado de otra manera, Julia? ¿Cómo?
- ¿Cómo habría actuado cada uno en caso de ser Julia?
- ¿Y si hubieran sido ellos y ellas uno de sus amigos?
- ¿Quién es responsable en este caso?

Durante la discusión, el docente podrá tener en cuenta las consideraciones siguientes:

- Mezclar sustancias (por ejemplo, cannabis, alcohol y pastillas) aumenta los riesgos asociados al consumo de cada sustancia por separado. Además, cuando se toman pastillas, el consumidor sabe qué quiere comprar, sin embargo no sabe qué le venden. Por su aspecto no puede saberse qué sustancias contiene realmente, ni tampoco en qué cantidad.
- Consumir drogas (sobre todo las ilegales) es menos frecuente de lo que mucha gente piensa. La mayor parte de la gente (incluidos los jóvenes) no toman.
- Cada uno tiene que tomar sus propias decisiones, como si quiere consumir drogas o no, y, si quiere consumir, qué sustancia, en qué momento, en qué lugar, en qué cantidad, etc.

- Es importante identificar los elementos externos que pueden estar influenciándonos cuando tenemos que tomar una decisión. Eso puede ayudarnos a hacer aquello que nosotros queremos.

- Hay personas que toman drogas, o que toman otras sustancias, más de lo que quisieran, porque piensan que sus amigos no les apreciarán tanto si no toman. La amistad, sin embargo, implica el respeto mutuo y la aceptación del otro tal como es, sin forzar a la otra persona a hacer aquello que no quiere hacer.

Para tener en cuenta: Se sugiere en la aplicación de esta dinámica, que se tenga en cuenta la madurez del grupo y las situaciones que hayan podido experimentar, dado que puede resultar contrapreventivo instalar posibilidades que se asocien positivamente al uso de drogas, y no respondan además a experiencias donde los participantes se sientan identificados.

La propuesta se puede adaptar a experiencias acordes a la naturaleza del grupo de trabajo.

«Debate en grupo»

Objetivos: Promover la reflexión crítica acerca de los aspectos vinculados al narcotráfico (minitráfico y en grandes escalas). Implicancias y repercusiones en distintos niveles: económico, social, cultural. Se divide el grupo en subgrupos de trabajo y a cada uno se le entrega un tema para investigar, elaborar conclusiones al respecto y discutirlo en distintas instancias de grupo.

Temas posibles:

- Narcotráfico y economía.
- Narcotráfico y corrupción
- Rutas del tráfico
- Mercado clandestino de drogas. Implicancias. Elaboración clandestina. Adulteración.
- Realidad en distintos países.
- Legalidad vs legitimación del tráfico según los distintos contextos asociados.
- Legitimación de capitales de origen ilícito. Repercusiones negativas de prácticas vinculadas al blanqueo de capitales.

«Cuestionario de Evaluación»

Presentamos una batería de preguntas posibles, abarcando distintas sustancias. Debe ser vista sólo como una sugerencia que cada docente puede enriquecer de acuerdo con sus criterios y experiencia.

Objetivos: Evaluar la finalización de un proceso al culminar el trabajo, como también, evaluar los conocimientos y creencias del grupo al comienzo de la tarea.

ALCOHOL

1. ¿Cuál es el número de unidades que se considera de riesgo? (desde el punto de vista toxicológico; para conducir; en caso de embarazo)
2. ¿Por qué a igualdad de condiciones el impacto sobre las mujeres puede ser superior al que tiene sobre los hombres?
3. ¿Los riesgos del abuso de alcohol desaparecen cuando sólo se bebe los fines de semana?
4. En un grupo de chicos y chicas con diferente edad y volumen corporal, ¿el efecto de la misma cantidad de alcohol es igual para todos?
5. Cita tres principales razones que explican el consumo de alcohol en los jóvenes
6. ¿La publicidad de bebidas alcohólicas pretende aumentar su consumo, o sólo informar sobre las características diferenciales de cada bebida?
7. ¿Por qué podemos afirmar que el alcohol es una droga?
8. ¿Qué riesgos pueden derivarse del abuso de alcohol en la sexualidad?
9. ¿Por qué el consumo de alcohol dificulta la conducción?
10. Cita al menos tres pautas que pueden ayudar a reducir los riesgos del consumo de alcohol.

TABACO

1. ¿Cuáles son los cuatro tóxicos más importantes presentes en el humo de tabaco?
2. Cita tres síntomas de abstinencia que pueden aparecer al dejar el tabaco.
3. Señala algunos de los efectos a corto plazo que puede generar el consumo de tabaco
4. ¿Cuántas personas mueren cada año en el mundo a consecuencia de enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco?
5. Señala al menos dos riesgos asociados a la condición de fumador pasivo.
6. ¿El consumo de tabaco está aumentando o disminuyendo en el mundo?
7. ¿Es verdadero o falso que el consumo de tabaco sea responsable del 30% del total de cánceres?
8. ¿Hacia quién dirige la industria tabacalera su estrategia de marketing dado el descenso del consumo de tabaco en los países desarrollados?
9. ¿Qué aspectos legales vigentes conoces frente al tema?

MARIHUANA

1. ¿El compuesto THC de la marihuana se elimina lenta o rápidamente del organismo? ¿Qué consecuencias tiene esta dinámica?
2. ¿Qué efectos a corto plazo puede provocar el consumo de marihuana sobre el funcionamiento cerebral?
3. ¿Cómo afecta su consumo a la conducción vial?
4. ¿El fumar marihuana puede provocar problemas respiratorios?
5. ¿Son mayoría o minoría las personas que consumen marihuana de forma habitual?
6. Nombra dos motivos principales por los tu crees que se produce el inicio de consumo de marihuana.
7. ¿El consumo combinado de alcohol y marihuana representa algún riesgo añadido?
8. ¿Puede provocar la marihuana dependencia psíquica?
9. ¿Por qué consideras que alguien puede consumir esta sustancia?

PASTA BASE DE COCAÍNA

1. Menciona algunas de las sustancias que son utilizadas para elaborar la pasta base de cocaína.
2. ¿Qué efectos a corto plazo produce el consumo de pasta base?
3. ¿Qué efectos a largo plazo produce el consumo de pasta base?
4. ¿Hace cuánto tiempo te parece que se consume esta sustancia en nuestro país?
5. ¿Piensas que es una droga barata o costosa? ¿Por qué?
6. ¿Qué formas de dependencia genera esta sustancia?
7. ¿Te parece que es nada adictiva, poco adictiva o muy adictiva? ¿Por qué?
8. ¿Qué puede llevar a alguien a su consumo?
9. ¿Qué consecuencias puede generar su consumo en la mujer embarazada?

COCAINA

1. ¿Conoces algunas de las sustancias que se utilizan para la elaboración del clorhidrato de cocaína?
2. ¿Qué diferencia existe entre el clorhidrato de cocaína y la pasta base de cocaína?
3. ¿Consideras que es riesgoso su consumo? Explicita por qué.
4. ¿Su consumo provoca dependencia psicológica?
5. ¿Y dependencia física?
6. Menciona algunos de los efectos a corto plazo que genera su consumo.
7. Menciona algunos de los efectos a largo plazo que genera su consumo.
8. ¿Qué estilos de consumo de esta sustancia conoces? ¿Qué riesgos conllevan?
9. ¿Por qué consideras que alguien puede decidir consumir esta sustancia?
10. ¿Te parece que son mayoría o minoría los jóvenes que consumen esta sustancia en nuestro país? Menciona datos al respecto si conoces.

NOTA: Se incluye en Anexo, información sobre sustancias.

VIII. Cuentos

Las instancias de lectura de cuentos crean un tiempo y un espacio para el silencio, la imaginación y el pensamiento. El compartir estos aspectos enriquece al grupo, favoreciendo la creación y multiplicación de sentidos posibles. En la interpretación de un cuento, toda producción es válida y así debe ser reconocida y valorada en su singularidad, dado que surge de la interacción de la historia, la fantasía que dispara y una determinada subjetividad.

Los cuentos citados en este apartado provienen de culturas diversas, y por su amplitud permiten integrar diferentes miradas, interpretaciones y afectaciones, pudiendo generar maduraciones desde distintos lugares del ser. Es así que aparecen en un apartado especial, dado que el cuento todo lo transversaliza. Fueron seleccionados especialmente por la Mtra. Ana María Bavosi, a quien expresamos nuestro agradecimiento.³³

CUENTO ITALIANO

*Bertoldo conoce al Rey*³⁴

En el palacio del rey Albuino, en Verona, se presentó un día un campesino que, abriéndose paso entre la gente del monarca, fue hacia él, desvergonzado. Y sin quitarse el sombrero se sentó a su lado.

No era precisamente un Adonis. Su cuerpo tenía más de bola que de junco. Sobre su figura rechoncha, su cabeza tenía el volumen y la redondez de una sandía como para saciar una familia entera. Sus orejas eran puntiagudas, ásperas, abundantes sus cejas, larga y roja su barba.

El rey, acostumbrado a las extravagancias de su bufón, en lugar de irritarse le sonrió y le preguntó:

-¿Qué le ha traído hasta aquí?

-La curiosidad. Quería saber si un rey era algo distinto y superior a las demás personas, ya que todos lo reverencian y hablan de él con el mismo temor que provocan los santos.

Calló sin dejar de mirar descaradamente al rey, y como este no le contestaba, continuó:

-Y he visto, señor, que nada tienes que te distinga de los demás, aparte de esas regias vestiduras.

El rey se rió de buena gana.

-Eres atrevido y gracioso, campesino.

-Eso dicen.

-Y veo en tus ojos que tienes una inteligencia vivaz.

-Eso dicen.

-Sin embargo, te voy a poner a prueba ¿Cómo me traerías agua en un cesto sin que se derrame?

-Habría que esperar al invierno: helándola primero.

-Perfecto. Píde lo que quieras y te lo daré.

-Lo que yo deseo, no me lo puedes dar.

-¿Y qué es?

-Felicidad. Y no me la puedes dar, porque no la tienes.

Así fue como Bertoldo consiguió un puesto en el Consejo del rey.

Algunos enfoques para trabajar: Importancia de ser uno mismo; valores de sociedad de consumo en donde el Tener y A-parecer prevalece sobre el Ser; poder y estatus vs bienestar; confianza en sí mismo; importancia de la creatividad y el protagonismo en la generación de las propias circunstancias.

CUENTO ARGENTINO

*El centauro indeciso*³⁵

Casi llegando a Dolores yo vi un centauro.

Estaba parado a cincuenta metros de la ruta. Mitad hombre, mitad caballo.

Mitad caballo, mitad hombre.

El centauro quería comer porque era pasada la hora de la merienda.

³³ Ana María Bavosi tiene una larga trayectoria en el ámbito de la pedagogía. Cursó las carreras de magisterio y bibliotecología siendo su especialidad la literatura infantil y juvenil. Se desempeñó como presidenta de IBBY Uruguay; dirigió la Sala de Lectura de la Biblioteca Nacional del Uruguay; profesora de Literatura Infantil en la Universidad Católica del Uruguay y en la Escuela Universitaria de Bibliotecología; Directora de colecciones de obras para niños y jóvenes.

³⁴ Tomado de *El libro del ingenio y la sabiduría*. Ana María Shua. Bs. As. Alfaguara. 2003.

Los cuentos de Bertoldo, Bertoldino y Cacaseno fueron escritos por un famoso poeta italiano del siglo XV, G.C. Della Croce

³⁵ EMA WOLF Nació en Carapachay provincia de Buenos Aires en mayo de 1948. Licenciada en letras, periodista colaboró en muchas revistas infantiles. Este cuento pertenece al libro *Los imposibles* 1988, Editorial Sudamericana, Buenos Aires.

A su derecha se extendía un campo jugoso de alfalfa fresca. A su izquierda, un puesto de choripán.

-¿Qué como? –dijo-. ¿Alfalfa o choripán? ¿Choripán o alfalfa?

Dudaba.

Y tanto dudó que se fue a dormir sin comer.

-¿Dónde duermo? –dijo-. ¿En una cama o en un establo? ¿En un establo o en una cama?

Dudaba.

Y tanto dudó que se quedó sin dormir.

Mucho tiempo sin comer y mucho tiempo sin dormir, el centauro se enfermó.

-¿A quién llamo? –dijo-. ¿Al médico o al veterinario?

¿Al veterinario o al médico?

Dudaba.

Y tanto dudó que se murió.

-¿Dónde van los centauros cuando mueren? –me dije entonces yo.

Y como no lo sé, agarré y lo resucité.

Algunos enfoques para trabajar: Aceptación de sí mismo e integración de las polaridades; reacción inmediata vs respuesta razonada; tiempo óptimo en la toma de decisiones; resignificación de los fracasos (resucitar, renacer desde la apropiación de la experiencia); autonomía.

CUENTO DE LA TRADICIÓN POPULAR JUDÍA

Como plumas al viento ³⁶

Una mujer chismosa, de lengua irresponsable y cruel, fue acusada ante el rabino del pueblo por un hombre al que había difamado.

-Estoy dispuesta a disculparme. Fue sólo una broma –dijo la mujer-. De hecho, retiro mis palabras y pido perdón.

Y el sabio rabino comprendió que la mujer no tenía conciencia de su crimen y lo repetiría una y otra vez.

-Serás perdonada con una condición –le dijo-. Toma una de tus almohadas y rómpela en la mitad de la calle. Quiero que me traigas todas las plumas del relleno.

La mujer pensó que el rabino estaba loco, pero no le quedaba más remedio que obedecer. Sacó la almohada a la calle y la abrió de un tajo. El viento hizo volar las plumas. Juntó todas las que pudo, pero por más que corría hacía un lado y hacía el otro, siempre había plumas que escapaban de su alcance.

Los vecinos se reían. Y ella, por primera vez, comprendió en profundidad hasta qué punto era imposible

retirar las plumas esparcidas en el aire. O las palabras.

Algunos enfoques para trabajar: empatía; características de un vínculo saludable, respeto y consideración del otro, evaluación de las consecuencias de los propios actos, el valor de la palabra en tanto creadora de sentidos, qué se entiende por comunicación; toma de conciencia de imposibilidad de reparar todas las consecuencias de las propias acciones y capacidad de aprender de los errores.

CUENTO POPULAR CHINO

La huida del pintor Li ³⁷

He aquí la curiosa historia de Li-Chen-jao, el pintor chino que, en tiempo ya lejanos, huyó del palacio imperial sin que nunca más se haya vuelto a saber de él.

Li nació en un lugar de una región húmeda y verde. Su vida de niño había sido alegre entre prados y blancos árboles floridos. ¡La aldea, su dulce aldea, sus viejos padres campesinos, el río transparente entre cañaverales de bambú! Aquello era todo su gozo y toda su vida. Hasta cuando dormía sonreía soñando la luz de cristal del campo.

Desde muy pequeño dibujaba los peces y los pájaros en las piedras lavadas del río y los rebaños y los pastores en las maderas de los establos. El yeso y el carbón eran lápices mágicos en sus manitas de niño.

Li creció. En las aldeas y en los pueblos próximos todos hablaban de Li. Mucha gente venía por los caminos para ver las pinturas del joven artista. La fama de su mérito fue creciendo, creciendo hasta llegar al palacio del Emperador.

El Emperador llamó a Li. Se arrodilló Li tres veces ante el Hijo del Cielo, y tocó tres veces el suelo con su frente. El Emperador le dijo:

-Te quedarás aquí y trabajarás para adornar los corredores salones del palacio. Ya he mandado preparar en una de las salas tu taller bien provisto de colores y lacas y ricas maderas. Tu vida cambiará desde hoy. Ya no volverás allá donde naciste.

Li estaba triste. Ya no podría ver su casa en la dulce aldea blanca de árboles floridos a la orilla del río transparente y manso. Tendría que contentarse con soñar la alegría del campo en las cerradas salas del palacio guardado por barbados dragones de piedra.

Trabajaba sin descanso para agradar al Emperador.

³⁶ Este cuento aparece en: *El libro del ingenio y la sabiduría / Ana María Shua.*

Bs. As. Alfaguara, 2003. Ana María Shua nació en Buenos Aires en 1951. Es autora de novelas y de libros infantiles. Ha recibido premios nacionales e internacionales. Varias de sus obras han sido traducidas y publicadas en Europa y Estados Unidos.

³⁷ *En Pueblos y Leyendas / H. Almendros Barcelona, Teide, 1967*

Sus pinturas llenaban los biombos lacados, las puertas de madera y de hierro y los muros de los templos y salones imperiales. Pero su pensamiento volaba a las bellas tierras húmedas donde había vivido feliz.

Un día Li pintó un gran cuadro maravilloso: el transparente cielo de su infancia, el campo de prados, el puentecillo de estacas en el río bordeado de bambúes, la blanca aldea a lo lejos entre vuelos de patos salvajes, un rojo sol de aurora y un verde limpio de hierba húmeda.

Un gran cuadro maravilloso. Acudían a verlo príncipes y mandarines. Colgado en un lujoso salón del palacio, parecía una ventana abierta en el recio muro frente al más delicioso y sereno paisaje campesino. Florenciao en un lujoso salón del palacio, parecía una ventana abierta en el recio muro frente al más delicioso y sereno paisaje campesino.

Li había hecho su mejor obra; la que llevaba siempre en su pensamiento y en sus sueños. A él no le parecía una pintura de su país, sino su país mismo recogido en el cuadro como un milagro. Por eso se habría pasado horas largas frente a él, aspirando su aire limpio y fragante; pero el pintor esclavo no podía entrar en las grandes salas destinadas a fiestas y recepciones de príncipes y nobles. El había de vivir trabajando en su taller, olvidado de todos.

Li espiaba siempre para poder ver su cuadro a través de las puertas entreabiertas. Y un día, ausentes un momento guardianes y criados, entró muy despacio, descolgó el campo verde y se lo llevó por corredores oscuros para esconderlo en su taller donde podría contemplarlo ilusionado.

La voz de alarma resonó imponente en el palacio y se extendió por toda la ciudad. La pintura maravillosa había desaparecido. El Emperador estaba furioso y amenazador. Mil soldados buscaron al ladrón. Llegaron a todas las casas y a todos los rincones. Por fin hallaron el cuadro en el taller de Li, escondido entre tablas y lienzos.

El Emperador mandó encarcelar a Li y le ordenó que siguiera pintando cuadros en la prisión para adornar su palacio.

Li no podía pintar. Le faltaba luz a sus ojos y le faltaba alegría a su corazón.

Entonces lo llamó el Emperador y le dijo:

-Vendrás otra vez a vivir y a trabajar en palacio. Para que te contentes te dejaré a solas con tu cuadro unos momentos cada día; pero si intentas algo que pueda enojarme serás castigado sin compasión.

Li continuó su trabajo. Cada día se le ensanchaba el alma de esperanza frente al campo libre de su verde país. Después, seguía sufriendo la pesada tristeza del palacio imperial.

Un día ya no pudo resistir más. Se encontraba solo en la amplia sala, ante el paisaje suyo, mirándolo con

grandes ojos muy abiertos. Su aldea, su aldea verde y luminosa; ancho el campo para correr sin llegar al fin, para tragar el aire filtrado por los sauces, para abrazarse a los árboles, para cantar con el viento y oír su murmullo en los cañaverales de bambú... para huir de este otro mundo, allí cerca, blando de prados, para pisarlos, para correr allá con los brazos abiertos como alas... Y Li se acercó, se acercó, dio un pequeño salto, se metió en el cuadro, en el campo, en los prados, sin buscar los caminos, corriendo, corriendo, sin descansar, alejándose, haciéndose poco a poco pequeño, pequeño, pequeñito... hasta perderse en el horizonte azul.

Cuando los guardianes entraron para retirar a Li lo encontraron. El Emperador se enfureció. Era imposible que hubiera salido de allí sin ser visto. Un sabio mandarín encontró la explicación del misterio. Li había huido por el cuadro, metiéndose y corriendo por el paisaje que había pintado. Aún se veían las huellas de sus pisadas en la hierba húmeda de los prados.

Algunos enfoques para trabajar: importancia de la construcción de los sueños, de la propia creación más allá del contexto, de reconocer los propios valores y a través de su sostén lograr la realización personal; fortaleza ante las situaciones adversas manteniendo la capacidad de proyectar; actitud proactiva ante el entorno y firmeza en la esencia de uno mismo más allá de lo racional.

CUENTO POPULAR JAPONÉS

Isogai el humilde ³⁸

Vivía una vez en el Japón un pobre hombre llamado Isogai, que trabajaba de simple obrero en unas canteras de granito. Su salario era tan escaso que no le permitía mejorar su miserable modo de vivir.

Un día volvió a su casa rendido de fatiga. El pobre hombre se lamentaba de su suerte y envidiaba a los poderosos para los que la vida es cómoda y amable en los hermosos palacios.

-Si yo llegara algún día a ser muy rico -pensaba Isogai-, sería un hombre respetable, querido y admirado de todo el mundo. Ahora soy un pobre desdichado. No valgo para nada y jamás podré salir de esta vida triste y miserable. ¡Si yo tuviera muchas riquezas...!

El pobre trabajador se durmió con este pensamiento y tuvo un sueño maravilloso:

Isogai, el buen Isogai, se encontró de pronto convertido en un hombre riquísimo. Tenía un hermoso palacio de mármol y descansaba en una habitación cubierta de

³⁸ Tomada de Pueblos y Leyendas / H. Almendros 1967, Editorial Teide, Barcelona

sedas. Tras los amplios ventanales veía pasar a todas las gentes atareadas de la ciudad.

Cierto día acertó a pasar el Emperador montado en una soberbia carroza de oro, y seguido de magníficos caballeros y criados que sostenía sobre su cabeza un parasol resplandeciente de dorados y pedrería.

Isogai sintió envidia y pensó:

-¿De qué me sirve ser rico si no me es permitido salir como el Emperador con una brillante escolta y con criados que me protejan con una parasol de oro? Mi ilusión –dijo– es llegar a ser emperador.

No bien hubo dicho esto, el desdichado Isogai se vio convertido en un soberbio emperador. Y por las calles era seguido de una escolta de caballeros y de criados que lo cubrían con un parasol magnífico.

Pero el calor era bochornoso. El sol brillaba ardiente y cegador de luz.

-Nunca hay dicha completa –pensó Isogai.

He aquí un pobre emperador que tiene que sufrir este terrible calor del sol. Si yo fuera el Sol me consideraría el ser más poderoso del mundo.

Isogai quedó convertido inmediatamente en el Sol que llegaba a todos los lugares de la Tierra y lo caldeaba y costaba todo: las mieses y los hombres, las fieras y los príncipes. A todo alcanzaba su poder.

Pero, de pronto, una nube vino a colocarse descaradamente entre el Sol y la Tierra. La nube formaba una pantalla que los rayos de luz no podían atravesar. El Sol estaba furioso.

-Con que sí- exclamó-, ¿con que una nube es capaz de oponerse a mi fuerza, deteniendo mis rayos? Entonces más valdría ser nube.

Isogai pasó en el acto a ser una nube. Enseguida, para probar su poder, se puso delante del Sol de manera que lo venció y dejó en sombra a la Tierra. Después dejó caer una lluvia tan fuerte, que los arroyos y los torrentes

se desbordaron y los ríos inundaron los campos, arrasándolo todo.

Isogai, desde lo alto, se complacía en admirar el poder de su fuerza. Ahora sí que no había nada que le resistiera. Estaba satisfecho. Miró un poco más fijamente y se quedó sorprendido. Allá abajo divisaba una roca que no se movía. Nada podía el empuje de la corriente de agua que rugía y se rompía contra ella sin conmovérla.

Entonces la nube pensó:

-Si no tengo poder para imponerme a una roca, me valdría más ser como ella.

Y he aquí que Isogai quedó transformado en una roca que resistía los ardores del sol y la furia de la tormenta y el embate de los torrentes desbordados.

Pero allí, al pie de la piedra dura, vino a trabajar un hombre de apariencia miserable. El hombre tría unos picos de hierro y un gran martillo. Y, poco a poco, golpe a golpe, fue quitando grandes pedazos a la piedra y los fue labrando en formas diversas.

-¿Cómo es esto?-exclamó la roca-.¿Puede un hombre vencerme tan calladamente y arrancarme trozos y modelarme con tanta facilidad? Entonces es preciso que vuelva a ser hombre.

Y en un último esfuerzo por alcanzar el poder sin límites, Isogai despertó de su sueño y se sintió satisfecho de ser hombre; orgullos de ser obrero vencedor de la roca viva a la que seguiría diariamente arañando en las canteras de granito.

Algunos enfoques para trabajar: aceptación del valor del propio lugar; valoración de sí mismo incondicional; pensamiento ilusorio acerca de condiciones que traerán satisfacción; aprender a contactar la fuente interna de bienestar; aceptación activa vs conformismo; proyección desde la asunción de lo propio.

Anexo

Género y consumo de drogas³⁹

Como ya se ha señalado, el fenómeno de las drogas implica posicionar la mirada sobre diferentes dimensiones. Una de ellas tiene que ver con la perspectiva de género; es así que señalamos brevemente algunos conceptos vinculados a ello.

Existe una diferencia de consumo de drogas entre hombres y mujeres, en cuanto al inicio, mantenimiento, forma de consumo y las consecuencias del uso. Las mujeres presentan un mayor rango de consecuencias sobre la salud derivados del consumo de drogas.

Por lo general hay una concepción cultural muy fuerte de prohibición o visión negativa sobre el tema del consumo de drogas en el género femenino, debido posiblemente a la imagen de la mujer como modelo de virtud y sobriedad. Por otro lado, se considera que tienden a asumir una mayor responsabilidad familiar y por lo tanto el consumo de drogas tiene una mayor repercusión.

A pesar de la gran cantidad de estudios sobre el consumo de sustancias, es ampliamente reconocido que son pocos e inadecuados los estudios destinados a investigar sobre la diferencia de género en el uso de drogas.

A nivel social aparece mayor preocupación por el consumo en hombres realizándose luego una generalización a las mujeres, desconociendo la especificidad de género.

Algunos estudios tratan de determinar las diferencias fisiológicas en la metabolización de las drogas, entre hombres y mujeres. Varios investigadores refieren que esta diferencia, puede ser parcialmente explicada por la diferencia del total de agua corporal.

Existen controversias acerca del efecto del ciclo menstrual en el metabolismo de las drogas. Es interesan-

te el hecho comprobado por investigadores que aquellas mujeres que utilizan anticonceptivos orales, tienen un rango de disminución de alcohol más lento que la que no los utilizan.

A su vez, las drogas que se depositan en la grasa corporal, son eliminadas más lentamente en mujeres que en hombres.

Cada vez se encuentra mayor evidencia que las mujeres desarrollan más rápidamente efectos patológicos con el alcohol.

Los estudios e investigaciones en los últimos tiempos reflejan mas bien una preocupación con respecto al consumo de drogas en mujeres debido a sus consecuencias sobre el embarazo, en el sentido de proteger en la mujer al bebé que está por nacer. Esto lleva a reflexionar acerca de temas tales como la responsabilidad de la mujer ante un embarazo y la necesidad de considerar a un tercero, que es su hijo, ante una situación consumo. Existe una gran controversia acerca de que priorizar, si los derechos de la madre o los derechos de ese bebe que está por nacer o que nació.

El abordaje terapéutico de la adicción en mujeres debe incluir educación y entrenamiento en habilidades maternas, consejos nutricionales, asistencia en cuidados de la salud, para evitar daños en los niños como el riesgo de abuso o abandono del niño. Es importante explorar la maternidad como un elemento de motivación para un cambio de conducta.

Durante el embarazo se requiere una abstinencia absoluta del consumo, cuidar de una adecuada evolución de su embarazo hasta el parto, control de la morbilidad física y psíquica, fomentar cuidados maternos adecuados (apego) y motivar a la mujer a continuar con un tratamiento de seguimiento para evitar las recaídas.

³⁹ Fuente: PIT-CNT – Fundación Luna Nueva – Secretaría Nacional de Drogas; *Manual de Prevención de Alcohol y Drogas en el Ámbito Laboral*; 2007

Usos de drogas

Conceptos Generales ⁴⁰

Droga: definición y concepto

De acuerdo a la OMS “droga es toda sustancia natural o sintética que introducida en el organismo es capaz de modificar una o más funciones del mismo”, (esta definición excluye a los alimentos: los nutrientes son sustrato material para las cadenas metabólicas). Por lo tanto, un gran número de sustancias están incluidas dentro de esta definición, como los medicamentos y las llamadas “drogas de abuso” (que en algunos casos son fármacos que pueden generar abuso y dependencia).

No corresponde entonces referirse a “la droga”, sino que existen variadas sustancias que consumidas de diferentes maneras y en diferentes situaciones por distintas personas dan lugar a un amplio espectro de cuadros clínicos y situaciones que pueden ser problemáticas o no. Se definen como “sustancias psicoactivas” a aquellas que ejercen un efecto predominante en el Sistema Nervioso Central (SNC), produciendo cambios en el estado de ánimo y la conciencia.

Tipos de Consumo

Existen distintas formas de consumir, las que se pueden clasificar en:

Consumo experimental: se consume por algún motivo como puede ser curiosidad, presión de los amigos, entre otros. Se “prueba” la sustancia por primera vez, no reiterando dicho consumo.

Consumo ocasional: se consume la sustancia en determinadas ocasiones o momentos de la vida, como puede ser una reunión con amigos en un fogón, salir a bailar, etc.

Consumo habitual: el consumo es frecuente, cotidiano y no se asocia exclusivamente a determinadas situaciones.

Consumo inveterado: el consumo pasa a convertirse en una conducta en torno a la cual se organiza la vida, dedicando la mayor parte del tiempo a pensar en ello (buscar la sustancia, obtener dinero para comprarla, consumirla y recuperarse de sus efectos)

No necesariamente un consumidor ocasional pasará a ser un consumidor habitual o un habitual se hará dependiente, dado que no necesariamente se da una “escalada” del consumo.

Por tanto, ante un sujeto que ha consumido, es importante distinguir su modalidad de consumo.

En este sentido podemos señalar también, distintas pautas:

■ Uso

Se entiende por “uso” aquel tipo de consumo de drogas en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, no se evidencian consecuencias negativas en el consumidor ni en su entorno, no es por tanto problemático.

En la práctica es muy difícil definir un consumo como uso, ya que son tantos los factores a considerar, que lo que para el consumidor podría parecer un uso moderado, puede estar traspasando las fronteras del abuso para otro observador.

Es preciso, entonces, afinar la mirada antes de valorar como uso una determinada forma de consumo. No basta con fijarse en la frecuencia, porque podrían darse consumos esporádicos en los que el sujeto abusara rotundamente de la sustancia.

Tampoco podemos atender sólo a la cantidad, ya que podría haber consumos en apariencia no excesivos, pero repetidos con tanta frecuencia, que podrían estar dando cuenta de una dependencia.

Es preciso también tener en cuenta el entorno del sujeto: puede tratarse de un consumo de drogas que, además de perjudicar al sujeto, afectara gravemente a terceros. Tal es el caso de un trabajador del transporte por ejemplo, que consumiendo alcohol pudiera causar un accidente de tránsito.

■ Consumo problemático

Se entiende por “consumo problemático” aquella forma de relación con las drogas en la que, bien por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno. Éstas pueden ser: complicaciones físicas y/o psíquicas; incapacidad para cumplir con las obligaciones; utilización en situaciones cuyo uso puede comportar un peligro; problemas judiciales ligados a la utilización de la sustancia; problemas interpersonales o

⁴⁰ Se sugiere complementar información con la Guía DROGAS: más información menos riesgos; JND; 2007. Se encuentra disponible en el Centro de Documentación de la SND o en el sitio www.infodrogas.gub.uy

sociales persistentes o recurrentes causados o agravados por el uso.

Las percepciones con respecto a los consumos de drogas no siempre son correctas, por ejemplo, en caso del consumo de tabaco, algunas personas pueden pensar que fumar un cigarrillo al día podría no ser perjudicial o excesivo. Sin embargo, existe evidencia científica al respecto, y se ha comprobado que puede perjudicar la salud de algunas personas. Por otra parte, alguien podría consumir cocaína en una sola ocasión, pero hacerlo en tal cantidad que desencadenara algún tipo de problema cardíaco. Puede que una mujer sea moderada en sus consumos habituales de alcohol y tabaco, pero si los mantiene durante el embarazo está incurriendo en un uso problemático.

O sea que, más allá de ideas preconcebidas, en cada caso hay que analizar los diversos elementos referentes a las sustancias, a las pautas de consumo y al contexto personal y social en el que el consumo tiene lugar, antes de definir ante qué tipo de consumo se está.

▪ **Abuso**

Consiste en un **patrón** desadaptativo de consumo de sustancias manifestado por consecuencias adversas significativas y recurrentes relacionadas con el consumo repetido de sustancias. Puede darse el incumplimiento de obligaciones importantes, consumo repetido en situaciones en que hacerlo es físicamente peligroso, problemas legales y sociales e interpersonales recurrentes. Estos problemas tienen lugar repetidamente durante un período continuado en el tiempo. **Los criterios para el abuso de sustancias no incluyen la tolerancia, la abstinencia ni el patrón de uso compulsivo y, en su lugar, se citan únicamente las consecuencias dañinas del consumo repetido.** La categoría de abuso de sustancias no es aplicable a la cafeína ni a la nicotina.

Criterios para el abuso de sustancias:

A. Un patrón desadaptativo de consumo de sustancias que conlleva a un deterioro o malestar clínicamente significativos, expresado por uno o más de los ítems siguientes durante un período continuado en el tiempo.

1. consumo recurrente de sustancias que da lugar al incumplimiento de obligaciones en el trabajo, la escuela, o en casa (por ej., ausencias repetidas o rendimiento pobre, descuido de niños o de las obligaciones de la casa)
2. consumo recurrente de la sustancia en situaciones en las que hacerlo es físicamente peligroso (por ej., conducir un automóvil)
3. problemas legales repetidos relacionados con la sustancia

4. consumo continuado de la sustancia, a pesar de tener problemas sociales continuos o recurrentes o problemas interpersonales causados o exacerbados por los efectos de la sustancia

B. Los síntomas no han cumplido nunca los criterios para la dependencia de sustancias de esa clase de sustancia

▪ **Dependencia**

Siguiendo la definición de la Organización Mundial de la Salud, la dependencia es aquella pauta de comportamiento en la que el uso de una sustancia psicoactiva adquiere mayor importancia que otras conductas que antes eran consideradas más importantes. El consumo de drogas, que puede haber comenzado como una experiencia esporádica sin aparente trascendencia, pasa a convertirse en una conducta en torno a la cual se organiza la vida del sujeto. Éste dedicará la mayor parte de su tiempo a pensar en el consumo de drogas, a buscarlas, a obtener financiación para comprarlas, a consumirlas, a recuperarse de sus efectos, etc.

La **dependencia psíquica** se manifiesta por el deseo compulsivo de consumir la sustancia en forma periódica, para experimentar un estado afectivo agradable o para librarse de un estado afectivo desagradable. La **dependencia física** significa que el organismo se habituó a la presencia constante de la sustancia, por lo cual al suspender o reducir bruscamente el consumo aparece un síndrome de abstinencia.

Síndrome de Abstinencia: es el conjunto de síntomas que aparecen al dejar de consumir una sustancia de la que se es dependiente. Está ligado al concepto de tolerancia, definida como la necesidad de aumentar las dosis para obtener el mismo efecto (o la disminución del efecto al mantener las mismas dosis). Los síntomas son físicos y psicológicos, y varían en forma e intensidad de acuerdo a la sustancia utilizada, aunque en todos los casos se debe a que se ha alterado el funcionamiento normal del sistema nervioso.

▪ **Acerca del Policonsumo**

Es frecuente que un consumidor habitual de drogas utilice más de una sustancia de abuso, aunque pueda señalar a una como la droga de elección. La pauta más habitual es el consumo combinado de diversas drogas. A menudo, se trata de consumos combinados a lo largo de un mismo período. Así, por ejemplo, hay personas que beben cantidades excesivas de alcohol a la vez que fuman un paquete de cigarrillos, y consumen cocaína, todo ello en un mismo período de tiempo. Las combinaciones posibles son numerosas, tanto en cuanto a las sustancias consumidas, como en cuanto a la distribución en el tiempo, en los días de la semana (por ej. Alcohol de lunes a viernes, y alcohol y cocaína los fines de semana).

⁴¹ Dell'Acqua, Cecilia; SND; 2008

Alcohol

Información de utilidad ⁴²

¿Qué es la alcoholemia?

Alcoholemia es la cantidad de alcohol que hay en sangre después de haber ingerido bebidas alcohólicas. Se mide en grados por litro de sangre, directamente en la sangre e indirectamente a través del aire expirado.

El grado de alcoholemia va subiendo más o menos rápidamente durante la primera hora después de haber bebido, asociado a la ingesta de alimentos. Así pues, se puede tardar hasta 60 minutos en sentir el efecto de lo que se ha bebido.

Algunos datos a tener en cuenta

Una medida de whisky o dos copas de vino son suficientes para producir un grado de alcoholemia de 0.3 grs/lit en un adulto varón de peso medio.

Un índice de alcoholemia de alrededor de 0.3 provoca una disminución de la atención y de los reflejos, y una interpretación errónea de las distancias y de la velocidad.

La nueva ley de tránsito promulgada en el año 2007, establece que la alcoholemia permitida es de 0.3 grs/lit

¿Cómo quitarse el alcohol de encima?

Ni con café, ni provocando el vómito, ni tomando aire, ni tomando un estimulante, ni un analgésico...nada ayuda a eliminar el alcohol en sangre, salvo el paso del tiempo.

Lógicamente, si se van reiterando los consumos, la alcoholemia vuelve a aumentar antes de haberse eliminado el alcohol anterior. Una persona que haya bebido unas cuantas copas, necesitará al menos tantas horas como el número de bebidas que haya consumido (calculando dos horas desde la última consumición) antes de estar en condiciones de funcionar con normalidad.

El sexo, la edad, si se han ingerido alimentos, el estado de salud y las posibles medicaciones concomitantes, influirán en los efectos del alcohol y en la velocidad de su absorción y eliminación.

A las mujeres el alcohol les afecta más rápidamente; con el estómago lleno el alcohol tarda más en ser absorbido; las enfermedades, el cansancio o el estrés, hacen a la persona más vulnerable al alcohol. Muchos medicamentos suman sus efectos a los del alcohol, lo que favorece reacciones tóxicas, somnolencia, disminución de rendimiento y mayor riesgo a la hora de conducir.

⁴² Fuente: El Abrojo, Secretaría de Juventud de la IMM, JND, Facultad de Psicología UDELAR; Consumo Cuidado: «Programa de dispensación responsable»; 2008.

Primeros auxilios en casos de intoxicación por drogas

Al abordar la promoción de salud y prevención de usos problemáticos de drogas, se considera relevante disponer de información acerca de los pasos a seguir para que no se acrecienten los riesgos en casos de intoxicación.

Con frecuencia los involucrados en una situación de esta naturaleza toman medidas inadecuadas, considerando que con ellas contribuyen a la mejora del cuadro, mientras que no colaboran e incluso pueden agravarlo.

La importancia de los Primeros Auxilios

La calidad de la atención de Primeros Auxilios puede determinar en muchos casos, la vida o la muerte de las víctimas y en otros es determinante de la calidad de vida (por acción o por omisión). Por esas razones, entendemos que brindar Primeros Auxilios no debe ser algo librado solamente a la buena voluntad y al sentido común, sino que debe estar respaldado por una capacitación idónea.

Alcohol

Si la persona consumió alcohol hay que abrigoarlo, no dejar que se enfríe, ya que la temperatura corporal baja es causa de muerte.

Se puede encontrar a la persona inconsciente (coma), pareciendo que solo está dormida. En esta situación hay que colocarla en posición de seguridad (ver imagen).

Si está conciente (adormilada) hay que calmarla, hablarle con voz suave, no asustarla, no confundirla ni dejar que se preocupe. Si persisten los síntomas colocarla en posición de seguridad (ver imagen).

Puede encontrarse en una etapa previa a la depresión de conciencia, que es cuando "siente que todo lo puede", está excitada, con trastornos de la marcha y ante el acercamiento de otras personas puede ponerse vio-



lenta. Es en esta etapa donde suceden la mayoría de los accidentes de la persona alcoholizada y puede presentar otras lesiones asociadas. Hay que ser precavido al acercarse haciéndolo de forma lenta, serena y tranquila, evitando movimientos bruscos o de apariencia amenazante, hablándole con un tono de voz suave y no autoritario.

En caso de necesidad, ante una especial agresividad o violencia contra sí misma o contra otros, habrá que trasladarla al hospital.

Posición de Seguridad

Debe colocarse acostado sobre su lado izquierdo, la pierna del mismo lado extendida y por encima de ésta la otra pierna flexionada, el brazo del mismo lado, debajo de la cabeza, actuando como almohada. Esto es para

¿Como actuar frente a una emergencia vinculada a un consumo de drogas?

Hay que tener en cuenta que de acuerdo a la sustancia consumida o mezcla ingerida la persona puede presentar distintos síntomas: puede estar excitado y/ o alucinando o con depresión de conciencia.

La forma de acercarse debe ser en forma lenta, tratando de hablarle con voz lo más suave posible, con firmeza, explicándole que solo se lo quiere ayudar.

No es conveniente:

Acercarse con actitud amenazante
Tratarlo en forma agresiva física y psicológicamente
Provocarle el vómito
Dejarlo en el lugar solo sin acompañante

evitar la aspiración de un vómito que puede ser mortal. Vigilar que respire.

Marihuana, Drogas de Síntesis (éxtasis), LSD , Anfetaminas, Cocaína y sus derivados (Clorhidrato de Cocaína, Pasta Base)

Pueden Provocar Ataques de Pánico (Crisis de Angustia) Es una urgencia psiquiátrica y el consumidor puede presentar: miedo intenso acompañado de sensación de peligro o de muerte inminente y necesidad urgente de escapar del lugar; creer que está por morir, perder el control, tener un infarto o volverse loco, esto se acompaña de palpitaciones, sudoración, temblores, falta de aire, opresión , dolor en el pecho entre otros. Por todo ello puede presentarse con agresividad.

Es necesario ayudar a la persona a que se relaje, hablarle con voz suave y colocarla en un lugar tranquilo. Hay que explicarle que la sensación que está experimentando es por el consumo de drogas y que se le pasará .

Si comienza a respirar agitadamente, calmarla y ayudarla a que lo haga de manera serena y lenta. Si ha consumido éxtasis, tener en cuenta que esta droga provoca temperatura corporal elevada que puede ser mortal. En esta situación hay que tratar de que baje la temperatura corporal y que no reciba calor, trasladando al consumidor a un lugar en el que pueda recibir aire fresco, y quitarle la ropa

de abrigo que sobre (gorro, guantes, bufanda etc.).

Intoxicación por Cocaína, Anfetaminas, Alucinógenos, Marihuana, Alcohol, Sedantes y Solventes.

Abstinencia de Alcohol, sedantes, hipnóticos y ansiolíticos.

Pueden aparecer cuadros de alucinaciones o ideas delirantes, se lo puede ver manoteando o intentando agarrar cosas que no existen. Esto se ve mayormente con la cocaína y anfetaminas. Pueden presentar ideas de persecución, agitación, alteración del juicio y de la realidad.

Por esta razón pueden presentarse violentos y agresivos contra si mismos o contra terceros. H a y que explicar a la persona que la sensación que está experimentando es por el consumo de drogas y que se le pasará. Dado que presenta alteraciones de tiempo y espacio hay que decirle donde está, que hora es, y que se lo acompañará hasta que se le pase. Colocar lo en un lugar tranquilo. Una vez que se encuentre más calmado trasladarlo a un hospital.

Con la marihuana es más frecuente encontrar delirio de persecución y de ser vigilados. En general presentan ilu-

siones. Estas se caracterizan porque la persona en lugar de ver un árbol ve otro objeto.

En todos los casos, si es necesario llamar a un Servicio Médico de Emergencia (SME), tener en cuenta la importancia de identificarse, ya que las llamadas anónimas no inspiran confianza. No corte la comunicación antes que el operador del SME.

Bibliografía

- Aguilar, M.J.**; «Técnicas de animación grupal»; Ed. Espacio; Bs As, Argentina; 2001
- Antons, K.**; «Práctica de la dinámica de grupos, ejercicios y técnica»; Ed. Herder; Barcelona, España; 1978
- Aron A, Milicic N.**; «Clima social escolar y desarrollo personal: Un programa de mejoramiento»; Editorial Andrés Bello; Santiago de Chile; 1999.
- Barcia, Cristina, Castro, Ana.**; «Lineas de acción para el abordaje de la problemática de las drogas en Educación Media»; JND/ANEP-CODICEN; Montevideo, Uruguay; 2007
- Bialakowsy, Alberto.** Artículo «Drogas y Cultura: Conflicto de paradigmas»; Buenos Aires, Argentina; 2004
- Bustamante F, González M.**; «Derechos humanos en el aula. Reflexiones y experiencias didácticas para la Enseñanza Media»; Ed. Servicio de Paz y Justicia; Montevideo, Uruguay; 1992
- Cascon P, Beristain C. M.**; «La alternativa del juego. Fichas técnicas»; Libros de la catarata; Madrid, España; 1995
- Castro, Ana.**; «Algunas manifestaciones particulares en niños y niñas en riesgo social»; SND; Montevideo, Uruguay; 2008
- Centro de Recursos Educativos, Amnistía Internacional Sección Venezuela, IIDH, Comisión Nacional de Derechos Humanos, MRI.**; «Valija Didáctica. 50 Aniversario de Declaración Universal de los Derechos Humanos. 1948 – 1998»; Ed. Italgráfica S.A.; Caracas, Venezuela; 1997
- C. Colomer, C. Alvarez-Dardet.**; «Promoción de la salud y cambio social»; Barcelona, España; MASSON; 2000
- Conace, Ministerio de Educación, Gobierno de Chile.**; «Programa de Prevención de Consumo de Drogas. Quiero ser. Manual del Profesor»; Ed. Prosa. S.A.; Chile; 2003
- CREFAT.**; «Políticas de Prevención de las Drogodependencias en el Medio Escolar»; 1996
- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas de España.**; «Actuar es Posible: La Prevención de las Drogodependencias en la Comunidad Escolar»; España; 1996
- El Abrojo, Secretaría de Juventud de la IMM, JND, Facultad de Psicología UDELAR.**; Consumo Cuidado: "Programa de dispensación responsable"; 2008
- Escohotado, Antonio.**; Historia General de las Drogas; Alianza Editorial; Madrid; 1989
- Freire, Paulo.**; «La Educación como práctica de la libertad»; Siglo Veintiuno Editores; Buenos Aires; 2004
- V. Gaviria Catalán, M.J. Rodes.**; Desarrollo de la educación para la salud y del consumidor en los centros Docentes; MEC, CIDE; Madrid; 2000
- Gimeno Sacristán J, Pérez Gómez A.**; La enseñanza: su teoría y su práctica; Ed. Akal; Barcelona, España; 1983
- Giorgi, Victor.**; «Los adolescentes de hoy y el adolecer de las instituciones educativas»; Montevideo, Uruguay; 2007
- González, Mariana.**; «Genealogía de las Drogas en la Sociedad»; SND; Montevideo, Uruguay; 2007
- Gonzales, Julio.**; De la Higiene a la promoción de la salud; ¡Manos a la Salud!; Mercadotecnia, Comunicación y Publicidad; Herramientas para la Promoción; 2004
- JND.**; «Drogas Más información menos riesgos. Problema drogas: compromiso de todos»; JND; Montevideo, Uruguay; 2007
- Londoño, A.**; «112 Dinámicas»; Coedición Indo-American Press Service; Colombia, Bogotá; 1991
- Lorenzo y Losada, María.**; «El uso de drogas...algunas miradas para su comprensión»; SND; Montevideo, Uruguay; 2007
- Luengo Martin, María Ángeles y otros.**; «Entrenamiento en Habilidades de Vida»; Universidad de Santiago; España; 1998
- Mangrulkar, Leena y otros.**; «Enfoque de Habilidades para la Vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes»; OPS; Washington, USA; 2001

- Marciani, J. A.;** «Guía para el Facilitador de Grupos Adolescentes. Técnicas orientadas al desarrollo del liderazgo y a las habilidades sociales dirigidas a la prevención de drogas»; DEVIDA; Lima, Perú; 2004
- Méndez Gago, Susana, Megías Valenzuela, Eusebio;** «Prevención del Consumo de Drogas en el Ámbito Escolar»; Universitat de Barcelona Virtual; España; 2002
- Meresman S, A Latchinian;** Educación para la vida y el ambiente. Manual para Maestros; ANEP, MECAEP; Montevideo; 2002
- Meresman S;** ¡Health Can be Contagious!; World Health Magazine; 1996
- Ministerio de Educación República del Perú, Oficina contra la Droga y el Delito, Naciones Unidas;** «Promoción de Estilos de Vida Saludables. Cuadernillos de trabajo para Educación Secundaria»; Pixel Estudio S.A.C.; Lima, Perú; 2005
- Nutbeam Don;** Health Promotion Glossary. Key Documents: 4ª. Conferencia Internacional de Promoción de la Salud; Jakarta, Indonesia; 1997
- Obra Colectiva de la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción);** «PIDE. Guía de Trabajo Educar Para Vivir»; Ed. Ancares Gestión Gráfica; Madrid, España; 1998
- Organización Mundial de la Salud (OMS);** «Carta de Ottawa para la promoción de la Salud»; 1986
- Organización Panamericana de la Salud (OPS);** En Promoción de la Salud: una antología; Publicación Científica N°557; Washington; 1996
- Parolo, Fernando;** «Hacia una clínica preventiva de la vulnerabilidad social»; Buenos Aires; 2006
- Piédrola Gil G, del Rey Calero J, Domínguez Carmona M, y cols;** La salud y sus determinantes; Medicina Preventiva y Salud Pública, 9ª ed.; Masson – Salvat; Barcelona; 1991
- PIT-CNT, Fundación Luna Nueva, Secretaría Nacional de Drogas;** «Manual de Prevención de Alcohol y Drogas en el Ámbito Laboral»; Montevideo, Uruguay; 2007
- PIT-CNT, Fundación Luna Nueva,** «Trabajo infantil, Estudio exploratorio local»; Montevideo, Uruguay; 2005
- Sarlo, Beatriz;** «Instantáneas: medios, ciudad y costumbres en el fin de siglo»; Editorial Ariel, Buenos Aires; 1996
- Scarlatta, Laura y otros;** «Unificando miradas en políticas de drogas»; Embajada del Reino de los Países Bajos, TNI, JND, Portal Amarillo; 2007
- Silva, Miguel;** «Profundizando un enfoque desde lo vincular»; Montevideo, Uruguay; 2007
- UrbalDRO;** «Fiebre del viernes noche»; Ed Frontera; Montevideo, Uruguay; 2004
- UrbalDRO;** «Reducción de Riesgos y daños. Guía para profesionales»; Ed Frontera; Montevideo, Uruguay; 2004

