

GUÍA INTERACTIVA PARA DOCENTES

Prevención de Adicciones

GUÍA INTERACTIVA PARA DOCENTES

Prevención de Adicciones



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ



R Í O A R R O N T E
FUNDACIÓN

DIRECTORIO

Lic. Pedro Ramírez Campuzano

Presidente Fundador de Ámbar Centro Interactivo

Mtra. Nelly Ramírez Mota Velasco

Directora General de la Fundación Nacional Ámbar

Dra. María Elena Medina-Mora

Directora del Proyecto Científico de Ámbar Centro Interactivo

Nancy G. Amador Buenabad

Investigadora en Ciencias Médicas
Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz

DESARROLLO TÉCNICO

Ana Karely Gonzalez Bustillos

Licenciada en Ciencia de la Educación, con 10 años de experiencia en educación básica, ha participado en la creación e implementación de proyectos y programas de la Secretaría de Educación Pública de Baja California en temas de derechos y protección de niñas, niños y adolescentes. Actualmente se desempeña como Coordinadora Operativa en Ámbar Centro Interactivo Tijuana.

Belén Guadalupe Gallegos Montaña

Licenciada en Psicología, Maestra en psicopedagogía de la infancia y la adolescencia. Experiencia en psicoterapia infantil y en la atención de necesidades psicopedagógicas en niños y adolescentes. Actualmente labora para el Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California.

Gabriela Mariana Ruiz Torres

Licenciada en psicología, maestra en Psicología Profesional con Especialización en Adicciones y doctorante en Psicología y Salud por la UNAM. Actualmente es profesora de la Facultad de Psicología de la UNAM y se desempeña como Subdirectora en la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC).

Guillermo Martínez Cuevas

Candidato a Doctor en Ciencias en el área de la Salud Mental Pública. Maestro en Ciencias, en el área de la Salud Mental Pública, Maestro en Psicología Clínica y Pedagogo. Ha participado en la formación de docentes mediante talleres y diplomados. Ha colaborado en la elaboración de metodologías y materiales didácticos para la prevención del consumo de drogas con diversas instituciones nacionales e internacionales. Actualmente es profesor de carrera en el Colegio de Pedagogía de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

Lianed Gaytán López

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco, formación en Psicoanálisis y Maestría en Teoría Psicoanalítica en el Centro de Estudios Psicoanalítico Mexicano. A.C. Actualmente es colaboradora en el programa de prevención en consumo de drogas y problemas de salud mental "Dejando Huellitas en tu vida" del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

María de Lourdes Gutiérrez López.

Licenciada en Psicología, formación en Psicoanálisis y Maestría en Terapia Familiar Sistémica. Actualmente es coordinadora del programa de prevención en consumo de drogas y problemas de salud mental "Dejando Huellitas en tu vida" del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

Verónica del Carmen Alcántara Quintero

Licenciada en psicología, Maestra en Terapia Sistémica Familiar en el Instituto de Estudios Latinoamericanos (ILEF). Actualmente es estudiante de doctorado en Pensamiento complejo en Multiversidad Edgar Morin; colabora en el programa de prevención adicciones y problemas de salud mental Dejando Huellitas en tu Vida del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz y es psicoterapeuta.

DISEÑO GRÁFICO

Rodrigo A. Amador Buenabad
Aurora Paredes Mendoza

COMITÉ EVALUADOR EXTERNO DE CONTENIDOS

Científicos y Académicos

Dra. Eunice Vargas Contreras

Profesora e investigadora
Coordinadora de Posgrado e Investigación en la
Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales.
Universidad Autónoma de Baja California.

Dr. Francisco Javier Díaz Calderón

Docente Universitario
UNEME-CAPA

Mtro. Héctor Atahualpa Gutiérrez Pérez.

Supervisor de casos clínicos en CETYS Universidad
Docente Universitario
UNEME-CAPA

Dra. Gilda Teresa Rojas Fernández

Docente de la Facultad de Psicología
Universidad Nacional Autónoma de México

Lic. Jorge Ameth Villatoro Velázquez

Investigador en Ciencias Médicas
Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la
Fuente Muñiz

Docentes de Educación Primaria y Secundaria

Profr. Álvaro de la Peña

Director
Escuela Primaria Centenario de Juárez

Lic. Iridian Jiménez San Miguel

Docente
Colegio Cuicacalli

Profra. Anaid Berenice Roldán Ortiz

Docente
Colegio Mano Amiga. Plantel Morelia

Profra. Karen Guadalupe Gaona Moreno

Docente
Colegio Amado Nervo

Profr. Enrique Soto Santos

Director
OFTV No. 26 "Sentimientos de la Nación"

Dra. Luciana Ramos Lira

Investigadora en Ciencias Médicas
Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la
Fuente Muñiz

Dra. María Guadalupe Delgadillo Ramos

Docente
Responsable de la Maestría en Salud Pública
Universidad Autónoma de Baja California

Dra. Patricia Bermúdez Lozano

Docente de la Facultad de Psicología
Universidad Nacional Autónoma de México

Psic. Rafael Cortés Fuentes

*Psicólogo clínico en la Oficina Nacional para el
control del Consumo de Tabaco y Alcohol Comisión
Nacional contra las Adicciones
Secretaría de Salud*

Profra. Sandy Pamela Beltrán Lozano

Maestra en Educación Física
Escuela Secundaria General Belisario Domínguez
No. 3

Profra. Karina Eunice Segura Collazo

Docente

Profra. Yamillet Feroso Olivares

Docente

Profra. Carmen Gutiérrez

Docente

Profra. Claudia Morales

Docente

Impreso en México

Favor de citar este documento como:
*Fundación Nacional Ámbar (2022). Guía Interactiva para
Docentes. Prevención de Adicciones. México.*



CONTENIDO



5

INTRODUCCIÓN

9

ÁREA 1

Rendimiento académico y apego escolar

19

ÁREA 2

Habilidades cognitivas

27

ÁREA 3

Habilidades afectivas

37

ÁREA 4

Habilidades sociales

45

ÁREA 5

Autocuidado de la salud

55

ÁREA 6

Proyecto de vida

65

ÁREA 7

Derivación: orientación y consejo

INTRODUCCIÓN



Le damos la bienvenida a la “Guía Interactiva de apoyo para docentes en la prevención de adicciones”. En este material encontrará información y herramientas para fortalecer habilidades que promuevan la prevención del consumo de sustancias dentro del ambiente escolar.

El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas es considerado un problema de salud pública a nivel mundial, con implicaciones en diversos ámbitos como el social, familiar y escolar. Múltiples investigaciones han demostrado que durante la adolescencia se incrementa el riesgo de iniciar con el consumo, debido a que, en esta etapa, los adolescentes buscan establecer su identidad, alcanzar la autonomía y tener nuevas experiencias.

Como una forma de integrar el trabajo entre Ámbar Centro Interactivo y la prevención de adicciones en el ámbito escolar, hemos desarrollado esta Guía Interactiva como una forma de converger el trabajo que hace Ambar con niños y adolescentes y la prevención de adicciones en el ámbito escolar, está orientada a docentes que atienden a estudiantes de 10 a 17 años, aunque pensamos que el contenido preventivo también es aplicable a estudiantes menores e inclusive en el nivel universitario. El objetivo es proporcionar herramientas que faciliten su rol docente, el cual tiene distintas funciones, entre ellas continuar constituyéndose como un actor social activo y proactivo, que promueva factores de protección frente al consumo de sustancias psicoactivas, convertirse gradualmente en un modelo de autocuidado, impulsar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, así como fomentar la promoción de la salud física y mental, la orientación para la adquisición de estilos de vida saludable, y de ser el caso, la búsqueda de alternativas de atención profesional especializada para enfrentar situaciones de riesgo para el inicio del consumo en estudiantes, o para vincularlos con servicios terapéuticos, toda vez que se presenten situaciones de consumo comprobado.

De forma inicial, la Guía destaca que dos de las herramientas (factores de protección) para la prevención del consumo de alcohol, tabaco

y otras drogas son apoyar a los estudiantes a obtener un rendimiento académico satisfactorio y fomentar en ellos el apego escolar. Por ello, en el Área 1 se proporcionan algunas recomendaciones relacionadas con las estrategias didácticas y la mejora del proceso de aprendizaje, la identificación y el sentido de pertenencia a la escuela, así como el incremento de relaciones afectivas significativas entre compañeros y sus profesores.

En el Área 2, se abordan las habilidades cognitivas, como factor de protección, y de manera particular, la Solución de Problemas como una herramienta fundamental para el afrontamiento adecuado de situaciones relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas, promoviendo una visión enfocada en las soluciones, más que en el problema.

Diversos estudios señalan que entre los factores de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas está el inadecuado reconocimiento y manejo de emociones, es por ello que en el Área 3, y como factor de protección, se incluyen las habilidades de regulación emocional o autocontrol, especialmente la respiración profunda, la reestructuración cognitiva y la auto-instrucción, con la finalidad de que el docente pueda aprenderlas y replicarlas, favoreciendo en los alumnos el adecuado manejo de sus emociones y, por tanto, de su conducta.

Otra de las estrategias efectivas para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas entre niños y adolescentes, es la promoción de habilidades sociales; en este sentido, en el Área 4, se revisan algunas estrategias para el fortalecimiento de la comunicación asertiva y la resistencia a la presión de pares.

En el Área 5, se considera el impacto que puede tener el bienestar, el malestar o el agotamiento de

“UNA ADICCIÓN MENOS, ES UNA VIDA MÁS”

Fundación Nacional Ámbar

los docentes en sus estudiantes, en las relaciones de apoyo entre ambos y la implementación de estrategias que contribuyan a la creación de un clima escolar saludable. Al respecto, en su contenido, se incluyen habilidades orientadas a la promoción y desarrollo de estilos de vida saludable y destaca el valor de la escuela como un escenario para el fomento de la salud física y mental de la población escolar.

La evidencia científica en materia de adicciones señala que algunos otros factores de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas son el ocio y el tiempo libre, la escasa o nula planificación de actividades deportivas, recreativas y culturales en la vida de los adolescentes y jóvenes, la ausencia de objetivos claros y/o de responsabilidades escolares, la baja motivación y compromiso, así como un futuro incierto. Para contrarrestar la influencia de las diversas situaciones de riesgo señaladas, en el Área 6 se aborda el factor de protección Proyecto de vida, en el que se pretende que usted cuente con herramientas que le permitan fomentar el reconocimiento de la importancia de un proyecto de vida, el diseño y emprendimiento del mismo a corto, mediano y largo plazo; se espera con ello reforzar el sentido de vida personal en cada estudiante.

Finalmente, se incluye el Área 7, Derivación, sección en la que se destaca su labor como agente de cambio y promotor de conductas saludables a través de la orientación, el consejo y el acompañamiento; al mismo tiempo, le ofrece una herramienta, que, de considerarlo necesario, le ayudaría a orientar a sus alumnos en la búsqueda de soluciones y alternativas de atención especializada ante un posible consumo de sustancias psicoactivas por medio de la vinculación con profesionales de la salud.

Los contenidos de cada capítulo tienen una orientación y estructura similar:



Antecedentes:

Información científica para la prevención de adicciones.



Desarrollo de Habilidades:

Proceso para replicar técnicas, modelos o herramientas para fortalecer factores protectores y desarrollar las habilidades en sus alumnos y alumnas.



Modelamiento:

Ejemplos sobre cómo aplicar la habilidad en el contexto escolar.



Recomendaciones:

Acciones para implementar estrategias de prevención.



Para reflexionar:

Consideraciones generales en torno al tema.



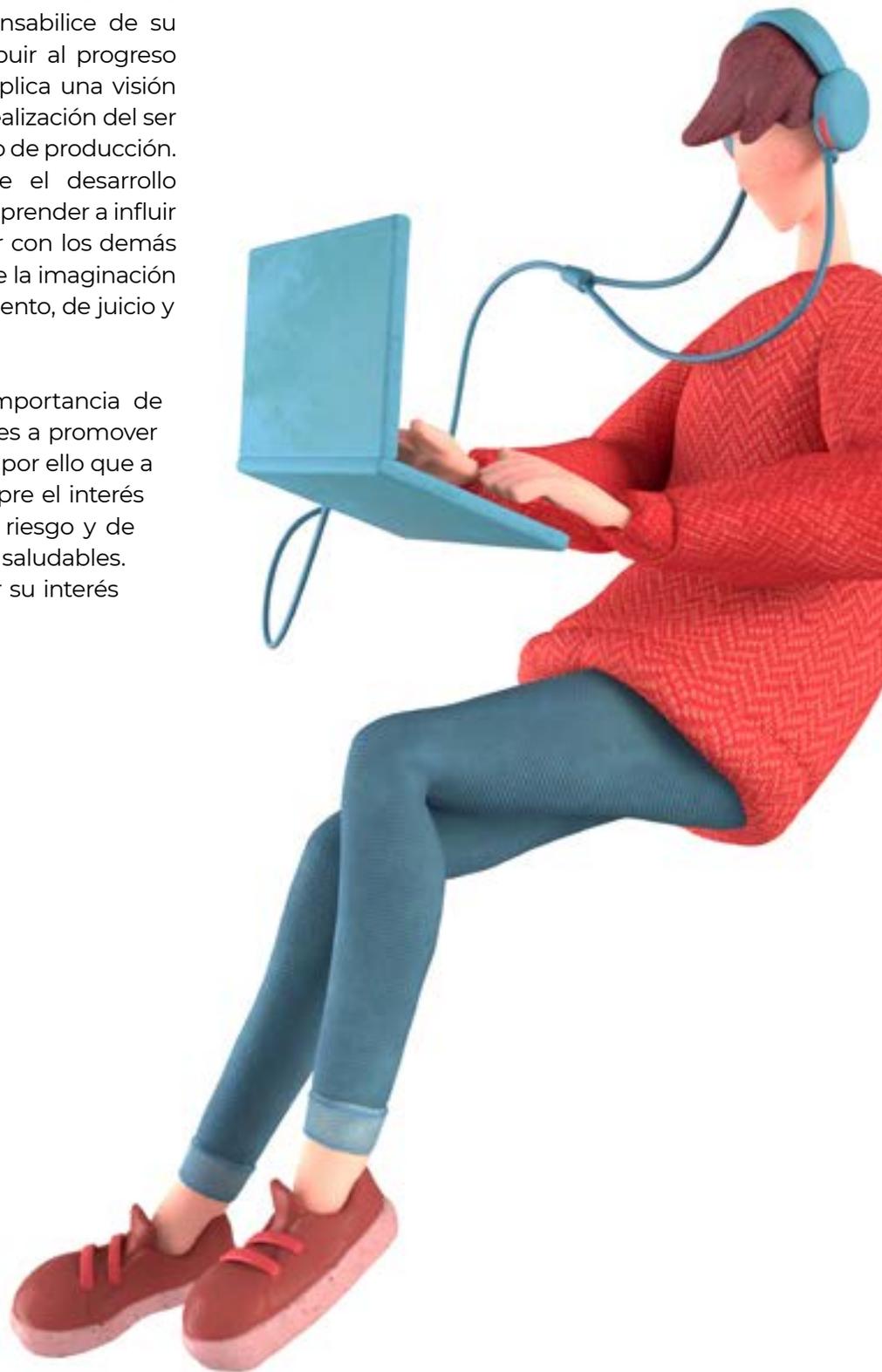
Para profundizar:

Algunos recursos para ampliar la información

INTRODUCCIÓN

La educación es sin duda una de las labores más importantes para la humanidad, pues, como señala la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), la educación debe permitir que cada persona se responsabilice de su desarrollo a fin de que pueda contribuir al progreso de la sociedad en la que vive; ello implica una visión de desarrollo integral que permita la realización del ser humano como tal, y no como un medio de producción. En este sentido, es tan importante el desarrollo cognitivo y la cultura general como el aprender a influir sobre el entorno, a convivir y cooperar con los demás en un ambiente de paz, el desarrollo de la imaginación y la creatividad, la libertad de pensamiento, de juicio y de sentimientos.

En esta complejidad, destaca la importancia de generar procesos educativos tendientes a promover y fortalecer la salud física y mental. Es por ello que a lo largo de esta obra encontrará siempre el interés de ayudarle a prevenir conductas de riesgo y de fomentar el desarrollo de estilos de vida saludables. Vaya hasta usted nuestra gratitud por su interés en esta Guía y por su labor docente.



ÁREA 1.

RENDIMIENTO ACADÉMICO Y APEGO ESCOLAR



ALGUNA VEZ SE HA PREGUNTADO:

- ¿Es un mito o una realidad que el rendimiento académico influye en el consumo de drogas?
- ¿Es cierto que el gusto por la escuela influye el consumo de drogas?
- ¿Qué puede hacer un docente en el salón de clases para prevenir el consumo de drogas, aunque no sepa de drogas o de prevención?



ANTECEDENTES

A continuación se responden estas preguntas, presentando una descripción que muestra cómo la escuela puede ser un factor protector para el estudiantado.

Sí, el rendimiento académico influye en el consumo de drogas. Una de las principales preocupaciones de muchos jóvenes mexicanos de 12 a 29 años es obtener buenas calificaciones¹. Las instituciones educativas son lugares de instrucción, socialización y asimilación de la cultura en la que los jóvenes escolarizados pasan muchas horas. Con respecto al consumo de drogas, se sabe que diversos aspectos relacionados con la vida académica de los estudiantes pueden ayudar a prevenirlo, entre ellas, el rendimiento académico.

A todos nos importa que los estudiantes tengan buenas calificaciones. Queremos que aprendan, que avancen a los siguientes niveles, que tengan acceso a becas, reconocimiento, etc. En términos de prevención de adicciones se ha observado que tener fracaso académico (calificaciones bajas, menores a las de la mayoría de los estudiantes de su clase) constituye un factor de riesgo para el consumo de alcohol y tabaco². Por ello se

recomienda apoyar a los estudiantes para evitar el fracaso académico, por medio de mejorar su aprendizaje, su capacidad lectora y sus hábitos de estudio³.

Sí, es importante que a los estudiantes les guste ir a la escuela y realizar las actividades académicas. Es conveniente que todo el personal institucional haga lo posible para facilitar que esto suceda. Un adolescente que es inconstante en la asistencia a la escuela o que la abandona puede estar más expuesto al consumo de sustancias psicoactivas: por ejemplo, al trabajar y ganar dinero, puede ponerse en contacto con personas mayores que él que sean consumidores; así, al poder adquirir drogas como alcohol o tabaco, y vivir en un entorno más permisivo que la escuela, puede iniciar o incrementar el consumo de estas sustancias. Evitar la deserción escolar previene el consumo de drogas³. Si bien es cierto que en la decisión de abandonar la escuela influyen múltiples factores, los docentes pueden contribuir a que los estudiantes deseen permanecer en ella. Fomentar el apego escolar, es decir, incrementar los SENTIMIENTOS DE PERTENENCIA, de IDENTIFICACIÓN

con los VALORES Y PROPÓSITOS DE LA ESCUELA, así como incrementar las RELACIONES AFECTIVAS de los estudiantes con sus compañeros, sus profesores e incluso sus propios padres es un factor protector contra el consumo de sustancias⁴.

Todo el personal en la escuela puede ayudar a promover que los estudiantes permanezcan realizando sus estudios: docentes, administrativos, directivos; cada uno desde su área de influencia puede contribuir de alguna manera a atender factores que influyen en la deserción, que son múltiples. Estudiantes de educación media superior de todo el país señalan diversas causas que llevan al abandono escolar⁵:

- Causas personales: necesidad de trabajar, no poder pagar gastos de libros, transporte, comida, etc.; casarse, tener hijos, les aburre la escuela.
- Causas administrativas: se sienten presionados con tantas materias, reglamentos estrictos, contenidos difíciles, planes de estudio poco interesantes, sobrecupo en los grupos, materias sin sentido, malos tratos.
- Causas derivadas de la zona de la escuela: lejos de su vivienda, inseguridad, falta de alumbrado.
- Causas relacionadas con la mala infraestructura escolar: no hay las herramientas necesarias, hay goteras, salones calurosos o sucios.
- Causas relacionadas con un clima negativo del grupo o la escuela: indisciplina, violencia entre alumnos, consumo de drogas o alcohol.
- Causas relacionadas con los docentes: insuficiente de preparación, forma inadecuada de dar la clase, ausencia de técnicas innovadoras, faltas de respeto o trato diferencial a los alumnos, poco interés hacia ellos, poca creatividad e injusticias.

Un docente puede hacer mucho para prevenir el consumo de drogas, aunque no sepa mucho de drogas o de prevención. Por ejemplo: mejorar la manera en que da clases y fomentar un clima positivo en el grupo.

Al emplear estrategias de mejora en el salón de clase, por ejemplo optimizar los resultados académicos, desarrollar competencias cognitivas, crear un buen clima en el aula, aumentar la atención y control de la clase se previene el

consumo de drogas⁴. Un clima positivo en el aula ayuda a disminuir el consumo de alcohol entre los adolescentes⁶, mientras que por el contrario, el BULLYING puede promover la deserción; respecto a este último, el motivo de agresiones puede deberse, entre otras cosas, precisamente al bajo rendimiento académico del agredido o debido a que éste provenga de comunidades indígenas⁷.

Para poder construir un clima positivo en el aula, es muy importante reforzar en los estudiantes los comportamientos prosociales: esto es, otorgarles cotidianamente estímulos o reconocimiento⁴ que sirva para recompensar las conductas positivas, tanto en lo académico como en la relación con otros; de esta manera también se mejora el rendimiento, se incrementa la motivación y se estrechan los lazos con la escuela³.





DESARROLLO DE HABILIDADES

Refuerce la conducta positiva de los estudiantes

Una forma de reforzar la conducta es por medio de la atención de los profesores, manifestada a través del elogio o reconocimiento verbal a los estudiantes. A continuación le presentamos 5 normas para otorgar refuerzos verbales o elogios a los estudiantes ^{8,9}.

1. Señale conductas específicas (concretas).
2. Refuerce logros genuinos, reales.
3. Atribuya el éxito al esfuerzo y capacidad del estudiante, no al azar.
4. Verifique que el reconocimiento que usted otorgue en efecto sirva para reforzar la conducta del estudiante, no para eliminarla.
5. Sea genuino, sincero, para que el reconocimiento tenga credibilidad.



MODELAMIENTO

A continuación, le compartimos un video que le permitirá mejorar su capacidad para reforzar a los estudiantes.

USE SU TELÉFONO INTELIGENTE PARA LEER EL CÓDIGO QR Y VER EL VIDEO. SI NO LE ES POSIBLE, PUEDE LEER EL CONTENIDO DEL VIDEO A CONTINUACIÓN.



a. Presentación

Estimada profesora, estimado profesor: nos da gusto que esté revisando esta sección de la Guía. Como le mencionamos anteriormente, es muy importante recompensar la buena conducta de los estudiantes, pues ello ayuda a fomentar la conducta positiva, el rendimiento escolar, la motivación académica y la formación de lazos fuertes con la escuela³. Hay diversas maneras de recompensar: puntos extras, permisos especiales,

etc. Pero nos gustaría recomendarle algo que no implica algún beneficio material, sino algo muy importante: su reconocimiento como profesor a los estudiantes, a través de lo que usted les dice. Vamos a proponerle cinco ideas para dar reconocimiento a los estudiantes.

b. Modelamiento

¿Y cómo hacer ese reconocimiento a los estudiantes? Supongamos que quiere reconocer a Tere porque espera a que le den la palabra con la mano levantada y en silencio. Veamos un ejemplo.

Maestra: *Bien mamita, síguete portando bonito ¿eh?*

¿Qué notó en este reconocimiento de parte de la maestra? En principio sería más significativo que se llamara a la estudiante por su nombre, pero lo más importante es que la maestra no fue específica. No sirve de mucho decir “pórtate bonito” o “pórtate bien” porque los estudiantes pueden no entender a qué se está refiriendo.

Así que empleemos la Sugerencia número 1: Es muy importante que el reconocimiento esté relacionado con una conducta específica, concreta. Podría decirle a Tere:

Maestra: *Tere, gracias por esperar tu turno en silencio, mientras levantas la mano. Eso me hace sentir tranquila y me puedo concentrar mejor.*

Como verá, la conducta específica es “esperar tu turno en silencio y levantando la mano”. Además, la maestra señala por qué es importante que la estudiante tenga esa conducta.

Se quiere reconocer a Luis porque ha mejorado sus calificaciones. Una manera de decirlo es:

Maestra: *“Vaya Luis, hasta que mis desvelos sirven para algo.”*

En el caso de Luis, en vez de reconocer parece que se burla. Además, atribuye la mejora a sus “desvelos”, en vez de al esfuerzo del estudiante.

Esto nos lleva a la Sugerencia 2: reconozca logros reales, porque de lo contrario los estudiantes no lo creerán; y la Sugerencia 3: atribuya el éxito de los estudiantes al esfuerzo y capacidad del estudiante

y así incrementar su confianza en obtener más éxitos a futuro. En el caso de Luis podría decir:

Luis, me siento orgullosa de tu mejora: subir de 7 a 8 es un logro. Me da gusto ver que te estás esforzando en entregar tareas a tiempo y que ese esfuerzo se nota en tus calificaciones.

Podría incluso preguntarle al estudiante que ha hecho de diferente, para que haga consciencia de las estrategias que ha estado realizando (entregar a tiempo las tareas, repasar en las tardes, ver menos televisión, hacer primero los deberes y luego tiempo de recreación, etc.)

Llevamos hasta aquí tres recomendaciones:

1. Reconozca conductas específicas.
2. Reconozca logros genuinos.
3. Atribuya el éxito al esfuerzo y el trabajo de los estudiantes.

Supongamos que ahora se busca reconocer a José por ayudar a un compañero a estudiar. Una forma es:

Maestra: ¡Ay Pepito, qué bueno que seas nerd y ñoño! Te voy a pasar a otros tres burros que tengo por ahí.

En esta ocasión, más bien le otorga un calificativo despectivo, (nerd, ñoño) y puede sentirse avergonzado, además de avergonzar a otros. Sería más conveniente tener presente la Sugerencia 4: Cuide que el reconocimiento sirva para reforzar al estudiante, no para desalentarlo a realizar esa conducta. En el caso de José, podría decir:

Maestra: José, me siento feliz de que te preocupen tus compañeros y que le hayas explicado a Luis y a Tere lo que no entendían en matemáticas. Me ayudaría mucho que pudieras hacer lo mismo con algún otro compañero ¿crees que podrías hacerlo otra vez?

La Sugerencia 5 tiene que ver con mostrar una actitud genuina, sincera, ante el reconocimiento. El tono de voz, la sonrisa, el contacto visual, pueden darle credibilidad o por el contrario sentir el comentario como hiriente u ofensivo.

c. Resumen

En resumen le proponemos cinco ideas:

El ejemplo de reconocer a Tere nos ayuda a recordar que es necesario señalar conductas específicas (concretas), por ejemplo: levantar la mano en silencio, explicar matemáticas a otros.

El ejemplo de las calificaciones de Luis nos recuerda que debemos reforzar logros genuinos y atribuir el éxito al esfuerzo y capacidad del estudiante, no al azar: subir de 7 a 8 por entregar a tiempo las tareas.

El ejemplo de José nos ayuda a recordar que el reconocimiento en efecto refuerce la conducta, no que la elimine: reconocemos su apoyo a otros.

Recuerde que su actitud al dar el reforzamiento debe ser genuina, sincera, para que el elogio sea creíble: compartir cuando en realidad algo le da gusto, tranquilidad, orgullo, etc.

Es importante que sea constante en el uso del reconocimiento. De lo contrario los estudiantes podrían sentirse desmotivados por no obtenerlo a pesar de tener comportamientos adecuados. Basta poner atención e identificar las sensaciones agradables que nos producen los estudiantes con sus acciones cotidianas.

Siga adelante, tenemos mucha información más que compartirle.

Hasta pronto.



RECOMENDACIONES

Algunas de estas ideas son conocidas por usted como una estrategia didáctica, pero es importante que reconozca el valor preventivo que tienen; ello dará un nuevo sentido al trabajo cotidiano y le animará a emplearlas con una perspectiva más amplia, es decir, imaginando la mejora intelectual y también el cuidado de la salud de sus estudiantes.

Enseñe constantemente hábitos para mejorar la capacidad de estudio

Estudiar y aprender requiere práctica y también método. Afortunadamente, se puede aprender a estudiar, y puede ayudar al alumnado si constantemente les recuerda distintos aspectos¹⁰ :

- **Ambiente.** Tratar de que el lugar de trabajo sea lo más cómodo posible, con una mesa o escritorio para poder escribir y una silla cómoda; lo más tranquilo y libre de distracciones posible, con condiciones adecuadas de temperatura, ventilación e iluminación. Las personas que viven con los estudiantes deben ser conscientes de crear un clima familiar que anime en los éxitos y también en los fracasos. Si se comparte el espacio de trabajo hay que llegar a acuerdos para regular las conversaciones y llamadas de teléfonos celulares; la música sirve solamente para aislar el ruido exterior, y es importante que no tenga anuncios publicitarios. No ver ni oír televisión porque distrae la vista y el oído.

- **Planificación.** Aunque cada quién debe encontrar su método personal para estudiar, pueden hacerse algunas recomendaciones generales: a) tratar de iniciar los estudios con materias y/o trabajos más difíciles y terminar con los fáciles; b) tiempo: elaborar un horario donde se establezcan horas de estudio, tiempo para amigos, actividades familiares o del hogar, etc. Tener periodos de descanso intercalados con periodos de trabajo. Es importante recordar que una buena alimentación y el sueño aumentan la capacidad de concentración y el rendimiento.

- **Es importante desarrollar distintas habilidades:** observar, interpretar (dar explicación a una experiencia), analizar (separar el todo en partes elementales); organizar (clasificar elementos y agruparlos conforme a principios o categorías); comparar (establecer semejanzas y diferencias, sacar conclusiones a partir de ello); expresar (a través de lenguaje oral, escrito, artístico); retener (conservar lo aprendido); sintetizar (reorganizar de manera esencial un texto); deducir (establecer efectos a partir de causas para llegar a un principio); generalizar (extender un concepto a otra idea o concepto mayor); evaluar (reconocer la adquisición de un aprendizaje); comprender (incorporar nuevos conocimientos en esquemas mentales previos,

buscando ejemplos, reflexionar sobre el tema, generar asociaciones).

Muchos estudiantes universitarios se lamentan de no haber aprendido técnicas de estudio desde niveles más tempranos. Usted puede ayudarles a que aprendan las siguientes técnicas¹¹:

- **Técnicas para lectura:** por ejemplo, dar un vistazo rápido al texto revisando índices, introducción y resumen; hacerse preguntas sobre los puntos importantes que trata de comunicar el autor; leer con cuidado, subrayando palabras clave y colocando marcas significativas como asteriscos, signos de admiración, etc.; detenerse a recitar en voz alta los puntos principales, repasar en intervalos periódicos, para lograr aprender los contenidos.

- **Técnicas para tomar notas:** escuchar mejor, usar esquemas, ser limpio, ordenado, observar lo que enfatizan los profesores.

- **Técnicas para mejorar la memoria:** tener disposición para aprender, entender lo significativo, repasar, distribuir el aprendizaje en varios periodos y evitar “atracones de aprendizaje”, emplear claves mnemotécnicas.

- **Técnicas para aprender a preparar y resolver exámenes:** ya sea redactar ensayos o emitir sus opiniones, exámenes objetivos o resolver problemas. Es fundamental que no se retrasen en el estudio, aclaren dudas, repasen, ser puntuales, leer bien las instrucciones, planificar el tiempo durante la solución del examen, ser pulcros en la elaboración del examen.

- **Técnicas para mejorar sus habilidades de investigación y redacción:** aprender a buscar fuentes de información, hacer un esquema del contenido del texto, releer lo que se escribe.

Un aspecto fundamental es el uso de la agenda, sea en papel o en documento electrónico, para que los estudiantes puedan planear el tiempo que tienen. Es más probable que los estudiantes organizados, autodisciplinados, con gran capacidad de trabajo y necesidad de logro, se desempeñen mejor en las tareas académicas que aquellos estudiantes que no poseen esas características¹². Dado que cada vez es mayor el uso de teléfonos inteligentes al alcance de los estudiantes, usted puede explorar y luego recomendar alguna de las diversas Aplicaciones (App’s) tanto gratuitas

como de pago que ayudan a los estudiantes a organizarse mejor y a formar hábitos diversos: acostarse y levantarse a cierta hora, hacer ejercicio, tareas para hacer en el día, alimentación, fechas de entrega de trabajos, reuniones en equipo; además aprender idiomas o matemáticas. Puede buscar estas aplicaciones bajo las palabras “organización personal”, “horarios de clase”, “control de tareas”, “agenda”, “hábitos”, “learn”, “calendar”, “to do”, “organizer”, “routines”, “habits”, etc. Sentir que tienen el control y que pueden mejorar, ayuda a los estudiantes a involucrarse en las metas escolares. Además de lo anterior, usted mismo puede verse beneficiado con el uso de tales aplicaciones. Al final de este capítulo le proporcionamos una serie de vínculos que pueden ayudarle, y a propósito de este tema, puede revisar el video *Los 10 hábitos que me convirtieron en la mejor estudiante de la clase*.

Identifique a estudiantes de bajo rendimiento y ofrézcales apoyo o bien, anímelos a buscar apoyo en otra persona.

Es muy importante que explique a los estudiantes en qué y cómo pueden mejorar su desempeño. Recuerde que antes de abandonar la escuela, los estudiantes reportan haber tenido problemas con alguna materia específica¹³. En nuestro país, diversas instituciones educativas emplean estas formas para favorecer el rendimiento académico y tratar de motivar a los estudiantes a permanecer en la escuela⁵:

- Identificar casos de estudiantes que acumulen factores de riesgo como inasistencia, reprobación o mal comportamiento.
- Análisis de indicadores académicos luego de exámenes parciales.
- Diagnóstico de los niveles de dominio de conocimientos en español y matemáticas; organización de grupos de ayuden a regularizarse.
- Ofrecer asesorías académicas sin costo.
- Facilitar a los estudiantes información sobre trámites que deben realizar (fechas de inscripción, reinscripción, obtención de credenciales, obtención de becas, periodos de exámenes, etc.).
- Reuniones de grupo colegiado para el análisis

académico de los grupos y poder generar acciones para su atención.

- Buscar programas federales o estatales que apoyen el desarrollo académico y socioemocional de los estudiantes.

Mejore sus habilidades didácticas

Los estudiantes notarán si usted como docente ha preparado o no la clase; ello puede influir en la decisión de los estudiantes de comprometerse con el estudio o no hacerlo. Le sugerimos algunas estrategias didácticas que, si bien debieran ser elementales, en realidad son poco conocidas o aplicadas. Recuerde que toda clase tiene inicio, desarrollo y cierre¹⁴:

- **Inicio:** identifique los conocimientos de los estudiantes, presente los objetivos.
- **Desarrollo:** emplee lenguaje claro, enseñe varias veces el contenido, retroalimente de manera clara y amable, diseñe ejercicios para que los estudiantes practiquen en clase, supervíselos y retroaliméntelos; estructure trabajo en grupos; verifique que los estudiantes comprendan.
- **Cierre:** evalúe los aprendizajes, informe continuamente a los estudiantes sobre su desempeño, califique de manera adecuada y justa, asegúrese de que las tareas estimulen procesos cognoscitivos complejos y no son solamente memorísticos.

En este sentido, toda la capacitación que esté a su alcance, será muy útil, pues como se ha señalado, un docente mejor preparado ayuda a prevenir el consumo de drogas. Aspectos didácticos, filosóficos, psicológicos, todo aquello que contribuya a su desarrollo como docente es bienvenido.



Establezca una disciplina positiva para manejar mejor al grupo y promueva una buena relación con sus estudiantes.

Establecer un clima adecuado de trabajo en el aula no es una cuestión circunstancial, sino más bien un aspecto que puede crearse con base en las participaciones de los estudiantes y del propio docente. En cuanto a este último aspecto, es importante que recuerde lo siguiente¹⁴.

- Establezca reglas para una adecuada convivencia, que se aplican tanto a los estudiantes como a profesores.
- Establezca rutinas de trabajo para que los estudiantes sepan qué esperar.
- Dedique la mayor parte del tiempo a actividades académicas.
- Tenga orden y organización de la clase.
- Organice actividades claramente delimitadas que no se traslapen.
- Monitoree continuamente el comportamiento de los estudiantes en el salón.
- Construya un ambiente que estimule y propicie el aprendizaje.
- Fomente una interacción personal adecuada y respetuosa.

Parte de cuidar el clima tiene que ver con no permitir agresiones físicas, verbales, lenguaje soez, agresiones como la burla o agresiones más sutiles con un componente actitudinal (o de lenguaje no verbal) como la marginación.

Es necesario recordar que muchas veces los maestros tienden a minimizar los problemas de convivencia entre los estudiantes, y los estudiantes perciben que los maestros no los atienden cuando se enteran de ellos. Cuando los estudiantes y profesores perciben que en su escuela hay exigencia académica y la disciplina es razonablemente estricta, las manifestaciones de violencia son menores. Sin embargo, si los alumnos perciben que la disciplina es muy exigente, hay un aumento de conductas violentas; así, si la disciplina es extremadamente rígida y se aplica de manera discrecional, produce efectos contraproducentes¹⁵. Un clima violento puede influir en que los estudiantes decidan abandonar la escuela¹³.

Recuerde que usted contribuye al ambiente en la clase. Por ello es importante atender a su propio aspecto emocional. Puede aprender las siguientes técnicas¹⁶.

- Usar los “mensajes yo” en vez de los “mensajes tú” (decir “yo me siento distraído cada vez que sacas el celular, por lo que te pido no lo revises a menos que sea urgente” a decir “tú siempre te distraes y me haces enojar”);
- Dirigir la atención al aquí y al ahora, en vez de pensar en el pasado o el futuro;
- Reevaluar las situaciones y encontrar lo positivo de ellas;
- Respirar utilizando conscientemente el diafragma.

La función de los docentes no se refiere exclusivamente a aspectos técnicos, sino a aspectos éticos necesarios para el desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, es importante la base del reconocimiento de la dignidad y el respeto a la persona del estudiante; cabe recordar que la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos señala en su artículo Tercero que la educación debe basarse en el respeto irrestricto de la dignidad de las personas¹⁷. Será difícil crear un clima de respeto si el docente es el agente de burla, acoso o maltrato. Por el contrario, tener respeto por el estudiante, tener disposición al diálogo, tratarlo amablemente, contribuye a la mejora del ambiente dentro del salón. Como señala Château¹⁸, el secreto de toda educación es, sin duda, el respeto hacia el maestro, que no puede subsistir sin un respeto igual de éste hacia sus alumnos.



Fomente el aprecio por la escuela

Es probable que a los estudiantes les guste realizar ciertas actividades y que no sean capaces de reconocer aquello que les gusta. Puede ayudarles a reflexionar sobre las ventajas de la escuela y lo que disfrutaron de ella. Algunos alumnos han contado que valoran los siguientes aspectos de su escuela⁵:

- Aspectos institucionales como las materias, contenidos, aprendizaje, actividades culturales y deportivas, apoyos, etc.
- Aspectos relacionados con los docentes.
- Ambiente entre los estudiantes.
- Infraestructura y condiciones de la escuela: instalaciones, equipamiento, distancia, deportes, seguridad, limpieza.



PARA REFLEXIONAR

Muchos docentes consideran que la manera de prevenir el consumo de drogas es invitar a especialistas a desarrollar actividades como charlas, talleres, testimonios, etc. Sin embargo, la información que se presenta en esta Guía, muestra que con el trabajo cotidiano, los docentes pueden ayudar de manera efectiva a prevenir el consumo de drogas entre sus estudiantes. Dado que una herramienta poderosa es el ejemplo, es conveniente que usted ponga en práctica las sugerencias que hace a los estudiantes, para que así pueda compartirles sus propias estrategias para aprender, organizarse, etc. En este sentido capacitarse (realizar especialidades, tomar cursos presenciales o en línea, etc.), es una oportunidad para poner en práctica aquello que se sugiere a los estudiantes; además, se puede observar a otros docentes para aprender algo de su manera de planear, gestionar al grupo, etc. Otra manera importante de aprender es a través de la lectura de libros, artículos o videos.

Que los estudiantes puedan observarle en su amor por el aprendizaje, sus esfuerzos por ser mejor persona, su orgullo por pertenecer a su escuela, el respeto por las iniciativas institucionales, etc., contribuye a que los jóvenes y niños se formen una idea de la importancia del conocimiento y de la permanencia en la escuela.

A continuación, se presentan algunas ligas que pueden proporcionarle información útil.



PARA PROFUNDIZAR

Aciertos y desaciertos en la prevención del consumo de drogas.

https://youtu.be/0_wnDYhzINA

- Si te han dicho que no puedes aprender algo es mentira.
<https://youtu.be/nR3cOPMY2aA>
- Los 10 hábitos que me convirtieron en la mejor estudiante de la clase.
https://www.youtube.com/watch?v=B_fajbUJ5WA
- La mejor estudiante de la clase de un Instituto de Texas revela sus secretos.
<https://youtu.be/46wI3vjfUoI>
- Seis claves para convivir.
<https://youtu.be/MCGNdodJ7ws>
- Reglas para la convivencia en el aula.
<https://www.youtube.com/watch?v=RegGfHGxi4I>
- Reglamento para clases virtuales con niños y adolescentes.
<https://www.youtube.com/watch?v=cLmde4XxftM>
- Cómo ser buen estudiante en línea
https://youtu.be/h_yT71HDhnl
- Seis consejos para cuidar la salud de tu cerebro.
<https://youtu.be/3-18pPudCxM?list=RDCMUCl6QcXatdaEAaRTRjI3dc0w&t=110>
- La filosofía sale a la calle.
<https://youtu.be/OB7qLNY6j5w?list=RDCMUCl6QcXatdaEAaRTRjI3dc0w>
- Sentir que te valoran es la parte más importante de la educación
<https://youtu.be/MUimvIWWFNA?list=RDCMUCl6QcXatdaEAaRTRjI3dc0w>
- Cómo promover la motivación de los estudiantes
<https://youtu.be/mMH1m0iD674>

REFERENCIAS

- ¹ Instituto de la Juventud de la Ciudad de México. (2018). Encuesta de tendencias juveniles 2018. Instituto de la Juventud de la Ciudad de México.
- ² López, S., & Rodríguez-Arias, L. (2010). Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo. *Psicothema*, 22(4), 568-573.
- ³ National Institute on Drug Abuse. (2011). Lecciones aprendidas de las investigaciones sobre la prevención. In NIDA InfoFacts. U.S.A.: National Institute on Drug Abuse.
- ⁴ Secretaría de Salud, & Comisión Nacional contra las Adicciones. (2020). Estándares Nacionales para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas. (1 ed., pp. 103). México: Secretaría de Salud, Comisión Nacional contra las Adicciones.
- ⁵ Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (2016). Estudio sobre las intervenciones para abatir el abandono escolar en educación media superior. Ciudad de México: Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación.
- ⁶ Tomczyk, S., Isensee, B., & Hanewinkel, R. (2015). Moderation, mediation—or even both? School climate and the association between peer and adolescent alcohol use. *Addictive behaviors*, 51, 120-126.
- ⁷ Ruiz-Ramírez, R., García-Cué, J. L., Ruiz, F., & Ruiz, A. (2018). La relación bullying-deserción escolar en bachilleratos rurales. *REDIE: Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(2), 37-45.
- ⁸ Brophy, J. (1981). Teacher praise: A functional analysis. *Review of educational research*, 51(1), 5-32.
- ⁹ Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa* (Novena ed.). Pearson Educación de México, S.A de C.V.
- ¹⁰ Enríquez, M. F., Fajardo, M., & Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187.
- ¹¹ Brown, W. F., & Holtzman, W. H. (1978). *Guía para la supervivencia del estudiante*. (1a ed., pp. 116). México: Editorial Trillas México.
- ¹² Cupani, M., Garrido, S., & Tavella, J. (2013). El Modelo de los Cinco Factores de Personalidad: contribución predictiva al rendimiento académico. *Revista de Psicología*, 9(17), 67-86.
- ¹³ Ruiz-Ramírez, R., García-Cué, J. L., & Pérez-Olvera, M. A. (2014). Causas y consecuencias de la deserción escolar en el bachillerato: Caso Universidad Autónoma de Sinaloa. *Ra Ximhai*, 10(5), 51-74.
- ¹⁴ Carlos-Guzmán, J. (2016). ¿Qué y cómo evaluar el desempeño docente? Una propuesta basada en los factores que favorecen el aprendizaje. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 285-358.
- ¹⁵ Aguilera, M. A., Muñoz, G., & Orozco, A. (2007). Disciplina, violencia y consumo de sustancias nocivas a la salud en las escuelas primarias y secundarias de México. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación.
- ¹⁶ Martínez, G. (2019). Para no salir (se) de cauce: la regulación emocional en el trabajo docente. *Revista Digital Universitaria*, 20(6).
- ¹⁷ Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2020). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Diario Oficial de la Federación.
- ¹⁸ Château, J. (1996). Alain. En *Los grandes pedagogos* (1 ed.). Fondo de Cultura Económica. México.



ÁREA 2.

HABILIDADES COGNITIVAS



- ¿Cuáles son las situaciones más frecuentes para resolver con los niños y adolescentes?
- ¿Cuál es la tendencia de los estudiantes para ver los problemas, como retos o amenazas?
- ¿Las maneras de enfrentar los problemas son impulsivas, de evitación, analizadas?



ANTECEDENTES

Las habilidades cognitivas son las destrezas y procesos de la mente necesarios para realizar una tarea, además son las trabajadoras de la mente y facilitadoras del conocimiento al ser las responsables de adquirirlo y recuperarlo para utilizarlo posteriormente¹. Las habilidades cognitivas se pueden clasificar en básicas y superiores. Las básicas son consideradas como centrales y ayudan a construir las habilidades cognitivas superiores y pueden ser utilizadas en diferentes momentos del proceso de pensamiento y en más de una ocasión (ibid. p207). Al igual que otros conceptos, no existe una taxonomía única de las habilidades cognitivas. Se retoma la siguiente clasificación, en la que se da una división de habilidades cognitivas básicas y superiores. Las habilidades cognitivas básicas se refieren a: enfoque, obtención y recuperación de información, organización, análisis, transformación y evaluación; mientras que las habilidades cognitivas superiores, se refieren a: solución de problemas, toma de decisiones, pensamiento crítico, pensamiento creativo.

Estas habilidades se van desarrollando a lo largo de la vida, hasta convertirse en estrategias que se vuelven parte de uno mismo.

La solución de problemas es una de las habilidades cognitivas sugeridas frente al consumo de sustancias (Comisión Nacional Contra las Adicciones [CONADIC])². Es considerada como una habilidad interpersonal que permite a los estudiantes que “generen soluciones alternativas de un problema y analicen consecuencias de cada acción, con el propósito de prevenir conductas negativas e impulsivas”³. Estas habilidades se vuelven mediadoras de la conducta. Las personas que experimentan dificultades de desarrollo cognitivo son menos capaces de plantearse metas y generar un medio para lograrlas. La relevancia que tienen el promover la solución de problemas y el establecimiento de metas para el desarrollo de conductas saludables (ibid. p.96).

Se propone el modelo de solución de problemas que hoy en día es utilizada como estrategia de afrontamiento frente a estresores cotidianos, situaciones crónicas y acontecimientos severos⁴. Los principales objetivos del modelo de Solución de Problemas son:

- a) Adopción de una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida, en la que se entiendan

los problemas como ocurrencias vitales normales. Es decir, fomentar la visión de que los problemas pueden solucionarse, teniendo la sensación de poder enfrentarse a ellos, entender que la solución exitosa requiere tiempo y esfuerzo, además de considerar las emociones negativas como parte integral del proceso.

b) Implementación de conductas concretas de solución de problemas, es decir, regulación y gestión emocional y solución planificada de problemas. Los estilos de solución pueden ser del tipo evitativo: postergar, inacción y dependencia de los demás, con el pensamiento de que se resolverán solos, o de descargar la responsabilidad a otros. De tipo impulsivo: intentos precipitados, incompletos donde la persona toma en cuenta pocas alternativas de solución, llevando impulsivamente la primera idea que se le ocurre. De tipo razonado: es constructivo, implica la aplicación racional y sistemática de habilidades concretas como son la definición del problema, generación de alternativas, toma de decisiones, implementación y verificación de los resultados (ibid. p8).

Es la inadecuación de la respuesta lo que la hace problemática. Aprender a definir los problemas no en términos de situaciones imposibles, sino en términos de soluciones inapropiadas, amplía las posibilidades de solución al fomentar una sensación de poder enfrentar la situación.

Estas situaciones pueden comenzar a verse desde otro ángulo que implica un cambio de lentes y flexibilidad para abrir posibilidades. Esto significa hacer algo diferente y/o complementario a lo que se suele hacer. Recordando que el problema no necesariamente es el problema, el problema puede estar siendo la solución.

A continuación, se muestran el modelo en sus 5 etapas, algunas descripciones y preguntas, que permiten direccionar a conocer el problema, las soluciones que se han ejecutado, así como la construcción de nuevas posibilidades. Piense en una situación problema y responda.

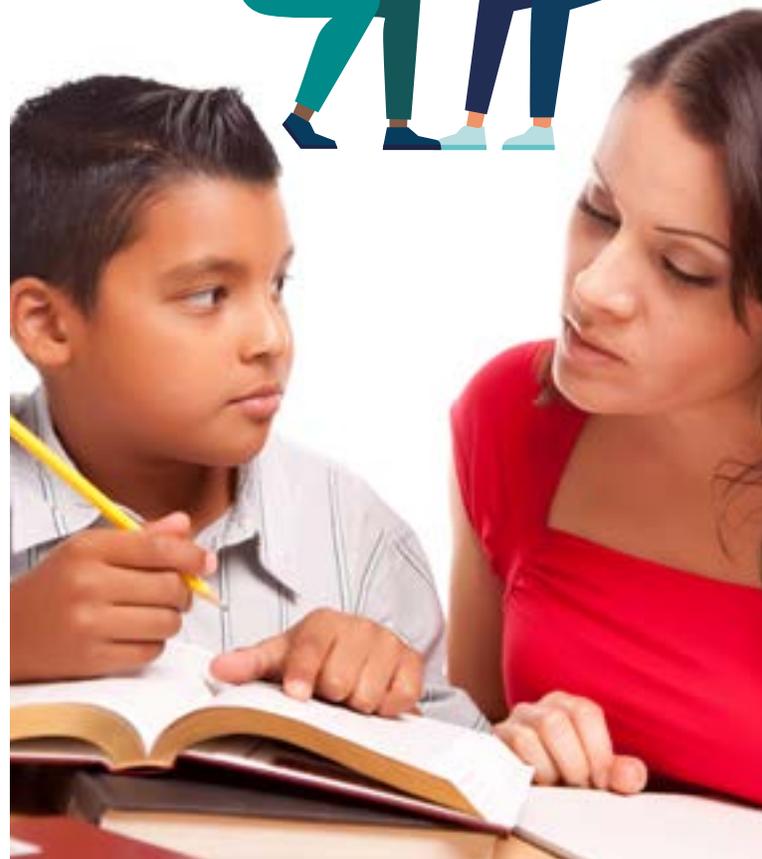


DESARROLLO DE HABILIDADES

El modelo de Solución de problemas de D’Zurilla y Goldfried, en su propuesta original en 1971, incluye cinco fases, que pueden ser identificadas con las siglas SOLVE (derivado del inglés):

- S** Especificar su problema: identificar las situaciones problema.
- O** Orientar su respuesta: describir con detalle el problema
- L** Listar sus alternativas: generar “lluvia de ideas”
- V** Valorar y escoger sus alternativas: seleccionar las estrategias más prometedoras
- E** Ejecutar y evaluar los resultados: poner en práctica las decisiones y valorar las consecuencias

Una de las premisas de este modelo es: “El hecho de aplicar los cinco pasos ayuda a ver la vida como una serie indefinida de situaciones que requieren algún tipo de respuesta”. Visto de este modo, ninguna situación es intrínsecamente problemática.



I. Especifique la situación problemática:

A. Identificar el problema implica reconocer las emociones que genera, el grado de malestar y la esfera de vida a la que pertenece. Para obtener estas respuestas imagine la situación problemática, identifique si algunas de las siguientes emociones se presentan:

Enojo	Si tiene alguna de estas emociones probablemente se encuentra ante una situación problemática.
Depresión	
Ansiedad	
Confusión	
Angustia	

B. Definir a cuál esfera pertenece la situación: salud, economía, trabajo, vivienda, relaciones sociales, familia, psicológico, escuela, otro.

C. Identificar cuánto le molesta: **A) no me molesta** (no tiene nada que ver conmigo). **B) me molesta un poco** (afecta ligeramente mi vida y constituye un pequeño gasto de energía). **C) me molesta lo suficiente** (posee un claro impacto en mi vida). **D) me molesta mucho** (altera enormemente mi vida cotidiana y afecta profundamente mi bienestar).

La siguiente tabla puede ser de utilidad para tener una visión más sencilla de la situación:

ESFERA DE MI PROBLEMA	MOLESTIA:			
	A	B	C	D
SALUD				
ECONOMÍA				
TRABAJO				
VIVIENDA				
RELACIONES SOCIALES				
FAMILIA				
PSICOLÓGICO				
ESCUELA				
OTRO _____				

II. Oriente la respuesta:

I. Describir el problema permitirá ver más detalles que los que normalmente se toman en consideración: Los detalles de quiénes están implicados, el lugar, los estados de ánimo, sentimientos y pensamientos son importantes porque proporcionan pistas para generar alternativas.

- a. Situación: _____
- b. Quiénes están implicados: _____
- c. Qué sucede: _____
- d. Dónde sucede: _____
- e. Cuando sucede: _____
- f. Estado de ánimo: _____
- g.Cuál es la razón o razones que se da usted mismo o los demás de qué sucede: _____

VIII. Describir la respuesta dada, se verá el problema de forma más clara, descubriendo más detalles de los que normalmente se toman en consideración.

- a. Escriba un resumen de lo que hace o deja de hacer frente a la situación problemática: _____
- b. ¿Cómo lo hago? (estilo, humor, intensidad o control): _____
- c. ¿Cómo me siento? (emociones de enojo, tristeza, confusión, miedo): _____
- d. ¿Por qué lo hago? (pensamientos acerca de ello, teorías, explicaciones): _____
- e. ¿Qué quiero? (objetivos que si se cumplieran terminarían con el problema): _____

Tal vez exista más de una manera de mantener el problema, así que si se da cuenta de que existen más de una, manténgalas separadas para generar alternativas de estrategias para cada una y convertirlos en objetivos de cambio.

- Ejemplos:
- 1. Indiferente
 - 2. A todo digo que sí

III. Generar alternativas: En esta fase, se utiliza la estrategia de lluvia de ideas. Haga una lista con las alternativas de estrategias para los objetivos que usted puede modificar frente a la situación problema. Siga las 4 normas básicas:

- I. Se excluyen las críticas, se escribe cualquier idea nueva sin juzgar si es buena o mala, la valoración se hace más adelante.
- II. Todo vale, seguir esta norma puede ayudar a salirse de la rutina mental.
- III. Lo mejor es la cantidad, cuantas más ideas se produzcan mayor es la probabilidad.
- IV. Lo importante es la combinación y mejora, a veces dos ideas buenas pueden juntarse.

Recuerde que en esta etapa no debe de limitarse a pensar si es posible y aceptable. Escriba lo que se podría considerar una posible alternativa.

Ejemplos:

IV. Valorar las alternativas: En este momento puede escoger y evaluar el objetivo que más resulta atractivo y las estrategias a ejecutar, llegó el momento de quedarse con las que tengan mayores consecuencias positivas. Las siguientes preguntas pueden apoyar a pensar y anotar las consecuencias:

LA ACTITUD CON LA QUE RESPONDO ES DE INDIFERENCIA. ALGUNAS ALTERNATIVAS SERÍAN:	RESPONDO A TODO QUE SÍ. ALGUNAS ALTERNATIVAS SERÍAN:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escuchar con atención 2. Darse cuenta del lenguaje no verbal 3. Decir que no es interesante 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dejar de responder 2. Decir que no a quienes no son solidarios 3. Decir que sí a lo que me conviene
Ahora es su turno:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2.

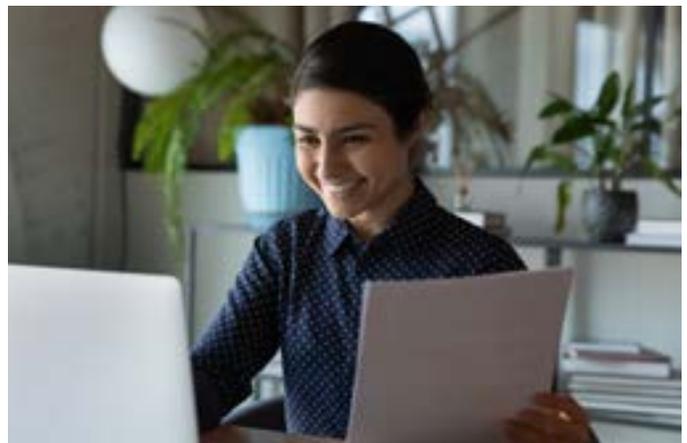
A. ¿Cómo afectaría en lo que usted siente, necesita o quiere el hecho de poner en práctica esta estrategia?

B. ¿Cómo afectaría a las personas conocidas?

C. ¿Cómo cambiaría su reacción ante sí mismo?

D. ¿Cómo afectaría a la propia vida en este momento, el próximo mes, el próximo año?

V. Ejecutar lo analizado: Se han seleccionado nuevas respuestas a un problema antiguo, se deberán observar las consecuencias: ¿suceden las cosas tal como estaban previstas?, ¿se está satisfecho con los resultados obtenidos?



Satisfecho significa que la nueva respuesta es útil para alcanzar los objetivos de un modo que la anterior solución no lo era. Es probable que no obtenga los resultados esperados, revise los pasos, analice qué podría cambiar, de ser necesario repita los pasos de las fases II, III y IV. Recuerde que no existen soluciones perfectas, pero sí soluciones con más consecuencias positivas que negativas para los implicados.



MODELAMIENTO

Margarita y Marco son adolescentes que cursan el 2° de secundaria, ellos son novios. Se han metido en una situación en la que están experimentando de manera diferente. Ambos decidieron enviarse fotos en las que están semidesnudos. Al siguiente día actuaban extraños entre sí. Margarita sentía temor de que las fotos pudieran ser expuestas; emoción de que Marco conociera su cuerpo e inseguridad. Marco por otro lado, siente emoción, satisfacción e inseguridad por su cuerpo. Sabían que enviarse fotos podría resultar un problema si alguien se enteraba, sus familias, compañeros y amigos.

Ambos pelearon toda la semana, sin entender qué había pasado, terminaron el noviazgo. Además de las emociones que tenían, se sumaba la tristeza porque terminaron. La mamá de Marco, al verlo triste y ansioso, tomó su celular y encontró las fotos, lo regañó. Los padres de Marco decidieron ir con la profesora de ambos para exponer la situación y poder apoyar a su hijo.

La maestra Ceci al escuchar a los papás de Marco, se preguntó: ¿cómo apoyar a Margarita y Marco?

Opción

I. Decidió tomarse un tiempo para reflexionar e investigar acerca de la situación antes de contactar a la mamá de Marco y Margarita para una siguiente cita. La maestra Ceci escribió sus ideas y sentimientos:

1. *Estoy nerviosa, hoy es Marco y Margarita, pero puede ser cualquier otro chico, chica, incluidos mis hijos. Esta es una situación del trabajo, me preocupa porque son mis alumnos, me he enterado de otras experiencias y no han sido gratas.*

II. ¿Cómo podría ser mi respuesta?, ¿qué debería reconocer en esta situación? Y escribió lo que pensaba:

- Me imagino en la situación y me genera enojo.
- Mi idea es que enviar fotos es falta de respeto a uno mismo, principalmente si se es mujer.
- No conozco lo suficiente las redes sociales.
- Las interacciones entre los muchachos ya no se dan como antes.
- La curiosidad por el cuerpo siempre ha existido.

- Los cambios biológicos y psicológicos son marcados en esta edad.
- Las relaciones con los amigos son muy importantes.

Quiero que Margarita y Marco sigan en la escuela sin que sean señalados, que sepan y pongan en práctica la confianza y respeto en un noviazgo.

III. ¿Lo que más me inquieta de la situación es...?, ¿lo que podría hacer para resolverlo es...?

ME IMAGINO EN LA SITUACIÓN Y ME GENERA ENOJO	NO CONOZCO LAS REDES SOCIALES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Respirar antes de hablar con ellos 2. Manifestar mi enojo 3. Preguntarme por qué me enoja 4. Negar que me enoja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abrir una cuenta en alguna red para conocerla. 2. Pedir una explicación de las redes a algún conocido 3. Preguntar que significan las redes sociales actualmente para los chicos 4. Investigar si hay ciberbullying

MI IDEA ES QUE ENVIAR FOTOS ES FALTA DE RESPETO A UNO MISMO, PRINCIPALMENTE SI SE ES MUJER	LAS INTERACCIONES ENTRE LOS MUCHACHOS YA NO SE DAN COMO ANTES
<ol style="list-style-type: none"> 1. La curiosidad por el cuerpo en esa edad es esperable 2. Más que falta de respeto es riesgoso 3. Mujeres y hombres tienen el mismo riesgo al subir fotos 4. Los chicos piensan como adolescentes y no como yo que soy adulta 5. No piensan en los riesgos de sus actos 6. La violencia de género la podemos replicar todos, incluida yo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ahora el correo es electrónico, ya casi no hay carteros. 2. Las amistades se siguen a través de las redes sociales. 3. Juegan por plataformas. 4. Un click y ya se van los mensajes o fotos. 5. Los valores siguen siendo universales y atemporales aún en el ciberespacio.

IV. La maestra Ceci hizo una reflexión de todas las alternativas que pensó, y decidió tener presente para la cita con los papás de Margarita y Marco:

- Conocer lo que significan las redes sociales para los muchachos.
 - Abrir una cuenta en Facebook y entender el Messenger.
 - Reconocer que sus ideas no son la únicas que existen.
 - Las fotos del cuerpo semidesnudo pueden resultar riesgosas para todas las personas.
 - Estar con más curiosidad que con enojo.
 - Recordar que los valores no cambian, los contextos sí.
- V. En la reunión con los papás de los muchachos:
- Reconoció que se ponía nerviosa y que sí le afectaba la situación.
 - Investigó cuánto sabían y qué entendían de las redes sociales.
 - Les comentó el objetivo que pensó: que Margarita y Marco sigan en la escuela sin que sean señalados, que sepan y pongan en práctica la confianza y respeto en un noviazgo.
 - Resaltó algunas de las características de los adolescentes como la curiosidad por el cuerpo, las sensaciones y la importancia de las relaciones con sus pares.

La maestra Ceci abrió una gama de posibilidades, para ella, los padres y principalmente para Margarita y Marco. El practicar el modelo de solución de problemas es un proceso que requiere tiempo, entrenamiento, en sí mismo al practicarlo se fomenta la constancia y el esfuerzo, y una posibilidad de obtener mejores resultados frente a las situaciones que se presentan en la cotidianidad.



RECOMENDACIONES

Recuerde a sus alumnos que:

- Reconocer los sentimientos como enojo, ansiedad, confusión, miedo, son indicadores de una posible situación problemática.
- Cuestionar los propios pensamientos y creencias permiten reconocer que hay otras creencias y alternativas de solución.
 - Desarrollar análisis de las situaciones que se viven y se enfrentan, resultan más consecuencias positivas que negativas.
 - Los valores son universales existen en

cualquier contexto, incluido el ciberespacio.

- Reconocer los riesgos de las redes sociales.



PARA REFLEXIONAR

Hay que recordar que las soluciones exitosas requieren de tiempo, esfuerzo y en ocasiones de varios intentos. También fomenta la constancia y el esfuerzo, así como un mayor manejo de la frustración y molestia.

Fomentar una visión positiva de las situaciones problemáticas como desafíos que se hacen presente a lo largo de la vida, en vez de amenazas que pueden cuestionar la propia capacidad de enfrentarse a esas situaciones problemáticas, es encaminar hacia una postura resiliente; reconocer las emociones que se presentan y surgen como el estrés, son parte del proceso; reconocerlas, aceptarlas es el inicio de elaborarlas.

El modelo de solución de problemas es una de las habilidades que se encuentran dentro de las habilidades socioemocionales, cuyos resultados en la evaluación de programas muestran que el desarrollo de las habilidades para la vida puede retrasar el inicio del uso de drogas, controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover una convivencia social armónica. (ibid. p.81).

Esta información la encontrará de igual manera a través del código QR.





PARA PROFUNDIZAR EN EL TEMA

A continuación le compartimos un video que le permitirá poner en práctica las recomendaciones de este capítulo.

Use su teléfono inteligente para leer el código QR y ver el video.



<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/1142>

<https://core.ac.uk/download/pdf/153569836.pdf>

<https://www.facebook.com/ProgramaExploraH/videos/1680205435418453/?sfnsn=scwspwa&extid=w&vh=e>

<https://www.facebook.com/ProgramaExploraH/>

REFERENCIAS

1. Ramos, A.I., Herrera, A., Ramírez, M.A., (2010). Desarrollo de habilidades cognitivas con aprendizaje móvil: un estudio de casos. Comunicar, no.34, vol..XVII, 2010. Revista científica de Educomunicación;pp.201-209. Consultado: septiembre 2020 en: https://www.researchgate.net/publication/47276530_Desarrollo_de_habilidades_cognitivas_con_aprendizaje_movil_un_estudio_de_casos
2. CONADIC (2006-2012). Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida. Guía para el promotor de "Nueva Vida" p.36.
3. CONADIC (2006-2012). Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. pp. 81-83.
4. Badenes, M. (2017). Terapia de Solución de Problemas (TSP) en personas afectadas por la crisis económica. Trabajo Fin de Máster en Psicología General Sanitaria. Universitat Jaume I. pp. 8-12.
5. D'Zurilla, TJ y Goldfried, MR (1971). Resolución de problemas y modificación del comportamiento. Revista de psicología anormal, v.78, pp. 107-126.
6. Vázquez, F., (2002). La técnica de solución de problemas aplicada a la depresión mayor. Psicothema 2002, no. 3, vol. 14, pp. 516-524. Consultado: septiembre 2020 en: <http://www.psycothema.com/pdf/759.pdf>



ÁREA 3.

HABILIDADES AFECTIVAS

Estimado profesor y estimada profesora, en este capítulo de la guía hablaremos del autocontrol que es una habilidad del ámbito emocional y afectivo.



ANTECEDENTES TEÓRICOS DE LAS HABILIDADES AFECTIVAS O EMOCIONALES

Howard Gardner, en su obra "Frames of Mind" (Estructuras de la Mente, 1983), elabora una teoría de la inteligencia, criticando la idea de que ésta sea una entidad única y general, proponiendo la existencia de una serie de "inteligencias" independientes (...) incluye la inteligencia interpersonal e intrapersonal, postulado que abre el campo a la investigación de las habilidades socio afectivas y éticas (...) Con

posterioridad a los planteamientos de Gardner, Peter Salovey (1990, en Goleman, 1997) integró las inteligencias personales de dicho autor en su concepción de inteligencia emocional, describiendo algunas habilidades básicas¹.

¿LAS HABILIDADES AFECTIVAS SON INNATAS?

Las habilidades afectivas se desarrollan y aprenden, no venimos con ellas, por lo tanto, es importante estimularlas en los niños y adolescentes para que puedan fortalecerlas. Entre estas habilidades se encuentra el manejo de emociones y el autocontrol asociado a éste.



- ¿Sabía que un chico o chica con un manejo inadecuado de sus emociones puede estar en mayor riesgo de consumir drogas?
- ¿Qué estrategias considera usted que le funcionan mejor para manejar el estrés y las emociones?
- ¿Sabía que la impulsividad y el mal manejo de las emociones son factores asociados al consumo de drogas?
- ¿Sabía que usted puede ayudar a sus alumnos a adquirir o fortalecer el control de sus emociones?

En esta sección le proporcionaremos algunas herramientas para que usted pueda hacerlo.

¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?

El Autocontrol es el concepto que se ha adoptado en la psicología para designar la habilidad afectiva que se refiere a la capacidad de una persona de manejar su conducta y sus emociones.



Kanfer y Fillips en 1970 definen el autocontrol como aquel proceso que siempre incluye el cambio en la probabilidad de ejecutar una respuesta que tiene tanto consecuencias aversivas, como recompensantes y también incluye el hecho de que una persona exija autocontrolarse (por ejemplo, ante una tentación) aun cuando la respuesta deseable esté disponible y sea recompensada inmediatamente².

¿QUÉ TIENE QUE VER EL AUTOCONTROL CON LAS DROGAS?

Numerosos estudios sobre factores de protección y de riesgo de consumo de sustancias adictivas han demostrado que esta habilidad resguarda a los y las adolescentes de la posibilidad de consumo.

El autocontrol resulta de vital importancia en la fase de mantenimiento del consumo de drogas,

pues hace que el individuo sea capaz de mantener un consumo moderado. Por el contrario, su ausencia conlleva un nivel de consumo excesivo³.

El autocontrol se relaciona con el consumo de drogas de manera inversa, es decir, a medida que los niveles de autocontrol disminuyen, aumentan la cantidad y cronicidad de consumo de drogas, por lo que se deduce que si un sujeto presenta una puntuación baja en autocontrol la probabilidad de consumo de drogas aumenta⁴. Diversos autores han relacionado la impulsividad con el consumo de drogas⁵.





DESARROLLO DE HABILIDADES

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONTROL.

¿CÓMO PUEDO DESARROLLAR Y FORTALECER EL AUTOCONTROL?

En psicología existen diversas y numerosas herramientas que pueden ser técnicas o entrenamientos que ayudan a fortalecer y a desarrollar la habilidad de Autocontrol. En esta guía hemos escogido tres de ellas para presentárselas y que usted logre aprenderlas y replicarlas con sus alumnos y alumnas y de esta manera puedan tener un mejor control de su conducta y emociones. Estas son: la respiración diafragmática también llamada abdominal, el modelo A-B-C-D-E de Reestructuración Cognitiva de Albert Ellis (1980) y el entrenamiento en Auto instrucciones. Diálogo Interno de Meichenbaum (1969).

A continuación, le mostramos cada herramienta que se puede practicar con ellos y ellas, así como algunas recomendaciones. Además se presenta un ejemplo de conducta en los alumnos y alumnas proveniente de un control escaso de sus emociones y un manejo adecuado y otro inadecuado por parte del profesor o profesora.

Herramienta 1. Respiración diafragmática o abdominal

Las reacciones que se desencadenan en nuestro cuerpo frente a algunas emociones como el enojo o el miedo están directamente relacionadas con la respiración. Cuando nuestro cuerpo se activa ante una señal de alerta ocurren sensaciones físicas y psicológicas que pueden ser desagradables. La respiración diafragmática o abdominal ayuda a reducir el estrés y la ansiedad mejorando la oxigenación⁶.

Una manera de practicar esta herramienta con sus alumnos y alumnas es la siguiente:

- Pídales que perciban cómo están respirando y que sean conscientes de su cuerpo.
- Pídales que coloquen una mano en la zona superior del pecho y otra en el abdomen, justo con el dedo meñique encima del ombligo.

- Pídales que inhalen lentamente por la nariz, de forma que la mano en su abdomen se eleve. La mano en el pecho debe permanecer sin moverse. La inhalación no debe ser tan profunda que provoque mareos o malestares físicos.
- Solicíteles que hagan una pequeña pausa en la respiración antes de pasar a exhalar.
- Solicíteles que exhalen lentamente el aire por la boca, de forma que sientan los músculos de su abdomen bajar.
- Recuérdeles que la mano en su pecho no debe moverse o subir.

Caso 1. Hablemos sobre Diego ...

Diego es un chico que frecuentemente tiene problemas con sus compañeros y autoridades escolares. Explota muy rápidamente frente a

cualquier situación, grita, ha llegado a aventar cosas, suele pelear y llorar cuando no está de acuerdo con sus compañeros, quienes en ocasiones lo rechazan por estas conductas.

Esta mañana el profesor está trabajando solo en el salón, mientras los chicos están en el patio tomando la clase de deportes. De repente Diego llega abriendo la puerta sin tocarla, azotándola. Su cara es roja, está sollozando y con un tono alto de voz intenta explicarle al profesor que ha sufrido una injusticia por parte de otro alumno, pero su hablar no es claro y sus ideas tropiezan, el profesor nota que respira con dificultad.

MODELAMIENTO



Ejemplo 1. Modelamiento inadecuado.

El profesor responde en voz alta y un poco alterado:

- ¡Cálmate, Diego! ¡Tranquilízate! ¡Siempre es lo mismo! ¡No te entiendo!

Diego no para de llorar y no puede hablar.

En este ejemplo Diego no logra tranquilizarse y el profesor no puede entender qué es lo que está sucediendo, él también se altera.

Ejemplo 2. Modelamiento adecuado.

El profesor responde con voz suave y tranquila:

- A ver Diego vamos a calmarnos para que pueda entender qué fue lo que sucedió, te voy a ayudar: vamos a respirar suavemente, te voy a mostrar cómo hacerlo y tú lo haces después de mí y me explicas qué fue lo que sucedió.

El profesor ayuda a Diego a realizar respiraciones, Diego logra calmarse y explicarle lo sucedido. Platican y juntos encuentran una solución a la situación.

RECOMENDACIONES



- Practique las respiraciones profundas con sus alumnos/as diariamente, puede ser al principio, mitad y final de su jornada escolar.
- Anímelos/as a hacerlo con frecuencia, sientan

o no, estrés o ansiedad.

- Invítelos/as a practicarla en su vida cotidiana fuera de la escuela.
- No se limite a practicarla solamente en situaciones como las del ejemplo, la práctica diaria les será de mucha utilidad.
- Esta herramienta es útil para el manejo adecuado de las emociones en todos y todas.
- Recuerde que un buen manejo de las emociones será un factor de protección contra las sustancias adictivas en los y las adolescentes.

ENLACE

Use su teléfono inteligente para leer el código QR y ver el video. Si no le es posible, puede leer el contenido del video.



PARA PROFUNDIZAR



Respiración abdominal:

<https://youtu.be/COvvQMueCqY>

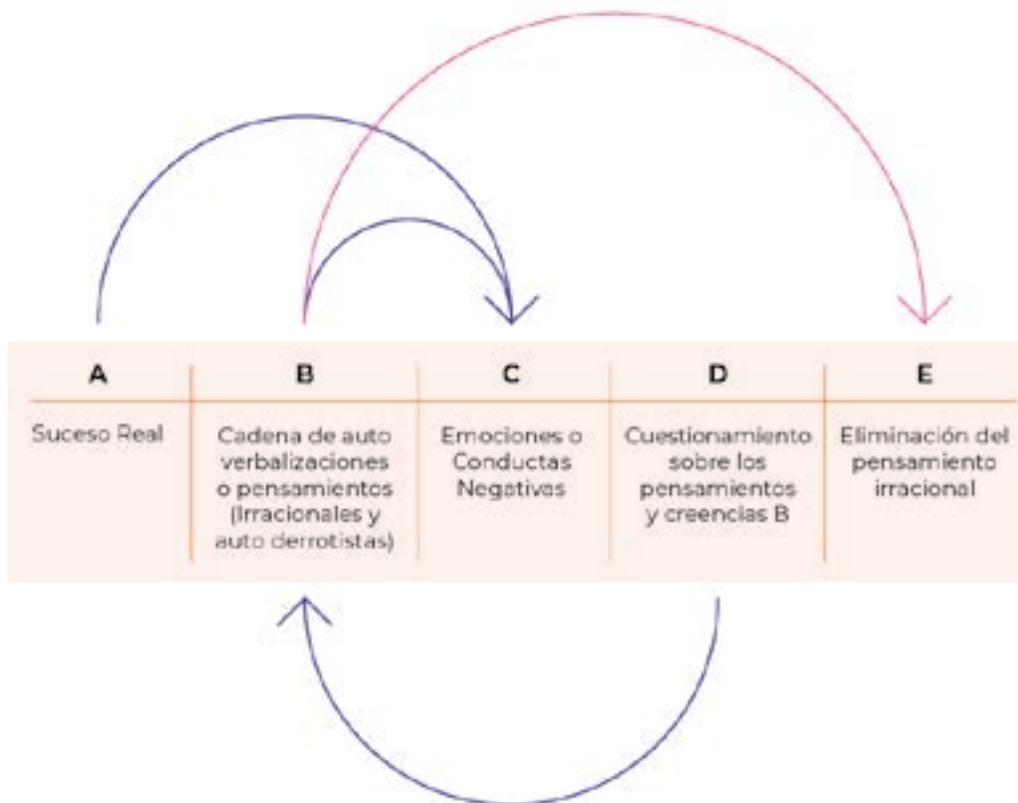


Herramienta 2. Modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis. Reestructuración Cognitiva

La herramienta de Reestructuración Cognitiva es un modelo que nos ayuda a identificar pensamientos negativos, irracionales o autoderrotistas que hacen que interpretemos un hecho de manera negativa y actuemos conforme a éste y no frente al suceso o hecho real de manera objetiva. La teoría del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis (1980) sostiene que reaccionamos con emociones o conductas ante los hechos reales, lo que nos hace pensar que son esos hechos los que causan nuestra conducta, pero en realidad son las emociones y pensamientos que generamos ante estos acontecimientos los que la originan, es decir el cómo los interpretamos. Los pensamientos irracionales son los que nos conducen a emociones y conductas negativas. Se tiene que producir un debate acerca de estas creencias que pueden ser falsas lo que implica una discusión interna para la persona que conlleva distinguir entre sus necesidades, deseos y deberes; también en abandonar los significados y las generalizaciones absolutas, distinguir el pensamiento lógico del ilógico y mantenerse cerca de la realidad⁷.

Presentamos el siguiente esquema para especificar lo que quiere decir cada letra:

- “A” es el suceso, la experiencia activadora.
- “B” es un sistema de creencias y valoraciones (pueden ser pensamientos o auto verbalizaciones negativas).
- “C” es la consecuencia emocional o conductual de la persona, no de lo que ocurre en A sino de lo que ocurre en B. La persona reacciona ante lo que ocurre en el punto B. Este modelo postula que respondemos ante la creencia o idea o valoración que tenemos sobre el hecho no ante él.
- El punto «D» se refiere al cuestionamiento y discriminación sobre las auto verbalizaciones o pensamientos negativos: B. Examinando su validez y racionalidad.
- “E” es el punto de eliminación del pensamiento irracional y su sustitución por uno racional. Lo que conduce a emociones y conductas más benéficas.





Caso 2

Daniela entra al salón corriendo, mientras el profesor y su grupo están trabajando. No se da cuenta que el piso está mojado y resbala. Los chicos están trabajando en equipo y hablan entre ellos. Un chico ríe junto con sus compañeros por un ejemplo que pusieron sobre la actividad que están haciendo. Mientras tanto Daniela se tropieza e imagina que se han reído de ella, se siente muy avergonzada, por dentro piensa que es torpe y por eso se burlan de ella. Se levanta y les dice a sus compañeros que son unos groseros acusándolos con el profesor, quien se ha dado cuenta de todo.

MODELAMIENTO



Ejemplo 1. Modelamiento inadecuado.

El profesor responde molesto:

- ¡No se rieron de ti Daniela! ¡Ya siéntate! Y los demás guarden silencio por favor.

Daniela continúa sintiéndose mal durante todo el día. Sus compañeros le dijeron que no se habían reído de ella, pero no les cree. Durante más de una semana se aleja de ellos.

Ejemplo 2. Modelamiento adecuado.

El profesor responde amablemente:

- A ver chicos vamos a ver lo que sucedió.

Y pide a los chicos que le expliquen a Daniela el porqué de su risa, él también le explica a la situación ya que los había escuchado desde antes de que

ella entrará al salón. Pide amablemente a Daniela confianza a sus compañeros, habla en privado con ella y le pregunta:

- ¿Por qué habrás pensado que se burlaban de ti?

A lo que ella responde:

- Es que no vi, sólo escuché sus risas y me sentí muy mal, además ya andaba sensible y soy muy torpe.

Profesor:

- Siempre es mejor preguntar, averiguar la situación y confrontar nuestros pensamientos, ¿por qué piensas que eres torpe?

Daniela:

- No sé porque a veces me caigo y no soy buena en educación física.

Profesor:

- A mí me parece que no eres torpe, en los bailables de la escuela lo haces muy bien, quizá es que te distraes mucho en educación física y no escuchas las instrucciones, por eso a veces no sabes qué sigue en la clase, pero no eres torpe ¿qué piensas?

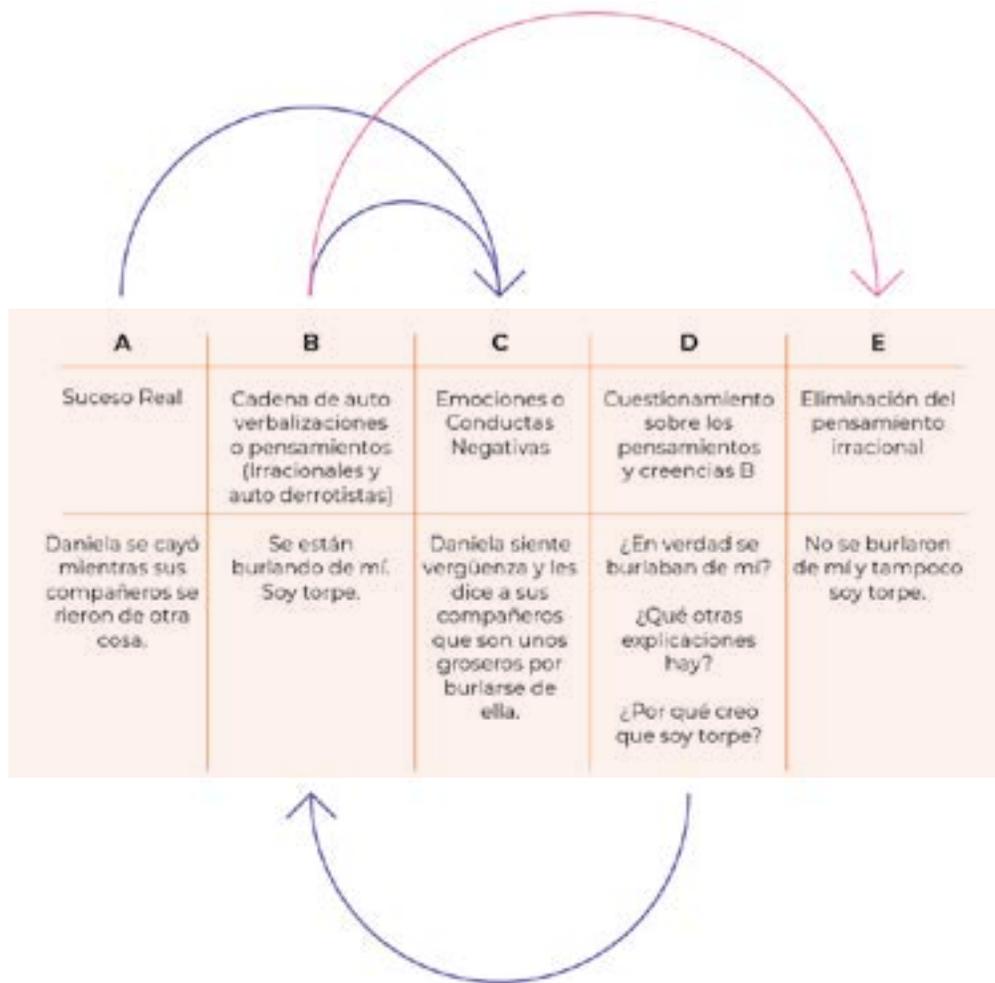
Daniela:

- Bueno, es cierto, en realidad soy muy buena para bailar y no soy torpe.

En este ejemplo el profesor ayudó a Daniela a cambiar un pensamiento negativo sobre ella misma y modificó la interpretación que ella le dio a un acontecimiento. Daniela se sintió bien y no se alejó de sus compañeros.

En la siguiente imagen vemos ejemplificado el caso de Daniela bajo este modelo y cómo el profesor ayudó a que Daniela modificará un pensamiento irracional o derrotista y de esta manera sustituir su interpretación del hecho real y eliminar el pensamiento negativo.

ÁREA 3. HABILIDADES AFECTIVAS



RECOMENDACIONES



- Usted puede ayudar a sus alumnos y alumnas a practicar este entrenamiento, ayudándolos a cuestionar sus pensamientos irracionales o negativos. Ponga un ejemplo como este en el pizarrón y llenen los recuadros entre todos.
- Practique individualmente las herramientas y después hágalo con frecuencia con ellos/as.
- Ayúdelos/as a cuestionarse cuando un suceso ocurra y vea pensamientos auto derrotistas en ellos
- Enséñeles el modelo en el pizarrón con varios ejemplos, como cuándo un amigo/a no nos contesta un mensaje o un saludo y se piensa que está enojado/a con uno o cuando una autoridad nos dice que quiere hablar con nosotros y pensamos que es porque algo hicimos mal y no es así.

ENLACE

Use su teléfono inteligente para leer el código QR y ver el video. La información de este video, es la misma que se acaba de leer.



PARA PROFUNDIZAR



Introducción: Modelo ABC:
<https://youtu.be/7GCXgyqFDRc>

Reestructuración Cognitiva I:
Psicoeducación sobre pensamientos disfuncionales:
<https://youtu.be/FOOH1FAQFeU>



Herramienta 3. Entrenamiento en Autoinstrucciones. Diálogo Interno.

El entrenamiento en Autoinstrucciones es una técnica cognitiva diseñada por Meichenbaum (1969) que ayuda a modificar el diálogo interno de una persona para tener un mejor afrontamiento de una situación o tarea, ya que este diálogo influye en nuestro comportamiento. Se utiliza cuando lo que una persona se dice a sí misma interfiere negativamente en la ejecución de una tarea o al enfrentar una situación. Funciona como un monólogo interno con afirmaciones que trabajan como una guía para ayudarnos a pensar antes de afrontar un escenario⁸.

Esta herramienta se puede enseñar ejecutando los siguientes pasos ante la realización de una tarea:

- 1. Definición del problema:** "He de conocer lo más exactamente posible lo que tengo que hacer".
- 2. Aproximación al problema:** "Debo tener en cuenta todas las posibilidades, los pasos que he de dar y los elementos que necesito".
- 3. Focalización de la atención:** "He de centrarme en lo que estoy haciendo en cada momento".
- 4. Auto refuerzo:** "He de reconocer que lo estoy haciendo bien y felicitarme por ello".
- 5. Verbalizaciones para hacer frente a los errores:** "Si cometo un error voy a intentar rectificarlo, procurando tener más cuidado para que no se repita".
- 6. Auto evaluación:** "Tengo que fijarme en cómo lo voy realizando".
- 7. Auto refuerzo:** "Tengo que felicitarme por haber finalizado el trabajo que me había propuesto, y por las cosas que me han salido como yo quería".

Caso 3

Mauricio es un chico responsable con sus actividades escolares, en el día a día pone atención, comprende y realiza correctamente los ejercicios, pero cuando hay exámenes se pone muy nervioso y su rendimiento en estos no es igual que en la vida escolar cotidiana. Cuando comienza sus exámenes le vienen pensamientos como que no va a poder, que está muy difícil y comienza a dudar de lo que hace.



MODELAMIENTO



Ejemplo 1. Modelamiento inadecuado.

El profesor se ha dado cuenta de esta situación y antes de empezar un examen de matemáticas dice a Mauricio:

- *No te pongas nervioso Mauricio, si sí sabes, es tu inseguridad la que hace que no puedas contestar ¡Voy a creer que te pase esto!*

Mauricio sonríe, sin embargo se siente más nervioso y no logra contestar bien las preguntas.

Ejemplo 2. Modelamiento adecuado.

El profesor ayuda a Mauricio y al grupo diciéndoles:

- *A ver chicos/as antes de empezar la prueba, vamos a concentrarnos y a pensar lo siguiente:*

1. **Defino mi problema: ¿Qué es lo que tenemos qué hacer?** *Contestar las preguntas del examen, realizar los problemas.*
2. **Me aproximo a mi problema: ¿Cómo las vamos a contestar?** *Debemos tener en cuenta todas las respuestas posibles, así como los pasos que tenemos que seguir para resolver los problemas.*
3. **Focalizo mi atención:** *Tenemos que poner atención, concentrarnos en lo que estamos haciendo.*
4. **Me auto refuerzo:** *Vamos a ir observando lo que sí podemos hacer, enfocarnos en ello y felicitarnos por eso.*
5. **Frente a los errores me digo:** *Si cometemos errores tratamos de corregirlos y de no repetirlos.*
6. **Me auto evalúo:** *Vamos viendo cómo vamos contestando, nos vamos evaluando a nosotros mismos.*
7. **Me auto refuerzo nuevamente:** *Nos felicitamos y sentimos orgullosos de lo que podemos hacer.*

Recuerden esto durante el examen, ahora sí pueden empezar...

En este ejemplo el profesor ayudó a Mauricio y a otros/as alumnos/as a enfocarse en el examen con estas instrucciones, poder relajarse y contestar con más tranquilidad el examen.

RECOMENDACIONES



- Usted puede ayudar a sus alumnos y alumnas a practicar este entrenamiento, ayudándolos a afrontar situaciones o tareas.
- Practique con ellos la herramienta frecuentemente y sobre todo en las pruebas y exámenes.
- Escriba los pasos en el pizarrón.
- Puede practicarlo también de manera individual.

ENLACE

Use su teléfono inteligente para leer el código QR y ver el video. La información de este video, es la misma que se acaba de leer.



PARA PROFUNDIZAR

Entrenamiento en Autoinstrucciones:
<https://youtu.be/t-q1q1eRJY>

OTRAS RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

¡Profesor, profesora, le invitamos a practicar estas herramientas en su vida personal y laboral, así como con sus alumnos y alumnas! Recuerde hacer cotidianamente lo siguiente con su grupo:

- Reconocer cuando tienen un buen control de sus emociones.
- Identificar y mencionar lo que ve en ellos/as cuando tienen poco control de sus emociones.
- Modelar con ejemplos conductas que demuestran un buen control.
- Mantener un buen control de sus emociones

- Hacer frente a ellos/as, su conducta moldea la suya.
- Hablar con sus alumnos/as después de que hayan perdido el control, escuchándolos/as con empatía.
- Promover el respeto todos los días en su grupo.
- No perder el control frente a ellos/as.
- No etiquetar a chicos o chicas con poco control de sus emociones.



PARA REFLEXIONAR

Le recordamos que el manejo de las emociones y conductas por medio del autocontrol es una habilidad que puede ser adquirida y aprendida, por lo que se puede enseñar y modelar para desarrollarla o fortalecerla en sus alumnos y alumnas ya que no sólo corresponde al campo de la psicología o de los especialistas como pudiera creerse.

Las recomendaciones que aquí brindamos puede ponerlas en práctica cotidianamente y frente a

situaciones grupales que requieran de un buen manejo emocional como pueden ser exámenes o situaciones problemáticas que se susciten en la interacción grupal.

Los maestros y maestras fungen un papel sumamente significativo en la vida emocional de los chicos y chicas por lo que tienen una posición favorecida para incidir en ella. ¡Recuérdelo!

¡Muchas gracias!

REFERENCIAS

1. Romagnoli, C., Mena, I. y Valdés, A.M. (2007). ¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?, Valoras UC. Recuperado de https://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/55668/Formacion_Integral%2003%20habilidades.pdf?sequence=1
2. Pantoja, L. (2015). La autorregulación (self regulation) de la conducta: teorías y técnicas (Tesis para obtener el grado de doctorado). Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación, Madrid, España.
3. López-Torrecillas, F., Peralta, I., Muñoz-Rivas, M., Godoy, J.F. (2003). Autocontrol y consumo de drogas. Adicciones, 15 (2),127-136. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/436>
4. Peñafiel, E.M. (2009). Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. Pulso: Revista de Educación, (32), 147-173. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3130577>
5. Calvete, E. y Estévez, A. (2009). Consumo de drogas en adolescentes: El papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. Adicciones, 21 (1), 49-56. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/28268238_Consumo_de_drogas_en_adolescentes_El_papel_del_estres_la_impulsividad_y_los_esquemas_relacionados_con_la_falta_de_limite
6. Ruvalcaba, G.; Galván, A. y Ávila, GM. (2015). Respiración para el tratamiento de trastornos crónicos: ¿entrenar la mecánica o la química respiratoria? Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la U.A.C.J.S, 6(1), 113-129. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v6n1/2007-1833-rpcc-6-01-113.pdf>
7. Pérez, A. M., Rodríguez, A y Vargas, C. (2008). Albert Ellis (1913-2007): Pionero de los modelos mediacionales de intervención. Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 16(2), 341-348. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/240613860_Albert_Ellis_1913-2007_pionero_de_los_modelos_mediacionales_de_intervencion
8. Minici, A., Rivadeneira, C y Dahab, J. (2008). Entrenamiento en autoinstrucciones. Revista de terapia Cognitivo Conductual, (15), 1-5. Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/entrenamiento-en-autoinstrucciones.pdf>

ÁREA 4.

HABILIDADES SOCIALES



- Cuando un alumno le está hablando ¿lo mira?
- ¿Cuándo algo le molesta o incomoda puede decirlo de manera respetuosa?
- ¿Es capaz de resistir la presión de los demás para no hacer algo que no desea?



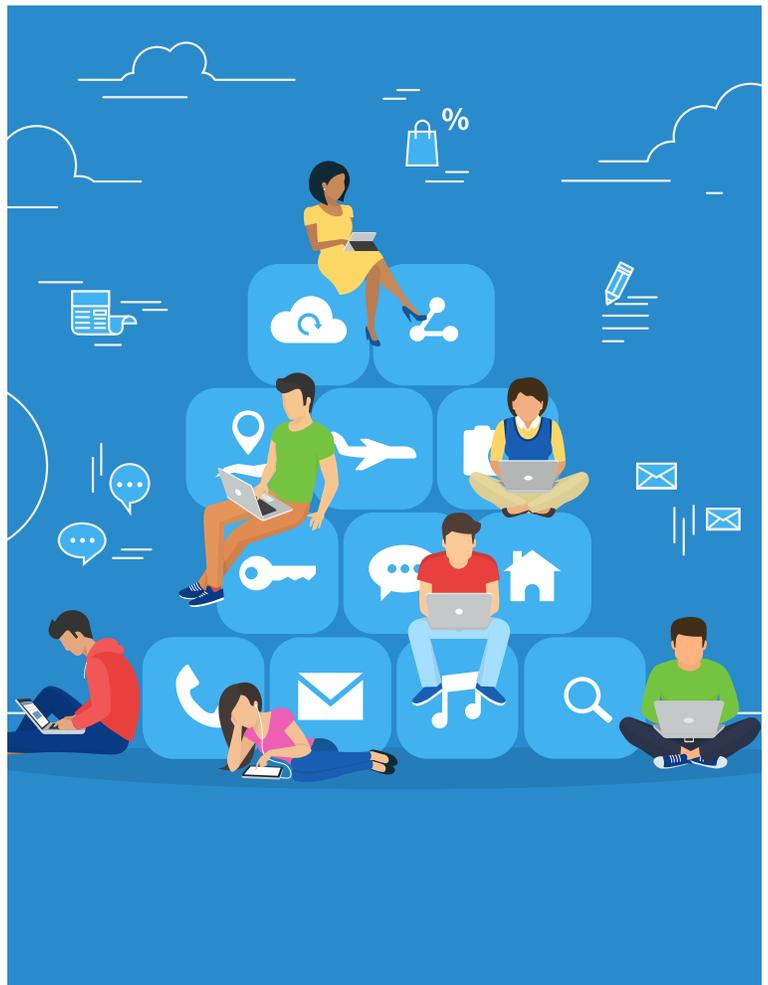
ANTECEDENTES

Diversos estudios han demostrado que el trabajo de habilidades sociales en edad escolar son una estrategia efectiva para la prevención del consumo de drogas en niños y adolescentes^{10,5,3,11}.

Caballo (1986)³ describe a las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresan sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

De acuerdo a las estrategias vistas en Ámbar Centro Interactivo, nos enfocaremos en este capítulo en dos habilidades sociales, las cuales han mostrado tener un impacto positivo en la prevención del consumo de drogas:

- Comunicación asertiva
- Habilidad de resistencia





La comunicación se refiere tanto a la conducta verbal como a la no verbal, dentro de un contexto social, Watzlawick (1991)¹² la define como un proceso que transmite información y que afecta a otras personas.

Sin embargo, cuando se habla de comunicación asertiva se trata de un tipo de comunicación diseñada para transmitir un mensaje de manera eficaz, debido a que las personas emiten sus opiniones desde el respeto hacia los demás, de una manera pausada, clara y firme.

La comunicación asertiva implica la capacidad de ejercer o defender sus sentimientos, necesidades, derechos u opiniones sin violar los derechos de otras personas⁹.

Dado lo anterior, el objetivo de esta habilidad es identificar y expresar sus ideas y puntos de vista sobre algún tema al relacionarse con otras personas, así como, escuchar y respetar las ideas de los demás.

Por otro lado, una serie de investigaciones y estudios de meta-análisis ha encontrado^{6,18} que otro factor importante para la prevención del consumo de drogas es la habilidad de resistencia, que consiste en rechazar peticiones de forma adecuada, que sea capaz de decir “no” cuando quiera hacerlo y que no se sienta mal por decirlo. Tenemos derecho de decir que “no” a peticiones poco razonables y a peticiones que, aunque son razonables, no queremos acceder a ellas.

Los adolescentes tienen más probabilidad de rechazar sustancias con éxito cuando son capaces de evaluar situaciones sociales y utilizar el método de comunicación más apropiado⁴.

El objetivo de esta habilidad es desarrollar una actitud de clara oposición al consumo de las drogas y alcohol, mediante el desarrollo de habilidades de resistencia.



En los programas preventivos con base en el desarrollo de habilidades, los docentes involucran a los estudiantes para participar en actividades interactivas para darles la oportunidad de aprender y practicar una serie de habilidades personales y sociales.

Estos programas se centran en desarrollar habilidades de rechazo a las drogas entre iguales, es decir, que permitan a los adolescentes hacer frente a la presión social para consumir drogas en general o hacer frente a situaciones difíciles de vida en una manera sana¹¹.



A continuación, se presenta una serie de ejercicios que puede practicar en el aula con sus estudiantes:

Ejercicio 1

Encuadre del salón de clases

Establecer de manera conjunta con sus alumnos los derechos y reglas dentro del grupo, fortaleciendo la práctica del respeto y la tolerancia, como valores necesarios en la construcción de las relaciones interpersonales. Por ejemplo: Durante el salón de clases se acuerda: 1) No burlarse de sus compañeros, b) Respetar los turnos para hablar, c) No hablarse con groserías, etc.



Ejercicio 2

Estilos de comunicación²:

- Asertivo: hace valer sus derechos de manera directa pero sin causar daños o perjuicios en otros:
 - Habilidades para negociar ante situaciones de conflicto.
 - Disposición para sostener la propia postura y establecer límites.
 - Habilidad para expresar y explicar los propios puntos de vista.
- Pasivo: no se expresan libremente los sentimientos, opiniones, etc. y puede ser resultado de la presión grupal o del chantaje, terminando por acumular resentimientos e irritación.
- Agresivo: cuando el individuo expresa sus derechos sin importar el daño que pueda causar a otros o en el que premeditadamente se tiene la intención de causar algún daño a los demás.

ACTIVIDAD:

- A) Pedir a los alumnos una lluvia de ideas sobre situaciones en las que los han obligado a hacer algo que no querían.
 - B) Elegir algunas de ellas y formar grupos de 4 personas (aproximadamente) para que puedan ejemplificar esa situación en 10 minutos.
 - C) Dos integrantes van a tener la misma postura (presionar para convencer a sus compañeros a que hagan algo que no quieren) y los otros dos la contraria, d) después deben cambiar de roles.
 - D) Pedirles que practiquen cómo pueden responder ante esa situación complicada.
 - E) Cuando terminen el cambio de roles, cada equipo expondrá cómo se sintieron frente a la reacción de sus compañeros y si lograron convencerlos o no.
- Aquí se puede identificar qué estilo de comunicación utilizó cada grupo y cómo se sintieron al utilizarla.

Ejercicio 3

Comunicación asertiva

- Muestra interés (contacto ocular, distancia/proximidad, adoptar una postura atenta, asentimiento con la cabeza).
- Habla de forma amistosa (modular tono de voz, amable, respetuoso).
- Escucha lo que dicen otras personas.
- Haz preguntas.
- Retroalimenta (indicar que el mensaje principal fue entendido).

a) Realiza trabajos que impliquen presentaciones frente al grupo donde se les pueda enfatizar, poner en práctica y reforzar las habilidades de comunicación asertiva:

- Evitar cruzar los brazos, procurar estar en una posición de apertura.
- Observar nuestro tono de voz; si este es coherente con el mensaje.
- Hablar con pausas, respirando, respetando los silencios.
- Mantener el contacto visual de una manera muy sutil, mientras escuchamos y mientras hablamos.
- Asentir o dar alguna señal (verbal o física) de que estamos siguiendo la conversación.
- Hablar en primera persona y expresar alguna necesidad o defender su punto de vista.
- Mantener la distancia con su interlocutor.
- Hacer preguntas.

Al practicar esta habilidad en clase, se les puede pedir a los alumnos que identifiquen los momentos donde emplearon las buenas prácticas de esta habilidad para reforzarlo y concientizarlo.

Y que al alumno que le tocó presentar, reflexione qué otras estrategias puede ir incluyendo para fortalecer su habilidad de comunicación asertiva.

b) Generar situaciones y diálogos donde los alumnos expresen respuestas usando cada uno de los estilos de comunicación (pasivos, agresivos, asertivos), y reflexionando sobre las ventajas y desventajas de comunicarse de tal forma. Esto puede realizarse en parejas, en equipos por medio de juegos de roles, de manera individual, a partir de la identificación de personas o momentos

donde cuesta trabajo expresar los pensamientos, emociones o necesidades de forma asertiva, los alumnos podrían elegir situaciones que les han sido complicadas o que piensan que pueden ser complicadas.

Los estilos de comunicación que utilizarán los integrantes de cada equipo serán:

- Comunicación pasiva: mantenerse en silencio, no opinar y cuando llegan a decidir cambiar de opinión al cuestionarlos.
- Comunicación agresiva: suelen interrumpir a las personas cuando hablan, alzan la voz, no toman en cuenta los sentimientos o las opiniones de los demás, cuestionan las opiniones de los demás sin ninguna consideración.
- Comunicación asertiva: resuelven los problemas en lugar de evadirlos, son claros y directos, piden ayuda, saben escuchar a los demás, reconocen y validan otros puntos de vista, pero también saben expresar su propia perspectiva.



Ejercicio 4

Recomendaciones para rechazar peticiones:

- Decir simplemente “no”. Se puede dar una razón, pero no existe una obligación de justificar la respuesta.
- Pedir tiempo, si es necesario para pensar sobre la petición.
- Pedir más información/clarificación.
- Cargar con la responsabilidad de las propias decisiones.
- Si uno es presionado, se puede repetir el “no” pero no existe la obligación de dar una razón o justificar la respuesta.

Otras estrategias para rechazar algo que no queremos hacer son⁸:

- Rechazar la situación.
- Dar una explicación o alguna otra excusa.
- Abandonar la situación.
- Mantenerse alejado de personas o situaciones.

Hacer grupos de 4 ó 5 personas y que por turnos cada alumno lleve a cabo una o varias de estas recomendaciones ante la presión de los demás para que consuma alguna droga (tabaco, alcohol u otra droga).

Cada tres minutos el profesor deberá avisar para que cambien de rol.

Al final, que de manera general compartan cómo se sintieron en el ejercicio.

Los alumnos que lograron mantenerse firmes pueden recibir algún tipo de refuerzo social, pero eso no lo sabrán hasta que hayan pasado todos los equipos (por ejemplo, un punto extra en la materia, salir un poco antes a la salida o al descanso, eximir alguna tarea, anotarlo en una lista y al final dar los nombres de los alumnos que fueron firmes en sus decisiones, etc.).



1) Caso 1

Héctor se ha cambiado de ciudad a mitad del año escolar y es su primer día en su nueva escuela.

Toda la noche no pudo dormir porque le dolía el estómago y estaba pensando en que al llegar no tendría amigos.

Antes de iniciar la clase escuchó cómo un grupo de chicos se burlaba de un compañero, al parecer por no estar de acuerdo con lo que ellos decían.

Al entrar la maestra Olivia le dijo que lo presentaría a su grupo y que le gustaría que hablara un poco de él.

Héctor se puso muy nervioso porque no quería hablar frente a todo el grupo y menos expresar sus gustos frente a tantos desconocidos.

Olivia observa que tiene la mirada baja, su respiración es rápida, su voz es cada vez más baja.

2) Caso 2

Héctor está haciendo nuevos amigos y está muy feliz de que puedan incluirlo en su grupo de amigos.

Daniel es un chico muy alegre y divertido, tiene muchos amigos y amigas; todos se suelen reunir en el parque los viernes al salir de clases y en ocasiones compran cervezas porque creen que con eso son más divertidos.

Invitan a Héctor a su reunión del siguiente viernes y él está feliz de que lo incluyan.

Estando en la reunión Daniel y sus otros compañeros le ofrecen una cerveza y cigarrillos.

Héctor tiene claro que no es algo que quiera hacer, pero sus compañeros están siendo muy insistentes y él quiere seguir siendo su amigo.

La maestra Olivia a la salida se dio cuenta cómo Daniel y sus amigos insistían a Héctor para que tomara una cerveza.



MODELAMIENTO

1) Caso 1

Modelamiento inadecuado. La maestra Olivia le pide que se presente frente a todo el grupo y les hace preguntas personales frente a todos, él escucha cómo algunos compañeros cuchichean y ríen, pero la maestra no hace nada al respecto.

Modelamiento adecuado. La maestra Olivia platica antes con Héctor para ayudarlo a bajar la tensión. Lo mira cuando le está hablando, lo escucha con atención, se inclina un poco hacia él, le sonrío, le hace preguntas sobre lo que va diciendo.

Ya que ve más tranquilo a Héctor, decide hacer una pequeña dinámica en su grupo. La profesora les pide a algunos compañeros que se presenten con Héctor frente a todos y que mencionen algún pasatiempo y después le pide a Héctor que haga lo mismo, promueve que Héctor también conozca a sus nuevos compañeros y ubique con quién tiene más empatía.



2) Caso 2

Modelamiento inadecuado. La maestra Olivia al siguiente día habla con sus alumnos y les dice que está mal consumir alcohol y tabaco, los castiga por tener ese tipo de conductas.

Modelamiento adecuado. La maestra Olivia al siguiente día habla con sus alumnos sobre la importancia de respetar las opiniones de los demás y hablan de lo que es la presión grupal, el cómo saber distinguir las situaciones donde te están presionando para hacer algo que no quieres, además de mostrarles algunas estrategias para resistir, como: 1) Decir NO; 2) Disco rayado, donde mantienes tu respuesta por el tiempo que consideres apropiada o hasta que el otro entienda que no quieres llevar a cabo lo que te está pidiendo (No; no gracias; por el momento no quiero; veremos más adelante si lo hago, etc.); 3) Alejarte del lugar sin dar explicaciones; 4) Proponer hacer otra actividad. Al finalizar, la maestra Olivia ofreció su apoyo para quienes lo requieran o no sepan cómo alejarse de quienes los están presionando.



ENLACE

A continuación, le compartimos un video que ejemplifica el uso de las estrategias.

Use su teléfono inteligente para leer el código QR y ver el video.



RECOMENDACIONES



Algunos ejemplos sobre cómo podemos mejorar nuestra comunicación:

<http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/explora/comunicacion/comunicacion.html>

Estilos de Comunicación:

https://www.youtube.com/watch?v=VYKdyG_K_Ho

<https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnl>

Programa de desarrollo de Habilidades sociales
Dejando Huellitas en tu vida
Bloque 6 Asertividad “Expresando lo que piensas y sientes”, p.127-146.

<http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/huellitas.html>

Explicación de presión de grupo

<https://www.youtube.com/watch?v=fLrqP9vPDMo>

REFERENCIAS

- Andrade, P., Pérez, C., Alfaro, L.B., Sánchez, M.E., & López, A. (2009). Resistencia a la presión de padres y pareja y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Adicciones*, 21(3), 243-250.
- Arellanez, J.L., Rodríguez, S.E., Pérez, V., Flores, E., & Díaz, D.B. (2002). Evaluación formativa de un programa de promoción de estilos de comunicación asertiva para el afrontamiento de la presión social para el uso de sustancias entre estudiantes de educación media. *Centros de Integración Juvenil, Dirección de investigación y Enseñanza, Subdirección de Investigación, Informe de Investigación 01-04, México*
- Caballo, V. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo Veintiuno. España.
- Collier, Ribeau, & Hecht (1986); Spitzberg & Cupach (1984). En: Kulis, S.,
- Booth, J.M., & Becerra, D. (2016). Drug-Resistance Strategies of Early Adolescents in Mexico: Gender Differences in the Influence of Drug Offers and Relationship to the Offeror. *Substance Use & Misuse*, 51(3), 370-382. doi:10.3109/10826084.2015.1110171
- Faggiano F., Vigna-Taglianti F.D., Versino E., Zambon A., Borraccino A., & Lemma P. (2006). *Prevención del consumo de drogas ilegales en las escuelas*. Translated Cochrane Review. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Gázquez, M., García, J.A., & Espada, J.P. (2009). Características de los programas eficaces para la prevención escolar del consumo de drogas. *Salud y drogas*, 9(2), 185-208. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83912988004>
- Gutiérrez ML., González T., Alcántara V., Gaytán R., Villatoro J. (2014). Programa de desarrollo de habilidades sociales “Dejando Huellitas en tu vida” Cuaderno de trabajo para niñas y niños de quinto grado. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente
- Kulis, S., Booth, J.M., & Becerra, D. (2016). Drug-Resistance Strategies of Early Adolescents in Mexico: Gender Differences in the Influence of Drug Offers and Relationship to the Offeror. *Substance Use & Misuse*, 51(3), 370-382. doi:10.3109/10826084.2015.1110171
- Riso, W. (1987). *Entrenamiento asertivo. Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención*. Ediciones Rayuela. Medellín, Colombia.
- Tobler, N.S. (1986). Meta-analysis of 143 adolescent drug prevention programs: quantitative outcome results of program participants compared to a control or comparison group. *Journal of Drug Issues*, 16, 537-567.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) & World Health Organization (WHO). (2015). *International Standards on Drug Use Prevention*. Second updated edition. Viena.
- Watzlawick, P. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. Herder. Barcelona, España.



ÁREA 5.

AUTOCUIDADO DE LA SALUD



¡PROFESOR, PROFESORA! ANTES DE CONTINUAR CON LA LECTURA, LOS INVITAMOS A REFLEXIONAR SOBRE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿De qué manera promueve el autocuidado en sus alumnos?
- ¿Cómo se relaciona el autocuidado de la salud con la prevención de adicciones en niños y adolescentes?
- ¿Considera que el cuidado de su salud física y mental se ve reflejado en su rutina escolar?



ANTECEDENTES

Información sobre el autocuidado para la prevención de adicciones

En México, las adicciones no han dejado de ser un grave problema de salud; niños y jóvenes se enfrentan a edades cada vez más tempranas a factores de riesgo vinculados al consumo de sustancias psicoactivas, y así como el hogar, la escuela también representa un espacio de gran relevancia en el fortalecimiento de factores protectores, además de ser un factor protector por sí misma.

En este apartado encontrará el papel que desempeña el docente en el fomento del autocuidado para el desarrollo de estilos de vida saludables, no solo en sus alumnos, sino también en sí mismos. Así como se menciona en la carta de Ottawa para la promoción de la salud de 1986¹:

“La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de

asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud”.

APRENDAMOS QUÉ ES EL AUTOCUIDADO

Cuidar la salud y la vida requiere del desarrollo de habilidades personales que le permitan al individuo tomar decisiones saludables. Las estrategias para desarrollarlas están relacionadas con la autogestión, es decir la participación activa en las decisiones



sobre sí mismo, la educación e información y el autocuidado².

Dorothea Orem, en la cuarta edición de su modelo define el **Autocuidado** como:

“Una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia su entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar. Es una actividad aprendida por los individuos y orientada hacia un objetivo”³.

Poder ser un participante activoⁱ en el cuidado de la salud, implica⁴:

1. **Entender** aquellos factores que deben ser controlados o tratados para regular el funcionamiento y desarrollo propio.
2. **Decidir** lo que puede y debería hacerse con respecto a la regulación.
3. **Exponer** los componentes de su demanda de autocuidado terapéutico, es decir, ser capaz de manifestar sus necesidades.
4. **Realizar** las actividades de cuidado determinadas para cubrir sus requisitos de autocuidado a lo largo del tiempo.

Es indispensable comprender el autocuidado como una acción intencionada que se aprende a partir de los hábitos, creencias y prácticas de la cultura donde pertenece cada individuo, lo que, a su vez, determina la forma de satisfacer las necesidades propias de autocuidado⁵.

EL DOCENTE COMO AGENTE DE AUTOCUIDADO

Uno de los principales componentes en la construcción de la salud es sin duda la escuela, pues esta representa una herramienta social que favorece el desarrollo de habilidades y acciones que refuerzan el buen vivir. Como formadora de opiniones, promueve la reflexión para la toma de decisiones favorables y el fortalecimiento de las capacidades de los estudiantes y la comunidad

ⁱ Se refiere al concepto “Agencia de autocuidado” del Modelo Orem, de Dorothea Orem (1991).

académica⁶. Entre estas decisiones favorables, destaca el mantenerse alejado de las adicciones.

Considerando a los profesores como un elemento fundamental en la educación, resulta relevante considerar el impacto que puede tener el bienestar o el malestar de los docentes en sus estudiantes, así como la necesidad de mantener relaciones de apoyo entre ambos y la implementación de estrategias que contribuyan a la creación de un clima escolar que propicie el aprendizaje y desarrollo personal de los estudiantes⁷. En este caso, creando un ambiente escolar que promueva estrategias de autocuidado que puedan trasladarse a la vida cotidiana, así como aquellas que le permita identificar la demanda de autocuidado que presentan los alumnos.

El reto principal recae en la educación para la salud. Las escuelas promotoras de salud son aquellas que resignifican su cualidad como espacio saludable para aprender y trabajar; aplican políticas, prácticas y otras medidas que respetan la autoestima del individuo, ofrecen oportunidades múltiples de desarrollo y reconoce esfuerzos, intenciones y logros; son aquellas que hacen servir la educación como medio para promover la salud⁸.





DESARROLLO DE HABILIDADES

¿Cómo desarrollar hábitos saludables?

Los hábitos saludables benefician la calidad de vida y el bienestar físico y psicológico, estos se adquieren a lo largo del tiempo, a través de procesos de socialización y una vez adquiridos son persistentes. Por lo tanto, es necesario identificar las conductas de riesgo y de protección de poblaciones específicas, así se podrán desarrollar estrategias que favorezcan los comportamientos saludables⁹.

La siguiente propuesta para crear hábitos saludables es proporcionada por los Institutos Nacionales de Salud de EE.UU.¹⁰:

1. **Conozca sus hábitos:** nuestros hábitos son con frecuencia automáticos, por lo que para cambiar será necesario crear conciencia de lo que hace de manera regular.
Ejemplo: Fumar cuando se encuentra ansioso, revisar el celular antes de dormir, encender la TV para distraerse, beber en fin de semana para “relajarse”, o bien, aquellos hábitos dentro del ambiente escolar como permanecer sentado durante toda la clase o no beber suficiente agua para evitar las salidas al baño.
2. **Haga un plan:** objetivos pequeños, razonables y acciones específicas para lograrlos.
Ejemplo: si pasa mucho tiempo sentado

elija ponerse de pie y dar algunos pasos cada hora, incremente la cantidad de pasos paseándose entre las filas del salón mientras da una clase.

3. **Manténgase en el buen camino:** identifique los pensamientos negativos y practique el autocontrol. Llevar un diario o hacer uso de una aplicación móvil pueden facilitarle monitorear sus altas y bajas.

Ejemplo: cuando se encuentra estresado se da el “permiso” de comer alimentos poco saludables. Se acercan las evaluaciones así que, en lugar de comprar su dotación de golosinas, busque alimentos que puedan saciarlo y nutrirlo a la vez, como los frutos secos y semillas.

4. **Piense en el futuro:** algunas personas tienen más dificultades para resistir a sus impulsos, así que pensar en el futuro puede fortalecer la capacidad de tomar decisiones saludables a largo plazo

Ejemplo: visualice cómo la reducción del estrés puede beneficiarle en sus relaciones interpersonales, incluso dentro del aula. Busque alternativas de relajación sencillas en función de esa necesidadⁱⁱ.

5. **Sea paciente:** intente con distintas estrategias hasta que encuentre la que mejor funciona para usted. El cambio es un proceso y las recaídas son parte del mismo, por lo tanto, lo primordial es avanzar.

Ejemplo: quizás pretende preparar su desayuno diariamente, pero los desvelos y los imprevistos como “no sonó la alarma” pueden ocurrir. Haber preparado su desayuno 3 veces a la semana es mejor que solo uno.

FOMENTAR EL AUTOCUIDADO DENTRO DEL ÁMBITO ESCOLAR



ⁱⁱEn el apartado “Para profundizar” para el autocuidado podrá encontrar algunas sugerencias para las técnicas de respiración.

Aunado a la propuesta anterior, y en particular para el trabajo en el aula, se recomiendan las siguientes estrategias para implementar con los alumnos¹¹:

- Asuma el autocuidado como una vivencia cotidiana, compartir sus propias vivencias es una estrategia para fomentarlo.
- Evite intervenciones amenazantes o coercitivas. Escuche, sugiera, proponga.
- Busque fomentar niveles cada vez más altos de autoestima, misma que impulsa prácticas de autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión. Partiendo del estímulo a la autoeficacia.
- Fortalezca el empoderamiento como estrategia para revertir la sensación de fracaso o incapacidad.
- Promueva el sentido de pertenencia y apoyo entre pares, de esta manera podrán desarrollar habilidades individuales y colectivas para cambiar condiciones personales y sociales de autocuidado.
- Genere procesos participativos. La participación activa e informada de los alumnos permitirá maximizar el compromiso y control sobre su propia salud.
- Explore, comprenda e invite al análisis a sus alumnos de las rupturas que existen entre conocimientos, actitudes y prácticas. De esta manera será posible encontrar acciones que hagan viable una armonía entre lo que piensan y lo que hacen.
- Fomente la actividad física como estrategia de fácil acceso y múltiples beneficios tanto físicos y psicológicos. Invite a sus estudiantes a proponerse metas progresivas para la activación física.
- Busque espacios de reflexión y discusión acerca de sus ideas, creencias y vivencias, estos espacios le permitirán identificar factores de riesgo en sus estudiantes.
- No olvide contextualizar el fomento del autocuidado de acuerdo a las características de cada grupo, su etapa del ciclo vital, la sociedad en la que viven, el acceso que tienen a recursos, etc.
- Trabaje en equipo con todo el personal de la escuela, tanto en conocimientos, como experiencias y vivencias, para encontrar nuevas estrategias para promover la salud y el autocuidado en los alumnos.





MODELAMIENTO

Ejemplos sobre cómo aplicar la habilidad en el contexto escolar

Hablemos del Profe Juan...

El profesor Juan tiene 15 años trabajando como docente de educación física en una secundaria cerca de su casa, fuma desde los 20 años por lo que su piel luce grisácea en las mejillas, también tiene sobrepeso; es difícil identificar si su lento andar se debe a falta de energía, o quizás es desmotivación que oculta a menudo tras sus gafas oscuras y su sonrisa ancha. Cada mañana atraviesa el corredor principal con su enorme maletín y un termo que destapa justo al momento de sentarse tras su escritorio, dejando que el delicioso aroma del café invada todo el salón de clases. A decir verdad, es bastante divertido, con frecuencia se escuchan risas en su aula, y en la cancha de deportes es común verlo recargado bajo la sombra de un árbol, gritando y animando a los alumnos para que den una vuelta más.

Después de acompañar a sus estudiantes al recorrido de Ámbar Centro Interactivo y observar el impacto que la visita tuvo en ellos reflexionó acerca del papel que él juega como modelo a seguir, es decir, como factor de protección. Aunado a esto, últimamente se ha dado cuenta que ya no tiene la misma energía que antes, se agita con facilidad y le duelen las rodillas; hace un par de días el más atrevido de sus alumnos le dijo: “¡córrale usted también profe!”. Él se acomodó sus gafas, sonrió y extendió los brazos señalando su figura. No es una persona que se moleste por ese tipo de comentarios, sin embargo, esta vez decidió tomar cartas en el asunto. El Profesor Juan se ha propuesto hacer algunos cambios en sus hábitos.

Solución

1. Interiorizar el autocuidado

El Profesor Juan ha identificado sus principales necesidades de autocuidado, dejar de fumar y bajar de peso. Pero estas ya las conocía desde hace mucho tiempo y las había intentado cambiar.

- A. Hizo un análisis en el que encontró que tiene dificultades para relajarse, tiene poco tiempo libre de calidad, lo que indudablemente lo lleva a recurrir al cigarro y a pasar largas horas de

inactividad intentando recuperar fuerzas para el día siguiente.

- B. Elaboró un plan sencillo y alcanzable, pues “se conoce bien” es fácil que desista. Caminar 15 minutos diarios y beber más agua; la forma que eligió para esto último fue reemplazando su café de la semana por una enorme botella de agua.
- C. Con respecto al consumo de tabaco, se dio cuenta que no podía solo, así que buscó ayuda; decidió acudir al UNEME-CAPA más cercano e iniciar un programa de intervención breve para fumadoresⁱⁱⁱ.

2. Nivel individual (relación docente - alumno)

Entusiasmado por los cambios que se había propuesto y recordando su papel como agente de autocuidado, llamó a uno de sus estudiantes: Pepe, a quien había visto aumentar considerablemente de peso en el último ciclo escolar. También lo había observado cada vez más aislado de sus compañeros.

- A. Lo llamó e indagó un poco sobre sus hábitos, le preguntó por su familia y si estaba teniendo algún problema actualmente. Lo escuchó atentamente, incluso hizo algunas bromas como era su costumbre, pero principalmente, le recordó que como docente él estaba para apoyarlo y que podía confiar en él si lo necesitaba.
- B. Le propuso elaborar juntos un plan para comenzar a activarse y bajar de peso, siempre consideró las necesidades de Pepe y las posibilidades que tenía para realizar cada actividad. Acordaron que, durante las clases de Educación Física, Pepe llevaría su propio plan de entrenamiento, así como ejercicios extra para casa.
- C. Como identificó que Pepe estaba pasando por una situación difícil en su familia y esto, a su vez, había generado algunos otros problemas, lo refirió con la psicóloga escolar para que se le brindara la atención adecuada.

ⁱⁱⁱ El programa de Intervención Breve Motivacional para Fumadores (IBMF) se encuentra disponible en todos los UNEME-CAPA del país. Puede acceder al directorio completo a través de la siguiente liga: <https://datos.gob.mx/busca/dataset/centros-de-atencion-primaria-en-adicciones-en-los-estados>



3. Nivel grupal (en el aula)

Uno de sus alumnos le preguntó una mañana por su termo de café, “¡extrañamos el olor a café profel!” -le dijo. El Profesor Juan aprovechó la oportunidad para contarle a todo el grupo los cambios que había comenzado a hacer.

- a. Recordó con sus alumnos la visita que habían hecho a Ámbar Centro Interactivo y cómo había tomado una decisión a partir de ese día.
- b. Les habló de la energía que había comenzado a recuperar poco a poco. Incluso les explicó sobre los retos y las dificultades que había enfrentado en esas semanas.
- c. Los invitó a dialogar y compartir sobre algún hábito que cada uno quisiera cambiar, encontraron necesidades comunes y las plantearon como meta grupal.
 - i. Todos llevarían una botella de agua a la escuela y no podrían beber otra cosa que no fuera agua simple entre semana. Además, acordaron disminuir el uso de su teléfono celular, se apoyaron en una de esas apps

para monitorear el tiempo que pasan en redes sociales, y la consigna fue que tendrían que reemplazarlo por alguna otra actividad satisfactoria que no involucrara ningún medio electrónico.

- d. Comenzaron a compartir sus experiencias y resultados de manera periódica.
- e. Aun cuando la paradoja fuera evidente, terminaron creando un grupo de chat en el que comenzaron a compartir títulos literarios, videos de recomendaciones para relajarse o para aprovechar el tiempo libre de calidad y por supuesto para animarse y motivarse unos a otros.
 - i. El grupo de chat tenía objetivos claros, reglas y horarios establecidos.
- f. A partir de este simple ejercicio el profesor Juan pudo estar atento a los indicadores de riesgo de cada uno de sus estudiantes e hizo algunas referencias más al área de psicología.

4. Nivel escolar (la comunidad escolar)

El profesor Juan, motivado por la respuesta de sus alumnos y sus propios resultados decidió involucrar a toda la comunidad escolar en este proyecto de autocuidado.

- a. Sugirió invitar a expertos en distintas áreas como: un nutriólogo para hablar sobre “colaciones y botanas saludables en la escuela”.
- b. Compartió sus experiencias de clase con sus colegas para generar nuevas estrategias que los involucren a todos.
- c. Como parte de un proyecto de la asignatura, sus alumnos compartieron en la feria escolar los beneficios obtenidos a partir de disminuir el tiempo de uso de teléfono celular y otros aparatos electrónicos.
 - i. Algunos llevaron apilados todos los libros que habían leído, otros sus dibujos, uno que otro hizo bufandas para el invierno o pulseritas, y hubo quienes se presentaron con los trucos nuevos que aprendieron con el balón de fútbol o su patineta.



VIDEO

En el material audiovisual proporcionado para este apartado encontrarán otros ejemplos sobre estrategias para fomentar el autocuidado con sus estudiantes. Se describen dos situaciones: la primera dirigida a nivel secundaria y la segunda a nivel primaria, ambas ejemplifican cómo dos simples acciones cotidianas en el aula pueden propiciar espacios para el aprendizaje del cuidado de la salud.

Con su teléfono celular capture el siguiente código QR.



7. Recuérdeles la importancia de fomentar la creatividad y los espacios de relajación a través de diferentes medios (pintura, escritura, música, manualidades, etc.) y como estos se convierten en un factor protector.
8. Anímelos a practicar un deporte y/o a monitorear su actividad física diaria, por ejemplo, aumentar la cantidad de pasos que dieron durante el día o incentivar a aquellos que jueguen durante el recreo/receso.
9. Genere un ambiente y un espacio semanal o mensual en el que sus estudiantes puedan compartir las estrategias de autocuidado que han empleado principalmente para prevenir las adicciones.
10. Observe con detenimiento la respuesta de los alumnos ante el estrés que conlleva la escuela por sí misma (contenidos difíciles, tareas, exámenes, compañeros) y esté dispuesto a ofrecerle su apoyo y/o derivación en caso de ser necesario.



RECOMENDACIONES

Para implementar el autocuidado como estrategia de prevención

1. Pregunte a los estudiantes cómo comenzó su día y si hay algo que les preocupe/inquiere en particular, revise si estas preocupaciones son constantes y si representan un riesgo en el consumo de sustancias psicoactivas.
2. Indague cuántas horas durmieron o si se desvelaron usando dispositivos electrónicos (videojuegos, celular, tableta, televisión).
3. Asegúrese de que hayan desayunado o comprado algo saludable en la tiendita escolar. Lleve usted mismo botanas y colaciones saludables que sirvan como ejemplo. Aliéntelos a desayunar diariamente.
4. Realice ejercicios de estiramiento o de activación física de forma regular en clase (5 minutos pueden ser suficientes y no le quitarán demasiado tiempo a su clase). De esta manera a ellos les será más fácil integrarlos a su día a día.
5. Después de algún tema difícil incluya una breve sesión de respiración o relajación.
6. Fomente en ellos el hábito de la atención plena (pregunte con frecuencia a cerca de sus sensaciones físicas y pensamientos), intégrele usted como parte de su día, de esta manera será más fácil compartirlo.

¿Han escuchado hablar de la Atención Plena o Mindfulness?

La atención plena (Mindfulness) es la capacidad humana básica de prestar atención a la experiencia del momento presente, observando con aceptación y curiosidad los propios fenómenos cognitivos, como pensamientos y sensaciones, sin juzgar y sin identificarse con ellos. Las intervenciones basadas en mindfulness son útiles en la reducción del estrés y en la mejoría de la calidad de vida, la salud y el bienestar psicológico¹².

La práctica de la atención plena ha demostrado tener efectos en la reducción y el manejo del estrés, lo que a su vez puede brindar múltiples beneficios tanto en la vida cotidiana como en la vida escolar/laboral, por lo que los invitamos a incorporarla a su rutina de relajación y tiempo libre.

Al finalizar este apartado encontrará algunas ligas a las que puede acceder para saber más del mindfulness.



PARA REFLEXIONAR

Después de haber revisado la información y las recomendaciones para fomentar el autocuidado en sus alumnos y en usted mismo le invitamos nuevamente a reflexionar sobre las preguntas propuestas al inicio de este apartado. Recuerde que tanto la escuela como factor protector, y usted como agente de autocuidado, son los principales promotores de la salud física y mental para sus alumnos.

Por lo tanto, se vuelve de vital importancia considerar también el nivel de desgaste en el profesor, su motivación, distancia emocional o su tendencia a dar respuestas reactivas y punitivas, estos podrían ser indicadores del síndrome de burnout, del que seguramente ya ha escuchado hablar.

El síndrome de agotamiento profesional, según Maslach y Jackson, se define principalmente como estar emocionalmente exhausto, mostrar una actitud cínica o deshumanizada y una tendencia a evaluarse negativamente. Lo que conlleva a una sensación de infelicidad e insatisfacción con su rendimiento laboral¹³.

Así que el desarrollo de habilidades como la autorregulación emocional, le permitirá un mayor bienestar, y este, a su vez favorecerá la influencia en sus estudiantes. Si usted conoce e implementa las técnicas, podrá enseñarlas a sus alumnos con eficacia. Su salud y bienestar son importantes, por lo que le invitamos a fortalecer sus propias habilidades de autocuidado, tenga por seguro que los beneficios que obtenga se verán reflejados en el aula y su rutina escolar.



PARA PROFUNDIZAR

Otros recursos para ampliar la información

El Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, pone a su disposición las siguientes cápsulas audiovisuales para el autocuidado:

Técnicas de autocuidado en la pandemia

https://www.youtube.com/watch?v=j_vvjHw0WG4

Técnicas de respiración

<https://www.youtube.com/watch?v=Gq3PuDz6tBs>

Medidas de higiene de sueño

<https://www.youtube.com/watch?v=2K5nA4alHws>

Atención plena o Mindfulness

<https://www.youtube.com/watch?v=QHNJyiMUgnQ>

PÁGINAS NACIONALES E INTERNACIONALES SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Instituto Nacional De Salud Pública (2020). Infografías. México. <https://www.insp.mx/infografias/beneficios-actividad-fisica-2019.html>

Instituto Mexicano Del Seguro Social (2020). Vive una vida saludable. México. <http://imss.gob.mx/estarbien/vida-saludable>

Institutos Nacionales de la Salud (2018). Temas de salud. Crear hábitos saludables. Maryland, EU. <https://salud.nih.gov/articulo/crear-habitos-saludables/>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). Estilos de vida saludable. España. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/home.htm>

Camarelles Guillem, F. (2020). Guía de recomendaciones sobre hábitos saludables en atención primaria de Andalucía. España. <http://educacionpapps.blogspot.com/2020/09/guia-de-recomendaciones-sobre-habitos.html>





REFERENCIAS

- ¹ Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud (1986). Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Ottawa, Canadá, 17–21 de noviembre de 1986. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- ² Tobón Correa, O. (2010). El autocuidado. Una habilidad para vivir. Obtenido de Fundacion de Investigaciones Sociales A.C.: FISAC: <http://www.alcoholinformato.org.mx/AUTICUIDADO.pdf>
- ³ Navarro Peña, Y., & Castro Salas, M. (2010). Modelo de Dorothea Orem Aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. *Enfermería Global*(19). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004&lng=es&tng=es
- ⁴ Navarro Peña, Y., & Castro Salas, M. (2010). Modelo de Dorothea Orem Aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. *Enfermería Global*(19). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004&lng=es&tng=es
- ⁵ Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3). Obtenido de <http://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1129/pdf>
- ⁶ Hernández Sánchez, J., Oviedo Cáceres, M. D., Rincón Méndez, A. Y., Hakspiel Plata, M. C., & Mantilla Uribe, B. P. (2019). Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 51(2), 155-168. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/9542/9337>
- ⁷ Andaur Rodríguez, A., & Berger Silva, C. (2018). Implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness en profesionales de la educación. *Estudios sobre educación*, 34, 239-261. Obtenido de <https://dadun.unav.edu/handle/10171/50026>
- ⁸ Rodríguez Torres, Á. F., Enriqueta, P. G., Altamirano Vaca, J., Paguay Chávez, F. W., Rodríguez Alvear, J. C., & Calero Morales, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000400025&lng=es&tng=es
- ⁹ Angelucci, L. (2013). Hacia un vivir saludable. *DEBATES IESA*, XVIII(2). Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/316933767_DEBATES_IESA_BULLET_Volumen_XVIII_BULLET_Numero_2_BULLET
- ¹⁰ Institutos Nacionales de la Salud (2018). Temas de salud. Crear hábitos saludables. Maryland, EU. Obtenido de <https://salud.nih.gov/articulo/crear-habitos-saludables/>
- ¹¹ Escobar Potes, M. D., Franco Pelaez, Z. R., & Duque Escobar, J. A. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(2), 132-146. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126696010>
- ¹² Andaur Rodríguez, A., & Berger Silva, C. (2018). Implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness en profesionales de la educación. *Estudios sobre educación*, 34, 239-261. Obtenido de <https://dadun.unav.edu/handle/10171/50026>
- ¹³ Martínez Cuevas, G., & Keller Ascencio, J. M. (2019). Promoción de la salud mental: Una necesidad ante los síntomas de ansiedad, depresión y síndrome de burnout en el profesorado universitario. En *Promoción, alfabetización e intervención en salud: Experiencias desde la multidisciplinaria* (págs. 115-130). México: Departamento de Publicaciones ENTS.
- ¹⁴ Martínez Cuevas, G., & Keller Ascencio, J. M. (2019). Promoción de la salud mental: Una necesidad ante los síntomas de ansiedad, depresión y síndrome de burnout en el profesorado universitario. En *Promoción, alfabetización e intervención en salud: Experiencias desde la multidisciplinaria* (págs. 115-130). México: Departamento de Publicaciones ENTS.



ÁREA 6.

PROYECTO DE VIDA



ALGUNA VEZ SE HA PREGUNTADO:

- ¿Comparte con sus estudiantes reflexiones sobre el futuro?
- ¿Promueve o fortalece en sus estudiantes el sentido de vida, la identidad y los proyectos?



ANTECEDENTES

La conceptualización del proyecto de vida, desde una perspectiva preventiva es de suma importancia en la educación actual, ya que desde las diversas investigaciones, el abordaje de este tema en edades tempranas permite generar en los estudiantes una visión más amplia sobre su futuro. Hernández en 2006 afirmó que: “El proyecto de vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro¹.”

Es importante saber que hablar de proyectos de vida no solo se relaciona con el aspecto académico de la persona (desarrollo profesional), es decir, esta actividad implica el desarrollo de diversas habilidades como lo son; la conciencia, el autoconocimiento (gustos, necesidades e intereses), la toma de decisiones, la búsqueda de un estilo de vida, la felicidad humana y la contribución a la sociedad. En otras definiciones encontramos que un proyecto de vida es aquello que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios objetivos para su existencia².



Considerando lo anterior: “El proyecto de vida desde su construcción debe tener características particulares, como son la planeación, formación y estructuración de metas que se quieren cumplir”³.

De tal forma que el proyecto de vida está estrechamente unido a la condición social de la persona⁴, es por ello que la intervención docente adecuada es fundamental para que los estudiantes tomen conciencia de su vida y de situaciones que pueden poner en riesgo su salud física, mental y el desarrollo de su futuro.

Se considera que, para poder alcanzar las aspiraciones trazadas individual y colectivamente, es importante procurar mantener el estado de salud de los adolescentes y alejarlos de riesgos evitables tales como el abuso en el consumo de alcohol y el consumo de sustancias psicoactivas. Se asume que tener un proyecto de vida puede contribuir a disminuir el consumo y el abuso del alcohol en los jóvenes de una comunidad⁵.

DESARROLLO DE HABILIDADES



A continuación encontrará información sobre cómo fomentar en los estudiantes la construcción de su proyecto de vida y le brindamos algunas estrategias que puede implementar en su acción docente.

El objetivo de esta área es fortalecer a los estudiantes con estrategias creativas y reflexivas para que imaginen, comprendan, diseñen y emprendan su proyecto de vida.

El establecimiento de un proyecto de vida representa que los estudiantes adquieran habilidades para organizar, integrar y diseñar su sentido de vida, ya que tiene que considerar diversos aspectos que componen su vida (emocionales, sociales, culturales, académicos, históricos y económicos) para actuar en función de sus objetivos y metas.

Una de las estrategias para la creación de un proyecto de vida es la aplicación de la *planeación estratégica* en el campo personal, ya que permite abrir espacios de reflexión a través de los cuales se identifiquen plenamente las potencialidades y limitaciones actuales para ser explotadas o en su defecto vencidas, y lograr diseñar un futuro acorde a los deseos y aspiraciones que se quieran obtener⁶.

A continuación mostramos una serie de



estrategias del Modelo de planeación estratégica enfocada en el área personal⁶:

- Situaciones personales:

1. Ayude a sus alumnos a identificar sus intereses personales, tomando en cuenta ámbitos emocionales, sociales, educativos y culturales que lo caracterizan.
2. Ayude a sus estudiantes a que se cuestionen: ¿Quién soy yo?, ¿Quién seré?, ¿Quién quiero ser?, ¿Cuáles son sus prioridades?
3. Apoye a sus estudiantes a realizar una reflexión sobre su situación actual. Puede cuestionarlos sobre ¿Cuáles son sus circunstancias y condiciones actuales?, ¿Es posible modificarlas?, ¿Qué puedo hacer?, ¿Cómo lo puedo hacer?

- Estrategia FODA:

1. **Análisis externo (oportunidades y amenazas):** Realizar un análisis en donde los estudiantes identifiquen sus oportunidades y amenazas externas a él, considerando aspectos económicos, sociales y contextuales. Cuestione a los estudiantes sobre ¿Qué situaciones del medio ambiente pueden influir en mi vida? ¿Cuáles pueden ser positivas y cuáles negativas?
2. **Análisis interno (fortalezas y debilidades)** Realizar un análisis en donde los estudiantes identifiquen sus fortalezas y debilidades considerando aspectos personales como sus habilidades, conocimientos, destrezas y personalidad. Cuestione a los estudiantes sobre ¿Cuáles son los recursos, conocimientos, actitudes y destrezas que poseen?, ¿Qué me va a ser útil para el futuro?, ¿Con qué fortalezas puedo contrarrestar mis debilidades?, ¿Qué puedo aprender o mejorar?
3. **Realizar actividades para trazar su FODA personal** para identificar cómo enfrentar sus debilidades y amenazas con sus fortalezas y oportunidades. Pueden utilizar tablas, mapas mentales, collages.



Figura 1. Ejemplo de tabla para aplicar con los estudiantes
Fuente: Elaboración propia

- Sueños, objetivos y metas:

1. Cuestione constantemente a sus estudiantes. ¿Cuáles son los resultados que esperan alcanzar a corto, mediano y largo plazo?
2. Genere actividades para que los estudiantes argumenten sus objetivos, metas, sueños y deseos: ¿Por qué y para qué quieren lograr eso? ¿Cómo vas a llegar a ese objetivo, meta, sueño o deseo?
3. Trace una línea del tiempo en donde se expongan las metas a corto, mediano y largo plazo.
4. Elabore un plan de acción con sus alumnos para el cumplimiento de las metas que establecieron en la línea del tiempo.
5. Explique que las metas a corto plazo son determinantes ya que al cumplirlas es más sencillo visualizar metas más grandes a mayor plazo.
6. Es importante que los alumnos sepan que toda meta tiene una estructura y una organización secuencial.



Figura 2. Estructura para el logro de metas personales
Fuente: Elaboración propia

- *Misión y visión de vida:*

1. Establezca espacios para escuchar a sus estudiantes sobre su misión de vida, apoye a aquellos estudiantes que no tengan una misión establecida, pregunte en diversas actividades cosas como ¿Cuál es tu actividad principal?, ¿Qué te hace feliz?, ¿En qué eres realmente fuerte? ¿Cómo obtienes resultados satisfactorios?, ¿Qué es importante para tí en la vida?, ¿Cuáles son tus valores? ¿Cómo implementas los valores que te caracterizan?
2. No criticar o juzgar sus primeras ideas.



RECOMENDACIONES

Estrategias para implementar

Otros elementos de acción docente:

Estos elementos abren una ventana para la prevención de situaciones de riesgo en los estudiantes, ya que al accionar estos elementos establecemos relaciones más armónicas con los estudiantes, con influencias positivas para la toma de decisiones y para la creación de su proyecto de vida.

- *Establezca espacios para el diálogo:*

- Los espacios deben ser seguros, con ambientes agradables y respetuosos, es importante que realice acuerdos y reglas con el grupo (hablar respetuosamente, respetar la opinión de los otros, ser empáticos con la situación e ideas de los demás).
- Para la reflexión con sus alumnos pregúnteles cosas como: ¿Cómo está tu vida hasta ahora? ¿Qué les gustaría cambiar de su vida?, ¿A dónde quieres llegar?, ¿Cómo mejorarías tu vida?, ¿Qué piensas sobre la felicidad?
- Involucre a los alumnos en la creación de diversas actividades para mejorar la convivencia en el grupo.
- Estimule la capacidad de reflexión de alumnado acerca de sus comportamientos y actitudes hacia sus compañeros/as y sensibilice para diferenciar entre bromas e insultos.
- Permita la libre expresión de ideas.



- Intervenir para cambiar paradigmas:

- Proporcione intervenciones positivas ante creencias, puntos de vista, historias personales y/o experiencias nativas de los estudiantes.
- Intervenga dando diversas alternativas.
- No juzgar, criticar o etiquetar.

- Realice actividades de autoconocimiento:

- Resalte la identidad de cada uno de sus alumnos.
- Permita que trabajen en equipos para la identificación de habilidades (mesas de discusión donde reconozcan las habilidades propias y las de sus compañeros).
- Oriente a sus estudiantes en la búsqueda de cualidades, ideales, personalidad, gustos y preferencias).
- Agregue valor a lo que los alumnos saben hacer.
- Sea empático con las ideas que los estudiantes tienen sobre su futuro.
- Muestre actitudes positivas.

- Brinde estrategias para la administración de tiempo:

- Hable sobre lo que hacen en su tiempo libre y actividades de ocio.
- Provea a sus estudiantes un listado de actividades extra escolares que pueden ayudar a desarrollar sus habilidades o aportar al logro de sus objetivos/metras.

- Motive a los estudiantes, en todo momento:

- Motive a los estudiantes a identificar su propósito.
- Brinde alternativas que tienen para cumplir sus metas.
- Realice ejercicios de visualización.
- Promueva espacios reflexivos-creativos.
- Motive a los estudiantes a comprender, atender y resolver sus diversas situaciones, brindándoles estrategias para lograrlo.
- Inculque a los estudiantes a luchar por sus sueños y metas.
- Hable con sus estudiantes de sus capacidades y de todo lo que pueden lograr.
- Forme en sus estudiantes expectativas iniciales sobre sus capacidades y posibilidades.
- Brinde apoyo emocional a través de consejos, asesorías, orientaciones, además de promover y ejecutar apoyos.

En reiteradas ocasiones sucede que en una institución educativa no se respeta el horario dedicado a trabajar el proyecto de vida; se da mayor importancia a las materias regulares que al fortalecimiento de la creatividad y reflexión encaminadas a la estructuración de un proyecto de vida profesional, lo cual disminuye el interés en los estudiantes frente a la importancia de la construcción de este proyecto⁷.

Lograr esto, es de los retos formativos que el docente tiene en función de desarrollar una contribución más potente en la orientación, motivación, acción y fortalecimiento de los espacios, tiempos y situaciones didácticas sobre el desarrollo de proyectos de vida.

Por lo anterior, la intervención docente positiva es clave para brindar a los estudiantes las bases que los encaminen en el desarrollo de su proyecto de vida⁸. Considere estos tres sencillos pasos:



Figura 3. Pasos de acción docente para para la intervención en los proyectos de vida de sus estudiantes.
Fuente: elaboración propia.

A continuación, mostramos un ejercicio para ejemplificar la intervención docente ante la formulación de los proyectos de vida de sus estudiantes.



MODELAMIENTO

Ejemplos sobre cómo aplicar la habilidad en el contexto escolar

Caso 1: Hablemos de Carlos

a. Problema (Caso):

Ejemplo:

Está un grupo de alumnos reunido, platicando sobre lo que les gusta hacer. Carlos comenta con sus compañeros que a él le encanta el atletismo y que desde muy pequeño ha participado en carreras de velocidad. Carlos se mostraba muy emocionado en las convocatorias de la escuela, todos los compañeros ahí reunidos, lo alientan y le dicen que él va a entrar al equipo ya que es muy hábil y no tiene nada de qué preocuparse.

Unos días más tarde, el grupo de amigos se encuentra reunido en una fiesta en casa de Jorge, todos estaban conviviendo y comiendo pizza. El hermano mayor de Jorge llega con sus amigos fumando y a todos les da curiosidad saber lo que se siente fumar. Carlos no está muy convencido de probar, pero todos sus amigos lo alientan diciéndole que no pasará nada. Carlos presionado por el grupo fuma un cigarrillo y siguen con la fiesta, esta situación se repite varias ocasiones después de clases y al pasar el tiempo a finales del ciclo escolar Carlos ya fumaba una cajetilla entera.

Unos días después Carlos tiene que presentarse a los exámenes físicos del equipo de atletismo. Al estar ahí, no aguantó las pruebas, se sentía muy cansado, deshidratado y que le faltaba el aire, desafortunadamente no lo aceptaron en el equipo.





b. Solución (Modelamiento)

Docente ¿Cuál sería la mejor forma de intervenir?
(elija la opción con la que usted se identifique):

- a. Le dice a Carlos que no puede entrar en el equipo porque no pasó las pruebas.
- b. Alienta a Carlos a que lo intente de nuevo el próximo semestre.
- c. Se acerca a Carlos para orientarlo y saber si algo lo está afectando; lo motiva para que continúe entrenando y pueda volver a intentarlo en el siguiente periodo de convocatorias, solicita apoyo y le brinda seguimiento a su caso.

Veamos el siguiente ejemplo;

Opción 1: Entrenador del equipo: *“no tienes las habilidades que se requieren para entrar al equipo y además te he visto fumar fuera de clases y eso no es bueno para el equipo”.*

En este caso el entrenador no está siendo un promotor adecuado ya que está desmotivando a Carlos diciéndole que no cuenta con las habilidades, en segunda instancia no está siendo claro con la afirmación “eso no es bueno para el equipo” ya que no le especifica a Carlos por qué no es bueno.

Opción 2: Entrenador del equipo: *“Carlos yo sé que entrar al equipo es una de tus metas, es importante que reflexiones sobre tus objetivos, creo que tienes las habilidades y destrezas para ser un excelente atleta, pero algo que te está deteniendo para lograrlo. La vez pasada después de clase te vi fumando con un grupo de compañeros, eso puede estar frenando tu potencial, y perjudicando tu salud física. Que te parece si vamos con la maestra Olivia y le pedimos una orientación para trazar un plan de acción que te permita lograr entrar al equipo en la próxima convocatoria”.*





PARA PROFUNDIZAR

Otros recursos para ampliar la información

c. Enlace

Para ver el siguiente video escaneé con su teléfono inteligente el código:



PARA REFLEXIONAR

"El maestro, en su privilegiada relación cotidiana con los alumnos debe, entonces, capacitarse para el manejo de las situaciones vitales de éstos. Se constituye en orientador por excelencia, además de representar algunos contenidos de materias habituales y propias del nivel dado de enseñanza. La asunción del nuevo paradigma constituye un proceso de avance para el logro del desarrollo integral de sus alumnos y la formación de sus proyectos de vida, que transcurren a través del propio cambio del proyecto de vida del maestro,

de su ser y de su hacer cotidianos. La creación de dispositivos de acción interdisciplinaria y de interacción e investigación maestros-alumnos-sociedad, podrían propiciar una institución escolar más democrática, más pro-social, transformadora y llena de significado vital, capaz de promover la construcción de proyectos de vida para la felicidad personal y la aportación social⁹".

Desde esta perspectiva la intervención docente toma un protagonismo esencial en el desarrollo integral de sus estudiantes ya que nos invita a ser orientadores desde cualquier campo de acción educativa, es decir, ser un educador integral, que promueva, motive, apoye y fortalezca a los estudiantes para alejarlos de situaciones de riesgo como lo pueden ser la deserción escolar, el bajo rendimiento académico o el consumo sustancias psicoactivas que lo lleven a desarrollar una adicción.

En base a esta reflexión analicemos:

¿Desde mi área educativa cómo puedo convertirme en un orientador integral?

¿Qué acciones o estrategias de desarrollo personal ya realizo con mis estudiantes?

¿Desde mi acción docente cómo aplicaría los tres pasos de intervención (orientar, motivar y accionar)?



REFERENCIAS

- ¹ Ovidio S. D' Angelo Hernández, (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Creemos*, 6(1-2), 1-31.
- ² Ospina W. y Restrepo. L. (2003). La planeación estratégica un medio eficaz para elaborar y alcanzar el proyecto de vida. *Scientia et Technica*, 9(23), 49-53.
- ³ Ayala, J.E. y Carvajal, C.V. (2016). La relación proyecto de vida, felicidad y rol del docente en estudiantes de la media vocacional. *Revista de Investigaciones UCM*, 16(28), 102-115.
- ⁴ Ovidio S. D' Angelo Hernández (2002). El desarrollo profesional creador (DPC) como dimensión del proyecto de vida en el ámbito profesional. *Revista Cubana de Psicología* 19(2), 106-114.
- ⁵ Castellanos, A. M., Hernández, E. H., López, C., Lamus, F., Díaz, D. M., Salamanca J.C., y otros. (2007). Tener un proyecto de vida en la adolescencia reduce el abuso en el consumo de alcohol. *Cuadernos de medicina en investigación y salud*, 1 (2) 112-121.
- ⁶ Ospina W. y Restrepo. L. (2003). La planeación estratégica un medio eficaz para elaborar y alcanzar el proyecto de vida. *Scientia et Technica*, 9(23), 49-53.
- ⁷ Betancourth, S. & Cerón, J. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 50, 21-41. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/811/1329>
- ⁸ Ayala, J.E. y Carvajal, C.V. (2016). La relación proyecto de vida, felicidad y rol del docente en estudiantes de la media vocacional. *Revista de Investigaciones UCM*, 16(28), 102-115.
- ⁹ Ovidio S. D' Angelo Hernández, (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Creemos*, 6(1-2), 1-31.



ÁREA 7.

DERIVACIÓN: ORIENTACIÓN Y CONSEJO.



ALGUNA VEZ SE HA PREGUNTADO:

- ¿Cuál podría ser la labor de un maestro como agente de cambio con los alumnos?
- ¿Cómo podría fomentar conductas saludables en sus alumnos a través de la orientación?
- ¿De qué manera podría identificar las situaciones de riesgo que viven sus alumnos?
- ¿De qué manera podría aconsejar a sus alumnos para resolver situaciones de riesgo?



ANTECEDENTES

La educación del siglo XXI, enfrenta el gran reto de humanizar la escuela, los procesos educativos y los resultados que se derivan de los aprendizajes, a través de la educación centrada en la persona y su desarrollo¹, reto que alude a la propuesta de la UNESCO y el Centro de Educación Universal de Brookings en 2013, en donde se busca llevar a la escuela al Aprendizaje Universal, en él se afirma que para que los beneficios personales y sociales que se le reconocen a la educación sean reales, los alumnos/as deben aprender mientras se encuentran en la escuela, preparando a los niños y jóvenes para la vida.

Por su parte, el observatorio de Innovación Educativa del Tecnológico de Monterrey¹ en 2015, señaló que las acciones educativas deben adaptar las características de la enseñanza a las peculiaridades del alumnado, en las que se considere las formas de aprender, los diferentes ritmos y las capacidades de éstos. Destaca que el centro del proceso educativo se sitúa en el alumno/a, que se convierte en un agente activo implementando metodologías participativas y experienciales, tales como: tareas, aprendizajes basados en problemas o aprendizajes basados en retos.

Desde esta perspectiva, el docente adquiere el rol de mentor, de orientador, de experto en la creación de situaciones de aprendizaje, en donde fomenta la creatividad, la motivación por el aprendizaje, por el descubrimiento de lo desconocido y por la innovación.

Asumir el rol de orientador educativo no es fácil, pero tampoco es imposible. Para poder implementarlo en su salón de clases, es necesario partir de la definición de ORIENTACIÓN EDUCATIVA, al respecto, Bisquerra², sugiere que la orientación es una serie de procesos, procedimientos concretos y guías para la



acción. Otros autores, señalan que la orientación es una serie de estrategias fundamentadas, que sirven de guía para la planificación, la puesta en práctica y la evaluación en la solución de situaciones de la vida y que constituyen una intervención².

Es importante mencionar que la orientación está dirigida a personas que requieren apoyo para aprender a tomar decisiones y darle una estructura más clara a la vida. Por ello la función del orientador es facilitar la búsqueda y la obtención de información necesaria (opciones) para la elección, fomentar el autoconocimiento del alumno, hacer una evaluación de sus alternativas, su aplicabilidad y las posibles consecuencias, generando un ambiente de acompañamiento y comprensión. En diversas ocasiones su implementación está dirigida a dar respuesta a las siguientes interrogantes del alumno ¿qué hago? ¿qué debo escoger? ¿qué es lo más conveniente para mí?

A lo largo de la historia, en la Orientación Educactiva como disciplina de acción, se han propuesto múltiples modelos de intervención, derivados de investigaciones realizadas desde la década de los 70's que han favorecido la identificación de buenas pécticas, así como la inclusión de metodologías y tecnologías innovadoras, con diversos procedimientos de evaluación. En este sentido, una de las metodologías más usadas para brindar orientación, es el Consejo (Counseling), cuyo propósito es ayudar a llevar a cabo las decisiones ya tomadas, es decir apoyar al individuo en la instrumentación de éstas en la vida cotidiana. Su implementación está dirigida a responder con el individuo:  C mo lo hago? y  c mo lo llevo a cabo?

Cabe señalar que tanto la orientación como el consejo siguen un procedimiento particular, en el cuadro se describen las diferentes etapas necesarias para su implementaci n³.

En el caso de la atención en crisis, desde su práctica docente, muy probablemente ha ayudado a sus alumnos a resolver la situación con herramientas muy particulares, como son: el escucharlo, analizar la situación para revisar las posibles alternativas que tiene para resolver la situación, le ha brindado información y opciones de lugares donde buscar ayuda. El uso de todas estas estrategias es una forma de implementar una estrategia de intervención denominada Primeros Auxilios Psicológicos, que tiene el propósito de brindar alivio psicológico al individuo de forma inmediata, facilitar la adaptación

ORIENTACIÓN	CONSEJO
<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de la relación a través del respeto, la confianza y la empatía. • Delimitación de los objetivos, plantear junto con el individuo lo que se espera obtener en la consulta y en la vida. • Análisis de las posibilidades con las que cuenta el individuo para resolver. • Toma de decisiones, elige la alternativa óptima. • Búsqueda de una estructura, corresponde al inicio del plan y la adopción de las decisiones tomadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de la relación a través del respeto, la confianza y la empatía. • Delimitación del Problema, se requiere establecer con claridad, precisión y detalle en que consiste la dificultad del individuo. • Análisis del problema de forma realista. • Planteamiento de soluciones, viables y alcanzables. • Estructuración, etapa en la que se llevan a cabo los planes de acción y se monitorea su efectividad.

y búsqueda de soluciones y evitar el desarrollo de un padecimiento de salud física o mental.

En tanto que, para la promoción de la salud y las conductas de riesgo, como son las adicciones, el modelo de intervención más utilizado en estas áreas es el Modelo Transte rico de Prochaska y Diclemente, a través de la Entrevista Motivacional.

El modelo es reconocido como un modelo innovador, el cual explica que, para llegar a la adopción de conductas promotoras de la salud o la modificación de conductas de riesgo, es necesario seguir la premisa de motivación y disposición al cambio.

El cambio es un proceso que se desarrolla a través del tiempo, que implica una progresión a través de seis fases según el Modelo transteórico: precontemplación, contemplación, determinación, acción, mantenimiento y recaída.

- a. *Precontemplación.* Las personas subestiman los beneficios del cambio o sobreestiman los costos.
- b. *Contemplación.* En esta fase, las personas intentan cambiar sin estar plenamente conscientes de los beneficios del cambio, pero al mismo tiempo están muy conscientes de los contras. El equilibrio entre los costos y los beneficios del cambio puede provocar una ambivalencia profunda.
- c. *Determinación:* Las personas piensan seriamente modificar su conducta en un futuro próximo (dentro de 30 días). En esta fase tienen un plan de acción, como asistir a un grupo de recuperación, consultar a un consejero, hablar con su médico, comprar un libro de autoayuda, apoyarse en un enfoque de auto-cambio, entre otros.
- d. *Acción:* En esta fase se encuentra trabajando activamente en las modificaciones de las conductas que atañen a su salud, o bien el problema de salud identificado.
- e. *Mantenimiento:* Se considera que ha llegado a mantenimiento cuando la nueva conducta permanece por más de seis meses. El sujeto debe practicarla continuamente para no retroceder a etapas anteriores.
- f. *Recaída:* En esta etapa el individuo inicia nuevamente el ciclo, es decir, el individuo deja de emitir la conducta deseada, lo cual es atribuido por la escasa motivación y el uso de una estrategia de cambio inadecuada.

Una herramienta que ayuda a las personas a reconocer y ocuparse de sus problemas potenciales y presentes es la Entrevista Motivacional (EM). La EM es un estilo de comunicación colaborativa orientada hacia objetivos, que presta especial atención al lenguaje del cambio, y que está diseñada para fortalecer la motivación intrínseca y el compromiso de un paciente con un objetivo específico, suscitando y explorando

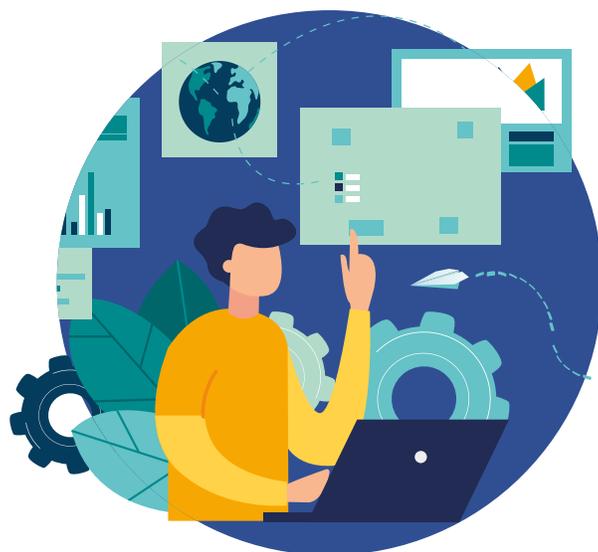
sus propias razones para el cambio en una atmósfera de aceptación y compasión (Miller y Rollnick, 2013)⁴.

Entre los componentes de la Entrevista Motivacional, se encuentran⁵:

1. La retroalimentación de la situación en la vida de los individuos.
2. Proporcionar consejo directo sobre la necesidad de un cambio.
3. Sugerir alternativas para el cambio.
4. Describir las características de asistencia y atención.

Bothelho (2004)⁴ señala que para lograr un cambio de comportamiento en el individuo, es factible poner en práctica algunos principios:

- Desarrollar una relación empática con la persona.
- Aclarar las funciones y responsabilidades para el cambio de comportamiento.
- Obtener el consentimiento de las personas para poder ayudarlos.
- Respetar la autonomía del individuo; no usar la influencia, ni ejercer el control para que realice el cambio.
- Trabajar a un ritmo acorde a las necesidades de la persona y su disposición al cambio.
- Ayudar a que el individuo explore y comprenda mejor sus valores y percepciones.
- Ayudar a las personas a decidir si debe cambiar sus valores y percepciones.
- Centrarse en las fortalezas, éxitos y fracasos de salud, no en sus debilidades y patologías.
- Centrarse en la solución y no en los problemas.
- Mejorar en el individuo la confianza y sus habilidades para el cambio (autosuficiente).
- Negociar objetivos razonables para el cambio.
- Ayudar a las personas a creer que es posible lograr resultados favorables.
- Ayudar a la persona a aumentar sus puntos favorables y reducir las barreras para el cambio.
- Desarrollar planes para prevenir que vuelva a presentarse el comportamiento.
- En caso de que se presente el comportamiento, identificar las razones por las que sucedió, así como las fallas en su plan.
- Usar las fallas como oportunidades de aprendizaje para mejorar su plan.



DESARROLLO DE HABILIDADES

Desarrolle su habilidad: Oriente y aconseje.

Ayudar al docente a identificar e implementar su labor como agente de cambio en la disminución de conductas de riesgo y promoción de las conductas para llevar una vida saludable.

a. Presentación

Mariana es una chica emprendedora, con ganas de salir adelante. Desde hace algunas semanas no se siente bien, piensa que ya no tiene sentido seguir con ninguno de los proyectos que hasta hoy tenía. Sus emociones están como un sube y baja. No quiere salir con sus amigos, piensa que todo lo que hacen juntos es aburrido. Se siente enojada en muchos momentos del día, con ganas de patear al primero que se le ponga enfrente. Ha tratado de desquitar su rabia y enojo golpeado una almohada, sin lograr disminuir su coraje. Otra de las cosas que hace es beber vasos completos de alcohol (Vodka) que encontró en su casa. Una de esas tardes en las que bebió, se patinó en la escalera, lastimándose una pierna. Se siente muy sola, sus papás no le ponen atención. Hay días en que come muchísimo, piensa “soy una gorda y por eso nadie quiere estar conmigo”. Por lo que inmediatamente se provoca el vómito. Muchas tardes piensa “no debo meterme en problemas con mis papás, cuando se den cuenta de todo lo que hago, me van a querer meter a un anexo”. La verdad no tengo idea como resolver la

situación. Ahora hay otras personas que me han ofrecido drogas para olvidarme de mis problemas, tengo mucho miedo de caer en ello y sé que en el momento que acepte una vez, no seré capaz de decir que No en las siguientes. Son muchas cosas y me siento como en un laberinto, sin salida”



MODELAMIENTO

Inefectivo:

- Muestre indiferencia ante la necesidad de hablar de sus alumnos.
- Minimice la situación.
- No ignore los comportamientos de riesgo.

Efectivo:

- Muestre interés por lo que viven sus alumnos.
- Identifique cuál es la situación por la que busca su apoyo.
- Identifique lo que siente su alumno en el momento en que le relata lo que le sucede.
- Sea un agente de cambio a través del reconocimiento de las emociones y sentimientos expresados por su alumno, las situaciones que viven y de incentivar las conductas positivas.
- La experiencia de sus alumnos es igual de importante que las de los demás, por lo que no minimice lo que comparten y experimentan.
- Fomente comportamientos positivos, proactivos y libres de riesgo siempre orientados a una vida saludable.



Para poner en práctica estas recomendaciones, puede utilizar la entrevista motivacional como una estrategia para la Modificación de Comportamientos, que incluye los siguientes pasos:

1. Retroalimiente sobre la situación que vive su alumno a través de **escuchar la necesidad** del alumno y de **identificar los factores de riesgo**, señales de alerta y el problema o situación que presenta el alumno y que requiere solución.

a. Escuche la necesidad del alumno, puede preguntar:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué tal inicia tú día?
- Hoy noto que...
- ¿Quieres platicarme cómo te sientes hoy?



Recomendaciones para lograrlo

- Escuche con atención.
- Reconozca en el alumno la confianza para comentarle su situación.
- Identifique emociones y sentimientos.



b. Identifique factores de riesgo, señales de alerta y el problema principal por el que está pasando el joven, puede apoyarse haciendo un listado en el que tome en cuenta emociones, sentimientos, situaciones y personas. Por otro lado, para identificar su preocupación relacionada con el tema, puede utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más te preocupa de tu situación?
- ¿Qué te preocupa en este momento de lo que estás viviendo?
- ¿Qué pasaría si te mantienes en esta situación a lo largo de los meses?



Recomendaciones para lograrlo

- Recuerde que la OMS, define un factor de riesgo como "Cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo a aumentar su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión".
- Tome en cuenta algunas señales de alerta que lleven al joven al desarrollo de conductas de riesgo. Algunos ejemplos de estas señales, son: la mala alimentación, los hábitos de sueño deficientes, los hábitos de estudio deficientes,

las relaciones sexuales de riesgo y precoces, las conductas relacionadas con transgredir normas, los actos violentos, el abandono de los estudios, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, los pensamientos relacionados con la muerte, las autolesiones y los cambios repentinos de humor, son algunas señales de alerta.

- Identifique la preocupación del alumno.

Revisemos en el caso de Mariana la forma en que puede poner en práctica los pasos de la estrategia:

Mariana se acerca y dice: "maestro, pudiera hablar con usted"

Maestro voltea a ver a la chica y le dice: "qué tal Mariana, dame un momento. ¡Ahora sí!, te escucho! ¿Cómo va tu día? ¡Te noto preocupada!, ¿todo bien?"

Mariana: ¡No!, quisiera contarle que no me siento bien, no tengo ganas de hacer nada, me siento enojada y con mucho coraje, quiero patear al primero que se ponga enfrente. Esta semana, encontré en mi casa unas botellas y bebí vasos completos de alcohol (Vodka). Una de esas tardes, me patiné de la escalera, lastimándome una pierna. Me preocupa que las cosas empeoren, meterme en problemas o que me pase algo.

Maestro responde: "entiendo lo difícil que ha sido contarlo, gracias por la confianza. Veo que tus emociones han pasado de un lado a otro. Y me doy cuenta que te preocupa que las cosas que has hecho hasta el momento pueden meterte en problemas. Siempre es posible encontrar soluciones y con disposición es más sencillo encontrar la mejor".

2. Proporcione consejo directo, en este momento, es muy importante que reflexione con el alumno sobre las consecuencias de continuar con su conducta como hasta el momento, aclare los riesgos a los que puede exponerse y vea las cosas no tan buenas que hasta el momento le han sucedido. Es muy importante incluir la pregunta que desencadene la necesidad de hacer un cambio:

¿Has pensado si es momento de hacer algo?

Veamos como puede poner en práctica este paso de la estrategia, revisemos nuevamente el caso de Mariana y su maestro. Es muy importante que considere la información que ya le proporcionó

su alumno. Tome en cuenta que aquí pondrá al alumno en el punto realidad para identificar el mayor problema o consecuencia de salud que puede acarrearle su situación.

Maestro dice: "Mariana, me gustaría que pudieras aclararme ¿en qué tipo de problemas te podrías meter si continuas haciendo las cosas como hasta ahora las has hecho?"

Mariana responde: "Creo que lo que más me preocupa es no poder controlar mi enojo, cada vez reacciono con más coraje y es una emoción que me dura por muchas horas. Hace unas semanas me dí cuenta de que tomando alcohol me tranquilizo. Pero la semana pasada hice lo mismo y aumenté la cantidad que bebí y bueno como le decía pues me caí. Y pensé, ¡Qué tal me vuelvo alcohólica y mis papás me tienen que anexar o me mueren!"

Maestro dice: "tienes razón, hay varias cosas que quiero comentarte, veo un descontrol absoluto de tus emociones, has dejado de tener interés en las cosas que te gustaban, estás bebiendo y ya tuviste consecuencias, que parecieran menores, pero ya has aumentado la cantidad de alcohol y eso te pone en riesgo no solo de accidentes, sino de desarrollar dependencia al alcohol, ¿has pensado si es momento de hacer algo?"

3. Proponga y aconseje al alumno sobre las posibles opciones con las que cuenta para solucionar su situación y generar un cambio.

a. ¿Qué podrías hacer para solucionar la situación?

En esta pregunta puede apoyarse con un listado de las opciones y es recomendable que se planteen por lo menos tres opciones, de esta manera el joven puede usar alguna alternativa diferente en caso de que la primera le haya fallado.

Fomente que su alumno encuentre alternativas que estén orientadas a conductas saludables, como el autocontrol, la regulación emocional y el autocuidado, entre otras:



Recomendaciones para lograrlo

- Utilice las herramientas que ha aprendido a lo largo de la revisión de esta Guía Interactiva.



Recomendaciones para lograrlo

- Tome en cuenta de primer momento las opciones con las que cuenta el alumno.
- Considere opciones que tiene en su comunidad.
- Tome en cuenta que su escuela, puede tener algunos convenios con instituciones que apoyan a la comunidad escolar.

- Recuerde que en muchas ocasiones usted es la primera persona a la que se acerca el alumno. Su experiencia y todo lo revisado en la Guía, fortalece su labor para escuchar, aconsejar, motivar al cambio y derivar a una atención profesional y específica, como es el consumo de sustancias, el manejo de las emociones o la ideación suicida, entre otros.
- Incluya la posibilidad de buscar el apoyo del psicólogo de la escuela.

d. Elección de la mejor alternativa, recuerde que debe ser viable, alcanzable y de primer momento con los recursos del joven.

b. ¿Qué tan viable es la opción? Evalúe con el alumno la posibilidad de ponerla en práctica, recuerde considerar opciones propuestas por el alumno, ejemplos de lo que otros harían y opciones con las que cuenta en su localidad.

c. ¿Qué tan fácil es que pongas en práctica esta opción?

Para evaluar si el joven implementaría o no una alternativa de solución, puede implementar el siguiente ejemplo:

"Elige del 1 al 5, ¿qué tan fácil es para ti poner en práctica esta opción?, considera que el número uno habla de que es muy sencillo y el número cinco que es muy complicada"

1	2	3	4	5
Muy				Nada
Fácil				Fácil

e. Plan para implementar la decisión, revise con el alumno los pasos que seguirá para poner en marcha su decisión, es conveniente que sea lo más detallado, con la finalidad de identificar los posibles tropiezos y necesidades extras.

Para llevar a cabo este plan, es posible utilizar un listado de los pasos y de ser necesario agregar alternativas si se identifican obstáculos para su implementación

Paso 1

- Obstáculo
- Necesidad extra

Paso 2

- Obstáculo
- Necesidad extra

En este paso de la estrategia, su labor como maestro consejero, es ayudar a identificar la mejor opción de solución así como brindar el apoyo al alumno para desarrollar un plan para llevar a cabo su decisión, revisemos el ejemplo con el mismo caso de Mariana:

Maestro dice: *"Ahora que sabes que quieres hacer algo para cambiar tu situación y sin seguir teniendo consecuencias buenas y no tan buenas, ¿qué te parece si hablamos de tu enojo?, ¿qué puedes hacer para evitar perder el control cuando te enojas?"*

Mariana responde: *"¡Umm!, creo que lo primero es saber ¿por qué estoy tan enojada?"*

Maestro dice: *"muy bien Mariana es un buen*



inicio, cuando identificas las razones por las cuales estas enojada, es posible pensar en lo que debes hacer para manejar tus emociones, esto no quiere decir que nunca más te enojas, en realidad, todos tenemos derecho a sentir esa emoción tan intensa, pero también es bueno manejarla y controlarla. Tengo en mente algunas opciones, ¿qué pensarías de asistir a un taller para el control de las emociones?, ¿qué piensas de ir a un grupo de relajación?, ¿qué piensas de asistir a clases de yoga?, con estos ejemplos, ¿tienes alguna opción que te pueda ayudar a manejar y controlar tus emociones?

Mariana responde: “¡Umm!, ahora que lo menciona, cerca de mi casa hay un jardín en el que he visto que dan clases de Yoga, podría preguntar los horarios y costos. ¡igual y son gratuitas!

Maestro dice: ¡Excelente, es una muy buena alternativa! ¿qué tan fácil es que la pongas en práctica? Y ¿qué necesitas para ponerla en marcha?

Mariana responde: “no creo que sea complicado, desde hace un tiempo he pensado en hacer algo de ejercicio y creo que es una buena oportunidad. Para llevarla a cabo, creo que necesito primero tener la información en cuanto a los costos y horarios. Si tiene costo, pedir dinero a mis papás para tomar las clases, comprometerme a llegar a tiempo y ser constante.

Maestro dice: ¡Excelente!, ¿oye? Y en caso de que ya no dieran ahí la clase, ¿qué harías?

Mariana responde: He visto también de camino a mi casa, un deportivo que es del Gobierno, igual y puedo investigar ahí.

Maestro dice: ¡Muy bien!

4. Describa las características de los diferentes programas de asistencia y atención. Es de gran ayuda para el alumno que usted cuente con Información de estas opciones que puede ofrecerle la escuela y la comunidad, es recomendable hacerlo a través de un directorio con la información de diferentes programas de asistencia y atención existentes en la localidad. Considere que mientras más completa está su información, tendrá más alternativas para apoyar a su alumno.

A continuación le compartimos un video que le permitirá poner en práctica las recomendaciones de este capítulo.

Use su teléfono inteligente para leer el código QR y ver el video.



En este punto es muy valioso que se dé seguimiento a las acciones y decisiones del alumno. Por ello, es conveniente que considere preguntar:

- ¿Cómo te ha ido con tu plan?
- ¿Qué resultados has tenido?
- Y de ser el caso, si se proporcionó alguna información para buscar apoyo en instituciones de asistencia y atención, recuerde preguntar:
 - ¿Cómo te fue, tuviste oportunidad de marcar al lugar que comentamos?
 - ¿Te dieron alguna información, recomendación o cita?
 - ¿Qué piensas hacer?

Revisemos lo que sucede en el caso de Mariana: Maestro dice: *“¡Mariana!, hacer ejercicio es una muy buena alternativa, para controlar tus emociones. Sin embargo, es importante y en caso de que lo consideres necesario, puedas acercarte a un profesional para tener un mejor control de tus emociones o tu forma de beber, hay instituciones que cuentan con líneas de atención, por ejemplo, la Línea de la Vida, te atienden las 24 horas y los 365 días del año, te dejo los datos.*

Semanas después, el Maestro da seguimiento al plan trabajado con la alumna y dice: *“Hola Mariana, ¿cómo estás?, ¡te veo más tranquila!, ¿cómo vas con las clases de Yoga? ¿cómo vas con tus emociones?”*

Mariana responde: *“¡super Maestro, me he sentido muy bien y quiero contrle que también llame al lugar que me dijo y tome la decisión de buscar ayuda profesional!”*

Maestro dice: *“¡Que bien!, ¡Me alegra que te sientas mejor! ¡no dejes de contarme!*

PARA PROFUNDIZAR



Proponemos algunas fuentes de atención y asistencia nacional:

La Comisión Nacional Contra las Adicciones, cuenta con una línea de atención telefónica, que cuenta con información de toda la república mexicana de diversas instancias y temáticas.

<https://www.gob.mx/salud/conadic/>

Redes sociales

Twitter: @CONADICmx

Facebook: conadicmxoficial

Instagram: mxcondic

Youtube: CONADIC MX

Línea de la Vida: 800 911 2000

Por su parte, **el Instituto Mexicano de la Juventud**, en su rubro de acciones y programas, proporciona información orientada a la población juvenil, en caso de considerarlo necesario, también cuentan con información para apoyar a los jóvenes en toda la República Mexicana, puede obtenerse información a través de la página:

https://www.gob.mx/imjuve/archivo/acciones_y_programas:

- **Catálogo de Intervenciones Gubernamentales en Materia de Juventud 2019.** Conoce el catálogo de intervenciones gubernamentales en materia de juventud del 2019.
- **Plataforma digital Código Joven**, Plataforma digital del Instituto Mexicano de la Juventud
- **Premio Nacional de la Juventud**, Distinción del Gobierno de México a jóvenes.
- **Laboratorio de Habilidades**, Programa para fortalecer habilidades digitales y de empleabilidad de las juventudes mexicanas.
- **Centros Territorio Joven**, Espacios físicos del Instituto Mexicano de la Juventud.

Locatel, como línea de atención telefónica, ofrece servicios de orientación principalmente a la población que vive en la Ciudad de México, sin embargo, cuenta con información, que favorece la atención de las personas al interior de la República Mexicana. Los servicios que ofrece son: servicios informativos, línea de mujeres, línea diversidad sexual, asesoría jurídica, asesoría psicológica y asesoría médica. La forma para comunicarse es a través de su página web <https://311locatel.cdmx.gob.mx/>, el sistema unificado de atención ciudadana *0311 y al teléfono 5556581111.

REFERENCIAS

¹ Sanz P. R. y González B. A. (2018), "La educación sigue siendo un "tesoro". Educación y docentes en los informes internacionales de la UNESCO", en Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES), México, UNAM-IISUE/Universia, vol. IX, núm. 25, pp. 157-174 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722018000200157 [fecha de la última consulta: 19 de septiembre de 2020].

² Bausela H. E. (2004). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica: modelo de intervención por servicios. Revista Iberoamericana De Educación, 34(1), 1-12. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2950> [fecha de la última consulta: 19 de septiembre de 2020].

³ Vásquez O. C. (2005) Consejería en Psicología, <http://ecologia-mental.blogspot.com/2005/10/consejeria-psicologica.html>

⁴ Quillas B. R. K, Vásquez V. C. y Cuba F. M. S. (2017) Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. Acta Med Peru., 34(2):125-31.

⁵ Salazar G. M. L., Martínez M. K. I. y Barrientos C. V. (2009) Evaluación de un componente de Inducción al tratamiento con Adolescentes usuarios de alcohol del Distrito Federal. Salud Mental. Vol 32 No. 6 Noviembre-Diciembre





INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ



R Í O A R R O N T E
FUNDACIÓN

