

Promoción de
**Estilos de Vida
Saludables**

Guía para la promoción de
**Estilos de
Vida Saludables**
en Formación Magisterial





Ministerio de Educación
Viceministerio de Gestión Pedagógica

JAVIER SOTA NADAL
Ministro de Educación

IDEL VEXLER TALLEDO
Viceministro de Gestión Pedagógica

HELENN CHÁVEZ DEPAZ
Viceministra de Gestión Institucional

PEDRO PATRÓN BEDOYA
Secretario General



NACIONES UNIDAS
Oficina contra la Droga y el Delito

ALDO LALE-DEMOZ
Representante de ONUDD en el Perú

ISABEL PALACIOS
Oficial Nacional de Programa - ONUDD

Personal Directivo y Técnico

Francisco Javier Marcone Flores
Jefe de la Oficina de Tutoría y Prevención Integral
Director Nacional del Proyecto AD/PER/04/H01

Darsy Calderón Rojas
Jefa de la Unidad de Prevención Integral

María Teresa Ramos Flores
Jefa de la Unidad de Tutoría

Pedro Alberto Rivera Torres
Coordinador del Proyecto AD/PER/04/H01

Felipe Arturo Jaramillo Delgado
María del Pilar Mejía Fritsch
Consultores

Sonia Sotelo Quispe
Asistente Administrativa

Elaboración:
María Elena Álvarez Fonseca
Elizabeth Moscoso Rojas
Gladys Castillo Soraluz

Colaboración:

David Távara Ma-San
Vilma Zapana Begazo
Mauricio Calderón Carranza
Gilbert Oyarce Villanueva
Consuelo Carrasco Gutiérrez
Marco Mallqui Luzquiños



DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
PIXELSTUDIO S.A.C.

DERECHOS RESERVADOS
Ministerio de Educación

Primera Edición
Lima - Perú. 2005

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación, en el marco del Proyecto : “Formación Integral para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en el Sistema Educativo Peruano” AD/PER/04/H01 GVT que ejecuta la Oficina de Tutoría y Prevención Integral con la cooperación técnica y financiera del Programa de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito ONUDD, ha formulado la presente Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en Formación Magisterial.

Dentro del marco de la normatividad de la Ley General de Educación 28044, el Reglamento de Educación Básica Regular, el Diseño Curricular Nacional y otras normas específicas, hay referencias explícitas para que el fortalecimiento de factores de protección se constituya en componente de una formación integral para desarrollar en los estudiantes las capacidades, actitudes y valores para el logro de cada vez mejores niveles en su calidad de vida y consecuentemente menos vulnerabilidad a los problemas psicosociales que ponen en riesgo su salud integral y desarrollo.

La Oficina de Tutoría y Prevención Integral, tiene la responsabilidad institucional de implementar en el sistema educativo, la Tutoría, como modalidad de la orientación educacional. La Tutoría tiene entre sus principales características la de ser formativa y preventiva, por lo tanto, el fortalecimiento de factores de protección para atender la multidireccionalidad del desarrollo humano, corresponde al ámbito de su competencia y, en tanto inherente al currículo, asume la multidimensionalidad de éste para contribuir a la formación integral del estudiante, mediante el acompañamiento afectivo, cognitivo y pedagógico.

La presente Guía ha sido formulada con el propósito de alcanzar al profesor de Formación Magisterial, las bases conceptuales en las que se sustenta la promoción de estilos de vida saludables en el sistema educativo peruano y las orientaciones metodológicas para apoyarlo en sus tareas de preparación y ejecución de experiencias de aprendizaje relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables y sus componentes de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia, Educación Sexual y Promoción para una Vida sin Drogas.

La presente Guía forma parte del conjunto de materiales educativos que se ha previsto dentro del Proyecto tales como : La Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables para Profesores de Educación Primaria, los Módulos de Trabajo para estudiantes de Educación Primaria, la Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables para profesores de Educación Secundaria, los Cuadernillos de Trabajo para estudiantes de Educación Secundaria y los Módulos Multimedia vía internet. El acceso a los módulos multimedia es a través del portal del Proyecto cuya dirección es : www.evs.huascar.edu.pe

La Oficina de Tutoría y Prevención Integral y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito esperan que el material sea aplicado por los profesores con criterios de pertinencia, flexibilidad y oportunidad en las tareas de promoción de estilos de vida saludables; las opiniones y sugerencias que nos alcancen serán valiosos aportes para la revisión y corrección del documento en ediciones posteriores.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN ORGANIZACIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 1: El Sistema Educativo espacio propicio para la Promoción de Estilos de Vida Saludables.

- 1.1 ¿Qué entendemos por Estilos de Vida Saludable?
- 1.2 ¿Qué se entiende por Promoción de Estilos de vida saludables?
- 1.3 El currículo, espacio para la Promoción de Estilos de Vida Saludables.
- 1.4 La Orientación Educativa: Base para la Promoción de Estilos de Vida Saludables.
- 1.5 Programas de Orientación Educativa que promueven una convivencia democrática y salud.
 - 1.5.1 La Tutoría.
 - 1.5.2 Programas de Prevención.

UNIDAD II: La Promoción de Estilos de Vida Saludables en la Etapa de Formación Docente.

- 2.1 Orientaciones Curriculares para el desarrollo de Capacidades que promuevan Estilos de Vida Saludables.
 - 2.1.1 Las actividades de aprendizaje planificadas intencionalmente desde las áreas básicas del Programa Curricular.
 - 2.1.2 La convivencia al interior de la institución de Formación Docente.
 - 2.1.3 La Tutoría.
- 2.2 Capacidades y actitudes del Formador para promover estilos de vida saludables.
- 2.3 Condiciones institucionales para promover estilos de vida saludables.
- 2.4 Orientaciones Metodológicas.

UNIDAD III: Actividades de aprendizaje para Promover Estilos de Vida Saludables en los futuros profesores.

- 3.1 Para promover una comunicación efectiva.
- 3.2 Para desarrollar el pensamiento crítico y reflexivo.
- 3.3 Para la toma de decisiones.
- 3.4 Para desarrollar autoestima.
- 3.5 Para resolver de manera creativa los conflictos.
- 3.6 Para planificar su proyecto de vida.
- 3.7 Para desarrollar autonomía moral
- 3.8 Para manejar el estrés
- 3.9 Proyectos de aprendizaje que promueven estilos de vida saludables.

INTRODUCCIÓN

Aprender a vivir de manera saludable es una aspiración legítima del ser humano y de la sociedad.

La educación, como proceso permanente de formación del ser humano cumple un rol fundamental en esta aspiración a lo largo de toda la vida, por lo cual el sistema educativo formal, en su búsqueda de calidad, fija entre sus objetivos la promoción de estilos de vida saludables en todos los niveles educativos.

La presente guía está dirigida a formadores de maestros y tiene el objetivo de brindar orientaciones de enfoque y metodología respecto a la promoción de estilos de vida saludables en el ámbito de la formación docente, a través de tres unidades temáticas:

La primera de ellas, presenta definiciones y enfoques básicos sobre el tema, explicando la importancia y relación del enfoque de Orientación Educativa desde la perspectiva del Desarrollo Humano en la Promoción de Estilos de Vida Saludables dentro del sistema educativo.

La segunda unidad, introduce al lector a la comprensión del sentido de la promoción de estilos de vida saludables en la etapa de Formación Docente, precisando maneras de operativizarlas desde las actividades curriculares que se desarrollan a nivel institucional y desde el aula.

La tercera Unidad pone a disposición de los formadores un conjunto de Actividades y Proyectos de Aprendizaje que desarrollarán en los estudiantes capacidades y actitudes esenciales para asumir, por propia convicción, estilos de vida saludables. Asimismo en esta parte se brinda el marco teórico básico que permita a los Formadores ampliar perspectivas en el tratamiento de cada una de las habilidades, conocimientos y actitudes involucrados en este tema.

En la medida en que los futuros docentes se ejerciten en dichas capacidades, será posible que lo repliquen en su desempeño como profesionales. En este sentido los Formadores tienen un rol fundamental. Ponemos a disposición este material en la expectativa que pueda contribuir a enriquecer la reflexión y práctica docente.

Organización de las Unidades que contiene la Guía

UNIDAD I

El Sistema Educativo
Espacio Propicio Para
la Promoción de Estilos
de Vida Saludables

- 1.1 ¿Qué entendemos por Estilos de Vida Saludable?
- 1.2 ¿Qué se entiende por Promoción de Estilos de vida saludables?
- 1.3 El currículo, espacio para la Promoción de Estilos de Vida Saludable.
- 1.4 La Orientación Educativa: Base para la Promoción de Estilos de Vida Saludable.
- 1.5 Programas de Orientación Educativa que promueven una convivencia democrática y saludable
 - 1.5.1 La Tutoría
 - 1.5.2 Programas de Prevención

UNIDAD II

La Promoción de
Estilos de Vida
Saludable en la Etapa
de Formación
Docente

- 2.1 Orientaciones Curriculares para el desarrollo de Capacidades que promuevan Estilos de Vida Saludables.
 - 2.1.1 Las actividades de Aprendizaje Planificadas Intencionalmente desde las áreas básicas del Programa Curricular.
 - 2.1.2 La convivencia al interior de la institución de Formación Docente
 - 2.1.3 La Tutoría
- 2.2. Orientaciones Metodológicas

UNIDAD III

Actividades de
aprendizaje y Proyectos
para Promover Estilos
de Vida Saludables en
los futuros profesores

- 3.1 Para promover una comunicación efectiva.
- 3.2 Para desarrollar el pensamiento crítico y reflexivo.
- 3.3 Para la toma de decisiones.
- 3.4 Para desarrollar autoestima.
- 3.5 Para resolver de manera creativa los conflictos.
- 3.6 Para planificar su proyecto de vida.
- 3.7 Para desarrollar autonomía moral
- 3.8 Para manejar el estrés.
- 3.9 Proyectos de aprendizaje para Promover Estilos de Vida Saludables.

Unidad 1: El Sistema Educativo espacio para la promoción de estilos de vida saludables

La educación, es definida por Ley General de Educación N° 28044, como el proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial.¹ Esta definición otorga al proceso educativo un carácter integral, permanente y eminentemente formativo que involucra todos los aspectos del desarrollo humano, dentro de los cuales se releva la importancia de aprender a vivir en forma saludable, lo cual implica necesariamente revisar lo que tradicionalmente se ha venido entendiendo por salud.

Actualmente el significado de salud está asociado al equilibrio armónico de todas las posibilidades de la persona: biológicas, psicológicas y sociales que se producen como consecuencia de los estilos de vida que se asumen, a diferencia del significado de ausencia de enfermedad que antes se tenía. Es por ello que la promoción de la salud y la promoción de estilos de vida saludables constituyen estrategias fundamentales para asegurar la mejora de la calidad de vida de las personas y de la sociedad.

Entender en su real dimensión este tema implica revisar conceptos claves que están alrededor de estas estrategias.

1.1 ¿Qué entendemos por Estilos de Vida Saludables?

Según la Organización Mundial de la Salud el término estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir, la cual se construye en la interacción entre las condiciones de vida, en un sentido amplio y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales. Definir lo que se entiende por estilos de vida saludable es una tarea compleja, una definición aproximada orientará la comprensión de estos términos.

Se dice que un estilo de vida es saludable cuando la manera general de vivir de quien lo adopta se caracteriza por el equilibrio y armonía de todas sus posibilidades; biológicas, psicológicas y sociales. Mantener esta condición de equilibrio y armonía exige de una parte, la satisfacción de las necesidades fundamentales de la persona, que son cualitativamente las mismas para todos los seres humanos (necesidades afectivas, nutricionales, sanitarias, educativas y sociales), y de otra parte, una adaptación apropiada de la persona a un ambiente de cambios acelerados y permanentes.

La experiencia humana demuestra que no existe “un” o “el estilo de vida saludable” el cual deba ser asumido por todos, más bien existen maneras de vivir que contribuyen a que el ser humano construya una relación de equilibrio y armonía consigo mismo y con el medio en el que habita.

1.2 ¿Qué se entiende por promoción de estilos de vida saludables?

Para responder esta pregunta es importante tomar conciencia que las personas se ubican en un continuo bienestar-no bienestar, situación que es determinada por una diversidad de factores a nivel personal y del entorno. Se identifican factores que favorecen el bienestar, denominados también factores protectores, los cuales hacen referencia a un conjunto habilidades, conocimientos y actitudes personales, como también a la existencia de ciertas

1. Ley General de Educación N° 28044

2. Ministerio de Educación, DEVIDA, Naciones Unidas, 2004: Proyecto “Formación Integral Para la Promoción De Estilos de Vida Saludables en el Sistema Educativo Peruano”, documento “Marco General de Referencia”

condiciones que el entorno debe ofrecer a la persona para que desarrolle de manera saludable, armónica y equilibrada (Estilos de vida saludables). También están los denominados factores de riesgo que son todos aquellos comportamientos personales y condiciones del entorno que entorpecen el desarrollo armónico y equilibrado de la persona, llevándola a situaciones extremas (la persona asume estilos dañinos de vida). Teniendo como referencia este marco:

La Promoción de Estilos de Vida Saludables hace referencia al proceso educativo y comunicacional a través del cual se logra que las personas tomen conciencia del control que pueden tener sobre: su vida, su salud, sus comportamientos y potencialidades, desarrollando así habilidades y actitudes que conduzcan al equilibrio y armonía en su relación con ellas mismas y con el entorno donde habitan. La Promoción de Estilos de Vida Saludables tiene como objetivo central el fortalecimiento de los factores protectores, en tanto estos propician el bienestar de las personas.

Este proceso no es sencillo y bien puede durar toda la vida si se toma en cuenta las características de los seres humanos y el proceso evolutivo que hay de por medio. La educación, por lo tanto, juega un rol central en este proceso, por lo que el sistema educativo lo asume como una responsabilidad inherente a sus funciones.

1.3 El currículo, espacio para la Promoción de Estilos de Vida Saludables

El Currículo, es entendido como “un subsistema educativo complejo, global, dinámico y orgánico, diversificable y flexible, en el que se articulan componentes, interactúan personas y grupos sociales y se suceden procesos estrechamente vinculados entre sí, con el objeto de diseñar, producir y evaluar aprendizajes buscando una educación integral de óptima calidad”³, a través de él se definen las competencias, capacidades y valores para la vida, el trabajo y la ciudadanía, que las personas deben tener para alcanzar la formación y desarrollo integral.

Lograr que los propósitos educativos se hagan realidad implica un trabajo conjunto que articule los esfuerzos de los docentes, directivos, padres de familia, autoridades educativas y comunidad en pro del desarrollo integral de los estudiantes. El Ministerio de Educación, desde su rol rector asume este reto a través del sistema educativo formal, promoviendo políticas pedagógicas que hagan posible las condiciones que se requieren para que las competencias previstas en los programas curriculares sean alcanzadas. Un componente importante de estas políticas lo constituye la Orientación Educativa, componente promovido desde la Oficina de Tutoría y Prevención Integral (OTUPI) que contribuye al desarrollo psicosocial y afectivo de los estudiantes, a través de un modelo centrado en el Desarrollo Humano, en el que uno de sus objetivos principales es propiciar la vivencia plena de estilos saludables de vida.

“En el contexto de la orientación educativa, el generar ambientes saludables implica lograr el bienestar en los estudiantes, en términos de un desarrollo humano integral. Desde esta mirada, se busca promover espacios que permitan el fortalecimiento de los factores protectores orientados a la prevención de las diferentes problemáticas y sus factores asociados”.

Ministerio de Educación, Oficina de Tutoría y Prevención Integral, 2005: documento de trabajo: “Marco Teórico de la Oficina de Orientación Educativa”.

3. Definición empleada por la Unidad de Formación y Capacitación Docente del Ministerio de Educación, Lima Perú 2004.

1.4 La Orientación Educativa: Base para la promoción de estilos de vida saludables.

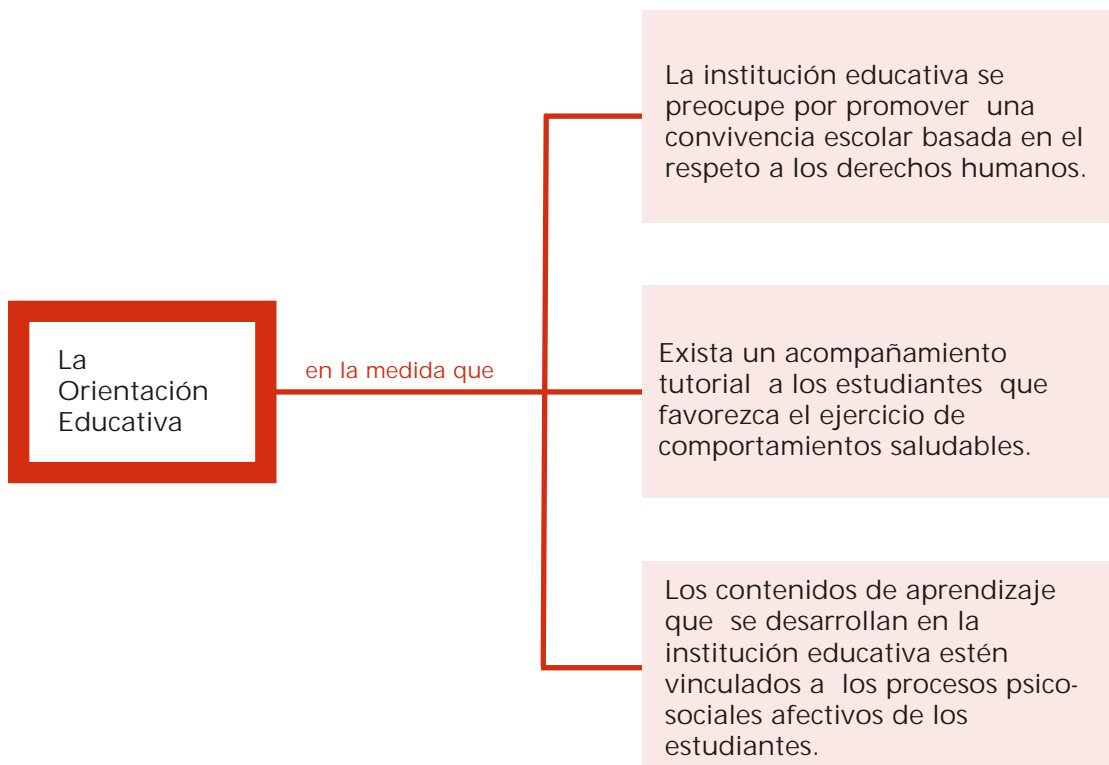
La Orientación Educativa, vista desde esta perspectiva, puede entenderse como un componente fundamental del proceso educativo por tener como preocupación principal al estudiante y su bienestar:

La Orientación Educativa, es un componente de la política pedagógica que busca promover la formación integral de la persona. Esta formación, implica comprender la complejidad del proceso de desarrollo humano, la forma en que interactúan los procesos internos y externos en cada persona y las diferencias individuales que llevan a la necesidad de acompañar el proceso de crecimiento en las niñas, niños y adolescentes en las instituciones educativas. Para este fin, la orientación educativa busca asegurar un pleno desarrollo como personas, evitando los posibles desajustes, proporcionando habilidades para la vida, fortaleciendo los factores protectores y reduciendo los factores de riesgo, a lo largo del ciclo vital.

La Orientación Educativa promovida desde la OTUPI desarrolla sus acciones de la siguiente manera:

- Apoya sistemáticamente en la elaboración del Proyecto Curricular del Centro garantizando la presencia de los contenidos vinculados a los procesos psicosociales y afectivos.
- Compromete a todos los agentes educativos en la responsabilidad de orientar permanentemente a sus propios estudiantes.
- Apoya y coordina la labor de los Tutores en el acompañamiento personal y grupal de los estudiantes.
- Garantiza la implementación de programas especiales de orientación educativa que respondan a las necesidades nacionales, regionales y locales. A nivel nacional propone el desarrollo de la Convivencia Escolar democrática, la educación sexual y la prevención del uso indebido de Drogas.

Estas precisiones permiten destacar el carácter preventivo de la Orientación Educativa, siempre y cuando cumpla algunas condiciones:



1. 5 Programas de Orientación Educativa que promueven una convivencia Saludable.

El Ministerio de Educación, a través de la Oficina de OTUPI impulsa programas de Orientación Educativa que tienen como objetivo la construcción de ambientes saludables para los estudiantes en los que se fortalezca los factores protectores y se reduzca los factores de riesgo. Para ello, organiza su trabajo en dos Unidades: La Unidad de Tutoría y la Unidad de Prevención Integral. Estas dos unidades tienen objetivos concretos con relación a la Promoción de Estilos de Vida Saludables que es importante conocer.

1.5.1 La Tutoría

Es definida como "modalidad e instrumento de la orientación educativa que busca fortalecer el componente formativo, la atención personalizada y la prevención de los desajustes que se producen en el proceso de desarrollo de los estudiantes, mediante el acompañamiento individual y grupal, con el fin de optimizar el proceso educativo hacia una educación de calidad."⁴

La Unidad de Tutoría de la OTUPI promueve el acompañamiento socio afectivo y cognitivo de los estudiantes en las áreas de:

- Área personal-social: contribuye en el proceso de desarrollo personal y social de los estudiantes ante los cambios propios de cada etapa del ciclo vital.
- Área académica: facilita el desarrollo de sus potencialidades cognitivas.
- Área vocacional: ejecuta acciones relacionadas a la orientación vocacional de los estudiantes de los últimos de últimos años de educación secundaria.
- Área de salud corporal y mental: vigila el buen desarrollo físico y mental de los estudiantes, relacionados con aspectos nutricionales y de higiene personal y ambiental.
- Área de ayuda social: involucra a los alumnos en actividades de proyección social y ayuda a su comunidad.
- Área de cultura y actualidad: A través de la identificación con la cultura local y los temas de actualidad, complementa el desarrollo personal de los estudiantes.
- Área de convivencia y disciplina escolar: Busca desarrollar relaciones democráticas y armónicas entre el tutor y los estudiantes y entre ellos mismos.

Si bien, en un inicio los programas tutoriales fueron diseñados para el contexto escolar, hoy se reconoce la importancia que este tipo de programas adquiere en el proceso educativo en general, como es el caso de la Educación Superior.

1. 5. 2 Programas de Prevención

En la Unidad de Prevención Integral de la OTUPI se desarrollan tres Programas de Prevención Educativa que promueven estilos de vida saludable. Tienen como objetivo común fortalecer factores protectores que aseguren el bienestar de los estudiantes ante los posibles riesgos psicosociales a los que se enfrentan en su desarrollo, estos programas son:

- Promoción para una Vida sin Drogas
- Educación Sexual
- Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia

4. Ministerio de Educación, Oficina de Tutoría y Prevención Integral, 2005: Documento de trabajo: "Marco Teórico de la Oficina de Orientación Educativa".

a) Programa de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia

Tal como define la UNESCO⁵, la Cultura de Paz es un conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en:

- El respeto a la vida.
- El fin de la violencia y la promoción y práctica de la no violencia por medio de la educación el diálogo y la cooperación.
- El ejercicio pleno de deberes y derechos fundamentales.
- La adhesión a los principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia, cooperación, pluralismo, diversidad cultural, diálogo y entendimiento a todos los niveles de la sociedad y las Naciones.

La construcción de una Cultura de Paz implica la promoción de los valores, comportamientos y estilos de vida arriba mencionados, como también, el afronte a problemas que el contexto plantea. En el caso del Perú, se está produciendo un incremento de los niveles de violencia en sus diversas manifestaciones, tanto dentro como fuera del ámbito educativo (violencia intra-escolar, pandillas juveniles, etc.), asociado a un deterioro de la convivencia escolar que compromete a todos los miembros de la comunidad educativa.

Frente a esta situación es importante que niños y jóvenes desarrollen habilidades personales y colectivas para establecer vínculos socio afectivos saludables y armoniosos con los que los rodean. Por ello, el Programa Cultura de Paz, Derechos Humanos y Convivencia Escolar busca contribuir, en las Instituciones Educativas, al fortalecimiento de una convivencia democrática que permita la formación de ciudadanos responsables, solidarios y tolerantes comprometidos activamente en la búsqueda del bienestar común, en el marco del respeto a los Derechos Humanos y orientado a la construcción de una cultura de paz.⁶

- Factores protectores que contribuyen a la construcción una cultura de paz

A nivel individual	A nivel familiar e interpersonales	A nivel sociocultural
<p>Seguridad y confianza en sí mismo y en sus capacidades.</p> <p>Habilidad para la comunicación interpersonal y social.</p> <p>Estrategias para manejar en forma apropiada adecuado conflictos y problemas cotidianos.</p> <p>Estrategias para el manejo del estrés, frustraciones y de sentimientos negativos.</p> <p>Autonomía personal para ejercer derechos y responsabilidades.</p> <p>Una escala de valores que priorice: la solidaridad, el bien común, la paz, la tolerancia, la justicia, el respeto.</p>	<p>Comunicación permanente, horizontal, asertiva y empática entre los miembros.</p> <p>Prevalencia de un marco de valores compartidos, que implica coherencia entre lo que se dice y hace.</p> <p>Relación democrática entre los miembros.</p> <p>Tolerancia y respeto a la diversidad de ideas, creencias, usos y costumbres.</p> <p>Roles definidos</p> <p>Manejo adecuado de los conflictos.</p> <p>Igualdad de oportunidades para el desarrollo de hombres y mujeres</p>	<p>Aplicación de políticas de Prevención y Promoción de Estilos de Vida Saludables.</p> <p>Modelo de gobierno y autoridad democrática.</p> <p>Plena garantía para el ejercicio de deberes y derechos ciudadanos.</p> <p>Sistema de protección a poblaciones vulnerables.</p> <p>Políticas sociales de alivio a la pobreza.</p> <p>Funcionamiento efectivo de mecanismos políticos y sociales que regulan la convivencia pacífica.</p> <p>Respeto a la diversidad de manifestaciones culturales, credos, opiniones, formas de organización, etc.</p> <p>Condiciones de equidad para el acceso a oportunidades de desarrollo.</p> <p>Difusión y valoración de comportamientos saludables.</p>

5. UNESCO. "Declaración y programa de Acción sobre Cultura de Paz", A/RES/53/243, Octubre de 1999.

6. Ministerio de Educación, Oficina de Tutoría y Prevención Integral, 2005: documento "Marco Teórico de la Oficina de Orientación Educativa".

- Factores de riesgo que obstaculizan la construcción de una Cultura de Paz

A nivel individual	A nivel familiar e interpersonales	A nivel sociocultural
<p>Personas que puedan tener algunos de estos rasgos:</p> <p>Desconfían de sus propias capacidades, tienen inseguridad emocional.</p> <p>Muestran Intolerancia a la frustración y/o hacia lo diferente.</p> <p>Desconocen sus derechos y deberes.</p> <p>Optan por la agresión como forma de resolver conflictos.</p> <p>No saben comunicar sus sentimientos e ideas, desconocen como expresar y hacer conocer sus ideas, opiniones, etc.</p> <p>No tienen definida una escala de valores que oriente su quehacer.</p> <p>Tienen una actitud egocéntrica y pierden la perspectiva del bien común.</p> <p>Opción por actitudes violentas para afrontar conflictos.</p>	<p>Ausencia de un marco mínimo de valores que oriente los patrones de crianza.</p> <p>Autoritarismo o permisividad (irse a los extremos).</p> <p>Uso sistemático de formas violentas para conseguir disciplina o resolver conflictos.</p> <p>Comportamientos discriminatorios (con relación al sexo, religión, ideas u otros).</p> <p>Vigencia de prejuicios y estereotipos de género.</p> <p>Sobrepotección en la educación de los hijos.</p> <p>Ausencia de expresión de los afectos.</p> <p>Dependencia de los afectos.</p> <p>Roles confusos</p>	<p>Modelos de conducta social negativos:</p> <p>Ejercicio de liderazgos autoritarios, permisivos o paternalistas.</p> <p>Institucionalización de comportamientos discriminatorios por raza, género, nivel socio-económico, entre otros.</p> <p>Difusión y valoración social de conductas autodestructivas, violentas y/o corruptas.</p> <p>Ausencia de un marco mínimo de valores democráticos y reglas claras que orienten el quehacer social.</p> <p>Ausencia de políticas sociales para el corto, mediano y largo plazo.</p> <p>Anomia institucional: indiferencia ante los problemas sociales como la pobreza, la delincuencia, etc.</p> <p>Ausencia de mecanismos y/o estrategias que hagan viable el ejercicio de derechos y responsabilidades ciudadanas.</p> <p>Inequidad en el acceso a oportunidades de desarrollo.</p>

Como se aprecia, al identificar los factores de riesgo, estos constituyen un conjunto de actitudes, comportamientos y estilos de vida extremos, que asumidos así rompen el equilibrio y se convierten en una traba en la construcción de una cultura de paz. Así por ejemplo, imponer la autoridad paternal o maternal cuando las situaciones familiares se desbordan no resulta negativo, al contrario, puede contribuir a que la familia retome su cauce, sin embargo, si la autoridad paternal radicaliza su idea de autoridad llegando al autoritarismo, entonces esta actitud sí puede traer serios problemas que afecten seriamente la relación familiar originando como consecuencia la resistencia y rebeldía de parte de los hijos, o en otro extremo la sumisión.

La cultura de paz, los derechos humanos y la prevención de la violencia no son términos de moda que hay que seguir, son más bien aspectos básicos que hay que garantizar en nuestra sociedad para aprender a convivir en forma armoniosa y saludable.

b) Programa de Educación Sexual

El Programa Nacional de Educación Sexual, concibe la educación sexual como “un proceso permanente, progresivo y continuo, con énfasis en la formación de capacidades, habilidades, actitudes y valores, que permita a los y las estudiantes, una vivencia sana, plena y sin riesgo de su sexualidad”.⁷ Desde un enfoque integral, entiende la educación en sexualidad como una educación para el desarrollo socio-afectivo, para el respeto irrestricto de las personas como portadoras de derechos reconocidos, para la diversidad socio cultural, la equidad de género y los valores.

7. Ministerio de Educación, Oficina de Tutoría y Prevención Integral, 2005: documento “Marco Teórico de la Oficina de Orientación Educativa”.

- Factores protectores que promueven el ejercicio de la sexualidad sana y responsable

A nivel individual	A nivel familiar e interpersonales	A nivel sociocultural
<p>Seguridad en sí mismo(a).</p> <p>Autoimagen positiva (desde la toma de conciencia del valor del propio cuerpo)</p> <p>Habilidad para resistir a las presiones.</p> <p>Conducta asertiva.</p> <p>Capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades en forma autónoma.</p> <p>Manejo de información actualizada sobre el tema.</p> <p>Postura crítica frente a la información.</p> <p>Toma de conciencia y manejo de los propios sentimientos y emociones.</p> <p>Capacidad para afrontar la adversidad</p> <p>Manejo de estrategias de comunicación empática.</p>	<p>Comunicación empática permanente, entre los miembros.</p> <p>Clima permanente de confianza</p> <p>Manejo de información actualizada sobre el tema</p> <p>Modelos positivos de estilo de vida: para el cuidado corporal, mental y espiritual.</p> <p>Asunción del rol de contención⁸ y orientación de los padres.</p> <p>Respeto a la individualidad.</p> <p>Roles sexuales que propician el respeto y equidad entre los miembros, superando discriminaciones de género.</p>	<p>Legislación pertinente que promueva: la acción educadora de los medios de comunicación; la protección de población vulnerable frente al abuso y violencia sexual.</p> <p>Políticas sociales que mejoren las condiciones de vida de la población en pobreza y pobreza extrema.</p> <p>Programas de promoción de estilos de vida sexual saludables.</p> <p>Promoción de la vida como valor fundamental.</p> <p>Práctica de valores como la tolerancia a la diversidad, el respeto mutuo, la libertad, la responsabilidad.</p> <p>Equidad en el acceso a oportunidades para hombres y mujeres.</p>

- Factores de riesgo que obstruyen el ejercicio de la sexualidad sana y responsable

A nivel individual	A nivel familiar e interpersonales	A nivel sociocultural
<p>Ausencia de metas y proyectos de vida.</p> <p>Inadecuada autoestima.</p> <p>Prejuicios respecto a la sexualidad y género.</p> <p>Recepción pasiva de la información.</p> <p>Dependencia de los afectos.</p> <p>Desconocimiento sobre el tema.</p> <p>Niveles mínimos o nulos de conciencia corporal.</p> <p>Actitudes extremas de sumisión o rebeldía.</p> <p>Confusión de valores.</p>	<p>Disfunción familiar (conflictos familiares no resueltos).</p> <p>Permisividad o represión en la crianza de los hijos.</p> <p>Relación distante y poco comunicativa entre sus miembros, en donde no hay expresión de afectos.</p> <p>Ausencia y evitación del diálogo sobre temas de sexualidad.</p> <p>Modelos paternos y maternos desprovistos de capacidad de contención y conducción.</p> <p>Aliento a conductas machistas</p>	<p>Vigencia y promoción de prejuicios y estereotipos referidos a la manera como se socializan, visten, piensan, sienten, juegan hombres y mujeres. Evitación del tema en la agenda social.</p> <p>Desinformación sobre el tema.</p> <p>Poco o nulo acceso a la información sobre el tema.</p> <p>Ausencia de un marco de valores mínimos que sean compartidos socialmente.</p> <p>Vigencia de posturas dogmáticas y fundamentalistas sobre el tema.</p> <p>Medios de comunicación social que alientan la actividad sexual temprana y otras conductas de riesgo a través de los mensajes que emiten.</p> <p>Condiciones de inequidad social.</p>

8. Rol de apoyo hacia los hijos(as) cuando enfrentan situaciones de extrema tensión en la que les resulta difícil controlar sus sentimientos y emociones, lo cual implica a los padres asumir una actitud de escucha Permanente, sin juzgarlos ni pretender darles consejos.

La importancia de la educación sexual, como componente en la promoción de estilos de vida saludable se hace más evidente cuando no la limitamos únicamente a la función preventiva (no ocurrencia de embarazos precoces o no deseados, reducción de abortos o a evitar el contagio de Infecciones de Transmisión Sexual por ejemplo) sino, cuando la entendemos como un proceso formativo que permite expandir capacidades para vivir una relación consciente y armoniosa con nosotros mismos, con los otros y con el medio en que vivimos.

b) Programa de Promoción para una vida sin drogas

La Promoción para una vida sin drogas, como componente en la Promoción de Estilos de Vida Saludables, tiene como horizonte el desarrollo de habilidades sociales que permitan a los jóvenes afrontar en forma efectiva situaciones relacionadas con el consumo de drogas logrando:

- Clarificar valores personales que sustenten la convicción por el no consumo de drogas y la opción por formas sanas de recreación personal y grupal.
- Desarrollar habilidades y actitudes básicas para manejar en forma adecuada sentimientos negativos como la cólera, la ira, la euforia, la depresión, entre otros.
- Conocer los efectos negativos que el uso indebido de drogas pudiera provocar en su vida personal y en la de los demás.

La creación de ambientes sanos es uno de los principales pilares de la Promoción de una vida sin drogas, se identifican como estos ambientes al hogar, el barrio, la escuela/universidad, el trabajo, la comunidad y cualquier otro espacio en donde se da la interacción humana.

- Factores protectores que promueven un estilo de vida sin drogas.

A nivel individual	A nivel familiar e interpersonales	A nivel sociocultural
<p>Seguridad en sí mismo.</p> <p>Habilidad para comunicar y manejar sentimientos y emociones.</p> <p>Asertividad.</p> <p>Toma de conciencia personal del valor del propio cuerpo y la salud.</p> <p>Valoración de formas sanas de recreación.</p> <p>Manejo de estrategias para superar el estrés, la depresión.</p>	<p>Grupo familiar estable, con buen nivel de comunicación.</p> <p>Disciplina familiar flexible y consistente,</p> <p>Opción por formas sanas de recreación.</p>	<p>Mensajes en los medios de comunicación que promueven comportamientos saludables.</p> <p>Redes de apoyo social a los jóvenes en situación de riesgo.</p> <p>Programas de promoción de estilos de vida saludables</p> <p>Mecanismos de control de la comercialización y consumo de drogas.</p>

- Factores de riesgo que elevan las probabilidades de consumo

A nivel individual	A nivel familiar e interpersonales	A nivel sociocultural
<p>Inadecuada autoestima</p> <p>Intolerancia a las frustraciones.</p> <p>Actitud temeraria y desafiante ante el peligro.</p> <p>Estados permanentes de dolor y tristeza asociados a la falta de manejo de sentimientos y emociones.</p> <p>Sensación de fracaso permanente.</p> <p>Falta de información sobre los efectos que produce el consumo indebido de drogas.</p>	<p>Ausencia de figuras que ejerzan roles paternos de autoridad.</p> <p>Indiferencia, falta de expresión de afecto y cariño;</p> <p>-Padres o madres que consumen drogas en forma indebida.</p> <p>Obtención fácil de las drogas.</p> <p>Consumo permanente de drogas socialmente aceptadas.</p>	<p>Mensajes subliminales a través de los medios de comunicación que asocian el consumo de drogas socialmente aceptadas al éxito.</p> <p>Presión social para el consumo de drogas; círculos en donde es mal visto quien no las consume.</p> <p>Ausencia de mecanismos de control para la comercialización de estos productos.</p>

Como puede apreciarse, si comparamos los factores de riesgo de los tres componentes presentados, encontraremos factores comunes en el plano personal, familiar y social que afectan y pueden desencadenar el ejercicio de formas de vida no saludables. De la misma manera, si analizamos los factores protectores de los tres componentes veremos que existen habilidades, actitudes, comportamientos específicos, tanto a nivel personal, familiar y social que favorecen el bienestar individual y común.

Debemos recordar que hacer una promoción efectiva de estilos de vida saludables implica necesariamente la acción personal, familiar y social, la vivencia equilibrada y armónica de estos espacios tendrá efectos en el bienestar personal y social.

UNIDAD II: La Promoción de Estilos de Vida Saludables en la Etapa de Formación Docente

La Formación Docente es una etapa clave para el proceso educativo en general porque en ella se forma a los futuros profesores en las competencias necesarias para desempeñar con eficacia su rol. Siendo el rol principal del profesor la formación integral de sus estudiantes, su preparación no debe limitarse al manejo de aspectos técnicos de la docencia sino principalmente al desarrollo de habilidades sociales, cognitivas, y otras que demanden la atención integral hacia sus estudiantes.

Hay un dicho que reza: "nadie da lo que no tiene" que resulta pertinente citarlo porque aplica muy bien a este caso. No se puede pretender que los futuros profesores promuevan el desarrollo integral de sus futuros estudiantes si ellos mismos tienen limitaciones o deficiencias en su propia formación. El nivel de Formación Docente resulta una etapa clave para asegurar que los futuros profesores desarrollen las competencias necesarias para orientar a sus estudiantes y promover que asuman estilos de vida saludables.

Existen ciertas condiciones básicas que la institución de Formación Docente debe garantizar para implementar un programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables, como por ejemplo:

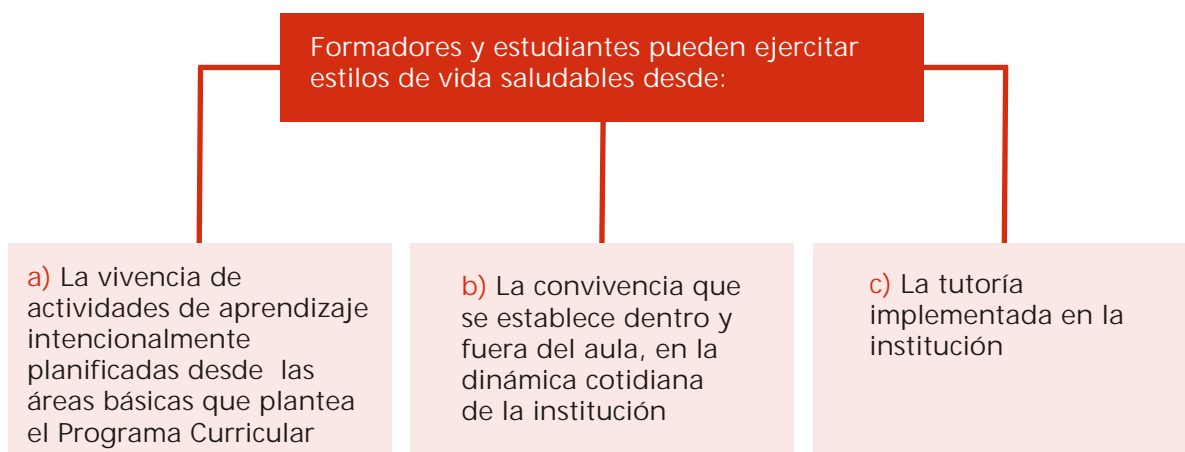
- Que los Estudiantes y los Formadores desarrollen habilidades, conocimientos y actitudes que le permitan la vivencia plena de Estilos de Vida Saludables, como por ejemplo que sepan aprovechar los conflictos cotidianos como oportunidades para mejorar y crecer como personas.
- Que la Institución de Formación Docente promueva en su interior, la vivencia plena de Estilos de Vida Saludables, como por ejemplo propicie la elaboración participativa de un reglamento interno que regule la convivencia y cree los mecanismos adecuados para atender con oportunidad situaciones problema.

Sin estas condiciones todo lo que se haga o diga dentro de la institución no pasaría de ser únicamente discurso.

2.1 Orientaciones Curriculares para el desarrollo de Capacidades que promuevan Estilos de Vida Saludables

Los lineamientos curriculares que plantea el Ministerio de Educación para esta etapa ofrecen el marco necesario para operativizar acciones de Promoción de Estilos de Vida Saludables en el espacio de Formación Docente, por lo tanto, no supone realizar un trabajo paralelo o adicional al que ya se realiza. Se identifican tres espacios concretos desde donde es posible Promover Estilos de Vida Saludables en la institución de Formación Docente, veamos:

ESPACIOS DESDE DONDE ES POSIBLE PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN DE FORMACIÓN DOCENTE

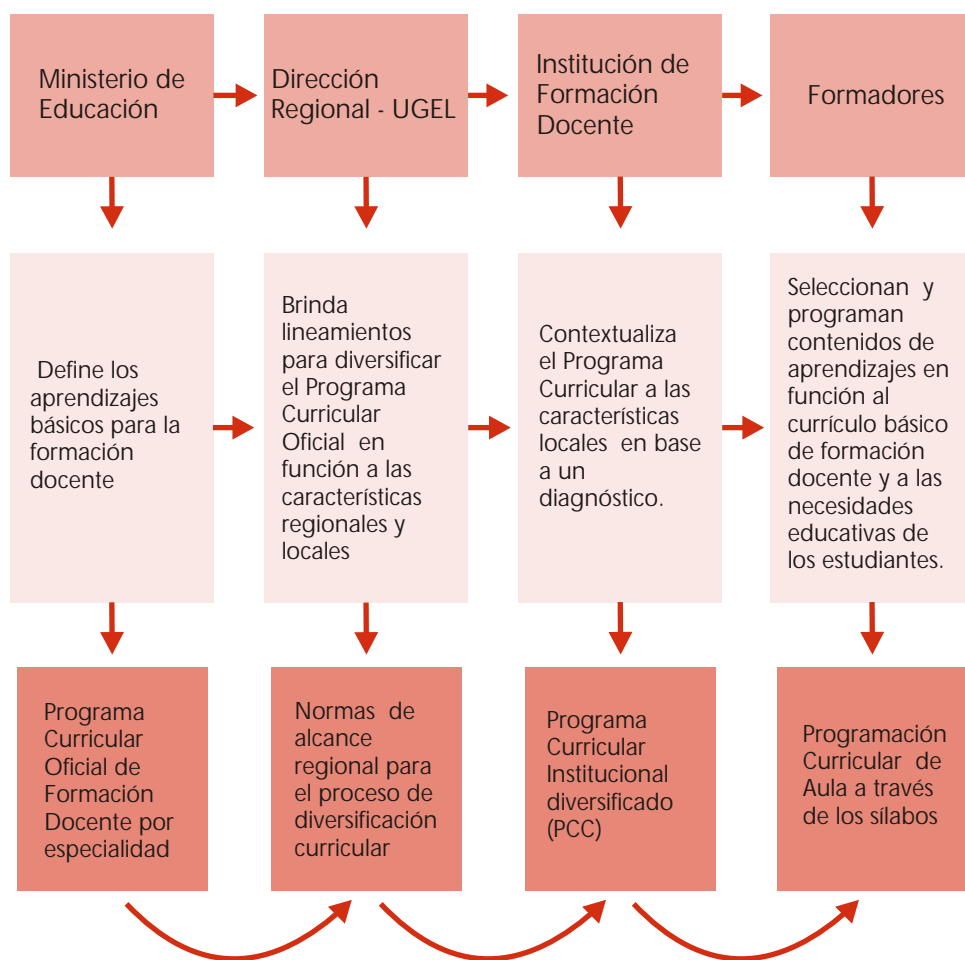


2.1.1 Las actividades de aprendizaje planificadas intencionalmente desde las áreas básicas del Programa Curricular.

El currículo de Formación Docente plantea siete áreas básicas para la especialidad de Educación Primaria y seis para las especialidades de Educación Secundaria. Cada una de estas áreas se divide en subáreas que presentan contenidos de aprendizaje específicos. Dichos contenidos hacen referencia a “bienes culturales sistematizados que han sido seleccionados como insumo para la educación”⁹, en este caso para la educación de los futuros profesores y dentro de los cuales se encuentran -de manera explícita- contenidos pertinentes para la Promoción de Estilos de Vida Saludable.¹⁰

Es necesario precisar que, desde el Programa Curricular Oficial, el Ministerio de Educación brinda lineamientos rectores sobre: qué y cómo se aprende, y cómo se evalúa en los centros de Formación Docente. A partir de estas orientaciones, las instituciones deben realizar el proceso de diversificación curricular para contextualizar y adecuar a la realidad local los contenidos de aprendizaje, las metodologías y el sistema de evaluación. Veamos como se desarrolla este proceso:

Proceso de diversificación curricular



El proceso de diversificación curricular es el momento propicio para identificar los contenidos de aprendizaje del programa curricular que contribuyen a promover estilos de vida saludables.

9. Ministerio de Educación, Programa de Formación Docente Documento publicado en el sitio web del MINEDU: “Programa Curricular de Formación Docente”, Lima, Perú 2004.

10. Estos contenidos varían según la especialidad de formación que se siga.

Esta tarea es sencilla en la medida que se correlacione los factores protectores que requieren fortalecer los estudiantes, y que han sido previamente identificados en el diagnóstico, con los contenidos que plantea el Programa Curricular en cada subárea.

Veamos un ejemplo de esta correlación tomando como referencia la especialidad de Ciencias Sociales:

Relación de Factores Protectores	Contenidos del Programa curricular relacionados a estos factores protectores:
Habilidad para la comunicación interpersonal	Área: Comunicación Integral Subárea: Comunicación Oral y escrita Semestre académico: Octavo Contenido: Estrategias pragmáticas para una buena comunicación oral: escuchar con atención y empatía, intervenir en función de intenciones y objetivos, elegir registro de lengua adecuada, seleccionar información y argumentos relevantes, controlar tono afectivo, articular el habla con otras formas de expresión corporal y gestual
Manejo de información actualizada sobre salud sexual y reproductiva.	Área: Ecosistema Subárea: Salud y Saneamiento ambiental Contenido: La salud del sistema reproductor
Habilidad para manejar sentimientos y emociones.	Área: Educación Subárea: Psicología Semestre académico: Primero Contenido: Etapas del Desarrollo: habilidades sociales.

Este ejercicio, debe realizarse durante la elaboración o actualización del Proyecto Curricular Institucional, en el momento en que se revisa contenidos curriculares planteados en el Programa Curricular Oficial y su nivel de adecuación a la realidad local, que se efectúa como parte del proceso de Diversificación Curricular.

Para facilitar este proceso, a continuación, a manera de ejemplos, se presentan algunos contenidos de aprendizaje identificados en el Programa Curricular Oficial de Formación Docente, de las distintas especialidades, que contribuyen a promover estilos de vida saludables.

Veamos un ejemplo:

Planificar actividades de aprendizaje que posibiliten la ejercitación de los conocimientos, habilidades y actitudes seleccionados (algunas actividades sugeridas en esta guía pueden utilizarse para el efecto, adecuándolas a la realidad donde se aplique).

<p>Seleccionar el contenido que se requiere trabajar con los estudiantes</p>	<p>Definir los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes requieren ejercitar en relación al contenido seleccionado (según diagnóstico previo)</p>	<p>Priorizar los conocimientos, habilidades y actitudes posibles de ejercitar durante el ciclo</p>	<p>Planificar unidades de aprendizaje, proyectos y actividades de aprendizaje que aborden estos contenidos</p>
<p>Ejemplo: Sub área de psicología, 1er ciclo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etapas del desarrollo: Desarrollo socio-afectivo, formación de vínculos, rol de la familia, estilos de crianza, desarrollo cognitivo, moral. habilidades sociales, desarrollo sexual, formación de la identidad de género. 	<p>Ejemplo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las etapas de desarrollo socio-afectivo, sexual y moral identificando necesidades básicas. - Conocer los diferentes estilos de crianza y valorar aquellos que posibilitan un desarrollo saludable de la persona. - Identificar la importancia de habilidades sociales como la asertividad y la autoestima en el desarrollo Etc. 	<p>Ejemplo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las etapas de desarrollo socio-afectivo, sexual y moral, identificando necesidades básicas. - Conocer los diferentes estilos de crianza y valorar aquellos que posibilitan un desarrollo saludable de la persona. <p>Reconocer la importancia de una adecuada autoestima.</p>	<p>Ejemplo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyecto de Investigación: "Conociendo las etapas de desarrollo del ser humano" 2. Actividad de aprendizaje: "Reconociendo diferentes estilos de crianza" 3. Actividad de aprendizaje "Valorándonos nos ayudamos a crecer"

En el siguiente capítulo se plantean algunas actividades y proyectos de aprendizaje que pueden desarrollarse con los estudiantes y que apuntan al ejercicio de conocimientos, habilidades y actitudes que promueven estilos saludables de vida.

2.1.1 La convivencia al interior de la institución de Formación Docente

La convivencia cotidiana, es decir el tipo de relación que se establece dentro y fuera del aula, entre formadores y estudiantes o entre pares, son oportunidades de aprendizaje para asumir estilos de vida saludables. Esto que comúnmente se conoce como "el currículo oculto" porque no está planificado de manera intencional por la institución educativa es un aspecto que debe ser cuidado por la institución de Formación Docente para promover estilos de vida saludables.

La convivencia cotidiana pone en evidencia los valores, conocimientos y habilidades que cada integrante ha adquirido para desenvolverse. Una cosa es el discurso que tanto formadores y estudiantes pueden tener en el tratamiento teórico de ciertos temas y otra muy distinta es la puesta en práctica de estos temas en la dinámica cotidiana en la institución. Veamos algunas situaciones problemáticas surgidas en la convivencia institucional que evidencian distintos estilos de afronte.

Caso 1

Román es un Formador que en clase nunca se cansa de pedir a sus estudiantes que dejen las actitudes individualistas y que trabajen en grupo sin agredirse, sin embargo a Román le resulta muy difícil trabajar en grupo con algunos de sus colegas de la institución. En una oportunidad los estudiantes lo vieron muy perturbado en una discusión sostenida con sus colegas, en la que usó calificativos que sus estudiantes consideraban bastante "agresivos".

El se ha dado cuenta de esta dificultad y está intentando trabajarla para ser coherente entre lo que dice y hace.

Caso 2

En la Institución Educativa “El Buen Nombre”, el Director Académico, preocupado porque sabía que algunos estudiantes bebían alcohol y fumaban, aprovecha la reunión que tiene con los estudiantes durante las Formaciones de los días lunes para darles mensajes sobre la importancia de alejarse de las drogas y los peligros que esta trae a la salud.

En la última actividad pro-fondos para la navidad de los docentes que promovió la institución, se vendieron gran cantidad de cerveza y cigarro, incluso los estudiantes tuvieron que ayudar a algunos de sus Formadores a trasladarse a sus domicilios porque estaban ebrios.

Algunos Formadores han sugerido al Director que no se realicen más actividades de ese tipo en la institución por el mal ejemplo que dan a los estudiantes, esto ha creado división entre los Formadores porque algunos creen que se afectarán económicamente.

Caso 3

Magda, Formadora del VI semestre, conversó con las alumnas para recuperar clases debido a los constantes feriados con los que coincidió el curso que dictaba. Quedaron en asistir el día sábado por la mañana.

El día sábado sólo asistieron once de treinta alumnas que debían ir. En la siguiente clase Magda, muy enojada con el grupo de alumnas que no asistieron les dijo que les pondrá cero de nota, cerrando toda posibilidad de reclamo de las alumnas. Las alumnas están preocupadas y quieren quejarse a la Dirección porque, según ellas, no se dijo que era obligatoria la asistencia.

Adriana, colega de Magda le ha sugerido que converse con las alumnas afectadas para aclarar la situación, definir responsabilidades y llegar a acuerdos que sean justos para ambas partes. Magda cree que aun necesita esperar que se le pase la cólera para poder hablar con las alumnas.

Caso 4

Mariana, es directora de un Instituto y todos la conocen como una persona muy devota de su religión, ella considera que todas los estudiantes deben tener una formación sólida en los valores religiosos que profesa.

Esta actitud la llevó el año anterior a no renovar el contrato a una Formadora porque había dado una charla a los estudiantes sobre métodos de planificación familiar y repartido preservativos en clase. La profesora argumentó que lo hizo como parte de su curso y por ser una necesidad sentida por los estudiantes dicho tema.

Mariana ha dicho en una reunión de Formadores que dar esta información a los estudiantes es alentarlos a tener relaciones prematrimoniales y ha pedido que le consulten antes de tratar estos temas en clase, ante lo cual algunos Formadores le manifestaron su inconformidad porque lo consideran una intromisión nada técnica sino más bien teñida de sus ideas religiosas.

Sin duda, estos casos presentan situaciones reales que suelen presentarse en la convivencia cotidiana institucional. Sería importante responder a dos preguntas:

- ¿Qué creencias y prejuicios se evidencian en cada uno de los casos?
- ¿Qué comportamientos te parecen más saludables? ¿Por qué?

Algunas reflexiones importantes al respecto:

- La convivencia cotidiana nos coloca en situaciones imprevistas de interacción con los otros y con nosotros mismos. La manera o estilo que asumamos frente a ellas marca la diferencia para determinar si dicha experiencia puede ser enriquecedora o agobiante para la vida de las personas.
- La convivencia diaria nos reta a poner en juego conocimientos, valores y habilidades para la vida.
- Nuestras creencias y prejuicios pueden ser un obstáculo para establecer una convivencia armoniosa.
- La convivencia requiere de dos habilidades fundamentales como son la asertividad y la empatía. En el primer caso, para hacer valer los propios derechos sin agresión a los otros, y en el segundo caso para "ponerse en los zapatos del otro y tratar de entender sus puntos de vista". De igual forma, implica la práctica de habilidades como la toma de decisiones, manejo adecuado de conflictos, manejo del estrés, entre otros.

La convivencia puede ser enriquecedora y saludable en la medida que:

- Posibilite el ejercicio de responsabilidades y derechos fundamentales de las personas.
- Tenga como prioridad el bien común por encima de los intereses particulares.
- Promueva el crecimiento personal y profesional.

En la institución de Formación Docente son los Formadores y los directivos quienes tienen mayor responsabilidad y poder para regular la convivencia y hacerla democrática y saludable.

2.1.3 La Tutoría

La hora de Tutoría, que ya se implementa en varias instituciones de Formación Docente, es un espacio propicio para que los estudiantes aprendan maneras saludables de vivir. Para organizar la Tutoría se sugiere:

- Partir de un diagnóstico participativo que recoja las necesidades, intereses y problemas que afectan los estudiantes (factores de riesgo y factores protectores).
- Realizar un plan básico considerando las áreas prioritarias que requieren ejercitar los estudiantes, que contenga como mínimo: objetivos, actividades y estrategias, recursos y tiempos.
- Evaluar periódicamente con los estudiantes la eficacia del plan implementado.

La tutoría es eficaz en la medida que a través de sus actividades fortalezca los factores protectores y promueva el desarrollo de las denominadas habilidades para la vida, estas son:

Conocimiento y valoración de sí mismo (a)
Comunicación asertiva-empática
Toma de decisiones
Pensamiento creativo
Manejo de emociones y sentimientos
Relaciones interpersonales
Autonomía moral
Solución de problemas
Pensamiento crítico y reflexivo
Manejo de las tensiones y el estrés

El acompañamiento cercano que el Formador brinde a los estudiantes en la hora de tutoría puede constituirse en el principal soporte para ellos, incrementando sus niveles de seguridad personal y confianza en el entorno. Sin acompañamiento cercano los jóvenes son más vulnerables frente a una variedad de factores que ponen en riesgo su integridad física, mental y espiritual.

El acompañamiento debe entenderse como orientación que posibilite el crecimiento personal y no como una limitación de la libertad de acción de ella. En la siguiente unidad de la Guía se plantean una variedad de actividades que pueden ser trabajadas desde la Tutoría.

2.2 Rol del Formador para promover una convivencia democrática y saludable en la institución.

El currículo de Formación Docente plantea el perfil del egresado de Formación Docente a partir de la identificación de cuatro tipos de saberes fundamentales: Saber Ser, Saber Convivir, Saber Pensar y Saber Hacer; y de tres tipos de funciones: la de Facilitador, la de Investigador y la de Promotor.

Sin duda, estos saberes y funciones contienen los elementos necesarios para que el egresado pueda realizar en la práctica la promoción de estilos de vida saludables. Sin embargo, conseguir que los futuros egresados ejerciten esas funciones y saberes demanda a los Formadores contar con capacidades y actitudes personales y profesionales específicas como por ejemplo:

CAPACIDADES Y ACTITUDES DEL FORMADOR PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN SUS ESTUDIANTES

- Capacidad para manejar el estrés y autodominio de los impulsos.
- Conocimiento del/a estudiante, de sus dificultades y su potencial.
- Confianza en las capacidades de los estudiantes.
- Compromiso, solidaridad, o sea capacidad de relacionarse positivamente con cualquier tipo de estudiante, independientemente de lo que haya hecho o de lo que aparenta ser. Aceptar a otro(a) integralmente, sin juzgarlo(a) por lo que es, siente, piensa, habla o hace.
- Capacidad de auto-análisis. Sólo así será capaz de percibir correctamente qué parte de su personalidad está proyectando en cada acción.
- Capacidad de permitir que su vida se vea impregnada por la vida de los otros (los/as estudiantes).
- Comunicar de maneras verbales y no verbales, disponibilidad, comprensión e interés por el/la estudiante.
- Capacidad de colocarse en el lugar de el/la otro(a), entendiendo y comprendiendo lo que siente.
- Capacidad de ser auténtico(a), de mostrarse al/a otro(a) de manera genuina, expresando a través de las palabras o los actos, los verdaderos sentimientos.
- Capacidad de comunicar al/a otro(a) las discrepancias o incoherencias en su comportamiento.
- Capacidad de interpretar la experiencia del/la otro/a en elementos objetivos y concretos para que puedan comprender su experiencia, a veces confusa.
- Mostrar al/a estudiante su parte de responsabilidad en el problema que pueda estar atravesando.
- Evaluar con el/la estudiante, las alternativas de acciones posibles y facilitar la elección de una de ellas.

2.3 Condiciones institucionales que contribuyen a Promover Estilos de Vida Saludables y regulan la convivencia democrática.

¿Cuándo se puede afirmar que una Institución de Formación Docente promueve estilos de vida saludables? Algunas preguntas pueden contribuir a definir qué tan saludables son nuestras instituciones y nuestros estudiantes:

Preguntas Claves

¿La institución cuenta un proyecto educativo consensuado con todos los miembros que forman parte de la institución?

¿Cuenta con una propuesta curricular adecuada al contexto, diversificada en función a las inquietudes, problemas e intereses de los estudiantes?

¿Existe un clima de confianza y respeto mutuo entre todos los miembros de la institución?

¿Cada quien conoce y asume en forma autónoma sus responsabilidades y derechos?

¿Cuál es la actitud que asumen los profesores-formadores y los estudiantes frente a las dificultades y/o conflictos que les presenta la vida cotidiana?

¿De qué manera se abordan los conflictos?

¿Cuáles son las formas de recreación y/o celebración que normalmente utilizan directivos, profesores y estudiantes?

¿Cómo se toman las decisiones en la institución?

¿Cómo es la relación que se establece entre hombres y mujeres?

¿Cuál es el nivel deserción y repitencia, se conocen sus causas?

¿Existen programas de apoyo a los estudiantes con problemas económicos, sociales, académicos y/o psicológicos?

¿Existen mecanismos claramente definidos y difundidos entre los estudiantes para presentar quejas, denuncias, inquietudes y otro?

¿Los estudiantes perciben que sus reclamos y quejas son atendidos con justicia?

¿Qué estrategias utiliza la institución para abordar los problemas psicosociales que afectan a los estudiantes?

¿Se realizan actividades de proyección a la comunidad?

¿Hay un clima democrático y de respeto a los derechos humanos?

¿Cuál es el estilo de comunicación cotidiana entre los miembros de la comunidad educativa?

Las respuestas a estas preguntas serán un indicio importante para detectar dónde se encuentra la institución, reconocer lo avanzado y plantearse retos en la búsqueda de consolidar factores protectores.

2.4 Orientaciones metodológicas

Lograr que los estudiantes asuman estilos de vida saludables y a la vez promuevan estos estilos con sus futuros estudiantes requiere del desarrollo de diversos modelos metodológicos que están contemplados en el currículo de Formación Docente para las distintas especialidades.

Veamos las más relevantes para este tema:

Modelo	Secuencia Metodológica	Cuándo usarla
1. Trabajo de Campo	<p>Motivar a los estudiantes sobre el tema a observar.</p> <p>Planificación conjunta de la observación a realizar</p> <p>Realización del trabajo programado.</p> <p>Ordenamiento de la información y elaboración de un informe preliminar</p> <p>Presentación de lo recogido en clase, análisis y discusión.</p> <p>Elaboración de informe final que recoge aportes de discusión en clase. Exposición del informe a la clase</p>	<p>Para observar comportamientos cotidianos en la calle, en una institución educativa. Por ejemplo:</p> <p>Solicitar a los estudiantes que observen cómo se manejan los conflictos entre pasajeros y microbuseros y/o mototaxistas, para luego analizar los estilos de manejo de conflictos. (Área de Comunicación Integral).</p> <p>Observar formas de recreación que usa la gente y luego analizar en clase qué tan saludables son.</p>

Modelo	Secuencia Metodológica	Cuándo usarla
Trabajo en Bibliotecas y Archivos	<p>Selección del tema y búsqueda de bibliografía en los archivos.</p> <p>Precisión de las preguntas cuya respuesta se buscará en las fuentes documentales de la biblioteca.</p> <p>Estudio de los documentos o capítulos donde se encuentra la información</p> <p>Fichaje de la información respectiva Uso de la información obtenida en la profundización del tema.</p>	<p>Este modelo puede usarse para trabajar todos los conceptos, estadísticas e información en general relacionada a la Promoción de los Estilos de Vida Saludables, por ejemplo: Qué se entiende por estilos de vida saludables, cultura de paz, consumo indebido de drogas, educación sexual, factores protectores, factores de riesgo, entre otros. A partir del fichaje que los alumnos traen a clase se aclaran conceptos y se amplía información del tema.</p>

Modelo	Secuencia Metodológica	Cuándo usarla
Proyectos	<p>Elaboración del diagnóstico de la situación.</p> <p>Formulación de objetivos</p> <p>Planificación de acciones a realizarse</p> <p>Implementación del proyecto</p> <p>Ejecución del proyecto</p> <p>Evaluación de los resultados</p> <p>Elaboración de informe</p>	<p>Para ejercitar conocimientos, habilidades y actitudes de los estudiantes en la solución de problemas que afectan al entorno. Cuando se identifique una situación problemática relacionada a los factores de riesgo y que pueda ser transformada desde la acción de los estudiantes. Por ejemplo:</p> <p>- “Cuidemos la salud de nuestra comunidad” proyecto que puede surgir como consecuencia del análisis de los resultados de la observación de campo realizada por los estudiantes sobre formas de recreación y en la que se detecta el abuso del alcohol como forma de recreación. Este proyecto estaría centrado en hacer una campaña para promover formas más saludables de recreación.</p>

Modelo	Secuencia Metodológica	Cuándo usarla
Dinámica Grupal ¹¹	<p>Orientaciones del formador</p> <p>Puesta en común de los conocimientos que los estudiantes traen sobre el tema a tratar</p> <p>Trabajo personal del estudiante</p> <p>Trabajo en pequeño grupo</p> <p>Trabajo de toda la clase</p>	<p>Para ejercitar habilidades y actitudes específicas vinculadas a la adquisición de comportamientos saludables. Las dinámicas grupales son una herramienta metodológica indispensable para promover estilos de vida saludables porque tienen como característica principal poner en práctica permanente y de manera integrada habilidades, actitudes y conocimientos .</p> <p>La presente guía presenta una variedad de dinámicas que apuntan a este objetivo.</p>

Estos son algunos de los modelos metodológicos que los Formadores pueden usar cuando tratan los temas vinculados a la promoción de estilos de vida saludables. Es importante precisar que estos modelos metodológicos son procedimientos que se usan para generar aprendizajes y como tales pueden usarse al interior de Unidades de Aprendizaje o incluso dentro de los mismos Proyectos, a modo de actividades de aprendizaje. Asimismo, es conveniente aclarar que estos modelos propician el desarrollo de habilidades para la investigación en forma permanente.

11. La dinámica grupal no es un modelo metodológico propiamente dicho pero sí se le considera como complemento indispensable para conseguir aprendizajes significativos especialmente en la Promoción de Estilos de Vida Saludable.

UNIDAD III: Estrategias De Aprendizaje Que Promueven Estilos De Vida Saludables

Una preocupación permanente de los Formadores es lograr que los aprendizajes previstos sean alcanzados por los estudiantes, lo cual implica diseñar las estrategias adecuadas. En esta parte de la guía los formadores encontrarán diversas estrategias de aprendizaje que están formuladas como actividades de aprendizaje específicas o como proyectos de aprendizaje. Pueden trabajarse en forma independiente en tutoría, en función a las necesidades de los estudiantes, o como parte del sílabo dentro del cartel de alcances y secuencias de contenidos de una especialidad determinada. Están organizadas en función de las principales habilidades requeridas para que los estudiantes asuman estilos de vida saludables.

Las estrategias que se proponen pretenden ser una guía o referente para que el formador cree y recree actividades de aprendizaje que promuevan estilos de vida saludables en sus estudiantes. La capacidad creativa e innovadora de los Formadores será fundamental para que estas estrategias funcionen en cada realidad en que se aplique. Cada actividad está acompañada de fichas de trabajo para los estudiantes y el marco conceptual básico que debe manejar el formador.

Para optimizar su comprensión y uso precisamos a continuación las áreas y contenidos curriculares en las que pudiera trabajarse. Es necesario aclarar que esta organización es referencial, porque son los Formadores quienes pueden identificar con mayores elementos de análisis (PCC, conocimiento de las necesidades educativas de sus estudiantes, etc.) momentos y espacios pertinentes para trabajar esos temas.

CUADRO DE ACTIVIDADES Y SU RELACIÓN CON LAS ÁREAS CURRICULARES

Aprendizajes que promueven estilos de vida saludables	Áreas curriculares a las que corresponde trabajar de manera específica	Contenido curricular que aborda	Actividades sugeridas en esta guía	Fichas de trabajo para cada actividad	Contenidos transversales que se fortalecen *
Comunicación asertiva - empática	Comunicación Integral: subárea de Comunicación oral y escrita	Comunicación oral: estrategias pragmáticas para una buena comunicación oral: escuchar con atención y empatía, intervenir en función de intenciones y objetivos, elegir, seleccionar información y argumentos relevantes.	"Comunicándonos de manera efectiva"	-01 -02 -03	Cultura de Paz Derechos humanos y Prevención de la Violencia.
Pensamiento crítico reflexivo	Educación: sub área de Psicología	Pensamiento: Estrategias de procesamiento de la información.	"Aprendiendo a formular preguntas" "Aprendiendo a analizar mensajes de los medios de comunicación"	-04	Promoción para una vida sin drogas.
Toma de decisiones	Educación: sub área de Psicología	Pensamiento: Regulación de la acción	"Tomando mejores decisiones"	-05 -06	Educación sexual
Conocimiento y valoración de sí mismo.	Sociedad: Sub área de proyectos de práctica social Educación: Sub área de Psicología.	Autoestima	"Conociéndonos más y mejor" "Valorándonos nos ayudamos" a crecer"	-07 -08 -09	-Educación sexual -Promoción para una vida sin drogas
Autonomía moral	Educación: sub área de Psicología	Desarrollo Moral	"Investigando cómo se desarrolla la Conciencia Moral". "Fortaleciendo nuestra autonomía moral"	-12 -13	-Educación sexual -Cultura de Paz Derechos Humanos y Prevención de la Violencia.
Manejo de tensiones y el estrés	Educación : sub área de Psicología	Habilidades sociales	"Identificando y manejando el estrés" "Planificando nuestra propia vida"	-14 -15 -16 -17 -18	Promoción para una vida sin drogas.
Relaciones interpersonales	Comunicación Integral Sociedad	Resolución de conflictos. Consensos y concentración	"Respondiendo creativamente al conflicto"	-11	Cultura de Paz Derechos Humanos y Prevención de la Violencia.
Solución de problemas	Educación: Sub-área de Psicología	Solución de problemas	"Investigando las consecuencias del uso indebido de drogas" "Aprendemos a protegernos de las Infecciones de Transmisión Sexual" "Campaña para la no violencia en la comunidad" "Prevenimos embarazos no deseados"	-Proyecto de Investigación N° 1 -Proyecto de Investigación N° 2 -Proyecto Integrador N° 1 -Proyecto Integrador N° 2	Cultura de Paz Derechos humanos y Prevención de la Violencia.

* Es importante señalar que las actividades y proyectos propuestos fortalecen a los tres contenidos básicos del programa de Estilos de Vida Saludables, como son: Promoción para una vida sin drogas, Educación Sexual y Cultura de Paz, Derechos Humanos y Convivencia Escolar y Prevención de la Violencia porque se han formulado desde un enfoque de desarrollo de habilidades. En la columna se ha hecho una priorización del área en que incide principalmente.

ACTIVIDAD N° 01

Denominación de la actividad:	COMUNICÁNDONOS EN FORMA EFECTIVA
Área curricular a la que corresponde	Comunicación Integral sub área de comunicación oral y escrita. Contenido: comunicación oral. Estrategia para una buena comunicación oral.
Idea clave	La expresión adecuada de sentimientos y emociones es posible cuando observamos con objetividad la situación problema, identificamos nuestros sentimientos y emociones, expresamos nuestros deseos y necesidades, y solicitamos aquello que consideramos necesario.
Tiempo	90 minutos
Materiales	Fichas 01, 02, 03, hojas bond, plumones

Procedimiento

1. Orientaciones del formador:

Se inicia la sesión con la dinámica "Diálogo frustrado": se conforman dos grupos, el A y el B. A cada uno se le da las indicaciones por separado: Miembro del Grupo A: debe recordar un hecho muy significativo en su vida y contárselo al miembro del grupo B con el que le toque trabajar. Miembro del grupo B: debe escuchar con atención diez segundos y de inmediato asumir el rol de distraído cuando su pareja del grupo A le empiece a hablar (Ej. Mirar su reloj, bostezar, mirar el techo, etc.).

Cuando las instrucciones hayan quedado claras a los dos grupos, estos se reúnen y el formador da la señal para el inicio. Cada miembro debe cumplir el rol señalado. En el desarrollo de la dinámica es evidente el malestar que sentirán los miembros del Grupo A por no ser debidamente escuchados.

2. Puesta en común de lo que saben los estudiantes sobre el tema

A los cinco minutos el formador da por terminada la conversación y pregunta: ¿Cómo se sintieron? ¿Por qué?. Pregunta a los miembros del grupo A : ¿Alguno de ustedes le expresó al miembro del grupo B, lo que estaba sintiendo al no ser escuchado? ¿Por qué?

El formador preguntará a los estudiantes si les es fácil expresar lo que sienten cuando ocurren situaciones parecidas, pedirá a los estudiantes que precisen qué y cómo lo hacen.

Se enfatiza la importancia de establecer una comunicación efectiva en las relaciones con los demás y especialmente con los futuros estudiantes que tendrán a cargo. El formador presentará los cuatro componentes que hacen que una comunicación sea efectiva: La Observación; los Sentimientos; los Deseos y Necesidades; y las Peticiones explicando a los estudiantes que a continuación se ejercitarán en su uso.

3. Trabajo individual de los estudiantes

Los estudiantes reciben tres fichas que contienen:

- Ficha 1: Observaciones
- Ficha 2: Expresión de sentimientos
- Ficha 3: Expresiones de necesidades y deseos

Siguen las instrucciones para el llenado de cada ficha, se les asigna el tiempo necesario para que respondan a cada ficha de acuerdo a sus conocimientos

4. Trabajo en parejas y grupos

En parejas (las mismas que participaron en la dinámica inicial) comparan cada una de las tres fichas identificando lo común y lo diferente. Cuando las parejas hayan terminado la comparación de las tres fichas presentarán al pleno los posibles desacuerdos o diferencias surgidas en el análisis comparativo.

El formador tomará nota de las diferencias surgidas y presentará los criterios que definen cuando están bien hechas: las observaciones, la expresión de sentimientos, necesidades, deseos y peticiones.

Aplicando los criterios, en conjunto irán resolviendo cada una de las posibles discrepancias surgidas entre las parejas. El formador presentará un esquema de doble fila en el que se presentan los componentes de la comunicación efectiva y un espacio en blanco debajo de cada uno de ellos.

Pedirá a los participantes que agrupados en grupos de cuatro propongan frases que expresen en forma adecuada las observaciones que hubiera podido hacer "A" para comunicar a "B" lo que percibió durante la dinámica inicial. Luego, formularán las frases más apropiadas para expresar los sentimientos experimentados, identificarán las necesidades y deseos y finalmente lo redactarán como petición. Los grupos usarán el esquema siguiente:

Observaciones	Identificación de sentimientos	Identificación de deseos y necesidades	Petición
Ejm: "Cuando yo empecé a hablarte tú me escuchaste cinco segundos y a continuación miraste el reloj, bostezaste y te pusiste a mirar el techo."	Ejm: "me sentí ignorada"	Ejm: " esperaba que me escucharas con atención".	Ejm. "quisiera que en adelante me escuches con atención cuando te cuente algo".

5. Trabajo con toda la clase:

Por sorteo un grupo presenta al pleno sus frases redactadas, luego en conjunto verifican si efectivamente se tratan de observaciones, sentimientos, emociones, necesidades, deseos y peticiones (tomando como referencia los criterios planteados). Se realizan las correcciones si fuera necesario.

Se concluye resaltando la importancia de tener en cuenta estos componentes en el proceso de comunicación, especialmente cuando surgen desavenencias. Asimismo se enfatiza la necesidad de ser claros y precisos cuando nos comunicamos, evitando juzgar o evaluar a las personas. Cuando surge un problema en la comunicación siempre hay que expresar lo que sentimos en forma lo más objetiva posible:

- Describir al otro los hechos concretos tal cual ocurrieron (observación): "Cuando tu...."
- Expresar cómo nos sentimos (sentimientos): " me sentí...."
- Expresar lo que hubiéramos esperado (necesidades y deseos): "me hubiera gustado que tu..."
- Solicitar lo que requerimos (peticiones): "Ahora te pido que"

FICHA N° 01: EXPRESIÓN DE OBSERVACIONES

Instrucciones: A continuación encontrarás un listado de oraciones que deberían expresar observaciones, pero algunas de ellas han sido confundidas con evaluaciones. Marca al costado de cada frase la letra según corresponda:

O = observación

E = evaluación

01. Pedro estaba enfadado conmigo ayer sin ninguna razón. ()
02. Ayer en la noche, Irene se mordió las uñas viendo televisión. ()
03. Samuel me pidió mi opinión en la reunión. ()
04. Mi papá es un buen hombre. ()
05. Jorge habla demasiado. ()
06. Enrique es agresivo. ()
07. Pamela fue la primera de la cola todos los días de esta semana. ()
08. Mi hijo muchas veces no se lava bien los dientes. ()
09. Lupe me dijo que no me veo bien con el color amarillo. ()
10. Mi tía se queja mientras yo hablo. ()
11. Patricia ha llegado con atraso cada día de la semana. ()
12. El Sr. Robles monopoliza la palabra en todas las reuniones. ()

FICHA N° 02: EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

Instrucciones: Las expresiones que se presentan a continuación hacen referencia a sentimientos. Algunas expresiones, sin embargo, contienen sentimientos mezclados con evaluaciones. Identifica aquellas expresiones que señalan sentimientos. Marca al costado de cada frase la letra según corresponda:

S = sentimiento

E = evaluación

01. Estoy dolido por tus palabras. ()
02. Cuando me dices que soy una mala persona, me siento agredido. ()
03. Hace una hora que me siento cansado. ()
04. Al recibir tu carta, me sentí reconfortado. ()
05. Me das asco. ()
06. Estoy enamorado de la vida. ()
07. Cada vez que sé de casos de violencia me siento impotente. ()
08. Siento que te mudes a otra ciudad. ()
09. Me siento ignorado con tu silencio. ()
10. Me preocupa mucho que estés sin trabajo. ()

FICHA N° 03: EXPRESIÓN DE NECESIDADES Y DESEOS

Instrucciones: Las expresiones que se presentan a continuación, hacen referencia a ciertas necesidades o deseos. Identifica aquellas expresiones que han sido formuladas correctamente, es decir, las que dan a conocer las necesidades o deseos que causan los sentimientos expresados.

Marca al costado de cada frase un check o una cruz según corresponda:

01. Tengo miedo y quisiera sentirme más seguro de que no tratas de hacerme daño. ()
02. Estoy enfadada porque tú piensas sólo en ti mismo. ()
03. Me siento muy emocionado porque esperaba con muchas ansias tu visita. ()
04. Estoy irritado porque me exiges demasiado. ()
05. Me siento disgustado por tu falta de respeto. ()
06. Me molesta mucho la bulla de la calle porque quiero trabajar en paz. ()
07. Que mal me siento por lo que te dije. ()
08. Deseo que me quieras, pero tú no me lo manifiestas. ()
09. Este trabajo me reconforta porque siento que hago el bien a los demás. ()
10. No puedo hacer esto porque no me gusta. ()
11. Tu hermana me agrada porque sabe escucharme cuando se lo pido. ()
12. El viernes, cuando fui al banco y encontré el giro que esperaba, me sentí tranquilo porque necesitaba cancelar la pensión del colegio. ()

LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Marco Conceptual Básico

Un componente indispensable para el desarrollo de habilidades para la vida es la Comunicación Efectiva. Esta habilidad posibilita a los y las docentes llegar a comunicarse realmente con sus estudiantes, escuchar lo que quieren decir y ayudarlos a clarificar sus ideas.

Se dice que la comunicación es efectiva cuando hay fluidez y entendimiento entre quienes se comunican, esta fluidez es posible cuando ante las discrepancias y desavenencias que surgen en el diálogo cotidiano que se establece con los otros, se logra expresar en forma objetiva y precisa lo que se siente y desea. En ese sentido la comunicación efectiva toma en cuenta cuatro componentes fundamentales:

COMPONENTES DE UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA



A) La observación

Las observaciones se refieren a acciones específicas que realizan las personas y que tienen efectos en los otros (por ejemplo: "has dicho que no quieres que agarren tu lapicero") y no a evaluaciones abstractas ("eres egoísta").

Una observación no se refiere a las motivaciones, a los sentimientos ni a los pensamientos de una persona. No decimos "me ignoras" sino "no has contestado a mi llamada". No decimos "a él le gusta despreciar a la gente" sino "él ha dicho: no seas ridícula".

De esta manera, proponemos a nuestro(a) interlocutor(a) responsabilizarse de sus expresiones y asegurar nuestra comprensión respecto al significado de las palabras que escuchamos.

Para que la comunicación resulte efectiva es necesario saber observar y expresar con precisión (sin evaluar ni juzgar) dichas observaciones.

B) Los sentimientos

La toma de conciencia de las emociones nos permite comprender lo que nos sucede interiormente y expresar con mayor claridad lo que sentimos, esto permite a nuestro interlocutor un registro de nuestras emociones que favorecerá el mutuo conocimiento y la comunicación.

Cuando nuestros deseos han sido satisfechos, podemos expresar las emociones con palabras tales como: alegre, feliz, contento.

Por el contrario, si nuestros deseos no son satisfechos sentimos tristeza, frustración, cólera, decepción.

A continuación se presenta un listado de palabras que expresan emociones de satisfacción e insatisfacción:

SENTIMIENTOS QUE EXPRESAN DESEOS O NECESIDADES SATISFECHAS

ALEGRE	EMOCIONADO/A	TRANQUILO/A	ASOMBRADO/A
Contento/a	Fascinado/a	Sereno/a	Desconcertado/a
Jubiloso/a	Enternecido/a	Quieto/a	Pasmado/a
Animado/a	Conmovido/a	Sosegado/a	Conmovido/a
Gozoso/a	Maravillado/a	Absorto/a	Extasiado/a
Entusiasmado/a	Agradecido/a	Ensimismado/a	Cautivado/a
Feliz	Conforme	Satisfecho/a	Atónito/a
Dichoso/a	Complacido/a	Relajado/a	Estupefacto/a
Radiante	Calmado/a	Confiado/a	
		Seguro/a	

SENTIMIENTOS QUE EXPRESAN DESEOS O NECESIDADES NO SATISFECHAS

TRISTE	CANSADO/A	CONFUNDIDA	ASUSTADO/A
Solo/a	Fatigado/a	Frustrado/a	Amedrentado/a
Afligido/a	Exhausto/a	Perplejo/a	Aterrorizado/a
Desesperado/a	Sin fuerzas	Indeciso/a	Nervioso/a
Adolorido/a	Agotado/a	Perturbado/a	Agitado/a
Anonadado/a	Abrumado	Confuso/a	Intranquilo/a
Desanimado/a	Agobiado/a	Desconcertado/a	Espantado/a
Angustiado/a			Preocupado/
Descorazonado/a			Acobardado/a
Desmoralizado/a			Atemorizado/a
Abatido/a			Con pánico
Deprimido/a			
Desolador/a			

INSATISFECHO/A	ENOJADO/A	AVERGONZADO/A	OTROS:
Descontento/a	Furioso	Incómodo/a	Arrepentido/a
Disconforme	Airado/a	Abochornado/a	Celoso/a
Contrariado/a	Exasperado/a	Sofocado/a	Nostálgico/a
	Irritado/a	Ruborizado/a	Aburrido/a
	Amargo/a		Inquieto/a
	Enfurecido/a		Tenso/a
	Asqueado/a		
	Indignado/a		
	Encolerizado/a		
	Rabioso/a		

Algunas veces creemos que estamos expresando nuestros sentimientos, pero lo que en realidad comunicamos son ideas o pensamientos sobre lo que hacemos. En esos casos decimos: "siento que.." y no decimos lo que sentimos, sino lo que pensamos. En otros casos, lo que hacemos es comunicar no lo que sentimos, sino lo que pensamos que nos están haciendo otras personas ejem: "Siento que estás abusando de la confianza que te doy", en lugar de decir: "me siento abrumada cuando me pides varias cosas a la vez".

A continuación presentamos una lista de sentimientos mezclados con evaluaciones:

"ME SIENTO"		
Abandonado/a	Decepcionado/a	Manipulado/a
Acorralado/a	Desvalorizado/a	Negado/a
Abusado/a	Engañado/a	Oprimido/a
Aislado/a	Empujado/a	Perseguido/a
Amenazado/a	Enjaulado/a	Pisoteado/a
Atacado/a	Estúpido/a	Presionado/a
Burlado/a	Ignorado/a	Rechazado/a
Comprendido/a	Inadecuado/a	Segregado/a
Controlado/a	Insignificante	Traicionado/a
Criticado/a	Incomprendido/a	Usado/a
Culpado/a	Invisible	Violado/a
Desconfiado/a	Limitado/a	

c) Los deseos y las necesidades

Tenemos sentimientos de placer, emoción, calma, seguridad u otro cuando nuestros deseos están satisfechos y ocurre lo contrario cuando tenemos sentimientos de dolor, angustia, frustración, etc. Nos puede resultar más fácil dejar de ver o negar esta relación entre lo que sentimos y nuestros deseos, que interpretar nuestros propios sentimientos como el resultado de las acciones de las demás personas. Por ejemplo decimos:

"Me has herido diciendo esto"

"Me vuelves loca cuando llegas tan tarde"

Es posible identificar cuáles son los deseos que causan nuestros sentimientos si prestamos atención a nuestras emociones, las cuales muestran la relación entre nuestros deseos y sentimientos. Por ejemplo:

"Cuando hiciste eso me sentí herida porque esperaba que reconocieras mi trabajo"

"Cuando no cumples con lo que te habías comprometido hacer, me siento triste, porque me gustaría poder darte mi confianza"

d) Las Peticiones

Después de la expresión de los tres elementos de información que revelan tu vulnerabilidad, el proceso de comunicación efectiva propone expresar las peticiones que de ello derivan. Pero se tiene que hacer en un lenguaje de acción positiva, lo que aumenta la probabilidad de promover una respuesta efectiva.

Cuando nos dirigimos a otra persona para solicitarle algo, no siempre utilizamos el camino directo, damos vueltas cuando perdimos algo en negativo o cuando la otra persona debe interpretar nuestros deseos: "no deseo ser molestado". De esta manera hay más posibilidad de frustrar la comprensión que queremos lograr de la otra persona. En el lenguaje de acción positiva, decimos:

1. De quien uno(a) desea obtener algo. ("Quisiera que tu vayas a botar el tacho de basura").
2. Lo que queremos, y lo que no queremos ("Me gustaría que des un ejemplo concreto de lo que estas hablando" en lugar de: " Me gustaría que seas menos abstracto").
3. Que la acción pueda ser observada: "Quisiera que me digas buenos días cuando llegas a clases", en lugar de: "Quisiera que seas más respetuoso"

ACTIVIDAD N° 02

Denominación de la actividad:	APRENDIENDO A FORMULAR PREGUNTAS
Área curricular a la que Corresponde	Educación sub área de Psicología Contenido: pensamiento, estrategia de procesamiento de la información.
Idea clave	Formular preguntas es una habilidad que permite organizar el pensamiento, clarificar y ordenar información del entorno. Ejercitar esta habilidad supone tener claro: <ul style="list-style-type: none">- Qué información se desea recoger- Qué preguntas realizar- A quién formularlas- En qué momento hacerlas Reconocer que hay distintos tipos de preguntas que pueden Formularse en función a las necesidades de clarificar información
Tiempo	90 minutos
Materiales	Cuadros de clasificación de preguntas según Bartholomew y Sánchez, 1981 y Torphe& king 1992, separata adaptada del marco conceptual que sustenta este tema.

Procedimiento

1. Orientaciones del Formador:

Se les pide a los estudiantes recordar una situación o anécdota en la que acudieron a una entidad pública o privada a hacer alguna gestión, trámite reclamo, pedido, etc. Comentan algunos de ellos espontáneamente el hecho ocurrido.

El formador incidirá en las preguntas: ¿Cómo les fue?, ¿lograron su propósito?, por qué? Se detendrá en aquellos casos que permitan hacer una reflexión común sobre qué preguntamos, cómo preguntamos y el objetivo de nuestras preguntas.

Concluyen en esta primera parte que es preciso tener claro:

- ¿Qué información se desea recoger?
- ¿Qué preguntas son necesarias plantear?
- ¿A quiénes deben estar dirigidas?
- ¿En qué momentos hay que realizarlas?

2. Puesta en común de los conocimientos que los estudiantes traen sobre el tema.

El formador propone al grupo lo siguiente: ¿Sólo esas preguntas son las necesarias?, ¿De qué depende que formulemos las preguntas adecuadas?, ¿Conocer diversos tipos de preguntas nos ayudará a conseguir la información que necesitamos? Recoge la información que los estudiantes tengan al respecto.

Además de lo que el grupo aporte, el formador les presenta los cuadros de Bartholomew y Sánchez, 1981 y de Torphe& king 1992 correspondientes a clasificación de preguntas atendiendo a procesos cognitivos y preguntas que representan los niveles de pensamiento (ver marco conceptual anexo).

Comentan en conjunto estas clasificaciones, incidiendo en la prioridad de establecer claramente la información que se desea recoger y el objetivo de esta, por ejemplo: "...Me gustaría tener información sobre las maestrías que ofrecen las distintas universidades, para tener más claridad respecto a lo que puedo seguir estudiando..."

3. Trabajo individual

Leen, en forma individual, la separata que contiene el marco conceptual sobre el tema.

Cada estudiante hará el ejercicio personal precisando un ejemplo de información que quisiera recoger y el objetivo que esta tendría en su vida personal.

Comentan voluntariamente lo trabajado.

4. Trabajo en pequeños grupos

Organizados en pequeños grupos se les propone tres temas que forman parte de los programas de prevención existentes: Cultura de Paz, Educación Sexual y Prevención del uso indebido de drogas. Cada grupo selecciona un tema y clarifican qué información quisieran recoger sobre el tema elegido aplicando una clasificación de preguntas** diferentes en cada grupo.

5. Trabajo con toda la clase

Socializan en plenario su trabajo especificando: Tipo de información que desean obtener y clasificación de preguntas que usarían.

Una vez que se haya revisado la pertinencia de las preguntas planteadas por cada grupo, se concluye que es muy importante continuar ejercitando la habilidad de formular preguntas, tanto porque es una capacidad pedagógica fundamental para desarrollar el pensamiento crítico y reflexivo en sí mismos como también en sus futuros estudiantes.

Continuación de la actividad:

Esta actividad, si bien concluye con la revisión de las preguntas formuladas por cada grupo, debe continuarse en la siguiente clase del curso usando la metodología "Consulta a expertos" para lo cual se recomienda los siguientes pasos:

- Invitar a expertos en los tres temas seleccionados.
- Organizar una agenda de exposición de cada uno de los temas.
- Ronda de preguntas de los estudiantes en las que podrán aplicar la clasificación elegida. (Uno o dos secretarios de cada grupo deben tomar nota de las respuestas).
- Ordenar la información (hacer una sola redacción juntando las respuestas obtenidas) y elaborar un informe preliminar grupal.

Recomendaciones

Formular preguntas es una habilidad y como tal, es necesario ejercitarla permanentemente

*Es conveniente que estas preguntas estén registradas en la pizarra para su mejor visualización.

** Considerar que las preguntas, deben tener estrecha relación con el tipo de información que se desea obtener, con las personas indicadas y la manera más asertiva para lograr el objetivo.

Dirigir las preguntas al nivel de pensamiento necesario para obtener la respuesta Apropiaada.

ACTIVIDAD N° 03

Denominación de la actividad:	APRENDIENDO A ANALIZAR MENSAJES DE LOS MEDIOS
Área curricular a la que Corresponde	Educación sub área de Psicología Contenido: pensamiento, estrategia de procesamiento de la información.
Idea clave	- Los medios de comunicación ejercen influencia en niños jóvenes y adultos a través de los mensajes que transmiten. - Estos mensajes traen como consecuencia dos aspectos que se deben considerar relevantes: La transmisión de información actualizada y La transmisión de valores positivos y negativos.
Tiempo	90 minutos
Materiales	Equipo televisivo, papelotes, plumones, ficha N° 04, hoja guía

Procedimiento

1. Trabajo Individual.

Los participantes reciben la ficha N° 04, para que individualmente analicen los programas televisivos o radiales (según el grupo) con más sintonía: qué programas son, quiénes los ven o escuchan, por qué, con qué frecuencia, en qué horario, qué mensajes nos dejan etc.

2. Trabajo en pequeños grupos

Comparten en pequeños grupos y elaboran una ficha resumen grupal. El formador registra en la pizarra lo tratado por los diferentes grupos, resaltando el objetivo del mensaje que dejan estos programas.

3. Trabajo de toda la clase

Seguidamente se les invita a observar un spot publicitario de anuncios sobre cerveza (se puede utilizar también un afiche). Se motiva el diálogo con las preguntas contenidas en la hoja guía que se anexa.

El formador hace ver al grupo cómo ambas actividades (análisis de programas más sintonizados y observación de spot publicitario), se relacionan en tanto tienen elementos comunes: público objetivo, mensajes, etc. Adicionalmente les plantea la pregunta: existe equilibrio entre el consumo de los distintos medios de prensa, escritos, radiales y televisivos? por qué?

Recogiendo los aportes del grupo, concluyen esta parte señalando:

- El peso de los medios y su importante influencia en la formación de opiniones.
- El uso pedagógico que podemos darle a la prensa, si aprovechamos la posibilidad de incorporar en la planificación de actividades el análisis crítico de los valores que traducen los diversos mensajes con los que cotidianamente nos encontramos.

El formador propone la realización de una actividad* para reforzar la lectura reflexiva de la prensa aplicando las ideas tratadas anteriormente a partir del siguiente ejercicio:

- Se agrupan alrededor de los siguientes temas: Ecología, Derechos Humanos, Sexualidad y Drogadicción.
- Comparan el tratamiento de estos temas en diferentes periódicos, noticias, reportajes, medios de prensa**.
- Responden a las preguntas:
 - A. ¿Quién lo dice?
 - B. ¿Quién lo publica?
 - C. ¿Qué se dice exactamente?
 - D. ¿Cómo se dice?
 - E. ¿Por qué se dice o se publica?
 - F. ¿A quién se le dice?

Presentan su análisis, comentarios y conclusiones ante todo el grupo de clase.

Concluyen una vez más que, ejercitar la habilidad de pensar crítica y reflexivamente está asociada a la capacidad de procesar la información que se recibe y esto nos sirve en la vida cotidiana para evaluar y decidir qué creer, qué hacer, etc.

* Esta actividad por su extensión demanda que sea desarrollada en un lapso de tiempo mayor.

**Seguimiento de algún tema en un diario durante un período determinado.

Recomendación

Pueden confeccionar murales con recortes de prensa sobre el tópico tratado, siempre vinculándolo con la promoción de estilos de vida saludables.

HOJA GUÍA PARA EL ANÁLISIS DEL SPOT PUBLICITARIO CRÍTICAS SOBRE CONTENIDOS DE ANUNCIOS TELEVISIVOS

Anuncios sobre cerveza

1. Análisis de los ambientes en las que se desarrollan las acciones.

- Identifiquemos la condición social de los muchachos que beben cerveza en el comercial.
- Observemos el lugar donde se encuentran consumiendo la cerveza.
- Comparemos ese lugar con los lugares donde solemos acudir para reunirnos.
- Calculemos los costos de los lugares que aparecen en el comercial con los de los lugares donde solemos ir.
- ¿Corresponde ese lugar al tipo de personaje que aparece en el anuncio?
- ¿Qué pretenden los publicitarios al presentarnos un tipo de centros nocturnos o balnearios tan lujosos para productos tan corrientes?

2. Análisis de los mensajes que contiene:

- ¿Qué producto se promociona?
- ¿Quiénes aparecen promocionando el producto?
- ¿Qué están haciendo esas personas?(rol)
- ¿Cómo están vestidas?
- ¿Se parecen a las personas que normalmente conocemos?
- ¿Por qué las habrán elegido para promocionar el producto?
- ¿Qué mensaje nos están dando a través de este anuncio?
- ¿Cuánto de cierto hay en lo que nos dice este anuncio?

Ficha N° 04

ANALIZANDO LOS PROGRAMAS MÁS SINTONIZADOS

Nombre :					Fecha:							
	1. Programa que ves	2. ¿Por qué lo ves?	3. ¿En qué horario?	4. Frecuencia semanal							5. Mensaje que te deja	6. ¿Con quiénes lo ves?
				1	2	3	4	5	6	7		
Mañana												
Tarde												
Noche												

EL PENSAMIENTO CRÍTICO REFLEXIVO

Marco Conceptual

1. Revisión de la definición del pensamiento crítico reflexivo

El pensamiento crítico y reflexivo es la herramienta (una capacidad) cognitiva que permite a la persona tomar decisiones razonadas, bien pensadas. Es considerado como una Habilidad para la Vida.

La definición que propone Ennis (1987) establece, en primer lugar, que:

El pensamiento crítico...

- Es un pensamiento fundamentalmente razonable.
- No es un pensamiento fortuito o arbitrario.
- Constituye un proceso cognitivo complejo de pensamiento que reconoce el predominio de la razón sobre las otras dimensiones del pensamiento.
- Es razonable en cuanto que va en busca de la verdad.
- Su finalidad es reconocer aquello que es justo y aquello que es verdadero.

Es, en resumidas cuentas, el pensamiento de un ser humano racional.

Ennis, insiste igualmente en el hecho que el pensamiento crítico es un pensamiento reflexivo. Es un pensamiento que analiza lo bien fundado de los resultados de su propia reflexión como los de la reflexión ajena. Además, la definición de Ennis hace hincapié en el hecho de que se trata de un pensamiento totalmente orientado hacia la acción: "El pensamiento crítico es una actividad práctica porque decide qué creer o hacer" (Ennis, 1985: 45). Para complementar estas observaciones, subraya además que el pensamiento crítico siempre hace su aparición en un contexto de resolución de problemas.

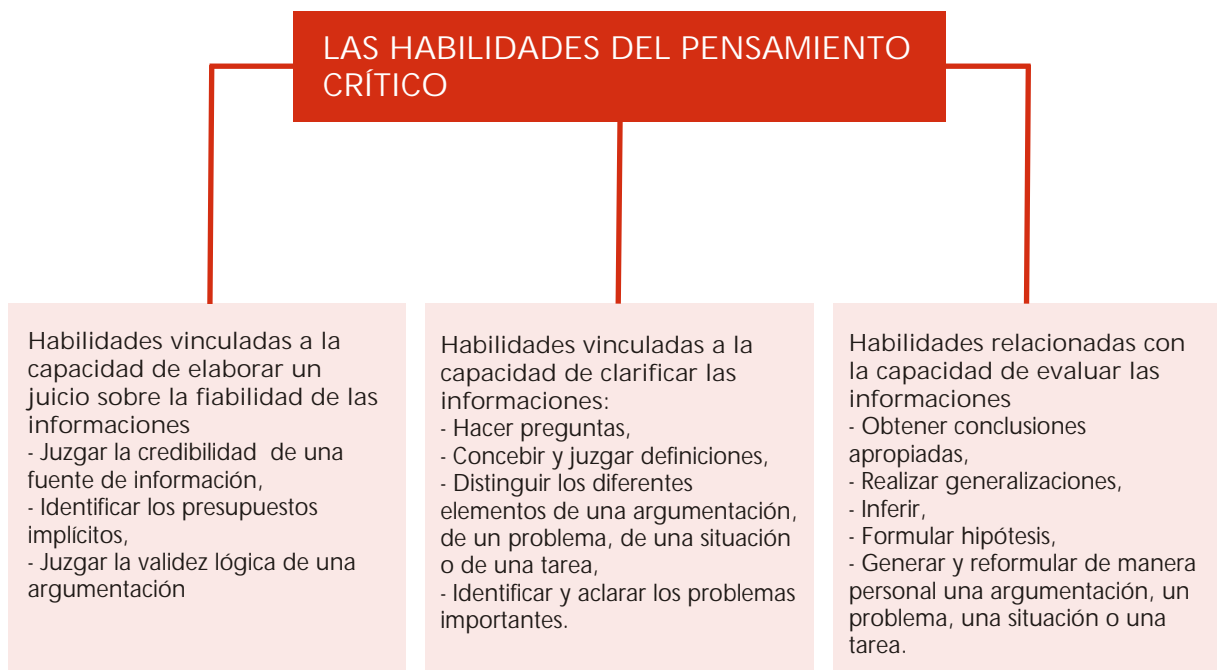
El pensamiento crítico se caracteriza igualmente por el hecho de ser un pensamiento que implica la noción de evaluación puesto que al decidir qué creer y qué hacer, debemos necesariamente evaluar las informaciones de las cuales disponemos. Estas informaciones y conocimientos previos constituyen la base sobre la cual se fundamenta la toma de decisiones, y el nexo que se establece entre las informaciones y la toma de decisiones constituye el proceso de inferencia.

2. Relación del pensamiento crítico reflexivo con los estilos de vida saludables en las instituciones educativas

Para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en las instituciones educativas es indispensable incluir en el currículo el ejercicio de esta capacidad con los y las estudiantes. Debe quedar claro que no se trata de hacer ejercicios "ocasionales", sino que ésta es una habilidad permanente durante toda la acción educativa.

Los investigadores consideran que la misión de las instituciones educativas (escuela) no es tanto enseñar al alumno una multitud de conocimientos que pertenecen a campos especializados (que por otra parte, se olvidan rápidamente), sino que debe ante todo “enseñarle a aprender”, es decir, procurar que el alumno llegue a adquirir una autonomía intelectual, lo cual implica inevitablemente el desarrollo de un pensamiento crítico y autónomo (Jones y Idol, 1990). Este campo de la investigación nos enseña, sobretodo, que para desarrollar verdaderamente el pensamiento crítico del alumno, hay que hacer de este objetivo el eje central alrededor del cual se articulan los programas de enseñanza.

En una propuesta de Promoción de Estilos de Vida Saludables en los centros de formación docente, el desarrollo del pensamiento crítico y reflexivo es clave para la consolidación de la formación personal y profesional de los estudiantes en el sentido en que al contar con este tipo de pensamiento el/la estudiante contará con mayores herramientas para tomar decisiones en su vida personal. Por ello, los formadores deben incorporar en su práctica docente las estrategias necesarias para desarrollar estas habilidades.



3. Estrategias y técnicas para el desarrollo del pensamiento crítico

Para el desarrollo del pensamiento crítico reflexivo los/as docentes formadores de educación magisterial deberán dominar y utilizar de manera constante y permanente en sus prácticas educativas las estrategias y técnicas que a continuación se detallan, pues esto será la única garantía de que los alumnos/as se apropien de dicha manera de pensar y puedan replicarlo en un futuro en el trabajo directo con sus alumnos.

De acuerdo a esta premisa consideremos entonces el dominio de:

- Estrategias para pensar críticamente
- Técnicas para la formulación de preguntas
- Estrategias de análisis de los medios de información

1. ESTRATEGIAS PARA ENSEÑAR A PENSAR CRÍTICAMENTE

De forma general los investigadores identifican cuatro grandes estrategias pedagógicas.

A.- Ejercitar las habilidades de pensamiento crítico.

- Favorecer el debate y el intercambio de puntos de vista.
- Hacer preguntas de nivel superior, con mayor grado de complejidad.
- Exigir respuestas elaboradas.
- Favorecer los procedimientos científicos.
- Estimular el trabajo de equipo.

Es importante observar que los Proyectos de Investigación como estrategia, responden metodológicamente a un adecuado desarrollo del pensamiento crítico-reflexivo.

B.- Enseñanza directa de las habilidades de pensamiento crítico.

Esta estrategia pedagógica agrupa las diversas técnicas que contribuyen directamente, y de forma explícita, a exponer al formador las diversas habilidades cognitivas que exige el ejercicio del pensamiento crítico. Para ello se debe:

- Descomponer las habilidades de pensamiento de nivel superior en elementos más simples.
- Presentar las diferentes etapas de la resolución de un trabajo intelectual,
- Exponer a los estudiantes modelos sobre las distintas formas de razonar,
- Pensar en "voz alta" para ilustrar las diversas etapas de un razonamiento,
- Facilitar al o la estudiante "encuadres o marcos del pensamiento" que lo ayuden a organizar y a estructurar su proceso de pensamiento de forma sistemática (Ej. esquemas, mapas mentales, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, etc.)

C.- Enseñar favoreciendo el desarrollo de las habilidades metacognitivas.

Agrupa las técnicas o estrategias que contribuyen a enseñar al o la estudiante a:

- Planificar la estrategia
- Aplicar la estrategia y controlar su proceso de desarrollo
- Evaluar el desarrollo del plan
- Retroalimentar o la modificar el curso de la acción cognitiva en función de los Resultados

D.- Enseñar la transferencia de las habilidades del pensamiento crítico.

A través de técnicas de enseñanza que favorezcan la aplicación de estas habilidades a otras situaciones.

Para los investigadores esto es de gran importancia, porque muy a menudo podemos constatar que los/as estudiantes no transfieren de un campo a otro las habilidades de pensamiento que han desarrollado.

2. TÉCNICA DE LA PREGUNTA

El pensador crítico puede ser considerado como tal si cuestiona la raíz de las cosas, si va más allá y problematiza sobre ellas. Los y las estudiantes deben ser estimulados por los/las formadores(as) a darse cuenta de lo que saben y no saben.

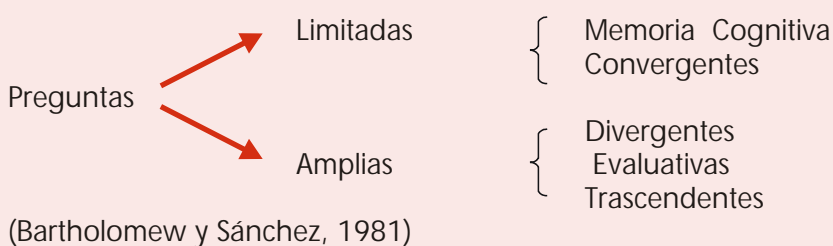
Para tener una actitud cuestionadora, es necesario que el/la formador(a):

- Maneje diferentes tipos de preguntas.
- Las genere adecuadamente de acuerdo con lo que pretende lograr.
- Las dirija al nivel de pensamiento necesario para obtener la respuesta apropiada.

En el desarrollo de los proyectos de investigación se presentan las oportunidades más adecuadas para desarrollar el pensamiento crítico y reflexivo. Cada tema que se investiga presenta interrogantes y es parte del objetivo a lograr que los estudiantes aprendan a formular preguntas y paralelamente desarrollen un pensamiento crítico y divergente.

Ejercitar esta habilidad, implica que el formador cuente con las herramientas para tal ejercicio. A continuación se presentan dos clasificaciones de preguntas que se deben formular en clase a los estudiantes y se muestra hacia qué procesos cognitivos y hacia qué niveles de pensamiento apunta cada tipo de pregunta.

2.1 Clasificación de las Preguntas atendiendo a procesos cognitivos



A). Limitadas

Estas requieren de un bajo nivel de pensamiento, son respuestas cortas sobre hechos, son predecibles, sólo es posible dar un número limitado de respuestas aceptables las cuales serían similares en todos los estudiantes.

Estas preguntas pueden ser:

- De memoria cognitiva
- Convergentes

» Las preguntas que se refieren a memoria cognitiva:

Intentan obtener información que el estudiante aprendió memorísticamente, tal como recordar una palabra, recordar el nombre de algo o definir un término.

Ejemplos:

- ¿Cuáles son las Infecciones de Transmisión Sexual?
- ¿Cómo se llama nuestro actual Presidente de la República?
- ¿Cómo se le llama a la persona que se automedica permanentemente?

» Las preguntas convergentes:

Requieren de un poco más de elaboración que las de memoria cognitiva ya que es necesario construir la respuesta, sin embargo, ésta no puede ser muy diferente entre los estudiantes, ya que la forma puede variar un poco pero el contenido debe de ser el mismo.

Ejemplos:

- ¿Qué pasó anoche?
- ¿Por qué los adolescentes son rebeldes?
- ¿Qué se recomienda hacer en caso de terremoto?

b). Amplias

Aquí el nivel de pensamiento requerido es más elevado. Para responder a este tipo de preguntas, es necesario que el estudiante infiera, especule, pronostique, exprese opiniones y emita juicios. Generalmente las respuestas son impredecibles.

Estas preguntas pueden ser:

- Divergentes
- Evaluativas
- Trascendentes

En las preguntas divergentes:

Se obtienen respuestas diversas que pueden ser aceptables, creativas e imaginativas, originales en las cuales se puede observar una forma diferente de procesar y organizar el contenido y el propio pensamiento.

Ejemplos:

- ¿Cómo harías para explicarle a una persona invidente lo que es el color?
- ¿Si te encontraras la lámpara de Aladino? ¿Qué le pedirías al genio?

En las evaluativas:

Está implícito el propósito de que el alumno genere juicios, haga valoraciones y formule argumentos para defender una selección o una posición.

Ejemplos:

- ¿Cuál es su opinión sobre la pena de cárcel para los niños que roban?
- ¿Cuál es su posición acerca del aborto? ¿Por qué?

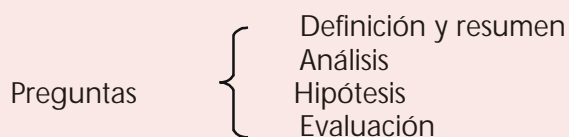
En las trascendentes:

Se exigen habilidades metacognitivas y van más allá de los conocimientos de hechos o situaciones. Constituyen interrogantes acerca del conocimiento de lo que se sabe o se conoce.

Ejemplos:

- ¿Cuál fue el procedimiento que seguiste para resolver el problema? ¿Cómo hiciste para salirte con la tuya?

2.2. Clasificación de las preguntas en 4 niveles según representan los niveles de pensamiento



(Thorpe & King, 1992).

a) Preguntas de definición y resumen

¿Qué es (son)...? ¿Quién...? ¿Cuándo...? ¿Cuánto...? ¿Cuál es un ejemplo de...?

b) Preguntas de análisis

¿Cómo...? ¿Por qué...? ¿Cuáles son las razones para...? ¿Cuáles son los tipos de...?
¿Cuáles son las funciones de...? ¿Cuál es el proceso de...? ¿Qué otros ejemplos de...?
¿Cuáles son las causas / resultados de...? ¿Cuáles son las relaciones entre...y...?
¿Cuál es la semejanza o diferencia entre...y...? ¿Cómo hacer para aplicar a...?
¿Cuál es el problema o conflicto o asunto...? ¿Cuáles son las posibles soluciones para este problema o asunto...? ¿Cuál es el principal argumento o tesis de...?
¿Cómo está desarrollado este argumento...? ¿Qué evidencia o apoyo está ofreciendo...?
¿Cuáles son otras teorías o argumentos de otros autores...?

c) Preguntas de hipótesis

¿Si.....ocurre, entonces que pasa.....?
¿Si.....hubiera pasado, entonces qué sería diferente.....?

¿Qué es lo que la teoría X, predice que ocurrirá.....?

d) Preguntas de evaluación

¿Es... bueno o malo? ¿...correcto o incorrecto...? ¿...efectivo o inefectivo...?

¿...relevante o irrelevante...? ¿...claro o no claro...? ¿... Lógico o ilógico...?

¿...aplicable o no aplicable...? ¿...demostrable o no demostrable...? ¿...ético o no ético...?

¿Cuáles son las ventajas o desventajas de...? ¿Cuáles son los pros y los contras de...?

¿Cuál es la mejor solución al problema de...? ¿Qué podría o no podría ocurrir...?

¿Está de acuerdo o en desacuerdo...? ¿Cuál es tu opinión...?

¿Cuál es el apoyo para tu opinión...?

De lo que se trata es que en todas las actividades que se realizan con los estudiantes, los formadores utilicen cada vez más, preguntas que demanden de parte los estudiantes un nivel mayor de abstracción y análisis para responder, lo cual se verá finalmente reflejado en una actitud más crítica frente a la información.

3. ESTRATEGIA DE ANÁLISIS DE LOS MEDIOS DE INFORMACIÓN

Mientras los docentes en las aulas enseñan sobre las consecuencias terribles del hábito de fumar o del consumo de bebidas alcohólicas, los alumnos en sus casas y comunidades se enfrentan simultáneamente a la publicidad que presentan al cigarrillo y al alcohol como un símbolo de estatus, asociado a la "buena vida, "al éxito", o la única posibilidad de "diversión total". Las películas que se muestran incentivan este tipo de consumo y sumado a ello, la promiscuidad sexual se convierte en un símbolo especialmente reforzado para las personas, además de la promoción de respuestas de violencia frente a los conflictos.

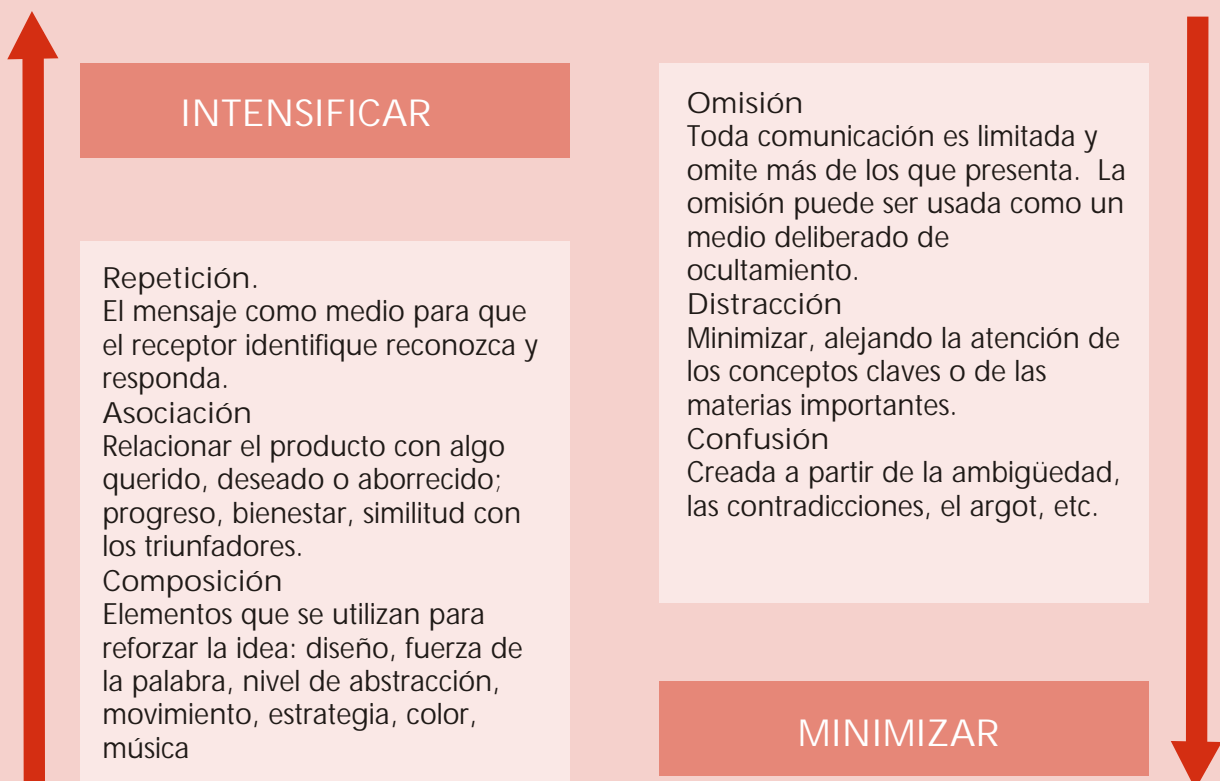
Por otro lado, se encuentran los medios escritos como los periódicos que están permanentemente expuestos a transeúntes de toda edad, mostrando titulares y fotos que en la mayoría de casos tampoco transmiten valores positivos para una vida saludable.

Por lo tanto nuestros estudiantes se encuentran expuestos a los mensajes que provienen de los medios de comunicación, recibiendo constantemente:

- La transmisión de información actualizada y
- La transmisión de valores positivos y negativos

Desde las aulas, los y las docentes tienen la posibilidad de contrarrestar o disminuir el potencial de esta influencia en sus estudiantes asumiendo la tarea de desarrollar una actitud crítica frente a los contenidos de los medios. Cabe resaltar que esta actitud crítica no sólo debe ir dirigida al análisis de la publicidad, de películas e información relacionada a drogas, sexualidad o violencia. El trabajo de análisis se dirige a todo tipo de información.

Es bueno que consideremos las estrategias publicitarias observadas en el siguiente cuadro usadas por los medios de comunicación para el tratamiento de la información que nos pueden ayudar para el análisis crítico del mismo con los estudiantes.



Una estrategia adecuada deberá atender estos tres objetivos básicos:

- Conocimiento de las técnicas para transmitir mensajes: publicidad subliminal y la convencional.
- Decodificación de los mensajes (tratamiento de los temas y estereotipos, frecuentes en los distintos programas audiovisuales: discriminación de la mujer, su utilización como objeto sexual, violencia, diferencias en el tratamiento dado a los temas empresariales y laborales).
- Desmitificación de los medios.

La estrategia de análisis en torno a la Comunicación Audiovisual debe cubrir tres frentes claramente diferenciados.

A) Conocimiento de la estructura comunicativa de cada medio.

- Recursos técnicos y humanos que operan en la creación, conservación y difusión de los mensajes (cómo se producen).

- Procesos y recursos, precios para la producción y financiación de éstos (ventas, publicidad, subvenciones) en el sector empresarial correspondiente (cinematográfico, editorial radiofónico, televisivo...)

- Incidencia de cada medio en la población y estudio crítico sobre recepción, aceptación por parte de la audiencia, y posible "participación" o colaboración suya en la creación y difusión de mensajes.

B) Análisis de las características y recursos expresivos de cada medio.

- Codificación de los mensajes y creación de significado por parte de los emisores: "lenguaje" del medio.

- Decodificación de los mensajes por parte de los receptores e influencia que ejercen en ellos: "lectura" integral de propuestas audiovisuales.

C) Generación autónoma de procesos comunicativos.

- Elaboración de mensajes utilizando el lenguaje propio de cada medio y los recursos técnicos al alcance del grupo.

- Difusión de los mensajes en el ámbito natural de actuación del grupo (centro escolar y otros centros familiares, barrio.)

- Evaluación cuantitativa y recepción de posibles "respuestas" externas que cierren el ciclo comunicativo.

Para que los/las estudiantes logren un mayor manejo del lenguaje audiovisual, es fundamental que produzcan con frecuencia todo tipo de mensajes, en especial a partir de las investigaciones sobre Prevención y Promoción de Estilos de Vida Saludables con la finalidad de promover un cambio de actitud de los jóvenes de su comunidad cercana.

ACTIVIDAD N° 04

Denominación de la actividad:	TOMANDO DECISIONES QUE AFECTAN NUESTRA VIDA
Área curricular a la que Corresponde	Educación: Sub área de Psicología Contenido: pensamiento, regulación de la acción.
Idea clave	- Es vital entrenarse en seguir un proceso razonado para tomar las decisiones de su vida y asumir madura y responsablemente las Consecuencias de sus decisiones.
Tiempo	90 minutos
Materiales	Fichas N° 05 Y 06, Cuadros N° 1 y 2

Procedimiento

1. Recojo de experiencias previas de los estudiantes

Se les pide a los estudiantes recordar una decisión significativa que han tenido que tomar en sus vidas, seguidamente responden a las siguientes preguntas y las registran en la ficha N° 05 ¿Cuál fue? ¿A qué respondía esa decisión? ¿Les resultó fácil o difícil, por qué?, ¿Creen que fue una buena decisión, si, no por qué?

El formador invita a compartir voluntariamente algunas decisiones tomadas. Registra en la pizarra, algunos aspectos relevantes que aparecen en tales decisiones, por ejemplo:

Cuadro N°1

Nombre	Decisión tomada	Resultó	Evalutando la decisión tomada
Zoila	Terminar relación con Juan	Muy difícil	Se siente sola, no está muy segura de no volver con él si se lo pidiera.
Carlos	Dejar de salir con un amigo consumidor de drogas	Duro, complicado	Se siente más tranquilo, pues su familia le insistía en abandonar esa amistad. Simultáneamente le cuesta, pues se conocen desde niños y viven muy cerca.

2. Trabajo con toda la clase

A partir de las experiencias presentadas, el formador reforzará o hará caer en la cuenta a todo el grupo que: cotidianamente estamos tomando decisiones que afectan en mayor o menor grado nuestras vidas.

Pregunta al grupo: ¿Qué será necesario para tomar una buena decisión? ¿Cómo nos damos cuenta si nuestra decisión es adecuada? Con los comentarios y aportes del grupo, se refuerzan las siguientes ideas:

- Que en la vida diaria siempre estamos tomando decisiones, algunas requieren respuestas Rápidas y otras demandan la necesidad de tomarse mayor tiempo y elementos para lograrlo.

- Tomar decisiones implica fijar posiciones claras respecto a un tema y a veces sacrificar confort o comodidades.
- La información que se obtenga sobre el tema es importante para tomar una decisión bien pensada.
- Es preciso seguir algunos pasos para garantizar que sea una decisión acertada, bien evaluada.

El formador, tomando como referencia uno de los casos planteados en el primer cuadro, presenta una secuencia para analizar el problema hasta llegar a seleccionar una decisión. Veamos el siguiente ejemplo:

Cuadro N°2

Identificación Del problema	Diagnóstico del problema	Alternativas	Consecuencias	Toma de decisión	Implementación
Ej. Juan, mi pareja, me insiste a que salga en las noches y tenga relaciones con él.	No me siento madura para tener relaciones, tengo miedo	1. Terminar con él	- Tendré que acostumbrarme a estar sin él. - Sentiré que no hice lo suficiente.	Alternativa 3, le pediré que me espere y si me deja es porque no me valora	- Salir en grupos a lugares comunes - Tratar de dialogar más con él, conocer sus gustos y preferencias - Conocer más su entorno: a su familia y él a la mía.
		2. Tener relaciones para no perder su amor	-Me sentiré mal después. - A lo mejor después se da cuenta que no me quiere y me deja. - Puedo salir embarazada.		
		3. Pedirle que me espere un tiempo	-Puede que me deje -Puede que me valore mas Puedo valorarlo más por esperarme.		

3. Trabajo Individual

Cada estudiante debe realizar esta misma secuencia, en forma personal (usar ficha N°06).

Al final se puede pedir que en forma voluntaria lean lo trabajado, sólo si hay voluntarios.

4. Compromiso

Se pregunta: ¿De qué manera puede servirnos lo trabajado hasta aquí ahora en adelante? Tanto alumnos como formadores asumen el compromiso de practicar la toma de decisiones razonada en su vida cotidiana.

Recomendación

Es muy importante revisar el concepto de asertividad para el mejor manejo en el tema de toma de decisiones. Recordar que los ejemplos que se utilicen deben estar muy vinculados a situaciones de la vida cotidiana de los estudiantes.

FICHA N° 05 Recordando decisiones importantes para mí

¿Cuál fue?	
¿A qué respondió esa decisión?	
¿Resultó fácil o difícil asumirla?, ¿Por qué?	
¿Fue una buena Decisión? ¿Por qué?	

FICHA N° 06 Tomando decisiones razonadas

Identificación del problema	Diagnóstico del problema	Alternativas	Consecuencias	Toma de decisión	Implementación

TOMA DE DECISIONES

Marco Conceptual Básico

1. Definición de la toma de decisiones

Entendido como el proceso durante el cual la persona debe escoger entre dos o más alternativas. Las decisiones, entendidas como elección de un curso de acción determinado son importantes porque de ellas depende el éxito de una empresa, de una carrera profesional, el destino de un país y sobretodo, la realización y el bienestar personal.

Todos y cada uno de nosotros pasamos los días y las horas de nuestra vida teniendo que tomar decisiones. Una decisión puede variar en trascendencia y connotación, algunas decisiones tienen una importancia relativa en el desarrollo de nuestra vida, mientras que otras son gravitantes en ellas.

2. ¿Podemos aprender a tomar decisiones? ¿Cómo hacerlo de modo acertado?

Ciertamente ésta es una de las cuestiones clave para el desarrollo de estilos de vida saludables. Básicamente existen tres modos de proceder ante una situación que requiere respuesta:

A) Decidir de modo impulsivo: atendiendo a los condicionantes e impulsos del momento.

B) Decidir por costumbre, conforme lo hemos realizado en anteriores ocasiones.

C) Decidir de una manera razonada, lo cual requiere un proceso lógico.

Pues bien, cada uno de estos modos de proceder resulta útil según las ocasiones;

- Cuando se trata de problemas triviales decidir atendiendo al hábito, tal y como nos hemos conducido ante situaciones similares anteriormente, puede resultar muy práctico.
- Ante situaciones de emergencia es preciso responder de forma inmediata, y los reflejos y la intuición pueden conducirnos adecuadamente.
- Ante situaciones importantes es conveniente tomarse el tiempo preciso para actuar de forma razonada.

3. Estrategias para la toma de decisiones

Éste es un proceso que requiere entrenamiento para que pueda interiorizarse y servir de guía en la adopción de las decisiones cotidianas. La disyuntiva de usar o no drogas, de entrar a una pandilla, de mantener relaciones sexuales tempranas, etc. sin ninguna duda, demanda la adopción de un estilo de respuesta razonada. En este sentido es vital que los y las estudiantes se entrenen en seguir un proceso razonado para tomar las decisiones importantes de su vida.

4. Estrategia para la toma de decisiones

Existe al menos una teoría clásica en la toma de decisiones. Según Tarter (1998), los pasos en este modelo son:

- Identificar el problema.- Determinar las discrepancias entre la situación actual y los resultados deseados.
- Diagnosticar el problema.- Reunir y analizar la información que explique la naturaleza del problema.
- Definir las alternativas.- Desarrollar todas las soluciones que son potenciales soluciones.
- Examinar las consecuencias.- ¿Qué pasaría si...? anticipar los probables efectos de cada alternativa.
- Tomar la decisión.- Evaluar y elegir la mejor alternativa, aquella que maximice el logro de las metas y los Objetivos.
- Hacerlo.- Implementar la decisión.

Cuando se aplica al menos un modelo más o menos racional o pensante en la toma de decisiones, y si se vive con asertividad y en un buen clima dentro de las instituciones educativas, se puede estar en condiciones de tomar las mejores decisiones.

ACTIVIDAD N° 05

Denominación de la actividad:	CONOCIÉNDONOS MÁS Y MEJOR
Área curricular a la que Corresponde	Sociedad sub área de Proyección de práctica social Educación: sub área de Psicología Contenido: autoestima.
Idea clave	Es fundamental tomar conciencia del mundo interno, vivir y asumir la experiencia de "Darse Cuenta". La posibilidad de crecer en ese conocimiento personal, es lo que Genera la necesidad de desarrollar la propia autoestima.
Tiempo	90 minutos
Materiales	Fichas 07, 08, 09, hojas bond, plumones

Procedimiento

1. Orientaciones del formador y trabajo individual

El formador invita a los participantes a desarrollar la actividad denominada "Páginas de la mañana". Reciben una hoja en blanco y se les pide que escriban todo lo que en ese momento está pasando por sus cabezas, (aclarar que pueden ser ideas, palabras sueltas con o sin coherencia, lo importante es que en el papel dejen traslucir lo que en ese momento están pensando y sintiendo).

2. Puesta en común de lo que saben los estudiantes:

Voluntariamente sólo aquellos que lo deseen, podrán, expresar lo que escribieron, reconociendo sus temores, angustias, alegrías, deseos, tensiones, etc).

El formador recogiendo lo expresado por los estudiantes los invita a realizar la dinámica "Darse cuenta" o "Foco Positivo", indicando que paulatinamente les planteará algunas preguntas.

3. Trabajo en parejas:

Formamos grupos de dos integrantes. Se les pide a los participantes que una vez constituidos en parejas, se pongan de acuerdo para establecer quién es A y quién es B.

Reflexionan con el formador:

- ¿Cómo les fue a la hora de decidir?
- ¿Cuál fue la actitud de A respecto a la decisión tomada?
- ¿Cómo reaccionó B?

Pregunta para generar reflexión el formador:

¿Cómo decidimos en la vida cotidiana?

Agrupados en las mismas parejas, A dice el nombre de B en diferentes tonos: tristeza, alegría, cólera, cariño, etc.

Reflexionan con el formador

- ¿Con qué tono de voz se sintieron más a gusto, por qué?
- ¿Qué expresión tenía la persona que nos llamó por el tono que más nos agradó?
- ¿Con qué tono de voz nos comunicamos con frecuencia?

Ideas a resaltar por el formador:

- La voz es también un instrumento de comunicación.
- La voz refleja también nuestra personalidad.
- Con la voz, los gestos y la postura del cuerpo, igualmente nos comunicamos.

A tiene un secreto y B tratará de conocerlo. (Si A desea se lo puede confiar, sólo si lo desea).

Reflexionan con el formador:

- ¿Cómo se sintió A al ver que B quería conocer su secreto?
- ¿Cómo se sintió B en el papel que le tocó?

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué motivación tenemos para acercarnos a la vida del otro?
- ¿Respetamos la privacidad, libertad de los demás?
- ¿Lo hacemos por curiosidad (chisme) o por verdadero interés de ayudar al otro

A tiene un proyecto que lo comparte con B y B tratará de ayudarlo a conseguirlo.

Reflexionan con el formador:

- ¿Cómo se sintió A al contar su proyecto?
- ¿Qué actitud tuvo B?

Ideas a resaltar por el formador:

- Tú lo tienes, yo te ayudo.
- Sentido de la cooperación, colaboración, solidaridad
- Sentimientos de satisfacción que nos proporciona el ayudar a los demás

A se va de viaje, es muy probable que no regrese, que no lo volvamos a ver, y B debe despedirse de A

Reflexionan con el formador:

- ¿Cómo nos hemos sentido, A y B?

Ideas a resaltar por el formador:

- Vivir el presente
- Vivir con intensidad
- Valorar a las personas que tenemos a nuestro lado
- No desaprovechar la oportunidad que tenemos de decirles lo que sentimos ahora que están.

4. Trabajo con toda la clase:

Reflexionan sobre el conjunto de la dinámica, planteándose algunas conclusiones como por ejemplo:

- Es clave ser conscientes de nuestros sentimientos, emociones, palabras, gestos, todos ellos dan cuenta del estilo de comunicación con el que nos relacionamos con los demás.
- Tomar conciencia del mundo interior como elemento fundamental para el mejor conocimiento personal.

El formador sugiere a los participantes seguir realizando una mirada introspectiva, desarrollando las fichas 7 y 8 respectivamente.

Luego de su llenado, concluyen con el aporte del grupo que: Es muy importante encontrar correspondencia entre el comportamiento que se tiene (reacciones, sentimientos, posturas, pensamientos ante un hecho) y las creencias que sobre nosotros mismos poseemos.

Finalmente para reforzar el conocimiento personal, reciben la ficha 9 para llenar, la misma que les permitirá reconocerse en la manera como establecen relaciones con sus más cercanos, familia, amigos, compañeros, etc.

Concluyen una vez más en la enorme importancia que tiene el auto- conocimiento o conocimiento personal como base para la autoestima.

FICHA N° 07

Escribe en un papel las respuestas a cada pregunta.
Intente ser sincero(a) consigo mismo(a)

Una mirada interior...¹

¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?

¿Reconozco mis cualidades y mis logros o por el contrario los desestimo?

¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos?

¿Me perdono?

¿Soy capaz de defender mis derechos sin violar los ajenos?

¿Me cuido suficientemente?

¿Soy perfeccionista?

¿Qué es lo que me hace sentir mal conmigo mismo?

¿Cuáles son las cosas que me hacen sentir bien?

¿Qué necesito para tener una mejor autoestima?

¿Puedo reconocer por qué tengo ciertas reacciones (rechazo, amenaza defensa, acusación, agresión, etc.) ante diversas situaciones?

¿Qué actitudes no me han ayudado a resolver un conflicto?

¿Alguna vez le he pedido a alguien que me diga cómo me ve en mis relaciones con los demás estudiantes o profesores?

1. Tomados de Respuesta Creativa al Conflicto de CEPPA-PERU

FICHA N° 08

Seguimos apreciando nuestro mundo interno y respondemos honestamente:

¿Cuál ha sido la última vez que me sentí amado(a) y respetado(a) por alguien?
¿Qué hago para cuidarme a mí mismo(a) en mi salud, apariencia física, desarrollo profesional?
¿Me permito recibir con agrado los elogios que los demás pueden hacer de mí?
¿Qué necesitan mis alumnos(as) de mí?
¿Estimulo y celebro los logros colectivos de mis alumnos(as)?
¿Muestro una actitud cálida de aprecio e interés por cada uno(a) de ellos(as)?
¿Tengo conciencia de mis limitaciones y defectos?
¿Cuáles son los errores que suelo cometer con más frecuencia con mis alumnos?
¿Alguna vez he pedido a mis alumnos (as) que me hagan una crítica abierta a la forma cómo me relaciono con ellos en el proceso de enseñanza- aprendizaje?
Si quisiera mejorar alguna limitación, ¿qué haría?

FICHA N° 09

¿Cómo reacciono con las cosas que hago?

1. ¿Cómo me siento cuando soy amable con un amigo(a)?
2. Si le pego o grito a mi hermano, él se sentirá...
3. Cuando alguien se ríe o burla de mí yo...
4. Lo que yo hice alguna vez por un amigo fue...
5. Alguna vez no he participado en un juego por temor a...
6. Una vez que me sentí bien por algo que un amigo hizo por mí fue...
7. A veces insulto y pongo apodosos porque...

ACTIVIDAD N° 06

Denominación de la actividad:	VALORÁNDONOS NOS AYUDAMOS A CRECER
Área curricular a la que Corresponde	Sociedad sub área de Proyección de práctica social Educación sub área de Psicología Contenido: autoestima
Idea clave	La valoración personal es un aprendizaje y como tal alude a un proceso que requiere de estímulos para lograr una real afirmación personal. Cuando alguien se acepta como ser humano falible y acepta el potencial de sus habilidades, es cuando empieza a cambiar y a crecer como persona. Es fundamental promover el desarrollo de actitudes que ayuden a ejercitar eficientemente el rol de formadores.
Tiempo	90 minutos
Materiales	Papel bond, lápiz, lapicero, colores, fichas N° 10 y 11

Procedimiento

1. Recuperación de experiencias previas sobre el tema

Los estudiantes reciben la ficha N° 10 que contiene las siguientes preguntas:

¿Recuerdan la última vez que recibieron un elogio de parte de alguien? ¿Qué fue? precisan cuándo fue, dónde, de quién lo recibieron y cómo se sintieron.

Se les invita de manera espontánea a quienes desean, compartir con el grupo este recuerdo. El formador irá registrando los aspectos claves materia del elogio: un logro, lo físico, una actitud, etc. Lo deja allí para volver en otro momento sobre este registro. Por ejemplo: ... Mi madre me dijo aquella vez " Hija me siento muy orgullosa por lo que acabas de hacer"...

Seguidamente reciben la ficha N° 11: "Personas y lugares importantes en mi vida", la llenan individualmente. Acompañar, si es posible, con música asegurándose de que todos entiendan la actividad y ayudarlos dándoles un ejemplo personal.

2. Trabajo en grupos

Forman pequeños grupos para socializar la experiencia.

Discuten y reflexionan sobre la manera cómo determinadas actitudes, palabras, personas nos pueden marcar significativamente.

3. Trabajo con toda la clase

En plenario, el formador establecerá la relación existente entre los aspectos que aparecieron como elogios y aquellos que han ido marcando su vida (en la segunda ficha) como por ejemplo: Si recibió el elogio de parte de su madre, podría ser que ésta vuelva a aparecer como una persona importante en su vida*.

Explicitan con sus propias palabras cuál es el pre requisito para valorarnos: Conocernos y Aceptarnos.

A manera de conclusión en esta parte señalan:

- ¿Por qué es fundamental valorarnos?
- La importancia de la afirmación personal para el desarrollo de la autoestima.

4. Trabajo Individual

El formador invita a los estudiantes a desarrollar la actividad Mi Árbol: Consiste en que los estudiantes dibujen un árbol que represente las siguientes características:

- En las raíces coloquen sus cualidades,
- En la copa del árbol dibujen frutos y en cada uno de ellos escriban sus logros y principales satisfacciones que tengan (haber ganado una medalla, haber encontrado un trabajo, tener un buen amigo, etc.),
- Que rodeen con humo a un lado del árbol, lo cual representa las limitaciones y defectos que no los ayudan a crecer y, al otro lado, gotas de lluvia que representen las actitudes personales que les ayudan a crecer.

5. Exposición de trabajos en las paredes del aula.

Recomendaciones

*El formador tendrá especial cuidado en manejar este momento, porque pudiera darse la situación en que los estudiantes relacionen rápidamente las muestras de elogios con la ausencia de ellos, especialmente de parte de su entorno familiar más cercano.

FICHA N° 10

Recordando

El elogio que más recuerdo es...
Lo recibí de parte de...
Me sentí...
Ocurrió...

FICHA N° 11

Personas, lugares y hechos importantes en mi vida

Podemos preparar un material o pedirle a los estudiantes que dividan una hoja en tres columnas y coloquen: personas-lugares-hechos importantes a lo largo de su vida.

Personas	Lugares	Hechos
Ejm. Mi madre	El parque donde jugaba los domingos cuando era niño	Cuando ingresé al Centro de Formación Magisterial

AUTOESTIMA

Marco Conceptual Básico

1. Definiendo la autoestima

Entendemos la autoestima como la valoración que tiene la persona de sí misma, aceptando los propios logros y limitaciones. La experiencia demuestra que es posible ser capaz de dar respuestas creativas a las dificultades que la vida presenta, cuando uno se aventura a entrar en un proceso de conocimiento, aceptación personal y valoración de lo que es y lo que puede hacer. Es decir ejercitarse en el desarrollo de la autoestima.

El saberse querido, amado y respetado hace que se enfrente de una manera diferente las tensiones, y permite que las reacciones no sean destructivas, sino todo lo contrario.

2. Importancia de su desarrollo en las instituciones educativas para un estilo de vida saludable:

El Centro de Formación Magisterial debe ser el espacio en el que los/as estudiantes en formación terminen de estructurar un concepto positivo de sí mismos, lo cual será la base del manejo de habilidades docentes que les permitirán un trabajo efectivo de prevención en las escuelas.

No es raro encontrar en las escuelas, a docentes egresados(as) que desconfían de sus propias capacidades. Cuando se indaga más allá, se descubre que ha tenido carencias afectivas, depresión, falta de afirmación, rechazo, críticas no constructivas o soluciones drásticas planteadas por sus padres o maestros, que probablemente, ocasionaron un terrible resentimiento y muy baja autoestima en él o ella.

Este(a) docente obviamente, difícilmente podrá cumplir su rol de orientador y formador para educar a sus alumnos en la Prevención y Promoción de Estilos de Vida Saludables.

El ejemplo anterior es una muestra de que muchos pedagogos no han desarrollado su capacidad de dar y recibir afecto, que también tienen actitudes y formas de expresión que indican que necesitan mejorar y desarrollar su autoestima.

3. ¿Es posible trabajar la autoestima de los y las estudiantes sin desarrollar la nuestra como formadores(as)?.

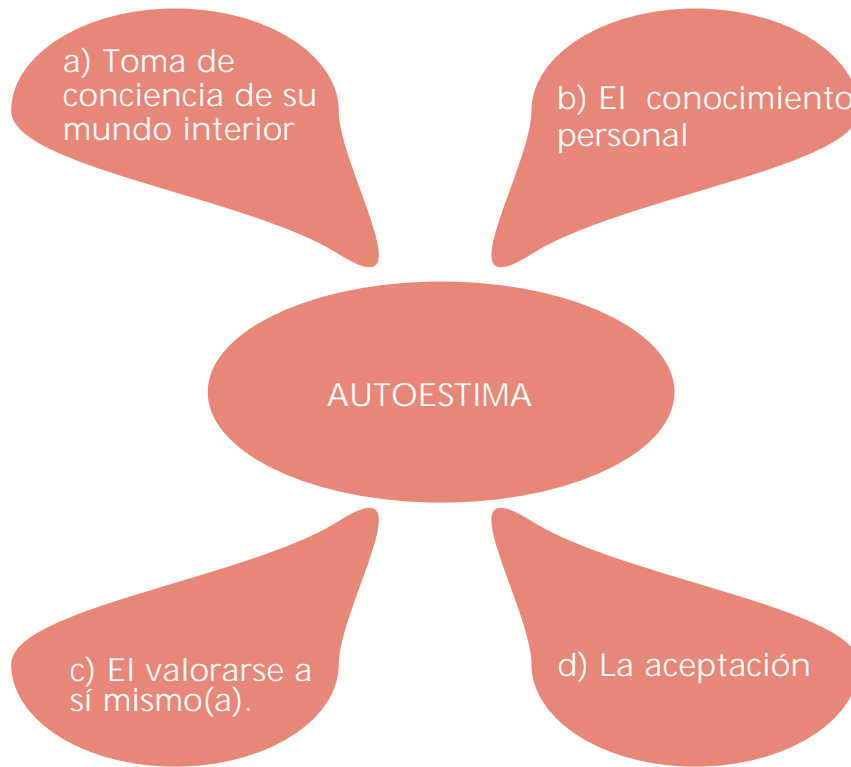
La respuesta es no. Es muy difícil ayudar al estudiante a desarrollar su autoestima, si es que los mismos formadores no valoran y aceptan sus cualidades y limitaciones. Es en la interdependencia (formador-estudiante), en la interacción del mundo interno personal con lo externo, donde las personas van construyendo y desarrollando el aprecio y valor hacia sí mismos.

“Los educadores que poseen actitudes afirmativas hacia sí mismos, es decir que se aceptan, se respetan, se aprecian, están mucho mejor preparados/as para infundir autoconceptos positivos en su alumnado”.

El/la estudiante que se siente reconocido(a), aceptado(a) y perdonado(a) satisface dos necesidades afectivas fundamentales: la seguridad y el estímulo. El/la docente formador(a) puede ser un modelador del/a estudiante ayudándole a desarrollarse plenamente, permitiéndole sentirse seguro/a en cada situación nueva de aprendizaje y con la motivación suficiente para emprender nuevas experiencias.

4. Aspectos básicos de la autoestima que se deben reforzar en los estudiantes:

En el siguiente punto, se precisan los cuatro elementos que intervienen en el proceso de la autoestima.



A) Toma de conciencia del mundo interior

Las reacciones de una persona ante un conflicto no son causadas por los acontecimientos en sí, sino por su manera de verlos, de interpretarlos y de evaluarlos. Por lo tanto, es importante tomar conciencia del mundo interior, darse cuenta, asumir con responsabilidad las reacciones que se tienen frente a una situación dada.

B) El conocimiento personal

Es reconocer que ante cualquier situación (ya sea de conflicto o no) nos surgen reacciones, sentimientos y pensamientos; y que gracias a este reconocimiento tenemos la capacidad de preguntarnos el por qué de esas reacciones, resistencias, sentimientos o pensamientos frente a un hecho. En esta etapa es muy importante encontrar correspondencia entre el comportamiento que se tiene (reacciones, sentimientos, posturas, pensamientos ante un hecho) y las creencias que sobre nosotros mismos poseemos.

C) El valorarse a sí mismo(a)

El valorarse a sí mismo(a) es un aprendizaje que se va adquiriendo desde el nacimiento, el valor que nos otorguen nuestros padres, maestros y demás personas, irá desarrollando el valor hacia sí mismo y hacia los demás. Es en este aprendizaje, donde debemos sentirnos afirmados, es decir, reconocidos, aceptados, queridos y cuidados.

Cuanta más afirmación reciba la persona, mayor será su autoestima y se facilitará más su propio bienestar, como también el de los que lo rodean; de allí el papel tan importante que tienen los maestros y maestras de sentirse afirmados y valorados para poder afirmar y valorar a sus estudiantes.

D) La aceptación

Es un proceso muy importante al cual debemos aspirar, porque nos permite reconocer con ecuanimidad y serenidad, aquellos rasgos físicos y psíquicos que nos limitan y empobrecen, así como aquellas conductas inapropiadas y/o erróneas de las que uno es autor. Requiere un largo proceso de desarrollo en nuestra autoestima. Cuando alguien se acepta como ser humano falible y acepta el potencial de sus habilidades, es cuando comienza a cambiar y a crecer como persona. Rechazar los aspectos negativos no hace más que evidenciarlos con más fuerza.

5. Actitudes de los maestros en el trabajo con sus educandos

Como formadores debemos siempre estar en constante reflexión de nuestra práctica, y tratar en la medida de las posibilidades ejercer las siguientes actitudes que a continuación se detallan, porque sólo la práctica de las mismas harán que pasen a formarse en un hábito de trabajo dentro del estilo de vida saludable que propugnamos en relación a la situación de aprendizaje en el aula.



ACTIVIDAD N° 07

Denominación de la actividad:	INVESTIGANDO CÓMO SE DESARROLLA LA CONCIENCIA MORAL
Área curricular a la que Corresponde	Educación - sub área Psicología Contenido: desarrollo moral.
Idea clave	El ejercicio de un valor, refleja el nivel o grado de desarrollo de la conciencia moral de las personas. Para llegar al nivel autónomo es preciso haber pasado por niveles previos. Este paso requiere de condiciones, referentes, estímulos, voluntad, entre otros. No es de ninguna manera un paso automático, supone procesos.
Tiempo	Varias sesiones, según cronograma
Materiales	Artículos periodísticos, revistas, Ficha N° 12

Procedimiento

1. Elaboración de diagnóstico de la situación

El formador invita a los participantes a constituirse en pequeños grupos de 5 o 6 integrantes y les propone la revisión de artículos periodísticos traídos al aula y publicados recientemente, informando sobre problemática que afecta especialmente a los jóvenes.

Por ejemplo: El atropello que sufrieron un grupo de jóvenes de parte de una persona que tenía un alto cargo, o los diversos accidentes de tránsito y el abandono de las víctimas que diariamente se reportan.

El formador promueve el diálogo preguntando ¿por qué ocurren situaciones de esta naturaleza, en que estado han quedado los jóvenes, las víctimas?

¿cómo actuaron los afectados, sus familiares, cuál ha sido la primera reacción de quién atropelló, qué niveles de responsabilidad concierne a los implicados en este tema, qué papel tenemos en todo ello como sociedad civil?, etc.

2. Formulación de objetivos

El formador motiva a los participantes a partir de la discusión a realizar un proyecto para investigar por qué se dan estos comportamientos en las personas, y qué tan concientes somos de lo que hacemos y de cómo nos afecta y afectamos a otros?. Es en esa medida que se plantean los objetivos que nos permita investigar y entender lo que hay detrás de este tipo de problemas y las diversas reacciones frente a él.

3. Planificación de acciones a realizarse

Reconociendo la naturaleza del tema, es que nos apoyamos en el desarrollo de la secuencia de un Proyecto de Investigación, cuyos pasos son los siguientes:

- 1° Seleccionar el tema:
- 2° Fundamentar el interés por el tema.
- 3° Expresar lo que saben del tema.
- 4° Elaborar preguntas sobre aspectos que desconocen del tema.
- 5° Ordenar preguntas de acuerdo a su jerarquía.
- 6° Identificar y utilizar diferentes fuentes de información.
- 7° Elaborar un cronograma para el desarrollo del proyecto.
- 8° Responder a cada pregunta con el máximo de información.
- 9° Elaborar la redacción de un informe.
- 10° Relacionar el tema con otros.

4. Implementación del proyecto

Se prevé con los estudiantes todo lo necesario para empezar a ejecutar el proyecto: a nivel de materiales y coordinaciones, entre otros.

5. Ejecución del proyecto

Desarrollamos cada acción programada.

1º Seleccionar el tema: en este caso por la introducción presentada, la investigación se centrará en el Desarrollo Moral.

2º Fundamentar el interés por el tema, por ejemplo: ...”Nos interesa conocer lo que es el desarrollo moral y cómo se expresa en el comportamiento humano, sea en niños, jóvenes o adultos, porque aspiramos a tener una sociedad donde sea posible la convivencia y el respeto mutuo...”

3º Expresar lo que saben del tema ...”hay personas que se conducen con autonomía,.....algunos adultos actúan irresponsablemente, lo cual significa que no por ser adultos han logrado la madurez,etc.

4º Elaborar preguntas sobre aspectos que desconocen del tema...” ¿Qué significa ser autónomo, hay niveles para el desarrollo del comportamiento, la moral tiene que ver con el comportamiento, cómo se forma la moral, qué es desarrollo moral, los niños y los jóvenes pueden ser autónomos? etc”...

5º Ordenar preguntas de acuerdo a su jerarquía, si abarca a otras preguntas, si van de lo general a lo particular, por ejemplo:

- 1.¿Qué es el desarrollo moral?.
- 2.¿Cómo se forma la moral?
- 3.¿La moral tiene que ver con el comportamiento?.
- 4.¿Hay niveles para el desarrollo moral, cuáles?
- 5.¿Qué significa ser autónomo?
- 6.¿Los niños y los jóvenes pueden ser autónomos?

6º Identificar y utilizar diferentes fuentes de información: pueden recurrir a material bibliográfico, audiovisual, entrevistas a especialistas en el tema, encuestas, etc.

7º Elaborar un cronograma para el desarrollo del proyecto: considerando el tiempo que les va a demandar el desarrollo de la secuencia (paso por paso) de esta actividad.

8º Responder a cada pregunta con el máximo de información, distinguiendo entre información general y específica, colocando información relevante al tema.

9º Elaborar la redacción de un informe o monografía que recoja e integre las respuestas encontradas como producto de la investigación, estructurando de manera ordenada y completa un texto informativo.

10º Relacionar el tema con otros y fundamentar la relación establecida, aprendiendo a plantear relaciones y vínculos temáticos, como por ejemplo...” El desarrollo moral está íntimamente relacionado con el tema de democracia y ciudadanía...” , etc.

6. Evaluación de Resultados

Considerando la naturaleza del proyecto de investigación, y el objetivo de éste para conocer y entender cómo es el desarrollo de la conciencia moral, se pueden diseñar algunos indicadores e instrumentos que nos permitan apreciar cuánto y cómo los estudiantes han comprendido la importancia de reconocer en qué nivel del desarrollo moral se encuentran ellos personalmente y también los diversos actores, materia de la investigación.

7. Elaboración de informe

Elaborar la redacción de un informe o monografía que recoja e integre las respuestas encontradas como producto de la investigación, estructurando de manera ordenada y completa un texto informativo. Este trabajo lo pueden hacer en grupos.

Al finalizar el proyecto el formador propiciará que los estudiantes relacionen el tema con otros y fundamenten la relación establecida, aprendiendo a plantear relaciones y vínculos temáticos, como por ejemplo...” El desarrollo moral está íntimamente relacionado con el tema de democracia, ciudadanía, un apropiado desarrollo moral de las personas posibilita crear una cultura de paz en la sociedad...” , Etc.

FICHA N° 12: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título.....

Fundamentación.....
.....
.....

Lo que conozco del tema.....
.....
.....

Preguntas que deseo saber sobre el tema.....
.....
.....
.....

Ordeno las preguntas

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fuentes de información a utilizar

.....
.....
.....
.....
.....

	Paso1	Paso2	Paso3	Paso4	Paso5	Paso6	Paso7	Paso8	Paso9	Paso10
1ra. Hora	Seleccionamos el tema	Fundamentamos el interés por el tema								
2da. Hora										
3ra. Hora										
4ta. Hora										
5 ta. Hora										
6 ta. Hora										

Respondo a cada pregunta con el máximo de información.....

Elaboro una redacción o Informe.....

Relaciono el tema con otros y fundamento la relación establecida

AUTONOMÍA MORAL

Marco Conceptual Básico

Educar para la Promoción de Estilos de Vida Saludables, implica necesariamente, abordar el desarrollo de la moral del/a estudiante desde tres aspectos:

El conocimiento profundo de los estadios de desarrollo de la moral según Piaget y Kohlberg.

La clarificación de los valores que lo guían en su vida cotidiana.

El dominio de estrategias pedagógicas para promover la reflexión y clarificación de los valores en sus futuros alumnos.

Los problemas de abuso de drogas, embarazos tempranos, abortos, abuso sexual, pandillaje, violencia, corrupción están marcados permanentemente por el ejercicio de valores, entendiendo los valores como pautas o guías que nos ayudan a orientar nuestra vida y están presentes en cada uno de nuestros actos. Detrás de cada conducta personal o social subyacen los valores. Por esta razón, este Manual presenta estrategias dirigidas a abordar el tema de los valores en los Centros de Formación Magisterial con el propósito de proveer a los docentes en formación de herramientas pedagógicas efectivas para el desarrollo de la moral.

Para Piaget, en el desarrollo moral se pueden distinguir dos fases:

La fase de heteronomía moral, en la que las normas le vienen a la persona impuestas desde fuera. En esta etapa las normas morales son como fuerzas reguladoras en sí mismas, que funcionan con independencia del niño, el cual las cumple por la fuerza, generalmente, de la autoridad que representan. Acatarlas y cumplirlas lleva consigo recompensas; incumplirlas castigo.

La fase de autonomía moral, en la que la persona, después de un periodo de interiorización de las reglas, comienza a actuar basándose en criterios propios y no en imposiciones exteriores.

Piaget insiste en que la conciencia de lo que es bueno o malo llega al individuo a través de la cooperación mutua con los demás.

La principal aportación de Lawrence Kohlberg ha sido aplicar el concepto de desarrollo en estadios que Piaget elaboró para el desarrollo cognitivo, al estudio del desarrollo moral. El juicio moral es un proceso cognitivo que se desarrolla naturalmente, plantea Kohlberg.

Su investigación ha demostrado que nuestro concepto de justicia, sobre el que se asienta toda la estructura esencial de nuestra moralidad, cambia y se desarrolla con el tiempo, a medida que interaccionamos con el entorno. Desde estos postulados desarrolla seis estadios de desarrollo moral, cada uno de los cuales proporciona un sistema de razonamiento moral más complejo y, por tanto, un concepto más adecuado de lo que es justo y bueno. Estos estadios son universales, aunque los factores del entorno influyen en el ritmo de crecimiento y el nivel de desarrollo conseguido.

Las características generales de estos estadios son:

- Los estadios implican diferencias cualitativas en el modo de pensar: Dos personas en distinto estadio pueden compartir un valor parecido, pero su modo de pensar sobre el valor será distinto en cualidad.
Por ej. : Una persona puede asumir su trabajo con responsabilidad para no quedar mal con sus jefes, mientras que otra persona asume la responsabilidad por convicción propia. Ambas son responsables y lo valoran como valor sin embargo sus razonamientos corresponden a dos niveles distintos.
- Cada estadio forma un todo estructurado: Un cambio de etapa implica reestructuración de cómo uno piensa sobre toda una serie de temas morales (igual que en el desarrollo cognitivo se reestructura todo el modo de pensar sobre temas como la causalidad, la conservación,...)
- Forman una secuencia invariante: La secuencia se define por la complejidad lógica de cada etapa.
Para que se desarrollen estadios posteriores se deben dominar operaciones cognitivas previas que permitan ir desarrollando otras lógicamente más complejas.
- Los estadios son integraciones jerárquicas: Cuando el pensamiento de una persona se desarrolla de una etapa a la siguiente, el nivel más alto reintegra las estructuras que se encuentran a niveles más bajos.

Kolbergh define tres Niveles de razonamiento moral en los que se manifiestan estos seis estadios:

I. NIVEL PRECONVENCIONAL:

Las reglas sociales son externas e impuestas, no las comprenden ni defienden. Su razonamiento moral se basa en el nivel preoperatorio o de las operaciones concretas del desarrollo cognitivo.

Estadio 1: Moralidad heterónoma; Se caracteriza por obedecer normas para evitar castigo o por hacer caso a las autoridades; su perspectiva es egocéntrica, no advierte puntos de vista distintos y diversos y confunde su perspectiva con la de autoridad.

Estadio 2: Individualismo, finalidad instrumental e intercambio: Es justo lo que haya sido fruto de trato, consenso o acuerdo. Afirman que la razón para actuar correctamente es atender los intereses propios. Son conscientes de que cada persona puede tener sus necesidades y expectativas.

II.- NIVEL CONVENCIONAL:

Asume la necesidad de vivir de acuerdo con normas comunes y también la necesidad de la arbitrariedad de tales normas; identificación con las reglas y expectativas de la sociedad y autoridades. Interés por la aprobación social, por la lealtad y el bienestar. Subordina las necesidades del individuo a los puntos de vista y necesidades del grupo.

Están empleando el razonamiento moral que se basa por lo menos en las primeras operaciones formales

Estadio 3: Mutuas expectativas interpersonales, reales y conformidad interpersonal: Afirman que esta bien es "ser bueno", comportarse de acuerdo a lo que esperan de él. Hay preocupación por los demás y por mantener relaciones basadas en gratitud, lealtad y confianza mutua. En relación con los otros, el individuo se pone en el lugar de otro, relaciona puntos de vista diferentes, pone los sentimientos compartidos por encima de los intereses individuales, no dispone de perspectiva generalizada.

Estadio 4: Sistema social y conciencia: Esta bien cumplir deberes acordados y comprometidos y contribuir a mantener la sociedad, el grupo o instituciones. Hay que cumplir la ley excepto si entra en conflictos con otros deberes sociales establecidos. Asume puntos de vista de sistema considerando las relaciones interpersonales.

III.- NIVEL POSTCONVENCIONAL

Definen sus valores en función de sus propios principios éticos auto elegidos y auto seleccionados. Asume el punto de vista del individuo de tipo universal. Emplean un razonamiento basado en operaciones formales avanzadas o consolidadas.

Estadio 5: Contrato social o utilidad y derechos individuales: Hay conciencia de la variedad de valores y opiniones y de que la mayoría son relativos a un grupo. Hay que obedecer las leyes para lograr bienestar y derechos de todos. Se dan sentimientos de compromiso, libremente aceptado, considera los puntos de vista legal y moral, y reconoce la dificultad de integrarlos en ocasiones, siendo a veces difícil definir una perspectiva moral independiente de los deberes legales.

Estadio 6: Principios éticos universales: Esta bien seguir los principios éticos escogidos por uno mismo. Si no es así uno actúa según los principios universales de justicia (igualdad de derechos humanos y respeto a la dignidad.).

ACTIVIDAD N° 08

Denominación de la actividad:	FORTALECIENDO NUESTRA AUTONOMÍA MORAL
Área curricular a la que Corresponde	Educación sub área Psicología Contenido: desarrollo moral.
Idea clave	La autonomía moral supone un proceso de interiorización de las reglas, y es entonces cuando se comienza a actuar, basándose en criterios propios y no en imposiciones exteriores. Permanentemente nos encontramos en situaciones que van a requerir de un discernimiento moral, es en ese ejercicio y con la ayuda de personas o grupo referencial o de soporte que vamos fortaleciendo nuestra autonomía moral.
Tiempo	90 minutos
Materiales	Tarjetas con los títulos de los temas, ficha N° 13

Procedimiento

1. Motivación a los estudiantes sobre el tema a observar, trabajar:

El formador divide el grupo total (salón) en 5 o 6 grupos y por sorteo o interés eligen un tema controvertido como:

- Legalización del aborto.
- Control de la natalidad
- Relaciones sexuales prematrimoniales
- Legalización de las drogas
- Distribución de la riqueza
- Pena de muerte

2. Planificación de la observación o trabajo a realizar:

Cada grupo propone la mejor manera de desarrollar su trabajo, por ejemplo: realizando observaciones en algunos lugares en particular, dependiendo del tema (hospitales, penales, juzgados, etc.), haciendo entrevistas a determinadas personas, encuestas de opinión pública, etc.

3. Realización del trabajo programado:

Se ordenan las actividades propuestas, estableciendo un cronograma, materiales a utilizar y responsables de su ejecución. Ejemplo:

Tema	Acciones	Cronograma	Materiales	Responsables
Pena de muerte	Entrevista a Director de un Penal.	3era. Semana de agosto	Formato de entrevista, grabadora, pilas.	Nombres de los estudiantes que realizarán la acción.

4. Ordenamiento de la información y elaboración del informe :

En base a lo recogido, datos, opiniones, información, van ordenando y organizando la información en un esquema de informe que exprese lo experimentado en el trabajo de campo, así como sus comentarios y conclusiones.

5. Presentación de lo recogido en clase, análisis y discusión:

Es el momento de presentar los frutos de su trabajo, para ello se sugiere que cada participante intervenga, representando las diferentes posiciones que arroja el trabajo, no necesariamente la suya propia. Posiciones posibles en su tema: ultraconservadora, conservadora, liberal, radical o revolucionaria.

Cuando se haya completado el procedimiento anterior, los miembros del equipo revelan su propia posición y discuten en forma alturada el asunto.

El facilitador propicia comentarios en torno a lo observado en relación a las posiciones presentadas, en la defensa de los diversos puntos de vista y en las actitudes y emociones expresadas.

Con la participación de todo el grupo, concluyen esta primera parte en la necesidad de incorporar en nuestras prácticas las reglas de:

Focalización: Cada miembro del grupo debe ser foco de la atención durante cinco minutos o el tiempo que argumenta sus puntos de vista.

Aceptación: Se debe actuar en forma cordial de ayuda y aceptación con la persona "foco", aunque no estemos de acuerdo con su punto de vista.

Precisión: Hacerse preguntas que ayuden a aclarar los motivos de los sentimientos de la persona foco.

Seguidamente se propone a los participantes, reflexionar sobre lo que les resulta honroso y pueden estar orgullosos de una determinada área, asunto, actitud, hecho, etc. Para ello reciben la ficha N° 13

Socializan sus motivos de orgullo, aplicando las reglas anteriores.

Recordar que es muy frecuente que en aspectos "controvertidos" las personas tiendan a verlos en forma radical, "o negro o blanco". Esta estrategia muestra que existe una amplia gama de posiciones en un asunto dado.

FICHA N° 13
Estoy orgulloso o me siento satisfecho porque.....

¿Qué logro has tenido que te hace sentirte orgulloso?

¿De qué estás orgulloso en relación con tu familia?

¿Algo que te hayas negado a hacer y de lo cual te sientas satisfecho?

Algo que dijiste en un momento donde hubiera sido más cómodo quedarse callado

¿De qué estás orgulloso en relación al instituto?

LA DISCUSIÓN DE DILEMAS MORALES

Marco Conceptual Básico

El ejercicio del juicio moral es un proceso cognitivo que nos permite reflexionar sobre nuestros valores y ordenarlos en una jerarquía lógica. Esto no se limita a momentos puntuales o extraordinarios de nuestra vida sino que es integrante del proceso de pensamiento que empleamos para extraer sentido a los conflictos morales que surgen en la vida diaria.

Para estimar el estadio de desarrollo moral de alguien, Kohlberg ha ideado un instrumento de investigación para tantear el proceso de razonamiento que una persona usa para resolver dilemas morales. Para que una persona revele su pensamiento sobre temas éticos sólo hay que proponerle dilemas morales que despierten su interés y preguntarle directamente cuál sería la mejor solución para el dilema y por qué.

Clases de dilemas

Dilemas morales hipotéticos:

En ellos se plantean problemas abstractos, generales. Se suelen obtener de la literatura, de los medios de comunicación o de la propia imaginación de quien los elabora. Las situaciones y los personajes generalmente están alejados del mundo real de los estudiantes a los que se les proponen, pero o bien se parecen en algo a otras situaciones vividas o conocidas por el sujeto, o bien algún miembro de su entorno social o familiar es susceptible de reflejarse en la narración. Este tipo de dilemas presentan menos interés para el alumno al faltarles la riqueza y la variedad de la propia experiencia, pero pueden favorecer el razonamiento como habilidad discursiva.

Dilemas morales reales:

Plantean situaciones conflictivas sacadas de la vida diaria y de sus problemas. Se basan en hechos reales, cercanos en el tiempo o en el espacio a los estudiantes y suelen extraerse de los distintos medios de comunicación, de situaciones o sucesos históricos, de situaciones o vivencias personales, etc. (problemas de libertad, sexo, conciencia personal...). Este tipo de dilemas son más motivadores y facilitan el involucramiento de los estudiantes que, de una u otra manera, ven reflejadas en ellos situaciones más o menos cercanas.

Cómo se construyen los dilemas morales

- Se debe tener claridad de los valores sobre los que se desea insistir a la hora de seleccionar o formular el dilema.
- Se realiza después de haber dedicado algún tiempo a la tarea de analizar y aclarar lo que son los valores, de manera que el/la estudiante tenga criterios para entender el contexto dentro del cual se desarrolla la actividad.
- El dilema debe ser relevante para el grupo en el tipo de problema que plantea, por tanto es importante conocer a los miembros del grupo con el que se va a trabajar: edad, nivel de conocimientos, intereses de la mayoría.
- El planteamiento del dilema debe realizarse de forma comprensible para ellos. Relatar la historia y escribirla bien es importantísimo para su comprensión y posterior discusión.

Elementos de los dilemas.

La discusión de dilemas no es una técnica de terapia de grupos, por lo tanto el foco de interés no debe estar centrado en la vida de los sujetos que participan en el análisis.

El caso presentado debe remarcar bien y debe diferenciar claramente las alternativas planteadas y su legitimidad. Debe aparecer muy claro el personaje principal, y que tiene que elegir entre dos opciones: (A) o (B).

Los sucesos deben estar centrados sobre cuestiones de valor moral. El profesor tiene que estar seguro de que el dilema es entendido por los alumnos; si no es así, debe proporcionarles las explicaciones necesarias para que todos los asistentes tengan muy claro el hecho sobre el que se va a plantear el trabajo

El planteamiento del dilema debe terminar siempre con preguntas del tipo: ¿qué debe/debería hacer X?, con el objetivo de que aparezca de forma clara la obligación moral del protagonista de la historia.

Es conveniente tener preparadas algunas alternativas al dilema planteado por si los estudiantes no captan el problema y el debate se hace imposible.

Estas alternativas pueden ser:

- Sencillas modificaciones o complicaciones del dilema planteado.
- Disponer de preguntas exploratorias que permitan comprobar que se ha entendido el problema/s planteado/s. Este tipo de preguntas pueden también ser útiles cuando el diálogo derive hacia cuestiones poco relevantes, o cuando los asistentes necesiten ayuda porque se les han agotado las cuestiones que les permitan profundizar en el análisis de los hechos.

A la hora de realizar la programación debes recordar que:

- Buscar dilemas es una labor que el formador debe realizar.
- Al plantear un dilema es conveniente señalar la fuente que lo ha inspirado: un libro, el periódico, una película, un suceso real... Esto puede servir de ayuda a los que deben resolverlo. Si los/las estudiantes se sienten implicados, su interés aumenta.
- No todos los grupos son iguales. Piensa en los estudiantes o en el grupo ante el que va a ser planteado: la edad, el nivel de desarrollo o conocimientos, los intereses, el presencia mayoritaria de un sexo u otro... Todo dilema debe ser adaptado al grupo. Una historia que da buen resultado en un grupo de estudiantes puede resultar poco inspiradora en otro.

Debes evitar...

- Los dilemas ambiguos, bien porque la historia carezca de interés, bien porque se usen palabras excesivamente técnicas, o bien porque la historia sea excesivamente complicada.
- Que el conflicto moral inicial pueda ser olvidado al estar rodeado de otros conflictos cuyos elementos puedan ser mucho más atractivos para el estudiante.
- Convertir la sesión en una especie de terapia de grupo, en la que cada cual cuenta su experiencia.
- Que el formador sea el que aporte las soluciones al problema. Son los estudiantes los que deberán buscar las posibles salidas del mismo, y no esperar que el formador sea el que diga la última palabra.
- Los planteamientos maximalistas y ¡porque sí!. Habrá que insistir constantemente en que cualquier planteamiento deberá estar adornado y acompañado de las oportunas razones. Si esto no ocurre dicho planteamiento podrá no tenerse en cuenta.

LA EVALUACIÓN DEL PROCESO

¿Cómo evaluar la actividad? ¿Qué mecanismos, qué criterios debo tener en cuenta a la hora de juzgar el trabajo realizado por los/las estudiantes?

Hay que recordar que:

- Es una actividad eminentemente práctica.
- Su finalidad no es la transmisión de una serie de contenidos teóricos organizados y estructurados académicamente.
- El objetivo pretendido es proporcionar al individuo un marco de reflexión entre iguales, a partir del cual desarrolle destrezas operativas. A partir de estas destrezas el individuo irá elaborando un marco de actitudes y valores que le faciliten la interacción social y le permitan afrontar de forma adecuada los diferentes problemas con que se va a encontrar en el ámbito social en el que su vida se desarrolle.

Por tanto: La primera cuestión que debemos plantearnos es:

¿Qué vamos a evaluar?

En la discusión de dilemas morales lo que está claro que NO se evalúa; son los valores que defienden los estudiantes. Esto porque la postura que cada uno asume está en correspondencia con valores que le son propios y que no cambiarán una vez terminada la discusión. Lo único que se puede pretender es conflictuarlos con las diferentes posiciones de los otros, incluido el formador; para que saquen conclusiones de manera autónoma. Sin embargo se pueden evaluar las actitudes mostradas durante la actividad programada, es decir, ha manifestado el suficiente interés en la misma y ha alcanzado los objetivos planificados. De una manera práctica podemos determinar que este interés ha estado patente y ha existido cuando el/la estudiante haya atendido, trabajado, participado, en los dilemas planteados.

Elementos a tener en cuenta:

La atención: se manifiesta, entre otros aspectos, en que:

- El/la estudiante muestra predisposición al aprendizaje;
- Mejora en sus habilidades argumentales;
- Escucha los argumentos de los demás y manifiesta su conformidad o diferencias de criterios;
- Rechaza y proporciona argumentos originales;
- Respeta y pide su turno de palabra....

La participación:

- El/la estudiante colabora en la búsqueda de soluciones al dilema de forma colectiva e Individual;
- Manifiesta mejoras en su capacidad dialógica;
- Realiza los comentarios;
- Imagina hipótesis;
- Propone dilemas...

ACTIVIDAD N° 09

Denominación de la actividad:	IDENTIFICANDO Y MANEJANDO EL ESTRÉS
Área curricular a la que Corresponde	Educación sub área Psicología Contenido: habilidades sociales.
Idea clave	Lo importante es que cada estudiante pueda identificar lo que es estresante para él/ella y sea capaz de controlar la situación.
Tiempo	90 minutos
Materiales	Fichas 14 y 15

Procedimiento

1. Orientaciones del formador:

El formador les invita a ubicarse respectivamente en sus lugares y a apelar a su memoria para el siguiente trabajo.

2. Puesta en común de lo que saben los estudiantes:

Recuerdan una situación estresante que hayan vivido en casa u otro lugar, con sus amigos, etc. La anotan en un papel, o cuaderno. ¿Cuál fue? ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo reaccionaron? Comentan espontáneamente algunas experiencias, el formador las deja allí para luego retomarlas.

3. Trabajo en grupos pequeños:

Constituidos en grupos de 3 o 4 integrantes, se les pide escuchar con mucha atención, lo que el formador va a narrar, haciéndolo con la debida entonación:

“Supongan que están en esta situación; alguien los persigue. Cada vez se acerca más. Ustedes corren lo más rápido posible, pero sus piernas empiezan a cansarse y no pueden ir más rápido. ¡Los están alcanzando! ¡Ahora justo atrás de ustedes! ¿Pueden oír sus respiración! ...la persona los alcanza y caen..... de repente, escuchan aplausos y miles de personas gritan “Gooool !!!!”

Luego de haber escuchado, responden en grupo a:

¿Cómo se sintieron en la primera parte del relato?

¿Qué fue lo que sintieron?

Y en la segunda parte, cuando se dieron cuenta de que se trataba de un partido de fútbol, qué sintieron?

¿Si fueran el futbolista, se sentirían estresados aunque sólo es un juego?

Hacen una lluvia de ideas de lo que entienden por estrés y las registran en una hoja.

Luego precisan los causantes del estrés.

4. Trabajo con toda la clase:

El formador recoge los aportes de los grupos y les pregunta:

¿Su percepción de la situación cambió cuando recibieron más información? ¿Por qué?. Comentan que, en realidad no se trataba de una situación que representará una amenaza contra la vida.

Con la ayuda del formador establecen la relación que hay entre ambas experiencias: las personales comentadas por ellos y la relatada por el formador, concluyendo en esta parte que: El estrés es parte de la vida. Todas las personas no reaccionamos igual ante situaciones estresantes. Las experiencias de estrés no necesariamente son negativas.

Llenan la ficha N° 14 "Sucesos y situaciones que pueden ser estresantes", reconociendo aquellas situaciones que más le afectan. Comentan voluntariamente sus reacciones, el formador enfatiza la diversidad de aspectos aparecidos como materia de tensión.

Se les invita a encontrar la manera de enfrentar el estrés contestando la ficha N° 15. En forma voluntaria pueden dar lectura a algunas partes de su ficha que hayan tenido respuestas positivas (ver parte final de la ficha 15).

Concluyen con los aportes y comentarios de todo el grupo que es sumamente importante reconocer, dónde están nuestras tensiones, qué es lo que las produce, cómo nos afecta y sobre todo cómo podemos enfrentarlas y asumirlas, de manera que nos permita mayor crecimiento personal.

FICHA N° 14: SUCESOS Y SITUACIONES QUE PODRÍAN SER ESTRESANTES

Instrucciones: A continuación, presentamos una lista de sucesos y situaciones que se presentan en la vida y que comúnmente generan estrés. Marca aquellos sucesos que te afecten.

- | | | |
|-----|--|-----|
| 01. | Mudarse o cambiar de Centro de Formación | () |
| 02. | Tener problemas en el Centro de Formación con la materias académicas | () |
| 03. | La muerte de un amigo cercano | () |
| 04. | La muerte de un miembro de la familia | () |
| 05. | Un cambio en la familia (Un recién nacido, unos hermanos nuevos o hermanastros). | () |
| 06. | Crisis familiar | () |
| 07. | Problemas económicos en la familia | () |
| 08. | Abuso de alcohol por parte de un miembro de la familia | () |
| 09. | Cambios físicos y emocionales de la pubertad. | () |
| 10. | Violencia doméstica | () |
| 11. | Vivir en un hogar con padre soltero. | () |
| 12. | Vivir en un vecindario peligroso | () |
| 13. | Separación o divorcio de los padres. | () |
| 14. | Presión por parte de los compañeros | () |
| 15. | Problemas personales de salud. | () |
| 16. | Rechazo por parte de los miembros de la familia, amigos y compañeros | () |
| 17. | Ridículo por parte de los miembros de la familia, amigos, compañeros. | () |
| 18. | Cambio en los hábitos de sueño (más o menos tiempo al día) | () |
| 19. | Cambio en los hábitos alimenticios | () |
| 20. | Expectativas irreales por parte de los padres o profesores | () |
| 21. | Disciplina excesiva por parte de los padres | () |
| 22. | Problemas con la ley | () |
| 23. | Enfrentar un embarazo | () |
| 24. | Encontrar un empleo | () |
| 25. | Casarse | () |

FICHA N° 15: ENFRENTAR AL ESTRÉS

Instrucciones: Aquí presentamos una lista con algunas formas que pueden ser útiles para manejar situaciones estresantes y/o situaciones causante de estrés.

Lee una con detenimiento y responde las preguntas.

1. Relajación:

Aprende a relajarte cuando te encuentres en una situación estresante. Respira profundo varias veces, cierras los ojos, imagina que estás flotando.

A) ¿Cómo puede ser útil esta técnica para una persona que está por comenzar una carrera?

B) ¿Cómo podría ser útil esta técnica para una persona que está por presentar un examen importante?

2. Práctica Positiva:

Antes de participar en una actividad estresante, represéntala en la mente. Visualízate realizando cada uno de los pasos y termina siempre con éxito. Hazlo tantas veces que parezca natural.

C) ¿Cómo podría utilizarse esta técnica con alguien que debe dar un discurso?

D) ¿Cómo podría utilizarse mejor esta técnica con alguien que debe presentar su opinión sobre un conflicto frente al jefe o administrador?

3. Conversa contigo mismo:

Debes sentirte a gusto con la idea de "conversar contigo mismo" cuando te sientas estresado. Repite frases como: "¡Lo estas haciendo bien, Esto es algo que puedes controlar. Ni siquiera debes preocuparte por esto" Di las cosas que quisieras que alguien más te dijera.

E) ¿Cómo podría funcionar esta técnica en una situación en la que cometiste un error y temes enfrentarte a tus compañeros?

F) ¿Cómo puede ayudar esta técnica a alguien que en ocasiones tiene éxito pero a veces no lo tiene?

4. Firmeza:

Reduce tu estrés al apoyar lo que crees que está bien. Controla el nivel del conflicto al decir lo que piensas y no retractarte

G) ¿Por qué ésta no sería una técnica adecuada si no estuvieras seguro de lo que sientes o no supieras lo suficiente de la situación?

H) ¿Cómo te sentirías si supieras que los demás respetan lo que dijiste?

5. Pensamientos que te detengan:

Cuando sientas que los síntomas del estrés aumentan, imagina un rayo que cruza el cielo y vuela en pedazos ese causante del estrés.

Imagínate a ti mismo gritando, "¡DETENTE ¡ ¡ES SUFICIENTE!" Prohíbete seguir en lo mismo. "¡ALTO, ALTO, ALTO!"

I) ¿Cómo podría utilizarse esta técnica para alguien que sueña despierto y termina pensando en que se equivocará o fracasará?

J) ¿Qué otras imágenes mentales podrían utilizarse para bloquear o destruir un pensamiento.

6. Habilidades para el control:

Identifica el causante de estrés y decide cómo lo manejarás. Si debes sentarte junto a ese fanfarrón todos los días durante todo el semestre, haz un plan para sobrevivir. ¿Lo vas a ignorar? ¿Buscarás un tema de conversación nuevo y amigable? ¿Combinarás otras técnicas, como la práctica positiva, para aprender a manejar a cómo lo vas a manejar. Después, apégate a tu plan.

K) ¿Cómo enfrentarías a un profesor al que no le agradas?

L) ¿Cómo podrías enfrentar a un padrastro que es alcohólico?

M) ¿Cómo podrías enfrentar a un programa de trabajo pesado durante los próximos cuatro fines de semana?

7. Aprende nuevas habilidades:

Quizá el estrés proviene de la incapacidad para actuar. Si una secretaria se preocupa por los errores en la máquina de escribir, tomar un curso de mecanografía le darán habilidades nuevas y podría controlar el problema. ¡Las personas son capaces de aprender muchas cosas nuevas!

N) ¿Qué habilidades aprendería alguien que teme trabajar con objetos mecánicos?

O) Si alguien se siente avergonzado por parecer torpe, ¿Qué habilidades podría aprender para mejorar ésta imagen?

8. Ejercicio:

En ocasiones, el estrés puede reducirse en gran medida haciendo ejercicio físico. ¡Corre! ¡Juega fútbol o Voley! ¡Haz ejercicio! Haz algo para conservar tu cuerpo saludable. Saca esa energía en forma positiva y sana.

P) ¿Cómo puede ayudar el ejercicio a alguien que trabaja todo el día en un escritorio?

Q) ¿Qué ejercicio recomendarías a alguien a quien le gusta comer cuando se siente estresado?

Respuestas:

- A. Podría imaginarse como ganador.
- B. Podría escuchar sus pensamientos.
- C. Podría ensayar todos los aspectos del discurso.
- D. Podría revisar los argumentos, anticipar todas las respuestas del jefe.
- E. Motivarse a no sentirse deprimido por eso, todos cometemos errores.
- F. Recordando las veces que ha tenido éxito, lo volverá a tener.
- G. No tendrías la confianza suficiente para adoptar una posición fuerte.
- H. Obtener respeto por ti.
- I. Capacita a la persona para detener esa línea de pensamiento.
- J. Un explosivo, rayo láser.
- K. Evítalo siempre que sea posible, sigue haciendo lo mejor, algún día todo terminará.
- L. Encuentra alguien con quien hablar, únete a familiares de alcohólicos anónimos.
- M. Practica la administración del tiempo para tener todo en orden.
- N. Toma un curso, pide a alguien que te enseñe.
- O. Vocabulario, otros libros de autoayuda.
- P. Podría pensar en los problemas del día mientras hace ejercicio.
- Q. Hacer algo que ocupe sus manos de modo que no se vea tentado a comer.

MANEJO DEL ESTRÉS

Marco Conceptual

¿Qué es el estrés?

Se define el estrés como una sensación de tensión tanto física como emocional, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresantes.

El estrés físico se refiere a la reacción fisiológica del cuerpo a diferentes elementos desencadenantes, como el dolor que se siente después de una cirugía. Este tipo de estrés a menudo lleva al estrés emocional y, a su vez, el estrés emocional se experimenta frecuentemente como un malestar físico (ejemplo, cólicos estomacales).

El manejo del estrés se refiere al esfuerzo por controlar y reducir la tensión que surge cuando la situación es considerada difícil o inmanejable.

Factores que ayudan al manejo del estrés

El manejo del estrés requiere de cierto esfuerzo por parte de la persona para hacer cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de cambiar determinan el nivel de cambio que ha de realizarse.

Actitud: la actitud de un individuo puede influir en que una situación o una emoción, sea percibida como estresante o no. Una persona con actitud negativa suele mirar cada situación de su vida como agobiante o difícil. Este tipo de persona es más proclive a desarrollar estrés que aquellas que mantienen una actitud positiva frente a la vida.

Bienestar físico: si el estado nutricional de una persona es deficiente, el cuerpo está estresado y la persona no es capaz de responder ante una situación estresante, lo que la hace más propensa a infecciones. Un mal estado nutricional puede estar relacionado con selección de alimentos poco saludables, consumo alimenticio inadecuado y horario de comidas errático. Un patrón alimentario con un desequilibrio nutricional puede traer como consecuencia un consumo inadecuado de nutrientes. Esta forma de estrés físico también disminuye la capacidad para enfrentar situaciones que se perciben como difíciles o inmanejables (estrés emocional), ya que la desnutrición afecta la forma como el cerebro procesa la información.

La actividad física: la actividad física puede resultar una gran ayuda para enfrentar en un estado estresante. Un programa de actividades físicas consistente puede contribuir a disminuir la depresión, si la hay, además de mejorar la sensación de bienestar general.

Los sistemas de apoyo: casi toda persona tiene un amigo o dos en quienes confiar en un momento difícil. Una cantidad mínima o la ausencia total de sistemas de apoyo (amistades, familiares, etc.) hace que las situaciones estresantes sean más difíciles de manejar.

La relajación: cuando una persona carece de un pasatiempo o de un medio de relajación, es posible que no tenga capacidad para manejar una situación estresante porque no tiene una manera de liberar el estrés.

UN PROGRAMA INDIVIDUAL PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS:

1. Pensar positivamente:

Reenfocar lo negativo en positivo.

Planificar espacios para la san recreación, diversiones y tomarse un descanso cuando haya agotamiento.

Hacer un esfuerzo por concentrarse en el presente y evitar pensar en situaciones pasadas o futuras que no se pueden resolver en el momento.

2. Actividad física:

Comenzar un programa individualizado de actividad física. La mayoría de los expertos recomiendan hacer 20 minutos de ejercicios aeróbicos 3 veces por semana.

Decidir un momento específico y el tipo, frecuencia y nivel de actividad física. Se debe planear este momento para que encaje dentro del horario y pueda ser parte de la rutina diaria.

Buscar un compañero con quien practicar los ejercicios, ya que es más divertido y motiva a la persona a no abandonar la rutina de ejercicios.

No necesariamente se debe ir a un gimnasio: 20 minutos de caminata vigorosa en campo abierto serán suficientes.

3. Nutrición:

Escoger alimentos que mejoren la salud y bienestar. Por ejemplo, se debe incrementar la cantidad de frutas y vegetales.

Usar la guía de grupos básicos de alimentos para ayudar a seleccionar alimentos saludables

Comer cantidades apropiadas de alimentos dentro de un horario razonable

4. Apoyo social:

Ayudar a otras personas.

Cuidarse a sí mismo y a los demás.

Hacer un esfuerzo por interactuar socialmente con las personas, ya que, aunque la persona se sienta estresada, será divertido salir y encontrar amigos, así sea sólo para liberar la mente de preocupaciones.

5. Relajación:

Usar técnicas de relajación. Existen muchas técnicas de relajación (imágenes guiadas, escuchar música, etc.); aprender sobre las diferentes técnicas, probarlas y elegir una o dos que funcionen en su caso.

Tomarse tiempo para los intereses y pasatiempos personales.

Escuchar al propio cuerpo, sentir la respiración .

Tomar un pequeño retiro o encuentro espiritual.

ACTIVIDAD N° 10

Denominación de la actividad:	PLANIFICANDO NUESTRA PROPIA VIDA
Área curricular a la que Corresponde	Educación sub área Psicología Educación Religiosa Contenido: autoestima
Idea clave	Planeación de la vida personal, da sentido a la existencia.
Tiempo	2 horas
Materiales	Fichas 16, 17 y 18, Revistas, periódicos, tijeras, plumones, papel bond, cinta adhesiva,

Procedimiento

1. Orientaciones del formador:

El formador los motiva a llenar la ficha N° 16 por la cual hacen un ejercicio para el reconocimiento de sus cualidades, registrando por escrito las que poseen.

2. Puesta en común de lo que saben los estudiantes:

Comparten espontáneamente la lectura de sus cualidades y si desean añadir algún comentario adicional, lo pueden hacer.

3. Trabajo individual de los estudiantes:

El formador les invita a partir del ejercicio anterior a llenar la ficha N° 17, donde hacen un análisis personal y registran sus Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas. La tienen allí para usarla en el momento oportuno.

El formador (a) entrega, a cada uno de los y las participantes, sus materiales (periódicos, revistas viejas, tijeras, cinta adhesiva, plumones y papel bond) y les indica que deberán imaginar un viaje que se inicia en el momento actual y termina en el tiempo futuro, y de acuerdo al mismo, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino.

El/la formador(a) pide a los y las participantes, que se coloquen físicamente en la parte del salón de clases que les guste más.

Una vez que los y las participantes se ubican físicamente en el lugar seleccionado por ellos, se les indica que en ese lugar inician su viaje y que allí deberán pegar la palabra, frase o figura que mejor describa el momento actual.

Terminada la actividad anterior, se explica a los participantes que podrán moverse libremente por todo el salón y cada uno de ellos recortará palabras, frases, figuras, etc. según se hayan imaginado en el viaje, y las pegarán haciendo un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas. El formador irá observando como van desarrollando la ruta.

Una vez que todos los participantes hayan terminado su ruta, el/la formador (a) solicitará a cada uno de ellos que explique su ruta, a los demás si lo desea.

4. Trabajo con toda la clase:

En el momento de la socialización, el formador debe advertir cómo en ese recorrido están presentes algunos obstáculos, peligros (pueden ser las debilidades y amenazas analizadas anteriormente), así como las fortalezas y oportunidades que se tienen , para reconocerlas y aprovecharlas.

El/la formador (a) guía un proceso para que el grupo reflexione sobre las posibilidades de que pudieran ocurrir estas situaciones y de cómo las personas generamos temores sin ningún fundamento.

Habiendo desarrollado ese ejercicio, explicitan la secuencia para elaborar su proyecto o plan de vida:

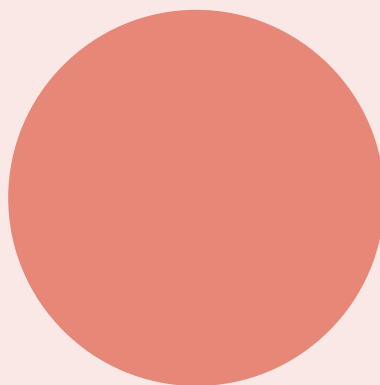
- Objetivos generales y específicos para su vida.
- Metas a corto y largo plazo.
- Estrategias para conseguir sus metas y objetivos.
- Acciones concretas para cada estrategia.
- Cronograma tentativo.

El/la Formador(a) guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

Les propone el llenado de la ficha N° 18, con cargo a continuar y socializar en la siguiente sesión.

Ficha N° 16

Escribe tu nombre en el círculo y alrededor anota las cualidades que tienes



FICHA N° 17

Mis principales fortalezas son:

Las debilidades que tengo son:

Las oportunidades que se me presentan en la vida son:

Las amenazas que se me presentan son:

FICHA N° 18

Síntesis de planeación de vida Y trabajo

¿Quién soy?	¿Quién quiero llegar a ser?
Mis fuerzas	Mis límites, miedos y debilidades
Lo que debo aprender de la vida	Lo que debo aprender laboralmente.

Objetivos Y Necesidades

<p>Conmigo mismo (a):</p> <p>Objetivo: Fecha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>Necesidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Con mi familia:</p> <p>Objetivo: Fecha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>Necesidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
<p>Con mi trabajo:</p> <p>Objetivo: Fecha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>Necesidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Con el mundo:</p> <p>Objetivo: Fecha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>Necesidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.

ACTIVIDAD N° 11

Denominación de la actividad:	RESPONDIENDO CREATIVAMENTE AL CONFLICTO
Área curricular a la que Corresponde	Comunicación integral Sociedad Contenido: Resolución de conflictos, consensos y concertación.
Idea clave	Educar en la comprensión del conflicto de manera positiva, brindando la oportunidad de abrir otros caminos a las respuestas violentas, favoreciendo el crecimiento y madurez personal al desarrollar su creatividad. Reforzar el nuevo concepto ante el conflicto, donde ambas partes satisfacen sus necesidades e intereses.
Tiempo	90 minutos
Materiales	Tarjetas de papel bond, lapiceros, cuadro Modelo de Importancia Dual.

Procedimiento

1. Orientaciones del formador:

El formador inicia el diálogo con los estudiantes ayudándoles a evocar una situación de conflicto que hayan experimentado en sus vidas, de preferencia recientemente.

A) Trabajo individual:

Se les proporciona dos o más tarjetas para que personalmente escriban una palabra relacionada con lo que entienden por conflicto (pelea, insultos, golpes, oportunidad, etc.)

B) Trabajo en grupos:

Se recogen las tarjetas y se dividen a los participantes en grupos. Se entrega una cantidad de tarjetas para que las agrupen por la similitud que tengan en su contenido. Luego cada grupo se presenta y las coloca en la pizarra.

C) Trabajo con toda la clase:

Se genera el diálogo en base a preguntas:

- ¿Cuál es la visión que tenemos del conflicto?, parten de nuestras propias experiencias?
- ¿Se colocaron palabras que tienen una visión positiva del conflicto?
- ¿Esta visión cómo afecta las reacciones o respuestas que suelen generarnos conflictos?

Con los elementos aparecidos en el diálogo se plantea volver a sus grupos pequeños para desarrollar la actividad lluvia de ideas (es una técnica efectiva para recoger ideas sobre un problema específico) por ejemplo: el embarazo en adolescentes, las condiciones en las que nos movilizamos los pasajeros diariamente en combi, ómnibuses, mototaxis, etc.

Se plantea el problema y luego se hace una pregunta clave como: ¿Qué podríamos hacer frente a esta situación?

El grupo debe lanzar la mayor cantidad de ideas, sin discutir las ni criticarlas, (no importa lo raro que parezca una idea, puesto que se busca generar conceptos poco comunes que a larga puedan ser efectivos).

Se promueve la discusión de las ideas más importantes, con más detalle.

Con la ayuda de todo el grupo el formador enfatiza la importancia de:

- Conocer y definir el problema.
- Precisar las partes involucradas.
- Identificar el estilo de asumir el conflicto (evitar, negociar, competir, acomodar).

El formador presenta el Modelo de Importancia Dual a través de un plano cartesiano, que grafica los estilos de asumir los conflictos.

Recogiendo los aportes de los grupos, se resalta la idea de aprender a mirar el conflicto como oportunidad que favorece el crecimiento y madurez personal si es que desarrollamos nuestra creatividad.

El formador propone al grupo recordar un conflicto producido en el centro de formación y sugiere asumir en su resolución el estilo de MEDIACIÓN, si es que éste no hubiese aparecido en el trabajo grupal anterior.

Finalmente el formador invita a los participantes a reconstruir la historia del conflicto producido anteriormente y a redactar un final distinto.

RESOLUCIÓN CREATIVA DE CONFLICTOS Marco Conceptual Básico

En un ambiente de confianza, donde las personas puedan expresar lo que sienten y puedan ser escuchadas, en el que la perspectiva es cooperativa y no competitiva y, sobre todo, en el que prima una atmósfera de reconocimiento mutuo de lo que cada uno puede aportar, el manejo creativo del conflicto se encamina y hacia la búsqueda de soluciones satisfactorias para ambas partes

La generación de nuevas respuestas ante el conflicto requiere de una altas dosis de creatividad. Esta será una habilidad permanente junto a una actitud de búsqueda de soluciones, de manera que las partes en conflicto sientan que sus necesidades, deseos e intereses son atendidos, equitativamente.

Para el caso de los formadores, esta capacidad se hace esencial especialmente cuando se trata de enfrentar de manera cotidiana los conflictos en el aula. De la manera como el formador enfrenta los conflictos se generarán no sólo respuestas en los estudiantes sino que además, ellos se apropiarán de la estrategia que el formador utiliza. Si ésta estrategia es inadecuada es así como la reproducirán los estudiantes, si es adecuada, estará en el camino de desarrollar actitudes positivas y constructivas para resolver los conflictos no sólo del aula sino también de su propia vida.

Para comenzar: Haga un ejercicio de auto-observación a su práctica en las aulas de formación magisterial y responda las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el espacio de control y decisión que tienen mis estudiantes en el aula?
- ¿Fomento en mis estudiantes la capacidad de opinión y crítica?
- ¿Puedo recordar algún conflicto que tuve donde la solución que se dio fue buena para ambas partes?
- ¿Cuál puede ser una forma concreta de dar poder a los y las estudiantes?

(Tomado del Programa Respuesta Creativa al Conflicto del CEPPA-PERU)

I. ELEMENTOS CENTRALES EN TODO CONFLICTO

La mayoría de los teóricos señala que hay dos elementos centrales en cualquier conflicto:

El respeto a sí mismo: Según Leredach, la raíz más profunda del conflicto está asociada a la creencia que nuestra significación como personas, depende de ganar o no el conflicto, es decir, si no "ganamos" el conflicto, nos sentimos disminuidos como personas. Es por esta razón que el conflicto está asociado a la competitividad, a los conceptos de ganar o perder.

El poder: En todo conflicto esta presente "el poder" en la relación que se da entre las partes; es decir, el grado de control y decisión que puede tener una de las partes en contraposición a un grado de dependencia de la otra.

Es nuestro propósito promover entre los y las formadores/as, un nuevo concepto ante el conflicto, el de ganar-ganar (no hay un perdedor y un ganador, sino ambos ganan, satisfacen sus necesidades e intereses), estilo recogido de experiencias exitosas implementadas por instituciones nacionales. Este estilo permite desarrollar el poder que tiene toda persona; es decir, las posibilidades de autorrealización al reconocerse como valiosa, signifiante y importantes, con capacidad para defender su espacio como persona, no dejarse maltratar y defender sus derechos con palabra propia.

Pasos para introducir el manejo creativo a los conflictos en la tarea educativa

1. Tomar conciencia de la Espiral de la Violencia:

La violencia que puede desencadenar un conflicto es como una espiral, puede comenzar con un insulto que hace un estudiante a otro y luego avanzar hasta el punto en que las partes involucradas pierden el control total de la situación, y llegan a reacciones tan violentas como pelearse con los puños o con chavetas, perdiendo importancia la causa por la que se inició el conflicto.

¿Podemos evitar que el conflicto escale y llegue a manifestaciones claras de violencia? El reto de la Cultura de Paz, es ayudar a romper esta espiral de violencia que se manifiesta de diferentes formas en nuestras aulas.

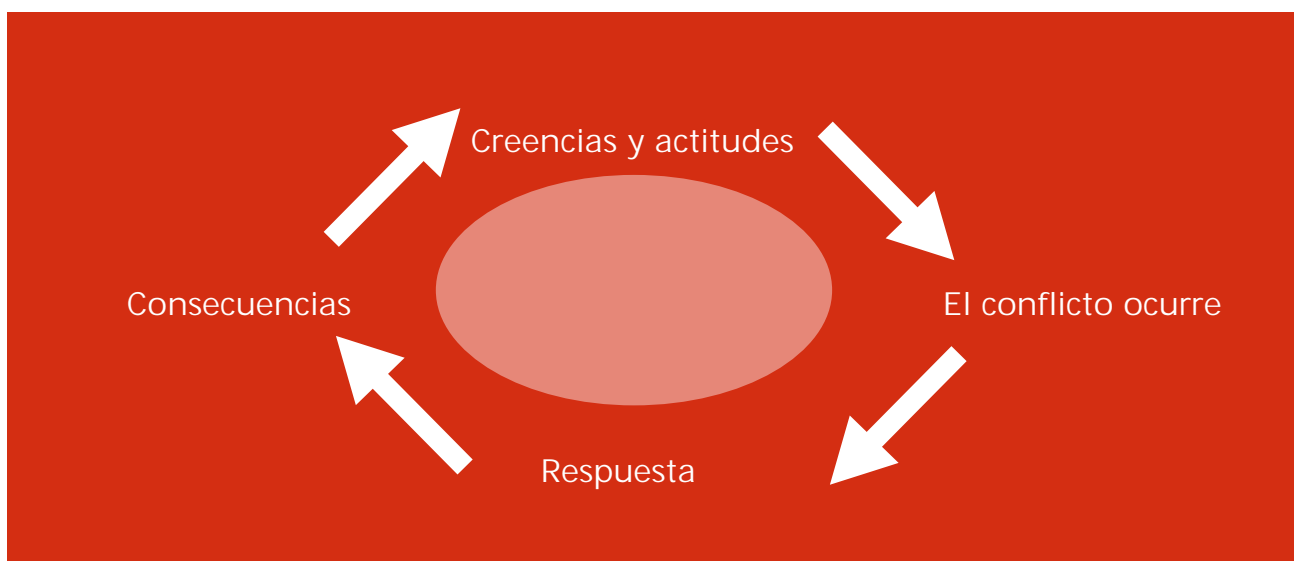
2. Reconocer mi visión ante el Conflicto:

Las personas suelen utilizar palabras como: líos, peleas, broncas, pleitos, disputas, discrepancias, problemas o palabras análogas para referirse al conflicto, dichas palabras asocian el conflicto a una visión negativa y destructiva de las relaciones entre las personas. Esta visión negativa hace que busquemos la manera de evitar el conflicto o que, cuando éste se presenta, tengamos posturas defensivas o competitivas. No se maneja la visión positiva del conflicto que nos puede permitir la oportunidad de un crecimiento personal para todos los que tenemos relación con él.

Si ante un conflicto pretendemos aparentar que no pasó nada, las consecuencias negativas que tendríamos que afrontar son sentimientos heridos (resentimiento, frustración, etc.) o un conflicto más grande. Por el contrario, si enfrentamos el conflicto aclarando lo que sucedió, expresando sentimientos, tendríamos consecuencias positivas: una solución al problema y una mejor relación con la persona.

Las consecuencias que generan las respuestas que damos al conflicto, harán que nuestras actitudes y creencias sobre éste se refuercen. De ésta manera se crea un Circulo del Conflicto que probablemente sea casi siempre el mismo.

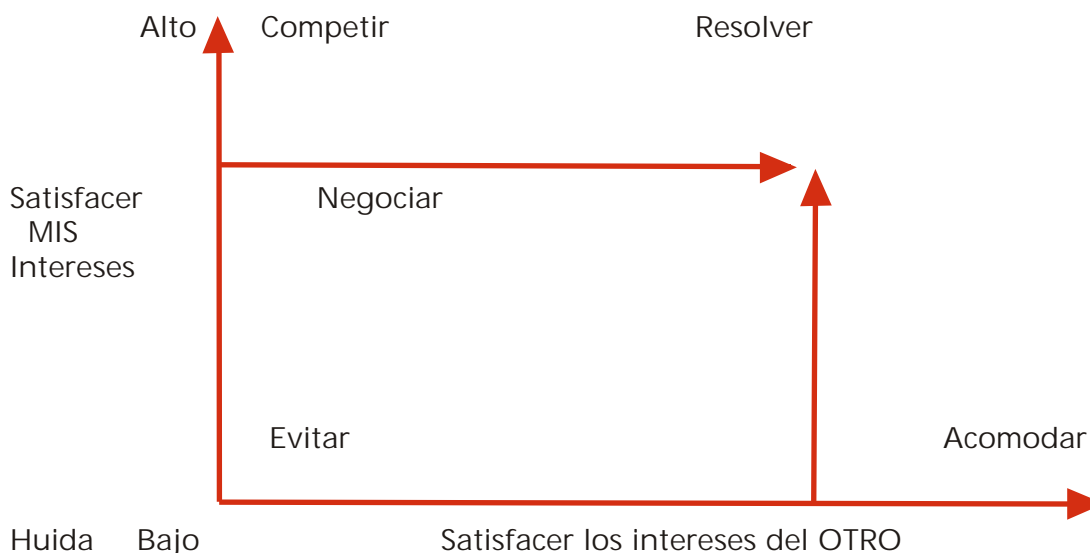
CÍRCULO DEL CONFLICTO² Actitudes y creencias



2. Tomados del Programa Respuesta Creativa al Conflicto del CEPPA-PERU

3. Estilos ante el conflicto:

Ya se han presentado los estilos que solemos utilizar al dar respuestas a los conflictos. Estas formas de dar respuestas responden al deseo de satisfacer intereses o necesidades nuestras y, por otro lado, también responden al deseo de satisfacer los intereses o necesidades de la otra parte. Se recurre al Modelo de Importancia Dual, para ver a través de un plano cartesiano cómo están orientados estos estilos que utilizamos para satisfacer nuestros intereses o de la otra parte. La línea vertical representa el deseo de satisfacer mis intereses mientras que la horizontal representa el deseo de satisfacer del OTRO.



Si la persona A únicamente desea satisfacer sus intereses sin tener en cuenta los de la persona B, optará por competir (una amenaza, una sanción, son soluciones de este estilo). Si A opta por ser condescendiente con B y satisfacer sus intereses, sin tener en cuenta los propios, optará por acomodar (acceder, renunciar a algo, son soluciones a este estilo).

También puede suceder que A decida no hacer nada y esperar, porque no tiene deseos de satisfacer ni sus intereses, ni los de B. Pero en el estilo de resolver, A trata de satisfacer al máximo sus intereses y los de B (cooperar será la actitud en este estilo).

Optar por el estilo resolutivo demanda un compromiso de ambas partes, de allí la importancia de entrenarnos en equipo.

4. El conflicto como crecimiento personal:

El conflicto es fuente de cambio social, porque sin la oposición de individuos o grupos no se generarían cambios y, en muchos casos, se promoverían situaciones injustas.

Educar a nuestros estudiantes en la comprensión del conflicto, de manera positiva, es brindarles la oportunidad de abrir otros caminos a las acostumbradas respuestas violentas, es romper la espiral de la violencia y favorecer su crecimiento y madurez al desarrollar su creatividad dando nuevas alternativas que no causen daño ni dolor.

II. ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

¿Cómo abrir otros caminos a las acostumbradas respuestas violentas? Se deben enfrentar las peleas o pleitos "creativamente", es decir, sirviendo de modelo a los jóvenes y en particular, a los y las futuros(as) docentes, utilizando técnicas y destrezas nuevas y creativas ante los conflictos, en lugar de dejarse llevar por la cólera o la frustración.

Para seleccionar una técnica o estrategia, es importante hacerse unas preguntas con el propósito de ubicarse correctamente en el contexto de cada situación. En el siguiente ejemplo:

1. Sobre los que están peleando: ¿Quiénes están peleando? ¿Cuántos son? ¿Qué edades tienen? ¿Cuáles son sus necesidades?	2. Sobre el momento: ¿Hay suficiente tiempo para arreglar las cosas? ¿Las partes están calmadas para afrontar el conflicto? ¿Debemos esperar otro momento, otro día otra semana?	3. Sobre el lugar: ¿Debemos resolver el problema delante de todo el grupo? ¿Debemos hacerlos con la familia del joven? ¿Debemos hacerlo en privado? ¿Se va a beneficiar el grupo con el uso de una técnica, pero vamos a poner a las partes en vergüenza?
4. Sobre la expresión de sentimientos: ¿Se han dado espacio y condiciones para la expresión de los sentimientos?	5. Sobre mi actitud: ¿He dado la oportunidad de ofrecer soluciones a las partes o aún me cuesta mucho ceder mi poder y doy sermones sobre "el buen comportamiento"? ¿Cuál es mi tono de voz, gestos, lenguaje corporal? ¿Es mi actitud paternalista? ¿Tengo fe y confianza de que los jóvenes pueden liberarse de la violencia?	

La mediación

Existe una serie de mecanismos alternativos de resolución de conflictos, que están siendo utilizados en muchos países como procesos no tradicionales para dar solución a los conflictos en diversos ámbitos de la sociedad: en el campo judicial, comunal o barrial, laboral y educativo.

La mediación es un proceso que ofrece a los y las estudiantes, un medio específico y concreto de resolución de conflictos. Consiste en que una tercera parte neutral ayude a dos o más compañeros a entablar un diálogo, y facilitar a que ellos mismos puedan encontrar soluciones creativas a sus conflictos. No son jueces o árbitros, o un nuevo estilo de auxiliar o jefe de normas. Los objetivos que se traza la mediación son:

- Brindar mayor participación y capacidad de decisión a los estudiantes al ofrecerles la posibilidad de resolver sus propios conflictos.
- Promover una nueva visión de las relaciones en la comunidad educativa (formador/a - estudiante, estudiante-estudiante, etc.)
- Apoyar la labor de los y las formadores(as) en el manejo de los conflictos y problemas que se presentan en el centro de formación.
- Plantear un programa de mediación en el centro, es un proceso que implica una serie de decisiones de las autoridades del centro de formación, y el compromiso de toda la comunidad educativa para que Ésta pueda funcionar con sus objetivos.



Proyectos De Aprendizaje Que Promueven Estilos De Vida Saludables

- Proyectos de Investigación
- Proyectos Integradores

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN N° 01

Denominación del Proyecto	"Investigando las consecuencias del uso indebido de drogas"
Área	Sociedad
Idea clave	El consumo indebido de drogas tiene consecuencias negativas tanto físicas como psicológicas y sociales, comprometiendo la salud integral y el desarrollo de la persona, su familia y la sociedad en su conjunto.
Tiempo	3 semanas aproximadamente dependiendo de los alcances del Proyecto y el cronograma que se establezca.
Materiales	Material Bibliográfico: Libros, revistas, boletines, periódicos, investigaciones, monografías, tesis, Material Audio-visual: Películas, TV, videos, CDs, Internet, cuadernos, fichas de formato: Proyectos De Investigación.

Procedimiento

1. Fundamentación:

Es importante en esta parte del proceso, tener claridad acerca del problema que se pretende abordar en el proyecto, justificando las razones de la elección. Formularse las preguntas que nos inquietan puede ser un buen punto de partida. Por ejemplo puede preocuparnos: ¿Cuán significativo es el nivel de consumo de drogas en la localidad? ¿Cuáles son las drogas de mayor consumo? ¿Por qué razones hay personas que no consumen drogas y por qué otras si lo hacen? ¿Cuáles son los efectos y consecuencias del consumo indebido de drogas para la salud integral y el desarrollo de las personas, su familia y la sociedad en su conjunto?

Es necesario recordar que los nuevos aprendizajes no parten de cero. En el proceso de aprendizajes significativos, los conocimientos previos que poseen los estudiantes son necesarios a partir de los cuales pueden plantearse los interrogantes cuyas respuestas se buscan a través del proyecto.

Una buena fundamentación debe incluir, por una parte, lo que sabe el estudiante acerca del tema, que puede ser como producto de la información acumulada o como vivencias personales y, por otro, las necesidades de ampliar o profundizar los conocimientos a partir de las interrogantes o hipótesis que se formulen en relación al tema materia del proyecto.

2. Lo que conozco del tema:

En esta etapa es importante recoger los saberes previos de las y los estudiantes respecto al tema que se va a investigar, recuperar la información que manejan sobre las drogas, indagar sobre las creencias, ideas, prejuicios que tienen respecto al consumo de drogas, recordar sus experiencias personales relacionadas con el tema. Qué saben de las drogas: su concepto, sus clases, sus efectos, sus consecuencias, su incidencia, los factores de protección y de riesgo.

A partir del nivel de conocimientos y las inquietudes planteadas formular hipótesis posibles a cuyas respuestas se orientará la investigación.

3. Lo que deseo saber acerca de las drogas

Este paso responde a la necesidad de entrenar a las y los estudiantes en la habilidad para formular preguntas sobre aquellos aspectos que quisieran conocer del tema.

¿Qué drogas son las más peligrosas y por qué?

¿Cuáles son las drogas de mayor consumo en la localidad?

¿Por qué hay jóvenes que consumen y otros que no?

¿Cuáles son los efectos de las drogas en el sistema nervioso central y otros órganos y sistemas del cuerpo humano?

- ¿Cuáles son las consecuencias del consumo de drogas?
¿Son drogas el alcohol y el tabaco?
¿Está asociado el consumo de drogas con otros problemas sociales?

4. Ordeno las preguntas

Es importante que las y los estudiantes ordenen y jerarquicen las preguntas para cuyo caso pueden utilizarse algunos criterios como los siguientes: complejidad de la pregunta, accesibilidad a la información, cierta lógica en el desarrollo de las tareas, mayor o menor relación con los saberes previos, la prioridad del conocimiento, etc. El siguiente es sólo un ejemplo. El investigador deberá establecer su propia jerarquía de preguntas.

- 1 ¿Qué son las drogas?
- 2 ¿Cuáles son los efectos de las drogas en el sistema nervioso central y otros órganos y sistemas del cuerpo humano?
- 3 ¿Qué es la tolerancia y el síndrome de abstinencia?
- 4 ¿Cuáles son los patrones de consumo que llevan a la adicción?
- 5 ¿Cuáles son los factores de protección contra el consumo de drogas y cuáles son los de riesgo?
- 6 ¿Cuáles son las drogas de mayor consumo y las de mayor peligrosidad?
- 7 ¿El alcohol y el tabaco son también drogas?
- 8 ¿Qué relación existe entre el problema del uso indebido de drogas y otros como la violencia, el abuso sexual, el narcotráfico y otros?

5. Fuentes de información a utilizar:

Es necesario acudir al mayor y variado número de fuentes de información. Como las siguientes:

- Material Bibliográfico: Libros, revistas, boletines, periódicos, investigaciones, monografías, tesis,
- Material Audio-visual: Películas, TV, videos, CDs, internet
- Entrevistas a profesionales expertos en el tema.
- Encuestas a profesores, alumnos, adultos en general.
- Visitas a instituciones especializadas y de atención como ONGs, Hospitales.

Dentro de los propósitos formativos del futuro docente es importante esta etapa pues permite desarrollar algunas habilidades como:

- Identificar las fuentes más adecuadas para el tipo de información que desea obtener.
- Ubicar rápidamente el tipo de fuentes necesaria para su investigación.
- Manejar un repertorio amplio y diverso de fuentes relacionadas con las necesidades de la investigación.

Una vez que tienen las preguntas claras y ordenadas el/la formador/a solicita a los y las estudiantes, señalar todas las fuentes de información posibles donde se pueden encontrar las respuestas a sus preguntas:

6. Elaboro cronograma para el desarrollo del proyecto

Para organizar la secuencia de la Investigación, los estudiantes elaboran un cronograma de trabajo.

El cronograma debe ser fijado considerando el número de horas pedagógicas disponibles, por ejemplo, en el cuadro siguiente se presenta una distribución posible:

	Paso1	Paso2	Paso3	Paso4	Paso5	Paso6	Paso7	Paso8	Paso9	Paso10
1ra. Hora	Seleccionamos el tema	Fundamentamos el interés por el tema								
2da. Hora										
3ra. Hora										
4ta. Hora										
5 ta. Hora										
6 ta. Hora										

7. Respondo a cada pregunta con el máximo de información

1.- Las drogas son sustancias.....

El/la estudiante pone en común todas las respuestas encontradas a sus preguntas y produce un texto con esta respuestas. Este trabajo puede ser individual o grupal, puede realizarse en clase o como tarea para la casa, va a depender del criterio del/la Formador(a),

Para realizar este paso, los/las estudiantes ejercitan, entre otras, las siguientes habilidades:

- Capacidad de distinguir entre información general y específica.
- Ubicar información relevante.
- Comprensión de lectura.
- Inferir información implícita en los textos.

8. Elaboro una redacción o informe

Las drogas son sustancias que

En este paso, una vez obtenida la información de las diversas fuentes, elaboran un informe o monografía que recoja e integre las respuestas encontradas como producto de la investigación.

Para la elaboración del informe o monografía, los/las estudiantes ponen en juego y ejercitan principalmente las siguientes habilidades:

- Capacidad expresiva y comprensiva del tema que están desarrollando
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad para estructurar de manera clara, ordenada y completa un texto informativo.

9. Relaciono el tema con otros y fundamento la relación establecida

El abordar el tema de las drogas, particularmente en lo relacionado con las adicciones, es posible reflexionar también sobre otros tipos de adicciones como la ludopatía y así mismo vincular el problema con otros como las agresiones, la delincuencia, diversas manifestaciones de violencia, accidentes de tránsito, enfermedades como cirrosis, cáncer, VIH, SIDA, etc.

Este paso es sumamente importante en la medida que los informes no serán una transcripción mecánica de información, sino una elaboración producto del análisis, la reflexión y la crítica. Preguntas como las siguientes pueden ayudar.

- ¿En qué se parece..... a.....?
- ¿En qué se diferencia..... de.....?
- ¿Qué relación hay entre..... y.....?
- ¿Qué ocurriría si.....?

Retomando el ejemplo inicial podría preguntársele a los y las estudiantes:

- ¿Qué otros tipos de adicciones conocemos?
- ¿Qué tienen en común con la adicción a las drogas?

Recomendaciones:

Revisar el marco conceptual sobre Proyectos de Investigación.

La profundidad del planteamiento de las preguntas, así como su capacidad para Responderlas, depende en gran medida del nivel del grupo y de la motivación que éste tenga.

El formador tendrá especial cuidado en ir estimulando y revisando cada paso del proyecto.

La estrategia Proyectos de Investigación plantea "pasos" que son en sí mismos habilidades de investigación. Por esta razón, el/la docente formador(a) debe procurar que en cada paso de la investigación se haga un ejercicio intenso de la habilidad.

Utilizando estas estrategias se puede profundizar el conocimiento de diversos temas involucrados en la Promoción de Estilos de Vida Saludable, contemplados en el currículo, como por ejemplo: La salud sexual y reproductiva, género, programas de Prevención, entre otros.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN N° 02

Denominación del Proyecto	"Aprendemos a protegernos de las Infecciones de Transmisión Sexual"
Área	Sociedad
Idea clave	Manejar información sobre infecciones de transmisión sexual para procesarla y asumir responsablemente el ejercicio de su sexualidad
Tiempo	3 semanas aproximadamente (depende del cronograma establecido)
Materiales	Material Bibliográfico: Libros, revistas, boletines, periódicos, investigaciones, monografías, tesis, Material Audio-visual: Películas, TV, videos, CDs, Internet , grabadora, cuadernos, fichas de formato: Proyectos de Investigación.

Procedimiento

1. Fundamentación:

Vemos con gran preocupación las cifras cada vez más alarmantes de personas que padecen infecciones de transmisión sexual, especialmente la población juvenil. Es por ello que consideramos no sólo necesario sino también importante, conocer e investigar el tema en tanto asumir responsablemente nuestra sexualidad supone saber cómo y por qué se desarrollan estas enfermedades, de manera que aprendamos a prevenirlas.

2. Lo que conozco del tema:

Las Infecciones de transmisión sexual van en aumento
Les puede dar no sólo personas jóvenes y adultos, sino también niños.
Hay muchos casos mortales
Se transmite
Requiere un tratamiento costoso

3. Preguntas que deseo saber sobre el tema

¿Qué es el SIDA?
¿Cómo se transmite?
¿Quiénes están más expuestos a contraerlo?
¿A qué se les llama infecciones de transmisión sexual y cuáles son?
¿Cómo se debe tratar a una persona que tiene SIDA?
¿Qué tipo de tratamiento hay para quienes padecen estas enfermedades?
¿Cómo podemos y debemos cuidarnos de las ITS?
¿Son curables o no?

4. Ordeno las preguntas

1. ¿A qué se les llama infecciones de transmisión sexual y cuáles son?
2. ¿Qué es el SIDA?
3. ¿Cómo se trasmite?
4. ¿Quiénes están más expuestos a contraerlas?
5. ¿Qué tipo de tratamiento o medicación hay para quienes padecen estas enfermedades?
6. ¿Son curables o no?
7. ¿Cómo podemos y debemos cuidarnos de las ITS?
8. ¿Cómo se debe tratar a una persona que tiene SIDA?

5. Fuentes de información a utilizar:

- Búsqueda de material bibliográfico en centros de documentación de instituciones públicas y privadas que trabajan el tema.

- Entrevistas a especialistas de ONGs y diversas instituciones que cuentan con experiencia en el tratamiento del tema y material audiovisual.
- Visitas o entrevistas a personal de Hospitales y testimonios voluntarios de los propios afectados y/o de sus familiares más cercanos.
- Búsqueda de información complementaria por Internet, biblioteca etc.

6. Elaboro cronograma para el desarrollo del proyecto

Ejemplo de Cronograma para el desarrollo del proyecto

	Paso1	Paso2	Paso3	Paso4	Paso5	Paso6	Paso7	Paso8	Paso9	Paso10
1ra. Hora	Seleccionamos el tema	Fundamentamos el interés por el tema								
2da. Hora										
3ra. Hora										
4ta. Hora										
5 ta. Hora										
6 ta. Hora										

7. Respondo a cada pregunta con el máximo de información

1.- "Se llaman infecciones de transmisión sexual a las enfermedades"

8. Elaboro una redacción o informe

"Las denominadas infecciones de transmisión sexual son las enfermedades que..."

9. Relaciono el tema con otros y fundamento la relación establecida

Existe una relación estrecha entre condiciones de marginalidad, promiscuidad y precariedad en varios casos afectados por el VIH.

- El tema tiene que ver definitivamente con la manera cómo vivimos, con quiénes y cómo nos relacionamos, cómo tomamos decisiones, cómo nos valoramos. Es decir, qué es lo que queremos para nosotros, cuál es nuestro proyecto de vida?
- Si hubiera una política de salud pública que permitiera el acceso de la los enfermos más pobres a los antiretrovirales, disminuiría el porcentaje de mortandad, vale decir la relación con temas de salud, y decisiones políticas.

Recomendaciones:

En caso de recoger testimonios de personas que sufren estas infecciones, es pertinente guardar todo el respeto y la reserva del caso por tratarse de temas Muy sensibles.

EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO EN LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Marco Teórico

Para la Promoción de Estilos de Vida Saludables, es fundamental que los y las estudiantes manejen información básica relacionada a los temas ejes y a todos aquellos temas que consoliden su formación en esta área. En ese sentido, la metodología "Proyectos de Investigación" se convierte en una herramienta interesante para desarrollar dichos contenidos porque posibilita que los y las estudiantes "aprendan a aprender".

"Aprender a aprender" implica dotar a los/las estudiantes con las herramientas para el auto-aprendizaje y el Inter-aprendizaje. Esto es, una actitud permanente de cuestionamiento, exploración y búsqueda de información y conocimientos; una actitud reflexiva frente a lo que aprende y a cómo lo aprende, y a la vez una capacidad para actuar en forma organizada y metódica para solucionar problemas, resolver dudas, compartir y crear.

Esto se promueve a través los PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN, metodología diseñada para que los/las estudiantes aprendan a aprender investigando, a pensar científicamente y a ser críticos frente a los acontecimientos.

Los/las estudiantes conocen en el centro de formación, las investigaciones bibliográficas, descriptivas y experimentales, sin embargo, normalmente no egresan teniendo un manejo efectivo de estos métodos. La estrategia que aquí se plantea es una manera sencilla de entender y apropiarse del método científico mientras se van desarrollando los temas del currículo de Formación Magisterial.

El Proyecto de Investigación surge de la necesidad de respondernos a preguntas sobre estos temas, preguntas para las que nos tenemos respuesta en un momento determinado. Se puede trabajar de manera individual o grupal (5 o 6 alumnos por grupo), de acuerdo a las necesidades de los/las estudiantes.

Desarrollo de la estrategia:

SELECCIONAR EL TEMA A INVESTIGAR

¿De dónde pueden surgir los temas para investigar?

De los contenidos previstos en el Cartel de alcances y secuencias.

De hechos de la actualidad que aparecen en noticieros o periódicos.

De experiencias interesantes vividas a nivel personal o grupal. Por ejemplo: un estudiante tuvo un accidente porque el conductor manejaba ebrio y drogado.

La visualización de una película o un video que haya impactado a los/as estudiantes.

Una pregunta de un/a estudiante en clase.

Fundamentalmente surge de la necesidad de saber, y esa necesidad debe ser intrínseca al/la estudiante, nacer de él o ella. En otras palabras, debe estar interesado/a y motivado/a por saber.

HABILIDADES DE INVESTIGACIÓN³

1. Problematizar	<ul style="list-style-type: none">1.1 Seleccionar y proponer hechos, situaciones o problemas a investigar, fundamentando la elección.1.2 Identificar y delimitar el problema, reconociendo y compartiendo experiencias y conocimientos previos, y ubicándolo en una red de relaciones vivenciales y conceptuales.1.3 Formular preguntas que expresen lo que se quiere aprender y ordenarlas en base a criterios.1.4 Formular anticipaciones, inferencias o hipótesis respondiendo a las preguntas formuladas.1.5 Identificar las variables involucradas en el problema y en las preguntas.
2. Planificar	<ul style="list-style-type: none">2.1 Identificar fuentes de información adecuadas en función al problema.2.2 Prever y planificar tareas y uso de recursos (Plan de trabajo, Cronogramas)
3. Buscar información	<ul style="list-style-type: none">3.1 Obtener la información en forma activa mediante una aproximación apropiada a la fuente: Observar, medir, manejar correctamente las fuentes documentales (índices, glosarios, etc.) preparar y aplicar cuestionarios, diseñar experimentos, etc.3.2 Registrar la descripción: datos, descripciones, notas, apuntes, fichas, resúmenes.3.3 Seleccionar y jerarquizar la información en función de su relevancia y de su confiabilidad.
4. Organizar e Interpretar la Información	<ul style="list-style-type: none">4.1 Ordenar la información en función de las preguntas elaborando resúmenes, esquemas, tablas, etc.4.2 Confrontar la información con las anticipaciones, informaciones o hipótesis planteadas.4.3 Discutir la calidad de la información identificando limitaciones, contradicciones, problemas, preguntas no respondidas, etc.
5. Sintetizar y Aplicar	<ul style="list-style-type: none">5.1 Formular las conclusiones de la investigación con referencia al problema y/o las preguntas.5.2 Relacionar las conclusiones con conocimientos previos y con conceptos de mayor generalidad.5.3 Proponer posibles consecuencias y aplicaciones de la información obtenida.

La estrategia "Proyectos de Investigación" permite la construcción individual o colectiva de conceptos, ideas, conclusiones, referidos a temas específicos, por ello puede ser aprovechada para abordar cualquier contenido conceptual previsto en cada uno de los Temas-Ejes de la propuesta.

3. CIDE 1997 "Cambiando nuestra práctica"

PROYECTO INTEGRADOR N° 01

Denominación del Proyecto	"Campaña para la no violencia en la comunidad"
Área	Educación sub área Psicología Contenido: solución de problemas.
Idea clave	Comprender las causas y consecuencias de la violencia que afecta sus vidas. Buscar colectivamente salidas que les posibilite enfrentar el problema. Asumir personal y grupalmente las medidas acordadas por el colectivo.
Tiempo	4 semanas aproximadamente, según cronograma establecido.
Materiales	Material Bibliográfico: Libros, revistas, boletines, periódicos, investigaciones, monografías, tesis. Material Audio-visual: Películas, TV, videos, CDs, Internet, grabadora, cuadernos, papel bond, fotocopias, sobres, cinta para pegar, Plumones, cartulinas.

Procedimiento

1. Justificación:

Se ha observado que en la localidad han comenzado a surgir pandillas juveniles que generan situaciones de violencia permanente, que están poniendo en riesgo la integridad física de las personas y atentan contra el derecho de los pobladores de vivir en paz.

2. Actividad de introducción al proyecto:

Se presentará a los estudiantes la película "Ciudad de Dios", film que presenta una crónica sobre la vida de las pandillas juveniles e infantiles en los barrios más pobres de Río de Janeiro en Brasil. (Opcionalmente se puede buscar una película parecida que refleje los niveles de violencia de muchas ciudades del mundo).

Una vez culminada la proyección, se hace una mesa redonda con los estudiantes. En ella se hace un análisis de la película sobre la base de tres puntos:

- Las razones por las que ingresan los niños y jóvenes en las pandillas.
- Los efectos de la violencia de estas pandillas sobre la vida de los pobladores del lugar.
- El rol que juegan las autoridades locales y policiales.

Una vez hecho el análisis, se plantea una discusión sobre la presencia de las pandillas en la localidad, buscando que los estudiantes expongan todo lo que saben sobre estas y las consecuencias que están generando en la localidad.

En el análisis también se explorarán los sentimientos y emociones que los estudiantes tienen respecto a la presencia de estas pandillas y de los estragos que ocasionan en su vida, trayendo experiencias personales o de gente cercana a ellos.

Una vez que los problemas y las percepciones han sido planteadas se les hará la pregunta: ¿Y ahora, qué es lo que podríamos hacer nosotros como educadores para contribuir a solucionar este problema?

Los estudiantes plantearán las posibles actividades a realizar para la solución del problema, en base a los puntos de análisis establecidos inicialmente (2 horas)

3. Contenidos de aprendizaje a desarrollar en el proyecto

Se extraen del programa Curricular de la Institución.

4. Actividades del proyecto

- A. Realizar una investigación de campo sobre la presencia de las pandillas en la localidad.
- B. Realizar una investigación bibliográfica sobre los orígenes de las pandillas, las causas sociales, personales y éticas que empujan a los jóvenes a incorporarse a ellas y de la legislación existente sobre la violencia ejercida por jóvenes y adolescentes.
- C. Realizar talleres sobre el tema de pandillas juveniles en las instituciones educativas del nivel secundaria.
- D. Realizar en convenio con la Municipalidad, un Cine Fórum abierto a toda la comunidad, invitando a educadores, autoridades locales y otros profesionales como ponentes para discutir el tema del pandillaje.
- E. Promover la creación de una red de instituciones locales que trabajen por disminuir la violencia generada por las pandillas.
- F. Desarrollar estrategias y recursos pedagógicos en pequeños manuales para ejecutarlas en las prácticas profesionales y hacerlas conocer a los maestros de todos los centros educativos de la comunidad.
- G. Implementar en convenio con las instituciones locales un club deportivo, cultural y recreativo para niños y jóvenes.

5. Desarrollo de las actividades y cronograma

El desarrollo de las actividades de un proyecto integrador deben coordinarse con los alumnos, porque algunas de ellas requieren trabajarse de manera independiente y otras en clase. Lo importante es hacer un cronograma y cumplirlo.

ACTIVIDADES	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
1.- Investigación de Campo - Elaboración de instrumentos para el recojo de información. - Aplicación de los instrumentos. - Tabulación de datos (estadística). - Informe de Resultados (análisis de Datos).	X			
2.- Investigación Bibliográfica. - Elaboración de la fundamentación - Formulación de las preguntas (Habilidades para formular preguntas) - Ubicación de la información (Habilidades para acceder a la información). - Elaboración del informe (Capacidad de síntesis). - Conferencia (Habilidades docentes y Comunicativas)	X			

ACTIVIDADES	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
3.- Talleres para jóvenes de secundaria <ul style="list-style-type: none"> - Coordinación con las instituciones educativas (habilidades comunicativas). - Elaboración de los diseños de los talleres(Programación curricular). - Preparación de los materiales (Diseño de materiales pedagógicos). - Ejecución de los talleres. - Evaluación. 	X	X		
4.- Cine Fórum <ul style="list-style-type: none"> - Elaboran el Convenio con la municipalidad (Habilidades comunicativas). - Realizan las coordinaciones con la municipalidad (desarrollo de habilidades sociales). - Elaboración de cartas de invitación a ponentes. (desarrollo de habilidades comunicativas). - Elaboración de afiches (habilidades comunicativas). - Diseño del Cine Fórum (habilidades comunicativas y de pensamiento Lógico) 		X	X	
5.- Red por la no-violencia. <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración del proyecto. Los alumnos aprenderán la metodología para la elaboración de proyectos de desarrollo: - Árbol de Problemas, Matriz de Marco lógico, Plan Operativo. 	X	X	X	X
6.- Propuesta de educación para la paz	X	X	X	X
7.- Club juvenil	X	X	X	X

6. Recursos y materiales

- Fotocopias de los instrumentos elaborados
- Papelotes, plumones, maskintape
- Gastos de movilidad.
- Sobres, papel bond.
- Impresiones, fotocopiado, anillados.

7. Evaluación del proyecto

Al finalizar cada actividad y todo el Proyecto se realizará una evaluación de: participación, compromiso, cumplimiento de tareas, cumplimiento de metas. Asimismo se hará una metacognición de todo lo aprendido.

8. Evaluación de las competencias

Todas las habilidades, capacidades y actitudes desarrolladas por los estudiantes durante la ejecución del proyecto, serán evaluadas en proceso y resultado. Esta información se consignará en el Registro de evaluación.

Recomendaciones:

El número y complejidad de las actividades dependerá del nivel de aporte del grupo.
Si bien la violencia y pandillaje es un gran problema en nuestro país, las actividades que se planteen, deben estar en concordancia con la realidad propia de cada comunidad local.

PROYECTO INTEGRADOR N° 02

Denominación del Proyecto	"Prevenimos los embarazos no deseados"
Área	Educación sub área Psicología Contenido: La educación sexual en la localidad Educación: sub área de Psicología Pensamiento: Regulación de la acción
Idea clave	Que los jóvenes logren identificar y examinar los factores y situaciones facilitadoras del embarazo no deseado. Identificar las conductas y actitudes asociadas con la sexualidad responsable en los jóvenes y adolescentes.
Tiempo	4 semanas aproximadamente, según cronograma establecido.
Materiales	Material Bibliográfico: Libros, revistas, boletines, periódicos, investigaciones, monografías, tesis. Material Audio-visual: Películas, TV, videos, CDs, Internet, grabadora, cuadernos, papel bond, fotocopias, sobres, cinta para pegar, Plumones, cartulinas.

Procedimiento

1. Justificación:

Se observa a menudo dentro de la comunidad, un porcentaje significativo de jóvenes parejas que se embarazan sin desearlo y su vida se ve afectada por este nuevo acontecimiento, cambiándoles la vida de forma radical, yendo desde los mas afortunados que reciben apoyo de los padres y la familia hasta los que deben dejar sus planes y sus sueños para convertirse en padres precoces. El querer evitar este panorama nada prometedor ocasiona también que algunas jóvenes y adolescentes se vean forzadas a optar por soluciones como el aborto, que además de ser ilegal, pone en grave riesgo su salud.

2. Actividad de introducción al proyecto:

Se presentará a los estudiantes un video sobre el caso de un embarazo no deseado y los conflictos que este genera, video producido por el Ministerio de Educación en el Marco del programa de Formación en valores, que forma parte de un conjunto de videos producidos para desarrollar la autonomía moral de los jóvenes y adolescentes. La historia gira alrededor de una joven embarazada que se encuentra en la encrucijada de abortar o no.

Una vez culminada la proyección, se hace una mesa redonda con los estudiantes. En ella se hace un análisis del video sobre la base de tres puntos:

- Los factores que han desencadenado el embarazo no deseado de la joven.
- Los efectos del embarazo en su vida de la joven estudiante, despreocupada y con planes a futuro, al igual que del futuro padre.
- El rol que juega el futuro padre.

Una vez hecho el análisis, se plantea una discusión sobre la presencia de este caso en la comunidad, buscando que los estudiantes expongan todo lo que saben sobre el tema y las consecuencias que han visto se han generado en la gente cercana que ha pasado por lo mismo.

Una vez que los problemas y las percepciones han sido planteadas se les hará la pregunta: ¿Y ahora, qué es lo que podríamos hacer nosotros como educadores para contribuir a solucionar este problema?

Los estudiantes plantearán las posibles actividades a realizar para la solución del problema, en base a los puntos de análisis establecidos inicialmente (2 horas)

5. Contenidos de aprendizaje a desarrollar en el proyecto

Se extraen del programa Curricular del la Institución.

6. Actividades del proyecto

A. Realizar una investigación sobre el índice de embarazos no deseados en los jóvenes de la comunidad.

LOS PROYECTOS INTEGRADORES COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El método de proyectos emerge de una visión de la educación en la cual los estudiantes toman una mayor responsabilidad de su propio aprendizaje y en donde aplican, en situaciones reales, las habilidades y conocimientos adquiridos en el salón de clase.

El método de proyectos busca enfrentar a los estudiantes a situaciones que los lleven a rescatar, comprender y aplicar aquello que aprenden como una herramienta para resolver problemas o proponer mejoras en las comunidades en donde se desenvuelven.

Cuando se utiliza el método de proyectos como estrategia, los estudiantes estimulan sus habilidades más fuertes y desarrollan algunas nuevas. Se motiva en ellos y ellas el gusto por el aprendizaje, un sentimiento de responsabilidad y esfuerzo, entendiendo que el trabajo colectivo aporta mejores perspectivas en la transformación de situaciones problema del entorno.

Los estudiantes buscan soluciones a problemas no triviales al:

- Hacer y depurar preguntas.
- Debatir ideas.
- Hacer predicciones.
- Diseñar planes y/o experimentos.
- Recolectar y analizar datos.
- Establecer conclusiones.
- Comunicar sus ideas y descubrimientos a otros.
- Hacer nuevas preguntas.
- Crear artefactos

Los Proyectos Integradores recogen esta concepción y se plantean para abordar los Temas Eje motivo de esta guía, un camino que permita incorporar de manera natural a toda la comunidad educativa local que rodea al Centro de Formación docente en los aprendizajes adquiridos por los y las docentes en Formación. Los Proyectos de Aprendizaje responden a esa pregunta central:

¿Qué hacer para mejorar esta realidad que está conociendo?

PASOS PARA REALIZAR EL PROYECTO⁴

1.- ¿De dónde surgen los Proyectos Integradores?

Los Proyectos tienen que surgir del interés de los y las estudiantes y ello se da de dos formas:

- Porque el/la estudiante lo desea a partir de un tema que investigó.
- Porque el/la docente formador(a) se lo plantea despertando su motivación.

Pueden surgir de:

- Las necesidades e intereses de los/las estudiantes.
- Como producto de una investigación realizada.
- Como producto de algún problema detectado en la comunidad
- Como parte de alguna celebración especial en el centro, etc.

4. Tomado de "Proyectos Integradores" CIDE, 1998, Lima

Algunos ejemplos de Proyectos Integradores que promueven estilos de vida saludables:

Necesidad, Interés o Problema detectado	Posible Proyecto Integrador
Pandillaje en la localidad donde se encuentra ubicado el ISP	"Organizamos un programa comunal para erradicar el pandillaje"
El embarazo repentino de una estudiante en el ISP	"Desarrollamos una campaña informativa a los jóvenes de la comunidad sobre los métodos de Planificación Familiar"
Alto consumo de alcohol y tabaco entre los jóvenes de la localidad	"Organizamos un programa de actividades para sensibilizar a los jóvenes sobre los peligros del consumo de drogas"
Intentos de violación a menores en la localidad	"Difundimos en las escuelas de la comunidad algunas estrategias para protegerse en caso de violación."
Curiosidad de los /las estudiantes respecto a la iniciación sexual Pelears constantes entre estudiantes	"Organizamos un seminario sobre Educación Sexual dirigido a jóvenes" "Desarrollamos un programa de integración entre las/los estudiantes del ISP"

Para iniciar un Proyecto Integrador a nivel del ISP es necesario:

- Tener una reunión previa entre Formadores(as) para realizar un listado de problemas, necesidades o temas de interés para los estudiantes, que puedan servir para iniciar un proyecto.
- Priorizar sólo un problema, necesidad o interés para abordarlo a través del Proyecto.
- Proponer el proyecto a los/las estudiantes a través de una actividad que les permita tomar conciencia de la magnitud del problema (poner en evidencia el problema o necesidad que ameritaría la acción inmediata de las estudiantes). Esta es una condición importante para garantizar el éxito de cualquier proyecto, si las/los estudiantes no toman conciencia de la gravedad del problema no sentirán la necesidad de actuar o hacer algo para revertir esa situación.
- Si se trata de un tema de interés, también será necesario hacerlo evidente, de tal forma que surja la motivación para cubrir dicho interés a través de un proyecto.

Aquí la pregunta clave es: ¿y qué podemos hacer para.....?, por ejemplo:

- "Si sabemos que hay pandillaje alrededor de nuestro ISP ¿Qué podemos hacer nosotros para contribuir a que esto no ocurra?"
- "Si todos tenemos interés por saber cómo se inician sexualmente los jóvenes, ¿qué podremos hacer para satisfacer nuestra curiosidad?"
- "Si sabemos que los niños y niñas de nuestra localidad corren el riesgo de ser violados, qué podríamos hacer nosotros para contribuir en algo a que esto no ocurra?"
- "Si sabemos que entre los jóvenes de nuestra localidad ha aumentado el consumo de drogas y alcohol, ¿de qué manera podríamos contribuir a que esto no ocurra?"

2.- selección de actividades

Una vez que está formulada la pregunta, las respuestas de los estudiantes irán dando las pistas de las actividades que se realizarán para cumplir el objetivo principal del proyecto. Para el ejm. anterior: disminuir el consumo de drogas o alcohol en la localidad. Se hace un listado de todo lo que los estudiantes sugieren debatiendo si es o no pertinente y factible para el objetivo o meta que quiere lograr con el proyecto.

Se revisa la lista de actividades y se la ordena secuencialmente, de ser posible. Si los estudiantes olvidaron alguna actividad importante que contribuya al logro del Proyecto, el/la docente formador(a) la planteará para incorporarla.

Ej. de Actividades:

- Hacer una conferencia en las instituciones educativas sobre los resultados de nuestra investigación.
- Elaborar un tríptico sobre los efectos de las drogas en el organismo humano y repartirla en los colegios y comunidad.
- Preparar una obra de teatro sobre la degradación de las personas que consumen drogas.
- Elaborar mensajes que promueven hábitos saludables, a través de la radio local.
- Preparar con apoyo de la municipalidad, las olimpiadas de la región para promover el deporte y el uso del tiempo libre en los jóvenes y niños.

3.- Nombre del Proyecto

Este es un paso importante ya que será la consigna que unificará los esfuerzos de los estudiantes y el/la docente formador(a) en el desarrollo de las actividades.

Siguiendo con el ejemplo del paso anterior:

Nombre del Proyecto: "Cuidemos la salud de los jóvenes de la comunidad"

4.- Elaboración de un cronograma de Actividades

Entre todos elaboran un cronograma de todas las actividades y tareas que han sido seleccionadas.

ACTIVIDADES	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
1.- Hacer una conferencia en los Colegios sobre los resultados de nuestra investigación.				
2.- Elaborar un tríptico sobre los efectos de las drogas en el organismo humano y repartirla en los Colegios.				
3.- Preparar una obra de teatro sobre la degradación de las personas que consumen drogas.				
4.- Elaborar mensajes que promuevan hábitos saludables, a través de la radio local.				
5.- Preparar con apoyo de la municipalidad, las olimpiadas de la región para promover el deporte y el uso del tiempo libre en los jóvenes y niños.				

5.- Desarrollo de las Actividades.

De acuerdo al cronograma establecido se irán desarrollando una a una las actividades formuladas. Cabe mencionar que las actividades del Proyecto Integrador no son meras acciones a desarrollar sino que cada una en sí misma es una situación de aprendizaje para ejercitar no sólo las competencias de prevención sino también muchas otras competencias de las diferentes áreas del currículo.

Así, partiendo del ejemplo que venimos observando: Una actividad de campaña en los medios de comunicación de la localidad para promover prácticas de vida saludables, permitirá que los estudiantes desarrollen competencias comunicativas correspondientes al área de Comunicación y desarrollen las habilidades sociales para buscar aliados en los medios de comunicación.

De ahí el nombre: Proyectos Integradores, pues se integran conocimientos y habilidades que corresponden a diferentes áreas del currículo, además de involucrar a los distintos agentes de la comunidad.

6.- Evaluación del proyecto y de las competencias adquiridas por los y las estudiantes.

Una vez que se han seleccionado las Actividades para el proyecto, el formador seleccionará las capacidades que el proyecto le permitirá desarrollar y éstas serán las que reciban seguimiento en cada estudiante durante las actividades.

El/la Formador(a) establecerá los indicadores pertinentes para las capacidades organizándolas en un registro en donde consignará la información que va recogiendo en la evaluación y medición del desempeño de sus estudiantes.

Al finalizar el proyecto se hace una evaluación con el grupo de estudiantes para evaluar su desempeño, participación, sus actitudes y de las capacidades y/o habilidades adquiridas

BIBLIOGRAFIA

- APENAC, García Herminia y Ugarte P. Darío: "El conflicto en la Escuela- Modulo de Autoaprendizaje N° 2"
Centro De Estudios para la Paz: "Resolviendo Conflictos en la escuela" Perú 2002.
- Cuadernos de Pedagogía, "La Educación secundaria a Examen". N° 272 - Mes de Setiembre.
- Davis, Martha, Mckay Matthew, Eshelman Elizabeth: "Técnicas de autocontrol emocional" Editorial Martínez Roca.
- G. Casamayor, R.Armejach, S. Antúnez, P. Checa, N. Giné, R. Guitart, C. Notó y otros: "Cómo dar respuesta a los conflictos" Biblioteca del Aula Editorial GRAO. España. 1998.
- Gil Martínez, Ramón: "Valores y desarrollo humano" Editorial CISSPRAXIS S.A 2002
Gomez Da Costa, Antonio: "Pedagogía de la Presencia". Ed. Losada SA. Buenos Aires 1995
- Gordon, Thomas: "M.E.T. Maestros, eficaz y técnicamente preparados". Ed. Diana. Mexico
- Innovación Educativa, "Aula". 70 Marzo de 1998. Ed. Grao Educación. España
- Loza Yañez, Rómulo: "Pandillaje Juvenil - Represión o Prevención ", Centro de capacitación J.M. Arguedianos, Perú 2000.
- Manis, Marlene: "Desarrollo Socio-afectivo del adolescente". Tomo I yll. Ed. Prentice Hall Hispanoamericana S:A. Mexico 1ra. Ed.
- Metzinger, Luciano: "Educación para la Paz y Manejo de Conflictos". Serie, Perú, 1996
- Ministerio de Educación, Burga, R. Chereque A., Valdivia F. "Opciones profesionales -Bachillerato Peruano- Guía para el Profesor". Ed. Bruño, Perú.
- Ministerio de Educación: "Opciones profesionales -Bachillerato Peruano". Ed. Bruño, Perú.
- Oficina de Tutoría y Prevención Integral: "Marco Teórico de la Oficina. Documento de trabajo - 2005.
- Oficina de Tutoría y Prevención Integral: Marco Conceptual de la Tutiría y Orientación Educacional. Documento de trabajo - 2005.
- P. Goldstein, Arnold y otros: " Habilidades Sociales y autocontrol en la adolescencia" Ed. Martínez Roca.
- Pick de Weiss, Susan; Aguilar Gil, José Ángel y otros: "Planeando tu vida" Programa de Educación sexual para jóvenes y adolescentes. Editorial Planeta. México. 1993
- Universidad Peruana Cayetano Heredia: Guía para capacitadotes en Comunicación sin Violencia" Lima 2002
- Ventura Limosner, Manuel: "Actitudes, Valores y Normas en el Currículo Escolar"Ed. Escuela Española, S.A., Madrid 1992.