



MINISTERIO DE SALUD

Normativa 075

**MANUAL: “DESARROLLEMOS HABILIDADES
PARA LA VIDA”**

DIRIGIDO A FACILITADORES/AS

Noviembre 2020

MINISTERIO DE SALUD

Normativa 075



MANUAL: “DESARROLLEMOS HABILIDADES PARA LA VIDA”

DIRIGIDO A FACILITADORES/AS

Noviembre 2020

FICHA CATALOGRAFICA

CONTENIDO

No PAG

I. Introducción	7
II. Objetivos del manual	9
III. Marco Legal	9
IV. Políticas de Operación	12
V. Listado de procedimientos	17
1, La conformación, organización y funcionamiento de los Círculos de Adolescentes	17
2. Capacitación básica inicial	17
3. La planificación	17
4. Participantes del proceso educativo Habilidades para la Vida	17
5. Periodicidad del proceso educativo	18
6. Seguimiento, Monitoreo, Supervisión y Evaluación	18
a) Seguimiento y Monitoreo	18
b) Periodicidad del Monitoreo	19
c) Supervisión	
d) Evaluación	19
e) Indicadores para el Seguimiento y Monitoreo	19
VI. Descripción de los procedimientos	21
Orientaciones Generales para la utilización del manual “Desarrollemos Habilidades para la Vida”	21
Organización de cada fascículo	21
Metodología	21
Ruta metodológica para desarrollar las sesiones educativas de Habilidades para la Vida.	22
Etapas metodológicas de las sesiones educativas.	23
Estructura de las sesiones educativas.	23
Recomendaciones generales para el desarrollo de las sesiones educativas.	24
FASCÍCULO 1: MIS HABILIDADES Y MIS DERECHOS.	35
Introducción	36
Habilidad a desarrollar por ciclo de desarrollo:	37
Introducción a las Habilidades para la Vida y Otros Enfoques.	37
- Objetivos de aprendizaje	
- Métodos utilizados	
Lectura de apoyo para el/la facilitador/a	37
a. ¿Qué son las Habilidades para la Vida?	37
Enfoque de habilidades para la vida.	37
Antecedentes	38
Ámbitos de aplicación	38
Las 10 habilidades para la vida.	39
Origen y desarrollo de la Iniciativa Internacional de la OMS	
b. Habilidades para la Vida y Otros Enfoques:	43

a. Enfoque de Derecho	44
b. Enfoque de derechos sexuales y reproductivos	44
c. Enfoque de Igualdad de Género	45
d. Enfoque Intercultural	46
e. Enfoque de diversidad	47
f. El enfoque generacional	47
g. Enfoque de discapacidad	48

Sesión 1: Reflexionando sobre las Habilidades para la Vida.

Edad: Todas las edades,

A. El enganche: La entrevista.	51
B. Investigación lúdica: Conociendo las Habilidades para la Vida.	32
C. Construcción colectiva del conocimiento	53
D. Cierre conceptual	54
E. Evaluación lúdica: El Sol.	55
F. Cierre afectivo: El pasillo de las caricias.	55
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	55
H. Material de apoyo.	56

Sesión 2: Reflexionando sobre el enfoque de derecho.

Edad: Todas las edades,

A. El enganche: Espalda con espalda.	62
B. Investigación lúdica: Mi historia a través de los derechos.	63
C. Construcción colectiva del conocimiento	63
D. Cierre conceptual	64
E. Evaluación lúdica: En pocas palabras.	65
F. Cierre afectivo: Mi súper poder.	65

Sesión 3: Reflexionando sobre otros enfoques de derechos.

Edad: Todas las edades,

A. El enganche: El gato/a encaramado/a.	67
B. Investigación lúdica: Somos iguales y diferentes.	67
C. Construcción colectiva del conocimiento: Mi nueva identidad	69
D. Cierre conceptual	70
E. Evaluación lúdica: La Carta.	71
F. Cierre afectivo: Túnel Oscuro.	71
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	71
H. Material de apoyo.	72

I. INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Salud en su calidad de ente Rector del sector salud, a fin de dar cumplimiento a los compromisos del Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, de proveer salud gratuita y atención oportuna a los nicaragüenses, continúa impulsando acciones que contribuyan a mejorar la salud de la población en general.

El Plan Nacional de Desarrollo Humano (PNDH) en su Política de Salud¹ ha definido como prioritarios para su atención al grupo vulnerable de “las y los adolescentes”. Y es en este contexto que se vuelve imprescindible reconocerlos como sujetos de derecho y actores protagónicos de su propio desarrollo.

Es en seguimiento al PNDH que el Modelo de Salud Familiar y Comunitario (MOSAFC) hace énfasis en la Salud Sexual y Reproductiva (SSR) adquiriendo gran importancia ya que transita por el ciclo de vida, desde el nacimiento hasta la vejez, tratando de asegurar a hombres y mujeres, una vida reproductiva sana y libre de riesgos, así como una sexualidad placentera y responsable.

La Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva (ENSSR), prioriza **“Mejorar la calidad y oportunidad de la atención integral a la salud adolescente para la construcción del pensamiento crítico sobre el desarrollo del ejercicio de la sexualidad desde un enfoque de Habilidades para la Vida y de desarrollo”**

En el Plan Plurianual de Salud 2015-2021, el MINSa planifica acciones dirigidas a adolescentes y para su atención integral dispone de 10 Normativas dirigidas a la promoción de su salud, entre estas, la Normativa-075 **“MANUAL DE HABILIDADES PARA LA VIDA: GUÍA PARA INSTITUCIONES FACILITADORAS”**, creada en el año 2011, actualizada en el 2014 denominándose **Manual de Habilidades para la Vida “Desarrollemos Habilidades para la Vida”**.

Cuando hablamos de habilitar a las/los adolescentes para que tomen decisiones adecuadas con respecto a su vida, a su comportamiento sexual, de prepararlos mejor para la vida adulta. Hablamos del enfoque de Habilidades para la Vida, que no es más que la implementación de un proceso educativo basado en el desarrollo de habilidades socio-cognitivas y emocionales para fortalecer los factores protectores de las/los adolescente, promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez y promover la adopción de conductas positivas².

En este contexto, el Ministerio de Salud de Nicaragua, entendió pertinente el desarrollo y actualización del Manual denominado ahora **“Desarrollemos Habilidades para la Vida” dirigido a facilitadores/as**, que es una herramienta metodológica, que les permita a las/los adolescentes mejorar sus competencias para enfrentar la vida, y es aplicable a todas las poblaciones de adolescentes, ya sea que puedan acceder o no a educación formal. Para desarrollar el proceso educativo de HpV, las y los adolescentes tienen que estar integrados en los Circulos de Adolescentes cuya organización y funcionamiento se encuentra referida en la Normativa 127. Los Circulos de Adolescentes es una estrategia del Programa de Atención Integral a la Adolescencia, que el Ministerio de Salud implementa en los diferentes territorios de los Sistemas Locales de Atención Integral de Salud (SILAIS) del país.

1 Plan Nacional de Desarrollo Humano 2012-2016. Capítulo III. Política de Salud. Item 382. Pág. 82

2 L. Mangrulkar, C.V. Whitman, M. Posner. OPS – ASDI. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes.

En la actualización del manual “**Desarrollemos Habilidades para la Vida**” dirigido a **facilitadores/as**, se toma en cuenta las voces de las/los adolescentes y del personal de salud que implementa el proceso educativo, de los municipios de San Jose de Bocay, Alto Wangky, todos los Municipios de Jinotega Matagalpa y Granada quienes compartieron sus experiencias en la implementación de la presente Normativa.

Durante el proceso de consulta y conversatorios participaron adolescentes de ambos sexos, adolescentes que estaban dentro y fuera del sistema educativo formal, adolescentes de la diversidad sexual, aquellos con discapacidad y en menor proporción las madres adolescentes solteras y los /las pertenecientes a grupos étnicos. Muchos de ellos/ ellas se desempeñan como promotores adolescentes que participan y apoyan las actividades del Ministerio de Salud, en la promoción de la salud sexual y reproductiva.

Todos y todas ofrecieron sus aportes, sugerencias y recomendaciones para la actualización de la presente Normativa sobre todo en los aspectos de estructura, metodología y contenidos. Dentro de las principales recomendaciones mencionadas están: “...que los temas sean presentados de forma amena y con dinámicas vivenciales que faciliten el aprendizaje...”; “...que no tengamos que dar una simple charla, si no que nos ayude a pensar y reflexionar entre todos...”; “...que la metodología nos facilite la preparación de las sesiones...”.

Por otra parte, el personal de salud recomiendan que la Normativas debe ampliarse con temas que están a la orden del día como: la depresión, el suicidio, la violencia contra la mujer.

Durante el desarrollo del proceso educativo en algunos fascículos, en las actividades centrales de las sesiones educativas, las técnicas metodológicas a utilizar se adecuan de acuerdo al ciclo de desarrollo, es decir, la actividad central se aborda con diferentes técnicas metodológicas según la edad de la audiencia, en dependencia del tema y de si los cambios metodológicos para abordar el tema en cada edad son significativos.

Es por eso, que en la actualización del presente Manual, se incorpora la lúdica como estrategia metodológica, para la promoción de valores y Habilidades para la Vida en las/los adolescentes a fin de incentivar el desarrollo de sus competencias para la prevención del embarazo, la Violencia Basada en Genero, uniones a temprana edad, además de promover su protagonismo y empoderamiento para el ejercicio de sus derechos, toma decisiones acertadas e informada sobre su salud sexual reproductiva que le ofrezcan la posibilidad de mejorar su calidad de vida.

Se integran además los enfoque de derechos, derechos sexuales y reproductivos y habilidades para la vida, con enfoque de igualdad de género, diversidad, generacional, interculturalidad y discapacidad los que se incorporan como ejes transversales de los contenidos y actividades que sustentan el programa educativo Habilidades para la Vida.

Se agregan además recomendaciones en el contexto de las pandemias del COVID-19 y el ZIKA. Y se añade en el proceso educativo Habilidades para la Vida a las madres, padres y tutores, lo que favorecerá la transmisión e intercambio de conocimientos, competencias y valores entre una generación y otra.

La implementación de este manual fortalecerá el liderazgo del personal de salud en el trabajo con las y los adolescentes y afianzara el trabajo intersectorial, mediante la realización de actividades de información, educación de pares, capacitación, la formación de promotores; y mejorara el nivel de competencia, conocimientos y la práctica de acciones que permitirían la participación activa de las y los adolescentes contribuyendo a la formación del pensamiento crítico, a las tomas de decisiones adecuadas y a la consolidación de buenas prácticas en los adolescentes.

II. OBJETIVOS

Objetivo General

Estandarizar las acciones educativas en el personal de salud y promotores comunitarios para la promoción y desarrollo oportuno de habilidades para la vida en adolescentes de 10 a 19 años a través de los círculos de adolescentes y la comunidad con el fin de lograr una transición saludable hacia la madurez y promover la adopción de conductas positivas.

Objetivos Específicos

- Actualizar los conocimientos y competencias del personal de salud y adolescentes, en habilidades para la vida.
- Facilitar la transferencia de competencias del personal de salud, promotores/as comunitarios a las y los adolescentes a nivel nacional.
- Garantizar el seguimiento de las actividades educativas desarrolladas en los círculos de adolescentes, las unidades de salud y la comunidad.

III. MARCO LEGAL

Soporte Jurídico Internacional

- **La Declaración Universal de Derechos Humanos, aprobada en Diciembre de 1948**, la Asamblea General de las Naciones Unidas plasmó claramente la preocupación de las naciones sobre aspectos relacionados con el derecho a la vida; a la constitución de la familia sobre la base de la igualdad de obligaciones y derechos entre hombres y mujeres; a la protección de la salud, incluyendo cuidados especiales para la maternidad y la infancia; así como el respeto a la dignidad humana y el derecho a vivir sin discriminaciones de ningún tipo. Si bien, el reconocimiento explícito de los derechos sexuales y reproductivos como parte de los derechos humanos básicos puede considerarse un hecho relativamente reciente, Nicaragua ha ido refrendado los mismos a través de la Constitución Política de Nicaragua con sus modificaciones así como en el cuerpo jurídico nacional.
- **Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer**, adoptada por Resolución de la Asamblea General de Naciones Unidas en Diciembre de 1979 y ratificada por Nicaragua en Febrero de 1980, condena cualquier forma de discriminación contra la mujer y recoge el compromiso de los Estados partes de consagrar en sus constituciones nacionales, y en cualquier otra legislación que resulte apropiada, el principio de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, incluyendo de manera explícita la garantía del respeto de los derechos sexuales y reproductivos.
- **Conferencia Internacional sobre Maternidad Sin Riesgo**, convocada por la Organización Mundial de la Salud y llevada a cabo en Nairobi en 1987, lanzó la Iniciativa Mundial por una Maternidad Segura, de la que se derivó el desarrollo de un Plan de Reducción de la Mortalidad Materna en Las América. Para finales de los años 90 la mayoría de los países reconocieron y aceptaron la iniciativa y la vigilancia de la mortalidad materna fue declarada una prioridad nacional en los planes de salud de muchos países del mundo, entre los cuales se encuentra Nicaragua.

POLITICAS DE OPERACIÓN

Los problemas que la adolescencia enfrenta hoy en día en relación con su salud sexual y reproductiva son variados y complejos. En el área de la salud sexual y reproductiva, las y los adolescentes crecen sin los elementos necesarios para asumir su sexualidad en un marco de autoconocimiento, derechos e igualdad. Tal situación les restringe el paso hacia la posibilidad de tomar decisiones responsables e informadas en esta materia.

La desinformación, las inequidades de género, las normas sociales que limitan el desarrollo de la autonomía personal y otros factores, impulsan a las y los adolescentes a adoptar conductas que conllevan riesgos para su vida.

El Manual Desarrollemos Habilidades para la Vida se encauza en lo siguiente:

1. El desarrollo de un proceso educativo en Habilidades para la Vida a través de un contenido temático y sistémico.

El Manual “Desarrollemos Habilidades para la Vida” dirigido a facilitadores/as, facilitara la implementación de un proceso educativo basado en el desarrollo de habilidades socio-cognitivas y emocionales para fortalecer los factores protectores de las/los adolescente, promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez y promover la adopción de conductas positivas.

Este manual va dirigido para el personal de salud y a los/las promotores adolescentes y jóvenes de la comunidad que serán responsables de desarrollar el proceso educativo “Habilidades para la Vida” con las/los adolescentes que conforman los “Círculos de adolescentes”. Pero además puede ser utilizado por facilitadores de otras instituciones del Estado, los que pueden adaptarlo para trabajar con las/los adolescentes y padres de familia que atienden.

La implementación del Manual “Desarrollemos Habilidades para la Vida” será a través de los Círculos de Adolescentes que son grupos de adolescentes entre las edades de 10 a 19 años que se organizan para fortalecer conocimientos, información, actitudes e ideas sobre las preocupaciones, intereses y retos propios de esta etapa de la vida con respecto a la salud sexual y reproductiva con enfoque de género y de derechos. En donde se promociona un sistema de valores, normas, conductas y estilos de vida saludables, desarrollando una participación protagónica y activa para lograr su propio empoderamiento, ejecutar actividades de prevención, sensibilización y educación, para contribuir a la promoción de la salud en la comunidad. El MINSA deberá asignar a un recurso previamente, el cual será responsable de la organización, implementación, funcionamiento y seguimiento del proceso educativo Habilidades para la Vida a nivel local.

El manual tiene como propósito fortalecer el liderazgo del personal de salud en el trabajo con las/los adolescentes y afianzar el trabajo intersectorial mediante la realización de actividades de información, educación de pares, capacitación, esparcimiento, recreación, actividades lúdicas y la formación de promotores; que permitan mejorar el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades para la vida de las y los adolescentes; teniendo en cuenta la problemática actual en temas relacionados a la salud sexual y reproductiva como; el embarazo en adolescentes, conductas de riesgos, enfermedades epidémicas y enfermedades crónicas no transmisibles entre otras.

Debido a las características específicas que se presentan durante la adolescencia, es necesario mejorar e innovar las formas de abordarlos, la prestación de servicios a la salud de los adolescentes debe ser diferenciada de la que se realiza con niños/as o adultos/as, debe encararse desde una perspectiva preventiva incluyendo medidas para la detección temprana de riesgos y/o vulnerabilidad y que facilite su participación en el cuidado de su salud.

El cumplimiento de este manual está dispuesto para el personal de salud de la red de servicios de salud en el marco del Modelo de Atención familiar y Comunitaria (MOSAFC). Este manual se aplicará en aquellos establecimientos de salud que oferten y provean servicios a población adolescente y a los grupos de adolescentes y jóvenes que se desempeñan como promotores/as facilitadores/as que trabajan en la promoción de la salud.

Con la implementación del manual “Desarrollemos Habilidades para la Vida” dentro de la red de servicios de salud. Se beneficiaran: adolescentes de ambos sexos entre las edades de 10 – 19 años (procurando la representación de las diferentes audiencias: adolescentes de las áreas urbanas y rurales que estén dentro de los tres grupos etarios con los que se trabajan 10-12 años; 13-16 años y de 17 – 19 años, adolescentes con discapacidad y adolescentes de la diversidad sexual, grupos étnicos, afro descendientes, adolescentes dentro y fuera de la educación formal, madres, padres y tutores) que requieran información de calidad para el desarrollo de capacidades y la toma de las mejores decisiones lo que contribuye a la mejora de su calidad de vida.

El manual “Desarrollemos Habilidades para la Vida” está organizado en 11 fascículos y 41 sesiones educativas. Los contenidos de los fascículos son los siguientes:

No.	nombre del fascículo	Contenido	Sesiones educativas
1	Mis habilidades y mis derechos	a. Introducción a las habilidades para la vida. b. Otros enfoques.	SESIÓN: 1. Reflexionando sobre las Habilidades para la Vida. SESIÓN: 2. Reflexionando sobre el enfoque de derechos. SESIÓN: 3. Reflexionando sobre otros enfoques de derechos.
2	Mi desarrollo físico en la adolescencia.	a. Pubertad. b. Órganos sexuales y reproductivos. c. Fertilidad masculina y femenina d. Fecundación: combinación de la fertilidad masculina y femenina e. Higiene y Pubertad.	SESIÓN: 1. ¿Qué pasa en mi cuerpo? SESIÓN: 2. Nuestros órganos sexuales y reproductivos. SESIÓN: 3. Somos fértiles I SESIÓN: 4. Somos fértiles II SESIÓN: 5. Uniendo nuestras fertilidades femeninas y masculinas. SESIÓN: 6. Cuidando nuestra higiene corporal.

No.	nombre del fascículo	Contenido	Sesiones educativas
3	Mejoramos nuestras relaciones	a. Introducción al género y la construcción de la sexualidad adolescente. b. Violencia c. Sexualidad	SESIÓN: 1. Soy femenina, soy masculino, Soy persona SESIÓN: 2. ¿Hacemos lo que queremos? SESIÓN: 3. Examinando los roles de género SESIÓN: 4. Violencia. SESIÓN: 5. Me defiendo contra la violencia de género SESIÓN: 6. Vivo mi sexualidad.
4	Me conozco, me valoro.	Autoconocimiento: a. Como soy. b. Cómo me perciben. c. La influencia de la familia en la formación del adolescente. d. Autoestima.	SESIÓN: 1. Soy una persona única y maravillosa SESIÓN: 2. ¿Cómo me ven los demás? SESIÓN: 3. Mi familia y Yo SESIÓN: 4. Construyendo mi autoestima
5	Comuniquémonos	Empatía y Comunicación Asertiva: a. La escucha b. Comprender a los demás. c. Asertividad d. Comunicación no verbal. e. Obstáculos en la comunicación.	SESIÓN 1: Escucho activamente SESIÓN 2: ¿Cómo? ¿Nos comunicamos? SESIÓN 3: Identificando cómo nos comunicamos.
6	Como pienso.	Pensamiento creativo y pensamiento crítico. a. Los desafíos. b. Pensamiento crítico.	SESIÓN: 1. Los desafíos SESIÓN: 2. Pensamiento crítico

No.	nombre del fascículo	Contenido	Sesiones educativas
7	Mis emociones, mis sentimientos.	Manejo de emociones y sentimientos. a. Exploración de emociones y sentimientos. b. El enamoramiento. c. Riesgos en la adolescencia. d. Cuidando nuestra salud en la adolescencia.	SESIÓN: 1. Explorando mis emociones y sentimientos SESIÓN: 2. ¿Qué es el amor? Enamoramiento SESIÓN: 3. Riesgo a que nos enfrentamos SESIÓN: 4. Cómo reportar incidencias de violencia SESIÓN: 5. Embarazo no deseado SESIÓN: 6. Me cuido de las infecciones de transmisión sexual, adicciones, ZIKA, COVID 19. Cuido mi salud
8	Como resuelvo los problemas y manejo del estrés.	Resolución de problemas y conflictos y manejo del estrés. a. Enfrentando los problemas. b. Manejo de la ansiedad y el estrés.	SESIÓN: 1. Dominando la situación SESIÓN: 2. Ganémosle al estrés y gestión de la ansiedad y el estrés.
9	Yo y los demás.	Relaciones interpersonales. Trabajo en equipo a. Relación conmigo mismo. b. Las relaciones sanas y dañinas. c. El trabajo en equipo.	SESIÓN: 1. Relacionándose conmigo mismo. Las relaciones sanas y dañinas SESIÓN: 2. Vamos a trabajar en equipo
10	Tomando decisiones y estableciendo metas.	Toma de decisiones. Proyecto de Vida.	Sesión 1: Tomando mis decisiones Sesión 2: Mi proyecto de vida
11	Participo y ejerzo mi liderazgo	Participación y liderazgo adolescente. a. Participación y protagonismo adolescente. b. Liderazgo adolescente	SESIÓN: 1. Comprendiendo la importancia de mi participación. SESIÓN: 2. ¿Dónde me sitúo? SESIÓN: 3. Descubriendo mis habilidades de liderazgo. SESIÓN: 4. Mi opinión vale. SESIÓN: 5. Construimos un súper líder.

Los contenidos de los temas que se abordan en cada una de las sesiones educativas, se han elaborado tomando en cuenta las opiniones y recomendaciones de los/las adolescentes y del personal de salud, las orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad; documentos y de recomendaciones de la OMS, UNFPA; USAID, las Normativas del MINSA sobre adolescentes como son: Normativa 127 para la organización de los círculos de adolescentes, la normativa 095, Normativa 126, la Normativa 131, la Normativa 117 y la Normativa 070 entre otras.

La implementación de este manual fortalecerá el liderazgo del personal de salud en el trabajo con las y los adolescentes y afianzará el trabajo intersectorial, mediante la realización de actividades de información, educación de pares, capacitación, la formación de promotores; y mejorará el nivel de competencia, conocimientos y la práctica de acciones que permitan la participación activa de las y los adolescentes contribuyendo a la formación del pensamiento crítico, a las tomas de decisiones adecuadas y a la consolidación de buenas prácticas en los adolescentes.

2. El desarrollo de enfoques transversales:

se desarrollara habilidades para la vida desde enfoques integradores que se toman como base en cada una de las acciones establecidas en el manual como son: los enfoques de derechos, derechos sexuales y reproductivos y habilidades para la vida, con enfoque de igualdad de género, diversidad, generacional, interculturalidad y discapacidad los que se incorporan como ejes transversales de los contenidos y actividades que sustentan el programa educativo Habilidades para la Vida. Estos enfoques se describen detenidamente adelante en el fascículo Mis habilidades y mis derechos.

3. Herramientas metodológicas:

cada una de las herramientas metodológicas se describen en cada una de las sesiones educativas y cada sesión educativa utiliza la lúdica como estrategia metodológica, a fin de incentivar la participación e interacción, el desarrollo de competencias de las/las adolescentes para la prevención del embarazo en adolescentes, la Violencia Basada en Género y las uniones a temprana edad, además de promover su protagonismo y empoderamiento para el ejercicio de sus derechos, toma decisiones acertadas e informada sobre su salud sexual reproductiva que le ofrezcan la posibilidad de mejorar su calidad de vida.



V. LISTADO DE PROCEDIMIENTOS

Como organizar el proceso de capacitación Habilidades para la Vida en los círculos de adolescentes.

1. Conformación, organización y funcionamiento de los Círculos de Adolescentes está debidamente referida paso a paso en la Normativa 127 del Ministerio de Salud “ **GUÍA DIRIGIDA AL PERSONAL DE SALUD PARA ORGANIZAR LOS CÍRCULOS DE ADOLESCENTES Y FORMAR PROMOTORES DE PARES**”. Además deberá registrar todas las actividades en el “Cuaderno de registro de actividades del grupo”. (VER ANEXO AL FINAL)

2. Capacitación básica inicial del para el personal de salud y el promotor/a.

Tanto al personal de salud, como al adolescente, que voluntariamente quiere ser promotor y tiene cualidades para serlo, se les capacitara en el Manual de Habilidades para la Vida (Normativa 0-75), así como en las diferentes normativas vigentes del MINSA como son: la Guía de Capacitación en temas de Salud Sexual y Reproductiva para Promotores (as) Adolescentes, Manual para la Prevención de la Violencia de Género en Adolescentes (Normativa 031), Manual de Promoción y Prevención de Conductas de Riesgo en Adolescentes para Fortalecer Familias (Normativa 117).

Con estas capacitaciones estos adolescentes pueden convertirse en promotores (as) de pares para realizar acciones de promoción, información, educación y fomento a la salud con sus pares, en la escuela y en la comunidad.

3. La planificación.

Una vez capacitado el promotor y conformado los grupos de adolescentes que participaran en el curso de Habilidades para la Vida, se comienza a hacer el plan de trabajo del grupo con los y las adolescentes miembros, analizando y valorando con ellos el número de sesiones educativas del Manual Desarrollemos Habilidades para la Vida.

Se elaborará un plan de las actividades mensuales. Se acuerdan todas las actividades que se van a desarrollar, especificándose la fecha, hora, lugar y responsable de coordinarla para garantizar su ejecución. Los círculos pueden reunirse de forma semana, quincenal o mensual alternando las actividades en dependencia de las posibilidades de cada círculo.

4. Participantes del proceso educativo Habilidades para la Vida

Pueden participar adolescentes de 10 a 19 años, pero para el desarrollo del proceso educativo Habilidades para la Vida, es recomendable que sus miembros tengan edades similares, debido a que hay temas específicos que son abordados de manera particular por edades, por la madurez psicológica del adolescente, y el grado de escolaridad que posean, es decir, que no se haga un grupo revuelto de muchachos y muchachas grandes (de 18 y 19 años) con adolescentes pequeños (de 10 y 11 años), porque la diferencia de edades es muy grande y entre los dos extremos se tiene un desarrollo e intereses diferentes.

Lo deseable es que los miembros de un grupo estén en igual rango de edad, intereses y desarrollo, es decir, en la adolescencia temprana (10 a 12 años), adolescencia media (13 a 16 años), o adolescencia tardía (17 a 19 años), a excepción del promotor o promotora, que puede tener entre 15 y hasta 24 años, pues es el guía o la guía del grupo y no afecta que sea un poco mayor. Lo que sí es importante es que el resto de participantes tenga edades similares, es decir, un rango de diferencia de 2 a 3 años.

En cuanto a los miembros del grupo, es conveniente: que cada grupo tenga un número aproximado de 10 a 15 miembros, porque en un grupo pequeño es más fácil integrarse, conocerse y hacerse amigos y amigas.

5. Periodicidad del proceso educativo

Cada grupo deberá analizar el tiempo que dispondrán para asistir a las sesiones educativas, el cual consta de 41 sesiones educativas que se realizarán en 82 horas. Se sugiere que el curso se realice en 1 mes, lo que significara que cada grupo podrá realizar 10 horas semanales para finalizar el curso. O bien podrían realizarlo en 15 días desarrollando 41 horas semanales. Esto dependerá de la decisión del grupo. *El formato del plan de trabajo también se encuentra en el cuaderno de registro anexo al final.*

Donde se realizarán las sesiones educativas de Habilidades para la Vida: se realizarán en lugares donde existen condiciones para desarrollar las actividades, como por ejemplo: en cualquier espacio comunitario o privado que se les facilite, que les quede cerca a todos y todas y en donde puedan trabajar con comodidad. Es conveniente que sea un lugar amplio, claro y ventilado, que les permita moverse y organizarse de diferentes maneras. Puede ser cualquier ambiente comunitario que preste condiciones para el trabajo de grupos, como una escuela, una casa comunal, la casa municipal de adolescentes si la hubiere, un parque, patio, unidad de salud o cualquier espacio colectivo de la comunidad. Pero no tiene que ser necesariamente un lugar público. Puede ser en un local o casa de algún miembro del grupo o de la comunidad que preste condiciones: un salón, un corredor, un patio amplio o hasta debajo de un árbol frondoso en donde puedan acomodarse sillas o bancas para que todos y todas puedan sentarse.

6. Seguimiento, Monitoreo, Supervisión y Evaluación

El proceso Educativo Habilidades para la Vida, al estar inmerso dentro de los Círculos de Adolescentes, su proceso de seguimiento y monitoreo está muy ligado al funcionamiento de estos.

El seguimiento al cumplimiento del plan de trabajo, será indispensable para que los promotores y facilitadores/as desarrollen el monitoreo en el campo y revisen el avance del cumplimiento de las tareas designadas en dicho plan.

Los listados de asistencia es un instrumento que apoyará el monitoreo de las sesiones educativas.

Los facilitadores/as pueden medir la percepción cualitativa de los participantes sobre el proceso educativo en cada una de las sesiones, la estrategia tanto en su satisfacción inmediata como la calidad de los materiales utilizados, si el local fue apropiado, si estuvieron de acuerdo con la actuación del facilitador, si aprendieron lecciones nuevas y si opinan que su relación con sus hijos mejorará después de haber

a) Seguimiento y Monitoreo:

se realizará a través del acompañamiento periódico a los círculos, a las sesiones educativas del Manual Desarrollemos Habilidades para la Vida. Se revisarán los aspectos relacionados al género, la cantidad de participantes de ambos sexos, la integración de adolescentes de la diversidad sexual, con discapacidad, de origen étnico. También la calidad de las sesiones educativas, el apego al Manual.

El seguimiento y monitoreo se realizarán de forma mensual o según las necesidades que se identifiquen en el círculo. Pueden ser programados o sorpresivos. Son visitas que se realizan para ver la ejecución de alguna actividad y brindar asesoría sobre la calidad de la misma.

b) Periodicidad del Monitoreo

El monitoreo y acompañamiento periódico a las actividades de las sesiones educativas del Manual Desarrollemos Habilidades para la Vida, que se realizan en los círculos, debe hacerse por parte del Responsable del componente Adolescencia y otros funcionarios del área de Salud.

En la etapa de implementación del proceso educativo se tienen que hacer una visita cada quince días por lo menos a cada establecimiento que esté desarrollando las sesiones. A efecto de comprobar que el círculo está funcionando, se revisarán durante las visitas los aspectos relacionados a la cantidad, la calidad y la adquisición de recursos materiales. Se valoran también aspectos relacionados con la calidad y cantidad de las sesiones realizadas para brindar apoyo en los casos que lo ameriten, brindar asesoría, basados en lo establecido en la programación de metas.

c) Supervisión

Debe realizarse mensual, de forma programada y con una guía establecida. No es un instrumento solo de control, tiene que promover la ayuda y asesoría necesaria.

d) Evaluación:

Para realizar la evaluación, se hace de la siguiente manera:

- Encuestas de opinión de las /los adolescentes
- Encuesta de opinión de padres, madres, tutores.
- Encuesta de conocimientos: se realizará cuando se desee medir el nivel de conocimientos alcanzados después de un proceso de capacitación o después de determinado tiempo de permanencia en el círculo. Se utilizará un cuestionario preferiblemente con preguntas cerradas. Se aplicará únicamente a las y los adolescentes.

En un primer momento de la implementación del curso Habilidades para la Vida, se contempla hacer una **evaluación cuantitativa** en función de las metas establecidas y el porcentaje de cumplimiento de los planes de trabajo de los círculos, así como el número de establecimientos con círculos formados, número de círculos que implementan el proceso educativo de Habilidades para la vida y de acuerdo a los reportes enviados por establecimiento, el nivel municipal evaluará el avance.

Se debe obtener datos de las siguientes variables:

- Círculos formados (nuevos),
- Círculos activos,
- Adolescentes capacitados,
- ¿En qué estrategia?
- Sesiones educativas de HpV impartidas a los adolescentes.
- Cantidad de adolescentes realizando el curso HpV por sexo, edad
- Cantidad de adolescentes que participan en el curso de la diversidad sexual, con discapacidad, de origen étnico.
- Cantidad de adolescentes promocionados en HpV.
- Cantidad de padres, madres y tutores dentro del proceso educativo.
- Utilización y llenado de los formatos de registro de las actividades.
- Informes de actividades realizadas.

Participarán en la evaluación el responsable del componente de salud adolescente del SILAIS, Centro o Puesto de Salud; el personal de salud docente o facilitador que atiende los círculos; la junta directiva y adolescentes integrados a los círculos; padres, madres o tutores y los miembros de las comisiones departamentales, municipales o locales.

El Coordinador del CA tiene que considerar también encuentros municipales de promotores de pares así como la inclusión de la participación de los adolescentes en los ejercicios de planificación y programación de las actividades.

e) Indicadores para el Seguimiento y Monitoreo

- Número de círculos de adolescentes constituidos y funcionando.
- Numero de círculos funcionando dentro de las escuelas.
- Numero de círculos funcionando fuera de las escuelas.
- Número de adolescentes integrados a los círculos, según edad y sexo.
- Número de promotores/as de pares, por edad y sexo.
- Porcentaje de promotores pares que están activos.
- Número de adolescentes capacitados según: edad, sexo, temas, procedencia y si estudia o no.
- Porcentaje de actividades realizadas, en correspondencia con el plan de trabajo.
- Número de padres, madres o tutores incorporados a las capacitaciones de los círculos.
- Número de deserciones de integrantes y promotores/as adolescentes durante el período por edad y sexo.
- Porcentaje de inasistencia y causas más frecuentes.
- Porcentaje de permanencia y deserción a los círculos.

VI. DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS

1. ORIENTACIONES GENERALES PARA LA UTILIZACIÓN DEL MANUAL “DESARROLLEMOS HABILIDADES PARA LA VIDA”

El proceso educativo a desarrollar con los integrantes de los Círculos de Adolescentes, consta de tres instrumentos:

- El **Manual Educativo “Desarrollemos Habilidades para la Vida”** para facilitadores (personal de salud y promotores/as facilitadores)
- El **Cuaderno de Registro de Actividades** para facilitadores (personal de salud y promotores/as facilitadores)
- El **Cuaderno de Trabajo** para las/los adolescentes.
- El **Cuaderno de Asistencia**, a las actividades educativas.

El manual educativo “**Desarrollemos Habilidades para la Vida**” está organizado en 11 fascículos y 41 sesiones educativas.

ORGANIZACIÓN DE CADA FASCÍCULO:

- **Una carátula o portada:** colocada al principio de cada fascículo contiene el nombre del manual, el número y nombre del fascículo, el logo y nombre del Ministerio de Salud institución a la que se pertenece el manual, el número de la Normativa, el año en que se realiza.
- **Habilidad a desarrollar:** o el tema del que trata el fascículo.
- **Objetivos de aprendizaje:** conjuntos de conocimientos, aptitudes o conductas que las/los adolescentes deben aprender, comprender o ejecutar como resultado de un aprendizaje.
- **Las técnicas o métodos utilizados:** o medio o camino **utilizado** para lograr que las/los adolescentes comprendan el tema principal a tratar.
- **Lectura de apoyo para el/la facilitador/a:** varias páginas en el documento que contiene la información básica del tema a tratar.
- **Sesiones educativas:** que no es más que la técnica que se utiliza en la enseñanza con las/los adolescentes en formación, en pleno conocimiento por el /la facilitador/a. Fomenta el análisis, el diálogo y la reflexión sobre un tema a tratar.

METODOLOGÍA

La metodología aplicada en este manual se centra en la lúdica, en el uso del juego como herramienta transformadora que puede ser utilizada en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia. No importa la edad que se tenga - el juego proporciona - al niña, niño, adolescente y joven, la estimulación y la actividad física que su cerebro necesita para desarrollarse y poder aprender en el futuro. A través del juego, se explora, inventa, crea, desarrolla habilidades sociales y formas de pensar, aprende a confrontar sus emociones, mejora sus aptitudes físicas y se descubre a sí mismo y sus propias capacidades.

Los juegos que más favorecen a los adolescentes y adultos son aquellos que requieren combinar diferentes habilidades cognitivas: atención, memoria, lenguaje, razonamiento espacial, etc. Al mismo tiempo, la actividad física constante contribuye a regular el metabolismo y a mejorar las condiciones cardiovasculares y respiratorias lo que va a favorecer el funcionamiento cerebral”.

Promover la empatía a través del juego es una de las mejores formas de lograr que las/los adolescentes entiendan e interioricen su valor. El juego es un espacio y momento natural en el que se socializa y se aprende a la vez que sirve de puente entre el adolescente y sus pares para desarrollar destrezas y habilidades que se manifestarán durante el resto de la vida.

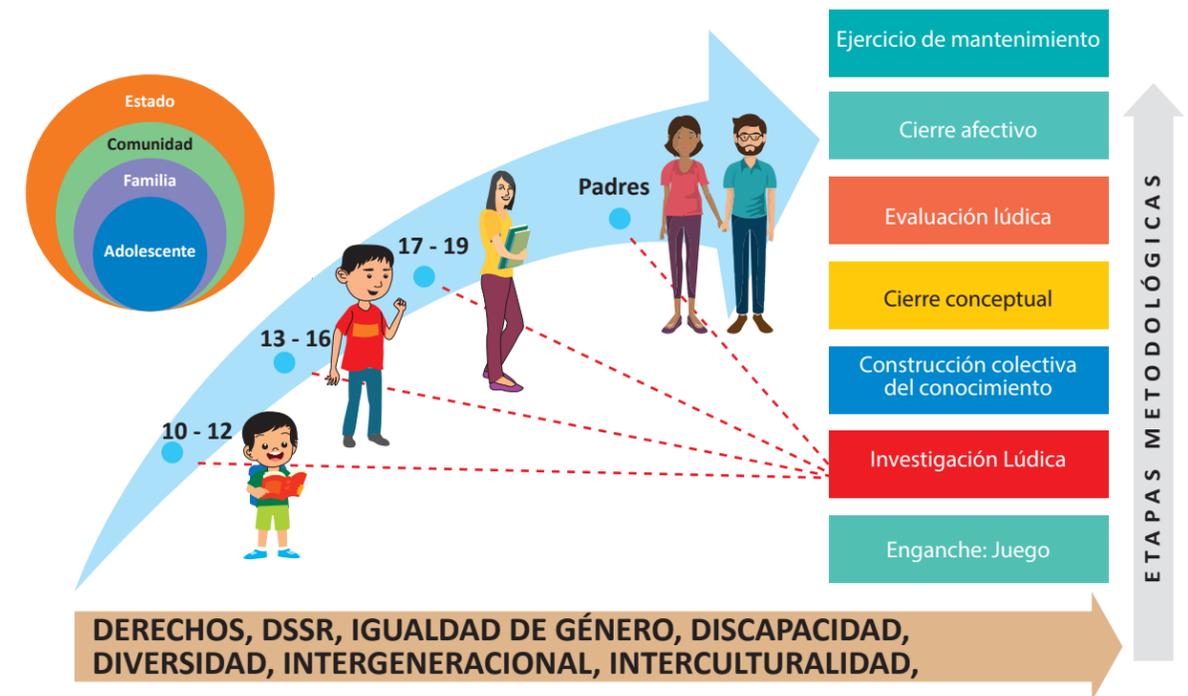
Ventajas del juego podemos mencionar:

1. **El juego desarrolla capacidades y cualidades en las/los adolescentes.** Esto significa que, dependiendo del tipo de juego, puede favorecer el desarrollo de facultades como la comprensión de las instrucciones, la memorización, la estructuración de la acción, la anticipación y el desarrollo de estrategias.
2. **Amplía las relaciones sociales de las/los adolescentes.** Uno de los puntos fuertes de los juegos es que están hechos para ser compartidos.
3. El juego, construye **lazos fuertes de amistad con valores muy positivos.** En un momento de desarrollar relaciones entre iguales, compartir gustos hace que los jóvenes puedan ampliar sus círculos de amistades.
4. El juego es una fuente de aprendizaje y desarrollo de valores como el respeto, la justicia, la mentalidad abierta, la solidaridad y la tolerancia. Además posibilita desarrollar habilidades personales y sociales al servicio de la cooperación. De hecho, el valor que le damos al juego limpio y a respetar las reglas quedará en la mente de el/ la adolescente como elementos que pueden y deben ser aplicados en cualquier situación de su vida.
5. **El juego permite a las/los adolescentes ser activos y creativos,** además de aprender de los errores e ir más allá de sus límites, tanto a nivel físico como mental, aprende a confrontar emociones. El juego es una experiencia significativa que despierta el pensamiento crítico, el espíritu del trabajo en grupo y ayuda a practicar habilidades sociales.

RUTA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR LAS SESIONES EDUCATIVAS DE HABILIDADES PARA LA VIDA.

El desarrollo de las sesiones educativas es secuencial, es decir, no se puede saltar ningún tema, debido a que está diseñado con un orden basado en el ciclo del desarrollo.

En la metodología propuesta se concibe a las/los adolescentes como prioridad absoluta, o el centro de su accionar, reconociéndolos como sujetos de derechos y actores sociales. Reconociendo a los padres, madres y familias como los primeros encargados de su cuidado y formación, la comunidad brinda un ambiente amigable y protector a las /los adolescentes y el Estado brinda apoyo a través de sus instituciones y es el principal garante de sus derechos.



Los enfoques de derechos, de derechos sexuales y reproductivos, igualdad de género, discapacidad, interculturalidad, intergeneracional y de diversidad son ejes transversales en los contenidos y actividades que sustentan el programa educativo de Habilidades para la Vida.

ETAPAS METODOLÓGICAS DE LAS SESIONES EDUCATIVAS:

cada sesión educativa desarrolla las siguientes etapas metodológicas:

- A. El enganche:** No es más que iniciar la sesión educativa con un juego para introducir el tema que queremos abordar. Se recomiendan juegos que tengan bastante movimiento, que permitan aflojar el cuerpo y la mente y les permitan conectar con sus emociones.

En esta etapa metodológica el juego funciona como una bienvenida o rompehielos. El juego opera como un detonador que atrapa o recluta a las/los adolescentes. La importancia del enganche es que puede garantizar la permanencia de las/los adolescentes en el grupo y se disminuirán las deserciones.

- B. Investigación lúdica:** Esta fase nos permitirá profundizar y reflexionar de una manera más amplia sobre el tema principal. Es la etapa en donde se realizan juegos, o técnicas específicas para investigar el tema que se está abordando. El juego nos permite investigar múltiples formas de ser, hacer, interpretar y sentir.

En esta etapa se invita a las/los adolescentes a reflexionar y a construir saberes del tema principal a tratar mediante diferentes técnicas (juegos, danza, juegos de rol, análisis colectivo, lluvias de idea, discusión de casos, socio dramas, canciones, etc.). En esta etapa el grupo “teje” sus saberes, los sistematiza, y paralelamente se nutre de los aportes, conceptos, definiciones, del tema a tratar. De este modo se generan nuevos aprendizajes, que se comunican mediante formatos lúdicos-pedagógicos.

C. Construcción colectiva del conocimiento: Recuperar el recorrido colectivamente, de lo que se ha vivido o aprendido. Es generar hipótesis sobre qué nos pasó, por qué nos pasó y qué queremos introyectar desde la vivencia como comportamiento, como actitud, como nuevo pensamiento. Aquí encajan el trabajo en grupo, las plenarias, las discusiones colectivas.

Al ser la investigación lúdica y la construcción colectiva del conocimiento las actividades centrales, los juegos o técnicas metodológicas a utilizar se adecuan de acuerdo al ciclo de desarrollo, es decir, la actividad central se abordará con diferentes técnicas metodológicas según la audiencia:

ACTIVIDAD CENTRAL POR CICLOS DE DESARROLLO

Edades:

10 – 12 años

13 – 16 años

17 – 19 años

Grupo de madres, padres y tutores.

Facilitando así el aprendizaje de las/los adolescentes, y posibilitará experiencias de relación y cooperación entre personas de diferentes edades, al integrar al grupo de madre, padres y tutores al proceso educativo de Habilidades para la Vida.

Esto favorecerá la transmisión e intercambio de conocimientos, competencias y valores, que además de posibilitar el enriquecimiento personal y grupal, pueden contribuir activamente a la cohesión y desarrollo comunitario, es decir garantizará poner en práctica el enfoque intergeneracional de tal manera que puedan desarrollar las habilidades y destrezas requeridas.

Nota: no en todas las sesiones educativas. la actividad central se dividirá por ciclo de desarrollo. Esto depende del tema y de si los cambios metodológicos para abordar el tema en cada edad son significativos.

D. Cierre conceptual: Las personas facilitadoras le devuelven al grupo sus propios saberes y dudas de manera organizada, convertidos en información enriquecida con información veraz. También ofrecen aspectos nuevos del tema aportados por autores reconocidos, lo que permite que el grupo amplíe su conocimiento con otras miradas. Quienes facilitan tienen un rol importante, pues es la oportunidad de cuestionar y enriquecer la manera de pensar, de hacer, de estar de las/los participantes.

E. Evaluación lúdica: Se trata de sondear a través de un juego, si las/los participantes comprendieron el tema, es el momento en que reflexionamos sobre los aprendizajes logrados en la experiencia. Se trata de ver dónde acertamos, dónde corregir y qué atender en la próxima sesión.

F. Cierre afectivo: normalmente se utiliza el círculo para cerrar la sesión. Es un momento de conexión e intimidad del grupo, el momento para mirarse a los ojos y conectarse desde el respeto y el reconocimiento de las historias compartidas. El círculo contiene y fortalece el vínculo que se ha creado durante la sesión y permite hacer la cohesión grupal y que los participantes logren el sentido de apropiación y pertenencia del grupo. Es momento de agradecer y de despedirse.

G. Ejercicio de mantenimiento: son aquellos ejercicios o actividades prácticas encaminados a fortalecer los conocimientos adquiridos por las/los participantes durante la sesión educativa. En este momento la persona que facilita orienta el ejercicio a realizar y donde está ubicado en el cuaderno de trabajo de los/las adolescentes.

H. Material de apoyo: no son más que aquellos instrumentos o materiales que la persona que facilita requiere en para cada etapa metodológica para la implementación de la sesión educativa, por ejemplo: estudios de casos, tarjetas, folletos, dibujos, etc.

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES EDUCATIVAS: Las sesiones educativas están estructurados de la siguiente manera:

- **Nombre y Número de la sesión educativa:** describe el número de sesión educativa que se está desarrollando, así como el nombre de la sesión, el cual debe corresponder a uno de los fascículos del Manual “Desarrollemos Habilidades para la Vida”.
- **Grupo de edad o audiencia a quien va dirigida la sesión:** son audiencias por los grupos de edades con los que se trabajara: Adolescentes de 10 – 12 años, de 13- 16 años, de 17 – 19 años y el grupo de Madres, padres o tutores.
- **Duración de la actividad (Tiempo):** es el tiempo que durará la sesión.
- **Objetivos de aprendizaje:** son los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes a construir durante la sesión educativa con en los/las participantes.
- **Métodos:** mención de cada una de las técnicas a ser utilizadas en el desarrollo de la sesión educativa.
- **Materiales a utilizar en la ejecución de la sesión educativa:** que deben prepararse previamente o los que se distribuirán para realizar los trabajos.
- **Preparación para el/la facilitador/a:** que no son más que recomendaciones que se deben tomar en cuenta para el desarrollo exitoso de la sesión educativa.
- **Apuntes para el/la facilitador/a:** es aquí en donde se observa la transversalización de los diferentes enfoques a manera de recomendaciones o sugerencias.
- **Introducción:** una pequeña introducción a la sesión.
- **La descripción de cada una de las etapas metodológicas de la sesión:** es decir donde se describe las técnicas educativas a utilizar, los contenidos o pasos en que se desarrollará toda la sesión educativa, la descripción detallada de cómo desarrollar cada actividad.
- **Recordatorios o Notas Claves:** son anotaciones que se le brindan al/la facilitador/a para que recuerde algunos datos importantes de cada tema y que hay que destacar en los participantes, sirven de apoyo a la persona facilitadora generalmente van resaltadas en recuadros.

Es importante prepararse antes de empezar las sesiones educativas. A continuación las siguientes recomendaciones que le ayudarán a realizar el curso “Desarrollemos Habilidades para la Vida y al desarrollo de cada sesión educativa con éxito.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES EDUCATIVAS.

- Antes de iniciar el desarrollo del curso “Habilidades para la Vida” con las/los adolescentes es necesario: **“Leer y revisar detenidamente todo el manual Desarrollemos Habilidades para la Vida”**. La lectura preliminar del manual le proporcionará una idea global de lo que va a enseñar, le permitirá familiarizarse con cada uno de los contenidos a abordar. Le dará una mejor idea del material que tendrá que recopilar y de la forma en que deberá prepararse para enseñar el curso.
- **Esté preparado siempre.** Lea todos los pasos y el contenido de las actividades antes de cada sesión. • **“Leer y revisar detenidamente la lectura de apoyo para el/la facilitador/a** de la sesión educativa correspondiente” para que pueda dominar y desarrollar el tema a abordar sin ningún problema. Esté preparado para las preguntas que vayan a formularle las/los participantes sobre ese tema en particular. No tema decir que no sabe algo y ofrézcase a averiguarlo, prometiendo informar posteriormente al grupo de lo que averigüe.
- **Identifique y comprenda los pensamientos y valores de las/los adolescentes participantes, y de usted mismo/a.** ¿Se acuerda cómo se sentía cuando era adolescente? ¿Recuerda qué sintió cuando menstruó por primera vez o cuando tuvo algún sueño erótico? Piense en lo que las/los participantes deben estar sintiendo a medida que crecen y se desarrollan. Preste atención a sus propias creencias y valores. Si lo hace, será un/una facilitador/a más eficaz.
- **Genere un ambiente imparcial y en el que se respeten los valores de las/los participantes.** Acepte y respete todos los comentarios y las preguntas de las/los participantes. Dígales que sus inquietudes y opiniones son válidas y valiosas.
- **¡Demuestre entusiasmo!** Prepare el terreno en que aprenderán las/los adolescentes para ayudarles a desarrollar actitudes positivas con respecto al desarrollo humano. Mantenga un enfoque positivo en todo lo relativo al proceso normal y saludable del crecimiento. Los/las adolescentes captan enseguida los sentimientos y las actitudes de los adultos, independientemente de cuán objetivos ellos traten de ser. A veces es más convincente la forma en que se presenta algo que el contenido mismo.
- **Haga sentir cómodos a los participantes.** Evite causar situaciones potencialmente vergonzosas para alguien. No obligue a las/los participantes a responder aquellas preguntas con las que se sientan incómodos de contestar.
- **Brinde oportunidades para que los participantes formulen preguntas en forma anónima.** Para algunos participantes, las preguntas constituyen la forma más fácil de expresar sus inquietudes. Dé tiempo para que anoten las preguntas y las depositen en la “Caja de preguntas”. Luego respóndalas para todo el grupo.
- **Identifique otros recursos de apoyo.** Si no se siente cómodo al facilitar algún tema, o bien, si considera que no dispone de suficiente información, invite a alguien que pueda hacerlo (por ejemplo, algún experto en salud, o educador colega, algún experto en participación ciudadana o liderazgo, etc.)

- **Ayude a los participantes a formular sus propias reglas.** Al ayudar a las/los adolescentes a elaborar y seguir una serie de reglas claras para guiar sus sesiones educativas, se sentirán más cómodos cuando compartan sus pensamientos y sentimientos. Tales “Reglas de Oro” aclararán también el tipo de vocabulario y conducta que son considerados aceptables y adecuados. Una vez establecidas las reglas, consúltelas durante el curso y cuando confronte situaciones difíciles. Esto realícelo al inicio del curso o durante la primera sesión. Estas Reglas de Oro” prevalecerán en el transcurso del curso y el desarrollo de las sesiones educativas. Ejemplo: Puntualidad, asistencia a las sesiones, apoyo grupal, participación activa, respeto y otras que puedan sugerir.
- Es recomendable que **discuta previamente los contenidos** de la sesión educativa con sus compañeros (otros facilitadores) antes de ponerlos en práctica con las/los adolescentes. Te permitirá tomar mejores decisiones.
- Al momento de iniciar las sesiones educativas, como facilitador/a debe identificar las capacidades de lectura y escritura de las/los adolescentes. En caso de haber limitaciones debe realizar (como facilitador/a). Lecturas dirigidas acompañadas de algunas explicaciones que permitan apoyar la comprensión de los contenidos por parte de las/los participantes.
- Al momento de iniciar las sesiones educativas, como facilitador/a debe identificar las capacidades físicas o sensoriales de las/los adolescentes. En caso de haber limitaciones debe realizar (como facilitador/a) acciones para adecuar el desarrollo de las sesiones a las necesidades de las/los participantes. Por ejemplo si en el grupo tiene adolescentes, con deficiencias auditivas, puede buscar ayuda con personas con experiencia en trabajo con persona con discapacidad para que le oriente como debe hacer para adecuar su método de enseñanza, o valerse de las capacidades que tiene en adolescentes con necesidades educativas especiales, hable más fuerte, frente a la persona para que pueda ver el movimiento de sus labios, o bien, valerse de algún intérprete de señas, o escribir en papelógrafo, etc.
- Evite dar charlas demasiado extensas con muchos conceptos y poca actividad de aprendizaje.
- Las diferencias de opinión deben ser tomadas como una oportunidad de profundizar en el tema y no como fuente de distanciamiento entre las personas. En el proceso de discusión tanto entre el personal técnico, de salud, técnico y los voluntarios comunitarios, los facilitadores pueden ir realizando varias preguntas que permitan ver la situación desde nuevos puntos de vista.
- Las respuestas a las preguntas de cada sección pueden generar varias discusiones y conclusiones. Usted puede plantear otras preguntas para profundizar en el tema.

Con el propósito de garantizar una buena calidad de las sesiones educativas, es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

- a) **Reunión con los colegas que facilitarán el taller:** usted será el responsable directo de la actividad. En caso de necesitar apoyo de otro/a facilitador/a o de estar acompañando el entrenamiento de otros/as facilitadores/as, averigüe la disponibilidad de tiempo de cada uno, la factibilidad de la sesión educativa tomando en cuenta: fechas, lugar de la sesión, duración de la sesión, tiempo para la preparación de los materiales, los materiales necesarios, local, fondos, distribución de tareas y actividades de apoyo del taller, etc.
- b) **Participantes e invitación:** Elabore lista de participantes y de las invitaciones que se deben distribuir con al menos una semana de anticipación y recordar a los/las participantes dos días antes de la capacitación.
- c) **Facilitadores/as:** Si el taller será impartido por dos o más personas, estas deben de tener dominio de los temas a ser impartidos. Hay que recordar que, aunque participen dos facilitadores/as siempre debe haber una persona constante todos los días de capacitación que será el coordinador de la sesión.
- d) **Materiales:** Haga una lista de los materiales necesarios para la sesión, tomando en cuenta los que necesitará para desarrollar cada uno de las técnicas de enseñanza (papelógrafos, marcadores, masking tape, cartulinas, papel autoadhesivo, impresora, tinta, resmas de papel de colores o blancos, etc.) y los materiales que entregará a los participantes de la sesión educativa taller (folletos, cuadernos, fotocopias, lápices o lapiceros, etc.)

PREPARE CON ANTICIPACIÓN

• **Para la técnica de presentación:** Tarjetas de cartulina o papeles para cada uno de los participantes de dos o tres colores diferentes (depende del número de grupos que se formen en el taller), en ellas debe estar escrito: nombre, de dónde vienen, *¿qué esperan del taller?*, *¿qué les gusta hacer?*

Debe hacer la misma cantidad de tarjetas para todos los colores de cartulina.

- Papelógrafo donde se encuentran escritos los objetivos de la sesión.
- Papelógrafo donde ha escrito el título: "Reglas de oro del taller".
- Papelógrafo con la agenda de la sesión con sus tiempos.
- Papelógrafo con las tres preguntas para la reflexión.
- Papelógrafo con el título: Resumen del día.
- Para iniciar la sesión usted hará los siguientes pasos:

1. Bienvenida

- Dé la bienvenida a las/los participantes. Agradeciendo y felicitándolos por formar parte del grupo, por haber llegado a la sesión.

2. Introducción

- Explicar a los participantes de manera breve de qué trata el Programa Habilidades para la Vida, cuanto tiempo durara en desarrollar todas las sesiones, cada cuanto se reunirán, ¿qué estamos haciendo, quienes apoyan, para qué servirán estos para ellos/ellas?

3. Metodología

- Explique cómo se va a trabajar, quién será el/la facilitador/a del grupo.
- Solicíteles que mantengan su participación en todas las sesiones.
- Mencione que además paralelamente se estará trabajando con las madres, padres y tutores y que ellas/ellos deben proporcionar el nombre de la persona adulta de su familia que deseen ellos que participen en el curso, explique que las sesiones con los adultos serán aparte.
- Entrega de materiales para las/los participantes: lapiceros, cuadernos, etc.

4. Presentación y Expectativas

- Diga a los participantes que en este momento lo que van a hacer es romper el hielo y aprenderse los nombres de los integrantes del grupo de una forma divertida y realice una dinámica para esto.
- Expectativas: entregue a cada participante un trozo de papel de colores y pídale que escriban sus expectativas de la sesión o del programa ("Lo que ellos esperan"). Solicite que espontáneamente lo lean y luego pasen a pegarlos al papelógrafo que dice "Expectativas".

5. Reglas de la sesión y logística

- En el papelógrafo donde tiene el título "Reglas de Oro", escriba junto con los participantes estas reglas. En otro papelógrafo escriba el título de "Resúmenes Diarios".
- Mencionar los tiempos de cada momento de la sesión.

6. Objetivos de la sesión educativa

- Anote en un papelógrafo los objetivos de la sesión educativa; déselos a conocer a los/las participantes y ubíquelos en un lugar visible.

7. Agenda de la sesión educativa

- Presente la agenda de la sesión educativa a los/las participantes.
- En un papelógrafo escriba en letras grandes, donde todos los puedan ver, la agenda y déjelo visible durante el tiempo que dure la sesión, para todas las sesiones.

ANEXOS



MINISTERIO DE SALUD

Normativa 075

Control de Asistencia del Círculo de Adolescente
Habilidades para la vida

CA: Comunidad Centro de Estudio Nombre de la Escuela: _____

Nombre del Grupo _____ Área: rural urbana

Barrio o comunidad: _____ Municipio: _____ Departamento / Región: _____

Control de Asistencia del Círculo de Adolescente / Habilidades para la Vida

Fecha	2. Asistencia						3. Total de asistencia	4. Total de Asistencia														
	Como preso		Mis anaciones y ...					Como relata...		Ya y los ...		Tomando...		Participo y ejerzo...								
No	1. Nombre y apellidos del/a adolescente		Sexo		Edad																	
	\$1	\$2	\$1	\$2	\$3	\$4	\$5	\$6	\$1	\$2	\$1	\$2	\$1	\$2	\$3	\$4	\$5	\$6	1. Est	2. Des	3. Cap	4. Otro
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

Promotor /a: _____ Facilitador/a: _____

CA: Comunidad Centro de Estudio Nombre de la Escuela: _____
 Nombre del Grupo: _____ Área: rural urbana
 Barrio o comunidad: _____ Municipio: _____ Departamento / Región: _____

Control de Asistencia del Círculo de Adolescente / Habilidades para la Vida

Fecha	2. Asistencia						3. Total de asistencia	4. Total de Asistencia					
	Mis anaciones y ...		Me desarrollo bien ...					Mejoramos nuestras ...		Me conozco ...		Comuniqu...	
No	1. Nombre y apellidos del/a adolescente		Sexo		Edad								
	\$1	\$2	\$3	\$1	\$2	\$3	\$4	\$5	\$6	\$1	\$2	\$3	\$4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

Promotor /a: _____ Facilitador/a: _____

CA: Comunidad Centro de Estudio Nombre de la Escuela: _____
 Nombre del Grupo: _____ Área: rural urbana
 Barrio o comunidad: _____ Municipio: _____ Departamento / Región: _____

Lista de Inscripción al Programa
 Inscripción de promotores/promotoras adolescentes
 (Puede levantarse en un cuaderno)

Quiero ser promotor o promotora del programa para desarrollar Habilidades para la Vida

1. Datos del grupo

Nombre del Grupo: _____ Área: Rural Urbana
 Unidad de Salud/Comunidad: _____ Municipio: _____ Departamento / Región: _____

2. Adolescentes que quieren ser Promotores o Promotoras

No	Nombre	Sexo		Edad	Grado - año / sección	Grupo en que quiere trabajar		
		H	M			Centro	Amistades	Comunitario
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								

09

MINISTERIO DE SALUD

Normativa 075

DESARROLLEMOS HABILIDADES PARA LA VIDA

Cuaderno para registro de Actividades de Círculo de Adolescentes

CA: Comunidad Centro de Estudio Nombre de la Escuela: _____

Nombre del Grupo _____ Área: rural urbana

Barrio o comunidad: _____ Municipio: _____ Departamento / Región: _____

Desarrollemos Habilidades para la Vida

Formato para Plan de Trabajo

Nombre del grupo: _____ **Tipo de grupo:** _____

Nombre del Promotor o Promotora: _____

Nombre de la institución que impulsó el programa: _____

Mes/año a planificar: _____ A _____

Día de reuniones: _____ Hora: _____ A _____

1. Etapa Organizativa

Fecha	Tipo Actividad	Contenido
	Asamblea Informativa inicial	1. Promover el programa en el centro, la comunidad y amigos/as, captar apoyo 2. Elegir al Facilitador/a que apoyará el programa
	Inscripción al programa	3. Invitar a los y las adolescentes que quieren ser promotores o integrar los grupos
	Organización de grupos	4. Conformar grupos
	1er. Taller Promotores/ Promotoras	5. Iniciar la capacitación de promotores, definir promotores
	1er. Encuentro de grupos: De Organización y funcionamiento	6. Realizar 1ª. Reunión de Organización de grupos a. Definir el nombre e identidad del grupo b. Definir las normas de funcionamiento c. Listar y recoger las fichas de miembros d. Realizar sondeo de necesidades y deseos (diagnóstico)
	2do. Encuentro de grupos: De Planificación	7. Realizar la 2ª. Reunión del grupo (de Planificación) a. Analizar el diagnóstico realizado b. Empezar a elaborar el plan de trabajo con el grupo
	Encuentros Ordinarios	8. Iniciar ciclo educativo en los grupos

2. Desarrollo del programa educativo (Encuentros Ordinarios)

Fecha	No. de encuentros	1er. Momento: Tema y actividad educativa	2do. Momento: Actividad complementaria	Responsable / Materiales
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			



FASCÍCULO 1

Mis habilidades y mis derechos

FASCÍCULO 1: MIS HABILIDADES Y MIS DERECHOS

INTRODUCCION

El fascículo “**Mis habilidades y mis derechos**” está diseñado para proveer a las/los adolescentes de herramientas específicas que les facilitan un comportamiento más positivo y saludable. Por ejemplo, la comunicación asertiva (efectiva) les ayuda a rechazar invitaciones o presiones de sus amigos para consumir drogas, iniciar la sexualidad tempranamente o asumirla sin protección.

El fortalecer la habilidad para tomar decisiones les permite identificar las situaciones, pensar en las alternativas, evaluar las ventajas y desventajas y decidir. No se trata de recetas de comportamientos, sino de habilidades que les permiten actuar desde las motivaciones individuales y dentro de las limitaciones sociales y culturales.

Las habilidades para la vida son genéricas, o sea que una misma habilidad tiene aplicación en distintas situaciones cotidianas y de riesgo psicosocial durante la niñez y la adolescencia.

En el presente fascículo se abordan en tres sesiones educativas las Habilidades para la Vida más esenciales y su relación con otros enfoques de derechos.

SESIÓN: 1. Reflexionando sobre las Habilidades para la Vida.

SESIÓN: 2. Reflexionando sobre el enfoque de derechos.

SESIÓN: 3. Reflexionando otros enfoques de derechos.



TEMA A DESARROLLAR: HABILIDADES PARA LA VIDA Y OTROS ENFOQUES.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

al finalizar las sesiones las/los participantes serán capaces de:

- Identificar las Habilidades para la Vida más esenciales, además de conocer estrategias eficaces para desarrollarlas y ponerlas en práctica.
- Tomar conciencia de la importancia que los derechos tienen en el transcurrir de nuestra existencia.
- Analizar los derechos humanos y las necesidades humanas básicas.
- Tomar conciencia de la importancia del cumplimiento de los derechos a todas las personas.

MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión 2. Estudio de Casos y vivencial.

LECTURA DE APOYO PARA EL / LA FACILITADOR / A:

a. ¿Qué son las Habilidades para la Vida?

Las habilidades para la vida, son definidas como: Estrategia de “empoderamiento” o fortalecimiento de la capacidad de los niños, niñas y adolescentes para transformarse a sí mismos y al mundo que los rodea. La adquisición y práctica de estas destrezas psicosociales les permite aprender a procesar y reaccionar activamente a las influencias sociales y ambientales sobre el comportamiento, y de muchas otras formas de modelar y transformar las circunstancias de [la vida]. (Mantilla, 2002, p. 25)

Para Castro y Llanes (2009) “... el ‘desarrollo de las habilidades para la vida’ es el proceso educativo que resulta en una capacidad de percibir, de acatar normas, de moldear actitudes y tener conductas de afrontamiento que nos permitirán evitar los riesgos o salir de las situaciones de riesgo exitosamente. . .”

Enfoque de habilidades para la vida.

Habilidades para la Vida es un enfoque educativo centrado en la enseñanza de diez destrezas que ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza psicosocial: pueden aplicarse en el área de las acciones personales, las relaciones sociales o las acciones para transformar el entorno a favor de la salud y el bienestar. Su esencia incluye tanto el empoderamiento y la realización individual, como la lucha por objetivos comunes.

Antecedentes

Habilidades para la Vida se fundamenta en la “Carta de Ottawa”. Persigue mejorar la capacidad de las personas para vivir una vida más sana y gozosa, con mayor control sobre los determinantes de la salud y el bienestar, participando en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas.

Desde Jomtien (1990), la educación en Habilidades para la Vida, junto con las destrezas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, se presenta como un derecho de todas las personas. Se consideran parte importante de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida. Declaraciones internacionales posteriores sobre política educativa (Dakar, 2000; Santo Domingo, 2000), confirman su importancia, animando a los países a comprometerse con este enfoque.

Ámbitos de aplicación

En 1993 la Organización Mundial de la Salud (OMS), lanzó una Iniciativa Internacional proponiendo incluir la enseñanza de Habilidades para la Vida en el marco de la educación formal, para complementar la experiencia vital de socialización con nuevas oportunidades de aprendizaje. Todo ello con el objetivo de promover competencias psicosociales y favorecer así el bienestar físico, mental y social de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Hoy día sigue siendo un campo de investigación y práctica psicosocial activo y en desarrollo, con amplia difusión en distintas regiones del mundo.

El enfoque de Habilidades para la Vida tiene mucho que aportar en ámbitos como la promoción de la salud, la prevención de problemas psicosociales específicos, la inclusión social, la calidad de la educación, la promoción del desarrollo humano sostenible... Este enfoque tiene éxito en áreas, como la promoción de la convivencia, la educación en competencias ciudadanas, la prevención de las drogodependencias, la educación para la sexualidad y la prevención del VIH/sida, o la igualdad de género.

Doble Utilidad del modelo

El modelo ha crecido y demostrado su aplicación a otros entornos y momentos evolutivos. Es decir Habilidades para todas las personas, y para toda la vida.

La educación en Habilidades para la Vida produce resultados diferentes:

- Inclusión Social Positiva.
- Prevención de riesgo social.

1. La inclusión social positiva favorece un:**Crecimiento personal**

Habilidades para la Vida es una herramienta para el crecimiento personal y social. Para estar más a gusto con uno mismo, con los demás y nuestro entorno. Son un conjunto de destrezas psicosociales para ser más competentes personal y socialmente.

La educación en Habilidades para la Vida busca fortalecer a las personas para que además de transformar su vida, transformen su entorno. En especial, características sociales que impiden el bienestar, como el maltrato, la desigualdad, la discriminación.

Crecimiento social

Formación en competencias ciudadanas. Promoción de la calidad de la educación, la salud y el desarrollo humano.

- Promoción de conductas pro sociales: socialización, mejor comunicación, toma efectiva de soluciones, solución de conflictos...
- Formación en competencias claves para una socialización positiva en lo académico, profesional o relacional.

2. Prevención de riesgos psicosociales**Ámbitos de prevención**

La utilidad de las Habilidades para la Vida como herramientas para prevenir riesgos psicosociales es quizá la faceta más acreditada de este modelo. La eficacia demostrada en el tiempo por distintas evaluaciones y el aval de prestigiosas entidades e instituciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud o UNESCO, entre otras, ha ayudado a difundir este plano de las habilidades. Estos son algunos espacios concretos donde este enfoque se ha revelado exitoso:

- Conductas sexuales de riesgo.
- Prevención del VIH/sida.
- Delincuencia.
- Consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Comportamiento violento.

Las 10 habilidades para la vida.

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas (Life Skills Education in Schools)*.

El propósito de esta actuación era difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas psicosociales, consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.



Estas diez habilidades psicosociales no son materia nueva. En cierta forma son tan antiguas como la propia humanidad, porque todas tienen que ver con la manera en que manejamos las relaciones con nosotros mismos, con las demás personas y con el entorno social.

Todas las personas de todas las edades las usan a diario. Y entonces, ¿en qué consiste lo novedoso? Sobre todo, en que cada vez se reconoce más la importancia de incluirlas como parte de diversos programas educativos dirigidos a niños, niñas y adolescentes. Tanto en la escuela como en otros escenarios de trabajo.

Aunque hay otras formas de clasificar las Habilidades para la Vida, la propuesta de la OMS ha logrado un reconocimiento amplio porque es bastante flexible y tiene aplicabilidad universal.

Autoconocimiento

Conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Conocerse a sí mismo también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.

Conocerse, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, son aspectos que le permiten a una persona tener claridad sobre el proyecto vital que quiere emprender y desarrollar las competencias que necesita para lograrlo. Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la capacidad de comportarse.

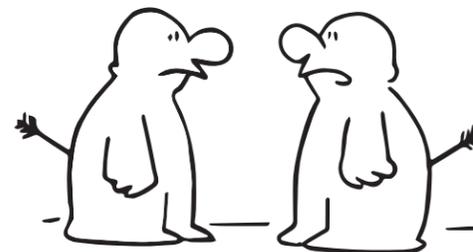
Conocerse no es solo mirar hacia dentro de sí, también es saber con qué fuentes sociales de afecto, apoyo o reconocimiento se cuenta. Saber con qué recursos personales y sociales contamos en los momentos de adversidad.

Empatía

“Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

La empatía es una capacidad innata de las personas que permite “tender puentes” hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo de la otra persona, incluso con situaciones en las que no estamos familiarizados por experiencia propia. Esto no quiere decir que las personas nazcan con la habilidad desarrollada, requiere ejercitarse en ella y tener oportunidades para ponerla en práctica.

Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.



“Se exactamente como te sientes”

Comunicación asertiva

Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita.

La persona que se comunica asertivamente, expresa en forma clara lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hacer valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas.

La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones con las demás personas. Así se aumentan las posibilidades de que las relaciones interpersonales se lesionen menos y sea más sencillo abordar los conflictos.

Relaciones interpersonales

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.

Con esta destreza existen dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación. En la vida de las personas es normal encontrar relaciones que se fortalecen o malogran; todos conocemos a personas con dificultad para iniciar una relación, para conservarla en el tiempo o para terminarla cuando sea necesario.

El segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario, especialmente cuando no se decide con quién se comparte la vida cotidiana, en el caso del trabajo, o en el caso de la escuela.



Toma de decisiones

Evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no solo en la vida propia sino también en la ajena.

Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas, en nuestra vida cotidiana o en situaciones de conflicto.

Esta habilidad ofrece a las personas herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en un momento dado, teniendo en cuenta, entre otros factores, necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Solución de problemas y Conflictos

Manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Están siempre alrededor nuestro, forman parte de la vida diaria de las personas y no son algo que podamos escoger. Gracias a ellos las personas renovamos las oportunidades de cambiar y crecer, de aprender a convivir con los demás.

Podemos aceptar los conflictos como “motor” de la existencia humana, dirigiendo los esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, viéndolos como oportunidades para crecer, hacer cambios y enriquecer distintas dimensiones de la vida humana.

Pensamiento creativo

Usar la razón y la “**pasión**” (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

Pensar creativamente se refiere a la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora, o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Esto permite abordar la realidad de forma nueva, romper el hábito, abandonar la costumbre.

En todos los escenarios de la vida es posible pensar creativamente. Todas las personas pueden ser creativas, dado que como cualquier otra destreza es posible aprenderla, con tiempo y práctica para desarrollarla.

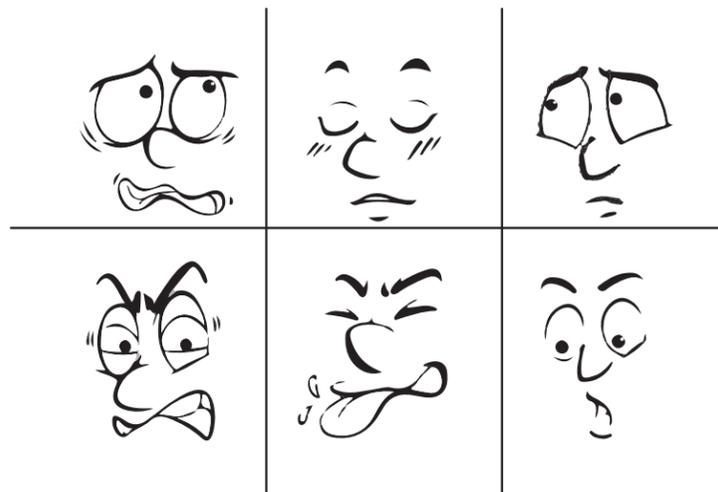
El pensamiento crítico

Depende de dos factores principales: una serie de habilidades cognitivas y las disposiciones afectivas. Lo cognitivo implica aplicar destrezas básicas del pensamiento, como la interpretación, el análisis, la evaluación, la inferencia, la explicación y la autorregulación, en un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones de un orden superior. Las disposiciones afectivas se refieren a la actitud personal; hace falta también querer pensar.

Manejo de emociones y sentimientos

Propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor “sintonía” con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.

Las emociones y sentimientos nos están continuamente enviando señales, aunque no siempre las escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo,



tristeza o indignaciones, consideramos que sentimientos y emociones como la rabia y el odio son “malas” y deben evitarse. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo es distorsionado por la razón, por prejuicios, temores aprendidos y racionalizaciones.

Comprender mejor lo que sentimos implica no sólo escuchar lo que nos pasa por dentro, sino también atender al contexto en que nos pasa.

Manejo de tensiones y estrés

Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

El estrés es una presión. Todos los seres humanos lo sentimos. Ante determinados estímulos y de manera automática, el organismo se activa disponiéndose para la acción: aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos.

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas y se presentan desde el nacimiento hasta la muerte. El reto que afronta cada ser humano no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a vivirlas sin llegar a un estado crónico de estrés.



b. Habilidades para la Vida y Otros Enfoques:

Es necesario establecer un marco referencial con este grupo para tener criterios uniformes. Los siguientes enfoques, se deben tomar como base en las acciones y se consideran como ejes transversales de los contenidos y actividades que sustentan el programa educativo de Habilidades para la Vida:

a. Enfoque de Derechos

La declaración universal de los derechos humanos, publicada hace 60 años, establece una amplia gama de derechos humanos y libertades fundamentales a los cuales todas las personas tienen derecho, independientemente del lugar donde vivan y sin distinción de ningún tipo (sexo, religión, nacionalidad, raza, etnia, sexualidad, creencia política, etc.).

En este marco, el enfoque de los derechos humanos es importante para los procesos de formación en género y masculinidades con la niñez, adolescentes y jóvenes ya que permite trabajar no solamente los derechos negados a las mujeres a causa del machismo sino también los que, por su edad y otras condiciones de vida, ellos no gozan.

Asimismo, permite abordar el enfoque de los “deberes” que les corresponde cumplir para ser consecuentes con el compromiso adquirido con la equidad de género y el enfoque generacional. La llegada de la pubertad y el inicio de la vida sexual activa permiten abordar el tema de la sexualidad humana con la niñez, adolescencia y juventud desde el enfoque de los derechos humanos y, de esta manera, promover la salud sexual y reproductiva como derechos humanos que cuando se logran concretizar garantizan su ejercicio de forma sana y placentera.

De acuerdo a la resolución del Consejo Ejecutivo de la Organización Mundial de la Salud en la Estrategia para la Salud y el Desarrollo del Adolescente, se reconoce el derecho de los adolescentes al grado máximo posible de salud y acceso a los servicios de salud. Cuando un adolescente solicita atención en un establecimiento de salud está ejerciendo un derecho y negárselo implicaría dejarlo expuesto a daños en su salud.

b. Enfoque del Adolescente

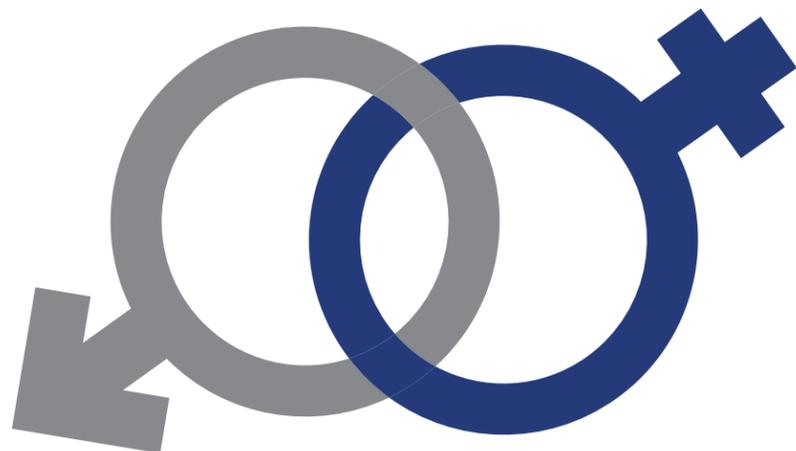
Centrado en las y los adolescentes, donde se considera que en la salud intervienen no sólo las acciones de cuidado que realizan los servicios de salud, sino también y en igual medida, las acciones de autocuidado y cuidado mutuo que realizan los adolescentes, a partir de las informaciones y apoyo que obtienen de su red social y que resultan sustantivas al momento de tomar decisiones respecto de su propia salud y la de los demás⁴. Intervenciones del sector de salud y énfasis en las acciones de su cuidado y cuidado mutuo. Los círculos de adolescentes están basados fundamentalmente en este principio.

c. Enfoque de derechos sexuales y reproductivos

A partir de la Declaración Universal de Derechos Humanos se reconoce que todas las personas sin discriminación de ningún tipo de cultural, social, sexo, raza, edad, u otros tienen los mismos derechos que les permiten desarrollar sus capacidades y potencialidades.

A pesar de que esta declaración ha sido reconocida mundialmente y los Estados la han firmado, los niños, niñas y adolescentes estaban excluidos ya que se tenía el concepto que son personas que aún no pueden ejercer sus derechos por sí mismos, y por tanto, personas dependientes totalmente del adulto.

Esta concepción se fundamenta, que eran las madres, padres, docentes u otras personas adultas quienes debían tomar las decisiones sobre sus vidas pues ellas sabían lo que les convenía a las/los adolescente, sin considerar sus sentimientos, pensamientos y necesidades, anulando de esta forma su participación, y limitando su aprendizaje sobre la toma de decisiones que deben tomar en sus vidas para ser personas responsables de sus acciones y fomentar el respeto por lo que son y hacen.



Con la Convención de las Naciones Unidas por los Derechos de la Niña, Niño y Adolescente, reconocida en 1989, esta visión cambia. Se reconoce que niñas, niños y adolescentes son sujetos de derechos, es decir personas con capacidad de tomar decisiones sobre lo que les conviene y exigir que éstas se respeten, pasan a ser personas autónomas, con derechos propios.

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos interpretados desde la sexualidad y la reproducción. Ofrecen la posibilidad a mujeres y hombres de tomar decisiones libres sobre su propio cuerpo y vida.

Son parte inseparable del derecho a la salud y de los derechos humanos. Su finalidad es que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y de la reproducción.

Los derechos sexuales y reproductivos promueven:

- La capacidad de hombres y mujeres de disfrutar una vida sexual sana, libre de riesgos, placentera y responsable.
- La ausencia de toda clase de violencia, imposición o abuso.
- El acceso a servicios de salud sexual que permitan atender y prevenir las infecciones, dolencias y enfermedades, las cuales afecten el ejercicio placentero de la sexualidad, incluidas las infecciones de transmisión sexual y el VIH/sida.
- La posibilidad de separar el ejercicio de la sexualidad y la reproducción, de acuerdo con el curso de vida.

Ejercer los derechos sexuales y reproductivos implica además de vivir una sexualidad de forma positiva, sana y placentera, reconocer que las/los adolescentes son responsables de su vida y su estado de salud sexual y reproductiva y que, por lo tanto, a la par de los derechos tienen responsabilidades. Entre sus principales responsabilidades, podemos mencionar conocer sus derechos, aprender a ejercerlos y respetar los derechos de otros adolescentes y jóvenes.

Ignorar la existencia de los derechos sexuales y reproductivos cuando se habla de las y los adolescentes es quitarles la oportunidad de vivir la sexualidad sin temores, sin censuras, de manera responsable y libre.

d. Enfoque de Género

Es una manera de analizar los problemas de salud y desarrollo, con relación al modo en que los adolescentes varones y mujeres construyen su identidad sexual y pueden ejercer autonomía para tomar decisiones, a partir de sus valoraciones diferenciadas sobre los sexos. De acuerdo a este enfoque es posible abordar la equidad de género como un aspecto a trabajar en los servicios de salud, ya que por ser un componente de la cultura es flexible y sujeto a transformación⁵.

Las inequidades de género exponen a los adolescentes a sufrir daños a su salud y desarrollo, se debe dirigir los esfuerzos a cambiar los factores que perpetúan dichas inequidades. La adolescencia presenta una oportunidad para enseñarles nociones y patrones positivos de las relaciones equitativas de género, teniendo especial cuidado en no reproducir estereotipos de género que dificulten el desarrollo y salud de los adolescentes.

Es importante tener en cuenta que esta etapa no es igual para las adolescentes mujeres que para los hombres. Las diferencias de género tienen importantes consecuencias en las estructuras de personalidad de cada grupo. Las reglas para las mujeres en la sociedad son muy distintas a las reglas para los varones. Es así que mientras las mujeres se ven más afectadas por embarazos a muy temprana edad, los adolescentes hombres son más vulnerables a la violencia, a tener conflictos con la ley o a sufrir accidentes.

La igualdad de género es: la imparcialidad en el trato entre hombres y mujeres.

Se define como “la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres, y las niñas y los niños”. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres sean lo mismo, sino que los derechos, las responsabilidades y las oportunidades con el mismo respeto en todos los aspectos de la vida cotidiana: trabajo, salud, educación³ y no dependen del sexo con el que nacieron. La igualdad de género supone que se tengan en cuenta los intereses, las necesidades y las prioridades tanto de las mujeres como de los hombres, reconociéndose la diversidad de los diferentes grupos de mujeres y de hombres.

Partiendo del enfoque de habilidades para la vida, se puede generar en el hombre el empoderamiento para transformar muchas conductas machistas que le imposibilitan hacer acciones tan fundamentales y básicas como la expresión oportuna de sus emociones y sentimientos, además de posibilitar la generación de cambios en los patrones sociales establecidos, los cuales entorpecen el desarrollo e implementación de adecuados canales de comunicación que favorezcan el manejo apropiado de los conflictos.

La educación en habilidades para la vida nos permite trabajar un perfil moderno de la masculinidad, el cual privilegia la igualdad de género, implica respeto a la mujer y su papel activo en la sociedad, brinda un espacio de responsabilidades compartidas en el hogar y la fidelidad, entre otros. Además, sobresale uno llamado en tránsito, que si bien su posición no es tan clara como las anteriores, presume el cambio de una masculinidad tradicional hacia una más moderna. Favoreciendo nuevas estrategias para la prevención y resolución adecuada de conflictos, es obviamente una herramienta capaz de ser utilizada tanto por hombres como mujeres, pues ambos tienen la misma posibilidad de superarse integralmente y romper con estereotipos y realidades existentes.

Trabajar en la potenciación de habilidades para vida en los hombres posibilita la prevención de problemáticas sociales como la violencia intrafamiliar (la cual es tan preocupante en la actualidad por los altos índices de muerte que produce y por las repercusiones socioemocionales resultantes en las personas involucradas), pues se favorece el desarrollo de mecanismos capaces de propiciar la concienciación de la situación emergente y permite la búsqueda de alternativas para resolver el conflicto de una manera satisfactoria para las partes involucradas.

e. Enfoque Intercultural

Interculturalidad. Señala la interacción o encuentro entre dos o más grupos culturales de un modo horizontal y sinérgico, rompiendo con la idea de superioridad de una cultura sobre otra. Pone el énfasis en el diálogo, la interacción y la construcción de relaciones interculturales basadas en el respeto a la diversidad cultural, con el objetivo de favorecer la integración y la convivencia armónica entre todas las personas. En este sentido, los conflictos que puedan generarse serán resueltos a través del respeto, el diálogo y la concertación. Se trata por tanto de una herramienta y un proyecto para la transformación del Estado y de la Sociedad.

3 Igualdad entre los géneros UNICEF.

En América Latina y el Caribe la interculturalidad ha estado asociada a la demanda por el reconocimiento cultural y político de los grupos indígenas y afro descendientes de la región.

La Organización Panamericana de la Salud señala: “la interculturalidad está basada en el diálogo, donde las diferentes culturas se escuchan, y cada una toma lo que considera necesario que ser tomado de la otra, o sencillamente respeta sus particularidades individuales. No se trata de imponer, de avasallar, sino de concertar.

El reconocimiento y respeto de la existencia de diversidades socioculturales en el país, implica la comprensión de conocimientos, aptitudes y competencias, con las características culturales de raza de lengua (miskito, sumo, mayangna, rama, inglés creole), educativas, religiosas, socioeconómicas, de edad, identidad y orientación sexual y género.

f. Enfoque de diversidad

En el enfoque inclusivo o atención a la diversidad, todos tienen derecho a oportunidades educativas y resultados de aprendizaje de igual calidad, independientemente de sus diferencias culturales, sociales, étnicas, religiosas, de género, condición de discapacidad o estilos de aprendizaje.

La diversidad constituye todas las diferencias marcadas que presentamos los seres humanos. Y el éxito en la vida del mismo dependerá que se acepte como la diversidad como riqueza en la naturaleza humana.

La diversidad es parte de la sociedad los seres humanos que formamos los DIVERSOS grupos sociales a pesar de nuestras semejanzas tenemos muchas diferencias, estas diferencias nos hacen fraccionarnos y dividirnos cada vez más sin tener en cuenta que las mismas pueden enriquecernos.

La diversidad le sirve al ser humano para que tenga más horizontes para nutrirse en una mayor cantidad de experiencia para humanizarse más para sensibilizarse todo lo cual le permite un desarrollo más pleno y humano.

g. El enfoque generacional

Los/as niños/as, adolescentes y jóvenes (varones y mujeres) se socializan en ámbitos cargados de “adultismo”, que muchas veces en lugar de reconocer sus capacidades y habilidades, los consideran como un problema. La cultura, por lo general otorga poderes a las personas adultas para que manden y dominen a la niñez, la adolescencia y la juventud, a menudo con violencia, quienes aprenden a obedecer y cumplir órdenes.

Cuando se habla de enfoque generacional se reconoce que entre las diferentes etapas de la vida también existe una situación de dominio, control, desigualdad y discriminación en contra de las personas, ya sea por edad o dependencia económica y afectiva.



Los ejemplos más comunes de violencia generacional que viven las personas en estas etapas son: maltrato, abandono, privación alimentaria, incesto, falta de atención a la salud, desprotección, acoso sexual, trata de personas, explotación sexual y comercial y prostitución infantil. También se incluye la violencia intrafamiliar y la exclusión familiar y social.

El enfoque generacional permite cuestionar estos mandatos sociales y facilitar la construcción de relaciones generacionales basadas en el respeto, el derecho de vivir sin violencia y la comunicación de doble vía.

h. Enfoque de discapacidad



La Convención de Derechos Humanos de las personas con Discapacidad se llevó a cabo en Nueva York el 13 de diciembre de 2006, como la Primera Convención dirigida esta población. Con la Convención se busca disminuir la profunda desventaja social de la persona con discapacidad y promover su participación en igualdad de oportunidades, en los ámbitos civil, político, económico, social y cultural (Parra, 2010, p. 350).

En esta Convención la discapacidad se concibe como un problema dentro de la sociedad y no como una característica de la persona, por lo tanto no es una situación que tiene efectos estrictamente particulares, sino que es una cuestión que concierne derechos humanos (Ramírez, 2010).

El nuevo concepto a partir del enfoque de derechos, determina que la discapacidad resulta de la relación de un individuo con su entorno, en donde su funcionalidad está directamente relacionada con los ajustes aplicados al medio en donde se desenvuelve. Esto significa que la discapacidad no está en la persona que tiene alguna limitación, sino en la relación de esta persona con un medio que puede ponerle barreras y excluirla o, por el contrario, aceptarla y brindarle los ajustes para que pueda desenvolverse funcionalmente dentro de su medio físico y social (Merchán, 2013).

El enfoque de derechos de las personas con discapacidad significa un reconocimiento de los derechos de las personas con discapacidad en razón de su dignidad humana; culminando normativamente, el proceso de humanización de la persona con discapacidad como un sujeto titular de derechos, obligaciones y sujeto de relaciones jurídicas.

La discapacidad adquiere mayor relevancia con la teoría del enfoque de derechos, porque reconoce la justicia social, la igualdad de derechos, la equidad, la aceptación, la pertenencia y la inclusión social, que implica que todos los seres humanos deben ser valorados y aceptados, vistos como seres únicos, con equiparación de oportunidades y no discriminados en razón de su deficiencia o situación de salud específica

El enfoque de derechos reconoce la diversidad de los seres humanos y por consiguiente la superación de barreras de quienes tienen alguna deficiencia para participar en condiciones de igualdad.

En tal sentido se hace necesario desarrollar habilidades para la vida desde enfoques integradores que fomenten el pensamiento crítico, la comunicación y la negociación, la toma de decisiones y la asertividad, habilidades que pueden contribuir a mejorar y hacer más productivas las relaciones con los miembros de la familia, los compañeros, amigos y las parejas sexuales o afectivas.

El aporte que puede brindar la implementación del enfoque de habilidades para la vida integrada con otros enfoques es en el desarrollo de alternativas propiciadoras de la prevención, el abordaje y la resolución adecuada de conflictos por parte de la población masculina haciendo un llamado a la implementación de las habilidades para la vida en el fortalecimiento de masculinidades conscientes de la importancia de la equidad e igualdad de género como parte de la autorrealización.

Desarrollar habilidades para la vida desde enfoques integradores permitirá en las/los adolescentes:

- Que se atienda a la diversidad de necesidades de aprendizaje en sexualidad.
- Que conciban la sexualidad como expresión de la personalidad y parte indisoluble de una educación de calidad a lo largo de la vida,
- Que consideren la sexualidad como un componente que no sólo constituye un instrumento de reproducción o de placer, sino que potencia el bienestar personal, la calidad de la convivencia, la intimidad y la comunicación, los valores, los afectos y la capacidad de ofrecer y recibir amor; y
- Que se consideren a las/los adolescentes, persona como sujeto activo, artífice de su propia vida, capaz de elegir, de recibir información oportuna, de reflexionar y tomar decisiones consciente y responsable de su comportamiento y salud reproductiva.

SESIÓN:

1. REFLEXIONANDO SOBRE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA.

EDAD: TODAS LAS EDADES



TIEMPO: 2 HORAS



OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Que los y las participantes identifiquen las habilidades para la vida más esenciales, además de conocer estrategias eficaces para desarrollarlas y ponerlas en práctica.



MÉTODOS UTILIZADOS:

Discusión colectiva, vivencial, Estudio de casos



MATERIALES:

tarjetas de colores con cada una de las habilidades para la vida • Masking tape, • Marcadores. • Masking tape • Salón amplio, estudio de casos,

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la Lectura de apoyo al facilitador/a, específicamente el inciso a. **Qué son las Habilidades para la Vida.** Prepare cada uno de los materiales que va a necesitar en cada momento metodológico.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Para muchos adolescentes y padres de familia, esta será la primera vez que hablen de este tema. Por lo tanto esta sesión servirá como una especie de introducción al proceso educativo de entrenamiento a las/los participantes en Habilidades para la Vida. Al momento de desarrollar el tema tome en cuenta la diversidad de participantes que conforman su grupo: personas con discapacidad, afrodescendientes, indígenas, personas de la diversidad sexual, VIH+ y de zonas rurales por lo tanto inculque valores de respeto dentro del grupo. Ponga énfasis y entusiasmo a esta primera sesión, pues de esto depende la imagen que su grupo se cree de usted como facilitador/a. Respete sus opiniones. Si acepta con naturalidad lo que digan, se ganará la confianza y franqueza de los participantes.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los participantes y explique que en esta primera sesión hablaremos sobre las Habilidades para la Vida.

Diga: Pero antes de entrar al tema vamos a jugar La Entrevista.

A. EL ENGANCHE: LA ENTREVISTA

Participantes: Todas las edades.

Materiales: Un salón amplio para moverse.

Tiempo: 25 minutos.

Objetivo de la actividad: Con esta dinámica ayudas a las/los participantes a conocerse y poner en práctica la escucha activa.

Forme: un círculo en el que se encuentren la mitad de las/los participantes. Alrededor de ese círculo forme otro con los otros miembros del grupo.

Solicite: que platicuen en parejas con la persona que tienen al frente; uno de los participantes hace preguntas y oye por tres minutos. Las preguntas son:

- ¿Cuál es tu nombre?
- ¿Cuál es tu edad?
- ¿Cuáles son tus planes para el futuro, metas y objetivos para tu vida?

Luego es el turno del otro actuando de la misma forma.

Haga: un plenario con una presentación en la que cada persona comparta el nombre, planes, metas y objetivos que le son comunes a ambos o lo que más le llamó la atención de la otra persona.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿Qué cosas pueden pasar en su vida para que sus planes para el futuro, metas y objetivos para tu vida no se cumplan?

Escuche: atentamente todas las respuestas posibles.

Asegúrese: que entre las respuestas mencionen: matrimonio, embarazo, adicciones, entre otras.

Mencione: que en esta sesión hablaremos sobre “Las habilidades para la vida.”

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: CONOCIENDO LAS HABILIDADES PARA LA VIDA (40 MINUTOS)

Participantes: todos.

Materiales: • tarjetas de colores con cada una de las habilidades para la vida
• Masking tape, • Marcadores. • Masking tape • Salón amplio, estudio de casos,

Tiempo: 40 minutos

Primera parte:

Prepare tres papelógrafos con las preguntas generadoras de la lluvia de ideas, un papelógrafo con la definición de habilidades para la vida y otro con las 10 habilidades para la vida.

Haga: una lluvia de ideas donde las/los participantes contestan las siguientes preguntas:

¿Qué son las habilidades para la vida?,

¿Cuáles son? y,

¿Por qué son importantes para las /los adolescentes?

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Presente: a las/los participantes el papelógrafo con la definición de habilidades para la vida y diga:

Las habilidades para la vida son aquellas herramientas destrezas o maneras que aprendemos para enfrentarnos a la vida, superar obstáculos de la vida, lograr lo que nos proponemos, disfrutar de las experiencias vividas, y comunicarnos con los(as) demás.

Diga: que la Organización Mundial de la Salud propuso estas 10 Habilidades para la Vida para que se incorporara en la educación formal, que junto con las destrezas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, se presenta como un derecho de todas las personas. Todo ello con el objetivo de disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico, mental y social saludable en las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Explique: que estas 10 habilidades son importantes en el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes ayudan a tener un pensamiento saludable y buena comunicación, a tomar decisiones positivas y a saber cómo solucionar problemas; también a prevenir conductas negativas o de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol y otras drogas, sexo inseguro y actos de violencia, entre otros.

Muestre: el papelógrafo donde tiene escrito las 10 habilidades:

Explique: que las 10 habilidades se aglomeran en 3 grandes grupos:

HABILIDADES SOCIALES:

Son las que permiten relacionarse con los/las demás y tener conversación constructiva y agradable con la familia, los y las amigos/as, las y los compañeros/as de escuela, las y los conocidos.

- **Comunicación asertiva**
- **Relaciones interpersonales**
- **Manejo de problemas y conflictos**

HABILIDADES EMOCIONALES:

Permiten controlar las emociones, ayudan a relajarse y calmarse ante un problema, de manera que se pueda pensar y resolver la situación sin estrés ni enojo.

- **Manejo de Estrés**
- **Empatía**
- **Control de Emociones**

HABILIDADES COGNITIVAS:

Ayudan a identificar diferentes soluciones ante un problema y decidir cuál es la mejor opción.

- **Autoconocimiento**
- **Toma de decisiones**
- **Pensamiento crítico**
- **Pensamiento creativo**

Segunda parte

Distribuya: a cada participante el Folleto de Habilidades para la Vida.

Pídales: que se reúnan en pareja y lean el folleto. Deles 10 minutos para que lo lean.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (20 MINUTOS)

Prepare: las tarjetas de colores con cada una de las Habilidades para la Vida y las coloca en las paredes del salón.

Prepare: las tarjetas de Adecuados y No Adecuados y las coloca debajo de cada una de las Habilidades.

Forme: 5 grupos integrados por igual número de participantes, mujeres y varones.

Entregue: a cada grupo 4 casos.

Indique: que deben seleccionar cuáles casos son “Adecuados” o “No Adecuados” y de acuerdo a la selección; los ubicaran alrededor del salón según corresponda para cada habilidad a la que pertenecen.

Diga: que cuentan con 15 minutos para esta tarea.

Pasee: con todo el grupo por el salón y resuelven entre todos cada uno de los casos.

Refuerce: sobre la importancia de las habilidades para la vida como claves para vivir mejor y tener una adecuada convivencia

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafo con la definición de Habilidades para la Vida, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Coloque: sobre la pared la hoja de papelógrafo donde ha escrito la siguiente información para cerrar esta parte de la sesión.

Las habilidades para la vida son aquellas herramientas, destrezas o maneras que aprendemos para enfrentarnos a la vida, superar obstáculos de la vida, lograr lo que nos proponemos, disfrutar de las experiencias vividas, y comunicarnos con las (os) demás.

Son diez habilidades que se aglomeran en 3 grandes grupos:

HABILIDADES SOCIALES:

Son las que permiten relacionarse con los/las demás y tener conversación constructiva y agradable con la familia, los y las amigos/as, las y los compañeros/as de escuela, las y los conocidos.

- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Manejo de problemas y conflictos

HABILIDADES EMOCIONALES:

Permiten controlar las emociones, ayudan a relajarse y calmarse ante un problema, de manera que se pueda pensar y resolver la situación sin estrés ni enojo.

- Manejo de Estrés
- Empatía
- Control de Emociones

HABILIDADES COGNITIVAS:

Ayudan a identificar diferentes soluciones ante un problema y decidir cuál es la mejor opción.

- Autoconocimiento
- Toma de decisiones
- Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo

Son importantes en el desarrollo de niñas, niños y adolescentes.

Porque los ayuda a tener un pensamiento saludable, y buena comunicación, a tomar decisiones positivas y a saber cómo solucionar problemas; también a prevenir conductas negativas o de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol y otras drogas, sexo inseguro.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: EL SOL

Participantes: todos.

Material: Un papelógrafo al cual le ha dibujado un Sol.

Tiempo: 10 minutos

Prepare: las preguntas de evaluación.

Dibuje: un sol en un papelógrafo.

Solicite: a cada miembro del grupo que mencione un Habilidad para la Vida y que explique a que se refiere.

Anote: cada habilidad al alrededor del sol.

Pida: pida que reflexionen sobre las diferentes acciones que podemos hacer en nuestros hogares, escuela, comunidad, para practicar las Habilidades para la Vida. Mencionar que estas acciones deben ir desde el nivel personal hasta en el municipio. Pida a algunos que compartan su reflexión.

Incentive: a los/as adolescentes a fijar el contenido transmitido.

Diga: a las/los participantes que a lo largo del curso, estaremos conociendo más y practicando cada una de las Habilidades para la Vida.

F. CIERRE AFECTIVO: “EL PASILLO DE LAS CARICIAS”.

Participantes: todos.

Material: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos

Pida: a las/los participantes que se hagan dos filas con igual número de integrantes, quedando frente a frente y dejando un metro entre cada participante.

Solicite: una persona voluntaria y dígame que va a pasar por el pasillo, con los ojos abiertos y que todo el grupo tiene que expresarle su cariño a través del contacto físico.

Diga: que cuando pase se coloca al final de la fila y el resto de los/las participantes tienen que ir pasando.

G. EJERCICIO DE MANTENIMIENTO:

En esta ocasión no hay ejercicios de mantenimiento.

H. MATERIAL DE APOYO.

FOLLETO DE HABILIDADES PARA LA VIDA.

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

Son herramientas que permiten desarrollar actitudes en niñas, niños y adolescentes para disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES EN EL DESARROLLO DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Porque los ayuda a tener un pensamiento saludable y buena comunicación, a tomar decisiones positivas y a saber cómo solucionar problemas; también a prevenir conductas negativas o de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol y otras drogas, sexo inseguro y actos de violencia, entre otros.

¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

SOCIALES: Son las que permiten relacionarse con los/las demás y tener conversación constructiva y agradable con la familia, los y las amigos/as, las y los compañeros/as de escuela, las y los conocidos.

DE PENSAMIENTO: Ayudan a identificar diferentes soluciones ante un problema y decidir cuál es la mejor opción.

MANEJO DE EMOCIONES: Permiten controlar las emociones, ayudan a relajarse y calmarse ante un problema, de manera que se pueda pensar y resolver la situación sin estrés ni enojo.

¿QUÉ HABILIDADES SE CONTEMPLAN DENTRO DE LOS GRANDES GRUPOS?

HABILIDADES SOCIALES:

- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Manejo de problemas y conflictos

HABILIDADES EMOCIONALES:

- Manejo de Estrés
- Empatía
- Control de Emociones

HABILIDADES COGNITIVAS:

- Autoconocimiento
- Toma de decisiones
- Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo



1. Autoconocimiento:

Conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Conocerse a sí mismo también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.

2. Empatía: “Ponerse en la piel”

de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

3. Comunicación asertiva:

Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita. La persona que se comunica asertivamente, expresa en forma clara lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hacer valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas

4. Relaciones interpersonales:

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal. Con esta destreza existen dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación. En la vida de las personas es normal encontrar relaciones que se fortalecen o malogran; todos conocemos a personas con dificultad para iniciar una relación, para conservarla en el tiempo o para terminarla cuando sea necesario.

5. Toma de decisiones:

Evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no solo en la vida propia sino también en la ajena.

Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas, en nuestra vida cotidiana o en situaciones de conflicto.

6. Solución de problemas y Conflictos:

Manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

7. Pensamiento creativo:

Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente se refiere a la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora, o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Esto permite abordar la realidad de forma nueva, romper el hábito, abandonar la costumbre.

8. El pensamiento crítico:

Depende de dos factores principales: una serie de habilidades cognitivas y las disposiciones afectivas. Lo cognitivo implica aplicar destrezas básicas del pensamiento, como la interpretación, el análisis, la evaluación, la inferencia, la explicación y la autorregulación, en un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones de un orden superior. Las disposiciones afectivas se refieren a la actitud personal; hace falta también querer pensar.

9. Manejo de emociones y sentimientos:

Propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor “sintonía” con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.

10. Manejo de tensiones y estrés:

Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

TARJETAS DE HABILIDADES PARA LA VIDA



ESTUDIO DE CASOS

CASO 1 'Conocerse a uno mismo'

María tiene dos amigas: Sonia y Juana. Ellas le dicen que debería cantar en la despedida del grado pues ella lo hace muy bien; pero María no quiere, porque ella sabe que no es su fuerte y que si lo hace hará un mal papel.

Pedro se hace cargo de muchas tareas. Y cree que va a salir con todo, pero nunca cumple. ¿Por qué será?

CASO 2 Manejar la creatividad

Juan tiene la habilidad para dibujar. Como su hogar es de escasos recursos, él ha ahorrado para comprarse papel y colores. Así practica y espera ser un artista.

- Lástima que Carlos no utilice sus habilidades para cocinar. Es tan buen chef. Pero se pasa los días en la calle con los amigos y perdiendo el tiempo.

CASO 3 Manejar el sentido del humor

Teresa es una compañera muy simpática, tiene un buen sentido del humor y es agradable estar cerca de ella, porque cuando estamos tensos por los exámenes, ella siempre nos alegra.

- Francisca se enoja por todo, Si ella está en un grupo, contagia a los y las demás de sentimientos de enojo y frustración.

CASO 4 Manejar emociones.

Leticia tiene un hermano menor que ella. El, le rompió un cuaderno. Ella está furiosa y quiere pegarle, pero va a un lugar solitario para pensar cómo resolver el problema. A la larga, ganó porque pensó despacio y ahora sabe cómo darle una lección sin utilizar la violencia.

Pablo, cada vez que le llaman la atención en su casa, con o sin razón, se encoleriza y responden con altanería. Por enojarse, nunca piensa si lastima a los demás o si es bueno lo que le están diciendo.

CASO 5 Manejar tensiones

Fabricio se pone muy tenso cuando está en exámenes, aunque estudie suficiente. Pero, ya encontró como resolver este problema. Se va a jugar fútbol y luego estudia. Así duerme bien y está listo para sacar buena nota.

Cuando Martha sale con el novio, no se divierte, porque es muy celoso y no la deja platicar con sus amigos. Ella se pone tensa, pero no encuentra qué hacer.

CASO 6 Mantener empatía.

Cuando Esther sufrió la pérdida de su madre, tuvo muchos problemas para concentrarse en la escuela. Pero no perdió el año, porque gracias a sus amigos, que la acompañaron y le explicaban las clases, ella se recuperó de la pena y de las notas de su grado.

- José se retiró de la escuela, porque sus compañeros se burlaban mucho. Él es una persona con discapacidad.

CASO 7 Mantener buenas relaciones

Ignacio se hizo amigo de Bertha. Él hizo todo lo posible por agradar a su amiga; pero ella no le correspondió. Ella no le ayudó cuando él necesitó su apoyo. Ignacio se olvidó de su amistad.

Felipa es una joven que no le preocupan sus amigas cuando ellas la necesitan. Ella no piensa en eso y se enoja cuando ellas se le alejan.

CASO 8 Resolver problemas

Vilma tiene un problema con su tía, porque les dice a sus padres que no la dejen salir, que la pongan a hacer oficio y que la saquen del centro educativo. Vilma ya está cansada de la situación por lo que decide hablar con su tía y sus padres.

- Kevin tiene unos compañeros que lo maltratan en la escuela por ser menor que ellos, él lo arregla todo poniéndose a llorar.

CASO 9 Tomar decisiones

Antonio tiene unas amigas que lo invitan a una fiesta, sus padres no están y le dijeron que no saliera, pues es peligroso que salga tarde y que la casa quede sola. Él quiere ir pero toma la decisión y les dice a sus amigas que no, porque debe cuidar su casa.

Josefa quiere ir a jugar con sus amigas; y sus padres antes de irse al trabajo le encomendaron que estudiara, no saliera a jugar hasta que volvieran; pero ella no hace caso y se va a jugar con sus amigas. Al día siguiente, la aplazaron en los exámenes.

CASO 10 Comunicarse asertiva y Efectivamente

Pedro le pide prestado los libros a Sonia, pero ella no quiere prestárselos porque él pierde todo; entonces le dice que a sus padres les ha costado mucho comprárselos y que ella tiene por norma no prestar sus libros y cuidarlos mucho. De esa forma no lastima a Pedro.

- Luisa les dice a sus compañeras, que ella no les presta sus cuadernos para tomar copia pues ellas todo lo pierden y que son haraganas.

CASO 11 Resistir las presiones para no caer en vicios y drogas

David tiene un amigo que le gusta mucho tomar bebidas alcohólicas, y lo invita a hacerlo y no ir a estudiar; David le dice que no. Después se entera que sufrió un accidente por ir borracho.

- Flora tiene unas amigas en la escuela y la invitan a fumar marihuana. Ella les dice que sí. Con el tiempo, el vicio se apoderó de ella y ahora vive en la calle.

**SESIÓN: 2.
REFLEXIONANDO SOBRE EL ENFOQUE DE DERECHOS.****EDAD: TODAS LAS EDADES****TIEMPO: 2 HORAS****OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

que las/los participantes tomen conciencia de la importancia que los derechos tienen en el transcurrir de nuestra existencia.

**MÉTODOS UTILIZADOS:**

Dibujo, análisis, vivencial.

**MATERIALES:**

• papelógrafos • Masking tape, • Marcadores • Salón amplio.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la Lectura de apoyo al facilitador/a, específicamente el inciso b. Habilidades para la Vida y otros enfoques. Prepare cada uno de los materiales que va a necesitar en cada momento metodológico.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Para muchos adolescentes y padres de familia, esta será la primera vez que hablen de este tema. Por lo tanto esta sesión servirá como una especie de introducción al proceso educativo de entrenamiento a las/los participantes en Habilidades para la Vida. Al momento de desarrollar el tema tome en cuenta la diversidad de participantes que conforman su grupo: personas con discapacidad, afrodescendientes, indígenas, personas de la diversidad sexual, VIH+ y de zonas rurales por lo tanto inculque valores de respeto dentro del grupo. Ponga énfasis y entusiasmo a esta primera sesión, pues de esto depende la imagen que su grupo se cree de usted como facilitador/a. Respete sus opiniones. Si acepta con naturalidad lo que digan, se ganará la confianza y franqueza de los participantes.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los participantes y pida que hagan un recordatorio de la sesión anterior.

Explique: que en la sesión de hoy reflexionaremos sobre los Derechos Humanos.

Diga: Pero antes de entrar al tema vamos a jugar Espalda con Espalda.

A. EL ENGANCHE: ESPALDA CON ESPALDA (15 MINUTOS)

Participantes: Todas las edades.

Materiales: Un salón amplio para moverse.

Tiempo: 15 minutos.

Objetivo de la actividad: Con esta dinámica ayudas a las/los participantes a conocerse y poner en práctica la escucha activa.

Pida: a las/los participantes que se junten en pareja con alguien que no conocen o se conocen poco.

Oriente: que se presenten compartiendo sus nombres y otra información personal, como de su familia, de su escuela, etc. Luego que han compartido la información se colocan espalda con espalda.

Explique: que usted irá mencionando partes del cuerpo y las parejas irán juntando esas partes, por ejemplo: ¡Mano con Mano!, ¡Rodilla con rodilla!, etc.

Cuando usted diga de nuevo: ¡Espalda con Espalda! Todas las personas deben de cambiar de pareja. Las nuevas parejas se presentan.

Busque: usted una pareja, una vez que usted ha coordinado dos o tres cambios, para que la persona que quede sola coordine el juego.

Puede: combinar ¡Mano con tobillo!, ¡Pie con cabeza!, etc.

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿De qué me he dado cuenta?
- ¿Alguien no participó? ¿Qué pasó entonces?
- ¿Alguien no quiso que le tocaran o tocar alguna parte del cuerpo?

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Asegúrese: que digan algo con respecto a respetar sus derechos... para que pueda iniciar la sesión.



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: MI HISTORIA A TRAVÉS DE LOS DERECHOS (45 MINUTOS)

Participantes: Todos.

Materiales: • Marcadores. • Papelógrafo, • Masking tape.

Tiempo: 45 minutos

Objetivos:

- Tomar conciencia de la importancia que los derechos tienen en el transcurrir de nuestra existencia.
- Analizar los derechos humanos y las necesidades humanas básicas.

Oriente: que todas/os se sienten en el piso formando un círculo grande. Siéntese usted también.

Entregue: dos papelógrafo y dos marcadores de diferentes colores a cada participante.

Pídales: que en uno de los papelógrafos dibujen monigotes que simbolizen los acontecimientos de su vida a través de sus derechos. Por ejemplo: un muñeco bebe, que simbolice el día en que nació, o el día que le dieron el nombre y le inscribieron en el Registro Civil.

Indique: que harán así con cada uno de los derechos que se les ha ofrecido, hasta el día de hoy: Derecho a la alimentación. Derecho al cuidado y a una familia. Derecho a la educación, etc.

Diga: En otro papelógrafo se dibujarán a ellos/ellas mismos y nombrarán todos los derechos que tienen. El resultado tiene que ser un recorrido gráfico.

Circule: por el grupo para ver el avance de trabajo y para apoyarles por cualquier duda que presenten.

Asegúrese: que incluyan el máximo de los derechos, incluyendo los derechos sexuales y reproductivos.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (15 MINUTOS)

Una vez hayan terminado, sentados en círculo, presentarán individualmente su historia.

Pregunte al grupo:

¿Has pensado alguna vez en qué momento de la Historia se consiguieron derechos que hoy te parecen normales como el derecho a la educación, a la salud, o el derecho a votar, los derechos sexuales y reproductivos?

¿Recuerdas algún momento histórico en la conquista de los derechos?

¿Qué ocurriría si te negaran alguno de estos derechos?

¿Cómo te sentirías?

¿Cómo crees que se sienten las personas que no pueden optar libremente por un trabajo, una vivienda o estudios superiores?

¿Actualmente, qué derechos les ha sido negado, o no se cumple en sus vidas? ¿Por qué?

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

D. CIERRE CONCEPTUAL (15 MINUTOS)

Participantes: Todos.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Pregunte:

- ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?
- ¿Qué aprendimos de este ejercicio?

Motive: a las/los participantes para que expresen sus opiniones.

Diga: Una vez que los ha escuchado lo siguiente:

Las personas que nacimos o vivimos en democracia, olvidamos, con frecuencia, que los derechos son el resultado de una larga lucha de aquellos y aquellas que se comprometieron con sus ideales y que, aún hoy, continúa con reivindicaciones a favor de la justicia, la igualdad y la solidaridad.

Ni siquiera imaginamos qué debe significar la vida sin un nombre o nacionalidad, sin el derecho a la educación o a la salud.

Sin embargo hoy, uno de cada cuatro habitantes del planeta es pobre, mientras que la riqueza está concentrada en un quinto de la población mundial. Por poner un ejemplo, millones de niños/as no cuentan con nombre y apellidos. Un tercio de todos los nacimientos —alrededor de 40 millones anualmente— no se registran en el mundo.

La falta de existencia legal, impide a estos niños/as matricularse en escuelas, acceder a los servicios de salud y asistencia social y, por lo tanto, les hace más vulnerables a la explotación, la prostitución o el reclutamiento militar a edad temprana.

Según un nuevo [informe](https://www.unicef.org/es)⁴ de UNICEF, 1 de cada 3 niños y jóvenes de entre 5 y 17 años que viven en países afectados por conflictos o desastres —104 millones— no asisten a la escuela, una cifra que representa más de un tercio de la población mundial sin escolarizar. En total, 303 millones de niños de 5 a 17 años no asisten a la escuela en todo el mundo.

A principios de 2020, los niños de numerosas partes del mundo se vieron obligados a abandonar la escuela debido a la COVID-19.

Uno de cada dos niños en el mundo sigue padeciendo violencia física, sexual o psicológica, según un nuevo informe publicado por la UNESCO, la OMS, el UNICEF, la representante especial del Secretario General de las Naciones Unidas sobre la violencia contra los niños y la Alianza para la eliminación de la violencia⁵.

149

millones de niños padecen de retraso en el crecimiento, o son demasiado pequeños para su edad,

50

millones de niños sufren de emaciación, o son demasiado delgados para su estatura,

340

millones de niños —es decir, 1 de cada 2— sufren carencias de vitaminas y nutrientes esenciales, como la vitamina A y el hierro,

40

millones de niños tienen sobrepeso o son obesos.

Este ejercicio propone que revivamos nuestra vida a partir de los derechos de los que gozamos:

- ¿Qué relación tienen los derechos con el proceso educativo de Habilidades para la Vida?

Diga: que la Organización Mundial de la Salud propuso estas *10 Habilidades para la Vida para que se incorporara en la educación formal, que junto con las destrezas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, se presenta como un derecho de todas las personas. Todo ello con el objetivo de disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico, mental y social saludable en las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.*

E. EVALUACIÓN LÚDICA: EN POCAS PALABRAS (10 MINUTOS)

Participantes: Todos.

Material: ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Forme: un círculo con las/ los participantes.

Indique: que expresen, en una palabra, que sienten después de haber sido parte de la sesión. Puede que a algunas personas les resulte difícil usar una sola palabra y usen frases cortas. La idea es que puedan no se extiendan mucho para que este momento no sea muy extenso.

Comience: por usted, y después alguien que desee expresarse y continuar el resto a medida que quieran hacerlo.

Motívelos: para que se expresen.

F. CIERRE AFECTIVO: MI SÚPER PODER (10 MINUTOS)

Solicite: que los/as participantes mantengan el círculo en el centro del salón.

Pida: que cada participante mencione un súper poder que le permita alcanzar sus objetivos en la vida. Si no está seguro de alguno que mencione uno que necesite mejorar.

Agradezca: y solicite aplausos por la participación de todos/as.

⁴ <https://www.unicef.org/es>.

⁵ Informe de la situación en 2020 sobre la prevención de la violencia contra los niños en el mundo

SESIÓN: 3. REFLEXIONANDO SOBRE OTROS ENFOQUES DE DERECHOS.

EDAD: TODAS LAS EDADES



TIEMPO: 2 HORAS



OBJETIVO DE APRENDIZAJE: que las/los participantes tomen conciencia de la importancia del cumplimiento de los derechos a todas las personas.



MÉTODOS UTILIZADOS: dibujo, análisis, vivencial.



MATERIALES: • papelógrafos • Masking tape, • Marcadores • Salón amplio, tiza, tarjetas de situación.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la Lectura de apoyo al facilitador/a, específicamente el inciso b. **Habilidades para la Vida y otros enfoques.** Prepare cada uno de los materiales que va a necesitar en cada momento metodológico.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Para muchos adolescentes y padres de familia, esta será la primera vez que hablen de este tema. Por lo tanto esta sesión servirá como una especie de introducción al proceso educativo de entrenamiento a las/los participantes en Habilidades para la Vida. Al momento de desarrollar el tema tome en cuenta la diversidad de participantes que conforman su grupo: personas con discapacidad, afrodescendientes, indígenas, personas de la diversidad sexual, VIH+ y de zonas rurales por lo tanto inculque valores de respeto dentro del grupo. Ponga énfasis y entusiasmo a esta primera sesión, pues de esto depende la imagen que su grupo se cree de usted como facilitador/a. Respete sus opiniones. Si acepta con naturalidad lo que digan, se ganará la confianza y franqueza de los participantes.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los participantes y pida que hagan un recordatorio de la sesión anterior.

Explique: que en la sesión de hoy reflexionaremos sobre las Habilidades para la Vida y Otros Enfoques.

Diga: Pero antes de entrar al tema vamos a jugar Espalda con Espalda.

A. EL ENGANCHE: EL GATO/GATA ENCARAMADO/A (15 MINUTOS)

Participantes: Todas las edades.

Materiales: Un salón amplio para moverse.

Tiempo: 15 minutos.

Diga: que todas las personas del grupo son gatas o gatos. Según sea su sexo o su preferencia.

Elija: un gato, o una gata, para que persiga a los demás.

Explique: que al conteo de 1-2-3 todas las gatas y gatos empiezan a correr y el gato perseguidor trata de tocarlos. Las gatas y gatos deben de subirse o encaramarse en algo: silla, mesa, grada, muro, piedra, otro gato, etc. Si las gatas y gatos están encaramados en algo, la persona que persigue ya no podrá tocarlos.

Si la persona que persigue logra tocar a un gato o una gata antes de que se encarama, este ocupara su lugar, y sigue el juego.

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿De qué me he dado cuenta?
- ¿Alguien no participó? ¿Qué pasó entonces?
- ¿Alguien no quiso que le tocan o tocar?

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Asegúrese: que digan algo con respecto a respetar sus derechos... para que pueda iniciar la sesión.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: SOMOS IGUALES Y DIFERENTES (30 MINUTOS)

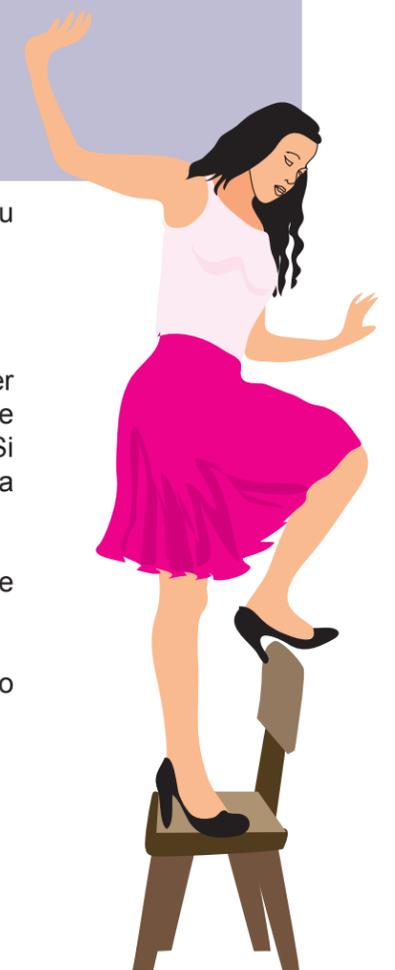
Haga: una lluvia de ideas

Coloque: en un papelógrafo el dibujo de un/una adolescente.

Pregunte: a los participantes: **¿Qué ven ahí?** Probablemente el plenario responderá que un muchacho, o una muchacha...

Escuche: todas las respuestas que digan las/los participantes y escríbalas en el papelógrafos.

Coloque: en la pared una lámina de color con la frase: **“Los chicos y las chicas son iguales...”**



Pregunte: a las/los participantes si están o no de acuerdo con la frase? Algunas preguntas que podrían ayudar a esta reflexión son:

¿Ustedes creen que los chicos y las chicas son iguales? Si creen que son diferentes ¿por qué será?

Escuche: todas las respuestas que digan las/los participantes y escríbalas en papelógrafos.

Entregue: un papelógrafo a cada grupo y marcadores.

Diga: que ahora van a dividirse en grupos de 4 personas. Que dispondrán de 20 minutos para que cada grupo complete las siguientes frases:

“Lo que más me gusta de los/las adolescentes es....”

“Creo que las cosas que más necesitan son...”

Circule: entre todos los grupos para brindar el apoyo necesario.

Pida: a cada grupo que coloque en la pared los papelógrafos con las frases completadas.

Pregunte: a uno de los participantes de un grupo que cuente lo que estuvo trabajando y lea las respuestas de su grupo.

Posteriormente cada grupo hará lo mismo. Ante cada afirmación que hagan, los invitará a que reflexionen y piensen **por qué** creen que es así, enriqueciendo de este modo el diálogo.

Anote: en papelógrafos los temas que se conversaron (que me gustan de los/las adolescentes y que necesitan). Si en el diálogo aparece que a los participantes le gustan distintas cosas de los/las adolescentes habrá que considerarlas todas.

Asegúrese: de que respondan con sus propias palabras lo siguiente:

Que las personas y los lugares que rodean al adolescente van a ir ayudando a que crezca y se desarrolle como personas.

El desarrollo de los/las adolescentes serán diferentes, según las experiencias de vida que vayan teniendo (no es lo mismo vivir en el campo que en la ciudad, por ejemplo).

Analice: las cosas que más le gustan de los/las adolescentes, mencione una por una las cosas que escribieron que les gusta y diga que no a todos les gusta las mismas cosas de las/los adolescentes.

Analice: las cosas que más necesitan los/as adolescentes. Menciónelas una por una. (Probablemente hayan respondido, estudio, vivienda, alimentación, etc.)

Pregunte: qué son esas cosas que mencionaron... escuche las respuestas y llegue a la conclusión que son Derechos.

Pregunte: Basados en los derechos llegue a la conclusión con el grupo que “**Los chicos y las chicas son iguales... en derechos**”

Agradezca: al grupo su participación y aclare cualquier duda al respecto.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO: MI NUEVA IDENTIDAD (45 MINUTOS)

Objetivo: sensibilizar a los participantes acerca del cumplimiento de los derechos.

Duración: 45 minutos

Metodología: Vivencial

Materiales: tizas, tarjetas con frases escritas

Prepare: con anticipación tres juegos de tarjetas de colores con frases escritas, cada frase está escrita en diferentes tarjetas:

Soy un chico	Soy una chica	Soy un chico
Tengo dos padres que me quieren	Mi madre es soltera	Vivo con mis tíos. Mis dos padres murieron.
Mis dos padres trabajan	Mi madre no trabaja	Trabajo con mis tíos cortando café. No estudio.
Soy hijo único	Tengo cinco hermanos	Tengo tres hermanos y estamos separados.
Vivo en Managua	Vivo en Karawala	Vivo en Jinotega.
Estoy sano y estudio	Nací con Síndrome de Down	Soy homosexual y tengo VIH.

Reflexión:

Dibuje: con una tiza tres úteros grandes en el piso.

Pida: a los participantes que se sienten en círculo, cierren sus ojos y reflexionen sobre quienes son en ese momento: varón, mujer, adulto, profesional, etc.

Explique: que con una tiza usted está simulando tres úteros en el piso.

Coloque: a la salida de cada útero, las tarjetas que preparó, boca abajo, para que nadie vea lo que tiene escrito.

Invite: a tres participantes a que se ubiquen dentro del útero, porque van a tener la oportunidad de nacer de nuevo.

Pida: a los participantes que tomen una posición fetal dentro del útero, cierren sus ojos y reflexionen sobre las condiciones ideales que tienen en el útero: seguridad, comodidad, alimento, calor.

Diga: que cuando usted de la señal, cada uno de los participantes nacerá. Y cuando salga del útero olvidara quien es...Tomará las tarjetas que están a la salida del útero, las leerá en silencio y tomará esa nueva identidad que dicen las tarjetas.

Pida: a los tres participantes que regresen a sus lugares y reflexionen personalmente sobre su nueva identidad, cómo se sienten interiorizando sus nuevas características.

Diga: a los participantes, que compartan su nueva identidad con los demás e indiquen cuál de esas características cambiaría y coloquen esa tarjeta dentro del útero.

Pida: que lea al resto del grupo y en voz alta, el contenido de las tarjetas devueltas dentro del útero y reflexionen *¿Cuáles son las razones por las que devolvió esa característica de su identidad?*

Pida: a todos que piensen por un momento sobre la identidad que les tocó vivir, sus características, limitaciones, cumplimientos de sus derechos, el trato de la comunidad, facilidades del entorno, etc.

Pregunte: al plenario, por el rol que le tocó vivir a cada uno de los que nacieron, analícelo por cada uno de los nuevos que nacieron. Si su identidad les permite:

1. *¿Tener acceso a un servicio de salud que responda a sus necesidades?*
2. *¿Poder estudiar?*
3. *¿Esperar que su médico lo trate con simpatía?*
4. *¿Llevar una vida social activa?*
5. *¿Obtener atención especializada cuando lo necesite?*
6. *¿Optar a un préstamo para hacer su casita?*
7. *¿Llevar una vida sexual activa?*
8. *¿Planear una familia?*
9. *¿Participar en las tomas de decisiones de su comunidad?*
10. *Defender sus derechos cuando estos sean violentados.*
11. *Poder estudiar una carrera.*

Escuche: atentamente todas las respuestas que digan los participantes y escríbalas en el papelógrafo.

Pregunte: a las tres personas que nacieron *¿Qué sintieron cuando asumieron su nueva identidad?*

Realice: un resumen de lo trabajado y al finalizar señale que no hay dos personas que sean iguales: Pero, sin embargo, todas las personas necesitan alimentación, salud, un techo, poder estudiar, amor, etc.

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todas las edades.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Concluya: pegando un cartel que dice: "No hay dos personas iguales. Cada uno es un ser único y diferente" y a pesar de que tienen los mismos derechos, no todos tienen acceso al cumplimiento de sus derechos.

Diga: Que para que se puedan cumplir sus derechos, muchas veces es necesario defenderlos, y para

eso tenemos que tener habilidades de comunicación asertiva, de pensamiento crítico, de resolución de conflictos. Y que para eso se trata este curso para poder entrenarnos en las 10 Habilidades para la Vida, que nos ayudan hacerle frente a los obstáculos que se nos presenten.

Recuérdelos que el ser educados o entrenados en Habilidades para la Vida también es un derecho.

Agradezca: al grupo su participación y aclare cualquier duda al respecto.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: LA CARTA (10 MINUTOS)

Participantes: Todos.

Material: Un formato de la carta para cada participante, lapicero.

Tiempo: 10 minutos.

Entregue: a cada persona del grupo un formato de la carta que tienen que rellenar. Con el objetivo de recoger las valoraciones individuales de cada participante.

Diga: que dirigirán la carta a un amigo/a, sobre sus impresiones de la sesión.

Luego: pida que voluntariamente algunos/as lean su carta a los demás compañeros. Y recoja todas las cartas.

F. CIERRE AFECTIVO: TÚNEL OSCURO (10 MINUTOS)

Divida: a los/las participantes en grupos de siete personas.

Oriente: que cada grupo se colocará en fila india con las piernas abiertas a un metro de distancia unos de otros. El último de la fila se colocará a gatas con los ojos tapados y se le dirá que es un tren que tiene que pasar por un túnel muy oscuro.

Diga: a sus compañeros que mediante las indicaciones de izquierda, derecha y centro deberán guiar al tren para que llegue por debajo de las piernas hasta el principio. Cuando acabe se colocará como sus compañeros y el último de la fila realizará el mismo proceso.

Regla: No se pueden cerrar las piernas y mucho menos engañar al compañero dándole indicaciones incorrectas.

Evalúe: *¿Cómo se han sentido? ¿Han confiado en todo momento de sus compañeros?*

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Agradezca: y solicite aplausos por la participación de todos/as.

G. EJERCICIO DE MANTENIMIENTO:

En esta ocasión no hay ejercicios de mantenimiento.

H. MATERIAL DE APOYO.

LA CARTA

Querido/a amigo/a:

Te escribo para contarte que participé en una sesión del programa Habilidades para la vida

La parte que más me gustó fue:

La metodología me pareció:

porque:

Me parece que esta sesión nos va a servir para:

porque:

Por la confianza que te tengo, quiero contarte que lo que no me gustó fue:

porque:

Y sugiero:

Firma