

GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria Salud Departamental
PROGRAMA SALUD MENTAL Y DROGAS

MODELO DE GESTION SOCIAL DE RIESGO EN LA PREVENCION DEL
CONSUMO DE SPA

GUÍA 3

Grados: 7°, 8° y 9°

Edades: 12 a 15 años.

Temáticas: Solución de Conflictos, Manejo de Emociones y Sentimientos,
Manejo de tensiones y estrés

PRESENTACIÓN

En el año 2009 la Universidad Surcolombiana a través de los grupos de Investigación Psicología Positiva y Crecer formuló el **Modelo de Promoción de la Vida** para el Departamento del Huila. Consiste en la operacionalización y organización de las Habilidades para la Vida sugeridas por la Organización Mundial de la Salud, teniendo en cuenta el ciclo vital de los alumnos ajustando las estrategias para su adquisición de acuerdo con las capacidades cognitivas y operacionales de los niños en cada edad. Es un modelo en forma de espiral que supone que la adquisición de una habilidad debe ser insumo para el logro de una más compleja. Del mismo modo, no todas las habilidades pueden ser desarrolladas por un niño de cualquier edad y, por el contrario, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo psicomotor, son más apropiadas una que otras en cada momento de la vida.

El Modelo de Promoción de la Vida promulga que, una vez adquiridas las habilidades en la secuencia apropiada, estas serán herramientas que le permitirán a una persona afrontar diferentes situaciones en la vida entre las que se incluye el inicio del consumo de Sustancia Psicoactivas (SPA). Así, su aplicación de manera sistemática favorecerá la construcción de proyectos de vida libres de drogas y con una clara visión de futuro, pues la persona que haya desarrollado el modelo en su integridad estará en la capacidad de salir adelante ante la adversidad o situaciones de riesgo, en razón a su enfoque constructivista y de aprendizaje significativo.

La presente guía está dirigida a docentes de los grados 7°, 8° y 9° de educación básica para que sea desarrollada en el espacio de Dirección de Grupo, de manera que no interfiera en el desarrollo de las demás actividades académicas y, de paso, le otorgue un significado valorable a este espacio, el cual debe garantizar su sentido original de conocer al estudiante y propender



GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria Salud Departamental
PROGRAMA SALUD MENTAL Y DROGAS

por una formación integral para la vida (Decreto 1850 de 2002 y Resolución 1334 de 1982).

Las habilidades sobre las cuales se trabajará son:

- **Solución de Conflictos:** Nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. Los problemas importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico (trastornos psicossomáticos) y mental (ansiedad y depresión), y de problemas psicossociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas). Otro aspecto de esta habilidad se relaciona con la solución de conflictos, orientada a la educación de niños, niñas y jóvenes en formas constructivas, creativas y pacíficas de resolver los pequeños y grandes conflictos cotidianos, como una forma de promover una cultura de la paz.
- **Manejo de Emociones y Sentimientos:** Nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de los demás; a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social, y a responder a ellos en forma apropiada.
- **Manejo de Tensiones Y Estrés:** Nos facilita reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas; desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés; realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida, y aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no nos generen problemas de salud.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

A través de esta guía, el alumno estará en la capacidad de:

- Formular alternativas viables en situaciones complejas a partir de una adecuada lectura del entorno y la argumentación apropiada.
- Identificar sus propias emociones
- Aplicar estrategias para la gestión de las propias emociones
- Reconocer situaciones estresantes y aplicar las medidas apropiadas para proteger la salud mental



GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria Salud Departamental
PROGRAMA SALUD MENTAL Y DROGAS

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD I

- Nombre de la actividad:

El cuento del Lobo

- Descripción:

El docente pide a los alumnos que cuenten, de manera conjunta, el cuento de Caperucita Roja. Luego cada alumno escribirá en una hoja las características de la personalidad de cada uno de los personajes: Caperucita, El lobo, El leñador.

En la siguiente sesión se leerá el Cuento del Lobo:

“El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo ordenado y limpio. Un día soleado, mientras estaba recogiendo las basuras dejadas por unos excursionistas, sentí pasos.

Me escondí detrás de un árbol y vi venir a una niña vestida de una forma muy divertida: Toda de rojo y su cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran. Andaba feliz y comenzó a cortar las flores de nuestro bosque, sin pedir permiso a nadie, quizás ni se le ocurrió que estas flores no le pertenecían. Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quién era, de dónde venía, a dónde iba, a lo que ella me contestó, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo.

Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque, cortando flores. De repente, sin ningún remordimiento, mató a un zancudo que volaba libremente, pues el bosque también era para él. Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y comenzar a maltratar a sus habitantes.

La dejé seguir su camino y corrí a la casa de la abuelita. Cuando llegué me abrió la puerta una simpática viejecita. Le expliqué la situación y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La abuelita aceptó permanecer fuera de la vista hasta que yo la llamara y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña, la invité a entrar en el dormitorio donde estaba yo acostado y vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oirla mejor.



GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria Salud Departamental
PROGRAMA SALUD MENTAL Y DROGAS

Ahora bien, la niña me caía bien y traté de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos saltones. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme enfadado. La niña tenía una bonita apariencia, pero empezaba a serme antipática. Sin embargo, pensé que debía poner la otra mejilla y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor.

Pero su siguiente insulto si me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis grandes y feos dientes y esa niña hizo un comentario realmente grosero. Se que debí haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí, enseñándole toda mi dentadura y diciéndole que eran así de grandes para comerla mejor.

Ahora piensen: Ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe. Pero esta niña empezó a correr por toda la habitación gritando y yo corría detrás de ella tratando de calmarla. Como tenía puestas las ropas de la abuelita y me molestaba para correr, me la quité, pero entonces fue mucho peor. La niña gritó aún más.

De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme y afilada. Yo lo miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé.

Me gustaría decirles que éste es el final de la historia, pero desgraciadamente no es así. La abuelita jamás contó mi parte de la historia y no pasó mucho tiempo sin que corriera la voz de que yo era un lobo malo y peligroso. Todo el mundo comenzó a evitarme. No sé qué le pasaría a esta niña antipática y vestida de forma tan rara, pero si les puedo decir que yo nunca pude contar mi historia. Ahora, ustedes ya la saben...”

Posteriormente, los alumnos escribirán en otra hoja las características de los personajes.

En la tercera sesión se hará un juicio al lobo. Para esto, el grupo se dividirá en dos. Uno de los grupos se basará en el cuento original y asumirá el rol de acusador. El otro grupo tomará como base el Cuento del Lobo y asumirá el rol de defensor. Se deben plantear todas las razones que se consideren útiles para cumplir con el objetivo de Acusar/Defender al Lobo.

Para terminar el juicio, el docente buscará que no haya ganador o perdedor; es decir que deberá propender por que los dos grupos aporten igual cantidad de argumentos desde su posición.



GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria Salud Departamental
PROGRAMA SALUD MENTAL Y DROGAS

En la cuarta sesión o alumnos realizarán un escrito sobre una situación en la que hayan sido víctimas de las circunstancias y se haya mal entendido su intención.

En la quinta sesión se hará la plenaria y se destacará la importancia de conocer las diferentes versiones en una situación para poder entender claramente.

- Tiempo destinado a la actividad:

La actividad se realizará en cinco sesiones de dirección de grupo.

- Materiales necesarios:

Impreso del Cuento del Lobo, hojas, lápices

- Evaluación:

El ejercicio se evalúa como satisfactorio en la medida que los alumnos demuestren su competencia al entender versiones diferentes de la misma historia y actúen en consecuencia.

- Compromisos:

Los diferentes escritos realizados en el transcurso del ejercicio serán legajados en el portafolio de cada alumno.

ACTIVIDAD II

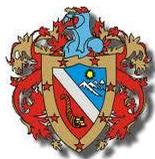
- A. Nombre de la actividad:

El Proyecto

- B. Descripción:

Cada alumno (si el número es alto, puede ser ejecutado por parejas) desarrollará un proyecto. Ponga a los alumnos la siguiente situación:

Usted ha sido designado por la dirección de la Institución para crear un monumento representativo de la Escuela. Para eso, debe generar un proyecto que incluye una investigación con los pasos correspondientes. Para esto podrá



GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria Salud Departamental
PROGRAMA SALUD MENTAL Y DROGAS

hacer entrevistas, revisión de documentos, encuestas y todo lo que estime necesario para hacer la mejor propuesta.

C. Tiempo destinado a la actividad:

2 semanas con revisiones diarias en el momento de dirección de grupo.

D. Materiales necesarios:

Hojas, lápices.

E. Evaluación:

En la presente actividad se pretende que el alumno desarrolle diferentes competencias propias de la resolución de problemas, como la evaluación del entorno, el planteamiento de argumentos y la toma de decisiones. En ese sentido, la actividad será evaluada como satisfactoria ante la evidencia en los productos resultantes, de dichas competencias.

F. Compromisos:

Los proyectos serán legajados en el portafolio y podrán ser tenidos en cuenta por la dirección para su posible ejecución.

ACTIVIDAD III

A. Nombre de la actividad:

Yo soy mis emociones

B. Descripción:

El docente solicita a los alumnos que realicen durante tres días completos un ejercicio de autoobservación y registro. Deberán crear la siguiente tabla

Situación (Dónde se encontraba)	Hora (Qué hora era)	Compañía (Con quién se encontraba)



GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria Salud Departamental
PROGRAMA SALUD MENTAL Y DROGAS

El registro incluirá todas las veces que experimente en esos tres días las emociones de:

- Tristeza
- Alegría
- Ira
- Miedo

El cuarto día los alumnos socializarán sus registros identificando cuál es su emoción más frecuente.

C. Tiempo destinado a la actividad:

El ejercicio será desarrollado en tres sesiones de autoobservación más una de plenaria.

D. Materiales necesarios:

Hojas blancas, lápices.

E. Evaluación:

El ejercicio se evalúa como satisfactorio con la identificación de todos los tipos de emociones durante el periodo de observación.

F. Compromisos:

Los registros serán legajados en el portafolio de cada uno. Si se evidencia un registro excesivo de episodios de miedo, ira o tristeza en alguno de los alumnos, deberá ponerse en conocimiento del orientador escolar.

ACTIVIDAD IV

A. Nombre de la actividad:

Que estrés!!!

B. Descripción:

Para esta actividad, el docente debe asegurarse que haya un ambiente tranquilo en el aula, que todos los alumnos se encuentren debidamente sentados y cómodos. De ser necesario, con las luces apagadas.



GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria Salud Departamental
PROGRAMA SALUD MENTAL Y DROGAS

Con el ambiente de relajación, pídeles a los alumnos que recuerden una situación de su vida que les haya generado mucha tensión o estrés. Pídeles que describan las sensaciones físicas, las conductas y los pensamientos experimentados en ese momento.

Para la siguiente sesión, deberán realizar un trabajo de reflexión acerca de las sensaciones físicas, conductas y pensamientos en caso que la situación hubiera sido un poco diferente, por ejemplo, que en ese momento no se le hubiera exigido tanto.

Se pretende demostrar que cuando se le cambia el enfoque a una situación, las emociones resultantes cambian radicalmente.

C. Tiempo destinado a la actividad:

Dos sesiones en el momento de dirección de grupo.

D. Materiales necesarios:

Hojas blancas, lápices.

E. Evaluación:

La actividad se considera satisfactoria en la medida que se evidencia un reconocimiento de las propias emociones en situaciones complejas y la posibilidad de cambio o control de las emociones con estrategias como el cambio de enfoque.

F. Compromisos:

Los reportes realizados por los alumnos serán legajados en su respectivo portafolio.

EVALUACION GLOBAL

El maestro asumirá una evaluación global del desarrollo de la Guía con el fin de retroalimentarse y retroalimentar el proceso tomando como base el nivel de cumplimiento de las competencias a construir y la evidencia de adquisición de las tres habilidades sugeridas, a saber: Solución de conflictos, Manejo de Emociones y Sentimientos y Manejo de Tensiones y Estrés.