



UNIVERSIDAD TECNICA PARTICULAR DE LOJA

ESCUELA DE MEDICINA

MAESTRIA EN GERENCIA DE SALUD PARA EL DESARROLLO LOCAL

**IMPLEMENTACION DE UN MODELO DE PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL
PARA JOVENES, (COLEGIO MIGUEL MALO GONZALEZ, GUALACEO 2009-
2010)**

PROYECTO DE DESARROLLO SOCIAL Y PROMOCION DE SALUD MENTAL

**TESIS PREVIA A LA OBTENCION DEL TITULO DE MASTER EN GERENCIA
DE SALUD PARA EL DESARROLLO LOCAL**

AUTORA: Ps. Delgado Rivera Cristina Alexandra

TUTOR: Dr. Vélez Ledesma Claudio David

CUENCA-ECUADOR

MARZO DE 2011.



PDF Complete
Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.
[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Dr. Claudio Vélez
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Que el presente trabajo de investigación realizado por: Alexandra Delgado, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, ajustándose a las normas establecidas por la Universidad Técnica Particular de Loja, por lo que autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

Loja, marzo de 2011.

õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ .

Dr. Claudio Vélez



PDF Complete

*Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Todos los criterios, opiniones, afirmaciones, análisis, interpretaciones, conclusiones, recomendaciones y todos los demás aspectos vertidos en el presente trabajo son de absoluta responsabilidad de su autora.

Cuenca, marzo de 2011

(F)õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ .

CI: 0104308150



PDF Complete

*Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Yo, Cristina Alexandra Delgado Rivera declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 67 del Estatuto Orgánico de la Universidad Técnica Particular de Loja que en su parte textualmente dice: %Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad.

Cuenca, marzo de 2011.

(f)õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ õ ..

Autora



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

DEDICATORIA

A las personas que me han apoyado a lo largo de este proceso de aprendizaje, y de manera especial a quienes motivaron la realización de este trabajo: a los jóvenes de la Comunidad Educativa Miguel Malo González, quienes fueron mis principales fuentes de aprendizaje, por su tenacidad y deseo de superación.

La autora



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento al personal docente y administrativo de la Universidad Técnica Particular de Loja, especialmente a mi Director de Tesis Dr. Claudio Vélez quien supo guiarme, para la correcta realización de este trabajo.

A la Comunidad Educativa Miguel Malo González, representada por el Lcdo. Juan Benalcázar, quienes no solo me permitieron realizar este trabajo dentro de sus aulas, si no que se apropiaron del mismo para sacarlo adelante.

La Autora

INDICE

PRELIMINARES	PÁGINAS
Carátula	I
Certificación	II
Autoría	III
Cesión de Derecho	IV
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Índice	VII
APARTADOS	
Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
Problematización	13
Objetivos	17
Marco Teórico	18
Diseño Metodológico	30
Resultados	44
Conclusiones	165
Recomendaciones	166
Bibliografía	167
Anexos	173

RESUMEN

Para poder explicar la importancia de este trabajo basta con observar un momento la realidad que viven hoy en día nuestros jóvenes; se encuentran abandonados, sin referentes de autoridad, muchas veces con una distancia grande de sus padres, mientras la sociedad en vez de protegerlos los rechaza y los excluye; y además les exige entrar en el juego del consumo para ser parte de la sociedad.

Esto trae como consecuencia; jóvenes que se involucran en toda clase de problemas; como el consumo de sustancias, comportamientos autoagresivos, intentos de suicidio, entre otros problemas.

Es por esto que notamos la necesidad urgente de realizar modelos de intervención con los jóvenes que les brinden herramientas de salud mental que puedan utilizarlas en la vida, para resolver y enfrentar los problemas que les rodea sin necesidad de involucrarse en conductas de riesgo para su desarrollo personal. Lo que se pretende es propiciar el desarrollo personal de los jóvenes para aumentar su resiliencia, con la cual podrán manejar de una mejor manera las situaciones que se les presente.

Al realizar este trabajo notamos que el brindar un espacio de salud mental dentro de las horas clases y a todos los estudiantes fue de gran ayuda para vencer la resistencia propia de participar en programas de salud mental. Además notamos que los docentes se involucraron más activamente en el proceso que los padres de familia.

ABSTRACT

To explain the importance of this study it is necessary to understand the reality that our youth experience today. They are abandoned, without rules, often lacking a parental figure and society instead of protecting them has rejected and excluded them. With the lack of protection they are forced to find refuge in the drug world so that they can become a part of society.

The consequences of this are, our youth engage in several types of problems. Such as substance abuse, self-injury, attempted suicide among other problems.

This is why we find it imperative to intervene and provide the youth of society with the necessary mental tools they can use throughout their life. Using these tools they can face the problems that trouble their lives without involving themselves in behavior that will damage their development. The focus is to foster the personal development of the youth of society and to increase their resilience, which will allow them to better handle situations that they will be faced with in the future.

This study is important because we note that providing a space for mental health during school hours and all students was of great help to overcome the initial resistance to participate in mental health programs. We also noted that teachers are more actively involved in the process than the parents.

INTRODUCCIÓN

Es de sorprender que en pleno siglo XXI todavía no hemos llegado a notar la importancia de la salud mental como base de una sociedad, en varias ocasiones nos quejamos de la delincuencia, de la drogadicción, de los suicidios en jóvenes, etc., y solo pensamos, este mundo está loco. Pero ¿qué estamos haciendo por la salud mental de la sociedad?

Si miramos a nuestro alrededor veremos que nuestros jóvenes están solos, tal vez su mejor amigo la televisión es en ocasiones el único apoyo para su compleja etapa de vida.

Es por esto que cada vez existen más problemas sociales, y cada vez mayor insatisfacción a nivel personal en las personas.

Vemos cada vez mayor cantidad de enfermedades mentales, cada día más severas y complejas de resolver, con mayor costo social y personal para su recuperación, y se debe decir, que no en todos los casos se logra la recuperación deseada.

Lo anteriormente mencionado nos ha llevado a la necesidad de hacer algo, pero algo que involucre al mayor número de personas, y que integre, en vez de desintegrar. Que tienda al desarrollo y no a la etiquetación de personas.

Entonces nos planteamos la necesidad de construir un modelo de promoción en salud mental para jóvenes, para aquellos que se encuentran abandonados y en general para todos ya que por ser esta una etapa vulnerable se necesitan pautas para un mejor desarrollo.

Esto a su vez redundará en progreso de no solo los jóvenes que intervengan en el programa si no en toda una sociedad que necesita gente sana mentalmente para que pueda producir y compartir.

La motivación más grande de realizar promoción en salud mental a todos los jóvenes de un Plantel el interés de evitar etiquetar a los jóvenes que se encuentren atravesando situaciones de riesgo, y más bien tender a integrarlos dentro de su sociedad con las suficientes herramientas para su adecuado desarrollo como ser humano. En ocasiones nos concentramos en trabajar solo con los jóvenes que se ven afectados por alguna situación que le produce estrés como la migración o enfermedad física o mental de sus padres, sin embargo, esto puede separarlo del grupo, además de que no se trabaja con el grupo para que lo entienda y lo apoye; o también en ocasiones se ha tendido a trabajar únicamente con los padres, sin embargo, en una realidad tan compleja como la de nuestra sociedad, vemos que no es del todo real y que por no serlo lleva a resultados de poco impacto. Es por ello que más bien pretendemos concentrarnos en el joven como centro fundamental de trabajo ayudándole a que potencie al máximo sus capacidades y busque su desarrollo, integrándolo a su medio, y en compañía de él.

Esto repercutió directamente en el aumento de autoestima y la disminución del consumo de sustancias y conductas auto-agresivas. Esto sin etiquetarlos y más bien integrándolos con el resto de su medio.

PROBLEMATIZACIÓN:

Estamos en una sociedad **light+** que rehúye de compromisos y deberes, en donde los padres evitan ser padres, prefieren ser **amigos+** y con esto vemos a jóvenes desorientados, sin control y con todos los riesgos que nuestra sociedad les presenta.

A esto le sumamos el hecho migratorio en todas las esferas sociales, lo que abre una distancia grande entre padres e hijos, criándose éstos a la intemperie en cuanto a control y formación dentro del hogar.

Vemos que en el Azuay existen cifras de migración altas, y el Colegio Miguel Malo González no es la excepción, presentando 30% de hijos de migrantes, y además de un 20% más de hijos que no viven con sus padres por diversos motivos y a esto le sumamos un 15 % más de hijos que viven con sus padres y que tienen una relación distante con ellos.

Esto ha llevado a que estos jóvenes no puedan desarrollar su vida emocional adecuadamente, trayendo consigo un estancamiento en el desarrollo normal del joven, un debilitamiento del yo, autoestima deteriorada lo que les lleva a involucrarse en conductas de riesgo como medio de desfogue e identificación y pertenencia a grupos.

Por todo esto vemos la importancia de crear un modelo de promoción y prevención en salud mental para estos jóvenes a la intemperie, que no pueden apoyarse en sus padres, ni tienen la guía de algún adulto que pueda ayudarles y con los que se sientan identificados.

En nuestro medio siempre se los ha tratado como jóvenes problema, sin dar soluciones y peor aún brindar un modelo que se ajuste a sus necesidades sin

alejarlos más, sino integrarlos en la sociedad a la que pertenecen, fortaleciendo su yo, y brindándoles mayor salud mental, al mismo tiempo que formamos a la sociedad para recibirlos sin prejuicios ni barreras de ningún tipo.

La propuesta es brindar un modelo de promoción en salud mental que involucre a todos los jóvenes desde las aulas escolares, de manera que los jóvenes con dificultades no se vean relegados o que se reafirme el concepto de jóvenes problema, se promocionará salud mental para todos los estudiantes lo que será un poderoso agente de prevención tanto para los jóvenes que motivan este modelo como para los que tienen padres cercanos física y emocionalmente, de esta manera se fortalece el yo de la comunidad y se da a los jóvenes con distancia física y /o emocional un grupo de identificación adecuado, al cual pueden integrarse sin riesgo, y sin necesidad de involucrarse en conductas de riesgo.

El modelo propuesto envuelve a toda la comunidad desde las aulas estudiantiles ya no concentrándonos en los padres de familia ya que esto excluye a los jóvenes que no los tienen cerca, sino se da prioridad a los jóvenes y a fortalecer su yo, para que puedan ellos tomar decisiones adecuadas para su vida, de una manera sana y asertiva. Programando para su vida situaciones positivas que los lleven al éxito.

Se trata de desarrollar un modelo no de información de riesgos solamente, es un modelo de desarrollo personal para jóvenes, ya que si ellos consiguen su desarrollo, conseguirán salud mental con todas sus implicaciones.

Por ello se implementa un programa piloto con este modelo en el Colegio Miguel Malo González, en la Ciudad de Gualaceo, durante el año lectivo 2009-

2010, para luego poder evaluar los resultados y publicarlo y replicarlo a los grupos que lo deseen.

Sabemos que la adolescencia es de por sí una época en que los jóvenes buscan su propia identidad y para ello se alejan de sus padres para poder reconocerse como individuos, esto, mas las distintas situaciones hacen que esta distancia se haga demasiado grande en muchos casos, por ello planteamos un modelo que ayude al joven en la búsqueda de sí mismo que tanto desea, promoviendo salud mental, y evitando profundizar las diferencias que pueden afectar a jóvenes hijos de migrantes o con padres abandonicos.

Para esto se cuenta con las estadísticas del Colegio referido que nos indican la necesidad de este modelo, mostrándonos siempre como problema la distancia física y/o emocional de hijos y padres en el Colegio Miguel Malo González, lo que trae graves consecuencias en todas la áreas de nuestros jóvenes, desde bajo rendimiento académico, hasta problemas con sustancias.

JUSTIFICACIÓN:

Observando el daño y los problemas que pueden venir de un ser humano sin salud mental, la meta es promoverla, buscando fortalecer el yo de nuestros jóvenes para que puedan enfrentar su vida con las diferentes situaciones sin derrumbarse ni caer en conductas peligrosas.

Como ya nos dice Maslow en su pirámide de las necesidades, que si un ser humano no ha cubierto sus necesidades más básicas no puede seguir a unas más elevadas, es por esto que dentro del modelo se pretende, brindar estos espacios necesarios para cubrir necesidades de pertenencia, aprobación y de afecto que en los hogares no se pueden llenar por diferentes situaciones como la migración, o problemas de salud mental de sus padres que les impiden ser ejemplos para sus hijos.

Se busca desarrollar capacidades dentro del joven de afrontamiento, tolerancia a la frustración, trabajo en equipo y un trabajo extenso en inteligencia emocional, asertividad y programación neurolingüística para que ellos tengan los recursos internos para poder tomar decisiones inteligentes pensadas en ellos y su bienestar.

Esto ayudándolos a crecer en medio de diferencias y aceptarlas como tales evitando que éstas conviertan a alguien en víctima+ya que hemos notado una connotación negativa para el autoestima de un joven. El hecho es promover el desarrollo personal mostrándolo como algo a lo que nadie está imposibilitado lograr, si no al alcance de todos.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

Promover salud mental para jóvenes, mediante talleres en horas clase, para fortalecer el yo de los jóvenes que les ayude a enfrentar la vida de una manera sana, en el Colegio Miguel Malo González.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1) Construir un Modelo de promoción en salud mental para jóvenes en el Colegio Miguel Malo González.
- 2) Propiciar espacios de desarrollo personal en los jóvenes de la comunidad educativa Miguel Malo González.
- 3) Aumentar la resiliencia de los jóvenes para enfrentar conflictos promoviendo salud mental desde las aulas

MARCO TEÓRICO

MARCO INSTITUCIONAL:

El colegio Miguel Malo González se encuentra en Gualaceo, en las calles Miguel Guillen y Av. Huayna Cápac, es un Colegio Fiscal, mixto, que consta de dos secciones una diurna y otra nocturna, en la sección diurna la especialización es en agropecuaria y en la sección nocturna es el Contabilidad.

El número de estudiantes de la sección diurna es de 300 y en la sección nocturna se encuentran 500 estudiantes. Existiendo en este colegio un 80% de prevalencia de consumo de drogas. Y 100 jóvenes que se autolesionan.

ESTRUCTURA INTERNA

ART. 13. El Colegio Técnico Miguel Malo está estructurado por los siguientes niveles administrativos:

- A. Ejecutivo
- B. Asesor
- C. Auxiliar de apoyo
- D. Operativo

ART. 14. El nivel directivo está constituido por:

- A. Rectorado
- B. Vicerrectorado

C. Inspección General.

ART. 15. El nivel asesor está conformado por los siguientes organismos:

- A. Consejo Directivo
- B. Junta General de Directivos y Profesores
- C. Junta de Profesores de Curso
- D. Junta de Directores de Área
- E. Junta de Profesores de Área
- F. Consejo de Orientación y Bienestar Estudiantil
- G. Departamento de Orientación y Bienestar Estudiantil
- H. Departamento Médico
- I. Comisiones Permanentes

ART. 16. El nivel auxiliar o de apoyo está conformado por:

- A. Secretaría
- B. Colecturía
- C. Guardalmacén
- D. Auxiliar de Servicios . Conserjería
- E. Auxiliar de Servicios - Guardián
- F. Servicios Generales:
 - 1. Biblioteca
 - 2. Departamento de Cultura Física
 - 3. Laboratorios
 - 4. Granja

5. Sala de Audiovisuales

ART. 17. El nivel operativo está constituido por las siguientes unidades.

- A. Personal docente
- B. Estudiantes
- C. Padres de familia

MARCO CONCEPTUAL:

El soporte científico de este modelo viene de varios enfoques psicológicos del desarrollo personal como corriente psicológica, dentro de estos enfoques tenemos el de inteligencia emocional de Daniel Goleman, la Programación Neurolingüística de Richard Bandler, La teoría de las necesidades de Maslow, un enfoque Humanista de aceptación incondicional de Carl Rogers, que se mezclan en un modelo completo de desarrollo personal. También a esto se le agrega la información básica dentro de temas como sexualidad y consumo de sustancias, más no dentro de una descripción, sino dentro de la asertividad.

Por **desarrollo personal** o **crecimiento personal** se entiende la actualización de las potencialidades humanas (psicológicas y espirituales) que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad. Con el trabajo de crecimiento personal la persona aprende, a través de la conciencia de sí mismo, a aprovechar sus posibilidades de pensar, sentir y actuar para:

- Usar el pensamiento libre o autónomo.

- Dominar una libertad responsable, siendo líder de sí mismo.
- Tener salud emocional.

El crecimiento personal trata de llegar a la plenitud, es decir, una vez que ya se tiene la organización y el equilibrio desarrollar la propia capacidad para el gozo, la vitalidad y la creatividad.

Objetivos del desarrollo personal

- Básicamente Conocerse a sí mismo, con honestidad, ubicando virtudes y defectos.
- Evaluar que quiere conservarse, mejorarse o cambiarse, y ubicar las herramientas para hacerlo.
- Librarse de los obstáculos interiores y exteriores que alguna vez o de alguna manera impidan el liderazgo y el buen desempeño como trabajador y como líder.
- Ser quien se quiere ser; donde el pensar, el sentir y el actuar sean una unidad coherente o guardar relación con la actitud personal y responsabilidad.

Herramientas para el desarrollo personal

- Utilizar la propia experiencia, notando el sentido y el sentimiento que le damos a nuestras vivencias.
- Ser consciente o darse cuenta de las propias acciones y comportamientos.
- Aprender a comunicar, a uno mismo y a otros, los descubrimientos sobre sí mismo.
- Tener su propia personalidad y no copiar otra.

Esto mediante mezclar varias técnicas comenzando obviamente por trabajar en emociones y sentimientos que nos impidan seguir avanzando en este camino a la realización, liberándonos de aquellas construcciones mentales que nos dificulten el desarrollo y luego sobre este terreno limpio, construir junto con la Programación Neurolingüística y Técnicas Humanistas un camino al éxito personal.

Un inicio de catarsis (desfogue de todo lo que puede dificultar el desarrollo), luego aprender un manejo adecuado de nuestras emociones, que nos indica bastante bien Daniel Goleman, siempre acompañándonos de un enfoque humanista de Carl Rogers, para luego poder programar y reprogramar junto con las Técnicas de Bandler PNL una vida exitosa y feliz.

Todo esto mirando al ser humano de una forma holística como la Gestalt lo mira, desarrollándolo como un todo integro. Llevando siempre a que el ser humano se convierta en un líder auténtico de su propia vida, libre, para poder conseguir lo que desea.

Como podemos ver en lo anteriormente mencionado, pretendemos en primer lugar liberar al joven de antiguas experiencias traumáticas o desagradables que puedan estar interfiriendo en su desarrollo adecuado. La esencia de la represión consiste exclusivamente en rechazar y mantener alejados de lo consciente a determinados elementos+(1)

(1) Freud S., 1996, *Obras Completas, Tomo II, La represión*, España, Editorial Biblioteca Nueva.

Cuando el ser humano presenta hechos traumáticos en su vida ante esto utiliza mecanismos de defensa, estos en su gran mayoría no son adecuados y además reprimen junto con los recuerdos desagradables gran cantidad de energía psíquica del ser humano (Freud), es por esto que ya hace muchos años Freud comienza a investigar las instancias psíquicas y a analizar su forma de actuar, por lo que propone el psicoanálisis con sus técnicas asociación libre y catarsis como medio para liberar esta energía psíquica reprimida y llevada al inconsciente, es por esta razón que para este programa de promoción en salud mental proponemos en primera instancia liberar esa energía, para luego comenzar en una hoja en blanco en el desarrollo del ser humano. *El mantenimiento de una represión supone, pues, un continuo gasto de energía, y su levantamiento significa, económicamente, un ahorro*+(2)

Después de esta etapa de liberar la energía psíquica deseamos iniciar al joven en una etapa de preparación para el manejo adecuado de las emociones, según la propuesta de Daniel Goleman quien nos explica bastante bien la forma cómo manejar de una manera inteligente nuestra vida emocional, primero brindando un espacio en el que se pueda conocer lo básico sobre las emociones y su función, para luego pasar a realizar ejercicios en grupo para desarrollar la tan ansiada inteligencia emocional.

(2) Freud S., 1996, *Obras Completas, Tomo II, La represión*, España, Editorial Biblioteca Nueva.

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, engloba habilidades tales como: el control de los impulsos, la autociencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida.+(3)

Goleman afirmó en su última conferencia en Madrid, que la inteligencia emocional incluye dos tipos: La Inteligencia Personal y la Inteligencia Interpersonal.

La inteligencia personal está compuesta por: 1) *Conciencia en uno mismo*: es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos; así como el efecto que estos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. 2) *Autorregulación o control de sí mismo*: Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. 3) *Automotivación*: es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

(3) Leyton M., 2006, *Inteligencia Emocional*, Quito-Ecuador, Imprenta gráficas Iberia.

La inteligencia Interpersonal está compuesta por: 1) *Empatía: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales* .2) *habilidades sociales: es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás* ..+(4)

Y desde este punto dentro de un enfoque humanista desde la teoría de Carl Rogers quien nos dice que el paciente se cura, en presencia del otro y gracias a la aceptación incondicional del otro, esto lo aplicaremos en cada encuentro, buscando reafirmar en cada encuentro la valía de cada joven, aprobándolo y aceptándolo como es, además de generar que el resto del grupo también lo apruebe y acepte. Esto nos servirá para fortalecer el autoestima así como para ejercitar la flexibilidad ante las diferencias de los otros.

Carl Rogers, a partir de su rica y amplia experiencia clínica, descubrió que toda persona, posee capacidades para encontrar su camino y mejorar. Parte de la idea de que la persona posee por naturaleza, una tendencia actualizante, una especie de impulso hacia el crecimiento y la salud.

(4) Leyton M., 2006, *Inteligencia Emocional*, Quito-Ecuador, Imprenta gráficas Iberia.

En palabras de Carl Rogers: *"El individuo posee en sí mismo potenciales recursos para su propia comprensión, para cambiar su autoconcepto, sus actitudes, y para dirigir su conducta, y estos recursos pueden ser liberados a condición de que un determinado clima de actitudes psicológicas facilitadoras pueda ser logrado.*

Y como ya se menciona anteriormente, a través de estas tres actitudes, se crea el marco propicio para que la persona pueda comprenderse a sí misma mejor, recobrar la confianza en sí mismo y obtener la autoestima indispensable para su bienestar.

Las Actitudes básicas para la Relación de Ayuda:

Según Carl Rogers, una relación servirá de ayuda si la forma de ser persona con el otro refleja tres actitudes básicas:

- 1. Autenticidad*** (también llamada "congruencia"): *consiste en "ser el que uno es" en la relación, sin construirse máscaras o fachadas.*
- 2. Aceptación incondicional*** (o "consideración positiva incondicional"): *implica aceptar a la persona tal cual es, con sus sentimientos y experiencias.*

3. **Empatía** (o "escucha empática"): es la capacidad de comprender la experiencia única de la otra persona, dicho coloquialmente: "meterse en su pellejo" y comunicar algo de esta comprensión.

Autenticidad o Congruencia

La actitud de la Congruencia se refiere a la autenticidad, sinceridad y transparencia del terapeuta en su contacto con el cliente. Se trata de un encuentro existencial, no intelectual, teórico o técnico, el terapeuta se muestra tal cual es, no como una fachada, sino vivo, con sentimientos. La autenticidad es una condición difícil de cumplir que implica dos elementos: que el terapeuta esté abierto a sus sentimientos y experiencias pudiendo simbolizarlos, y que esté dispuesto a comunicar esos sentimientos cuando sea necesario, con vistas a que la relación terapéutica sea auténtica y real+ (5)

Ya una vez liberada la energía psíquica reprimida, y aprendidas las técnicas básicas para un adecuado manejo de la vida emocional, pasaremos a introducir al joven en el camino de la programación neurolingüística, como medio para reprogramar creencias negativas y para programar nuevas y mejores creencias y rutas mentales.

(5) Rogers, C.I (1980) *Persona a persona+*, Buenos Aires, Editorial Amorrortu

La PNL famosa ya en diferentes ámbitos nos propone un camino al éxito por medio de la programación del cerebro por medio del adecuado uso de la palabra y mediante ejercicios que podemos realizar para poco a poco reprogramar nuestro cerebro, formando nuevas rutas mentales, lo que nos lleva al desarrollo y progreso en todas las áreas de nuestra vida. En un inicio pretendemos brindar un espacio de información de lo que es PNL y sus alcances para luego pasar a ejercicios prácticos de PNL, y de un despertar de la creatividad para la resolución de conflictos. Esto dentro de la asertividad aprendida en el manejo de nuestra vida emocional vista desde Daniel Goleman.

¶ Todos nacemos constituidos por la misma neurología básica. Nuestra capacidad para realizar cualquier cosa en la vida, ya sea hacernos un par de piscinas, cocinar una cena o leer un libro, depende de cómo controlamos nuestro sistema nervioso. Así, buena parte de la PNL, se dedica a aprender cómo pensar y comunicarnos de manera más eficaz con nosotros mismos y con los demás.

Programación en la PNL, es un término que le debe mucho a la teoría del conocimiento y trata sobre cómo codificamos o representamos mentalmente nuestra experiencia. Nuestra programación personal la constituyen todos aquellos procesos y estrategias íntimos e internos que usamos para tomar decisiones, resolver problemas, aprender, evaluar y alcanzar resultados. La PNL muestra a la gente cómo recodificar su experiencia y organizar su programación interna de manera que pueda obtener los resultados deseados.

Neuro alude a nuestro sistema neurológico. La PNL se basa en la idea de que percibimos el mundo a través de nuestros sentidos y que luego traducimos esa información sensorial convirtiéndola en procesos mentales conscientes e

inconscientes. Los procesos mentales activan el sistema neurológico que, a su vez, incide sobre la fisiología, las emociones y el comportamiento.

***Lingüística** alude a la manera como los seres humanos utilizamos el lenguaje para dar sentido al mundo, aprehender y conceptualizar la experiencia, además de comunicarla a los demás. En la PNL, por lingüística se entiende el estudio de cómo las palabras que decimos inciden sobre nuestra experiencia+ (6)*

Esto lo realizamos pensando en el joven de una forma holística como lo ve la Gestalt, en donde las partes no son igual al todo, el todo es mucho más que sus partes, es una forma dinámica de funcionamiento y aporta con mucho más que sus partes. Así que no pretendemos dividir más al joven en si es o no es un ~~pro~~ joven problema+ si no más bien integrarlo internamente y a su grupo de pares, de unos pares sanos física y mentalmente, con los cuales se pueda identificar y encuentre en ellos un grupo sólido con los que pueda trabajar en equipo y crecer como ser humano.

Esto no sin juntar al máximo grupo de padres de familia, docentes, personal administrativo, para que los jóvenes puedan tener un medio ambiente sano, preparado para orientarlo, pero que no discrimina si es diferente o si no tiene a sus padres cerca.

(6) Ready R, Burton K, (2008) ~~Programación~~ *Programación neurolingüística para Dummies+* Bogota-Colombia, Grupo Editorial Norma.

DISEÑO METODOLOGICO:

Este es un trabajo de acción. Debido a que se interviene directamente sobre la población en la cual deseamos promover salud mental. A continuación el diseño metodológico compuesto por la matriz de involucrados, árbol de problemas, árbol de objetivos y matriz del marco lógico. Ya que estos son instrumentos indispensables para que este proyecto sea estratégico ya que de los problemas sacamos los objetivos y las estrategias; es táctico y también operativo ya que nos indica paso a paso lo que debemos hacer para el cumplimiento del mismo sin alejarnos del fin de este proyecto.

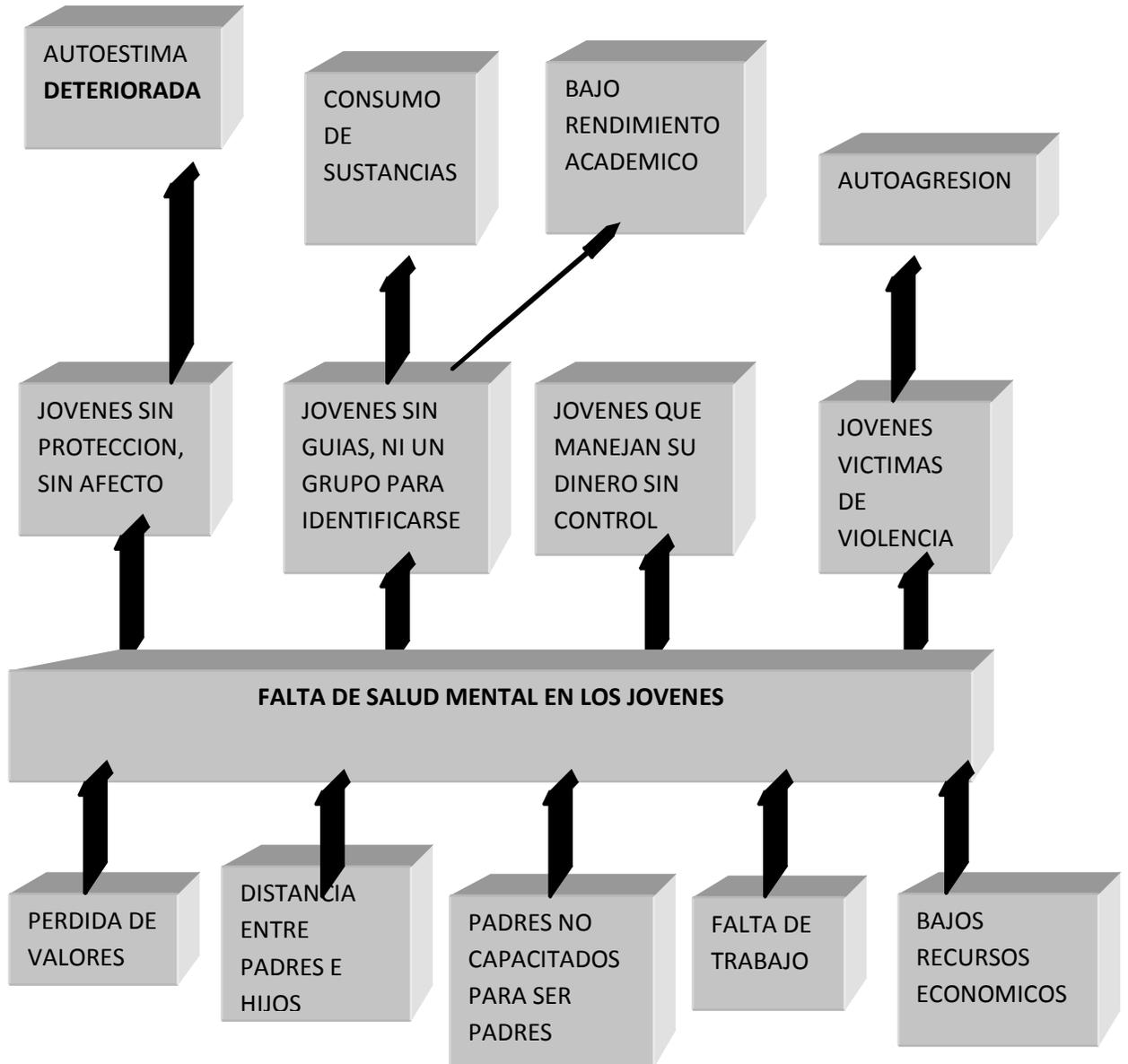
1) MATRIZ DE INVOLUCRADOS

GRUPO O INSTITUCION	INTERESES	MANDATOS O RECURSOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS
Colegio Miguel Malo González Rector	Salud Mental de los estudiantes que ayude en el rendimiento académico y las buenas relaciones interpersonales	-Estudiantes -Psicólogos/as -Profesores -Pensum que brinda una hora de desarrollo personal a todos los cursos del plantel.	-Migración. -Consumo de sustancias. -Bajo rendimiento académico. -Problemas de conducta (irritabilidad, comportamientos oposicionistas, peleas entre compañeros, robo,

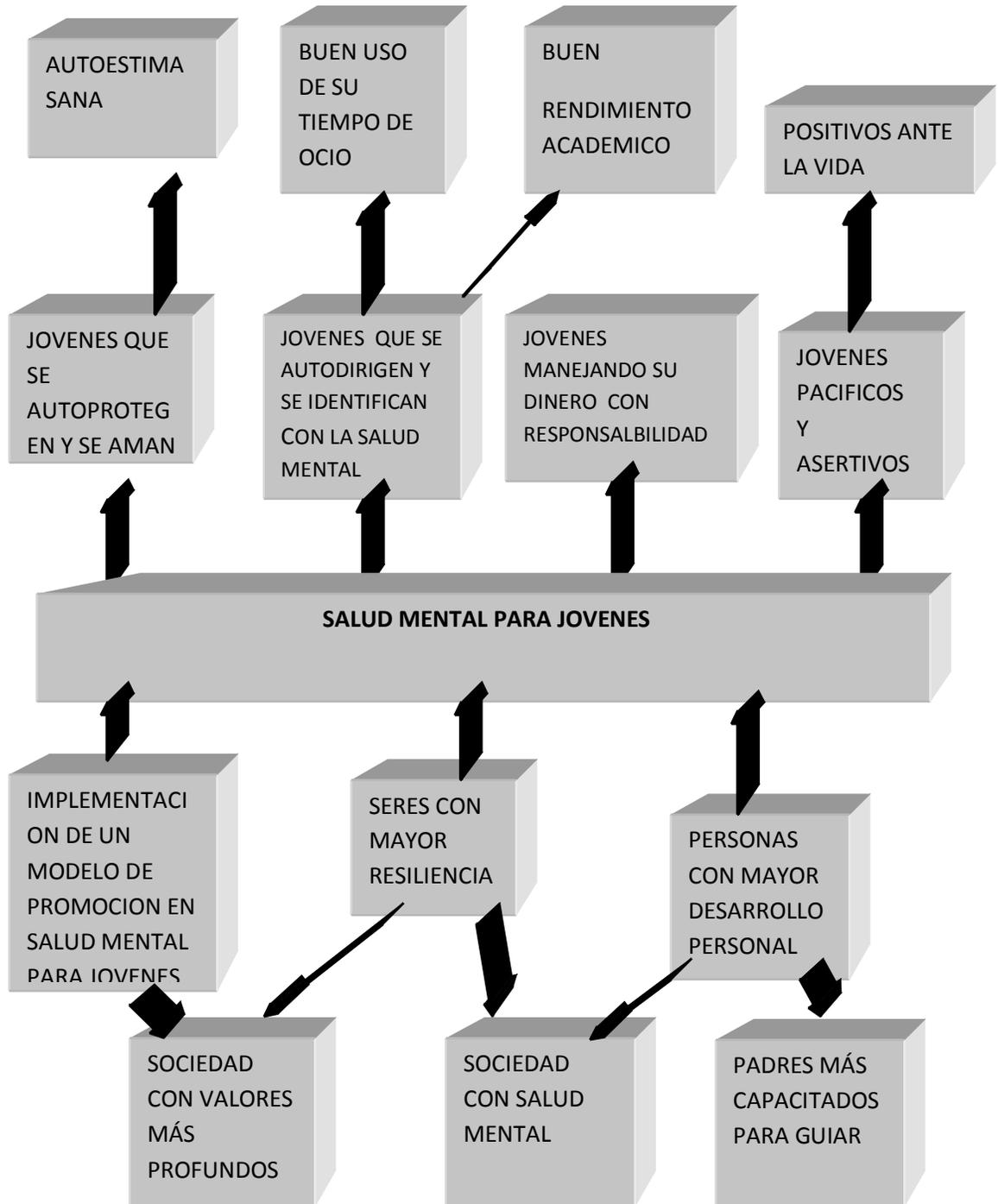
			mentiras, consumo de drogas, venta de drogas).
DOBE Psicólogos(s)	Salud Mental de los estudiantes (fortaleciendo el yo) que ayude en el rendimiento académico y las buenas relaciones interpersonales	-Psicólogos/as -Profesores -Estudiantes -Pensum aprobado por las autoridades del plantel, que brinda una hora de desarrollo personal a todos los cursos del plantel.	-Migración. -Consumo de sustancias. -Bajo rendimiento académico. -Problemas de conducta antes citados.
Representantes De los estudiantes o Padres de Familia	Buena conducta y rendimiento académico adecuado	-Dinero -Reglas saludables en casa.	-Migración. -Consumo de sustancias. -Bajo rendimiento académico. -Problemas de conducta, antes citados.
Estudiantes	Desarrollarse como individuos y sentirse felices	-Los estudiantes cuentan con una hora a la semana de Desarrollo Personal, dentro de su pensum de estudios, aprobado por las autoridades del Plantel.	-Padres distantes o agresivos. -Facilidad de involucrarse en conductas peligrosas. -Tristeza, soledad, autoestima deteriorada.

<p>Maestrante</p>	<p>-Tesis para la obtención del título de Magíster en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local.</p> <p>-Trabajo que podrá ser replicado en varias provincias por la necesidad de mi trabajo realizado en el CONSEP.</p>	<p>-Conocimientos propios y los que serán adquiridos por los participantes en el proceso.</p> <p>-Apoyo de los involucrados (autoridades del Plantel, docentes, padres de familia, estudiantes)</p>	<p>-Migración.</p> <p>-Consumo de sustancias.</p> <p>-Bajo rendimiento académico.</p> <p>-Problemas de conducta</p> <p>-Padres distantes o agresivos.</p> <p>-Facilidad en nuestro medio para que los jóvenes se involucren en conductas peligrosas.</p> <p>-autoestima deteriorada y mal manejo de las emociones en los jóvenes.</p>
--------------------------	---	--	---

2) ARBOL DE PROBLEMAS



3) ARBOL DE OBJETIVOS:



4) MATRIZ DEL MARCO LOGICO:

OBJETIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
FIN Fortalecer el yó en los jóvenes	Aumentar en un 10% el número de jóvenes que se sienten cómodos con su cuerpo	-Entrevistas -Observación -Testimonios -Test de la figura Humana	-Empatía entre la psicóloga y los jóvenes -Contar con el apoyo por parte de las autoridades de la Institución. -Contar con los materiales necesarios para los talleres.
PROPOSITO Promocionar salud mental en los jóvenes	-Disminuir el consumo de sustancias en un 10%. -Disminuir en un 10% conductas auto agresivas en los jóvenes	-Entrevistas	Jóvenes aceptan los talleres con agrado y participan activamente en el proceso.
COMPONENTES O RESULTADOS ESPERADOS	-Número de jóvenes que participaron en el programa piloto,	-Registros y estadísticas. -Documento del Modelo	-Autorización del rector. -Aprobación del tema de Tesis.

1 Diagnóstico/ Resultados obtenidos	por sexo, y cuadro clínico, además logros alcanzados con un 10% menos de consumo y de conductas autoatresivas.	-Folletos, publicaciones, videos.	-Apoyo en la publicación de entidades educativas como Universidades o por parte del CONSEP
2 Implementación del Modelo	-Modelo realizado y editado.		
3 Socializar el modelo	-Folletos o publicaciones en Universidades o CONSEP		
ACTIVIDADES	RESPONSABLES	CRONOGRAMA	RECURSOS
A1 Diagnóstico			
1.1 Elaborar una encuesta	Autora del proyecto	Septiembre del 2009	-Computador -800 Hojas de papel bond -Impresora
1.2 Aplicar la encuesta	Autora del proyecto	Octubre del 2009	-800 Encuestas
1.3 Calificar y analizar los resultados	Autora del proyecto	Octubre del 2009	-Computador -Las encuestas con sus respuestas
A2 Implementación del Modelo			
2.1	Autora del	Noviembre de	-Computador

Construcción del modelo en base a las necesidades encontradas en el diagnóstico	proyecto	2009	-Diagnóstico -Conocimientos -Impresora
2.2 Aprobación del Modelo dentro del Colegio Miguel Malo González	Autora del proyecto	Noviembre de 2009	Documento impreso de los temas a dictarse y su número de horas durante todo el año lectivo
2.3 Aprobación de una hora semanal dentro del pensum académico para trabajar en Desarrollo Personal (Modelo)	Autora del proyecto	Noviembre de 2009	Documento impreso de los temas a dictarse y su número de horas durante todo el año lectivo
2.4 Ejecución del Modelo	Autora del proyecto	Año lectivo 2009-2010	-Aula de audiovisuales -Pizarra

			-Marcadores -Videos -Hojas
A3 Socializar el modelo			
3.1 Presentación de resultados y Modelo Impreso	Autora del proyecto	del Octubre de 2010	-Hojas -Resultados -Editar el Modelo
3.2 Buscar apoyo para la publicación del Modelo en Universidades y/o en el CONSEP	Autora del proyecto	Desde mayo de 2010 a octubre de 2010	-Modelo de Promoción en Salud Mental para Jóvenes

CRONOGRAMA DE EJECUCION DEL PROYECTO:

	MESES NUMERADOS DEL 1 AL 14 COMENZANDO EN UNO POR SEPTIEMBRE													
ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Elaborar una encuesta	X													
Aplicar la encuesta	X													
Calificar y analizar los resultados		X												
Construcción del modelo en base a las necesidades encontradas en el diagnóstico			X											
Aprobación del Modelo dentro del Colegio Miguel Malo González			X											
Aprobación de una hora semanal dentro del pensum académico para trabajar en el Modelo			X											
Ejecución del Modelo			X	X	X	X	X	X	X	X				

Presentación de resultados y Modelo Impreso														X
Buscar apoyo para la publicación del Modelo en Universidades y/o en el CONSEP									X	X	X	X	X	X

MONITOREO Y EVALUACION:

El monitoreo se lo realizará semanalmente y la evaluación cada fin de quimestre y al final del año lectivo.

El equipo de evaluación está conformado por los profesores del área de desarrollo personal y social de la institución, el vicerrector y la maestrante.

Los indicadores se los evaluará mediante las entrevistas, leccionario, observación. Los medios de verificación se los utilizará de la siguiente manera, los leccionarios diariamente escribiendo los temas tratados y las actividades realizadas con cada curso del Plantel. Las entrevistas se las realizarán cada mes y se anotará fecha y asuntos importantes de la entrevista, observaciones y recomendaciones. Y la observación se la realizará todos los días durante la ejecución de los talleres grupales.

RESULTADOS:

Debo decir que los resultados obtenidos superan a lo esperado, y para ello realizamos las actividades propuestas, primero reuniones para que las autoridades del Plantel aprueben la realización de este proyecto dentro del Colegio. Luego preparamos una encuesta que evalúe a los jóvenes y nos permita conocer un poco más sobre ellos y además mediante esta podamos visibilizar sus problemas.

Luego de aplicarla pudimos realizar el registro de datos de los estudiantes según cuadro clínico, sexo y sección en la que estudian.

Luego trabajamos en la implementación del modelo y se logro la aprobación de este y que se lo introduzca dentro del pensum académico del Plantel lo que fue un gran logro.

Se pudo notar mediante entrevistas, observación clínica, evaluación del DOBE y referencias de los docentes y padres de familia que se cumplieron los indicadores propuestos, incluso superando las expectativas.

De una prevalencia de consumo de drogas del 80% se disminuyo a un 60% lo que significa que se logró reducir en un 20% lo que supera en un 10% lo que se esperaba, en cuanto a los casos de conductas autoagresivas, de 100 se redujo a 15, lo que supera en gran medida las expectativas que se tenían que correspondían a un 10%.

En cuanto jóvenes que se sienten cómodos con su cuerpo, lo que nos habla de una autoestima sana aumentó en un 50% lo que también supera lo esperado en un 40%, siendo este resultado el más satisfactorio.

De esta forma pudimos fortalecer el yo de los jóvenes y así disminuimos los impactos negativos de la distancia física y/o emocional de los padres, ayudando a construir en los jóvenes recursos y la rescatar la capacidad de resiliencia que cada ser humano posee.

Así se promocionó salud mental desde las aulas cumpliendo con las expectativas que esto traería como consecuencia de la implementación del modelo.

Debemos decir que este modelo se está implementando también en el Oriente ya que por mi Trabajo en el CONSEP se lo ha necesitado y ha sido de gran ayuda.

Como limitaciones pudimos constatar el poco compromiso y grado a soporte del sistema familiar, que a lo largo del proceso mostró ser el grupo menos involucrado en el proceso.

RESULTADOS CUANTITATIVOS:

RESULTADO 1 PRINCIPALES CONFLICTOS

TABLA N° 1

PRINCIPALES CONFLICTOS ENCONTRADOS POR MEDIO DE LOS REACTIVOS PSICOLÓGICOS

CONFLICTOS	N° DE ESTUDIANTES SECCION DIURNA	N° DE ESTUDIANTES SECCION NOCTURNA	TOTAL
NECESIDADES AFECTIVAS	250	460	710
AGRESIVIDAD	230	450	680
ORALIDAD	203	450	653
AUTOESTIMA DETERIORADA	200	445	645
POBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL	190	400	590

Fuente: Colegio Miguel Malo González

Autora: Ps. Alexandra Delgado

Como podemos observar las necesidades afectivas están presentes en gran cantidad de estudiantes siendo este el primer conflicto presentado en los jóvenes, las necesidades afectivas se refieren a una necesidad de ser amado y aceptado, que interrumpe el normal funcionamiento de la persona, ya que por conseguir esta aceptación y aprecio puede verse involucrado en situaciones de riesgo para sí mismo y ser fácilmente manipulable.

En cuanto a la agresividad, vemos en estos jóvenes una gran cantidad de ella, pudiendo ser comprobada fácilmente en su manera de hablar muy agresiva, su comportamiento y conductas agresivas como peleas continuas con sus pares, enfrentamientos continuos con las figuras de autoridad, así como conductas agresivas hacia sí mismos, cortes, intentos de suicidio, consumo de sustancias, involucramiento con personas que pueden hacerles daño.

La oralidad es el conflicto que aparece en tercer lugar y se refiere a una etapa de la primera infancia que todos atravesamos y que en ocasiones por varios factores una persona puede haberse quedado estancada en esta etapa, mostrando un comportamiento inmaduro, con conductas regresivas, y vistas en la descarga oral como el hablar mucho, los sarcasmos, los chismes, y también consumo de sustancias ya que esta también es una conducta oral. Es por esta razón que varios jóvenes en esta etapa regresiva caen en consumo de sustancias y se mantienen por el sistema de recompensa cerebral.

Vemos a continuación autoestima deteriorada que se refiere a una pobre concepción de sí mismo con desvalorización y poco aprecio a su ser.

Por último observamos poca inteligencia emocional, lo que incluye poca asertividad, es decir, la persona carece de recursos para manejar adecuadamente su vida emocional, por lo que tiende a resolver sus problemas de una manera equivocada.

RESULTADO 2

ESTUDIANTES CON LOS QUE SE TRABAJÓ

Se ha trabajado desde el año lectivo 2009-2010 con todos los estudiantes del plantel, de la sección diurna como de la sección nocturna, y se logró implementar dentro del pensum del ciclo básico de la sección diurna la materia de desarrollo personal como parte de este programa de promoción en salud mental.

TABLA N° 2

NUMERO DE ESTUDIANTES CAPACITADOS POR SECCIÓN Y POR SEXO

SECCIÓN	NUMERO DE ESTUDIANTES MUJERES	%	NUMERO DE ESTUDIANTES VARONES	%	TOTAL
DIURNA	125	42	172	58	297
NOCTURNA	203	40	301	60	504
	TOTAL				801

Fuente: Colegio Miguel Malo González

Autora: Ps. Alexandra Delgado

Como podemos observar se capacitó al 100% de los estudiantes, de los cuales en la sección diurna el 42% fueron mujeres y el 58 % varones y en la sección nocturna tuvimos un 40% de mujeres y un 60% de varones, lo que indica la mayor presencia de varones en el Colegio Miguel Malo González.

RESULTADO 3:

NUMERO DE DOCENTES QUE PARTICIPARON EN EL PROCESO

Se buscó integrar a todos los docentes de la institución en el proceso y debo decir que los resultados fueron bastante buenos en cuanto al involucramiento del personal docente, esto se midió por la capacidad de brindar sus horas clase para que se desarrolle el programa, en una actitud de apoyo constante, y en la remisión de casos al DOBE. El total de profesores es de 46 docentes entre las dos secciones.

TABLA N° 3

NUMERO DE PROFESORES QUE PARTICIPARON ACTIVAMENTE EN EL PROCESO

DOCENTES	NUMERO	%
INVOLUCRADOS	43	93
NO INVOLUCRADOS	3	7
TOTAL	46	100

Fuente: Colegio Miguel Malo González

Autora: Ps. Alexandra Delgado

Como podemos colegir la gran mayoría de docentes se involucraron activamente con el proceso y solamente un pequeño 7% mostró resistencia con este programa, sin embargo, esto no evitó que el programa se dé con gran apoyo.

RESULTADO 4:

REPRESENTANTES INVOLUCRADOS

Fue también importante medir el grado de participación de los representantes en este proceso, ya que de antemano sabíamos que este es un punto débil para este tipo de procesos, ya que los estudiantes de este Colegio, en su gran mayoría tienen padres que se encuentran en otros países o que no viven con ellos por varias causas. Sin embargo, también se trató de integrar a la mayor cantidad de representantes en el proceso.

TABLA N° 4

REPRESENTANTES INVOLUCRADOS EN EL PROCESO

REPRESENTANTES	NUMERO	%
INVOLUCRADOS	410	51
NO INVOLUCRADOS	391	49
TOTAL	801	100

Fuente: Colegio Miguel Malo González

Autora: Ps. Alexandra Delgado

En esta tabla observamos que el 51% de los representantes se involucraron en el proceso, esto es con su asistencia, puntualidad y cambios de actitud en el hogar, sin embargo, debo decir que estos representantes en su gran mayoría no son los padres de los estudiantes, pero, esto nos lleva a valorar más aun su participación e interés por el desarrollo de sus representados. También



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

47

tenemos que mirar como aún el 49% se resiste a participar activamente, en ocasiones cumple con sus asistencia, mas no con los cambios y en otras ni siquiera con sus presencia en las capacitaciones

Debo decir que fue el grupo que más dificultades tuvo para participar.

RESULTADOS CUALITATIVOS

Existen en este proceso resultados que son difíciles de cuantificar, sin embargo, de mucha importancia como es el análisis de lo sucedido a través del proceso y lo obtenido al final del mismo. Sabiendo que este proceso es continuo y que por el hecho de haber sido incorporado en el pensum del Plantel se mantendrá a lo largo del tiempo por lo cual los resultados finales de los que hablaremos solo son parciales al término del primer año, y que con el paso del tiempo los resultados se potenciarán.

En un inicio tuvimos que vencer la resistencia normal que implica iniciar un proceso diferente con los jóvenes lo que necesitó también del cambio en docentes, padres de familia, autoridades y estudiantes.

La resistencia fue menor luego de las primeras capacitaciones a los diferentes actores. Siempre siendo el grupo de mayor resistencia el grupo familiar de los jóvenes estudiantes. Su resistencia se pudo notar en la inasistencia o en los atrasos a los encuentros, sin embargo, sabíamos que sería así y por esa razón la propuesta fue brindar un espacio de desarrollo personal a los estudiantes así sus representantes no acudan a las capacitaciones para padres de familia. Es bueno mencionar que; el grupo familiar fue el grupo más difícil de reunir, y a pesar de esto también se logró un importante 51% que para el tipo de familias es de gran avance. En estas capacitaciones los representantes lograron educarse en cuanto a Cómo educar a sus hijos, la familia de estos estudiantes en su gran mayoría solo ha terminado la primaria (90%). Es por ello que fue de gran importancia formarlos en la manera de guiar a sus hijos. Al final los padres capacitados se mostraban más seguros en poner normas y reglas, sin necesidad de violencia de ninguna clase, característica que antes del proceso era bastante común. También al ser educados en algunos temas como

violencia intrafamiliar, muchas mujeres pidieron ayuda a varias instituciones de ayuda en este tema, y la situación familiar mejoró notablemente. Así mismo en cuanto al consumo de sustancias, específicamente del alcohol que por ser legal, la gran mayoría de familias lo veía como normal e incluso se incentivaba el consumo dentro del hogar, esta posición cambio bastante, y muchas familias entendieron que no era lógico enviar mensajes dobles a los jóvenes prohibiendo que ellos consuman mientras que los padres lo hacían en gran cantidad. Esto también ayudó a disminuir el grado de violencia que existía en las familias.

En sí el proceso ayudó en formar padres más capacitados para dirigir a sus hijos, poner reglas y dar afecto, con una comunicación más efectiva y sana. Esto se vio en un acercamiento entre padres e hijos que colaboró en la promoción de salud mental de nuestros jóvenes.

Al capacitar a los docentes, ellos obtuvieron estrategias para manejar el grupo de mejor manera lo que disminuyó los enfrentamientos entre profesores y estudiantes que antes eran bastante frecuentes. Los docentes entendieron la importancia de promocionar salud mental desde las aulas y se comprometieron con el proceso en cada etapa, apoyando la continuidad del mismo. Fueron un grupo que representó una fortaleza para los jóvenes, especialmente para los jóvenes que tenían a sus padres lejos, o que por diferentes razones no pueden ser un referente para sus hijos. En estos casos los jóvenes los buscaban como imágenes de autoridad y al estar ellos capacitados supieron brindar ayuda oportuna y en el caso de necesitarlo sabían a quien remitir los casos que requerían mayor ayuda. Siguió cada caso de manera bastante cercana y al conocer la realidad de los jóvenes del Plantel, se mostraron bastante comprensivos y colaboradores en la superación de problemas. (La información

que se dio a los docentes sobre los jóvenes fue general, jamás violando la confidencialidad de ninguno de ellos).

Las autoridades del Plantel se mostraron totalmente receptivas ante las peticiones o recomendaciones en cuanto a los estudiantes y a la forma de brindar estos espacios de salud mental, es por ello, que cuando se les planteo la idea de realizarla dentro de los horarios clase, no dudaron en acceder por el bienestar de los estudiantes.

En cuanto a los estudiantes al ser este un espacio de promoción de salud mental, no se sintieron presionados, más bien colaboraron en cada encuentro de la mejor manera, aportando al proceso iniciativas muy interesantes.

En el transcurso del tiempo pudimos notar como los estudiantes que antes se mostraban muy reservados y tímidos fueron venciendo sus miedos y se comunican de una manera eficaz. Los estudiantes más inquietos; que antes tenían problemas de conducta mejoraron notablemente, mostrándose más calmados y controlados. Al aprender a trabajar en equipo y al saber que no son un problema, su seguridad mejoró, ante ello se mostraban menos agresivos y al ser parte de un grupo su autoestima se fortaleció notablemente. Los docentes confirman esto al mencionar que pueden notar que los jóvenes ahora son más despiertos y si algo no les parece lo piden de una manera educada, y que la disciplina dentro y fuera de las aulas ha mejorado, esto se comprueba en los casos de disciplina que llegan a la comisión de disciplina y en la referencia de cada docente.

Un aspecto importante fue que al hablar claro de sexualidad con sus profesores y durante el proceso, permitió junto con muchos factores más por

supuesto, que no existan embarazos de ninguna estudiante de la sección diurna.

Al conocerse más y aprender a valorarse también se pudo notar un incremento en denuncias de maltrato, que fueron remitidas a las instituciones de ayuda con la favorable acogida.

En cuanto al consumo de sustancias esto disminuyó notablemente, considerando que antes se tenían registrados 80% de consumidores en el Plantel, de los cuales rondaban en la dependencia a sustancias el 45%, y al término del proceso se registró un consumo del 60% y con un 1% que rondaba en la dependencia de sustancias lo cual es muy alentador. Los casos de lesiones auto infringidas se redujeron de 100 jóvenes a 15 estudiantes al finalizar el proceso. Y los 15 jóvenes que lo continuaron haciendo se encontraban en procesos individuales que los ayudaron a mejorar en el manejo de sus emociones y resolver sus conflictos de maneras más eficientes.

Los resultados fueron bastante satisfactorios ya que no solo se brindó un espacio para los jóvenes de salud mental, si no que con ello se les ayudo en la resolución de conflictos y varios de ellos pidieron ayuda psicológica individual que fue atendida oportunamente. Esto que es al parecer muy poco, en la realidad del tratamiento es un gran paso, cuando una persona pide ayuda, más si es un joven, es una de las partes más importantes y nos indica que la persona se apropiará de su tratamiento y el pronóstico de la recuperación de su salud mental es muy bueno.

Se venció la resistencia a temas de salud mental que en muchas ocasiones es el mayor obstáculo en un proceso de desarrollo personal.

Terminamos el proceso con padres más aptos para formar a sus hijos, con docentes totalmente comprometidos con la formación integral de sus estudiantes, con autoridades convencidas de hacer lo mejor para sus jóvenes, y con jóvenes con mayor salud mental. Lo cual se pudo constatar en la observación diaria, en su rendimiento y conducta.

Si a esto le sumamos que en los problemas sociales generalmente los problemas se agravan si no son tratados, el solo hecho de mantener al mismo nivel el daño a los grupos constituye un hecho preventivo y favorable, cuanto más si con este proceso hemos disminuido notablemente la problemática que aquejaba a los jóvenes del Plantel.

Definitivamente el proceso superó en gran medida las expectativas que teníamos respecto a los resultados que se podían obtener. Los jóvenes reaccionaron positivamente a esta forma de intervención, mostrando gran resiliencia y deseo de superación.

En cada encuentro se despertó la capacidad de decisión lo que ayudó a responsabilizar a cada joven sobre su vida y la manera de vivirla, lo que ayudó a enfrentar sus conflictos resolviéndolos sin huídas de ningún tipo. (drogas, auto agresión).

Al final pudimos ver jóvenes altamente fortalecidos y críticos consigo mismos desde un punto saludable que los hacía libres para decidir, venciendo la presión social para inmiscuirse en conductas de riesgo como el consumo de sustancias o relaciones destructivas.

Fue grato ir compartiendo este proceso y observar como los jóvenes al irse liberando de sus miedos, prejuicios, y conflictos, iban potenciando sus

cualidades. Y con el proceso ir paulatinamente aprendiendo estrategias para desarrollo personal, que despertaron la mejor parte que cada individuo posee.

Vimos crecer en madurez a los jóvenes y los vimos fuertes y altivos, decidiendo su vida de una mejor manera, en compañía de sus docentes y familiares.

Jóvenes que conociendo su realidad la aceptaron y aprendieron como resolverla en los casos posibles y en otros aprendieron a hacerla más vivible, luchando siempre por mejorar sus vidas cada día.

Jóvenes que antes presentaban pensamientos muy negativos y desesperanzadores, se permitieron soñar con mejores días y se formaron para lograr sus metas. Conocieron la importancia que cada uno de ellos tiene en este mundo, sabiendo que un ser humano con metas es un ser humano que llegará lejos. Según datos del DOBE el autoestima de los jóvenes en general habrían mejorado en un 50% y esto lo pudimos corroborar en las entrevistas y la observación clínica.

En cada encuentro aprendimos mucho los unos de los otros, en donde la forma de relacionarnos, nunca fue adulto céntrica, sino más bien, participativa y de pares, en donde se les dio herramientas, y ellos construyeron sus aprendizajes.

Los resultados se resumen en aprendizajes valiosos para una buena calidad de vida, dentro de lo que salud mental implica. Resultados que no los podemos medir, porque el ser humano está más allá de los datos cuantitativos, una vida salvada o mejorada no se puede resumir en un frío 1, significa una vida, un ser humano que enfrentará a la vida con efectividad y buscará su felicidad en vez de su destrucción. Solo por esto vale la pena lo realizado.

MODELO DE PROMOCION EN SALUD MENTAL PARA JOVENES

CONTENIDOS:

UNIDAD Nº1

¿QUÉ ES EL SER HUMANO? : Conocimiento de los deferentes puntos de vista que explican al ser humano.

Contenidos de la Unidad: ¿Qué es el ser humano?, punto de vista biológico, psicológico y social. Necesidades del ser humano, el cuerpo como medio para relacionarme con los demás, percepciones, sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, recuerdos, agresividad.

UNIDAD Nº 2

AUTOESTIMA: Búsqueda del desarrollo de una autoestima sana.

Contenidos de la Unidad: ¿Qué es autoestima?, auto concepto, autodominio, amor propio, apariencia física, habilidades físicas y mentales, autocrítica, heterocrítica, valores, misión de vida.

UNIDAD Nº 3

CONOCIENDO MI MUNDO INTERNO: Conocimiento de percepciones, emociones, sentimientos y pensamientos de uno mismo.

-Contenidos de la Unidad: Emociones, sentimientos y pensamientos que experimento. ¿Cuáles son las principales emociones, sentimientos y pensamientos que tengo cada día? ¿Cómo puedo responder mejor ante ellos?

UNIDAD Nº 4

EXPRESANDOME: Aprendemos a liberar emociones, sentimientos y pensamientos que nos lastiman, para luego potenciar otros más sanos y positivos (catarsis)

Contenidos de la Unidad: Terapia del niño herido, trabajo en las emociones o sentimientos más perturbadores como: la ira, la culpa, el miedo, la vergüenza, el rencor. Luego se potenciará emociones o sentimientos más agradables como el perdón, la reconciliación, el agradecimiento. Se acompañará este proceso con relajación.

UNIDAD Nº 5

MANEJANDO MIS EMOCIONES INTELIGENTEMENTE: Aprendemos técnicas para poder manejar nuestras emociones y tener comportamientos de respuesta a estos más sanos y adecuados.

Contenidos de la Unidad: Asertividad, manejo de la ira, manejo de la tristeza, lenguaje y asertividad, técnicas de asertividad, como decir no. Sexualidad y asertividad, consumo de alcohol y otras drogas y asertividad.

UNIDAD N°6

TRABAJO EN EQUIPO: Aprendemos a trabajar en equipo siendo líderes

Contenidos de la Unidad: ¿Qué es un líder?, liderazgo y trabajo en equipo, técnicas para desarrolla liderazgo, liderazgo interno, creatividad y liderazgo,

UNIDAD N°7

PROGRAMANDOME POSITIVAMENTE: Aprendemos a programarnos positivamente para el éxito.

Contenidos de la Unidad: Asertividad desde la PNL, PNL, mi cerebro el genio de los deseos, pensamientos positivos, el mapa no es el territorio, proyecto de vida, éxito cuántico

UNIDAD N°1

¿QUÉ ES EL SER HUMANO?

PRIMER ENCUENTRO

Para iniciar este modelo se recomienda en el primer encuentro realizar una presentación muy amena de lo que serán los encuentros semanales con los jóvenes. Luego se procederá a recoger las expectativas y recomendaciones que los jóvenes desean realizar ya que un modelo necesita ser lo más participativo posible.

Para generar confianza y animar al grupo se puede realizar un juego al inicio como ejemplo presentamos uno:

Este juego toma solo 5 minutos en realizarlo y su función es romper el hielo entre los jóvenes y el facilitador, y crear un ambiente adecuado para conversar y mantener atención en los integrantes del grupo.

El juego consiste en decir al grupo que van a haber palabras que el facilitador dirá y con cada palabra viene un encubierta una instrucción; así por ejemplo se inicia diciendo blanco que tiene como instrucción ponerse de pie, entonces todos los jóvenes se tendrán que poner de pie, al decir negro se sentarán, al decir trenzas se tomarán de las manos y al decir churos se abrazarán con los compañeros que se encuentran a su alrededor. Se recomienda iniciar con estas cuatro instrucciones ya que sirven para activar la atención del grupo y al mismo tiempo para eliminar las barreras físicas ya que por el juego necesitan tener contacto físico con sus compañeros, esto ameniza la reunión, y los libera. Se sugiere no pasar este juego más de 5 minutos ya que luego puede volverse aburrido para un joven.

Luego de esto se puede proceder a generar un espacio en el que los jóvenes se presenten, su nombre, para luego llamarlo siempre por su nombre (no por su apellido), sus intereses en cuanto a música, deportes, etc. Para hacerlo se puede hacer una dinámica en la que los jóvenes tienen que tomar un papel en el que escribirán sus características físicas, sociales y hasta espirituales, pero sin mencionar su nombre, luego se mezclan los papeles y se los reparte en desorden, entonces luego se les pide que busquen a la persona que tiene esas características, y cuando lo encuentre lo tiene que presentar ante todos pero antes tienen que reventar un globo junto, esto genera contacto físico de una manera indirecta y acerca a pares que tal vez antes no se conocían mucho.

Esta actividad tomará por lo menos 30 minutos para que todos se presenten. Al final del encuentro se pide que los jóvenes mencionen sus emociones y sentimientos en cuanto al primer encuentro; sus expectativas y recomendaciones. Y se cierra el primer encuentro con alguna frase motivante y generadora de confianza.

SEGUNDO ENCUENTRO

Para iniciar el segundo encuentro se puede comenzar con un juego que sea variante del primero, por ejemplo se les puede pedir que cuando se diga perros todos aplaudan, cuando se diga gatos todos se sienten, cuando se diga tigres todos se cambien de lugar con un compañero y cuando se diga leones todos se den una vuelta, para complicarlo más se puede mencionar que si el facilitador/a solo señala un bando solo ellos cumplirán las órdenes, esto sirve igual para mantener la atención y eliminar las preocupaciones externas que pueden haber traído los jóvenes antes del encuentro. Además genera un clima de confianza y buen humor.

Luego de realizar este juego se puede explicar los tres puntos de vista dentro de los cuales se considera al ser humano bio-psico-social, haciendo una referencia a que para jugar el juego anterior necesitamos de nuestro cuerpo, de nuestra atención y buena disposición para hacerlo, que corresponde a lo psicológico y de lo social ya que este juego no se lo puede realizar solo.

Y podemos reflexionar sobre como el ser humano presenta estos aspectos hasta en las cosas más sencillas como jugar.

Luego de esta pequeña reflexión de 5 minutos, podemos pasar a dividir el grupo grande en grupos pequeños según afinidad, sabiendo que este grupo es un grupo de riesgo, es mejor si no los forzamos y los hacemos sentirse cómodos dentro de las actividades que realizan, así que ellos formarán sus grupos, siempre velando por la inclusión de todos los miembros.

Luego de esto procedemos a repartir un artículo que habla sobre: que es el ser humano a cada grupo. Cada grupo tendrá un artículo diferente, uno en que lo vea al ser humano desde el punto de vista biológico, otro desde el punto de

vista psicológico y otro desde el punto de vista social, los jóvenes lo leerán y sacarán sus conclusiones, además un representante del grupo será quien exponga la lectura y los puntos de vista del grupo referente a este artículo, luego de generar este espacio en el que todos los grupos pongan sus diferentes puntos de vista, se realizará una lluvia de ideas y se sacarán las principales conclusiones con el grupo grande.

Para cerrar este encuentro se pide que cada uno mencione que aprendizaje se lleva de este encuentro. Se los felicita por su participación y se cierra la sesión.

TERCER ENCUENTRO

En este encuentro tenemos que mantener el interés generado en los primeros, esto lo podemos hacer iniciando con un juego llamado cazadores, u otro que produzca un buen ambiente para iniciar con bases teóricas que nuestros jóvenes necesitan conocer.

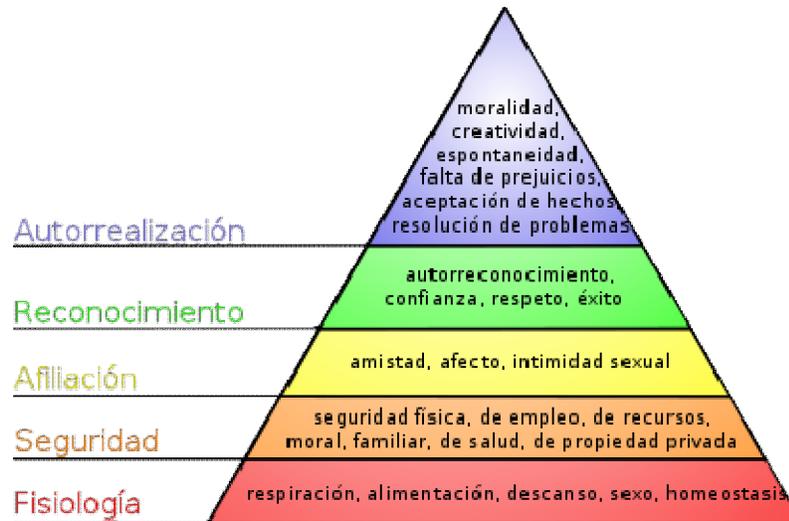
Este juego consiste en pedir al grupo que se agrupen de tres en tres, en donde dos de ellos se tomarán de las manos quedando el tercero dentro del espacio que se crea al estar ellos tomados de las manos. Los que se toman de las manos se llamarán para el juego jaulas ya que contienen a su otro compañero que está en el centro y que para fines del juego lo llamaremos conejo. Entonces cuando la facilitadora/or diga conejos, lo conejos saldrán de sus jaulas y buscarán otras, nunca la misma, cuando el facilitador diga jaulas; las jaulas irán a buscar otros conejos nunca el mismo que ya tuvieron. Y cuando el faclitador/a diga cazadores todos se reestructuran completamente diferente

buscarán otros compañeros para hacer jaulas y tener un conejo dentro de la jaula.

Este juego sirve para animar al grupo ya que siempre genera risas, confusiones, y buen humor, y como los jóvenes son muy activos es una forma de ayudarlos a descargar parte de esa gran energía y de continuar promoviendo el acercamiento físico con sus pares. Además ayuda a que trabajen en su atención y relacionen estos encuentros con algo entretenido y liberador, muy importante para eliminar una connotación negativa que pueden tener las aulas de clase y los adultos.

Este juego se lo puede hacer por 5-7 minutos, así para iniciar este encuentro nos tomaremos 10 minutos, tres para dar la bienvenida y organizarnos en círculo, ya que esto nos permitirá vernos todos los rostros y conocernos más, sentirnos más cercanos, y 7 minutos para realizar el juego

Luego de realizado el juego se procede a dar una introducción a las necesidades del ser humano según Maslow por medio de la explicación de la pirámide.



Jerarquía de necesidades de Maslow

La escala de las necesidades de Maslow se describe a menudo como una pirámide que consta de cinco niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como «necesidades de déficit» (*deficit needs* o *D-needs*); al nivel superior lo denominó «autorrealización», «motivación de crecimiento», o «necesidad de ser» (*being needs* o *B-needs*). «La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit *pueden* ser satisfechas, la necesidad de ser es una fuerza impelente continua».

La idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho las necesidades inferiores de la pirámide. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento ascendente en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía. Según la pirámide de Maslow tendríamos de:

Necesidades básicas

Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis (referente a la salud); dentro de éstas, las más evidentes son:

- Necesidad de respirar, beber agua, y alimentarse.
- Necesidad de mantener el equilibrio del pH y la temperatura corporal.
- Necesidad de dormir, descansar y eliminar los desechos.
- Necesidad de evitar el dolor.
- Necesidad de amar y ser amado

Necesidades de seguridad y protección

Estas surgen cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas. Son las necesidades de sentirse seguro y protegido, incluso desarrollar ciertos límites en cuanto al orden. Dentro de ellas se encuentran:

- Seguridad física y de salud.
- Seguridad de empleo, de ingresos y recursos.
- Seguridad moral, familiar y de propiedad privada.

Necesidades de afiliación y afecto

Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son las necesidades de:

- Asociación
- Participación
- Aceptación

Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas. El ser humano por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, ser parte de una comunidad, de agruparse en familias, con amistades o en organizaciones sociales. Entre estas se encuentran: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor. Estas se forman a partir del esquema social.

Necesidades de estima

Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja.

- La estima *alta* concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.
- La estima *baja* concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio.

La merma de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad.

Autorrealización o auto actualización

Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para denominarlo: «motivación de crecimiento», «necesidad de ser» y «autorrealización».

Son las necesidades más elevadas, se hallan en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción, se encuentra un sentido a la vida mediante el

desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, al menos, hasta cierto punto.

Personas autorrealizadas

Maslow consideró autorrealizados a un grupo de personajes históricos que estimaba cumplían dichos criterios: Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, William James, entre otros.

Maslow dedujo de sus biografías, escritos y actividades, una serie de cualidades similares; estimaba que eran personas:

- centradas en la realidad, que sabían diferenciar lo falso o ficticio de lo real y genuino;
- centradas en los problemas, que enfrentan los problemas en virtud de sus soluciones;
- con una percepción diferente de los significados y los fines.

En sus relaciones con los demás, eran personas:

- con necesidad de privacidad, sintiéndose cómodos en esta situación;
- independientes de la cultura y el entorno dominante, basándose más en experiencias y juicios propios;
- resistentes a la enculturación, pues no eran susceptibles a la presión social; eran inconformistas;
- con sentido del humor no hostil, prefiriendo bromas de sí mismos o de la condición humana;

- buena aceptación de sí mismo y de los demás, tal como eran, no pretenciosos ni artificiales;
- fresca en la apreciación, creativos, inventivos y originales;
- con tendencia a vivir con más intensidad las experiencias que el resto de la humanidad.

Meta necesidades y meta patologías

Maslow también aborda de otra forma la problemática de lo que es autorrealización, hablando de las necesidades impulsivas, y comenta lo que se necesitaba para ser feliz: verdad, bondad, belleza, unidad, integridad y trascendencia de los opuestos, vitalidad, singularidad, perfección y necesidad, realización, justicia y orden, simplicidad, riqueza ambiental, fortaleza, sentido lúdico, autosuficiencia, y búsqueda de lo significativo.

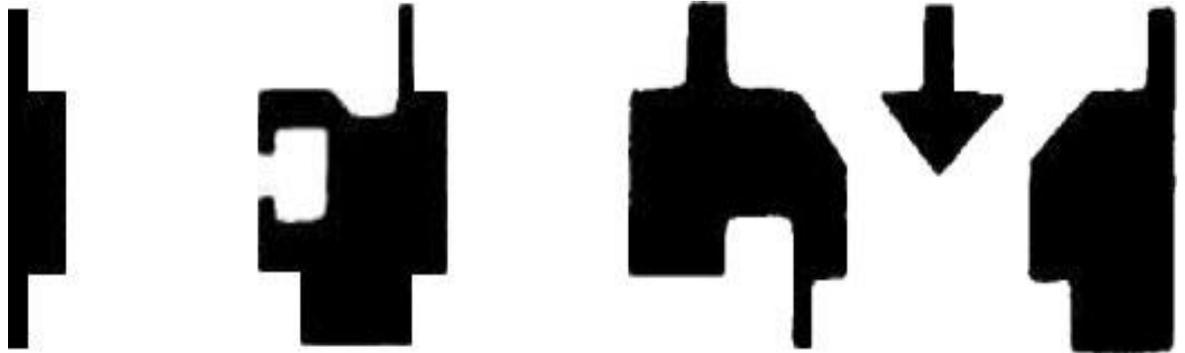
Cuando no se colman las necesidades de autorrealización, surgen las meta patologías, cuya lista es complementaria y tan extensa como la de meta necesidades. Aflora entonces cierto grado de cinismo, los disgustos, la depresión, la invalidez emocional y la alienación.

Luego de brindar una explicación completa de la pirámide de las necesidades de Maslow y la teoría que encierra se pide que los jóvenes se agrupen y realicen sus conclusiones y comentarios. Se les da 5 minutos para este trabajo. Y luego se procede a escuchar cada intervención, una por grupo. Esto tomará alrededor de 5 minutos más. Al final se cierra la sesión con alguna reflexión ligando la teoría de Maslow y la realidad que conocemos.

CUARTO ENCUENTRO

Para este encuentro necesitamos primero brindar un espacio tranquilo iniciando con ejercicios de respiración, con los ojos cerrados respiramos profundamente por 5 minutos, en un inicio es común que los jóvenes se sientan incómodos y se rían o busquen comunicarse con otros compañeros, pero se les debe seguir mencionando que se tranquilicen y se relajen, tal vez este ejercicio en grupos muy agresivos o conflictivos se los deba hacer por más tiempo hasta que todos estén tranquilos y cómodos. Esto sirve para seguir eliminando las resistencias en el grupo y generar tranquilidad con su cuerpo lo que es trabajar indirectamente en seguridad y a la vez sentirse cómodos con el trabajo en grupo, se debe vigilar que en lo posible no estén demasiado juntos y que no puedan ver a nadie. Luego se termina el ejercicio de respiración y se les pide que vuelvan a sentarse en sus pupitres y que atiendan la explicación que se les dará.

Después de esto se inicia la explicación de lo que son las sensaciones explicando que estas son de orden biológico y pasamos a la explicación de las percepciones como construcciones de la realidad. Para esto podemos utilizar ejemplos de formas diferentes de percibir las cosas por medio de dibujos.



Existen muchos ejemplos de diferentes formas de percepción. Se recomienda presentarlos en diapositivas.

Sensación y Percepción

Todos los seres humanos percibimos el mundo exterior a través de los sentidos, pero nuestra percepción depende también de experiencias anteriores. Constantemente nuestros sentidos son bombardeados por multitud de *estímulos*.

Un estímulo es la energía física que produce una excitación en un órgano sensorial.

Los sentidos nos ofrecen un panorama interesante del mundo, pero no siempre son capaces de transmitirnos una imagen exacta de la realidad. De hecho construimos cantidad de instrumentos para amplificar nuestros sentidos.

La sensación consiste en detectar algo a través de los sentidos y los receptores de sensación internos sin que aún haya sido elaborado o tenga un significado.

La percepción no es sólo una mera suma de los estímulos que llegan a nuestros receptores sensoriales, sino que cada individuo organiza la información recibida, según sus deseos, necesidades y experiencias. El cerebro transforma inmediatamente los mensajes sensoriales en percepciones conscientes.

La percepción es un proceso constructivo por el que organizamos las sensaciones y captamos conjuntos o formas (Gestalt) dotadas de sentido.

La integración de cada persona al ambiente en el que se desarrolla, depende de su capacidad perceptiva. Si analizamos esta definición obtenemos que la percepción:

- Es un proceso constructivo que depende de las características del estímulo y de la experiencia sociocultural y afectiva del sujeto perceptor.
- Es un proceso de información-adaptación al ambiente. El objetivo de la percepción es dotar de sentido la realidad que vivimos, facilitarnos información sobre el mundo y permitir nuestra adaptación al entorno.
- Es un proceso de selección. Como la información que recibimos es excesiva los recuerdos del individuo son limitados, percibimos lo que es relevante para nosotros en cada circunstancia. Esta selección se produce mediante la *atención*.

Existen cuatro fases en el proceso de la percepción:

- **Detección:** Cada sentido dispone de un receptor, grupo de células sensibles a un tipo de estímulo.
- **Transducción:** Parte de nuestro talento natural depende de la capacidad del cuerpo para convertir un tipo de energía en otro. Los receptores convierten la energía del estímulo en mensajes nerviosos.
- **Transmisión:** Cuando ésta energía tiene la suficiente intensidad, desencadena impulsos nerviosos que transmiten la información codificada, sobre las características del estímulo, hacia diferentes partes del cerebro.
- **Procesamiento de la información:** Nuestros órganos sensoriales detectan energía y la codifican en señales nerviosas, pero es el cerebro quien organiza e interpreta la información en forma de experiencias conscientes.

La sensación se origina cuando el órgano de un sentido (receptor) es estimulado por una energía física (color, olor, etc.). Nuestro cerebro organiza la información que proviene de los sentidos y otorga un significado a las sensaciones.

Los seres humanos disponemos de cinco sentidos que nos informan del mundo exterior, llamados exteroceptores (gusto, oído, tacto, olfato y vista). También contamos con otros que reciben información de nuestro organismo (interoceptores) y otros que nos informan del movimiento (propioceptores).

Factores externos:

- 1) **Intensidad:** Cualquier modificación estimular suele llamar nuestra atención.
- 2) **Repetición:** Tiene gran importancia en la propaganda comercial, de ahí que se repitan tanto los anuncios.
- 3) **Tamaño:** Los objetos grandes, atraerán nuestra atención con mayor probabilidad que los de menos tamaño.
- 4) **Novedad:** La percepción de objetos no habituales se fija con mayor facilidad.

Factores internos:

- **Atención:** En todo momento somos conscientes de un número limitado de estímulos.
- **Motivos:** Hacen que la percepción sea selectiva.
- **Intereses y valores:** Atendemos a los aspectos de la realidad que nos interesan más.
- **Características del observador:** Los deseos y las actitudes, la personalidad y la situación afectiva del observador influyen en la percepción.
- **Cultura:** Ejerce un papel fundamental en la percepción; nos han enseñado a percibir y este aprendizaje condicionará nuestra perspectiva.

Nuestros sentidos no son siempre capaces de transmitir una imagen fiel de la realidad. Los trastornos de la percepción tienen distintos niveles.

Se debe buscar generar inquietudes respecto a las formas de percepción que tenemos, mostrando que estas son creadas por el medio en el que nos criamos y que pueden variar según el entorno. Recalcando que estas construcciones se elaboran y que si el medio fue un medio enfermo lo más probable es que las percepciones de la realidad pueden estar enfermas también. Como puede suceder con un niño de la calle que para sobrevivir aprende que las personas le quieren lastimar, ante esto se puede mostrar agresivo y desconfiado, sin embargo, no siempre todo el mundo lo va a querer lastimar. Indirectamente se debe iniciar con estas relaciones ya que muchos de ellos son víctima de maltrato y otros problemas que pueden estar alterando sus percepciones ante la vida. Al final se genera un espacio de ideas del grupo y se sacan conclusiones de este encuentro, preguntando a cada uno de los miembros que se lleva ese día, lo que se lleva un joven puede ser en conocimientos, en emociones, en sentimientos, en percepciones, etc

QUINTO ENCUENTRO

En este encuentro vamos a tratar un tema esencial para todo joven por lo que se puede iniciar con una frase o un cuento de reflexión sobre el amor.

En este encuentro vamos a hablar sobre emociones y sentimientos, se pide a cada grupo que discuta por 10 minutos acerca de lo que ellos conocen como emociones y sentimientos, específicamente del amor. Este tema es

de gran interés y por ello es mejor si se inicia con opiniones de ellos y no imponer los conocimientos si no solo mencionarlos para que luego ellos saquen sus propias conclusiones.

Para este proceso se les pide se agrupen y discutan sobre que son emociones y sentimientos y especialmente sobre que es el amor, deben elegir un representante por grupo quien reunirá las ideas principales de lo tratado en cada grupo para luego exponerlo ante todos.

Se procede a escuchar a los representantes de los grupos (siempre buscando que no sea el mismo todas las reuniones). Y se sacan las ideas más importantes para el grupo grande.

A continuación se hace una diferenciación entre emociones y sentimientos.

Emoción

Las **emociones** son fenómenos psicofisiológicos que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo.

Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. **Fisiológicamente**, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluyendo expresiones faciales, músculos, voz, actividad del SNA y sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejándonos de otras. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseyendo ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Levenson).

Emociones

Las **emociones** son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente · toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación· que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción.

Etimología

Etimológicamente, el término *emoción* viene del latín *emot o, - nis* que significa *el impulso que induce la acción*. En psicología se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardíaco, e incluye reacciones de conducta como la agresividad, el llanto. Las emociones son materia de estudio de la psicología, las neurociencias, y más recientemente la inteligencia artificial. Ver biopsicología de la emoción.

Origen de las emociones

Según Aaron Sloman, la necesidad de enfrentar un mundo cambiante y parcialmente impredecible hace necesario que cualquier sistema inteligente (natural o artificial) con motivos múltiples y capacidades limitadas requiera el desarrollo de emociones para sobrevivir. De acuerdo a Linda Davidoff, las emociones se constituyen mediante los mismos componentes subjetivos, fisiológicos y conductuales que expresan la percepción del individuo respecto a su estado mental, su cuerpo y la forma en que interactúa con el entorno, siendo así ¿qué ventajas podría tener un sistema artificial muy complejo, digamos, una planta nuclear, que fuera diseñado para que sus sistemas de control respondieran de forma emotiva? ¿Cómo funcionaría un avión de combate emotivo? ¿Sería prudente que el sistema de control de un buque petrolero sintiera miedo o enojo? ¿Y el sistema de vigilancia de un aeropuerto?, contrario a la creencia popular, las emociones, lejos de ser un obstáculo en la comprensión cabal del universo lo describen con claridad. Las emociones son mecanismos que permiten a la mente describir nuestra cosmovisión, capacitándonos para interaccionar con las personas y las cosas en el medio que describimos como universo. Nuestro consciente no siempre está correctamente nutrido de información como para poder describir nuestra cosmovisión mediante el lenguaje o símbolos. La percepción emocional del entorno nos nutre de información para que, adecuadamente eleve al consciente y sujeta al ego, nos permita el proceso y administración de los recursos disponibles; ese uso personal que hacemos de los recursos nos ofrece una visión diferente del mundo que nos rodea.

Importancia de la comprensión de las emociones

La interacción humana con el entorno es básicamente emocional, las características distinguibles de la cognición humana respecto a otros seres vivientes parece siempre estar definida en el plano emocional, al grado tal que quienes han comprendido este hecho lo han aprovechado para vincular las emociones con objetos e identidades que normalmente no son objetos emocionales del ser humano. ¿Cómo puede un ser humano amar a un automóvil? ¿Cómo podemos apreciar más a una persona que a otra únicamente por su forma de vestir? ¿Cómo podemos amar u odiar a los individuos de una raza como si fueran una única persona? La clave para contestar estas preguntas consiste en la conversión de la entidad real en un objeto de expresión o percepción emocional. El plano de lo emocional es el plano de lo que entendemos o reconocemos como entendido, recordado y concluido en nuestras mentes, si percibes una emoción respecto al hecho, no hay necesidad de discusión adicional "lo has captado". El individuo tiende a recordar con mayor facilidad a las personas con quienes, de una u otra forma, han estrechado un vínculo emocional, aun cuando sea negativo, incluso momentáneo. Las relaciones humanas y las preferencias sobre personas y grupos generadas en instantes de carga emocional son más duraderas y radicales, como en un partido de fútbol o en una guerra. Las grandes guerras de la actualidad resultan cada vez más difíciles de entender mediante los clásicos modelos socioeconómicos que durante décadas usamos para explicar las guerras de los milenios históricos pasados.

La explosiva importancia actual del estudio de las emociones humanas estriba en la propagación de los medios informáticos. Las innegables

características cognitivas de las emociones descubren la trascendencia de la información en la producción de conductas y de apreciaciones de las masas.

Componentes de las emociones

Componente fisiológico

El componente fisiológico de las emociones son los cambios que se desarrollan en el sistema nervioso central (SNC) y que están relacionados con la presencia de determinados estados emocionales.

Son tres los subsistemas fisiológicos que según Davidoff están relacionados con las emociones, el SNC, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo. Durante los procesos emocionales se consideran particularmente activos a los siguientes centros del SNC:

- La corteza cerebral
- El hipotálamo forma parte del sistema límbico.
- La amígdala está relacionada con las sensaciones de ira, placer, dolor y temor. La extirpación de la amígdala causa complejos cambios en la conducta.
- La Médula espinal: Wolff con sus experimentos demostró que las paredes estomacales reaccionaban a los estados emocionales cambiando su flujo sanguíneo. Según lo anterior es posible que las reacciones emocionales estén relacionadas con cambios fisiológicos necesarios para que el individuo haga frente a la situación o bien para la

transmisión de mensajes o señales de respuesta a otros individuos. Puede considerarse también la hipótesis de que muchos de estos cambios quizás sean perceptibles sólo de forma inconsciente por otros individuos.

Aparentemente los estados emocionales permiten al individuo establecer determinados formas de apreciar el entorno y a preferir determinadas estructuras lógicas o formales para concebirlo respecto de otras, todo esto con el fin de ser capaz de obtener conclusiones rápidas y de cambiar sin necesidad de un proceso racional de un patrón de conducta o razonamiento a otro, quizás más adecuado al tipo de situaciones a las que se enfrenta, ya sea una situación práctica, social, analítica o creativa o de supervivencia.

El autor argentino Hugo Finkelstein dice que no hay emociones positivas o negativas, ni ninguna comprobación de laboratorio que haga predecir que alguien no puede enfermarse en los mejores momentos de su vida ni estar bien físicamente en los peores de ellos. La única emoción dañina es la que no se expresa, y esa energía elige un órgano para depositarse. Como la quila de un barco son miles de golpecitos en el muelle lo que terminan por romper la carcasa.

Aprendizaje y las emociones

Es necesario conocer perfectamente cada sensación, es decir, que es inteligencia emocional, pues el individuo es capaz de transformar los sentimientos más desagradables en algo más correcto y se debe conocer el altruismo y la verdadera razón del porque algo no agrada, para cambiarlo

por algo más dulce y agradable, para ello es necesario haber tenido mínimo una educación básica excelente, llena de cariño y rectificaciones específicas pero con algo de aseveraciones en caso de hallar factores desfavorables, para esto la educación. Es necesario rectificar la educación de manera correcta e individualista y colectiva normal sin restricciones excesivas y con mayor precaución en la amplificación de patrones de conducta normativas basadas en la corrección con sanción leve y con ampliación de vocabulario y estricta corrección de textos fáciles de ser comprendidos por los infantes menores de 5 años, dado que hay que ser más cautelosos y comprensivos para evitar los ataques de confusión de rebeldía o conjuntos de emociones difíciles de identificar para ellos, además de tener que entender que es lo que deben y no deben querer.

Sentimiento

El **sentimiento** es el resultado de una emoción, a través del cual, el consciente tiene acceso al estado anímico propio. El cauce por el cual se solventa puede ser físico y/o espiritual. Forma parte de la dinámica cerebral del ser humano, que le capacita para reaccionar a los eventos de la vida diaria al drenarse una sustancia producida en el cerebro, al mismo.

Su origen es el resultado del movimiento de las cargas emocionales a las cuales nuestra mente se ve sometida por la variación del medio. Una gran carga emocional que desaparezca en poco tiempo, puede llegar a dar forma a un sentimiento que perdure en el tiempo. Así el amor puede nacer de una emoción tal como la sorpresa y el halago de que alguien nos preste

especial atención durante un tiempo sostenido, en el que al desaparecer dicho estímulo es cuando emerge la toma de decisión de lo que hemos considerado bueno. Nuestro sistema límbico informará que ya no hay estímulo, nuestra conciencia marcará la prioridad y nuestro consciente nos indicará que eso que es bueno ya no está. Es cuando el amor romántico toma verdadera forma, pasando a formar parte de nuestra voluntad expresa y personalidad.

Dinámica

Los estímulos emotivos, adecuadamente sostenidos en el tiempo, pueden hacer nacer el sentimiento de (por ejemplo) amor romántico, que no es más que la expresión de nuestro sistema límbico por continuar viéndose sometido a las cargas emocionales necesarias que equilibran y liberan de ciertos rasgos no preferentes de nuestro estado anímico, y que por reacción creemos que nos encamina a un estado de flujo que nos permitirá sostener el estado de mayor preferencia: La felicidad encontrada.

Así, la mente establece el objetivo y los hechos fomentan o contrarrestan su consecución y preservación. La variación del estado preferente que hace la mente del objetivo, induce en ella como principio la emoción que desencadenará (o no) un sentimiento que la motiva a actuar.

Ser conscientes

La forma más difícil es saber que están regidos por las leyes que gobiernan el funcionamiento energético del cerebro. Inhibir por preferencia del EGO un sentimiento equivale a fomentar un anhelo, postergar un anhelo fomenta una frustración o una vehemencia. Los sentimientos necesitan de una razón o cauce para ser satisfechos y hacernos sentir equilibrados.

Dado que todos los individuos manifestamos los mismos sentimientos en diferentes situaciones, se puede decir que nunca hay dos situaciones iguales ni dos personas que manifiesten exactamente la misma intensidad del sentimiento desencadenado por un evento común a ellos. Ante esta evidencia, se puede afirmar sin temor a equivocarse que el ser humano es distinto, entre sus propios congéneres, en su forma de motivarse y que las personas responden de manera diferente a los sentimientos ajenos, algunas veces fomentando la carga y otras contrarrestándola.

Evidencia social

Con una adecuada teoría de la mente, podremos entrever ciertos comportamientos emotivos/sentimentales: *Por ejemplo: Si a Paula le molesta que su esposo siempre deje tirado sus calcetines al acostarse, éste genera en Paula una sensación de DESAGRADO y al mismo tiempo una emoción de ENOJO. Al sostenerse de forma continuada este tipo de evento, concluye en un SENTIMIENTO de DESAGRADO, que realimenta una emoción de IRA, encaminando a un sentimiento de FRUSTRACIÓN, que de alargarse en el tiempo y de no tomar otros datos en cuenta, acabará concluyendo en un estado de ánimo dominado por el ODIO. Si Paula fuese*

una chica sana, esta situación la motivaría a quitarse de la mente toda la carga que la desequilibra en su dinámica fluida de lo que ella prefiere como felicidad encontrada. Debido a que lo que Paula considera bueno es el perfeccionismo, todo lo que varíe ese estado preferente la emocionará de tal manera que, al formar parte de su conciencia y por lo tanto de su personalidad, evocará emociones que condicionarán sus sentimientos tendentes al perfeccionismo hacia el orden, pues el mínimo desorden la emocionan con irritación y perturban su estado de flujo en gran manera.

Las memorias

Los sentimientos son los condicionamientos que impone la psicodinámica a niveles espirituales, permitiendo únicamente cierto abanico de actividad sobre determinadas cosas o situaciones.

Lo que sentimos no es bueno ni malo, lo podemos clasificar en positivo y negativo, en relación a lo que nos provoca. El sentimiento tiene como base la memoria evocativa, restringida a nuestra parte biográfica. Esto quiere decirse que para situaciones nuevas, que no tengan similitudes pasadas con nuestra experiencia, tendremos un comportamiento inocente, al mismo grado que un infante se comporta con lo novedoso. A raíz de esa experiencia tomamos conciencia del suceso. Lo que llega a conformar el sentimiento, puede evocarse por largo tiempo, desapareciendo generalmente cuando la memoria invocativa tiene recuerdos que permiten administrarlo en un período indeterminado (largo o corto).

Los sentimientos y las emociones nos permiten tomar conciencia del medio en el que vivimos, sean agradables o desagradables. Basar el

comportamiento en el momento de la emoción o mientras dura el sentimiento, pueden ayudarnos mucho, pero en el momento en que se desvanecen o cambian, si no hemos sido capaces de administrarlos conforme a nuestra memoria invocativa, pueden transformarse en enemigos.

La memoria invocativa puede hacernos evocar emociones y llegar a conformar una manera de sentir, no obstante, este tipo de autodominio puede llegar a dar la falsa sensación de control sobre nuestra propia psique.

Las personas más cercanas a nosotros, conocen cómo reaccionamos frente a determinadas situaciones; y hasta con sólo ver en nuestro rostro un simple gesto, pueden llegar a empatizar cómo nos sentimos.

En el ámbito moral

La moral nos marca una pauta de cómo reaccionar ante un sentimiento. Es lo que acabará dictándonos qué hacer, si satisfacerlos o inhibirlos, basada en la imagen moral que damos al resto de personas. Cuando decidimos inhibirlos puede ser de forma temporal o radical, pero lo verdaderamente importante es encontrar la vía de solución que nos libere de la carga. Es la única manera que nos permitirá actuar responsablemente con los sentimientos, tanto en palabras como en acciones.

Entonces después de una explicación breve sobre el tema podemos sintetizarlo en un cuadro

EMOCIONES	SENTIMIENTOS
De corta duración	De larga duración
De gran intensidad	De mediana intensidad
Involuntaria	Voluntaria
De orden totalmente biológico	De orden mental - cerebral
Ejemplos: ira ilusión	Ejemplos: odio amor

A partir de mencionar la diferencia entre emociones y sentimientos y mencionar a la ilusión como ejemplo de las emociones y al amor como ejemplo de sentimientos es adecuado hablar sobre el amor y sobre las relaciones que se dan en la etapa de la adolescencia, dependiendo del grupo que esté presente ya que esta temática se abordará diferente con estudiantes de secciones nocturnas y en estudiantes de secciones diurnas.

Luego se promueve un espacio de preguntas inquietudes y varias participaciones de los jóvenes que siempre desean participar en estos temas

Al final se sacan conclusiones y se cierra con alguna frase relativa al amor.

UNIDAD N° 2

AUTOESTIMA

SEXTO ENCUENTRO

En este encuentro se debe propiciar un espacio muy cálido y al mismo tiempo de confianza, por lo que se puede iniciar con una dinámica en la que los participantes escojan un plato favorito lo escriban en un papel y luego de esto se les dice que van a completar la frase: *cuando me levanto lo primero que me lavo es: ñ ñ* y se completa con el nombre del plato favorito del estudiante. Esto ayuda a que los jóvenes se desinhiban y tomen este encuentro con libertad y humor. Además que genera un ambiente de complicidad en el grupo.

De esto se procede a dar información básica de lo que es autoestima, y lo que se espera de ella. Esto es mejor si se lo da por medio de audiovisuales, sin embargo, a continuación presento breve información básica que puede ser útil impartir

En Psicología, la **autoestima**, también denominada *sinamatogria* del latín *simato* **amor propio** o **auto apreciación**, es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse como el amor hacia uno mismo.

El término suele confundirse con el narcisismo o el coloquial *ego* (egocentrismo), que referencia en realidad una actitud ostensible que demuestra un individuo acerca de sí mismo ante los demás, y no la verdadera actitud u opinión emocional que este tiene de sí. Es un aspecto básico de la inteligencia emocional.

La percepción emocional puede fácilmente llegar a sobrepasar en sus causas a la racionalización y la lógica del individuo. Por ello, tener una buena autoestima implica ser conscientes de las virtudes y defectos propios (auto concepto) así como de lo que los demás realmente dicen de uno (heteroconcepto) y sienten hacia uno (heteroestima), aceptando todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, sabiendo y afirmando que en cualquier caso uno es valioso y digno. Implica, por lo tanto, el respeto hacia uno mismo y consecuentemente hacia los demás. La autoestima es el requisito indispensable para las relaciones interpersonales y humanas sanas. El amarse así mismo permite que puedas amar y respetar a los demás.

Está relacionada con otras variables psicológicas como son el locus de control y la expectativa de auto eficacia, de forma que un *locus de control interno* implica, generalmente, una alta autoestima, y viceversa; así como una alta *expectativa de auto eficacia* para ciertos comportamientos y situaciones suele estar asociada también a una alta autoestima, y viceversa.

La importancia de la autoestima

En la mayoría de las escuelas de psicología, el concepto de autoestima cobra una enorme importancia al considerarse ésta una de las causas del sufrimiento psicológico y a largo plazo uno de los factores que pueden tener influencia en el éxito entendido de forma integral y en la depresión. Fomentar una autoestima saludable es una práctica crucial en cualquier terapia psicológica y en cualquier programa de autoayuda. Desde esa perspectiva, la autoestima es tomar conciencia de que poseemos los

instrumentos para enfrentarnos a la lucha por la supervivencia y que al igual que los demás seres humanos, tenemos el derecho al bienestar. La autoestima se conforma así bajo dos pilares básicos. Por un lado tenemos el respeto a uno mismo y por el otro la creencia en uno mismo. Este último pilar se refiere al hecho de creer que podemos alcanzar el éxito en la vida, es una confianza en las propias capacidades, en la eficacia personal a la hora de conseguir metas.

La autoestima integral

Autoestima en palabras sencillas, considera que la autoestima es una función del organismo y un recurso integral y complejo de autoprotección y desarrollo personal. Es un constructo que trasciende la idea básica de autovaloración, y aunque va más allá e incorpora aspectos biopsicosociales, pues las debilidades de autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su robustecimiento potencia en la persona global, es decir, su salud, su adaptabilidad social y sus capacidades productivas.

La consecución o mantenimiento de una buena autoestima es una tarea fundamental de cualquier psicoterapia, pues la presencia de actitudes hiper-críticas e irracionales hacia sí mismo suele ser un síntoma recurrente de los variados problemas conductuales humanos.

La definición del término autoestima es materia de debate en las diferentes escuelas psicológicas y psiquiátricas, así como en áreas fuera del enfoque científico para el bienestar mental humano. Particularmente en la Nueva Era, las definiciones suelen ir en el sentido de halagar al creyente. Otros

psicólogos de la autoestima, como Nathaniel Branden, insisten en la necesidad de reformar las convicciones filosóficas dañinas programadas en el paciente para así poder lograr la curación.

Síntomas de un autoestima positiva

Una persona con la autoestima alta:

- Asume responsabilidades con facilidad;
- Está orgullosa de sus logros;
- Afronta nuevos retos con entusiasmo;
- Utiliza sus medios, oportunidades y capacidades para modificar su vida de manera positiva;
- Se quiere y se respeta a sí misma y consigue el aprecio y respeto de quienes le rodean;
- Rechaza toda actitud negativa para la persona misma;
- Expresa sinceridad en toda manifestación de afecto que realiza;
- Se acepta a sí misma;
- No es envidiosa;
- Es tolerante.

Síntomas de una autoestima negativa

Cuando una persona tiene su autoestima baja:

- Desprecia sus dones naturales.
- Otras personas influyen en ella con facilidad.
- Se frustra fácilmente.
- Se siente impotente.

- Actúa a la defensiva.
- Culpa a los demás por sus debilidades.
- Miente frecuentemente.

Luego de compartir información se hace una lluvia de ideas de lo que los jóvenes conocen por autoestima y se resaltan las ideas principales.

Al final se cierra la clase con una frase o una parábola motivadora y pidiendo a los estudiantes nombren los aprendizajes más importantes del día.

ENCUENTRO N° 7

Para este encuentro vamos a iniciar con un ejercicio de respiración, y buscando enseñar la mejor forma de respirar para relajarse.

Esto nos puede tomar aproximadamente 7 minutos, luego de esto vamos a poner música de relajación y vamos a seguir induciendo al grupo en una respiración adecuada y calma. Por unos 5 minutos más. Al ser un grupo de jóvenes es mejor tener paciencia ya que al inicio pueden mostrar resistencia en realizar este tipo de ejercicios, sin embargo, si se les muestra aceptación, confianza y un clima cálido, poco a poco sus tensiones disminuyen y se pueden relajar. Es mejor si al inicio se les pide que no cierren los ojos, pero que observen un punto fijo en la pared o de algún espacio del aula, ya que por agotamiento visual luego les resultará más fácil relajarse y cerrar los ojos.

Cuando observemos que están calmados y cómodos es el momento para pedir que cierren los ojos y que escuchen la música y la voz de la facilitadora/or.

Es adecuado iniciar este ejercicio relajando cada parte de su cuerpo, lo que sirve para que concienticen cada parte de su cuerpo, que puedan observarlo con cariño y aceptación. Esto ayuda mucho en los jóvenes ya que suelen ser muy críticos con su apariencia física.

Así que se pide que relajen cada parte de su cuerpo de una en una, de los pies a la cabeza, para esto se les puede pedir que imaginen una luz tibia y agradable que se concentra en cada parte del cuerpo según lo vaya dirigiendo el facilitador/a, esto puede tomar 5 minutos. Cuando ya se haya llegado a la cabeza le vamos a invitar al joven a que piense en un bosque maravilloso, en un día soleado y muy agradable, que lo recorra y que se sienta libre y feliz ahí, se le da un tiempo de 2 minutos aproximadamente, es bueno recordar realizar este ejercicio con una voz cálida y pausada.

A continuación se le dice al joven que hay un río muy caudaloso en ese bosque y que se fijen en que existen muchas piedras en la orilla de ese río y que cada piedra representa los conflictos que tiene en su vida, que los tome uno a uno que les agradezca por ayudarlo a crecer y que se despida amorosamente de él, para luego lanzarlo al río y verlo como se aleja. Esto ayuda a que el joven se libere más de sus preocupaciones diarias y se muestre mucho más diestro en manejar estas situaciones, además lo vamos preparando para que se encuentre en un estado muy receptivo. Esto puede llevarnos 5 minutos más.

Luego se le dice que es ese bosque hay una estatua muy importante, de la persona más especial del mundo, que tiene grandes cualidades y una gran misión en este mundo, pero se le advierte que solo podrá ver su rostro cuando abra los ojos cuando su facilitador/a lo indique con una palmada muy sutil en su hombro derecho. Para esto el facilitador/a tiene que tener un espejo del tamaño de un rostro humano y debe ponerlo encima del joven para cuando se le dé la instrucción de mirar el rostro de esa persona tan importante lo único que vea sea su propio rostro. Esto nos puede llevar 10 minutos.

Este ejercicio es muy bueno para ayudar a reflexionar a los participantes de su propia importancia y su misión de vida, además de contribuir a una visión más positiva de sí mismo, dentro de un ambiente de relajación y liberación de tensiones.

Para terminar se pide que en una palabra cada participante mencione que se lleva de este encuentro.

ENCUENTRO N° 8

Para iniciar esta sesión se puede utilizar alguna parábola que ayude a la reflexión de los presentes en cuanto a su importancia y su misión de vida.

A continuación se les va a pedir que cada uno responda para sí mismo unas preguntas:

1) ¿Quién soy yo? Esta pregunta la va a responder mediante un collage que lo realizará el joven con objetos que el encuentre en las instalaciones del colegio, puede ser flores, piedras, etc., el lo confeccionará y luego lo explicará con palabras. Se debe aclarar que este collage tiene que representar simbólicamente lo que es el joven en esencia. Para buscar los materiales se dará a los jóvenes 10 minutos, para la confección del collage se dará 15 minutos, y luego se utilizará el resto de tiempo para escuchar a cada uno de los jóvenes en la explicación de su collage, a todos se les felicitará por su creación, se les dará un aplauso y se pedirá que algún buen amigo/a diga algo bueno de él.

Para finalizar cada uno dirá que se llevaría del día y como se sintió realizando su collage, es adecuado mostrar total aceptación a sus comentarios y mucho afecto para los jóvenes.

ENCUENTRO N° 9

En esta sesión de trabajo continuaremos respondiendo preguntas: para lo que se pide al joven las responda en una hoja de cuaderno

- 5) Menciono 5 cualidades de mi mismo/a.
- 6) Menciono 3 aspectos físico de mí que me gusten
- 7) Menciono 5 defectos de mi misma.
- 8) ¿Qué pienso de mí?
- 9) ¿Qué creo que los demás piensan de mí?
- 10) ¿Qué piensan los demás de mí?
- 11) ¿Cuál es mi misión en la vida?

La pregunta número 6 se la realizará al final, se da 10 minutos para que respondan las preguntas anteriores y luego se pide que la sexta pregunta van a responderla con ayuda de sus compañeros, para lo cual cada uno se pegará en la espalda una hoja en blanco y cada compañero pondrá algo bueno de él y algo negativo, si el grupo es muy grande se recomienda que se divida al grupo grande en varios grupos según afinidad y que solo los miembros de su grupo escriban una cualidad y un defecto de su amigo/a. Se da para este ejercicio 10 minutos y luego se pide que lean lo que sus amigos escribieron (ninguno pone su nombre) y que respondan la pregunta número seis.

Luego de esto se pide que el grupo se reúna con sus mejores amigos y que cada uno cuente sus respuestas al grupo, para terminar se pide al grupo grande que forme un círculo y que utilizando una piola vayamos formando una telaraña. La telaraña se formará ya que cada persona dirá una cualidad de cualquier persona del grupo y le dará una punta de piola, este a su vez continuará diciendo la cualidad de otra persona y dándole otra punta de piola y así sucesivamente hasta que no falte nadie del grupo, para cerrar se recogerán 3 conclusiones de todo el grupo y se finaliza la sesión.

UNIDAD N° 3

CONOCIENDO MI MUNDO INTERNO

En esta unidad vamos a crear un espacio apropiado para el conocimiento de las emociones, sentimientos y pensamientos de los participantes del grupo.

ENCUENTRO N° 10

En este encuentro se inicia recopilando información de lo que es emoción y sentimiento visto ya en una unidad antes descrita. Para ello se divide al grupo grande en grupos más pequeños y se les pide que trabajen en definir que es una emoción, que es un sentimiento y que es un pensamiento, para esto se les dará 10 minutos. A continuación se expondrán cada uno de los conceptos y definiciones de cada grupo y se construirán conceptos de emociones, sentimientos y pensamientos entre todo el grupo grande. Esto nos tomará 10 minutos más.

Después de tener ya listos los conceptos vamos a hacer una lluvia de ideas con todas las emociones que existen, luego con todos los sentimientos que existen y para terminar una lluvia de ideas con varios tipos de pensamientos que pueden existir.

A continuación se debe presentar en una forma bastante clara y amena lo que es el pensamiento:

Pensamiento

El pensamiento es un fenómeno psicológico racional, objetivo y externo derivado del pensar para la solución de problemas.

El **pensamiento** es la actividad y creación de la mente; dicese de todo aquello que es traído a existencia mediante la actividad del intelecto. El término es comúnmente utilizado como forma genérica que define todos los productos que la mente puede generar incluyendo las actividades racionales del intelecto o las abstracciones de la imaginación; todo aquello que sea de naturaleza mental es considerado pensamiento, bien sean estos abstractos, racionales, creativos, artísticos, etc. Para muchos tratadistas el pensamiento estratégico de una institución es la coordinación de mentes creativas dentro de una perspectiva común que les permite avanzar hacia el futuro de una manera satisfactoria para todo contexto.

De otro lado podemos decir que el pensamiento estratégico conlleva a prepararse y estar en condiciones de recibir muchos desafíos futuros, tanto los previsibles como imprevisibles en materia de oportunidades perfectamente articuladas.

Un adecuado pensamiento estratégico debe partir siempre de la misión de la ENTIDAD la que a su vez se proyecta a una visión de futuro incorporando valores, basados en las variables de la realidad, en la mística y en la cultura organizacional la que debe materializarse tácticamente, mediante la información y los conocimientos, articulando opciones.

Características

- El pensar lógico se caracteriza porque opera mediante conceptos y razonamientos.
- Existen patrones que tienen un comienzo en el pensamiento y hace que el pensamiento tenga un final, esto sucede en milésimas de segundos, a su vez miles de comienzos y finales hacen de esto un pensamiento lógico; esto depende del medio de afuera y para estar en contacto con ello dependemos de los cinco sentidos.
- El pensar siempre responde a una motivación, que puede estar originada en el ambiente natural, social o cultural, o en el sujeto pensante.
- El pensar es una resolución de problemas. La necesidad exige satisfacción.
- El proceso del pensar lógico siempre sigue una determinada dirección. Esta dirección va en busca de una conclusión o de la solución de un problema, no sigue propiamente una línea recta sino más bien zigzagueante con avances, paradas, rodeos y hasta retrocesos.
- El proceso de pensar se presenta como una totalidad coherente y organizada, en lo que respecta a sus diversos aspectos, modalidades, elementos y etapas.
- El pensamiento es simplemente el arte de ordenar las matemáticas, y expresarlas a través del sistema lingüístico.
- Las personas poseen una tendencia al equilibrio, una especie de impulso hacia el crecimiento, la salud y el ajuste. Existen una serie de condiciones que impiden y bloquean esta tendencia, el aprendizaje de un concepto negativo de sí mismo, es quizás una de las condiciones

bloqueadoras más importantes. Un concepto equivocado o negativo de sí mismo deriva de experiencias de desaprobación o ambivalencia hacia el sujeto en las etapas tempranas de su vida.

Al terminar la explicación y que se hayan generado los conceptos generales con todo el grupo, procedemos a invitar a los jóvenes a que escojan las emociones, sentimientos y pensamientos más perturbadores que experimentan a largo del día y los más comunes o que provocan mayor malestar, se les pide que los anoten en un papel sin su nombre y luego con un secretario/a se realiza una elección de las emociones, sentimientos y pensamientos más perturbadores del grupo para luego comenzar a trabajar sobre ellos.

En esta sesión se debe cerrar con alguna paradoja que motive la resolución de conflictos y de ánimo para hacerlo ya que en las siguientes sesiones se comenzará a conocer estas emociones, sentimientos y pensamientos con mayor profundidad como parte de la resolución de los mismos, y para aprender a manejarlos primero hay que conocerlos. Para cerrar es bueno hacerlo con alguna dinámica corta o juego que los deje con ánimo y de buen humor para evitar que relaciones el hablar de emociones perturbadoras con estados de ánimo de tristeza, esto puede volver al trabajo más complicado y lento.

Un juego adecuado puede ser el juego del cartero, se les dice a los jóvenes que el facilitador/a dirá viene el cartero con una carta para:õ õ õ y lo completará con alguna característica de varios del grupo, los que tengan esta característica tienen que cambiarse de puesto y mientras de cambian de puesto se retirará una silla para que quien no tenga silla continúe el

juego siendo él o ella el siguiente cartero. Se recomienda utilizar características de la mayoría o de gran parte del grupo como color de ojos, de cabello, de ropa, etc. Y con esta dinámica se termina la reunión.

ENCUENTRO N°11

En este encuentro se inicia en el conocimiento de las emociones, sentimientos y pensamientos perturbadores del grupo, esto se lo realizará mediante preguntas que deberán ser respondidas de forma individual unas y con ayuda del grupo otras.

Se inicia por la emoción, sentimiento o pensamiento que resulto en primer lugar en la elección de la reunión anterior y se responde las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué es o es? En este espacio se debe colocar el nombre de la emoción, sentimiento o pensamiento perturbador, por ejemplo: ¿qué es el miedo?
- 2) ¿Cuándo viene? Se debe invitar a que los jóvenes determinen a qué hora, qué días es más frecuente experimentarlo. Y se debe insistir en que mientras más exactitud pueda tener una persona en determinar el cuando viene puede ayudar en gran medida en la resolución de esta experiencia.
- 3) ¿Ante que se presenta? Aquí el joven debe determinar ante que hechos, o pensamientos se presenta la emoción o sentimiento; o en el caso de ser un pensamiento perturbador, cual es el pensamiento que dispara este otro. Para esto el facilitador deberá

decir que esta a la disposición para cualquier pregunta y que puede ayudar ante la necesidad de aclaración sobre alguna emoción que sea difícil determinar para el joven.

- 4) ¿Cómo se presenta en el cuerpo? En esta pregunta se busca obtener información de la experiencia física ante la emoción, sentimiento o pensamiento perturbador. Por ejemplo: cosquillas en el estómago, dolor de cabeza, náusea, frío en el cuerpo, etc.
- 5) ¿Qué hago cuando se presenta? Esta pregunta busca conocer como el joven actúa frente a la emoción, sentimiento o pensamiento perturbador, para llevar a la conciencia si se está resolviendo este conflicto de una manera sana o no.
- 6) Representación gráfica de la emoción, sentimiento o pensamiento perturbador. En esta parte la persona va a dibujar como podría verse esa emoción, pensamiento o sentimiento si se la pudiera ver.

Luego de esto la persona en un subgrupo de amigos comentará sus respuestas y explicará su gráfico.

Al final con el grupo grande se hace una lluvia de ideas para ver mejores formas de actuar ante esta emoción, sentimiento o pensamiento. O para enfrentarlo de una mejor manera. Se sugiere que sean recomendaciones prácticas no ideales como decir ya no sentir miedo, si no acciones prácticas que podríamos hacer cuando este miedo aparece, como respirar profundo, imaginarme que estoy con alguien que me da mucha seguridad, y más ideas que el grupo genere.

Se cierra el encuentro con las mejores ideas de cómo superar o enfrentar la emoción, sentimiento o pensamiento tratado en el día.

ENCUENTRO N° 12, 13, 14, 15

En estos encuentros se repetirá la misma forma de conocer a las siguientes emociones, sentimiento o pensamientos de la lista que genero el grupo, para conocerlos mejor. Sin embargo se recomienda tener en cuenta seguirlos motivando en cada inicio de sesión mediante alguna dinámica corta, se puede utilizar alguna de las ya mencionadas o también se puede jugar al tingo-tango, en donde los jóvenes se pasan un esfero mientras el facilitador dice tingo varias veces, mientras se encuentra de espaldas o con los ojos cerrados, cuando el facilitador/a dice tango, la persona que se queda con el esfero debe contar algo gracioso, puede ser un chiste o algo gracioso que paso en el colegio.

También se pueden traer frases que generen reflexión y motivación para el autoconocimiento.

Siempre se cierra la sesión con las mejores formas de resolución de la emoción, sentimiento o pensamiento tratado y dando ánimos a los jóvenes y felicitándolos por su participación.

ENCUENTRO N°16

Este encuentro lo debemos destinar a la relajación y liberación de tensiones y para ello podemos utilizar una dinámica larga que nos lleva a la reflexión y que nos tomará la hora completa de esta sesión. Como la emoción que tenemos más dificultad en manejar es la ira, y en los jóvenes es más difícil aún, vamos a realizar una dinámica para reflexionar sobre la agresividad.

Pedimos al grupo que se divida en dos subgrupos se sortea y él un grupo formará un círculo y el otro grupo se quedará fuera. Se le dice al grupo que forma el círculo que los integrantes del otro grupo irán entrando en el círculo de uno en uno y que por nada lo pueden dejar salir de ahí, al menos que les diga *por favor déjenme salir*, se les prepara para que devuelvan proporcionalmente la misma agresividad que reciben por parte del otro grupo al intentar salir. Se debe cuidar de que no exista nadie con un impedimento físico en este grupo, ya que necesitan todos ser fuertes para poder impedir que el otro grupo salga. Se les dice que si nadie del otro grupo les dice que por favor lo dejen salir ellos ganarán y que además no pueden dejar ir a nadie que no diga esta frase porque ellos perderían.

Después de esto se prosigue en dar las instrucciones al otro grupo, a ellos se les indica que el otro grupo no les va a dejar salir y que ellos tienen que buscar estrategias para escapar, y que con solo uno de ellos lo logre el grupo gana. Se les insiste en que no duden en hacer lo que fuere necesario para escapar, ya que es como una cárcel de donde tiene que salir, que representa los problemas de los que queremos escapar.

Después de dar las instrucciones se les dice que se alisten y a continuación van entrando dentro del círculo uno a uno los integrantes del otro grupo, hasta que alguien diga por favor déjenme salir o hasta que terminen de participar todos los integrantes.

Al final se analiza lo que sucedió, en el caso de que nadie haya dicho la frase clave y que por consecuencia nadie haya escapado, se pide que se sienten y que escuchen la instrucción que se le dio al otro grupo, entonces ellos se enterarán de que si hubieran dicho la frase se hubieran liberado con gran facilidad. En el caso de que un integrante haya dicho la frase clave, se le pregunta ¿cómo lo hizo y porque lo hizo? Y se comienza a comentar acerca del ejercicio.

Se debe realizar una comparación entre lo que nos sucede cuando queremos resolver los problemas llevados de la agresividad y la ira, haciendo notar que solo recibimos más de ella y que no podemos resolver lo que deseamos. Además es bueno mostrar como en el juego al igual que en la vida emocional si queremos resolver una emoción, sentimiento o pensamiento con ira y deseando escapar lo más probable es que no nos dejen salir de ese estado, y que es mejor ser amables hasta con los pensamientos, emociones y sentimientos, aun con los más perturbadores, ya que al verlos con tranquilidad y hasta con amor, es más fácil resolverlo todo.

Se pide a cada uno que de su punto de vista y que comente su experiencia al realizar la dinámica, y para terminar se pide que cada uno de una conclusión del día.

UNIDAD N° 4

EXPRESANDOME

ENCUENTRO N° 17

Para realizar este encuentro se debe introducir a que los seres humanos necesitamos expresar lo que pensamos y sentimos, y que existes espacios en los que nos podemos liberar de las imposiciones sociales y podemos dar rienda suelta a nuestra liberación, sin que esto afecte a otros o a sí mismo.

Como lo que intentamos es buscar liberar cualquier cosa que el joven tenga retenida lo que vamos a hacer es iniciar esta sesión con respiración profunda y música para relajación y solo le vamos a pedir que tome conciencia de su cuerpo y de sus necesidades nada más.

Luego de esto le vamos a pedir que recupere para si mismo las cosas que le están molestando o perturbando que se permita sentir ira o tristeza, que todos lo experimentamos y que vamos a respetar cada una de las emociones y sentimientos que vengan en ese momento, sola mente lo vamos a dejar libremente, y lo experimentamos.

Para esto nos tomaremos 5 minutos, hasta que el grupo este concentrado en sus emociones y sentimientos perturbadores.

Luego se les pide que abran los ojos y arruguen una hoja de papel hasta formar una pelota de papel, se pone música que ayude a la liberación de la ira como música con tambores por ejemplo. Y se pide que con toda la fuerza de su cuerpo y con toda su ira o malestar descargue esa emoción o

sentimiento en esa pelota de papel aplastándolo como si quisiera hacerlo desaparecer, se les dice que vamos a contar tres y comenzamos y que no lo vamos a dejar de aplastar hasta que digamos la palabra soltemos. El facilitador dirá la palabra soltemos después de un minuto al menos, sin embargo, si estamos con un grupo muy agresivo y que vemos que necesitan más tiempo seguimos hasta que los vemos cansados. Se les debe explicar a los jóvenes que este ejercicio ayuda a liberar las tensiones y que si lo hacemos bien nos sentiremos mejor y podremos enfrentar los problemas con mayor capacidad. También es importante que sepan que el papel debe ser aplastado con toda la fuerza y que si se lo realiza bien los músculos comenzarán a temblar y sentirán calor en su cuerpo.

Estos ejercicios se repetirán por cinco veces un minuto de presión y descansamos treinta segundo así hasta hacerlo por cinco veces.

Luego de esto se les indica a los jóvenes que van a tener un espacio para liberar las tensiones de forma más espontánea y que puede arrojar la pelota de papel contra las paredes con toda la fuerza que deseen, pueden patear la pelota de papel, pisarla, y que son totalmente libres de golpear esa pelota de la forma que ellos crean conveniente. Se les debe siempre animar a que recuerden eso que les incomoda o molesta para que descarguen las tensiones pensando en este tema. Para esta actividad se da al grupo 15 minutos, el facilitador debe apoyar a las persona que puedan verse inhibidas, como los depresivos, ellos generalmente en un inicio tienen dificultad para ser espontáneos es la liberación de tensiones, sin embargo, con el apoyo adecuado se liberan y tienen grandes cargas de agresividad. Se debe animar al grupo constantemente diciéndoles que lo hacen muy bien, y que continúen así o con más fuerza aún. Con un grupo joven este

tipo de liberación es importantísimo ya que tienen muchas preocupaciones y tensiones que deben ser liberadas y es mejor si se lo hace por medio del cuerpo ya que en la mayoría de casos sus cambios físicos son una de las preocupaciones más frecuentes.

Esta liberación más libre y fuerte es mejor si es acompañada de música más fuerte y que motive liberación.

Después de los 15 minutos se les dice que van a tener solamente 5 minutos más en los que además van a poder gritar cuanto quieran, incluso si lo desean pueden hacer los sonidos que deseen, y se dice al grupo que mientras no dañe a nadie del grupo ni así mismo pueden decir cualquier cosa. Se les anima a gritar cada vez más fuerte y seguir golpeando la pelota con más energía indicándoles que deben dar lo mejor ya que son los últimos minutos.

Al terminar se les pide que caminen suavemente y relajen su cuerpo, ya que es un ejercicio de gran tensión muscular. Se pide que se inicie nuevamente una respiración profunda y calmada y se acompaña esto con una música muy relajante. Nos tomamos 5 minutos para que el grupo se calme y se encuentre relajado nuevamente. Y al final se pregunta a cada uno de ellos como se encuentra luego de haber realizado el ejercicio. Todos hablarán sobre cansancio y relajación, y de emociones como alegría y paz.

Para la realización de esta sesión de debe buscar un espacio en el que el grupo este totalmente a solas sin que ningún profesor aparte de los que el grupo desee los mire, un espacio privado en el que nadie más escuche ni sepa lo que se hace con el grupo. Ya que si se sienten observados por

algún profesor que no es de su confianza, el joven se inhibirá y no podrá liberar tensiones.

Se cierra la sesión motivando a que liberemos nuestras emociones y sentimientos, en espacios adecuados y sin hacernos daño a nosotros ni a nadie más.

ENCUENTRO N° 18

Al inicio de este encuentro se debe recalcar la importancia de enfrentar nuestras emociones y sentimientos perturbadores, ya que de lo contrario seguirán interrumpiendo nuestro normal desarrollo y progreso. Se debe anunciar que en ocasiones puede ser doloroso revivir y reencontrarnos con esas emociones, sentimientos, hechos traumáticos, y sin embargo, es necesario para ser personas libres y exitosas y que este dolor que en ocasiones se pueda experimentar bien vale la pena por una vida feliz.

Se pide al grupo que se organicen para hacer relajación, ya que a estas alturas todos saben muy bien cómo deben acomodarse para esta actividad. Con música para relajación se les pide que respiren profundamente y que vayan relajando cada parte de su cuerpo, recordemos que el o la facilitadora deben realizar esta dirección con una voz suave y cálida. Damos 5 minutos para lograr que el grupo este relajado y tranquilo y le vamos a decir que hay un lugar y que ahí están una gradas que cada grada representa un año de vida y que lo vamos a ir bajando. Para esto debemos asegurarnos que ya todos están bastante relajados y concentrados. Vamos a pedirles que bajen de una en una las gradas y vamos a quedarnos en la

grada 5 que corresponde a los cinco años de edad y le vamos a pedir que observe quienes están a su alrededor, que pasa, cómo se siente, que le dicen, que desea a esa edad, si se siente amado/a o no, si le hace falta alguna persona, si le están haciendo daño, le pedimos que recuerde y vuelva a vivir todo lo referente de 0 a 5 años, las personas que lo amaban y los que no, los bueno y los malos momentos, las injusticias, ciertos momentos incómodos o desagradables para su edad, le pedimos que recuerde todo, lo más completo y vívido que pueda. Entonces le decimo que por su edad no podía pedir cosas o decir otras por temor, porque nadie lo escucharía por ser tan pequeño/a, pero que ahora pude decir lo que desee a las personas que quiera y que va a ser escuchado.

Entonces se le pide que abra sus ojos y sin decir nada tome un a hoja de papel y escriba una carta dirigida a todas las personas que desee y que exprese en esa carta todas las cosas que a los cinco años no pudo expresar por varios factores, que evite reservarse algo y que libere completamente su mente hasta esa edad, se le debe insistir que no va a sr juzgado ni reprobado por cualquier reclamo, todo va a ser aceptado y escuchado y se le dice que nadie que el no quiera verá lo que escribe, ni siquiera el facilitador/a si el joven no lo desea.

Entonces se le da un tiempo de 5 -10 minutos para que el joven escriba su carta, esta es una parte muy emotiva para el joven por lo que se recomienda apoyar a los jóvenes con palmaditas en el hombro, o frases que lo motiven a seguir, (tu puedes, libérate de eso, sigue) en este espacio la mayoría van a sentirse quebrantados y podrán llorar si lo desean , es bueno animar a que lloren si eso necesitan y que lo hagan el tiempo que necesiten, pero que terminen su carta.

Al terminar la carta se le pide al joven que la lea con sus mejores amigos, así que formará grupos y leerán sus cartas y después de cada intervención sus amigos le escribirán una carta dirigida al niño de 5 años de su amigo/a según lo que hayan escuchado para reanimarlo y ayudarlo. Esto también puede ser muy fuerte para el joven por lo que se debe dar mucho apoyo en estos momentos.

Hay que cuidar que ningún joven se quede solo, si él no quiere que nadie escuche su carta se lo puede invitar a que lo haga con el facilitador o de lo contrario será bueno quedarse con él luego de la sesión o remitirlo a la psicóloga del colegio para que reciba ayuda. En esta sesión es bueno observar muy bien porque es una sesión clave para la remisión de casos a sesiones individuales, ya que es muy probable que se descubra que algún joven es víctima de maltrato o de algún problema que necesita ayuda especial, sin embargo, se lo debe hacer con gran discreción, para que no se sienta inadecuado.

Este tipo de liberación en grupo ayuda mucho porque en la mayoría de los casos los jóvenes se abren más fácilmente con sus pares y se sienten más cómodos resolviendo sus conflictos en compañía de ellos, además de unirlos más y mostrar su lado sensible y humano ante su grupo, esto ayudará a mayor armonía y comprensión entre compañeros.

Al final cada persona tendrá dos cartas, la que el mismo escribió y la que le dieron sus amigos. Esto se lo llevará con él y lo leerá durante la semana ya que se necesita que sigan procesando estos hechos por más tiempo para que puedan ser totalmente liberados, además se les recomienda que escriban más cartas si lo desean en la edad de 5 años a todas las personas

que quieras hacerlo, se les debe insistir que estas personas no lo sabrán y que no tienen que dar esas cartas a esas personas en la realidad, salvo que así lo deseen. Y también se les dice que luego hagan el ejercicio de responder cada una de las cartas que escribieren como si le escribieran a un niño de 5 años que ellos aman y que mientras lo hacen miren una foto suya de cuando tenía cinco años y que se hablen con cariño y mucha aceptación de cada emoción. En las noches se relajarán y se imaginarán que pueden hablar con ese niño afectuosamente, que juegan con él, lo abrazan y cuidan, hasta que el niño se sienta a salvo y feliz.

Para terminar se les pide que abracen a sus amigos más queridos y a todos los que deseen hacerlo. Y así se da por terminado este encuentro.

ENCUENTRO N°19, 20, 21

En estos encuentros se continua con las técnicas del niño herido, se inicia con la relajación y se pasa a retroceder luego a la etapa de 5 a 10 años para el encuentro 19, a la etapa de 10 a 15 años en el encuentro 20 y para los más grande en el encuentro 21 a la etapa de 15 a 20 años.

La metodología es la misma se revive las experiencias de esa etapa con la mayor realidad posible y luego se procede a realizar la carta en la que se expresa todo lo de esa etapa para luego pasar a leer las cartas con los amigos. Los amigos a su vez escuchan con atención, amor y respeto; para luego responder su carta, se termina siempre con un abrazo fraterno y con frases motivadoras. En cada semana se siguen enviando como tarea que cada joven siga escribiendo las cartas que sean necesarias de la etapa de

vida que se esté trabajando y se responda el mismo con mucho amor y aceptación. Esto ayuda a que el joven sea más dueño de sus emociones y recuerdos que los libere y que sepa como consolarse a si mismo, esto les da mucha seguridad y ayuda en su madurez.

Además este proceso es sumamente liberador por lo que si es necesario de deben utilizar más sesiones.

Se debe asegurar también que el joven antes de dormir durante este proceso hable con su niño interno y le de seguridad amor y paz. Esto ayuda en la resolución de hechos traumáticos o que afectan al joven.

Se le debe resaltar siempre que se permita sentir y liberar sus emociones de la manera más completa, ya que es la única forma de seguir en el camino al éxito.

ENCUENTRO N° 22

En este encuentro lo iniciaremos con alguna frase motivante o con alguna dinámica como ya viene el cartero o cazadores. Esto nos tomará 5 minutos y a continuación se le pide a cada joven que escoja para si mismo las tres emociones, sentimientos que le resultan más complicado manejar, entonces se le dice que al igual que como se comunicaba con su niño interno, escriba una carta hacia esa emoción o sentimiento, lo más completa que sea en la que le diga todo lo que le quisiera decir, se da 10 minutos para que la realice.

La va a leer para si mismo/a y si falta algo que agregar lo hará. Luego de haber leído su carta las veces necesarias y estar segura/o que esta todo lo que desea decirle, se lo lee a si mismo pero con una silla adelante del joven en donde simbólicamente vamos a sentar a esa emoción o sentimiento. Al terminar la vamos a pedir que escriba para si mismo como fue hablar con ese sentimiento. Luego se le pide que se siente en la silla de la emoción o sentimiento y responda la carta que escribió aclarando su función y el para qué viene a visitarlo, que es lo que le quiere enseñar, ya a este punto se debe haber aclarado bastantes veces que las emociones y sentimientos son todos necesarios para nuestro desarrollo, siempre y cuando aprendamos lo que nos desean enseñar, entonces se le pide al joven que escriba una carta en esos termino y algo más que quisiera decirse a si mismo desde la emoción.

Al terminar se le pide que escriba otra vez como se sintió al hacer este ejercicio, y se le pide que saque alguna conclusión.

Para terminar se le pide a cada joven que cuente sus conclusiones o aprendizajes de su diálogo con sus emociones y sentimientos.

ENCUENTRO N° 23

Para esta reunión se debe haber pedido a los jóvenes que traigan algún objeto que provoque ruido o que lo podamos golpear para que provoque ruido como una caja, ollas etc.

Como en toda la unidad expresamos emociones y sentimiento y casi todos fueron hacia los que perturbaban al joven es bueno terminar esta unidad con una expresión agradable y positiva.

Así que vamos a iniciar con respiración y con los ojos cerrados, con música de fondo en lo posible muy tenue, luego se les pide que con sus objetos hagan los sonidos que quieran hacer con los ojos cerrados, esto se lo hace por 5-7 minutos, después se les dice que puede caminar o bailar como quieran y por donde quieran pero que sigan tocando sus instrumentos con los ojos cerrados y se dejen llevar por la música que ellos hacen, en este momento van a comenzar a disfrutar de su creación y se van a desinhibir, además se reirán ya que no pueden ver nada, esto se lo dejará por 20 minutos.

Luego se les pide que emitan también sonidos con su boca de una forma armoniosa solo notas o silabas o vocales, ninguna canción, esto se lo hace por 5 a 7 minutos más, es muy relajante y divertido, ayuda a la expresión de emociones positivas y además contribuye a la unión de grupo.

Para terminar se puede pedir que el grupo escoja una canción y la coree, es mejor si se les trae opciones, de canciones de esperanza y sentimientos de amor y libertad, así como de amistad, se canta la canción y se termina el encuentro felicitando al grupo por su progreso en la expresión de emociones y sentimientos, y se les pide que cada uno en una palabra defina lo que se lleva del encuentro.

Este encuentro es bastante motivador y cierra un tema bastante cargado emocionalmente para el joven, por lo que se debe dar mucha importancia.

UNIDAD Nº 5

MANEJANDO MIS EMOCIONES INTELIGENTEMENTE Y COMUNICANDOME ADECUADAMENTE

ENCUENTRO 24

Para este encuentro vamos a iniciar motivando al grupo de jóvenes sobre el conocimiento de nuevas formas de comunicarnos en donde podamos manejar mejor nuestras emociones y comunicarnos de una manera asertiva.

Podemos iniciar citando diferencias en el modo de comunicarnos de una forma jocosa, por ejemplo citar la típicas peleas de enamorados y la forma en que se comunican las parejas para llegar al punto de la discusión. Además de debe mostrar otra forma más sana con el mismo ejemplo en donde no se tenga que llegar a agredirse y se pueda llegar a resolver el problema de una manera efectiva y adecuada.

Para esta preparación nos podemos demorar 5 minutos.

Luego de tener al grupo interesado en el tema vamos a realizar un ejercicio de comunicación, para que cada uno se autoevalúe y conozca sus fortalezas y debilidades en cuanto a la comunicación y la asertividad, y desde el punto de vista del escucha y del hablar.

Vamos a realizar una dinámica que se llama reloj. Se inicia por explicar la dinámica, los jóvenes forman dos círculos entre todos un círculo que quedará dentro del otro con el mismo número de miembros en cada círculo, si hay número impares se puede pedir que venga un profesor de confianza para el grupo u otra persona que al grupo le inspire confianza. Luego se les dice que se tomen las manos con el compañero/a del círculo interno y el facilitador realizará una pregunta, estas preguntas tienen que ser preguntas de contenido profundo, más no con cargas emocionales negativas ya que es un ejercicio para autoevaluar la comunicación no para resolver conflictos. Por ejemplo la pregunta puede ser: cuente el día más feliz de su vida, ¿qué le gustaría llegar a ser y porqué?. El facilitador iniciará dando la orden de que primero inicien respondiendo las preguntas el círculo de adentro o el de afuera , pero solo uno de los dos, entonces todos los jóvenes que se encuentren en el círculo elegido para comenzar responderán la pregunta lanzada por el facilitador/a a su compañero del frente mirándolo a los ojos, y tratando de ser lo más claro posible en su comunicación. A su vez el compañero que escucha permanece en completo silencio, solo lo observa mirándolo a los ojos y nada más, debe mostrar interés genuino en las respuestas de su compañero. Se les da en un inicio un minuto para responder la pregunta entonces la consigna es que debe utilizar ese minuto para comunicar la respuesta ni menos tiempo y tampoco más, solo ese minuto. Después de haberlo realizado por primera vez se pide al grupo que todos los del círculo interno o externo roten a la derecha un puesto para tomarse nuevamente de las manos con un nuevo compañero del círculo opuesto. Entonces el facilitador/a hace otra pregunta y de la misma forma el círculo que esta respondiendo sigue haciéndolo pero esta vez responde la pregunta utilizando 2 minutos. Al terminar volvemos a rotar , tomamos la

mano de otro compañero, hacemos otra pregunta y esta vez se responde en 3 minutos, siempre de una forma clara, y mirando a los ojos del o la compañera. Luego repetimos este sistema hasta llegar a los 5 minutos obviamente cada vez la pregunta debe ser más abierta para que la persona puede tener facilidad en hablar por 5 minutos seguidos y los compañeros del otro círculo tendrán que permanecer en completo silencio solamente escuchando lo que su amigo le dice.

Después de esto se da la orden que de cambien papeles entonces ahora los que hablaban van a escuchar y los que escuchaban van a hablar, y seguimos haciendo nuevas preguntas que ayuden a los jóvenes a hablar.

Cuando se haya terminado este proceso hasta cumplir con los mismos pasos que para el anterior grupo se da por terminada la dinámica y se pide a los estudiantes que tomen asiento y que hablemos sobre lo que paso, lo que sintieron cuando les toco hablar, cuando tuvieron que escuchar, si se sintieron cómodos o no, y si fue fácil comunicar, en fin todos los aspectos observados en este ejercicio tanto en los compañeros como en sí mismo que es lo más importante.

Al final se cierra pidiendo que cada uno comente su autoevaluación frente a la comunicación. Y se termina agradeciendo al grupo por su participación y se resalta la importancia de saber comunicar, para resolver problemas y para evitarlos.

ENCUENTRO N° 25

Para iniciar esta reunión vamos a realizar una dinámica que nos va a servir para ejercitar la comunicación de nuestro cuerpo y para aprender a estar más alertas de las señales que emitimos mediante él y también las que nos son enviadas por las personas que nos rodean.

Le vamos a pedir al grupo que se agrupen de dos en dos y que escriban un chiste en un papel, puede ser incluso algo gracioso que les ha pasado en su vida. Este papel se lo darán al facilitador con el nombre. Luego se les dice que no van a poder comunicarse mediante el habla pero que pueden utilizar todo su cuerpo para este fin, solamente el habla esta suspendida por unos minutos hasta que el facilitador les diga que pueden hablar otra vez. Entonces la instrucción en esta dinámica es que cada joven tendrá 5 minutos para contar a su compañero el chiste que escribió mediante su cuerpo, pero sin emitir ningún ruido. Después de estos 5 minutos se pide al compañero al que le contaron el chiste que anote lo que entendió y que se lo de al facilitador con el nombre de los dos integrantes pero resaltando de quien vino el mensaje. Después de esto se pide que cambien los roles entonces el que trataba de entender el mensaje ahora va a contar su chiste con un tiempo de 5 minutos igual y de la misma forma al cabo de los 5 minutos su compañero anotará en un papel lo que entendió.

Al finalizar esta dinámica se les pide que se sienten y que discutamos lo que paso, generalmente el grupo después de 10 minutos de inhibir su habla necesita expresarse 5 minutos para poder estar más calmados.

Después de esto se le pide al grupo que lea los mensajes originales y los mensajes que captaron para poder comprobar si llegó bien el mensaje o no. Esto servirá para que cada joven se descubra dentro de sus habilidades de comunicador y de receptor, después de esto se inicia una explicación de cómo se da la comunicación.

Concepto

Luego de consultar varias fuentes se pudo llegar a definir como comunicación efectiva como la comunicación que a través de buenas destrezas y formas de comunicación, logra el propósito de lo que se quiere transmitir o recibir. Dentro de la comunicación efectiva el trasmisor y el receptor codifican de manera exitosa el mensaje que se intercambia. O sea que ambos entienden el mensaje transmitido.

A través de las palabras pensamos, nos comunicamos, reflexionamos, nos expresamos, opinamos, nos peleamos e incluso nos distanciamos de lo que verdaderamente nos interesa.

Según sea la calidad de comunicación que mantengamos con una persona, dentro de un grupo o en una empresa así será la calidad de la relación que obtendremos. De hecho, si nos detenemos a pensarlo un instante, todas las personas que consiguen un éxito sólido y un respeto duradero (ya sea en el campo laboral, empresarial o familiar) saben comunicar de manera efectiva, aun intuitivamente, sus ideas, propósitos y emociones.

Solo conociendo y practicando los principios de una comunicación efectiva podemos coordinar, enseñar, aceptar, dirigir, pero sobre todo lograr un clima propicio que nuestras acciones nos conduzcan a los que realmente buscamos.

Pasos para incrementar la habilidad de escuchar

Tomarse tiempo para escuchar al otro es un buen regalo que le podemos hacer. Escuchar, muestra que te preocupas por la otra persona y es una forma de establecer una buena relación. Además puede ser útil a la hora de solucionar problemas. Puedes emplear cuatro pasos para escuchar eficazmente:

1. Busca una postura que te sea cómoda para escuchar

A continuación, usa respuestas no verbales y verbales para indicar al otro que le estas escuchando. Las respuestas no verbales serian mantener el contacto visual y hacer gestos de asentamiento con la cabeza. Las respuestas no verbales serian mantener el contacto visual y hacer gestos de asentamiento con la cabeza. Las respuestas verbales comunes incluyen onomatopeyas tales como "aja", "mmm", etc. Estas respuestas no verbales y verbales son las mas sencillas de realizar dentro de los cuatro pases básicos para escuchar efectivamente.

2. Después emplea una habilidad para confirmar que estas entendiendo al otro.

Sería el proceso de decir pequeñas ideas sobre lo que tiene que estar sintiendo la otra persona.

Haz una aproximación de sentimiento, es decir, plantea una hipótesis acerca de lo que el otro está sintiendo emocionalmente. Te puede ayudar emplear frases como "parece que estas dolido porõ ", "según he entendido te encanta queõ "

Las frases deber ser suaves y dichas con cariño. A continuación puedes usar dos métodos:

-Explicar a la otra persona como te sentirías si estuvieras en esa misma situación. El objetivo es que se sienta comprendido y apoyado

-Hacer preguntas suaves para ahondar más en los sentimientos de tu oyente y para que este siga hablando. Las preguntas podrían ser "¿entonces te sentíasõ ?", "¿eso te hizo pensar queõ ? etc.

3. Usa preguntas o afirmaciones para obtener mas información

Si aun hay cosas que no has entendido o no te han quedado suficiente claras, usa preguntas o afirmaciones para obtener mas información acerca de o que esta contando. Realiza preguntas directas tales como ¿Qué?, ¿Dónde? ¿Quién?, etc. Sin embargo, ten cuidado, pues a algunas personas o en algunas situaciones, el oyente se puede sentir agredido si las empleas en todo cortante. Recuerda que si el otro se siente amenazado en la comunicación, probablemente dejara de hablar. "Me gustaría conocer que quieres"; "seria útil que me dijeras donde", etc.

Si hay aun sientes alguna confusión acerca de lo oído, dilo. Una técnica muy empleada en psicología es la siguiente, realizar una frase donde el final de esta lo tenga que poner el otro, "entonces lo que tu quieres decir esõ ", "después fuiste aõ "

4. Resumir puntos clave de la conversación de la otra persona

Al final de la comunicación con la otra persona puedes finalizar haciendo una paráfrasis, que es resumir puntos clave de la conversación de la otra persona repetirlos con tus propias palabras- El objetivo de esta formula es verificar si lo que has escuchado es exacto y comunicar ese entendimiento a la otra persona. Se puede realizar de dos formas básicamente:

Forma resumida: comienza a resumir todo lo dicho por otro, "Déjame ver si lo he comprendido", "de modo que lo que dices es".

Forma interrogante: mediante el uso de preguntas: ¿estas diciendo que...?

La habilidad de escuchar con atención

Los grandes escuchas no aparecen con facilidad. Es un trabajo duro. Existen dos tipos importantes de habilidades para escuchar: con atención e interactivamente.

Los siguientes instrumentos de atención le ayudaran a recibir mejor los verdaderos mensajes que su contraparte está tratando de transmitir.

Estar motivado para escuchar.

Si usted se ve en la necesidad de hablar, haga preguntas.

Esté atento a los indicios no verbales.

Deje que su contraparte cuente primero su historia.

No interrumpa a la otra persona cuando esté hablando.

No se distraiga.

Escuche con un objetivo en su mente.

Déle a su contraparte toda la atención.

Contraataque al mensaje, no a la persona.

No se disguste.

Recuerde, es imposible escuchar y hablar al mismo tiempo.

Habilidades para escuchar e interactuar

El segundo tipo de habilidades para escuchar son aquellas que interactúan con el hablante. Ellas le ayudan para asegurarse de entender lo que el emisor está comunicando y para confirmar sus opiniones. Las habilidades interactivas están constituidas por clarificación, verificación y reflexión.

Clarificación

Verificación

Reflexión A fin de practicar realmente este tipo de escucha, usted no debe hacer juicios

Reconocer e identificar emociones.

Replantee el contenido

Puntos clave para ser un comunicador efectivo

Según Martines (2006) el arte de la comunicación se aprende si queremos aprender y si aprendemos a aprender. El recomienda los siguientes aspectos:

-Todo comienza con el respeto que merece su oyente, ya sea un individuo o un auditorio. El es una persona importante y espera que se respete su punto de vista.

-Luego sigue el impacto que usted consiga al dar su información, siempre debe comenzar con algo sorpresivo, fuera de lo común.

- Después de tener la atención de tu oyente trata de transmitir tú idea con claridad para que los demás te comprendan.
- Al exponer tus ideas hazlo en forma segura y con calma no uses palabras que indiquen inseguridad
- Después de exponer tu idea, tu oyente querrá detalles, debes escuchar con atención para identificar necesidades y satisfacer las mismas.
- Cultiva las relaciones personales, usa la asertividad y empatia

Técnicas de comunicación eficaz

Todos conocemos y podríamos citar en teoría cuales son los principios básicos para lograr una correcta comunicación, pero, tal vez por sonar a perogrullo, frecuentemente nos olvidamos de ellos. Algunas de las estrategias que podemos emplear son tan sencillas como las siguientes:

La escucha activa: La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla.

Elementos a evitar en la escucha activa:

- No distraernos
- No interrumpir al que habla.
- No juzgar.
- No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- No rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo: "no te preocupes, eso no es nada".
- No contar "tu historia" cuando el otro necesita hablarte.

-No contra argumentar. Por ejemplo: el otro dice "me siento mal" y tú respondes "y yo también".

-Evitar el "síndrome del experto": ya tienes las respuestas al problema de la otra persona, antes incluso de que te haya contado la mitad.

-Mostrar empatía:

Al terminar cerramos con alguna parábola para invitar a la reflexión de lo que comunicamos y de que tan bueno oyentes somos.

ENCUENTRO N° 26

En este encuentro iniciaremos dando una explicación de lo que es asertividad. Esta explicación la haremos de una forma sencilla y totalmente clara.

Asertividad

Como estrategia y estilo de comunicación, la **asertividad** se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la **agresividad** y la pasividad (o no asertividad). Suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos.

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o

defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

Estilos de comunicación

Existen tres estilos básicos de comunicación diferenciados: por la actitud que revelan hacia el interlocutor: pasivo, asertivo y agresivo.

Pasividad, o no asertividad. Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades dando un valor superior a las de los demás.

Agresividad. Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, y se caracteriza por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

Asertividad. Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos de forma directa, abierta y honesta.

A menudo se habla de un cuarto estilo comunicativo, el **pasivo-agresivo**. Consiste en evitar el conflicto mediante la discreción, evitando las situaciones que puedan resultarle incómodas o enfrentarle a los demás con excusas, falsos olvidos o retrasos entre otros medios. Así, no asume la necesidad de hacer valer sus propios derechos (pasividad), aunque tampoco se muestra receptivo hacia los de la otra parte (agresividad).

Ventajas

La asertividad permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera más apropiado para uno mismo, defendiendo los propios derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, ni permitir ser agredido u ofendido y evitando situaciones que causen ansiedad.

La asertividad es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal, como en la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz. Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.

La asertividad impide en fin que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de valorar y respetar a los demás recíprocamente.

Derechos asertivos

La asertividad parte de la idea de que todo ser humano tiene ciertos derechos

1. Derecho a decir la verdad.
2. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
3. En ocasiones, derecho a ser el primero.
4. Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
5. Derecho a tener sus propios valores, opiniones y creencias.
6. Derecho a tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.
7. Derecho a experimentar y a expresar los propios sentimientos y emociones, haciéndose responsable de ellos.
8. Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
9. Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
10. Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.
11. Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
12. Derecho a pedir lo que se quiere.
13. Derecho a ser independiente.
14. Derecho a superarse, aun superando a los demás. (Castanyer: 1996:48)
15. Derecho a que se le reconozca un trabajo bien hecho.
16. Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedades.
17. Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
18. Derecho a ignorar los consejos de los demás.
19. Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
20. Derecho a estar solo aún cuando otras personas deseen nuestra compañía.

21. Derecho a no justificarse ante los demás.
22. Derecho a decidir si uno quiere o no responsabilizarse de los problemas de otros.
23. Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
24. Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
25. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
26. Derecho a sentir y expresar el dolor.
27. Derecho a hablar sobre un problema con la persona implicada y, en los casos límite en los que los derechos de cada uno no estén del todo claros, llegar a un compromiso viable.
28. Derecho a no comportarse de forma asertiva o socialmente hábil.
29. Derecho a comportarse de forma asertiva o socialmente hábil.
30. Derecho a hacer cualquier cosa mientras no se violen los derechos de otra persona física o moral.
31. Derecho a tener derechos.
32. Derecho a renunciar o a hacer uso de estos derechos.

Luego de realizar una explicación de lo que es la asertividad vamos a realizar una dinámica para medir que tan asertivos somos.

En esta dinámica lo que pretendemos es revisar en la propia vida experiencias de asertividad, agresividad y de no asertividad. Esta dinámica nos tomará 30 minutos I. El Facilitador leerá lo siguiente, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que los participantes identifiquen si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo; así como, comuniquen experiencias propias que les haya recordado y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad.

OCASIÓN EN QUE NO FUE ASERTIVO: La semana pasada mi hermano tomo 500 pesos de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia no puede ver la película que quería, esa noche. El acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada.

OCASIÓN EN QUE SE FUE HOSTIL: Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui dejándola con la palabra en la boca.

OCASIÓN EN QUE FUI ASERTIVO: El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. El apagó el cigarro.

Luego el Facilitador/a solicita a los participantes que hagan un autoanálisis sobre los comportamientos (Agresivo, asertivo y No asertivo) que muestra en cada una de las áreas de vida:

- Salud
- Trabajo
- Economía
- Familia
- Sociedad
- Esparcimiento
- Estudios (actuales)
- Necesidades
- Valores

Después de esto el Facilitador integra subgrupos para que comenten sus respuestas y guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Para terminar el encuentro se pide que se saque una conclusión por grupo.

ENCUENTRO N° 27

En este encuentro vamos a brindar algunas técnicas de asertividad que pueden utilizar nuestros jóvenes en diferentes situaciones.

Asertividad defensiva

PERSEVERANCIA: EL DISCO RAYADO

¿A que te das por vencido cuando te imponen algo? ¿A que eres incapaz de decirles que no aun cuando ves que lo que están haciendo es injusto contigo?

Un viejo truco: Repetir una y otra vez lo que quieres, sin enojarte, irritarte, ni levantar la voz. ¡Y sin dar explicaciones o excusas, que te culpabilizarían! No debes temer acabar sonando como un viejo vinilo rayado. De esta forma les das a entender que no estás dispuesto a dejar que te pisen, y al mismo tiempo impides que cambien el tema de conversación para llevarte a su terreno.

LA RAZÓN PARA LOS TONTOS: EL BANCO DE NIEBLA

Esperan que te defiendas para poder atacarte más y más. Te critican injustamente para que te justifiques, con lo que implícitamente les estás dando la razón (el que se pica ajos come), o para que les respondas con otra crítica y les des pie a ponerte de vuelta y media.

Ni te defiendas ni contra critiques. Simplemente, escucha lo que te dicen, reconoce que pueden tener razón, no niegues lo innegable y expón tu punto de vista. Puede parecer que estás bajándote los pantalones y que tragas con todo, pero es otra forma de confrontarles con su propia estupidez. Cuando no reaccionas de la forma que esperan es fácil que se desinflen tras insistir un poco en lo mismo.

Esto es lo que David Burns llama la "técnica desarmante". Primero, le dices que tiene (o puede tener) razón en lo que nos dice, pero piensas de otra manera que le expones inmediatamente. Así, le comunicas que efectivamente has escuchado su mensaje pero que no estás dispuesto a renunciar a tus derechos porque a ellos les parezca que tienes que ser su esclavo.

CUANDO TE PILLAN EN UNA METEDURA DE PATA: LA ASERCIÓN NEGATIVA

¿Y si "realmente" has hecho algo mal? ¿Si has vulnerado los derechos de otra persona (sin darte cuenta, porque si ha sido deliberadamente será que nos hemos pasado al otro bando) y ellos se dan cuenta o son las víctimas? ¡Menuda te espera!

Ellos no asumen los errores: los proyectan en los demás. Si además encuentran que el otro ha cometido un fallo, les pones en su situación favorita: criticar, criticar y criticar. ¿Qué hacer cuando no hay escapatoria? Pues lo que ellos nunca harían.

Reconoce el error e incluso crítícate a ti mismo. "¡Qué increíble error por mi parte!" Al mismo tiempo, tendrás que hacerle ver con tu actitud que el mundo no se acaba porque te hayan ganado la etapa en la misma línea de meta o seas el que menos vende en la tienda.

BUSCAR EL ÁREA DE CONFLICTO: LA INTERROGACIÓN NEGATIVA

Al igual que no debes tener reparos en reconocer que te confundes un montón de veces a la semana, tampoco debes tenerlo para explorar más profundamente el conflicto con esa persona. Así, cuando te critica le puedes pedir aclaraciones, como diciendo "vamos a ver qué es lo que no te gusta de mi comportamiento" mientras sigues asumiendo que el mundo no se acaba porque no le guste lo que haces.

Luego de conocer las técnicas que podemos utilizar se pide al grupo grande que se divida en varios subgrupos y que cada uno de ellos escoja realizar un ejemplo en el cual al inicio la persona no utilice la asertividad en temas de sexualidad y consumo de drogas y como segunda parte la forma asertiva de resolver esta situación, pudiendo usar la comunicación efectiva o las técnicas de asertividad vistas en la sesión. Se da al grupo 15 minutos y luego se procede a escuchar cada aporte grupal.

Se cierra pidiendo que cada grupo genere una conclusión para su vida de lo aprendido en el encuentro.

UNIDAD N° 6

TRABAJO EN EQUIPO

ENCUENTRO N° 28



Para iniciar esta unidad necesitamos primero que el grupo conozca los elementos básicos de lo que es trabajo en equipo, liderazgo y creatividad, por lo que debemos darles información adecuada y clara de una manera sencilla para que en los futuros encuentros puedan utilizarlos en la práctica. Así que vamos a mencionar algunos conceptos básicos que los estudiantes deben conocer.

Una de las condiciones de trabajo de tipo psicológico que más influye en los trabajadores de forma positiva es aquella que permite que haya compañerismo y **trabajo en equipo** en el lugar donde se desenvuelva el individuo, porque el trabajo en equipo puede dar muy buenos resultados; ya que normalmente genera el entusiasmo para que el resultado sea satisfactorio en las tareas encomendadas.

En los equipos de trabajo, se elaboran unas reglas, que se deben respetar por todos los miembros del grupo. Son reglas de comportamiento establecidas por los miembros del equipo. Estas reglas proporcionan a cada individuo una base para predecir el comportamiento de los demás y preparar una respuesta apropiada. Incluyen los procedimientos empleados para interactuar con los demás. La función de las normas en un grupo es regular su situación como unidad organizada, así como las funciones de los miembros individuales.

La fuerza que integra al grupo y su cohesión se expresa en la solidaridad y el sentido de pertenencia al grupo que manifiestan sus componentes. Cuanto más cohesión existe, más probable es que el grupo comparta valores, actitudes y normas de conducta comunes. El trabajar en equipo resulta provechoso no solo para una persona si no para todo el equipo involucrado. el trabajar en equipo nos traerá más satisfacción y nos hará más sociables, también nos enseñará a respetar las ideas de los demás y ayudar a los compañeros si es que necesitan nuestra ayuda.

Ventajas del trabajo en equipo

Entre las ventajas esenciales, que presentan el compañerismo y el trabajo en equipo, tanto para los individuos como para las organizaciones, se encuentran:

Para los individuos

- Se trabaja con menos tensión al compartir los trabajos más duros y difíciles.

- Se comparte la responsabilidad al buscar soluciones desde diferentes puntos de vista.
- Es más gratificante por ser partícipe del trabajo bien hecho.
- Se comparten los incentivos económicos y reconocimientos profesionales.
- Puede influirse mejor en los demás ante las soluciones individuales que cada individuo tenga.
- Se experimenta de forma más positiva la sensación de un trabajo bien hecho.
- Las decisiones que se toman con la participación de todo el equipo tienen mayor aceptación que las decisiones tomadas por un solo individuo.
- Se dispone de más información que cualquiera de sus miembros en forma separada.
- El trabajo en grupo permite distintos puntos de vista a la hora de tomar una decisión. Esto enriquece el trabajo y minimiza las frustraciones.
- Podemos intercambiar opiniones respetando las ideas de los demás:
- Logra una mayor integración entre las personas para poder conocer las aptitudes de los integrantes.

Para las empresas y organizaciones

- Aumenta la calidad del trabajo al tomarse las decisiones por consenso.
- Se fortalece el espíritu colectivista y el compromiso con la organización.
- Se reducen los tiempos en las investigaciones al aportar y discutir en grupo las soluciones.
- Disminuyen los gastos institucionales.
- Existe un mayor conocimiento e información.

- Surgen nuevas formas de abordar un problema.
- Se comprenden mejor las decisiones.
- Son más diversos los puntos de vista.
- Hay una mayor aceptación de las soluciones.

QUE ES EL LIDERAZGO

El liderazgo se define como una forma de ejercer influencia sobre un grupo determinado en busca del logro de ciertos objetivos.

EL LIDER NACE O SE HACE?

Según el autor Jorge Yarce, el líder se hace a través de un proceso continuo de aprendizaje para alcanzar un objetivo definido, haciendo hincapié en la necesidad que tienen las personas de un líder para poder expresar sus necesidades a través de éste. Para el autor Homans George, el líder se hace, ya que plantea que la persona no necesita disponer de un conjunto de actitudes y reglas que definan su perfil, sino de un buen método para analizar la situación, en la cual, se va a desenvolver. De acuerdo a la autora Raquel Buznego, el líder nace, pero para ejercer ese liderazgo, debe desarrollar ciertas herramientas que se obtienen con el aprendizaje, siendo el carisma con la que nace el líder.

Independientemente de si el líder nace o se hace, hay que destacar que se suele confundir el concepto de liderazgo con autoridad y poder. Por tanto, definiremos estos últimos a continuación:

AUTORIDAD, facultad de lograr obediencia. Es otorgada.

En un grupo cualquiera, puede haber una persona contando chistes, sus anécdotas, hablando de sus viajes, en fin, transformarse en el centro de atracción de todos; entonces, ésto lo transformará en un líder al que no tendrán que obedecer, pero si producto de su carisma, tendrá influencia entre sus semejantes y lo escucharán e incluso lo pueden tomar como un ejemplo a seguir.

Cuando hablamos de autoridad, en cambio, se requiere tener un cargo importante dentro de una empresa, un alto grado jerárquico dentro de la Iglesia, en general, un título formal que le permita a una persona ejercer influencia entre los demás y que éstos deban obedecerle.

PODER, facultad de imponerse ante el resto sin que necesariamente se tenga un título o cargo formal y por otra parte, a quien no se tiene la obligación de obedecerle. Sin embargo, la persona que posee poder ejerce influencia, logrando con ello sus objetivos personales o del organismo, al cual, represente. Por ejemplo, si hoy cuento con un trabajo de administrativo en una empresa "X", tengo un nivel socio-económico medio, poseo un carácter más bien introvertido, en definitiva, si soy una persona promedio, no tengo poder, pero si mañana me ganase un gran premio en algún sorteo y ello me significara cambiar de nivel de vida, invertir en negocios, viajar, tener contactos, o sea, sobresalir del resto por tener más dinero, implicará tener de alguna u otra forma, mayores beneficios y preferencias de distinta índole, es decir, poder.

De lo anterior, cabe destacar que una persona puede ser líder y tener autoridad a la vez o ser líder y tener poder, en definitiva, se puede dar una mezcla entre dos o tres de éstos.

Por otra parte, teniendo claro los conceptos ya definidos, consideraremos ahora al jefe de una institución como su líder, tomando en cuenta, que de igual forma existe una diferencia entre un jefe (administrador, supervisor o director) y un líder en sí. En consecuencia, veremos los tipos de liderazgo en una jefatura, denominado también, estilos de dirección.

TIPOS DE LIDERAZGO:

AUTORITARIO, donde el jefe es sólo informador, es decir, decide y demanda.

PERSUASIVO, donde el jefe es vendedor, o sea, vende, convence respecto de sus decisiones.

CONSULTIVO, donde el jefe presenta su decisión o sus ideas y las sujeta a modificación para que el grupo pueda hacer preguntas.

PARTICIPATIVO, donde el jefe da a conocer ciertos problemas, solicita sugerencias y deja que el grupo decida, desde luego, enmarcándose en algunos parámetros.

DIFERENCIAS ENTRE UN JEFE Y LÍDER:

JEFE	D I F E R E N C I A S	LÍDER
<ul style="list-style-type: none"> · Existe por la autoridad. · Considera la autoridad un privilegio de mando. · Inspira miedo. · Sabe cómo se hacen las cosas. · Le dice a uno: ¡Vaya!. · Maneja a las personas como <u>fichas</u>. · Llega a tiempo. · Asigna las tareas. 		<ul style="list-style-type: none"> · Existe por la buena voluntad. · Considera la autoridad un privilegio de <u>servicio</u>. · Inspira confianza. · Enseña como hacer las cosas. · Le dice a uno: ¡Vayamos!. · No trata a las personas como cosas. · Llega antes. · Da el ejemplo.

CARACTERÍSTICAS DE UN LÍDER

Entendemos el líder por las siguientes características.

-El líder debe tener el carácter de miembro, es decir, debe pertenecer al grupo que encabeza, compartiendo con los demás miembros los patrones culturales y significados que ahí existen.

-La primera significación del líder no resulta por sus rasgos individuales únicos, universales (estatura alta, baja, aspecto, voz, etc).

-Sino que cada grupo considera líder al que sobresalga en algo que le interesa, o más brillante, o mejor organizador, el que posee más tacto, el que sea más agresivo, más santo o más bondadoso.

-Cada grupo elabora su prototipo ideal y por lo tanto no puede haber un ideal único para todos los grupos. d) En cuarto lugar. El líder debe organizar, vigilar, dirigir o simplemente motivar al grupo a determinadas acciones o inacciones según sea la necesidad que se tenga. Estas cuatro cualidades del líder, son llamadas también carisma.

-Por último, otra exigencia que se presenta al líder es la de tener la oportunidad de ocupar ese rol en el grupo, si no se presenta dicha posibilidad, nunca podrá demostrar su capacidad de líder.

También debemos considerar que todo líder y todo equipo debe tener entre sus más importantes herramientas la creatividad, ya que esta es la que les ayudará en la resolución de conflictos que se pudieran presentar.

A menudo debemos **afrontar situaciones nuevas**, retos a los que no estamos acostumbrados. Y muchas veces nos quedamos atascados: por más vueltas que le damos al problema, no conseguimos encontrar el camino de salida. **Necesitamos una solución creativa**, y el pensamiento tradicional, basado en la experiencia y en la lógica, no siempre es el medio más adecuado para encontrarla. Llegado ese momento, conviene recordar que hay otras formas de pensar; que **existen otras herramientas mentales que nos pueden ayudar a superar el reto con ingenio**. El **pensamiento Í lateralÍ** es uno de los recursos más conocidos. Merece la pena echarle un vistazo. Vamos allá.

La premisa es que, si somos capaces de pensar lateralmente, transitando por caminos poco frecuentados, podremos enfrentar el problema desde una

perspectiva absolutamente nueva, y conseguiremos estimular las nuevas ideas, desarrollando la creatividad y el ingenio.

Para terminar esta sesión pedimos que el grupo nos ayude con un resumen de lo expuesto en el día.

ENCUENTRO N° 29

Iniciamos esta reunión animando a los jóvenes a que trabajemos en equipo en la práctica y demostremos lo eficaces que podemos llegar a ser resolviendo dificultades. Es bueno iniciar con una introducción de la realidad de la existencia de conflictos en la vida, y que podríamos resolverlos con facilidad con trabajo en equipo, con un liderazgo primero interno y luego para con los demás.

Luego vamos a proceder a realizar la primera dinámica de trabajo en equipo y liderazgo que nos tomara toda la hora.

La dinámica se llama mar y cielo, se pide al grupo que se sienten en círculo en sillas que se muevan no en pupitres. Se les indica que las sillas deben estar firmes y sin ningún problema. Cuando el grupo este ya listo se procede a decir las órdenes. La primera es que el grupo tendrá que seguir 2 instrucciones cuando el facilitador diga mar todos se cambiarán a la silla del lado derecho y cuando el facilitador diga cielo todos se cambiarán a la silla del lado izquierdo. Se les dice que esto lo tienen que hacer todos sincronizados, es decir al mismo tiempo, de forma ordenada, que nadie se quede sin silla y de la manera más rápida posible, y todos tienen que

sentirse cómodos trabajando; se les indica que si lo logran hacer ganan y es señal de que ya saben trabajar en equipo, sin embargo, se les dice también que si no lo logran haremos una pausa y tendrán un tiempo de 5 minutos para determinar los problemas y encontrar estrategias que les ayude a ganar.

Con esas indicaciones iniciamos la dinámica y observamos atentamente como se encuentra resolviendo los problemas el grupo. Es común que el grupo al inicio se empuje, incluso puede alguno caerse o quedarse sin silla. Cuando esto suceda se dice pausa y se les da 5 minutos para que evalúen la actuación del grupo y el trabajo de equipo realizado, es adecuado dejar que ellos se organicen solos, escojan su líder y que evalúen la situación como prefieran, solo se interviene para hacer comparaciones entre la dinámica y la vida real, como que nadie gana si alguien de los nuestros se cae, o que si no trabajamos en equipo nos demoramos más en hacer algo y lo tenemos que hacer varias veces. También se puede intervenir si el equipo luego de algunas pausas no está mejorando en sus estrategias y se está desmotivando, entonces se les puede dar pistas de como otros grupos lo han logrado y se los motiva a alcanzar la meta.

Una vez que el equipo haya logrado su meta se realiza el cierre felicitándolos con aplausos y gritos de alegría. Para luego pasar a que cada uno de los miembros diga lo que aprendió en la dinámica.

ENCUENTRO N° 30

En esta sesión vamos a continuar con otra dinámica de trabajo en equipo, esta vez realizaremos la dinámica Pelotas, esta nos servirá para pulir aún más lo realizado en la sesión anterior, trabajo en equipo de una forma cada vez más eficaz y eficiente en donde tengan que resolver un conflicto entre todos utilizando su creatividad y la lógica, los aprendizajes de trabajo en equipo y su propio liderazgo.

Se pide al grupo que formen un círculo pero esta vez sin sentarse, deben estar todos de pie. Van a arrugar hojas de papel y formar pelotas de papel, van a formar el número de pelotas de papel que corresponda al número de participantes menos 3 si es un grupo mayor a 30 se pueden restar 5.

Habrán personas que no tengan pelotas pero la mayoría las tendrán, así que la instrucción es que deben pasar las pelotas todas al mismo tiempo, se iniciará de una en una ya que alguien que será el líder las irá pasando de una en una a otra persona que el elija, esta otra persona la pasará a otra y así sucesivamente hasta que se acaben todas las pelotas. Una vez que todas las pelotas estén en el aire deben seguirse pasando y no se pueden detener en las manos de nadie por más de 2 segundos. Cuando todas las pelotas estén circulando el facilitador/a contará hasta 20 segundos pero en cada segundo contado todo el grupo tendrá que caminar un paso a la derecha conservando el círculo y continuando pasando las pelotas. Si en grupo no deja caer las pelotas por esos 20 segundos gana. De lo contrario tendrá que iniciar nuevamente de cero, con solo una pelota que se deje caer en este proceso todo comienza de cero.

Se debe aclarar al grupo que en nuestras labores necesitamos ser eficaces y eficientes ya que no podemos darnos el lujo de desaprovechar las oportunidades recibidas, y gastar energías si no se las va a hacer de la manera más consciente y para alcanzar la meta deseada.

Al igual que la dinámica mar y cielo si no lo logran tendrán 5 minutos para analizar los problemas que el grupo está presentando y analizar las estrategias a utilizar.

Al final de la dinámica se analizan los resultados, el cómo lo lograron, y se pide que cada uno cuente sus aprendizajes del día.

ENCUENTRO N° 31

En esta reunión vamos a realizar una dinámica que nos ayudará en el trabajo en equipo, así como para analizar los riesgos de dejarse llevar.

Se pide al grupo que se dividan en grupos más pequeños, el tamaño de los subgrupos dependerá del número de integrantes del grupo grande.

Se les dice que escojan a un miembro del grupo que será su guía y después se habla con los guías y se les explica lo que se va a hacer. Se les informa que ellos tendrán que dirigir a sus equipos a través de un patio o algún espacio amplio alrededor del cual tendrán que dar dos vueltas. Ganará en equipo que llegue primero, pero los miembros de sus equipos tendrán vendados sus ojos, y si alguno de ellos intenta quitarse la venda de

los ojos perderá todo el equipo. Además si alguno de ellos se cae, perderá todo el equipo.

Luego se pide que les den las instrucciones a sus equipos y se da la orden de iniciar.

Al final se analizan los resultados, es frecuente que varios miembros tengan mucho miedo de caminar con los ojos cerrados, y se quiten las vendas, otros se golpean o se tropiezan, hay algunos que se pierden del grupo, y también los hay de los que llegan juntos y a tiempo.

Cuando ya todos hayan llegado se los sienta y se les hace la comparación a lo que les paso con andar por la vida con los ojos cerrados, dejando que otros conduzcan sus vidas, en ocasiones nos puede ir bien cuando el líder es bueno, pero también corremos el riesgo de tropezar o caernos, o golpearnos. Incluso cuando el líder es bueno tenemos más riesgo de golpearnos en la vida si andamos con los ojos cerrados. Por ejemplo cuando nos dejamos llevar por la presión del grupo y consumimos drogas.

Después de esta reflexión mediante comparar la dinámica con la vida, se pide que ellos intervengan y saquen sus propias conclusiones. Y para finalizar se pide que cada uno comunique lo que aprendió en la dinámica.

UNIDAD N° 7

PROGRAMANDOME POSITIVAMENTE

ENCUENTRO N° 32

Para iniciar esta unidad pensamos que es bueno motivar a los jóvenes en el conocimiento del cerebro y sus capacidades y antes de entrar en la explicación presentar un video de Dianética que nos ayudará a despertar el interés de los jóvenes a si como para crear un espacio de preguntas y conversación sobre en funcionamiento cerebral y sus alcances. El video nos tomará casi toda la hora, y en los últimos cinco minutos deberemos realizar un cierre mediante preguntas y conclusiones de lo visto en el video. Es mejor si se les pide que luego del video los jóvenes se reúnan en subgrupos y trabajen en un resumen de lo visto con tres conclusiones del video y tres aplicaciones prácticas para la vida. Luego se dará lectura a cada trabajo y se cerrará la reunión.

ENCUENTRO N° 33

Para esta sesión vamos a iniciar con la explicación de lo que es PNL y sus utilidades.

Descompongamos esta palabra de PNL:

Programación - Neuro - Lingüística

-Programación:

• Son estrategias internas (patrones de pensamiento) que usamos para tomar decisiones, resolver problemas, aprender, evaluar y alcanzar resultados.+

• Es la forma como codificamos o representamos mentalmente nuestra experiencia.+

-Neuro

• Es la capacidad de nuestro sistema nervioso para percibir el mundo a través de los sentidos, y luego convertir esa información en procesos mentales conscientes e inconscientes, los mismos que inciden sobre la fisiología, las emociones y el comportamiento+.

-Lingüística

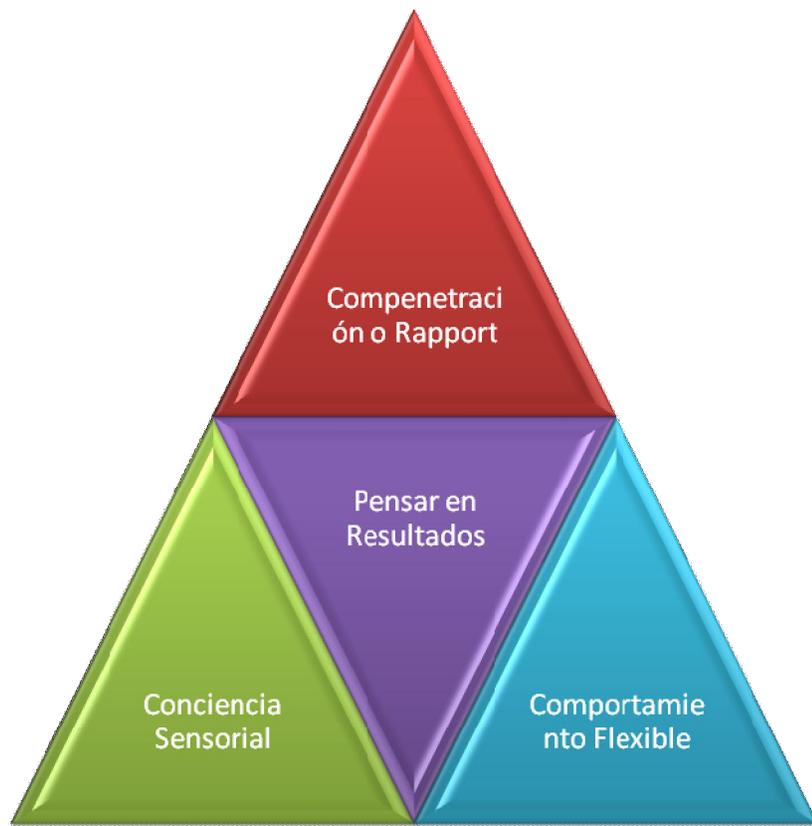
Es la manera en que el SH utiliza el lenguaje para dar sentido al mundo, aprender y conceptualizar la experiencia, para luego poderla comunicar a los demás.

Entonces PNL es:

*Es el estudio de la experiencia humana subjetiva, **cómo organizamos lo que percibimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.***

*Es una disciplina con técnicas probadas para **optimizar** procesos mentales que rigen la calidad de nuestra comunicaciones, a la vez que da herramientas y habilidades para desarrollar el cambio, y promueve la flexibilidad del comportamiento y la comprensión de procesos mentales de los demás.*

PILARES DE PNL



-Compenetración o Rapport:

Relación con los demás y consigo mismo

-Conciencia Sensorial:

¿Qué es lo que capta tus sentidos en un nuevo lugar?

¿O la mirada preocupada de un colega cuando habla de su trabajo?

-Pensar en Resultados:

- Enfocarnos en un resultado que tenga un verdadero y profundo propósito de vida.

¿Qué es lo que realmente uno desea y quiere en vez de estancarse interpretando problemas negativos?

-Comportamiento o conducta flexible:

- Hacer algo distinto cuando vemos que las cosas tradicionales no funcionan.

La Gente Reacciona Según su Mapa Interno

Anécdota:

Un día en un local de comidas rápidas pedían a sus clientes una evaluación sobre la atención de servicio brindada. Un cliente se disgustó con la mesera y le dijo que no lo iba hacer, la mesera quedó muy molesta por ese incidente. Le pregunté a la mesera que si había considerado la

posibilidad de que el pobre hombre no supiera leer y que, por tanto, su mala educación no fuera más que el resultado de su propia vergüenza . Ella respondió %Dios mío jamás pensé eso!

El fracaso no Existe

Uno puede dejarse atormentar por todo lo que no le sale bien u optar por aprender las lecciones que se presentaron, levantarse e intentar saltar el obstáculo de nuevo.

Siempre que te enfrentes a un fracaso interrógate ?

- ✓ ¿Qué quiero lograr?
- ✓ ¿Qué he conseguido hasta ahora?
- ✓ ¿Qué retroalimentación he recibido?
- ✓ ¿Qué lecciones he aprendido?
- ✓ ¿Cómo puedo usar de manera positiva tales lecciones?
- ✓ ¿Cómo puedo medir mi éxito?
- ✓ ¡Ahora ponte de nuevo a conseguirlo!

El camino a la excelencia

Nuestro cerebro necesita mantenerse ocupado, de lo contrario, se dedicara a pensar en las cosas negativas o se verá metido en una circunstancias de problemas.

Hay que saber lo que se quiere alcanzar, para esto hay que adentrarnos en nuestro futuro y tener una serie de acciones en el presente para alcanzarlos.

Cuando Alicia en el país de las Maravillas le pregunta al gato de Cheshire, ¿me dice, por favor ¿qué camino debo seguir a partir de aquí? Sin saber muy bien a donde quiere llegar (Alicia quiere ir a cualquier lado, ni importa dónde), el gato responde que con seguridad llegará a cualquier lado siempre y cuando camine lo suficiente. Igual que Alicia, imagina qué ocurriría si llegarás a una estación de tren y pides un boleto para cualquier parte.

Principio: ¡El ser humano funciona perfectamente bien!

Supuestos de la PNL:

- 1.-Submodalidades
- 2.-Posiciones de la Realidad
- 3.-Metamodelo
- 4.-Modelo Milton
- 5.-Rapport/Leading/Calibraje
- 6.-Movimientos oculares

MODALIDADES DE FILTRAR LA REALIDAD

VISUAL AUDITIVA KINESTÉSICA

Todos los SH tenemos 3 sistemas representacionales y a lo largo de la vida se van desarrollando más uno que otros y esto depende de diferentes cosas: de las personas que tenemos alrededor, de la experiencia laboral, de los docentes, de la familias que puede ser más visuales, más auditivas o Kinestésicas.

Modalidad Visual:

Tienen un ritmo de procesar rápido.

Pueden hacer un retrato claro a nivel de lugares o rostros.

Son los que necesitan **ser mirados** cuando les estamos hablando o cuando lo hacen ellos.

Necesitan ser mirados para sentirse queridos, son las personas que dicen cosas como "**mira...**", "**necesito que me aclares tu enfoque sobre...**".

Hablan más rápido y tienen un volumen más alto, piensan en imágenes y muchas cosas al mismo tiempo.

Empiezan una frase y antes de terminarla pasan a otra.

Se muestran impacientes si se les interrumpe porque literalmente, pierden parte de la imagen de lo que están diciendo.

dificultades para absorber información que no pueda representarse en forma grafica.

Modalidad auditiva

Su ritmo de procesar la información es intermedio.

Son los que necesitan una comprobación auditiva que les dé una pauta.

"ahí...", "mmm...%

Además son aquellos que usan palabras como *"me hizo click..."*,

"escúchame...", *"me suena..."*, palabras que describen lo auditivo.

Piensan de manera secuencial, una cosa por vez, si no terminan una idea no pasan a la otra.

El auditivo es más profundo comparado con el visual.

Personas que piensan en voz alta.

Suelen ser dominantes en las reuniones porque necesitan expresar verbalmente sus pensamientos e ideas.

Modalidad Kinestésica.

Tienen mucha capacidad de concentración, son los que más contacto físico necesitan.

Son los que nos dan una palmadita en la espalda y nos preguntan *"¿cómo estás?%"*

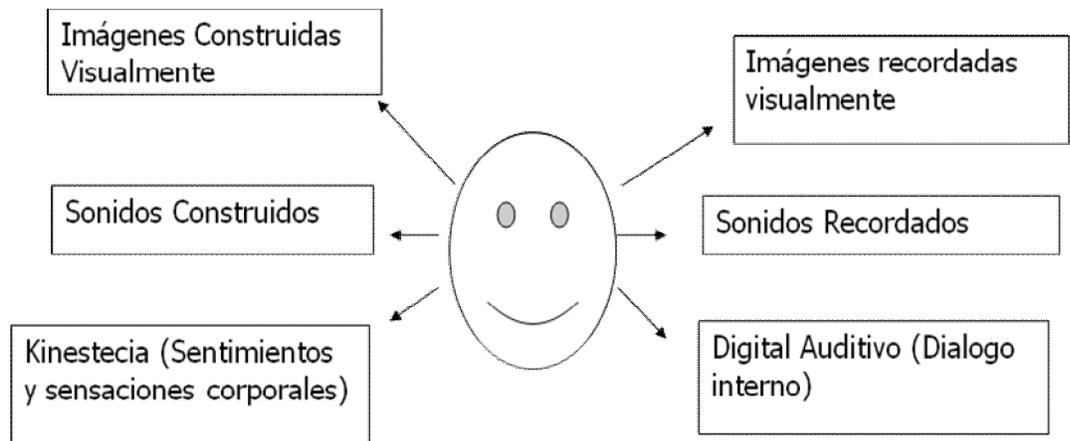
Usan palabras como "me siento de tal manera...", "me puso la piel de gallina tal cosa..." o "me huele mal este proyecto...".

Todo es a través de sensaciones.

Suelen tener problemas para enfrentarse a razonamientos lógicos.

Suelen tener éxito en su trabajo, en especial aquellos que requieren de mucha empatía, como negociación y trato personal.

-Los movimientos oculares nos dicen que la persona esta desarrollando ciertos procesos internos.



Visual recordado: Ver imágenes vistas antes y de la manera en que se vieron antes. Un ejemplo de pregunta que puede suscitar este tipo de proceso sería: «¿De qué color son los ojos de su madre?» o «¿Qué estilo de abrigo usa usted?».

Visual construido: Ver imágenes de cosas nunca vistas antes, o verlas diferentes de como se veían. Para obtener este tipo de proceso se puede preguntar: «¿Imagina un hipopótamo de color anaranjado con lunares color grana?». «¿Se imagina a sí mismo visto desde el otro extremo de la habitación?».

Auditivo recordado: Recordar sonidos escuchados antes. Las preguntas que suelen provocar este tipo de proceso son del género de: «¿Qué estaba diciéndole antes?» y «¿Cómo suena el timbre de su despertador?».

Auditivo construido: Escuchar palabras no oídas antes, o no oídas exactamente igual. Formar nuevos sonidos o nuevas frases. Este tipo de proceso suele ser la reacción a preguntas como: «¿Qué clase de sonido nuevo le gustaría inventar?» «Imagine el sonido de una sirena imitado con una guitarra eléctrica.»

Auditivo dialogo interno: Es la modalidad que uno emplea cuando habla consigo mismo. Trate de provocarla diciendo: «Dígase a sí mismo lo que suele decirse más a menudo» o «Recite para si una oración» .

Cenestésico: Las emociones, las sensaciones táctiles (sentido del tacto) o (la sensación de movimiento de los músculos, por ejemplo), como después de: «Describa lo que es sentirse feliz para usted». «Imagine que está tocando una piña de pino.» «Imagine que se echa a correr y descríballo.».

Palabras usuales

Visual	Auditivo	Kinestésico
Ver	Oír	Sentir
Imagen	Sonido	Firme
Claro	Me suena	Cálido
Mirar	Contar	Dulce
Horizonte	Fuerte	Adormecido
Focalizar	Entonar	Fluir

Después de realizar esta explicación vamos a hacer un ejercicio, se pide a los jóvenes que se agrupen de dos en dos y que conversemos con nuestro amigo/a de cualquier tema, que primero comience el uno con alguna pregunta neutra como que tal tu día, o algo neutro que no contenga ninguna modalidad en la frase y el otro compañero responderá la pregunta, la tarea del compañero que escucha es notar en que modalidad se encuentra hablando su compañero, para esto deberá anotar que palabras dice para poder determinar la modalidad según sus palabras, además también dentro de la tarea será observar como mueve los ojos su compañero mientras habla. Como es la primera sesión de PNL vamos solo a observar y anotar lo que vemos, al final el facilitador/a pasará por cada lugar preguntando por cada pareja de trabajo y ayudará en la observación.

Para terminar la reunión cada pareja comentará con el grupo amplio las conclusiones de lo visto en el día, pero las conclusiones van a ser dadas en

diferentes modalidades y se irán turnando para esto, la primera pareja dará sus conclusiones en forma visual así que tendrá que dibujar algo que represente sus conclusiones y lo mostrará a la clase, la segunda pareja lo dirá en modalidad auditiva así que lo dirá oralmente con una adecuada entonación de voz, y la tercera pareja comunicará sus aprendizajes de forma kinestésica así que lo tendrá que representar mediante algún movimiento. Luego el resto de parejas continuarán con este mismo sistema hasta que todas las parejas de trabajo hayan participado. Y se da por terminada la reunión.

ENCUENTRO N° 33

Para esta sesión iniciamos recopilando información de la clase anterior y continuamos con la explicación de lo que es PNL.

RUTAS MENTALES

Los pensamientos viajan por las neuronas y con el lenguaje les vamos dando significado.

Lenguaje tiene impacto emocional en nosotros.

Los pensamientos son rutas mentales que hemos construido a lo largo de nuestra vida, por aprendizaje de padres, maestros, etc.

Algunas rutas mentales son útiles otras no.

Estamos y somos por las rutas que hemos construido, aceptado y mantenido.

Experiencias, aprendizajes, hábitos y creencias forman parte de las rutas mentales

COMUNICACIÓN

-7% comunicación verbal (lenguaje oral /escrito)

-38% tonos de la voz (altura y timbre)

-55% postura, gestos (fisiología), intencionalidad, emanaciones emocionales, irradiaciones sutiles

Lenguaje asertivo

Somos comunicadores en todo momento

¿Qué clase de mensajeros somos?

Elegimos inconscientemente el tipo de comunicación y lenguaje que transmitimos. Con el tiempo estos se vuelven hábitos y luego llega a ser programación (automático), sin embargo, podemos elegir nuevo lenguaje y comunicación

Habilidades básicas de un buen comunicador

Claridad de objeto

Agudeza perceptiva

Flexibilidad de conducta

Estrategias para preguntar

Depurar el lenguaje: claridad

Nuestra manera de ser es decisiva: el arte de hacer que otros cambien consiste en ser modelos de ese comportamiento deseado nosotros mismos.

Oprimir el botón de pausa: el silencio es oro puro

Pon a prueba tus preguntas: ¿mi siguiente pregunta agrega valor a esta conversación? ¿nos acerca a donde queremos llegar? ¿qué resultado espero de todo esto?

Pensar es hacer

De la calidad de los pensamientos y sentimientos que el ser humano tenga, depende de la calidad de su vida.

Un niño entre los 0 y 7 años escucha NO 100 mil veces.

¿Porqué si unos dicen que estamos en crisis otros prosperan en medio de la adversidad?

Crisis: una oportunidad para salir adelante

Presuposiciones de la PNL

- 1.-El mapa no es le territorio. Ningún mapa refleja al mundo en una forma completa y exacta.
- 2.-Mente y cuerpo son parte de un mismo sistema cibernético y se influyen mutuamente.
- 3.-En un sistema, el elemento de mayor flexibilidad es el que dominará dicho sistema.
- 4.-Cada comportamiento tiene una intención adaptativa (o positiva) y es el producto del equilibrio que necesita el sistema.
- 5.-Las personas cuando toman decisiones lo hacen de acuerdo con el mapa que manejan (o poseen). En este sentido, son las mejores que pueden hacer.
- 6.-No existe el fracaso, sino los resultados, los que tan sólo dan nueva información (retroalimentación o feed-back)
- 7.-Las personas tienen los recursos que necesitan para producir cambios. Si no los tienen los pueden aprender.
- 8.-Toda tarea puede ser cumplimentada (o aprendida) si se divide en pequeñas porciones.
- 9.-Cada comportamiento puede servir en algún contexto.

10.-El efecto de la comunicación depende de la flexibilidad del emisor. Si algo no funciona, se prueba hacer otra cosa.

Después de dar una explicación vamos a hacer un ejercicio acerca de las posiciones de la realidad, ya explicamos que existen tres posiciones de la realidad según la PNL, la posición A en donde vivo la experiencia tal y como me la sucedió y como si estuviera ahí otra vez viviéndola. La posición B en donde observo lo sucedido como si estuviera en un cine, y la posición C en donde observo lo que sucede pero como si fuera la persona que pone la película en el cine y ve al observador B y a la persona de la posición A, es una doble disociación.

Este ejercicio nos ayuda para poder tener una opinión más objetiva de lo sucedido y poder decidir si nuestra actuación fue la correcta o que otras opciones de resolver esta situación podían existir.

Entonces se pide a los estudiantes que tomen una situación medianamente conflictiva, no demasiado conflictiva ya que esto necesitaría de un apoyo individual, pero con una situación medianamente conflictiva lo vamos a poder manejar en grupo. Y vamos a situarnos en un espacio del salón y vamos a revivir esa experiencia como el observador A donde vivimos exactamente lo que sucedió con todos los detalles que podamos tener, experimentamos todo lo que experimentamos en el momento que esto sucedió. Luego de esto abrimos los ojos y respiramos profundamente por un minuto y luego cambiamos a otra posición física y pasamos a ser el observado B como si estuviéramos viendo en el cine lo que sucede vemos

aquel recuerdo medianamente desagradable, y nos observamos como reaccionamos ante esta situación y vemos a los que nos rodean. Para cada observador es necesario al menos 5 minutos de observación en cada posición. Luego de este tiempo abrimos los ojos y anotamos cosas nuevas que pudimos observar desde este punto de vista. Respiramos profundamente por al menos un minuto. Y pasamos a otra posición y nos situamos en el observador C en donde somos quienes proyectamos la película y podemos ver al actor principal, a los otros actores y al observador B, vemos sus reacciones, y todo lo que sucede, nos tomamos al menos 5 minutos y luego abrimos los ojos y anotamos las nuevas observaciones desde este punto de vista.

Después de esto respiramos profundamente por un minuto y les pedimos que cada uno organice sus observaciones y saque sus conclusiones del ejercicio y de los aprendizajes del día para luego comentarlo con la clase. Se cierra cuando todos hayan intervenido.

ENCUENTRO N° 34

Esta sesión la vamos a iniciar reflexionando sobre la vida y las cosas que son importantes para cada uno de nosotros, y lo más importante, sobre lo que estamos haciendo para lograr mantener o conseguir aquellas cosas. Resaltamos que cada acción genera algún resultado y que somos responsables de la vida que tenemos.

Así que vamos a realizar un ejercicio que se llama el círculo de la vida, este ejercicio nos ayudará a ser conscientes de las cosas que son importantes

para cada uno de nosotros y determinar las áreas en las que necesitamos mejorar, para luego programar como lograr esas mejoras.

Le pedimos a cada joven que consiga una hoja en blanco y un lápiz, también va a necesitar un compás y una regla.

Le decimos que con el compás dibuje con círculo grande, que ocupe toda la hoja. Luego le decimos que piense en los pilares de su vida, las cosas que para él son lo más importante; por ejemplo: salud, trabajo, estudios, familia, pareja.

Entonces ahora va a trazar radios dentro de la circunferencia en donde cada radio será un pilar en su vida, algo que para él o ella es esencial.

Se le dice que puede dibujar los que desee y no importa si no tienen nada que ver con los de sus compañeros, estas son sus cosas importantes y no tienen por qué ser siempre común en todos. Luego de esto se le pide que divida cada radio de la circunferencia en diez partes iguales esto lo hará con la ayuda de la regla. Cuando esto ya esté listo se le dirá que se autoevalúe en el grado de satisfacción de las áreas que él puso como esenciales en su vida del 0 al 10. Si está completamente satisfecho en esa área pondrá un punto en el 10 y si no está nada satisfecho pondrá cero. Por ejemplo si para el joven es muy importante hacer deporte y ser muy buen deportista este será uno de sus pilares, pero talvés no pueda entrenar por que no tiene la autorización de sus padres o talvés porque tiene algún problema de salud, entonces talves se sienta insatisfecho y esto lo podrá calificar por ejemplo con un 3 o menos, o talvés más si se siente más

satisfecho en esta área. Esta evaluación la tiene que hacer en cada área de su vida.

Cuando haya terminado se les pide que ahora una los puntos de la circunferencia para ver que figura se forma. En la mayoría de los casos se forman figuras totalmente irregulares, se les debe hacer notar que lo óptimo es que sea una figura equilibrada en donde todos los lados tiendan a 10 y que sea en todas el área ya que de lo contrario el ser humano no se realiza completamente y habrá que trabajar en las áreas más bajas.

En este trabajo nos habremos demorado aproximadamente 20 minutos.

Después de esto vamos a pedir que cada joven escoja en que área quiere comenzar a trabajar y luego va a responder estas preguntas.

¿Qué es lo que deseo obtener?

¿Qué pasa si lo logro?

¿Qué pasa si no lo logro?

¿Qué deja de pasar si lo logro?

¿Qué deja de pasar si no lo logro?

Estas primera preguntas se las tiene que hacer y responder para verificar que es algo por lo que vale la pena luchar y poner todas sus energías. Debemos dar para estas respuestas 5 minutos.

Luego de esto vamos a responder estas preguntas:

¿Cuándo deseo lograr mi meta? Aquí debemos indicar que es mejor mientras más preciso se es, es decir, se debe determinar el año, el mes, si es posible el día y la hora en que deseo lograr mi meta.

¿Cómo lo voy a conseguir? Es necesario que el joven determine que es lo que necesita para conseguir su meta, los recursos humanos, materiales, económicos, a manera de un plan de trabajo.

¿Depende de mí? Esta pregunta se la realiza para evitar invertir energías en cosas que no dependen del joven como el cambio de otra persona, o cosas que estén fuera de su alcance. Y se tiene que insistir que si bien la PNL es una muy buena herramienta para conseguir el éxito, hay cosas que los seres humanos no podemos cambiar, como es el retroceder el tiempo, cambiar a otras personas o cambiar situaciones con las que ya nacimos como ser Ecuatoriano, o ser blanco o moreno.

¿Es viable? Después de la respuesta anterior podrá responder esta pregunta.

¿Qué estoy haciendo hoy para lograr mi meta? Esta pregunta sirve para disminuir ansiedad en las personas que están muy concentradas en sus metas y no ven la hora de alcanzarlas, el saber que hoy mismo están haciendo algo ayuda mucho, y también sirve para motivar a los que no están haciendo nada a movilizarse y realizar acciones puntuales.

¿Qué actividades necesito hacer para conseguir lo que deseo? En esta pregunta el joven tendrá que planificar las actividades a realizar de una en una, por fechas y en orden, y se le debe recordar que mientras más detallada este la información más fácil será llegar al éxito deseado.

Si después de responder estas preguntas nos damos cuenta que la meta tiene que ser reformulada no dudemos dos veces en hacerlo, que la energía que vamos a invertir en estas actividades deben ser por algo que deseamos con muchas fuerzas para vernos motivamos a seguir.

Para terminar se pide que se agrupen entre amigos y se cuenten las respuestas para recibir retroalimentación de lo planificado. Y con esto terminamos este encuentro.

ENCUENTRO N° 35

En este encuentro vamos a fijar nuestras metas mediante la relajación que es una técnica muy importante dentro de la PNL.

Así que pedimos a los estudiantes se ubiquen en los lugares y en las posiciones adecuadas para realizar ejercicios de relajación y acompañados de música apropiada para este fin, vamos a iniciar respirando profundamente con los ojos abiertos, esto lo vamos a hacer por cinco minutos.

Luego vamos a cerrar los ojos y vamos a relajar cada parte del cuerpo con la guía del facilitador/a quien va a indicar cada parte del cuerpo para ser relajada, podemos utilizar el imaginarnos la luz tibia que ya lo hemos hecho antes, o también puede funcionar el imaginarnos que una pluma acaricia la piel de la parte del cuerpo que estamos relajando. El relajar las partes de nuestro cuerpo nos tomará 10 minutos.

Luego vamos a invitar al joven a que vaya a su lugar favorito y que disfrute de un momento de paz y aceptación a sí mismo, que se comunique consigo mismo. Esto nos tomará 5 minutos.

Después vamos a pedirle al joven que se imagine viviendo el día en que consiga su meta, como si ya lo hubiera conseguido, que lo viva con toda realidad y energía. Que observe lo que sucede a su alrededor, lo que escucha lo que siente todo cuanto vive y experimenta en ese momento, luego de esto le pedimos que ahora se ubique en la primera fila de un cine y que vea este día como si fuera una película, va a verse a sí mismo en ese día y a la gente que le rodea, los colores, sabores, olores, todo lo que sucede alrededor del personaje, va a escuchar todos los sonidos, y solamente va a observar todo como en una película.

Después se le pide que respire profundo y que ponga en su imaginación la pantalla del cine en blanco, ahora va a ser el observador C el que proyecta la película y puede observar tanto al actor como al observador B, al igual va a observar todos los detalles visuales, auditivos y kinestésicos, y va a pensar si es eso exactamente lo que quería lograr y si el actor y su observador se ven felices con su logro. Si es así, entonces vamos a tratar de hacer más intensa la emoción agradable que experimentamos. Y cuando esta llegue a su máximo nivel vamos a respirar muy profundo y vamos a tocar con la mano derecha el lugar de nuestro cuerpo donde esta sensación se experimenta con mayor intensidad. Esto es lo que se llama anclaje en PNL. Luego de esto les pedimos que respiren profundamente por 2 minutos y luego van a abrir los ojos despacio y se reincorporan. se debe aclarar que si nos dimos cuenta que lo que vimos no nos llena deberíamos tal vez reformular la meta, ya que la meta debe ser lo suficientemente motivadora

para poder ser capaces de luchar por ella, y no por la aprobación de los otros si no por ser algo que nos llena.

Para terminar este encuentro vamos a comentar cada uno la experiencia de vernos cumpliendo nuestra meta. Y con esto terminamos esta reunión.

ENCUENTRO N° 36

En este encuentro vamos a realizar el proyecto de vida basándonos en lo visto en el círculo de la vida y de las metas trabajadas mediante relajación, este es un momento de cierre en el que el joven debe plasmar sus metas a corto, mediano y largo plazo, la forma de conseguirlo, la fecha y todo lo que va a requerir hacer para lograrlo. Para esta actividad vamos a utilizar 10 minutos.

Cuando esto se haya terminado vamos a realizar el cierre del año que hemos compartido juntos contándonos todos los aprendizajes teóricos prácticos, anécdotas que surgieron del conocernos. Es bueno cerrar expresando las emociones y sentimientos que le provocó al facilitador compartir un año con los jóvenes y permitir que ellos también intervengan libremente.

Para terminar cada uno dirá lo que se lleva en este año de aprendizaje juntos y es adecuado que el facilitador también comunique lo que aprendió de los jóvenes en el año transcurrido. Además se debe invitar a que este proceso de desarrollo personal continúe en el siguiente año y animarles a que en vacaciones sigan trabajando para su bienestar.

CONCLUSIONES:

-El brindar un espacio de salud mental dentro de las horas clases y a todos los estudiantes, sin separarlos según sus dificultades fue de gran ayuda para vencer la resistencia propia de participar en programas de salud mental.

-El haber involucrado no solo a los jóvenes que motivaron este programa si no a todos los jóvenes propició un espacio más sano para todos y además brindó un grupo sano de identificación para los jóvenes que se encontraban atravesando situaciones conflictivas.

-Al hacer parte de este proceso a todos los estudiantes, también se colaboró a cambiar un poco la visión que tenían los docentes de los jóvenes con bajo rendimiento académico.

-La mayor parte de docentes estuvo dispuesto a colaborar en todas las actividades del programa de una manera activa.

-Fue bueno no poner como punto de mayor importancia la presencia de los representantes, ya que se evidenció ser un punto débil en el proceso, y además fue claro que los representantes de los jóvenes que atravesaban dificultades presentaban mayor resistencia a involucrarse en el proceso. Y esto hacía que en anteriores intentos del DOBE del Plantel, los problemas se agravaran debido al incumplimiento de los representantes. Por eso en este programa el rol de los representantes fue importante, más no imprescindible, lo que dio mayor seguridad a los jóvenes que no tenían el apoyo de un representante.

-De este proceso no solo aprendieron los jóvenes sino fue una experiencia de aprendizaje en equipo en donde el facilitador fue también parte del grupo.



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

RECOMENDACIONES:

-Lo óptimo será continuar con estos talleres durante todo el proceso formativo de los jóvenes de primero hasta el último año cada año se puede ir profundizando más los conocimientos en las diferentes áreas revisadas, como forma de crecimiento personal. Además esto contribuirá a una sociedad mejor formada y más sana mentalmente.

-Continuar aplicando este programa en otros establecimientos educativos, analizar sus resultados, y en el caso de ser necesario realizar modificaciones según la realidad del grupo con el que se trabaja, para poder institucionalizar este modelo en varios establecimientos educativos pensando en la salud mental de la sociedad.

BIBLIOGRAFIA:

- Armijos Reyes N., Guía Didáctica, Especialidad en Gerencia y Planificación Estratégica en Salud, Módulo 2, Ciclo II, *Planificación Estratégica*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Abril, 2009.
- Ayala Munive E., Guía Didáctica, Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local, Módulo II, Ciclo III, *Teoría de las Organizaciones*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Noviembre, 2009.
- Bonilla P., Guía Didáctica, Diplomado en Desarrollo Local Y salud, Módulo I, Ciclo 1, *Desarrollo Local Y salud*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Octubre, 2008.
- Buela Maldonado N., Guía Didáctica, Diplomado en Desarrollo Local Y salud, Módulo 3, Ciclo 1, *Situaciones de Salud y sus Tendencias*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Octubre, 2008.
- Buele Maldonado Mariana, Guía Didáctica, Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local, Módulo IV, ciclo 4, *Diseño , Ejecución y Gerencia de Proyectos para salud: Trabajo de Grado II*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Noviembre de 2009.
- Burgwal G., Cuéllar J., *Planificación estratégica y operativa: aplicada a gobiernos locales*, Quito-Ecuador, Ediciones Abya Yala, 1999.

- Carrión López S., *Inteligencia Emocional con PNL: Guía práctica de PNL para conseguir salud, inteligencia y bienestar emocional*, España, Editorial EDAF, S.A, 2001.
- Casado J.M., *El Directivo del Siglo XXI*, Barcelona-España, Ediciones Gestión 2000, S.A., 2001.
- Chiavenato I., *Administración de recursos humanos*, México D.F, Interamericana editores S.A. de C.V., 2007.
- Colom A.J., Bernabeu J., Domínguez E., Sarramona J., *Teorías e instituciones contemporáneas de la educación*, Barcelona-España, Editorial Ariel, S.A, Abril de 2002.
- Dávila Zambrano S., *Siete encadenamientos estratégicos para hacer ingeniería de procesos: Diseño de Procesos*, Ecuador, ediciones Consultora Empresarial, Enero de 2009.
- Eskola Torres G., *Guía Didáctica, Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local, Módulo 1, Ciclo III, Dirección y Liderazgo en Salud*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Noviembre, 2009.
- Freud S., *Obras Completas, Tomo II, La represión*, España, Editorial Biblioteca Nueva, 1996
- González M., Olivares S., *Comportamiento Organizacional: Un enfoque latinoamericano*, México, Grupo editorial Patria, S.A. de C.V., 2009.
- Leyton Costa M., *Eres el más grande de los motivadores*, Quito-Ecuador, editorial óptima imprenta, 2006.

- Leyton Costa M., *Inteligencia Emocional*, Quito-Ecuador, editorial gráficas iberia imprenta, 2006.
- Ordoñez Armijos J., *Guía Didáctica, Especialidad en Gerencia y Planificación Estratégica en Salud, Módulo 3, Ciclo II, Gestión Ambiental para el Desarrollo Sostenible*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Abril, 2009.
- Orellana D., *La Salud en la Globalización*, Quito-Ecuador, ediciones Abya-Yala, 2003.
- Piedra M., Buele Maldonado N., *Guía Didáctica, Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local, Módulo IV, Ciclo III, Diseño, Ejecución y Gerencia de Proyectos para la Salud: Trabajo de Grado I*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Noviembre, 2009.
- Pineda E.B., Alvarado E. L., Canales F. H., *Metodología de la Investigación*, Washington, D.C. E.U.A, editorial de la Organización Panamericana de la Salud, 1994.
- Publicado para el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), *Informe sobre Desarrollo Humano 2004*, New York-EEUU, editorial Mundi-Prensa Libros, S.A., 2004.
- Ramos M., *Guía Didáctica, Especialidad en Gerencia y Planificación Estratégica en Salud, Módulo 1, Ciclo II, Gerencia Integral en Salud*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Abril, 2009.

- Ready R., Burton K., Puche J., *Programación Neurolingüística para Dummies*, Bogotá-Colombia, grupo editorial norma, 2008.
- *Régimen de la Salud* Tomo I, Quito-Ecuador, Editorial Talleres de la corporación de estudios y publicaciones, 29 de enero de 2007.
- *Régimen de la Salud* Tomo II, Quito-Ecuador, Editorial Talleres de la corporación de estudios y publicaciones, 29 de enero de 2007.
- Rogers C, *Psicoterapia centrada en el cliente*, Buenos Aires-Argentina, editorial Paidós, 1972.
- Rogers C., Rosenberg C., *La persona como centro*, Barcelona-España, editorial Herder, 1981.
- Rogers, *Cl persona a persona*, Buenos Aires-Argentina, Editorial Amorrortu, 1980.
- Romero S., Guía Didáctica, Diplomado en Desarrollo Local Y salud, Módulo II, Ciclo 1, *Investigación en Salud*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Octubre, 2008.
- Sacoto A., Terán P., Velasco G., *Situación de Salud en Ecuador: Evolución, Perspectivas e Intervención Local*, Quito-Ecuador, editorial de la Fundación Ecuatoriana para la salud y el Desarrollo, Julio de 2006.
- Santillán Peralvo F., Guía Didáctica, Especialidad en Gerencia y Planificación Estratégica en Salud, Módulo 4, Ciclo II, *Gerencia de Recursos*, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Abril, 2009.

- Schermerhorn, Administración, México, Editorial Limusa S.A. de C.V., 2006.
- Shriberg A. / Shriberg D. / Lloyd C., Liderazgo Práctico: principios y aplicaciones, México, editorial Grupo editorial Patria, S.A. de C.V, 2009.
- Valladares I., Guía Didáctica, Diplomado en Desarrollo Local Y salud, Módulo 4, Ciclo 1, Formación para la Educación, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Octubre, 2008.
- Vega Mora L., Gestión medioambiental: un enfoque sistémico para la protección global e integral del medio ambiente, Bogotá-Colombia, editorial libros del páramo, 1998.
- Velasco Garcés M., Guía Didáctica, Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local, Módulo III, Ciclo III, Problemas de Salud Internacionales, Loja-Ecuador, EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, Noviembre, 2009.
- <http://www.servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=038>, Leonardo Boof, 11 de octubre de 2010, hora 10:00 am
- http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow, 11 de Octubre de 2010, hora 12:27
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Emoci%C3%B3n>, el 11 de octubre de 2010, hora 13:00

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Sentimiento>, 11 de octubre de 2010, hora, 13:06

- "<http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima> 6 de octubre de 2010, hora 21:05.

- <http://www.monografias.com/trabajos70/comunicacion-efectiva/comunicacion-efectiva2.shtml>, 12 de octubre de 2010, hora 16:28pm

- http://es.wikipedia.org/wiki/Trabajo_en_equipo 12 de Octubre de 2010, hora 17:01 pm

- <http://www.monografias.com/trabajos26/liderazgo-y-equipo/liderazgo-y-equipo.shtml> 12 de Octubre de 2010, hora 17:15



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ANEXOS: