

# INSTITUCION EDUCATIVA TRICENTENARIO

## PROYECTO DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE LA DROGADICCIÓN

### INTEGRANTES: Área de Humanidades

- ❖ DIANA MARIA ZAPATA CARVAJAL
- ❖ LUZ MARY VÁSQUEZ OTÁLVARO
- ❖ DIEGO LEON HIGUITA
- ❖ MARTHA YANETH SERNA RIOS
- ❖ AMPARO MENDOZA VILLA
- ❖ ALEXANDRA TABORDA PORRAS

2019



## Tabla de contenido

1. Identificación .....	2
2. Situación problematizadora .....	2
3. Justificación .....	2
4. Objetivos. ....	3
- General .....	3
- Específicos .....	3
5. Marco legal .....	4
6. Marco conceptual .....	6
7. Contenidos a abordar .....	7
8. Metodología.....	7
9. Recursos .....	8
10. Evaluación.....	9
11. Cronograma .....	10
12. Bibliografía .....	11
13. Evidencias .....	12

## **1. Identificación**

Tipo de proyecto: transversal

Áreas relacionadas:

- Área de Ciencias Sociales
- Área de Ética y Valores
- Área de Ciencias Naturales
- Educación Física
- Artística

Grados o niveles: Primaria, Básica y Media

Vigencia: 2019- 2020

## **2. Situación problematizadora.**

En el país se presenta una alta producción, microtráfico y consumo de sustancias psicoactivas, situación que también impacta a la comuna 5 Castilla y por tanto la Institución Educativa Tricentenario no es ajena a esta problemática, identificándose un aumento en los casos de consumo por los estudiantes. Estas nuevas dinámicas afectan las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, el proyecto de vida, la convivencia institucional y los vínculos familiares.

## **3. Justificación**

La prevención integral es el proceso de promoción y desarrollo humano y social a través de la formulación y ejecución de un conjunto de políticas y estrategias tendientes a evitar, precaver y contrarrestar las causas y consecuencias del problema de la droga. En desarrollo de los deberes que les corresponden concurrirán a dicha prevención integral la persona, la familia, la comunidad, la sociedad y el Estado.

Por lo anterior se hace indispensable identificar los factores de riesgo y fortalecer los factores protectores para la prevención Integral de sustancias psicoactivas, que se encuentran en el entorno familiar, social y escolar, mediante los procesos educativos de enseñanza y aprendizaje que se maneja en la institución que favorecen momentos de reflexión y autocuidado.

#### **4. Objetivos.**

##### **- General.**

Desarrollar estrategias pedagógicas para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas que permitan el fortalecimiento de los factores protectores en los estudiantes para su desarrollo integral y construcción de su proyecto de vida.

##### **- Específicos**

1. Reconocer factores de riesgo y factores protectores en los estudiantes de la Institución Educativa Tricentenario.
2. Desarrollar actividades enmarcadas en el Proyecto de Vida que favorezcan la prevención y el autocuidado.
3. Fortalecer en los estudiantes estrategias de afrontamiento encaminadas a la prevención del consumo de SPA

## 5. Marco legal

Este proyecto se enmarca dentro de la legalidad y está regido por leyes y decretos que se enuncian a continuación:

Según el **decreto 1108 de 1994** (Mayo 31) "Por el cual se sistematizan, coordinan y reglamentan algunas disposiciones en relación con el porte y consumo de estupefacientes y sustancias psicotrópicas".

En su **Artículo 12** Todo establecimiento educativo, estatal o privado, deberá incluir en su proyecto educativo institucional procesos de prevención integral, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 44 del presente Decreto. Para tal efecto se desarrollarán en las instituciones educativas planes de formación a través de seminarios, talleres, encuentros, eventos especiales, foros, pasantías, que posibiliten la reflexión, movilización, participación y organización en torno al fenómeno cultural de las drogas y el desarrollo de propuestas y proyectos escolares y comunitarios como alternativas de prevención integral.

Y acorde al **Artículo 13**, En los niveles de educación básica (ciclos de primaria y secundaria) y media y en los programas de educación superior y de educación no formal, se adelantarán procesos de formación en prevención integral y se programará información sobre los riesgos de la fármaco dependencia, de acuerdo con los lineamientos que para tal efecto determine el Ministerio de Educación Nacional y el ICFES en coordinación con la Dirección Nacional de Estupefacientes.

Como se mencionó anteriormente, el **artículo 44** hace mención a la prevención integral el cual expresa que "La prevención integral es el proceso de promoción y desarrollo humano y social a través de la formulación y ejecución de un conjunto de políticas y estrategias tendientes a evitar, precaver y contrarrestar las causas y consecuencias del problema de la droga. En desarrollo de los deberes que les corresponden concurrirán a dicha prevención integral la persona, la familia, la comunidad, la sociedad y el Estado"

Además en el **Artículo 1**, se plantea que El Ministerio de Educación Nacional fortalecerá, promoverá y orientará en forma permanente y continua procesos de prevención integral a través del sistema educativo y proveerá los recursos humanos físicos y financieros para ello.

También en el decreto **120 DE 2010 (Enero 21)** Por el cual se adoptan medidas en relación con el consumo de alcohol, se establece en el **artículo 8**: Programas educativos para evitar el consumo de alcohol. Los menores de edad deberán recibir

los conocimientos y asistencia institucional educativa bajo los principios de salud pública sobre los efectos nocivos del consumo de alcohol, la incidencia de enfermedades, la discapacidad y la mortalidad debidas al consumo abusivo de alcohol. Para tal fin, el Ministerio de Educación Nacional, bajo los principios constitucionales, orientará a las Secretarías de Educación de las entidades territoriales para que en las instituciones educativas se adopten proyectos pedagógicos que desarrollen competencias en los menores de edad que les permita por un estilo de vida saludable.

#### **Ley 1098 de 2006**

Por la cual se expide el código de la infancia y la adolescencia.

#### **Ley 1566 de 2012**

Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional "entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas.

#### **Ley 1620 de 2013**

Por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar.

### **Manual de convivencia (Institución Educativa Tricentenario)**

#### **Capítulo 5 – Artículo 8**

**8.1.13.** Ser orientados frente a la prevención del consumo de sustancias que les crean dependencias y deterioran su condición mental, física y social.

## 1. Marco conceptual

Las sustancias psicoactivas (SPA) están presentes en nuestra sociedad, desde tiempos inmemorables, pero las circunstancias actuales que vive nuestro mundo (crisis, violencia intrafamiliar, familias disfuncionales...) hace que el consumo de estas se incremente a tal punto que hoy en día se presentan como un problema de Salud Pública en Colombia.

Nuestros niños, niñas y adolescentes no se han librado de esta problemática y hoy en día de acuerdo a varias investigaciones realizadas en el país, se ha encontrado que la edad de inicio de consumo está entre los 12 y 16 años, con drogas lícitas (alcohol y tabaco) e ilícitas.

La niñez y la adolescencia son etapas de la vida que generan en el ser humano muchos cambios, no solo a nivel físico, sino también mental y emocional, por lo tanto el uso y abuso de estas sustancias pueden afectar el desarrollo integral de nuestros NNA.

Varios factores influyen para el inicio de consumo de SPA en NNA, la curiosidad, la presión social y la necesidad de ser aceptado por su grupo de amigos en la adolescencia, los medios de comunicación, los problemas familiares y personales, la ausencia de estrategias de afrontamiento y sumado a esto el fácil acceso a estas, llevan a que cada vez aumente más el consumo de estas sustancias.

El consumo de SPA genera un deterioro en todo los niveles, llevando a los NNA al bajo rendimiento académico, deserción escolar, inicio de actividades poco convenientes (ilícitas), aislamiento, problemas familiares y sociales, entre otros.

Por eso es importante desarrollar actividades que permitan a los estudiantes de la Institución Educativa Tricentenario adquirir herramientas que les permitan desarrollar estrategias de afrontamiento, habilidades para la vida y el desarrollo de un proyecto de vida que los aleje del consumo de sustancias psicoactivas y actividades ilegales; generando en ellas una actitud crítica y reflexiva frente al consumo de SPA.

## **7. Contenidos a abordar**

### **Básica Primaria.**

- El tabaquismo, riesgos y consecuencias.
- La autoestima
- Alcohol, riesgos y consecuencias
- Comunicación eficaz y asertiva
- Riesgos y factores protectores para el consumo de sustancias psicoactivas
- Toma de decisiones
- Uso del tiempo libre
- Pensamiento crítico frente a los medios de comunicación
- Proyecto de vida
- Liderazgo

### **Básica y Media**

- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Solución de problemas y conflictos
- El tabaquismo, riesgos y consecuencias.
- La autoestima
- Alcohol, riesgos y consecuencias
- Riesgos y factores protectores para el consumo de sustancias psicoactivas
- Toma de decisiones
- Uso del tiempo libre
- Pensamiento crítico frente a los medios de comunicación
- Proyecto de vida
- Liderazgo

## **8. Metodología.**

### **Básica Primaria.**

- Se abordaran los contenidos mediante juegos, canciones, videos, fichas, imágenes, dibujos y representaciones artísticas.
- Se harán trabajos de forma individual y grupal.
- Juego de roles



- Realización de carteleras, exposiciones.
- Trabajos de investigación

### **Básica y media**

- Se harán trabajos de forma individual y grupal.
- Juego de roles
- Realización de carteleras, exposiciones.
- Trabajos de investigación
- Dinámicas
- Elaboración de portafolio con proyecto de vida
- Se abordaran los contenidos mediante juegos, canciones, videos, fichas, imágenes, dibujos y representaciones artísticas.

## **9. Recursos**

### **9.1 MATERIALES**

Papel craft, revistas viejas, tijeras pegante, papel iris, colores, marcadores, cinta adhesiva, hojas de block, foamy, copias, pinturas, pinceles, cartulinas.

### **9.2 HUMANOS**

- Comunidad Educativa
- Psicóloga
- Policía infancia y adolescencia (DARE – Programa “Abre tus ojos”)
- INDER
- Psicóloga Programa Escuela Entorno protector

### **9.3 TECNOLÓGICOS**

- Computadores
- Video Beam
- D.V.D.
- Televisor
- Grabadoras
- 

### **9.4 FINANCIEROS**

- Transporte y refrigerio para conferencistas

### **9.5 ESPACIOS:**

- Cancha

- Aulas de clase
- Biblioteca

## 10. Evaluación

Al finalizar cada actividad, se hará una evaluación grupal, a modo de conversatorio con los participantes.

Además, se evaluará mediante un formato:

- **Para los docentes:** la cual permita evaluar cada actividad, identificando oportunidades de mejora y aspectos positivos.
- **Para estudiantes:** cada actividad será evaluada por dos estudiantes de cada grupo escolar.

<b>Sede:</b>		<b>Fecha:</b>					
<b>Nombre de la Actividad:</b>		<b>Grupo:</b>					
Nº	ITEM	5	4	3	2	1	VB
01.	La organización de la actividad fue						
02.	Los recursos asignados fueron						
03.	El tiempo destinado para la actividad fue						
04.	El comportamiento de los beneficiarios fue						
05.	La colaboración y participación de los Docentes fue						
06.	La colaboración y participación de los Directivos fue						
07.	La actividad Promueve los Valores Institucionales						
08.	Promueve nuestro Modelo Pedagógico Desarrollista						
<b>Marque con una X en la casilla que considere para cada aspecto.</b>							
ASPECTOS POSITIVOS		ASPECTOS A MEJORAR			SUGERENCIAS		

## 11. Cronograma

Actividad	Sede	Meses del año lectivo											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1 Video con guía sobre los riesgos y consecuencias del cigarrillo y del alcohol y factores protectores. Video: factores de riesgo y factores de protección	Primero a undécimo				X 8								
2. La Autoestima: Cómo remendar un corazón herido ( Anexo 1) Actividad grupal	Primero a undécimo					X 2							
3. Comunicación eficaz y asertividad: ¿Soy asertivo, asertiva? (Anexo 2) Actividad grupal	Primero a undécimo							X 8					
4. Toma de Decisiones y Resolución de Problemas: Enfrentando la Presión de Grupo ( Anexo 3) Video: el mal uso de las drogas	Primero a undécimo								X 5				
5. Distribución Racional del Tiempo: El círculo del tiempo (Anexo 4) Jornada deportiva. Buscar apoyo de secretaria de la juventud y docentes ed. física	Primero a undécimo									X 9			
6. Evaluación del proyecto	Primero a undécimo										X 30		

## 12. Bibliografía

- [http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento\\_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf](http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/guias/MANUAL%20DE%20PREVENCION.pdf)
- DECRETO 1108 DE 1994 (Mayo 31) "Por el cual se sistematizan, coordinan y reglamentan algunas disposiciones en relación con el porte y consumo de estupefacientes y sustancias psicotrópicas". Tomado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=6966>
- DECRETO 120 DE 2010 (Enero 21) Por el cual se adoptan medidas en relación con el consumo de alcohol. Publicado en el Diario Oficial 47.599 de enero 21 de 2010. Tomado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=38680>

### 13. Evidencias

(A continuación se deben anexar las evidencias de las actividades realizadas en el marco del proyecto)

- Trabajos realizados por los y las estudiantes.
- Fotos.
- Carpetas digitales de actividades.

### 14. Anexos: Guías de trabajo

<b>ANEXO 1    GUÍA DEL DOCENTE    La Autoestima: Cómo remendar un corazón herido</b>
--

En cada grupo el docente realizará las siguientes actividades:

1. Indagar en el grupo qué conocen del concepto de autoestima, en el tablero el docente escribe palabras claves de la información recibida y luego concreta el concepto de manera clara y entendible, de acuerdo a la lectura previa sobre la autoestima.

2. A cada estudiante se le entrega una hoja con un corazón dibujado. Luego se les pedirá que escuchen las preguntas (ver preguntas primera parte), si la respuesta a estas es **SI** este debe arrancar con la mano un trozo del corazón. Después se desarrollará la segunda parte, donde se plantearán otras preguntas (ver preguntas de la segunda parte) si la respuesta es **SI** el estudiante tratará de reparar el corazón uniendo los trozos. Cada estudiante Pegará el corazón en el cuaderno, lo pinta y escribe frases o palabras que le gusta que le digan las personas que le rodean.

#### **Preguntas que el docente leerá para la actividad**

**PREGUNTAS PRIMERA PARTE** 1. ¿Alguien te ha dicho que haces mal las cosas? 2. ¿Alguien te ha dejado de felicitarte por algún trabajo que has hecho bien? 3. ¿Alguien te ha dicho que eres es un tonto? 4. ¿Te han dejado por fuera sus amigos cuando van a hacer algo? 5. ¿Has tenido una pelea con alguien a quien quieres mucho? 6. ¿Alguien te ha dicho que no sirves para nada? 7. ¿Alguien te trata con palabras soeces o vulgares?

**PREGUNTAS SEGUNDA PARTE** 1. ¿Algunas personas te han dicho que te aman? 2. ¿Has logrado alguna meta que ha deseado alcanzar? Por ejemplo ser un buen estudiante? 3. ¿Te han dicho que eres inteligente? 4. ¿Te han dicho que tienes una forma de ser agradable? 5. ¿Alguien te ha dicho que puede confiar en ti porque eres respetuoso? 6. ¿Alguien te ha dicho que te aprecia? 7. ¿Alguien te ha dicho que

¿cree en ti? 8. ¿Alguien te ha dicho que eres capaz de hacer las cosas mejor de lo que las haces?8. ¿Te han dicho que eres una bella persona?

Al terminar la actividad el educador invitará a la libre socialización verbal de la experiencia preguntándoles si alguien desea participar, que conclusión tiene de la actividad, o que sentimiento le generó; el resto de compañeros sólo debe escuchar. La idea es crear un espacio ESCUCHA. Se enfatizará de que lo escuchado queda en el grupo.

3. El docente leerá el siguiente cuento:

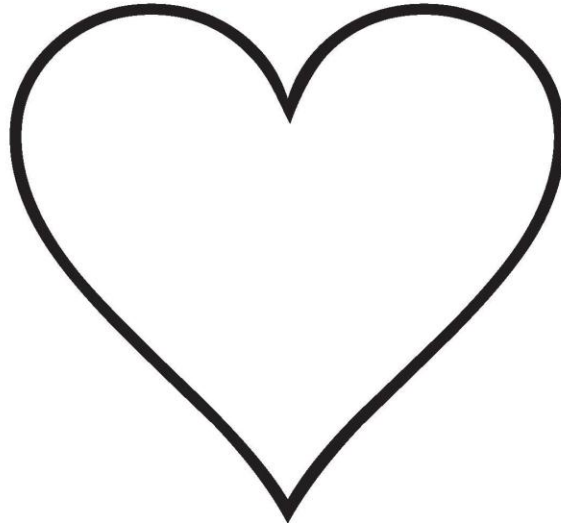
### **LA ROSA BLANCA**

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia. Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse. –Hace días que no llueve, pensó – si se queda aquí mañana ya estará muerta. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron. Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana.- La dejaré aquí, pensó –porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer. -¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega? La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad. Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.

4. Para cerrar la actividad el educador hace una corta reflexión con relación al corazón, el cual simboliza el corazón de cada uno de ellos; invitándolos a seguir

adelante ante las adversidades aunque sean dolorosas en nuestras vidas, buscando soluciones positivas que los beneficien. . Pensar en que son seres con muchas capacidades, inteligentes que no permitirán que su corazón se sienta triste. La autoestima es el valor que nos otorgamos a nosotros mismos, es decir, cómo y cuánto nos valoramos. Todos deberíamos tener una buena autoestima, un buen concepto de nosotros mismos, pero no siempre ocurre así. La autoestima es la conciencia que tenemos de nosotros mismos y está relacionada con nuestra propia aceptación. Cuando su nivel es bajo, o porque no se ha desarrollado correctamente o porque se sufren “reveses”, somos vulnerables a influencias tóxicas o reaccionamos de forma inadecuada.

También les hablará que los problemas y consecuencias de una baja autoestima pueden ser: Agresividad y actitudes violentas, depresión y tristeza, síntomas de inferioridad e incapacidad, trastornos de conducta alimentaria, timidez extrema, aceptar malas influencias. Puede usar frases como el “no puedo”, no sé hacerlo”, “nunca lo aprenderé”, se deja influenciar fácilmente, cambia de ideas y de conducta muy a menudo, se queja de que los demás no lo valoran y se frustra con facilidad.



## PROCEDIMIENTO

1. El facilitador repartirá la Guía N° 1 de “Estilos de Comportamiento” por equipos de 5 personas, luego se socializará
2. Luego en cada grupo se representa la situación con una respuesta pasiva, agresiva y asertiva. Se socializará ante todo el grupo. El docente aclara y orienta las respuestas hacia respuestas asertivas cuando nos comunicamos.

## ESTILOS DE COMPORTAMIENTO

- **Ser PASIVO** Significa evitar expresar lo que piensas, quieres u opinas:
  - Porque tienes miedo a las consecuencias.
  - Porque no crees en tus derechos personales.
  - Porque no sabes cómo expresar tus derechos.
  - Porque crees que los derechos de los demás son más importantes que los tuyos.
- **Ser AGRESIVO** Significa decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas, sin respetar el derecho de los demás a ser tratados con respeto.
- **Ser ASERTIVO** Significa decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas, sin perjudicar el derecho de los demás a ser tratados con respeto; de manera franca, honesta y no amenazadora; respetando tus propios derechos personales.

## LISTA DE SITUACIONES

Situación 1. Profesor a un estudiante: “Tus trabajos son un desastre. Hazlos de nuevo” Estudiante: “De acuerdo. La verdad es que soy un inútil”

Situación 2. Joven varón a una amiga: “Podrías ir a recoger el fólder a mi casa, después de clases? Amiga: “Lo siento, pero hoy no puedo”



Situación 3. Alumna a su profesor: “Profesor, he cometido muchas faltas de ortografía en el último dictado” Profesor. “Que tontería de tu parte”

Situación 4. Señorita a un vendedor: “Me gustaría devolver esta falda. Tiene el cierre malo” Vendedor: “¿Quieres que te la cambie por otra o que te devuelva el dinero?”

Situación 5. Amiga a un amigo: “¿Por qué has llegado tarde a las clases? Amigo: “¿A ti qué te importa?”

Situación 6. Director a un docente: “Señor profesor, su clase está haciendo demasiado ruido” Profesor: “Lo siento, señor director. Lo siento terriblemente”

### **ANEXO 3**

### **GUÍA DEL DOCENTE ¿Cómo tomo una Decisión?**

1. El docente realiza unas preguntas previas a los estudiantes sobre lo que piensan al respecto de la toma de decisiones y al momento de querer solucionar un problema de la vida diaria. Mediante la lectura del texto guía por parte del docente se identificaran los pasos de la toma de decisiones y resolución de problemas, anotando en el tablero los elementos más relevantes.

2. Se forman 8 grupos y se le entregará a cada uno una tarjeta que contenga una situación para la toma de una decisión que deberá ser discutida y analizada. Para tomar la decisión deben tener en cuenta las razones, los aspectos positivos, negativos y posibles consecuencias.

4. Luego cada representante de grupo expondrá qué alternativa eligieron y cuál es la decisión tomada al respecto. Independientemente de la decisión tomada el facilitador deberá resaltar el procedimiento de cómo se llegó a elegir una de las dos situaciones propuestas averiguando sí: ¿Todos estuvieron de acuerdo?, si no fue así: ¿Cómo llegaron a una respuesta común?

#### **Propuestas a analizar:**

1. Una pareja con seis meses de casados en la que ambos trabajan y estudian quieren decidir si es el momento de tener un bebé.

2. Una adolescente es invitada a salir por un joven que le gusta, pero ella sabe que sus padres le han dicho que es un muchacho que no le conviene porque no estudia, ni trabaja, lo han visto fumando y cuando toma licor se torna agresivo.
3. Tu novio te pide tener relaciones sexuales, para conocerse mejor.
4. Tienes que decidir acerca de dejar el estudio y tener que trabajar en algo que no te gusta.
5. Tienes un problema en tu casa, decides pedir ayuda contándole a una persona adulta de confianza o prefieres seguir el consejo de un amigo que te invita a tomar y a fumar para olvidar el problema.
6. El padre de una joven ha tomado licor hasta emborracharse, llega a media noche, la maltrata de forma verbal y física, los vecinos y amigos le recomiendan que lo denuncie a la comisaria de familia.
7. Un joven siente que es difícil tener amigos porque se considera tímido, dos compañeros de estudio quieren ser sus amigos con la condición de que sea capaz de hacerle daño a otras personas para ser respetado y aceptado.
8. Una joven es invitada por tres amigas y su enamorado para no asistir a clases diciéndole: “lo bien que lo va a pasar”.

## **Texto guía**

## **La Toma de Decisiones**

La capacidad de tomar decisiones es una de las habilidades más importantes que debe desarrollar todo individuo, ya que permite tener éxitos y orientar adecuadamente su proyecto de vida.

La toma de decisiones implica saber elegir entre varias alternativas, la que mejor se adecúa para la resolución de los problemas. Pero, tomar una decisión puede resultar un proceso difícil, si la persona no está acostumbrada a hacerlo; más aún si desde pequeño no tuvo la oportunidad, ni fue permitido de expresar sus opiniones.

Cuando un sujeto desde niño sólo aprende a obedecer órdenes y a no manifestar sus opiniones, existe una gran probabilidad que de adulto se muestre inseguro, tímido y no se pueda desarrollar funcionalmente dentro de los diferentes contextos del quehacer cotidiano.

Las decisiones que se tomen deben basarse en valores y va a depender de la situación, de la forma de ser, de la experiencia de cada individuo, es por ello que no todos toman la misma decisión ante una misma situación.

El tomar una decisión correcta implica contar con toda la información la tomar una decisión correcta implica contar con toda la información necesaria y desarrollar una visión crítica e integral de la realidad.

Sobre la base de estos elementos podemos construir una opinión que nos permita elegir adecuadamente, para ello pueden usarse algunos de los pasos para la resolución de problemas como modelo:

- Enuncie las alternativas involucradas en la decisión.
- Haga una lista de ventajas y desventajas para cada alternativa.

## **Resolución de Problemas**

Ante un problema, en muchas ocasiones, nos sentimos preocupados porque no entendemos o no nos sentimos capaces de solucionarlos. También existen situaciones que nos causan gran preocupación, desconcierto, tristeza y hasta temor, éstas nos desorientan esperando que se solucionen con el paso del tiempo u otra persona los resuelva.

Todo problema tiene solución, si no fuera así no sería un problema. Para enfrentar eficientemente los problemas podemos seguir las siguientes pautas:

1. Identificar el problema: Analizar con detenimiento los factores que intervienen para que se presente el conflicto y definirlos claramente.

2. Pensar en las posibles soluciones: Anunciar los distintos caminos que se tiene para resolver la situación. Evaluar las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa de solución, y compararlas. Imaginar los posibles resultados que directa e indirectamente implicaría cada una de las alternativas. Establecer las ventajas y desventajas de la decisión a tomar.

3 Buscar información: Sobre las posibles alternativas con personas de confianza u otras fuentes: los docentes, padres, orientadores, con su experiencia pueden dar valiosas aportaciones.

4. Decidir por la mejor solución: Cuando se tenga suficiente información y ésta haya sido bien evaluada (ventajas y desventajas de cada alternativa), elegir aquella que brinde mejores beneficios y esté acorde con los valores.

5. Poner en acción la decisión: Después de analizar y elegir, se debe ejecutar la decisión tomada. Muchas veces las personas hacen un buen análisis de las alternativas; sin embargo, cuando llega el momento, no ejecutan la decisión.

6. Evaluar los resultados: Cuando se haya realizado la acción, es importante obtener información sobre los efectos que en la realidad produjo la decisión tomada. Este paso es fundamental para realizar los ajustes necesarios y para evaluar con mayor certeza las alternativas que en el futuro se presenten. Es importante también conocer.

- ¿Qué tipo de problema es?
- ¿Cuándo se da el problema, dónde se da el problema, quiénes participan del problema?
- ¿Cómo es el problema?
  - ¿Por qué se da el problema?
- La frecuencia del problema.
- La dimensión del problema. Respetar la opinión de los otros, expresar sus puntos de vista y comprender que cada quien tiene derecho a estar en desacuerdo, permitirá resolver los problemas y dificultades sin mayores conflictos.

El uso racional del tiempo es entendido como un estado de completo bienestar físico, mental y social estrechamente relacionado. Los términos que han venido evolucionando en función al tema, tenemos:

- Buen uso del tiempo libre.
- Tiempo de ocio.
- Uso adecuado del tiempo libre.
- Uso adecuado del tiempo.
- Distribución racional del tiempo. Este último término es el utilizado porque abarca la distribución del tiempo en función a las diferentes actividades que desarrollamos desde las más rutinarias hasta las que son poco frecuentes y cómo esto influye en nuestras vidas. La distribución racional del tiempo también nos permite visualizar las prioridades a desarrollar determinadas actividades en función a nuestras necesidades.

#### **Sectores de Actividad del Ser Humano CAMPOS DE ACCIÓN:**

- Familiar: Interacción entre los integrantes, funciones y roles.
- Laboral y/o educativo: implica responsabilidad y compromiso.
- Comunitario y social: Participación voluntaria en acciones comunales.
- Recreativo: Actividades para desarrollar o mejorar capacidades, deporte y cultura.
- Descanso: Recuperar energías, disminuir tensiones, distanciamiento del trabajo.

Nuestro tiempo destinado para cada uno de estos campos tiene que ser un tanto equilibrado y compensatorio, porque si nos centramos sólo en uno de los campos, estaríamos descuidando las otras áreas. Esto produce la disfuncionalidad, es decir, problemas a nivel emocional, problemas familiares con la pareja o los hijos, problemas en el trabajo y otros.

#### **“El Círculo del tiempo”**

Objetivo: Comprender la importancia de una adecuada distribución del tiempo.

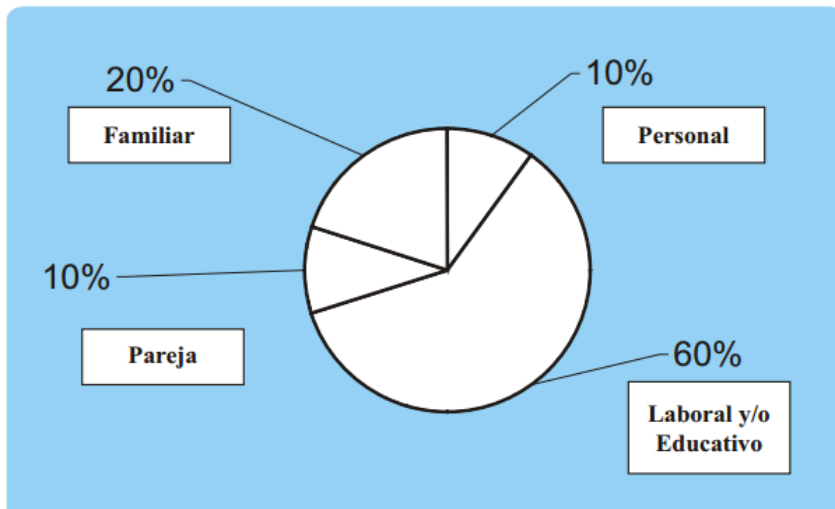
PROCEDIMIENTO: El presente ejercicio se trabaja de manera individual. El facilitador dará la siguiente instrucción: cada una(o) de ustedes indicará a través de porcentajes cómo es la distribución de su tiempo, según las áreas propuestas.

Una vez acabado el ejercicio se brindarán los contenidos del tema insistiendo en que se debe tratar de buscar una equidad en la distribución del tiempo.

Finalmente los participantes expondrán su experiencia y cómo piensan modificarla si fuera el caso



Ejemplos:



**ANEXO 5      GUÍA DEL DOCENTE      “Armando el Boroglobo”**

Objetivo: Resaltar características de liderazgo entre los participantes

1. Dividir a los participantes en grupos no menor de 5 personas cada uno. Indicar que tienen 15 minutos para “armar un BOROGLORO”. Escribirlo en el tablero y decirles que Ud. lamenta mucho que no sepan lo que es, pero que tienen que hacerlo.

3. Observar el desenvolvimiento de los grupos. Concluido el tiempo, invita al representante de cada grupo a que presenten sus trabajos y expliquen cómo lo hicieron y qué es para ellos un BOROGLORO. Luego se presenta se explican los tipos de líderes, resaltando lo observado en los grupos.

## **EL LIDERAZGO**

El liderazgo se puede definir como la capacidad que tiene un individuo para poder conducir a un grupo hacia el logro de sus objetivos. Este término se aplica no a la persona o individuo aisladamente, sino a la relación entre una persona del grupo y los otros miembros del mismo.

Todo individuo que ejerce las funciones de líder tiene que hacer coincidir dos importantes características una grupal y la otra a nivel individual.

La grupal es la que el líder se debe al grupo y al cumplimiento de sus objetivos; y la individual a las motivaciones que tiene la persona para asumir este rol.

### **Tipos de Liderazgo**

Podemos mencionar los siguientes tipos de liderazgo:

1. **LÍDER AUTOCRÁTICO** Este tipo de líder se caracteriza por el ejercicio de decisión por parte de una sola persona, ordena, impone el trabajo, no pide opiniones, no ayuda a crecer al grupo. Los grupos con este tipo de líder, tienden a desintegrarse con facilidad.

2. **LÍDER PERMISIVO** Representa a un líder que actúa con inseguridad, temor o debilidad frente al grupo. Cambia de opinión, no está seguro de sus decisiones, pregunta constantemente al grupo, evade responsabilidades, espera que los demás solucionen lo que el debería de solucionar, desmotiva y confunde. Este tipo de líder no ayuda a la consolidación del grupo.

3. **LÍDER EFECTIVO** Este tipo de líder se caracteriza por ser democrático y cooperativo, siempre está promoviendo el compromiso del grupo, propicia, crea herramientas para desarrollar un trabajo eficiente. Son congruentes, empáticos, tolerantes, les gusta la función que desempeñan. Este tipo de líder genera grupos exitosos.

## **Características de un buen Líder**

Las características que un buen líder debe presentar son las siguientes:

- Ser responsable y disciplinado.
- Proyectarse, tener visión de futuro.
- Tener voluntad y capacidad de cambio.
- Dar ejemplo
- Saber escuchar y respetar las ideas y argumentos de los demás.
- Tener iniciativa y creatividad.
- Ser asertivos.
- Conocer debilidades, corregir errores.
- Conocer a los miembros del grupo, sus potencialidades.
- Comprender que su acción debe estar al servicio de los demás, no actuar con protagonismo ni buscar el beneficio personal.

**ANEXO 5                      GUÍA DEL DOCENTE**

**TALLER 1. PREVENCIÓN DE ADICCIONES**



Agosto 21 de 2017

**Para los docentes:**

Este taller hace parte del despliegue de la cartilla “Empelculados con la vida” del programa Cine al Barrio de la Alcaldía de Medellín.

**Introducción:** sabemos que las adicciones hacen parte de un problema frecuente en la sociedad, puede empezar en la institución educativa, en el barrio o entre amigos y la mayoría de veces son los jóvenes los más expuestos a caer en ellas.

1. Se inicia la actividad copiando las siguientes preguntas en el tablero:
  - a. **¿Vos sabés qué es una adicción?**
  - b. **¿Qué tipos de adicciones conocés?**

Se les da la participación a los estudiantes para que las respondan de forma verbal, según sean sus respuestas el docente en el tablero hace una lista de palabras claves sobre la definición de adicciones y otra para los tipos de adicciones.

2. Trabajo grupal con la cartilla:
  - a. Se forman grupos de 3 estudiantes.
  - b. Se les entrega la cartilla.
  - c. Deben de escribir en el cuaderno de la clase respectiva los numerales 2.1 y 2.1.1 de la página 8 de la cartilla. Donde definen qué es una adicción y cómo identificar las personas con riesgo de adicción.
  - d. Y la definición de **la clasificación de consumidor** de la página 11 de la cartilla (experimentador, buscador, disfuncional y destructivo)
3. Ahora, cascumen...
  - a. Se entrega la sopa de letras para resolver **individualmente y la pegan en el cuaderno**
  - b. Copiar la definición de las palabras que encontraron en la sopa de letras y están en la página 5 de la cartilla.
4. Factores de riesgo y de protección:
  - a. Los estudiantes leen la página 26 de la cartilla.
  - b. Escriben en el cuaderno **los factores de riesgo** y los **factores protectores**.
5. Ahora empelculate con esta historia. Se lee a los estudiantes:

Hace mucho tiempo los guerreros más importantes usaban una vestidura compuesta por piezas metálicas para protegerse de los impactos y golpes en las luchas más importantes, ahora te toca a vos armar la tuya.

  - a. Se entrega la actividad de la Armadura para resolverla individualmente y la pegan en el cuaderno.

- b. Al lado izquierdo donde está la armadura escriben los factores protectores para no caer en adicciones.
- c. Al lado derecho los factores que lo hacen vulnerable a las adicciones

Elaborado por: Marcela Orrego Jimenez y Areliz Ospina Yaima