

# **Desarrollo de habilidades socio-escolares Manual de Apoyo**

**Centros de Integración Juvenil  
Dirección de Tratamiento y Rehabilitación**

**Vigente a 2016**

## **DIRECTORIO**

***Dr. Jesús Kumate Rodríguez***

Presidente Honorario Vitalicio del Patronato Nacional

***Dr. Roberto Tapia Conyer***

Presidente del Patronato Nacional

***Sra. Kena Moreno***

Fundadora de CIJ y Vicepresidenta B Vitalicia del Patronato Nacional

***Lic. Carmen Fernández Cáceres***

Directora General de CIJ

***Lic. Iván Rubén Retiz Márquez***

Director General Adjunto de Administración

***Dr. José Ángel Prado García***

Director General Adjunto de Operación y Patronatos

***Dr. Ricardo Sánchez Huesca***

Director General Adjunto Normativa

***Dra. Laura Margarita León León***

Directora de Tratamiento y Rehabilitación

### **Coordinación**

Dr. Víctor M Márquez Soto

### **Supervisión**

Psic. Rafael Cortés Fuentes

### **Elaboración**

Psic. Norma G. Juárez Pastor

### **Colaboración:**

Psicopedagoga Noemí Noto  
Juan David González S.

## INDICE

Pág.

### Presentación

#### Marco Teórico

Consumo de sustancias psicoactivas en el contexto escolar

Orientación vocacional

Modelos de intervención

#### Método

Objetivos

Participantes

Funciones del personal de salud responsable

Clasificación de perfiles socio escolares

Estructura del taller

Sesiones

Recomendaciones para el uso del Manual

Módulo: Conocimiento de sí mismo

Sesión: Mi estima y seguridad personal

Sesión: Mi proyecto de vida

Sesión: Mi historia escolar

Sesión: Mi visión, visión y metas

Sesión: Mi proyecto escolar

Módulo: Preferencias vocacionales

Sesión: Identificando mis opciones vocacionales

Sesión: Aprendiendo a tomar decisiones para mi futuro vocacional

Sesión: Definiendo mi vocación

Módulo: Prevención de recaídas en la escuela

Sesión: Identificar situaciones de riesgo en el entorno escolar

Sesión: ¿Cuáles son mis estresores en el entorno escolar?

Sesión: Recursos de afrontamiento

Módulo: Métodos de aprendizaje

Sesión: Técnicas de aprendizaje y administración del tiempo de estudio

Sesión: Recomendaciones para realizar una composición escrita

#### Referencias

## PRESENTACIÓN

El programa de Tratamiento y Rehabilitación de CIJ plantea como parte de sus objetivos promover la reinserción escolar de las personas que consumen sustancias psicoactivas vinculando el proceso de rehabilitación con la realización de actividades educativas y formativas. El presente *Manual de Apoyo para el Taller: Desarrollo de habilidades Socio-escolares* tiene como objetivo complementar y fortalecer el bagaje de recursos técnicos en el Equipo Médico Técnico (EMT), proporcionándoles además, información de apoyo y recomendaciones de las cuales pueden disponer para fortalecer el proceso de reinserción social de los pacientes en el ámbito escolar.

La intervención que se plantea en este manual propende por una perspectiva más integral que sitúa la reinserción social como un componente que debe abordarse junto con el tratamiento, por lo que lejos de constituir una etapa complementaria de la intervención, se concibe como un proceso gradual que empieza y fluye paralelamente con las intervenciones terapéuticas.

La recuperación de su salud, el aprendizaje y las habilidades adquiridas en las personas que consumen sustancias psicoactivas durante el tratamiento, rehabilitación y reinserción social supone la necesidad de un ajuste o readaptación de ésta a la nueva actividad ocupacional. En este sentido, la orientación vocacional facilita la reincorporación de las personas al ámbito escolar basándose, por una parte, en sus posibilidades, motivaciones e intereses y por otra, en la consideración de las dificultades presentes en su contexto inmediato a fin de encontrar las opciones que permitan cumplir con tal cometido.

Cabe señalar que la orientación vocacional tiene como fin asesorar y ayudar a las personas a descubrir su vocación y orientarla hacia la actividad cultural, escolar o profesional en la que mejor puedan desempeñarse, ayudándolas a reconocer sus aptitudes y asesorándolas para mejorar su preparación y consolidar sus objetivos académicos.

La reinserción escolar desde esta óptica se entiende como un proceso de promoción personal que permite aumentar las capacidades escolares, fortaleciendo las habilidades que contribuyen a mostrar un desempeño eficaz en el ámbito escolar. La orientación vocacional por tanto, constituye una de las vías que permiten a las personas en tratamiento de adicciones integrarse paulatinamente a este ámbito social.

El taller de orientación vocacional *Desarrollo de habilidades Socio-escolares* propone analizarla correspondencia entre intereses, habilidades personales y oportunidades concretas de reincorporación al campo escolar; así como también evaluar las dificultades para lograr una elección en forma responsable. Así mismo, favorecer la construcción de una identidad personal basada en los nuevos papeles sociales que se han de incorporar (por ejemplo, productividad y funcionalidad social), brindando a las personas la oportunidad de aprender a elegir y a decidir con libertad y responsabilidad.

A través del desarrollo de las sesiones de trabajo que se incluyen en este manual, se intenta que el paciente aprenda a obtener el máximo partido de sus recursos personales y de los existentes en su entorno inmediato, potenciando de esta forma, su incorporación escolar, contribuyendo además, al mejoramiento familiar, social y a la prevención de posibles recaídas.

En la primera parte, se abordan algunos referentes teóricos y conceptuales sobre la orientación vocacional; en la segunda parte, se describe el método de trabajo que integra el desarrollo del taller de reinserción escolar "Desarrollo de habilidades Socio-escolares".

## MARCO TEÓRICO

### Consumo de sustancias psicoactivas en el entorno escolar

La escuela constituye uno de los ámbitos relevantes donde se lleva a cabo la socialización y el desarrollo de los adolescentes; otros son la familia y el grupo de pares. El ámbito escolar es un nicho de oportunidad para desarrollar conductas saludables, pero, a su vez, las dificultades escolares pueden influir en comportamientos de riesgo, entre los que figuran el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (Castillo I, Balaguer I, Duda J., 2003).

El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) se vincula con el fracaso o abandono de la escuela, con un bajo rendimiento académico, ausentismo y, en general, con una baja implicación en las actividades académicas o extra-académicas. Los sujetos con mayor riesgo de verse afectados por el consumo de SPA tienden a mostrar un mayor desapego respecto al entorno escolar, actitudes negativas y poca motivación para adaptarse al marco normativo escolar, así como a mantener bajas expectativas respecto a sus logros académicos y a percibir al estudio como una actividad poco útil o relevante (Negrete, 2007).

De manera particular, acompañar a las personas que consumen SPA en la exploración de opciones vocacionales factibles de aplicar a sus intereses y necesidades, resulta una tarea fundamental como parte del proceso de reinserción social en el que se encuentran. Pero estar en condiciones de cumplir tal cometido requiere, en definitiva, del establecimiento de actividades idóneas en lapsos de tiempo relativamente cortos, lo que es un reto para los profesionales de la salud que atienden a dicha población.

### Orientación Vocacional

La orientación vocacional integra las áreas educativa, profesional o laboral entendiendo por vocacional los intereses personales, deseos, expectativas y capacidades individuales. Lo ocupacional tiene relación con la acción productiva, es decir, con el servicio profesional que la persona desea ejercer a lo largo de su vida. La orientación vocacional es un apoyo al proceso de la toma de decisiones como parte de un proyecto de vida, en la cual la persona combina sus capacidades, potencialidades, intereses y limitaciones, así como sus posibilidades existentes en el medio en el que se desarrolla.

La orientación puede entenderse de diferentes maneras, sin embargo, para fines de este manual se define como la acción de informar a la persona que consume SPA acerca de lo que ignora o desea saber, también como dirigirla o encaminarla hacia un fin determinado. "Orientar" es sinónimo de dirigir, guiar, instruir y asesorar.

El término vocación, etimológicamente proviene del latín *vocatioo*, acción de llamar. Alude a una inspiración interna o llamado interno dirigido hacia una actividad especial, carrera o profesión para dar servicio a las personas o al medio en el que vive.

La orientación vocacional comprende un campo de trabajo psicológico, pedagógico y clínico, que atiende los conflictos o dudas de las personas para elegir estudios u ocupaciones, con deseos de cambiar los mismos, o con situaciones de fracaso en decisiones ya tomadas. Además, puede realizarse en diversos ámbitos: escuelas, universidades, centros de orientación y de salud, hospitales, servicios sociales, centros recreativos, organizaciones laborales y consulta privada.

La orientación vocacional es un campo especializado que comparten la psicopedagogía y la psicología educacional. Requiere conocimientos propios y una formación de una permanente actualización; incluye no solo aspectos vocacionales relacionados con las disposiciones, inclinaciones y preferencias personales, sino también ocupacionales, vale decir, laborales, vinculados a actividades productivas. Por eso hay quienes prefieren llamarla *orientación vocacional ocupacional*.

La orientación vocacional es ocupacional y profesional, en cuanto abarca no solamente la indagación de las inclinaciones personales por las cuales alguien se siente motivado/a o "llamado/a", sino también el proceso de elección y decisión que implica tomar acción por un campo determinado de actividades ocupacionales, ya sea un empleo o una profesión con su correspondiente preparación.

La elección que define la persona en el curso de una orientación vocacional puede referirse a distintas alternativas: estudiar una carrera para desarrollar una profesión, elegir una actividad ocupacional (un trabajo) que no requiera estudios previos, decidir estudiar, trabajando paralelamente para pagarse los estudios y tener mayor autonomía económica, tomarse más tiempo para continuar reflexionando y permitirse así una decisión que respete su ritmo personal de asimilación, así como elegir actividades, estudios u ocupaciones para el tiempo libre, sin que ello implique cambiar su principal ocupación actual.

La orientación vocacional es focalizada y esclarece un proyecto vocacional-ocupacional que contribuye a situar y clarificar al sujeto en cuanto a los diversos planos de la realidad: psíquica, social, académica, laboral. A partir de lo vocacional se despliega un abanico de problemáticas personales y sociales que es necesario abordar con la persona, de forma que se puedan encontrar soluciones factibles de llevar a cabo:

- La ambivalencia frente al crecimiento (abandono de etapas que terminan), al enfrentamiento de situaciones desconocidas que generan temor e incertidumbre. Estas situaciones críticas incluyen la elección de estudios universitarios, trabajos u ocupaciones, la inseguridad de encontrar empleo, los cambios de trabajo o de estudio, la inserción laboral al concluir estudios, el empleo del tiempo libre, etc.
- La preocupación y ansiedad que puede generarse ante la percepción de un medio social adverso y/o carente de oportunidades de crecimiento económico, personal, laboral.
- El temor a asumir decisiones personales, a desprenderse de seguridades familiares o grupales previas.
- El temor al fracaso y la exigencia de conductas responsables y exitosas.
- La revisión y análisis de los mandatos, expectativas familiares y sociales respecto de la situación específica de la persona.

Durante la orientación vocacional es necesario abordar la situación ocupación al reflexionando acerca de la realidad educativa y socio-laboral propia de la persona, además de identificar situaciones complejas que la pueden afectar, por lo que resulta fundamental coadyuvar en la elaboración de estrategias de intervención personalizadas.

Asimismo, en el proceso de orientación vocacional se favorece que las personas respondan preguntas centrales relativas a su identidad personal, vocacional-ocupacional y a la reinserción social en el contexto escolar, por ejemplo: ¿Quién soy? ¿Cómo me defino? ¿Quién quiero ser? ¿A qué me quiero dedicar? ¿Cómo es mi realidad familiar, social y económica presente? ¿Cómo participó en ella? ¿Cómo me influye? ¿Qué conozco de la realidad ocupacional, del campo laboral y económico? ¿Qué desearía y necesitaría conocer para ampliar y profundizar mi información ocupacional? ¿Qué proyectos tengo para el futuro? ¿Qué deseo hacer, que puedo elegir?

En suma, el proceso de orientación vocacional implica una forma de asistencia psicológica con características de esclarecimiento, cuyo objetivo es que los participantes elaboren una “nueva” identidad vocacional y movilicen su capacidad de decisión autónoma, con el fin de satisfacer sus necesidades en relación con el contexto histórico-cultural y la situación concreta en que su elección tiene lugar.

### **Modelos de intervención**

El taller de orientación vocacional *Desarrollo de habilidades Socio-escolares* tiene como fundamento el *Modelo desarrollista de la orientación profesional* (Donald E. Super) y el *Modelo de activación del desarrollo vocacional y personal* (Denis Pelletier).

El *Modelo desarrollista de la orientación profesional* concibe el desarrollo vocacional como un aspecto del aprendizaje o maduración que tiene la persona a lo largo de su vida, donde la elección vocacional se constituye por tanto, como una cadena de eventos que se dan durante el proceso vital.

El *Modelo de activación del desarrollo vocacional y personal* sostiene que el proceso educativo para la elección de la carrera profesional es el esfuerzo total del sistema educativo y de la comunidad con el objeto de ayudar a todos los sujetos a familiarizarse con los valores de una sociedad orientada al trabajo, a integrar dichos valores a su sistema personal de valores y a llevar a la práctica esos valores en su vida de forma tal que el trabajo se convierta en algo posible, significativo y satisfactorio para cada uno.

## MÉTODO

### Objetivos del Taller:

Fomentar y facilitar la integración socio-escolar de las personas que acuden a CIJ y que se encuentran en proceso de tratamiento, rehabilitación y reinserción social, a través de la realización de ejercicios y técnicas que fortalezcan los intereses, habilidades y estrategias relacionadas con el ámbito escolar.

Para el EMT:

- Proporcionar técnicas y estrategias que contribuyan a fortalecer el proceso de reinserción socio-escolar de los pacientes y la prevención de recaídas del consumo de SPA en el contexto escolar.

Para los pacientes:

- Formular un proyecto escolar concreto y realista de acuerdo a sus competencias y experiencia previa para ingresar o reincorporarse a las actividades escolares.
- Elaborar un método personal de búsqueda de opciones educativas y/o mantenimiento en las actividades escolares de acuerdo a sus capacidades, recursos y necesidades.

### Participantes

El taller está dirigido a adolescentes, varones y mujeres, que participan en los programas de Consulta Externa Básica y Consulta Externa Intensiva (Centro de Día) de CIJ.

### Principales funciones del personal de salud responsable

Quien coordine el taller será una figura central. Se trata de un agente mediador, pero especialmente activador de un proceso para fortalecer la autonomía y el bienestar social de la persona en su entorno, puesto que debe lograr una coordinación entre el programa de tratamiento, los adolescentes y la red local de educación escolar para el cumplimiento de los objetivos planeados.

#### Consideraciones para el desarrollo del taller

- Conducir las sesiones y motivar a los/las pacientes, además de generar una reflexión en torno a los objetivos de trabajo. Para ello es importante que prepare previamente cada sesión, lea atentamente las indicaciones e "ideas fuerza", así como el material complementario que utilizarán los/as pacientes durante la sesión. Las actividades deben adaptarse a las necesidades de los/as asistentes, al contexto en que se está aplicando y a los recursos disponibles.
- Guiar el trabajo a fin de que cada adolescente satisfaga sus necesidades e intereses personales, tome la iniciativa de cambiar lo que percibe como problema y pueda hacerlo a su propio ritmo.
- Contribuir al reconocimiento de las necesidades e intereses de los asistentes como estudiantes, y coadyuvar en la formulación de un proyecto escolar viable para su realización personal a corto y mediano plazo, favoreciendo el mejoramiento de la convivencia en los ámbitos donde éstos participan.
- Brindar a los/as asistentes un acompañamiento que favorezca su reinserción en la vida escolar, lo cual no supone solo regresar a la escuela sino adaptarse a la misma.
- Mostrar respeto y ayuda al proceso de los pacientes para que sean ellos mismos quienes lleguen a sus conclusiones. El coordinador puede manifestar su punto de vista y sugerir cierta orientación, luego de haber escuchado a los pacientes, evitando imponer sus expectativas. Para ello, debe reflexionar previamente en torno a las ideas fuerza de cada sesión.

#### Interacción con los/as pacientes

- Considerar las estrategias a emplear con el/la paciente, de acuerdo a las características de su perfil socio escolar, a sus capacidades, intereses y necesidades. Los perfiles socio escolares son tres: alto, moderado, bajo y estos serán definidos más adelante.
- Motivar y orientar la continuidad de la formación escolar como una condición importante para acceder a un mercado laboral competitivo (por ejemplo, obtener el certificado de secundaria o preparatoria, o realizar alguna carrera técnica).
- Orientar y acompañar a los adolescentes para la resolución de problemas vinculados con su situación escolar.
- Motivar a que los adolescentes cesen el consumo de SPA y a la vez, mejore su estado de salud.
- Facilitar el mejoramiento de las relaciones familiares y del entorno social.
- Ofrecer orientación para el mejoramiento de la calidad de vida.
- Ofrecer la orientación y técnicas necesarias para la búsqueda de opciones escolares.
- Facilitar el acceso a los recursos y servicios ya existentes en la red social.

#### Interacción con el EMT

- Coordinación permanente y trabajo en equipo que posibilite complementar los objetivos de rehabilitación y reinserción socio-escolar.
- Mantener contacto permanente con el EMT del CIJ para evaluar la situación de los/las pacientes y fortalecer la prevención de recaídas en el medio socio-escolar.

#### Interacción con la red social y escolar local

- Mantener coordinación estrecha con instituciones de la red escolar local de cada CIJ que desarrollen cursos de formación, capacitación y finalización de estudios.
- Promover con la red social y escolar local de cada CIJ el desarrollo de actividades ocupacionales acordes con las necesidades de los/las pacientes.
- Mantener coordinación estrecha con escuelas públicas y privadas que ofrezcan o puedan ofrecer un espacio educativo y/o de formación académica a los/las pacientes.
- Coordinarse con la red local de cada CIJ para referir a los/as pacientes a una opción escolar y/u de capacitación al trabajo acorde a sus necesidades.
- Promover actitudes positivas hacia los/las pacientes en rehabilitación con la red local de cada CIJ, de forma especial en las escuelas.

### Clasificación de Perfiles socio-escolares



El perfil socio escolar de los pacientes es un recurso de apoyo que orienta al coordinador/a en el diseño de estrategias personalizadas para la reintegración del adolescente al ámbito educativo.

Dichos perfiles comprenden una descripción general de variables personales y contextuales que inciden en mayor o menor medida, en el proceso de reinserción socio escolar de los adolescentes, particularmente, los que reciben servicios de tratamiento y rehabilitación por el consumo de SPA.



Por su parte, las estrategias de integración (baja, moderada y alta intensidad) constituyen líneas de acción generales que ayudan al/la coordinador/a a dirigir el esquema de trabajo socio-escolar personalizado. Para ello, es necesario que se consideren las



potencialidades y debilidades de la persona, así como las características del perfil socio-escolar que más representen al/la adolescente.

Por tanto, las actividades realizadas durante el taller deben favorecer que el/la paciente transite de un perfil socio-escolar bajo, a uno de mayor autonomía en el desempeño de las actividades escolares.

Perfil socio-escolar bajo	Estrategias de integración de alta intensidad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se trata de personas que tienden a mostrar desinterés y escaso compromiso con las actividades educativas y ocupacionales.</li> <li>• Experiencia escolar muy escasa o nula con alta percepción de fracaso escolar.</li> <li>• El desempleo es frecuente en su vida.</li> <li>• Puede poseer antecedentes penales por consumo y actos delictivos, y presentar problemas de salud ocasionados por el consumo de SPA.</li> <li>• Poca experiencia escolar y/o de formación (cursos de regularización).</li> <li>• Cuenta con un lugar donde vivir, pero la familia es inestable o con serios conflictos; puede tener antecedentes de consumo y/o de tráfico de drogas en la familia.</li> <li>• Puede presentar trastornos psiquiátricos leves y encontrarse con ciertas carencias o desventajas sociales.</li> <li>• Los problemas personales, familiares y sociales asociados al consumo de SPA requieren de una atención terapéutica de mayor intensidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para este perfil es necesario reorientar a los pacientes hacia planes de formación o capacitación y trabajar las habilidades sociales más básicas de las que carezca, reforzando al máximo sus recursos personales.</li> <li>• Se deben trabajar objetivos que apunten a resolver sus problemas judiciales, de vivienda, familiares y/o problemas de salud.</li> <li>• Se sugiere que se realicen actividades que le ayuden a reforzar algunos aspectos de su vida social y escolar, encaminados a establecer estilos de vida saludables, así como también, motivar a asistir a servicios sociales adecuados en cada caso.</li> <li>• Se requiere hacer un análisis de las necesidades y posibilidades de la persona en lo que a la escuela se refiere, que conduzca al diseño de ofertas escolares y ocupacionales que puedan darle respuesta.</li> <li>• Este perfil requiere de una intervención a largo plazo, muy intensiva, lo que implica un mayor uso de recursos personales, sociales, comunitarios y una oferta escolar y de actividades más amplia; así como estar bien coordinadas con las actividades de tratamiento y rehabilitación.</li> </ul>
Perfil socio-escolar moderado	Estrategias de integración de moderada intensidad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Son personas que no estudian y su experiencia escolar han sido esporádica e informal con períodos de abandono. Poseen un mediano a bajo nivel de autonomía. Muestran baja participación en actividades y ocupacionales de tipo social o recreativa y baja percepción de logro.</li> <li>• Se les dificulta tener propósitos claros, por lo que tienden a mostrarse poco proactivos, con una actitud más bien pasiva respecto de sí mismo y situando la responsabilidad de lo que le acontece en el entorno.</li> <li>• Pueden presentar obstáculos relacionados con los aspectos físicos y/o problemas de salud asociados, o presentar antecedentes penales por la venta y/o consumo de SPA.</li> <li>• Cuentan con una red de apoyo familiar inestable. Pueden tener problemas emocionales no severos y compensados. Los problemas personales, familiares y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se deben realizar acciones concretas que apunten hacia el desarrollo de actividades escolares que le permitan obtener satisfacción personal y social, orientar hacia la capacitación y regulación de estudios, realizando un diseño de intereses, necesidades, habilidades y oferta de formación a la que pueden optar.</li> <li>• La debe ser viable, es decir, lo más realista posible, conjugando la necesidad sentida por el paciente y la posibilidad real de ingreso educativo.</li> <li>• Se debe potenciar la autoimagen de ser capaz de enfrentar las propias limitaciones y fortalecer las habilidades sociales de la persona.</li> <li>• Se deben reforzar habilidades básicas de desempeño escolar. El objetivo es que la persona logre alcanzar metas que le permitan comenzar la búsqueda de opciones</li> </ul>

<p>sociales asociados a su condición de consumo de SPA son de compromiso moderado.</p>	<p>educativas.</p>
<p><b>Perfil socio-escolar alto</b></p>	<p><b>Estrategias de integración de baja intensidad</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se trata de personas que se encuentran estudiando y/o realizando actividades sociales, recreativas, de uso del tiempo libre, etc. y pueden estar satisfechos o no, con su desempeño escolar.</li> <li>• El medio ambiente cercano reconoce el ejercicio de los papeles que desempeñan, aunque el cumplimiento de los mismos, no sea totalmente congruente con lo esperado.</li> <li>• Requieren de ayuda o asesoría para mejorar su desempeño y satisfacción personal respecto de las actividades y papeles que ejercen.</li> <li>• Incluye a aquellas personas que presentan un mediano nivel de autonomía, con experiencia escolar intermitente, con períodos de abandono, pero que han logrado mantenerse en alguna ocupación por un espacio prolongado de tiempo (actividad regular asociada a lo social, recreativo, etc.); se trata de personas que cuenten con capacidad para mantener una actividad estructurada y desempeñarla de manera aceptable.</li> <li>• En el ámbito familiar cuentan con una red de apoyo que, aunque disfuncional, mantiene una actitud de apoyo y cercanía, no presenta antecedentes penales por su historia de consumo, y tampoco presenta trastornos psiquiátricos.</li> <li>• Los problemas personales, familiares y sociales asociados a su condición de consumo de SPA son de compromiso leve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las personas con este perfil cuentan con un nivel satisfactorio de autonomía y es factible entregarle información y orientación hacia la integración en escuelas públicas y privadas, así como también hacia la regularización de estudios o búsqueda de capacitación de mayor calificación y de mayor satisfacción personal y social.</li> <li>• En este perfil se propende el desarrollo de actividades con mayor participación social y vinculación con la vida en comunidad.</li> <li>• Se debe derivar a la persona donde corresponda e iniciar un seguimiento para orientar en la resolución de conflictos (mediar) en caso de que ésta lo requiera, ayudando a reforzar algunos aspectos de su vida familiar, escolar y social para evitar ansiedades, descompensaciones, etc., privilegiando la sensación de autonomía que reforzará su causalidad personal.</li> </ul>

### Estructura del taller

El programa de trabajo está organizado en torno a cuatro módulos: 1) Conocimiento de sí mismo, 2) Preferencias vocacionales, 3) Prevención de recaídas en la escuela y 4) Métodos de aprendizaje.

Cada uno de los módulos se desarrolla por medio de sesiones donde los miembros del grupo tiene la posibilidad de adquirir información novedosa, intercambiar experiencias y puntos de vista, sugerir y retroalimentar, practicar y fortalecer habilidades, así como identificar los recursos y habilidades personales factibles de emplear en el proceso de reinserción socio-escolar fuera del CIJ.

El taller puede ser aplicado de forma flexible, organizando los temas y las sesiones de acuerdo al tiempo disponible y a las necesidades de los/las asistentes.

El taller se aplica en grupos abiertos y considera un máximo de 15 participantes por sesión, con el fin de profundizar los conocimientos y lograr un acompañamiento personalizado a cada participante.

### Sesiones

En el tiempo destinado a cada sesión se busca que quien coordina dé seguimiento a los ámbitos que se enlistan abajo y que coadyuvan al cumplimiento de los objetivos del taller:

1. El proceso de reinserción de los/las pacientes en la vida escolar.
2. Seguimiento del proceso académico de los/las pacientes.
3. Adaptación del adolescente a la vida escolar.
4. La convivencia con sus pares y autoridades dentro del aula y en la escuela.
5. El proceso de orientación académica y para la vida.

El desarrollo de actividades de discusión y análisis de grupo en torno a estos cuatro ámbitos será la tarea fundamental del trabajo semanal.

Durante las sesiones los/as pacientes expondrán puntos de vista, inquietudes y problemas relativos a su trabajo en las diferentes escuelas donde han estado, a la convivencia con sus maestros y compañeros, así como intercambiar opiniones, información e ideas sobre escenarios futuros para su desarrollo personal.

Cada sesión está estructurada de la siguiente manera:

- **Objetivos:** comprenden los aspectos puntuales que se espera lograr al final de la sesión.
- **Materiales:** recursos de apoyo que se emplean durante la aplicación de las técnicas de trabajo.
- **Inicio:** incluye una serie de actividades breves que pretenden incentivar el interés de los/as pacientes e introducir el tema central de cada sesión.
- **Desarrollo:** comprende la realización de actividades específicas encaminadas a desarrollar y/o fortalecer habilidades para favorecer el proceso de reinserción escolar.
- **Cierre:** se refiere a los elementos que permiten concluir la sesión recogiendo lo aprendido por el grupo.
- **Ideas fuerza:** constituyen los aspectos que el coordinador debe comentar al grupo al término de la sesión, a fin de reforzar los temas de trabajo.

#### **Recomendaciones para el uso del manual.**

- El método de trabajo para el desarrollo del taller puede aplicarse en sesiones consecutivas pero también de manera más específica, esto es, a partir de las necesidades del grupo, el/la coordinador/a debe considerar los perfiles socio-escolares y las estrategias de integración que estime más recomendables a emplear, seleccionando para ello los contenidos (sesiones) adecuados. En este sentido, cabe la posibilidad de que el/la coordinador/a programe sesiones específicas para cada paciente.
- Se recomienda incluir por lo menos una sesión de cada tema central, es decir, del conocimiento de sí mismos, preferencias vocacionales, prevención de recaídas en la escuela y métodos de aprendizaje, a fin de favorecer que los participantes cuenten con una visión más integral sobre los aspectos que deben conocerse sobre la reinserción socio-escolar.
- El EMT valorara la pertinencia de que los voluntarios (Servicio Social, Prácticas Académicas y Promotor Especialista) que participan en el desarrollo de los servicios de rehabilitación – reinserción social puedan fungir como coordinadores del taller.
- El EMT (y/o voluntarios) que funja como coordinador puede emplear el material de apoyo que considere necesario para el desarrollo de las sesiones del taller de acuerdo a los recursos con los que cuente el CIJ.

# MÓDULO CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO



## Módulo: Conocimiento de sí mismo

**Objetivo modular:** Construir un nexo entre el autoconocimiento de cada uno/a de los/las participantes con las necesidades, intereses y posibilidades vocacionales.

En este módulo se fomenta el reconocimiento del aprendizaje, recursos, cualidades y habilidades con las que cuenta la persona como parte de su experiencia de vida y el adquirido durante el proceso terapéutico y de rehabilitación, así como la percepción que tiene de sí misma con respecto a su estimación personal y nivel de logro; de forma que le permita al coordinador valorarla situación en que se encuentran los pacientes y así planificarlas actividades que sean necesarias para coadyuvar al proceso de reinserción escolar. En general, los recursos de apoyo y las técnicas sugeridas para el desarrollo de este tema están diseñados para estimular la acción y motivar a los pacientes a planificar actividades que les permitan cumplir sus metas inmediatas, a corto, mediano y largo plazo en el ámbito escolar.

### Sesión: Mi estima y seguridad personal



**Objetivo:** Fortalecer las cualidades, habilidades y/o potencialidades de los/las adolescentes a fin de que coadyuven al reconocimiento de sus intereses escolares.

**Materiales:** Hojas blancas, lápices, plumas, marcadores, hojas de rotafolio, cinta adhesiva.

#### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida solicite a los/as asistentes que se autoevalúen en el aquí y el ahora, para reconocer las características que tienen como persona contestando las siguientes preguntas:

- ¿Quién soy?
  - ¿Cuál ha sido mi mayor logro?
  - ¿Qué es lo que me gustaría que mi familia me diera?
  - ¿Qué aspectos es necesario mejorar en mi vida?
- ¿Qué haría si me quedara un año de vida?
  - Cuatro cosas que me gustaría que mi familia y amigos dijeran de mí.

En plenaria pida que compartan brevemente sus respuestas y rescaten por escrito las ideas principales.

Pregunte al grupo cuáles fueron las dificultades que se presentaron durante la actividad: ¿Qué preguntas se les hicieron más sencillas de responder y cuáles fueron más difíciles? ¿Por qué es importante tener claro las características que tienen como persona? Retome las respuestas de los/las pacientes y vincúlelas con el tema de la sesión.

#### Desarrollo:

##### **Ejercicio I: ¿Quién soy?**

Exponga al grupo algunas ideas básicas relacionadas con la estima y seguridad personal. Puede tomar como base para la exposición la siguiente información u otro material que se considere más adecuado.

### Conozca a ti mismo

Para conocerse es importante ser una persona vital. La vitalidad es la energía y motivación que nos mantiene no sólo vivos, sino en constante crecimiento, cuestionamiento, desarrollo y actualización de nuestras potencialidades; es un proceso continuo de crecimiento personal y de autorrealización; es estar abiertos al cambio y también al aprendizaje continuo.

Una persona vital es la que cambia y se adapta pues está en un proceso de construcción de sí misma, aprende y está consciente y deseosa de crecer y crecer. No solo acepta sus responsabilidades sino que las considera necesarias y las fomenta, viéndolo como un reto importante en su vida.

Para conocernos es necesario saber cuáles son mis necesidades de crecimiento y trascendencia personal. Preguntarme ¿Qué tanto conozco de mi misma? ¿Estoy consciente de cómo me comporto con los demás y cómo reaccionaría ante ciertas situaciones? ¿Me queda claro lo que quiero y lo que no quiero para mí? ¿Cómo puedo definir mis deseos, mis impulsos, mis gustos, mis inquietudes, ni búsqueda personal? ¿Qué quiero? ¿Cómo cuida mi salud? ¿Me intereso por mi cuerpo, mente y espíritu? ¿Soy una persona vital?

Lo que ayuda a las personas a encontrar equilibrio es la meditación, el análisis personal, la reflexión acerca de quién soy y qué necesito para seguir siendo yo mismo/a. Podríamos añadir estas otras preguntas como: ¿Qué tanto me interesa mi crecimiento personal? ¿Qué debo hacer para vivir tranquilo? ¿Qué debo hacer para lograr una tranquilidad y seguridad física, mental espiritual económica y escolar?, ¿Qué tanto pienso en mí sin ser egoísta y que tanto me aprecio y respeto?

Estos y otros cuestionamientos deben hacerse por una persona vital que en forma sistemática se esté retroalimentando para mantenerse siempre atenta, consciente y conocedora de sí misma, de su contexto y de sus necesidades de crecimiento en todos los planos.

Al terminar, realice una ronda de dudas y preguntas, contestando y aclarando lo solicitado por los/as asistentes. Posteriormente, pídale que tomen un pliego de papel bond y realicen un dibujo de ellos/as mismos/as. Sólo debe aparecer el dibujo y no el nombre de la persona.

Al finalizar pida a los/las pacientes que describan las características de su dibujo y que además, resalten las cualidades, habilidades y potencialidades dibujadas. Los dibujos deben de pegarse en una pared para que puedan ser vistos por el resto de los/las pacientes. Solicite a los integrantes del grupo que complementen la descripción del dibujo de los/las compañeros/as y que añadan (comentando o escribiendo directamente en el dibujo) las cualidades, habilidades y potencialidades que identificaron en el dibujo de sus compañeros/as.

En plenaria pida a los/las pacientes que comenten la experiencia a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué cualidades, habilidades y potencialidades lograron identificar y que los hizo sentirse a gusto?, ¿Qué sintieron al escuchar a sus compañeros describir las cualidades, habilidades y potencialidades que encontraron en su dibujo?, ¿Cómo creen que ayuda el autoconocimiento en el reconocimiento de los intereses vocacionales? Pregunte a los integrantes del grupo si a partir de las habilidades y cualidades que identificaron en sí mismos pueden reconocer en qué actividades educativas podrían desempeñarse con mayor facilidad o interés.

#### **Cierre:**

Pregunte ¿Qué aprendieron hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada persona posee y que puede emplear para desarrollar su proyecto escolar.

De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuérdeles la hora y la fecha de la siguiente sesión.

## Sesión: Mi proyecto de vida



**Objetivo:** Colaborar con los adolescentes en la definición de su proyecto de vida a corto plazo a fin de que coadyuve en su proceso de reinserción escolar o de capacitación al trabajo.

**Materiales:** Hojas, lápices, marcadores, revistas o periódicos, tijeras, pegamento y cartulinas.

### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida pídale que de forma individual respondan por escrito las siguientes preguntas:

- ¿Qué significado tiene planear la vida?
- ¿Consideras necesaria planificar tu vida y carrera vocacional?
- ¿Es necesario realizar cambios a tu forma de pensar para obtener una actitud positiva y de aprendizaje en tu vida?
- ¿Cómo consideras tú sentido de logro personal?

En plenaria pida que compartan brevemente sus respuestas y escriban las ideas principales. Pregunte al grupo cuáles fueron las dificultades que se presentaron durante la actividad: ¿Qué preguntas se les hicieron más sencillas de responder y cuáles fueron más

difíciles? ¿Por qué es importante tener claro su proyecto de vida? Retome las respuestas de los/las pacientes y vincúlelas con el tema de la sesión.

### Desarrollo:

#### **Ejercicio I. Identificando mi Proyecto de Vida.**

Exponga al grupo algunas ideas básicas relacionadas con el proyecto de vida. Puede tomar como base para la exposición la siguiente información u otro material que se considere más adecuado:

#### **Proyecto de vida**

El proyecto de vida es la dirección que la persona se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como la elección de una carrera o una ocupación.

La mayor dificultad para trazar el proyecto de vida reside en tener que tomar una decisión, en tener que elegir una dirección fundamental con exclusión de otra u otras direcciones que también se consideran importantes. Frecuentemente ante este compromiso se adopta una actitud de huida, es decir, la gente prefiere hacerse de la *vista gorda*, que lleva a la persona a un estado de indecisión, es decir, hacia un “conflicto de intereses” que, al no ser resuelto, se convierte en problemático.

El miedo a la responsabilidad, la dificultad de renunciar a alguna de las posibilidades presentadas, la influencia del ambiente social contrario a los deseos personales son frecuentemente las causas de este conflicto no resuelto. Definir un proyecto de vida claro y viable es importante para mantenernos seguros y ciertos hacia dónde queremos ir independientemente de la dirección que tomen los demás.

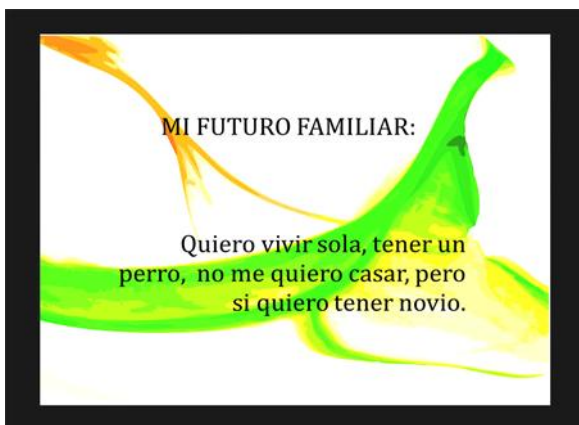
Al terminar, realice una ronda de dudas y preguntas, contestando y aclarando lo solicitado por los/las pacientes.

Posteriormente, por medio de una lluvia de ideas pida a los/as adolescentes que comenten cuáles son sus motivaciones en el área personal, familiar y escolar, elija a un encargado de anotar en un pizarrón o rotafolio los conceptos mencionados por sus compañeros.

En base a los conceptos adquiridos por medio de la lluvia de ideas pida que elaboren una lista de las principales motivaciones del grupo para actuar en cada área de su vida.

Al finalizar reparta revistas o periódicos y tijeras a los/las pacientes. Entregue una cartulina a cada paciente, pida la dividan en tres partes en donde cada una representa un área de su vida: personal, familiar, y escolar en donde deberán ir pegando imágenes acerca de lo que quieren lograr en cada una de ellas a corto plazo. Resalte que para elaborar el proyecto de vida es necesario clarificar nuestra misión en la vida, sueños a lograr, fortalezas, debilidades, oportunidades y las estrategias que me ayudaran a conseguir mis metas en las diversas áreas de la vida. Enfaticé la elaboración del proyecto de vida, particularmente en el área escolar

Ejemplo de proyecto de vida para las adolescentes:



**MI FUTURO PERSONAL:**

Quiero terminar de estudiar.  
Quiero ser veterinaria.  
No me quiero casar.  
Me gustaría vivir cerca de la playa y tener muchos animales.





### MIS DEBILIDADES

- Me cuesta trabajo levantarme temprano
- A veces me desespero muy rápido
- Por mi carácter, peleo muy fácil con las personas
- No sé, si mis papás tengan dinero para pagar mis estudios
- Mi consumo de drogas

- Es económica la carrera de veterinaria
- Puedo trabajar con mi tía en la tienda por si falta dinero para mis estudios
- Hay una prepa y una universidad cerca de la casa
- Mi prima me presta su "Compu" con internet cuando lo necesite.

### MIS OPORTUNIDADES

### MI PROYECTO DE VIDA



QUIERO TERMINAR DE ESTUDIAR LA SECUNDARIA Y LA PREPA Y LA UNIVERSIDAD



QUIERO SER MÉDICA VETERINARIO Y TRABAJAR EN UNA CLÍNICA PARA ANIMALES



QUIERO VIVIR EN LA PLAYA CON MI PERRO QUIERO TENER NOVIO

Al finalizar los/las adolescentes expondrán en plenaria su *collage* compartiendo los planes, expectativas y motivaciones del área que les es más significativa explicando sus motivos. De no contar con los materiales necesarios para elaborar el *collage*, la actividad también puede realizarse a partir de la elaboración de dibujos y frases que los/las participantes elaboren pero que den cuenta de su planeación de vida.

**Cierre:**

Pregunte ¿Qué aprendieron hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para desarrollar su proyecto de vida.

De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

## Sesión: Mi historia escolar

**Objetivo:** Reflexionar acerca del desempeño escolar de los/as pacientes mediante la reconstrucción de su historia como estudiantes identificando los factores que han favorecido y/o dificultado dicho desempeño.

**Materiales:** Agregado I: Mi historia escolar, Agregado II: Mis fortalezas y debilidades como estudiante, lápices, pizarrón y/o hojas de rotafolio y plumones.

### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida pida a los/las pacientes que relaten una breve historia o detalle de una experiencia escolar que haya sido importante, por ejemplo: lo que más le ha gustado hacer, en qué escuela aprendieron más, qué materias les gustaban más, etc. Pida al grupo alguna participación voluntaria. Retome las respuestas de los/las asistentes y vincúlelas con el tema de la sesión.



### Desarrollo:

#### **Ejercicio I: Reporte de historia escolar**

Reparta las hojas de *Mi historia escolar* (Agregado I) y pida a los/las adolescentes que la contesten empezando por la primera escuela a la que asistieron hasta la última. En caso de que sean demasiadas, que reporten sólo las más importantes o las más recientes.

Cuando hayan terminado, invite a los participantes a comentar de qué se han podido dar cuenta a partir del ejercicio de su historia escolar. Estimule las conclusiones acerca de cuáles son los factores que favorecieron o dificultaron su desempeño en la escuela y qué cosas podrían mejorar de su desempeño escolar. Por ejemplo: ¿Cómo me he desempeñado en la escuela? ¿Qué me gustaba/disgustaba hacer?, ¿Qué materias me gustaban más y en cuáles obtenía mejores calificaciones?, ¿Cómo influyeron en mi desempeño mis características personales, por ejemplo: ser puntual o impuntual, perseverante o indiferente, ser capaz o incapaz de dar y recibir órdenes, etc.? ¿En qué escuela me sentí mejor o me desempeñé mejor? y ¿Por qué?

Resalte las ideas principales aportadas por el grupo. Pregunte a los participantes cuáles fueron las dificultades que se presentaron durante la actividad. ¿Qué se les hizo más sencillo de responder y que fue lo más difícil? ¿Por qué es importante tener claro su historia escolar? Estimule las conclusiones acerca de qué factores tienen que modificar para favorecer su desempeño en la escuela y su historia escolar.

#### **Ejercicio II: Mis fortalezas y debilidades como estudiante**

Una vez establecidas las conclusiones del reporte de historia escolar, pida a los/las pacientes que llenen la hoja *Mis fortalezas y debilidades como estudiante* (Agregado II), donde podrán incluir aptitudes, habilidades, capacitación recibida pero también hábitos y valores. Por ejemplo: ser ordenado, puntual, solidario, ser rápido para los cálculos, tener habilidades manuales, haber realizado cursos de regularización, etc. Cuando hayan terminado, invítelos a comentar los resultados. Ponga énfasis en las fortalezas, pues son la base para desarrollar el proyecto escolar.

Rescate las ideas principales aportadas por el grupo. Pregunte cuáles fueron las dificultades que se presentaron durante la actividad. ¿Qué se les hizo más sencillo de responder y que fue lo más difícil? ¿Por qué es importante reconocer sus fortalezas y debilidades como estudiante? Puede anotar las ideas en un pizarrón y a partir de ellas, reforzar o completar algunos conceptos.

Estimule las conclusiones acerca de que conocerse a sí mismo, es la base de la convicción de que uno es capaz de lograr lo que se propone

### Cierre:

Pregunte ¿Qué les pareció la sesión? ¿Qué aprendieron hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para reconocer su historia escolar y mantener la abstinencia del consumo de SPA.

De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

**Ideas fuerza:**

- Comentar y reflexionar sobre la trayectoria escolar permite identificar lo aprendido durante la experiencia educativa.
- Enfatizar los aspectos positivos de las conductas permite tomar conciencia de las fortalezas y debilidades.
- Conocerse a sí mismo es la base de la convicción de que uno es capaz de lograr lo que se propone.
- El autoconocimiento de las fortalezas y debilidades son la base para formular un proyecto escolar que sea coherente con lo que la persona quiere para su vida.



### Agregado I: Mi historia escolar

Este reporte te servirá para hacer una pequeña historia de las escuelas a las que has asistido y cómo te ha ido en ellas. Al final, anota las conclusiones más importantes del ejercicio.

Escuela	Periodo	Relación con compañeros	Relación con maestros	Mis conductas equivocadas	Mis conductas acertadas	¿Por qué dejé de estudiar?

**Conclusiones:**


*Puedes escribir al reverso*

### Agregado II: Mis fortalezas y debilidades como estudiante

Anota las fortalezas o sea las características personales que te ayudaron a desempeñarte bien en la escuela y las debilidades que son las características personales que dificultaron tu desempeño que identificaste al hacer el reporte de historia escolar.

Fortalezas	Debilidades

Conclusiones:

*Puedes escribir al reverso*

## Sesión: Mi visión, misión y metas



**Objetivo:** Favorecer la identificación y/o elaboración de la visión, la misión, las metas e intereses específicos de los/las pacientes.

**Materiales:** hojas blancas, hojas de rotafolio, lápices, plumas, marcadores y cinta adhesiva.

### Inicio:

De la bienvenida y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, plantee una pregunta, por ejemplo: ¿Qué les gustaría estudiar? ¿Cuál es la materia que más les gusta o gustaba en la escuela?

Indique que la respuesta debe ser breve, por ejemplo: *Quiero terminar la secundaria, Me gusta la educación física.*

Cada participante debe escribir la respuesta en una hoja y pegarla con cinta adhesiva en su pecho. Se da tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes o iguales a las propias. Conforme se van encontrando compañeros con respuestas afines se van tomando del brazo y se continúa buscando nuevos compañeros que puedan integrar a su equipo. Al terminar se ve cuantos equipos se han formado; si hay muchas personas solas, se da una segunda oportunidad para que se integren. Una vez que la mayoría se haya formado en equipos, se da un tiempo para que intercambien entre sí el porqué de la respuesta de sus hojas.

Los equipos que se formaron exponen en plenaria en base a qué afinidad se conformó, cuál es la idea del equipo sobre el tema, por ejemplo: ¿Por qué eso es lo que más me gusta o gustaba de la escuela? Los pacientes que quedaron solos deben exponer igualmente su respuesta. Retome las respuestas y vincúlelas con el tema de la sesión.

### Desarrollo:

#### **Ejercicio I: Identificando mi visión y mi misión escolar**

Exponga al grupo algunas nociones básicas relacionadas con la visión, la misión y las metas. Puede tomar como base para la exposición la siguiente información u otro material que se considere más adecuado:

#### **Visión, misión y metas**

La visión es la imagen mental clara de lo que realmente deseas. Imagina con claridad y con detalles lo que más deseas ser o hacer en tu vida. Esta debe ser lo suficientemente poderosa como para mantenerte despierto y motivado continuamente y debes estar convencido/a que dentro de ti hay un gran potencial que deberás desarrollar.

A veces hay dificultad para diferenciar las palabras visión y misión, la visión es la idea, imagen creadora de lo que deseo ser o hacer en el futuro y la misión es la acción o propósito de poner en práctica la idea generada presente.

Puedes tener la visiones que desees ya sea a corto, mediano y largo plazo, siempre y cuando tu visión sea clara y precisa. Es importante recordar que ni la visión ni la misión son rígidas, las circunstancias de la vida pueden cambiar y también los intereses, de tal forma que es el momento de cambiar tu visión y tu misión.

Una meta es un fin deseable, para que una meta sea considerada como tal deberá ser específica y clara, ser medible y realizable, deberá tener fecha de inicio y término, ser congruente con tus valores y cualidades.

Algunas veces de acuerdo a las circunstancias habrá que modificar las metas aunque sea temporalmente. Recuerda que puedes hacer los cambios necesarios a cualquier elemento de tu proyecto de vida en el momento que juzgues conveniente.

Puedes usar los siguientes criterios para determinar cuáles son las metas prioritarias:

- Rapidez para resolver un problema urgente.

- Capacidad para efectuar un cambio necesario en tu vida.
- Capacidad para progresar rápidamente y tener paz interior permanente.
- Establecer plazos para cada una de las metas.

Algunos elementos para elaborar metas son los siguientes:

- Se expresan en forma positiva
- Incluyen elementos personales y emocionales
- Son específicas
- Se plantean en un tiempo determinado
- Se pueden establecer a corto plazo, mediano plazo y largo plazo
- Consideran los recursos necesarios
- Permiten saber cuándo se han alcanzado
- Tienen un “marco ecológico” puesto que toman en cuenta el entorno

Para lograr nuestras metas es importante desarrollar hábitos y realizar aquellas actividades que nos ayuden a conseguir todo lo que deseamos como parte de nuestro proyecto de vida.

Al terminar, realice una ronda de dudas y preguntas, contestando y aclarando lo solicitado por los adolescentes para clarificar el tema. Posteriormente, de la siguiente lista de preguntas seleccione las que considere pertinentes de acuerdo a las características y necesidades del grupo; a continuación, pida a los/las pacientes que respondan por escrito las preguntas previamente seleccionadas:

Mi visión escolar es:

1. ¿Quién soy?
2. ¿En quién quiero convertirme?
3. ¿Cómo me veo en el futuro?
4. ¿Cómo quiero que me vean en el futuro?

Mi misión escolar es:

5. ¿Qué cosas quiero hacer? (experiencias)
6. ¿Qué cosas quiero tener? (posesiones)
7. ¿Cuáles creo yo que son mis mejores cualidades? (físicas, intelectuales, sociales, etc.)
8. ¿Qué cualidades ven en mí otras personas?
9. ¿Qué cualidades me gustaría tener? (cualidades de carácter)
10. Entre todas mis actividades ¿Cuáles son las que me brindan satisfacción?
11. ¿Cuáles son las actividades de carácter que más admiro en otras personas?
12. ¿Cuáles fueron los momentos más felices de mi vida? ¿Por qué?
13. Si contara con el tiempo suficiente y con recursos ilimitados ¿Qué elegiría hacer?

En plenaria pida a los participantes que compartan brevemente sus respuestas y escriban en hojas de rotafolio las ideas principales. Pregunte al grupo cuáles fueron las dificultades que se presentaron durante la actividad. ¿Qué se les hizo más sencillo de responder y que fue lo más difícil? ¿Por qué es importante tener clara su visión y misión escolar? Estimule las conclusiones acerca de la importancia de conocer su visión y misión escolar para favorecer su desempeño en la escuela.

### **Ejercicio II: Mis Metas escolares**

Comente que un aspecto importante es tratar de transformar deseos personales en metas claras y en forma positiva. De la siguiente lista de preguntas seleccione las que considere pertinentes de acuerdo a las características y necesidades del grupo; a continuación, pídale que respondan por escrito las preguntas previamente seleccionadas:

1. ¿Mi meta es?
2. ¿Cuál es el resultado real y positivo que espero alcanzar?



3. ¿Me permite encaminarme hacia algo realizable?
4. ¿Estoy convencida(o) de que esta meta es parte de mí?
5. ¿Es de mi interés y está bajo mi control lograrla?
6. ¿Tengo presente en mi mente lo que voy a ganar si consigo mi meta?
7. ¿Tengo idea clara de la persona que quiero ser al conseguir mi meta?
8. ¿Qué persona o personas me inspiran positivamente para alcanzar mi meta?
9. ¿Está clara mi meta en términos de lo que deseo alcanzar? ¿Qué, cuándo, dónde, cómo, etc.?
10. ¿Puedo verme a sí mismo(a) conquistando mi meta? ¿Qué veo, qué oigo, qué siento, quiénes me rodean?
11. ¿Mi meta tiene un tamaño apropiado a mis aspiraciones y a mis posibilidades personales? (fortalezas y debilidades)
12. ¿Considero que es una meta realista, alcanzable, estimulante y retadora?
13. ¿He establecido fecha límite en que debe estar concluida mi meta?
14. ¿Considero que el plazo establecido es realista y adecuado?
15. ¿Cómo sabré que he conseguido mi meta?
16. ¿Qué es lo que espero ver, oír, sentir para tener la evidencia de que conseguí lo que esperaba?
17. ¿Cómo y cuándo verificaré el progreso hacia mi meta para saber si la voy alcanzando?
18. ¿Considero que mi meta está en armonía conmigo, con mis relaciones y mi entorno?

En plenaria pida a los participantes que compartan brevemente sus respuestas y que escriban en hojas de rotafolio las ideas principales. Pregunte al grupo cuáles fueron las dificultades que se presentaron durante la actividad. ¿Qué se les hizo más sencillo de responder y que fue lo más difícil? ¿Por qué es importante tener claras sus metas? Estimule las conclusiones acerca de la importancia de conocer sus metas escolares para favorecer su desempeño en la escuela.

#### **Cierre:**

Pregunte ¿Qué aprendieron hoy? Enfatice los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para mantener la abstinencia del consumo de SPA en el contexto escolar.

De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

## Sesión: Mi proyecto escolar



**Objetivo:** Elaborar un proyecto escolar a corto plazo que considere las posibles situaciones de riesgo asociados al consumo de sustancias psicoactivas, así como las estrategias para afrontarlas.

**Materiales:** Agregado III: Mi proyecto escolar y los riesgos frente al consumo de SPA, hojas blancas, hojas de rotafolio, lápices, plumas y marcadores.

### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, lea las siguientes afirmaciones y pida que respondan en voz alta si creen que, según su caso, son verdaderas o no (sí o no), mientras uno de ellos va llevando el registro de las respuestas.

1. Sé en donde quiero estudiar.
2. Sé qué hacer para encontrar la escuela que quiero.
3. Sé por qué quiero estudiar.
4. Sé qué tiene de bueno para mí la escuela.
5. Conozco mis necesidades escolares básicas.
6. Tengo claro cuáles son las conductas que en la escuela pueden llevarme a consumir SPA.
7. Conozco mis habilidades y destrezas.
8. Tengo algún tipo de preparación escolar.
9. Mi preparación me sirve para estudiar lo que quiero.
10. Necesito preparación para estudiar lo que quiero.
11. Sé dónde puedo estudiar lo que quiero.
12. Sé qué hacer para inscribirme en la escuela de mi elección.
13. Sé dónde puedo buscar y/u obtener información y orientación escolar en mi localidad.

Pida a los participantes que comenten brevemente sus respuestas y ubiquen cuántos respondieron SÍ y cuántos respondieron NO a cada pregunta y vincúlelas con el tema de la sesión. Las respuestas ayudan a identificar qué tan preparados se sienten los participantes para reinsertarse al entorno escolar, además de obtener información sobre temas que requieren intervenciones específicas durante el desarrollo de las actividades del taller.

### Desarrollo:

#### ***Ejercicio III: Mi proyecto escolar***

Exponga al grupo algunas nociones básicas relacionadas con la planeación de carrera. Puede tomar como base para la exposición la siguiente información u otro material que se considere más adecuado.

#### **Planeación de vida y carrera**

Para la planeación de vida y carrera es fundamental el señalamiento de objetivos vitales y profesionales que marquen los pasos para el crecimiento laboral. Hablar de objetivos vitales y laborales es dar un paso más allá de los meros sueños, intenciones y acciones para que sean traducidos en objetivos a lograr, es decir en resultados y de los cuales se tenga pleno control. En este punto son cuatro las áreas a cubrir en todo esfuerzo de planeación de vida y carrera.

1. Conmigo mismo. Esta área se refiere a la comunicación interna necesaria para la conciencia y conocimiento de la persona consigo misma. Es el diálogo interno y la intencionalidad y desarrollo de la vida en un ámbito estricta y profundamente personal, y como tal, es un diálogo integrador de los procesos sensibles, emocionales y racionales. Es tomar un verdadero contacto en la totalidad de mí

mismo, y no sólo de conceptualización o inventario de los atributos y debilidades de la persona. En un proceso de encuentro permanente conmigo mismo.

2. Con mi familia. La familia puede llegar a ser un ambiente de crecimiento que favorezca el desarrollo más íntimo de la persona. Es la prolongación más cercana de uno mismo, donde se da el proceso trascendente de crear, promover la vida, de estructurar e integrar el propio ambiente vital, de los seres a quienes más quiere y con quienes convive íntimamente. Esta área familiar se ha visto enfrentada a importantes cambios, de ahí la importancia de una mayor sensibilidad, comunicación y planeación dinámica de la familia.

3. Con mi escuela. La escuela es uno de los campos más importantes y de trascendencia social para los jóvenes. Nuestra sociedad hace que la capacidad de influencia social se vaya limitando y definiendo en función de las instituciones o grupos a los que pertenecemos, de aquí la importancia de una planeación y selección de la actividad, grupo u organización a la que quiero pertenecer como medio de influencia y compromiso social ¿Qué objetivo y planes tiene que realizar la persona en relación con su escuela y sus estudios? ¿Está satisfecho con su actual escuela? ¿Quiere seguir donde está, o quiere cambiar de giro o de lugar? Un análisis y cuestionamiento respecto a la historia escolar es necesaria para toda persona vital.

4. Con la vida en general. Un acumulado de las tres áreas anteriores cabría en esta última área de contacto, sin embargo, el sentido que queremos darle va relacionado con el ámbito de la naturaleza y de las diversas manifestaciones sensibles. ¿Cómo está mi comunicación o contacto con la naturaleza; con los árboles, las flores, los animales? ¿Aún me impresiona la belleza de los volcanes, de la lluvia? ¿Vibro con la música? Esto y más me debe decir qué tan sana está mi relación con el mundo de la naturaleza y qué objetivo en este ámbito conviene que me empiece a trazar.

5. Crecimiento personal. Es el proceso de asimilación e integración de nuevas experiencias e información, que hacen cambiar la conducta, la capacidad, las concepciones de sí mismo y del entorno. Implica un cambio en la persona. Haber crecido es ser capaz de hacer algo distinto mejor de lo que hice ayer. Implica descubrir y desarrollar potencialidades, implica aprendizaje, cambios, movimiento. Ser responsable y auto dirigirse es necesario para un crecimiento personal afectivo. La autoconciencia acelera las oportunidades de desarrollo. El crecimiento requiere un deseo de crecer y exponerse a nuevas experiencias y a nueva información.

Al terminar, realice una ronda de dudas y preguntas, contestando y aclarando lo solicitado por los pacientes para clarificar el tema.

Es importante que haga énfasis en las situaciones de riesgo de consumo asociados al contexto escolar y a las conductas en la escuela. Revisar caso por caso los riesgos de las escuelas y/o carreras que le interesa a cada paciente y elaborar con ellos estrategias de protección frente a esas situaciones. Con esa información, los pacientes pueden completar la hoja resumen *Mi Proyecto Escolar (Agregado III)*.

El proyecto escolar contiene qué quieren hacer, dónde quieren estudiar y dónde no es recomendable que estudien por los riesgos que ello implique. Además, se deben definir los riesgos de cada lugar y de cada situación, así como las estrategias de protección adecuadas.

En plenaria, los/las pacientes comparten su proyecto escolar con los demás. Pregunte al grupo cuáles fueron las dificultades que se presentaron durante la actividad. ¿Qué se les hizo más sencillo de responder y que fue lo más difícil? ¿Por qué es importante tener claro su proyecto escolar? Estimule las conclusiones acerca de la importancia de conocer su proyecto escolar para favorecer su desempeño en la escuela.

### **Cierre:**

Pregunte ¿Qué aprendieron hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para mantener la abstinencia del consumo de SPA en el contexto escolar.

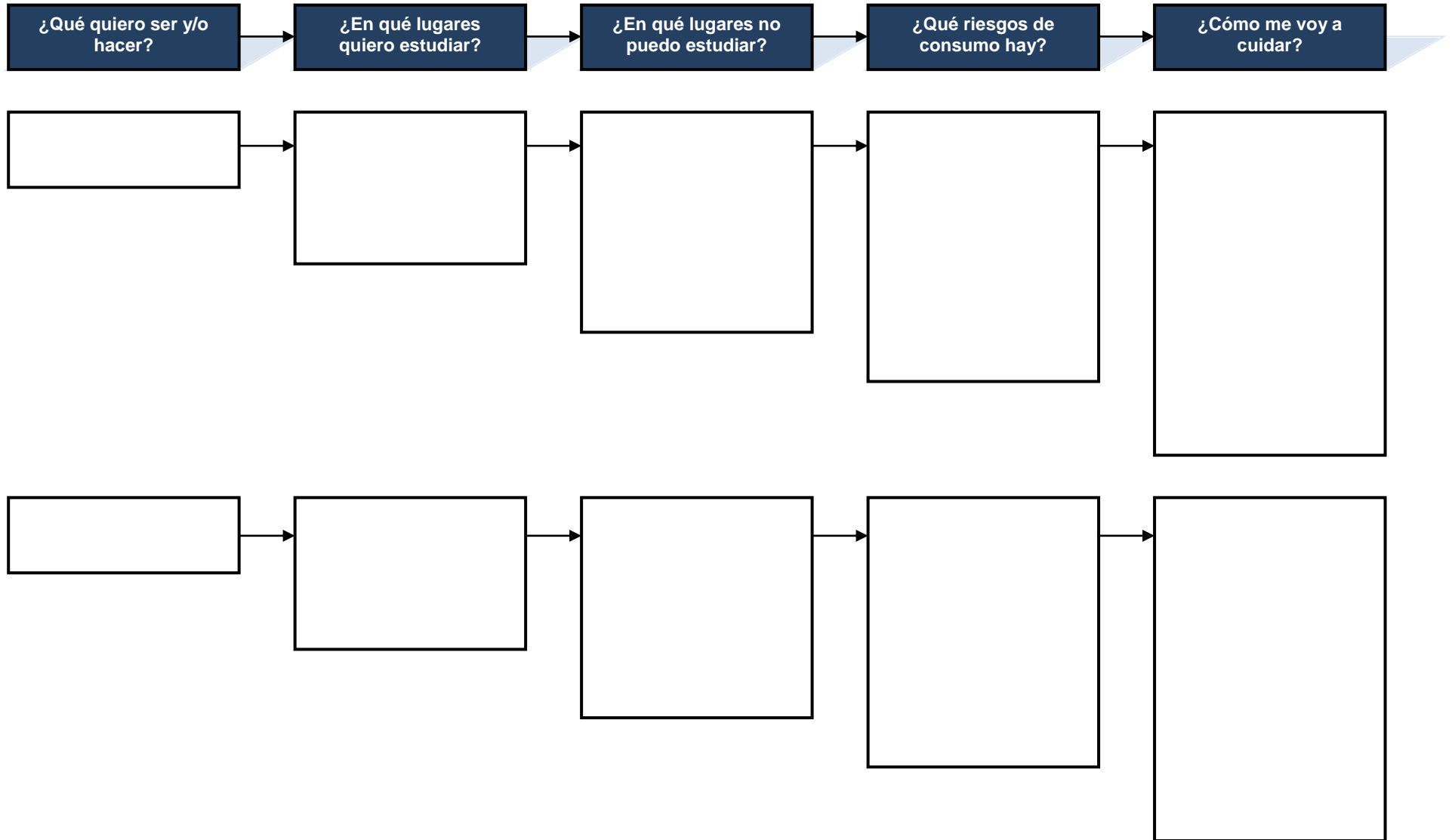
De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

**Ideas fuerza:**

- El proyecto escolar que se define puede ir cambiando según el avance en el conocimiento personal y la valoración que se haga de las posibilidades reales de integrarse a la escuela.
- El proyecto escolar debe ser realista y flexible para ajustarse a las realidades del contexto escolar existente, tomando en cuenta los intereses, habilidades y posibilidades de incorporarse a alguna opción educativa.
- Reconocer las situaciones de riesgo y definir estrategias de afrontamiento es clave para prevenir recaídas.

**Agregado III: Mi proyecto escolar y los riesgos frente al consumo de drogas**



# MÓDULO PREFERENCIAS VOCACIONALES



## Módulo: Preferencias vocacionales

**Objetivo modular:** Generar estrategias que faciliten el reconocimiento de las preferencias vocacionales y ayuden a elaborar procedimientos personales de búsqueda de opciones educativas encaminadas a la toma de decisiones.

La importancia de este módulo radica en que favorece el entrenamiento de las personas para buscar, seleccionar, decidir y/o mantenerse en la opción educativa de interés, considerando que durante el proceso de reinserción socio-escolar se requiere contar con los elementos básicos para incorporarse al mercado de trabajo y su relación con los requerimientos de educación técnica y profesional.

### Sesión: Identificando mis opciones vocacionales



**Objetivo:** Entrenar en el empleo de recursos de registro informativo y técnicas de entrevista básica para identificar opciones educativas (escuelas) que coadyuven a la toma de decisiones como parte del plan de reinserción socio-escolar.

**Materiales:** Agregado IV: *Agenda de búsqueda de opciones educativas*, lápices y hojas, Inventario institucional del CIJ (directorio), directorio de instituciones con las que CIJ tiene convenios de trabajo y el Estudio de la Comunidad Objetivo (EBCO).

#### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, pida a los/las asistentes que cada uno dibuje su autorretrato. Observando su dibujo, cada persona elegirá la imagen de un animal que se asocie con sus características, cualidades y valores. Luego lo dibujará frente a su retrato. En plenaria, se muestran los dibujos y se comparte las razones para identificarse con ese animal. Los demás pueden opinar y añadir otras cualidades positivas que ven en su compañero/a. Retome las respuestas de los/las pacientes y vincúlelas con el tema de la sesión. Concluya destacando que las cualidades positivas son fortalezas que favorecerán su búsqueda de escuela.

#### Desarrollo

##### **Ejercicio I: Búsqueda de opciones educativas**

Revise junto con los/las asistentes la red escolar local ubicando las escuelas que, de acuerdo a los intereses, habilidades, tipo de carrera, profesión o actividad al que cada paciente aspire, cumpla con las características fines a su proyecto escolar. Puede apoyarse del directorio de instituciones de CIJ, del directorio de instituciones con las que CIJ tiene convenios de trabajo y el Estudio de la Comunidad Objetivo (EBCO), además, retome la información, experiencias y las sugerencias que den los participantes al respecto.

Apoye a los participantes en la elaboración de la *Agenda de búsqueda de opciones educativas* (Agregado IV) orientándolos en el llenado de los datos de las escuelas o lugares de estudio y/o capacitación que más les interesen. Al terminar, en plenaria pida que compartan la agenda que cada paciente ha hecho.

##### **Ejercicio II: Dramatización**

Una vez que hayan revisado los puntos de las agendas de búsqueda de empleo, seleccione a un/a asistente para realizar una dramatización. Primero el terapeuta hará el papel del encargado de control escolar al que él/ella llama para pedir información acerca de la escuela. Los demás participantes observarán el desarrollo de la llamada. Al terminar el ejercicio, todos los integrantes del grupo deben comentar la experiencia. Para el desarrollo de la actividad puede apoyarse del siguiente guión y/o ir improvisando de acuerdo a lo que se vaya presentando en la interacción:

El encargado de control escolar contesta el teléfono

**Encargado de Control escolar:** *Instituto Nacional para la Educación de los Adultos INEA ¡Buenas Tardes! Si estás interesado en concluir la primaria o la secundaria, el INEA te ofrece los servicios para aprender, acreditar y obtener cualquiera de estos dos certificados.*

**Paciente:** *¡Buenas Tardes! Quisiera información*

**Encargado de Control escolar:** *¿En qué podemos apoyarte?*

**Paciente:** ¿Quién puede estudiar en el INEA?

**Encargado de Control escolar:** *Cualquier persona interesada en concluir o iniciar sus estudios de educación básica mayor de 15 años. En INEA se cuenta además con un programa llamado "10-14" el cual brinda la educación primaria a chicos que se encuentran en este rango de edad. Es importante mencionar que todos los servicios que brinda el INEA son totalmente gratuitos.*

**Paciente:** ¿Qué documentos necesito para inscribirme?

**Encargado de Control escolar:** *Para inscribirte necesitas presentar cualquiera de los siguientes documentos: Acta de nacimiento, CURP, Credencial de elector, Ficha señalética expedida por el Director del Centro de Readaptación Social, Documento de transferencia binacional (para personas provenientes del extranjero), Certificado de primaria, Boleta de primero o segundo año de secundaria.*

*De no contar con tu acta de nacimiento o alguno de los documentos antes mencionados, puedes registrarte siempre y cuando firmes una CARTA COMPROMISO. Con ella te comprometes a entregar tu documento antes de que concluyas.*

*En caso de haber cursado grados en el sistema escolarizado (de primaria o secundaria) debes presentar las boletas correspondientes.*

*Para el caso de inscripción a secundaria, se debe entregar certificado de primaria.*

*Los documentos se presentan en original y copia fotostática, una vez que se realiza el cotejo de la documentación los originales te serán devueltos.*

**Paciente:** ¿Qué necesito estudiar para obtener mi certificado de secundaria?

**Encargado de Control escolar:** *Para obtener el certificado de terminación de estudios de Educación secundaria deberás presentar: ocho módulos básicos del Modelo de Educación para la Vida y el Trabajo correspondientes al nivel secundaria y cuatro módulos diversificados.*

*Es muy importante que concluyas tu trámite de inscripción, esto evitará que por falta de documentos tu certificado de terminación de estudios no sea expedido a tiempo.*

**Paciente:** ¿En el INEA hacen válidos los conocimientos que ya poseo?

**Encargado de Control escolar:** *Si, y esto se puede hacer de dos formas: una es presentando los antecedentes escolares de grados cursados en sistema escolarizado o bien presentando un examen diagnóstico con el cual acreditas módulos y puedes, incluso, llegar a obtener tu certificado de Primaria o Secundaria, según sea tu caso*

**Paciente:** *Estoy muy interesado en concluir mis estudios a través del INEA y cumplo con los requisitos, ¿me podría dar una cita para inscribirme?*

**Encargado de Control escolar:** *no necesitas tener una cita, puedes acudir al Punto de encuentro, Plaza comunitaria u oficina del INEA más cercana a tu domicilio o trabajo. En el Portal CONEVyT en el módulo de Plazas comunitarias con sólo teclear tu código postal sabrás dónde se ubican las Plazas comunitarias más próximas. Acércate a cualquiera de ellas para pedir información y realizar tu proceso de inscripción. Además en el apartado Pre-registro en línea puedes enviarnos tus datos y te proporcionaremos vía electrónica más información relacionada a tu educación, es importante que llenes bien los campos que se te solicitan.*

**Paciente:** *Muchas gracias por su amable atención*

**Encargado de Control escolar:** *Estamos para apoyarte*

**Paciente:** *Que tenga muy buena tarde*

**Encargado de Control escolar:** *Igualmente. Gracias por llamar. Te esperamos.*

Es importante que el participante que estuvo en la dramatización comente cómo se sintió y cómo piensa que habría sido la situación si la llamada hubiera sido real, es decir, qué resultados se pudieron haber obtenido. Además, que reconozca sus aciertos y señale los aspectos que puede mejorar de acuerdo con el objetivo del ejercicio.



Repita el ejercicio con cada uno de los pacientes del grupo, a fin de que identifiquen las conductas que es necesario utilizar en el desarrollo de este tipo de actividades escolares. Resalte que es importante que identifiquen cómo podrían mejorar cada uno de ellos su comportamiento ante una posible entrevista con autoridades escolares, ya sea por teléfono o cara a cara.

A continuación, pídale a otro/a paciente simular una entrevista. El/la terapeuta hará el papel de director/a de la escuela o encargado de control escolar y el/la voluntario hará el papel del entrevistado que quiere reingresar a la escuela. El resto del grupo observarán el desarrollo de la entrevista. Al terminar el ejercicio todos los participantes deben comentar la experiencia. Para el desarrollo de la actividad puede apoyarse del siguiente guión y/o ir improvisando de acuerdo a lo que se vaya presentando en la interacción:

El/la director/a de la escuela o encargado de control escolar abre la puerta de su oficina, y llama al paciente.

**Director/a:** *¡Jorge Ruíz! ..., pasa, por favor. Toma asiento. ...Buenos días, ¿cómo estás? (El director/a puede hacer todas o algunas de las siguientes preguntas): Así que quieres retomar tus estudios ¿Y por qué dejaste la escuela?*

**Paciente:** *Bien, gracias. Pues desafortunadamente tuve algunos problemas personales que me llevaron a dejar la escuela.*

**Director/a:** *¿Y por qué decidiste retomar tus estudios?*

**Paciente:** *Porque ahora pienso de una manera diferente, siento que es tiempo de retomar lo que deje pendiente por problemas que se me presentaron y que no supe cómo resolver en su momento. Quiero intentarlo nuevamente y cumplir esta meta.*

**Director/a:** *¿Por qué en esta institución?*

**Paciente:** *Porque después de investigar varias opciones, creo que esta escuela tiene lo que necesito y lo que quiero estudiar.*

**Director/a:** *¿Consideras que cumples con los requisitos indispensables para estudiar en esta institución?*

**Paciente:** *Sí los cumplo, antes de pedir la entrevista con usted, revise que tuviera todo lo que ustedes solicitan para ingresar aquí y estar preparado, porque estoy seguro que es en esta escuela donde quiero continuar mis estudios.*

**Director/a:** *¿Cuáles son tus objetivos profesionales a futuro?*

**Paciente:** *En este momento lo que quiero es concentrarme y mi meta a corto plazo es terminar el bachillerato técnico.*

**Director/a:** *¿Por qué crees que deberíamos aceptarte en esta institución?*

**Paciente:** *Porque cumplo con los requisitos que la escuela solicita, además, estoy muy motivado ya que tengo claro lo que quiero lograr. Sé que voy a utilizar mis fortalezas para cumplir mi meta y aprovechar esta oportunidad de continuar estudiando.*

**Director/a:** *¿Cuál va a ser tu compromiso con la institución?*

**Paciente:** *Estoy comprometido con aprovechar la oportunidad de retomar mis estudios, asistir a las clases, cumplir con las tareas y los trabajos solicitados, llevarme bien con los compañeros y maestros.*

**Director/a:** *Muy bien, gracias por venir, evaluaremos tu solicitud, junto con tu examen y nos pondremos en contacto contigo... (Cierre la entrevista como lo considere más conveniente)*

Es importante que el participante que estuvo en la representación comente cómo se sintió y cómo piensa que habría sido la situación si la entrevista hubiera sido real, es decir, qué resultados se pudieron haber obtenido. Además, que reconozca sus aciertos y señale los aspectos que puede mejorar de acuerdo con el objetivo del ejercicio.

Repita el ejercicio con cada uno de los pacientes del grupo, a fin de que identifiquen las conductas que es necesario aprender o fortalecer para poder manejar de una mejor manera este tipo de situaciones escolares. Resalte que es importante que identifiquen cómo podrían mejorar cada uno de ellos/ellas su comportamiento

ante una posible entrevista con autoridades escolares, ya sea por teléfono o cara a cara, puesto que constituyen algunos de los pasos previos para el reingreso a las actividades escolares.

**Cierre:**

Pregunte ¿Qué aprendieron hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para la búsqueda de opciones educativas.

De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario fortalecer en los pacientes encaminados al logro de los objetivos de la sesión. Reconozca la participación del grupo y motive a los consumidores de SPA a mantener la continuidad en las actividades terapéuticas y de rehabilitación. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

**Ideas fuerza:**

- Cuando las personas no logran definir su proyecto escolar y establecer estrategias claras para concretarlo puede afectar el interés y limitar la capacidad de respuesta.
- Identificar las posibilidades concretas de ingreso o reingreso a la escuela fortalece la motivación y la percepción de autoeficacia.
- Ayudar a las personas a ordenar las actividades y dividir las en unidades más específicas, aumenta la percepción de autoeficacia y disminuye el desinterés y la ansiedad.
- Utilizar en las situaciones de la vida cotidiana la información, recomendaciones y/o conductas aprendidas durante la sesión para lograr los objetivos programados, por ejemplo, la información recopilada en la “Agenda de búsqueda de opciones educativas” y el aprendizaje adquirido durante las dramatizaciones.
- Habilitar a las personas para saber conducirse ante una posible entrevista cara a cara o llamada telefónica encaminada al ingreso a las actividades escolares, para ello, es muy importante el modelado y ensayo de conductas, favoreciendo la participación directa de los integrantes del grupo, a fin de que puedan identificar sus aciertos y las conductas a mejorar.

**Agregado IV: Agenda de búsqueda opciones educativas**

<b>Nombre de la escuela</b>	
<b>Dirección</b>	
<b>Teléfono</b>	
<b>Trasporte público que requiero</b>	
<b>Calles cercanas importantes</b>	
<b>Tiempo que ocupo en trasladarme</b>	
<b>Nombre de la persona con quien hablé</b>	
<b>Cargo de esa persona</b>	
<b>Requisitos de admisión</b>	
<b>Documentación que necesito</b>	
<b>Fechas de inscripción</b>	
<b>Fecha de inicio de clases</b>	
<b>Qué tengo que hacer y cuándo</b> (Información adicional importante)	
<b>Resultado de la entrevista y/o llamada telefónica</b>	

## Sesión: Aprendiendo a tomar decisiones para mi futuro vocacional

**Objetivo:** Habilitar en el procedimiento para la toma de decisiones encaminada a la elección de metas personales y/o vocacionales.

**Materiales:** Hojas blancas, hojas de rotafolio, lápices, plumas y marcadores.

### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, pida a los/las participantes que en *lluvia de ideas* respondan las siguientes preguntas:

¿Qué es una decisión? ¿Qué aspectos debemos considerar para tomar decisiones? ¿Cuál será la mejor manera de aprender a decidir? ¿Hay decisiones que marcan la vida? ¿Por qué?

En plenaria pida al grupo que comenten sus respuestas e identifiquen las ideas que les parecieron más importantes. Retome las respuestas de los participantes y vincúlelas con el tema de la sesión.

### Desarrollo

#### **Ejercicio I: Toma de decisiones**

Exponga qué es la toma de decisiones y su importancia en el proyecto de vida de las personas. Puede tomar como base la siguiente información:

#### **Toma de decisiones**

La toma de decisiones consiste en expresar a otras personas o a uno mismo lo que se quiere de forma clara y directa, también implica la negociación, es decir, considerar los intereses o necesidades de otras personas, además de los propios. Existen diferentes formas en que pueden tomarse las decisiones, por ejemplo: decidir impulsivamente, retrasar o aplazar la toma de decisiones, no decidir nada, dejar que otros decidan por nosotros, evaluar todas las posibilidades y decidir después. Explique las ventajas de evaluar los diferentes aspectos de la situación como el mejor proceso para tomar una decisión importante.

Algunas preguntas que facilitan la toma de decisiones son las siguientes.

¿Qué quieres? Pregúntate qué cosas sí deseas y cuáles quisieras evitar, qué podrías estar interfiriendo en ti para que elijas un cierto resultado, como por ejemplo: lo que tus amigos hacen, la publicidad, el temor al “qué dirán” o la inseguridad.

¿Qué opciones tienes? Observa las habilidades con las que cuentas, decide qué personas te pueden ayudar, recuerda experiencias similares en las que te hayas encontrado, haz un recuento de los recursos materiales que tiene disponibles y busca información.

¿Qué te conviene más? Pregúntate por los posibles resultados a corto y largo plazos, evalúa cuánto esfuerzo implica una decisión u otra y el riesgo que conlleva cualquiera de ellas.

¿Qué escoges? Puede haber gente a tu alrededor que respalden tu decisión, pero eres tú quien tienes que elegir. Eres tú quien se beneficiará y deberás asumir las consecuencias de dicha decisión. Trata de alcanzar tus metas y no temer al error, es mejor decidir y equivocarse, que nunca decidir nada. Recuerda que no tiene porqué ser perfecto ni hacer todo bien a la primera vez. Estás en un proceso de aprendizaje. No es necesario que busques impresionar a los demás, busca lo que es bueno para ti y no lo que los demás crean o esperen.

¿Hay algo que corregir? No dejes las cosas “al aire”, pregúntate después cómo te fue; si la solución no fue acertada, es necesario buscar otras respuestas, recuerda que no puedes obtener resultados diferentes si intentas con las mismas soluciones.



La toma de decisiones es un aspecto central en la planeación del proyecto de vida de las personas, ya que al tener claridad acerca de las aspiraciones personales, esto es, lo que más deseo obtener para mi vida personal, familiar, escolar, etcétera, estaré en mayores condiciones de poder lograrlas toda vez que diseñe las estrategias para llegar a ellas.

Una decisión tiene el potencial de modificar situaciones de vida que pueden ser positivas o contraproducentes para cada quien, además, las decisiones siempre implican un compromiso y responsabilidad personal, por ello es importante aprender técnicas que nos ayuden a pensar y reflexionar con mayor tranquilidad y profundidad aquello que queremos o que es más conveniente elegir, para evitar después lamentaciones o consecuencias que puedan afectarnos.

Al terminar pida que por parejas comenten y respondan las siguientes preguntas tratando de identificar si en su toma de decisiones tomaron en consideración algunos de los aspectos anteriores. Apóyese de las siguientes preguntas:

- ¿Recuerdas alguna decisión muy importante en tu vida?
- ¿Cómo llegaste a ella?
- ¿Analizaste en forma correcta y a fondo tu decisión?
- Si no analizaste ¿cuáles elementos te hicieron falta tomar la mejor decisión?
- ¿Esos elementos hubieran cambiado tú decisión o tu vida?

En plenaria pida a los participantes que compartan brevemente las respuestas e identifiquen las ideas principales.

### ***Ejercicio II: Procedimiento para tomar decisiones***

Exponga al grupo el procedimiento para la toma de decisiones de forma que sea una guía de apoyo para la realización de la siguiente actividad. Puede apoyarse de la siguiente información:

#### **¿Cómo tomar decisiones?**

El procedimiento comúnmente empleado para tomar decisiones consta de los siguientes pasos: identificar el problema, proponer diversas alternativas de solución, valorar los pros y contras de las alternativas de solución, elegir la opción que se considere es la mejor alternativa y aplicar al problema la opción seleccionada. Para aplicar de una mejor manera este procedimiento es necesario tener presente que la toma de decisiones requiere de la consideración de los siguientes aspectos.

**Obtener la mayor información posible.** Es decir, considerar datos o información tanto de los aspectos a favor como en contra relacionados con la situación a resolver. Sin embargo, si no se puede obtener información detallada, la decisión deberá basarse con la información disponible (de carácter general).

**Conocimientos.** La persona que tomará la decisión puede tomar como punto de partida los conocimientos que tenga acerca de circunstancias relacionadas con la situación o problemática de interés, de forma que se ubiquen y se tengan presentes aquella información que pueda ayudar a decidir de una mejor manera. En caso de no poder contactar a estas personas, es recomendable buscar consejo en las que puedan poseer la información requerida.

**Experiencia.** Cuando una persona soluciona un problema, ya sea obteniendo resultados positivos o negativos, esta experiencia le proporciona información valiosa o experiencia para poder enfrentar o solucionar de una mejor manera otros problemas similares que en el futuro pudiera tener. Si ha encontrado una solución aceptable, con mayor razón tenderá a repetirla.

A continuación reparta hojas blancas a cada paciente e indíqueles que individualmente escriban algunas metas personales y/o vocacionales en las que tiene que tomar una decisión y que se han venido trabajando durante el taller, por ejemplo: las opciones escolares a las que desean ingresar, la/s profesión/es de interés, el trabajo al que se puede reingresar, etc.

Solicite al grupo que a partir de la información expuesta con anterioridad realicen un ensayo de la situación que tienen que resolver escribiendo para ello, cada una de las partes que implica la toma de decisiones. Es conveniente que proporcione asesoría individual para el desarrollo de la actividad. Si lo considera conveniente, el grupo puede sugerir alguna situación común en la que tienen que tomar una decisión y, a partir de ello, elaborar entre todos el ejercicio.

Al término de la actividad formule algunas de las siguientes preguntas: ¿Qué les parece el procedimiento que emplearon para la toma de decisiones?, ¿Les proporcionó un mayor apoyo para decidir? ¿Por qué? ¿Creen que puede utilizar este procedimiento en las decisiones que tomen en su vida?

Elabore junto con el grupo algunas conclusiones motivando a los/las pacientes a que practiquen el procedimiento aplicado a otros problemas de su vida diaria.

**Cierre:**

Pregunte ¿Qué aprendieron hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para su toma de decisiones.

De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

## Sesión: Definiendo mi vocación



**Objetivo:** Acudir a Ferias de la Educación en donde se concentren instituciones educativas y/o formativas que ofrezcan sus opciones académicas o de capacitación —o bien, directamente en los centros educativos o de capacitación— con el fin de coadyuvar en la toma de decisiones y eventual elección de los asistentes.

**Materiales:** Inventario institucional del CIJ (directorio), directorio de instituciones con las que CIJ tiene convenios de trabajo, EBCO, sitios web de las instituciones educativas de la localidad <http://www.sep.gob.mx/>

Consideraciones generales para la realización de la actividad:

- Esté al pendiente de los sitios web de las instituciones que participan en las ferias de su localidad a fin de conocer la fecha y sede para la realización de los eventos.
- Es importante que quien coordina la visita vincule el resto de las sesiones con la asistencia del grupo a los eventos sugeridos.
- Debe profundizar con el grupo la información introductoria con respecto a las actividades a desarrollar (ferias y exposiciones de orientación vocacional o instituciones que ofrecen actividades escolares y ocupacionales), de forma que le permitan estimular el interés y motivación en los integrantes del grupo para acudir a dichos eventos.

### **Actividad I: Asistencia a ferias y exposiciones educativas o de capacitación al trabajo.**

#### **Inicio:**

Exponga al grupo algunas nociones básicas relacionadas con las ferias y exposiciones de orientación vocacional. Puede tomar como base para la exposición la siguiente información u otro material que se considere más adecuado:

*Cuando necesitas un consejo profesional, Pídelo a profesionales y no a los amigos*  
Jackson Brown

Para tomar la decisión acerca de qué carrera elegir, se requiere contar con información profesional. Los jóvenes que recién egresan de la secundaria o el bachillerato necesitan asesores profesionales que ofrezcan información adecuada para que los aspirantes a seguir estudiando tomen una buena decisión.

Seleccionar una carrera no es sencillo para los jóvenes, y si se considera que esta disyuntiva la tienen casi todos los egresados de secundaria y bachillerato, entonces, la orientación vocacional se torna indispensable.

El reto es por tanto, dar a conocer diferentes opciones a los estudiantes, pero también analizar cuáles son las nuevas carreras que están surgiendo en el país.

Las ferias y exposiciones de orientación vocacional tienen como finalidad que los estudiantes o las personas que desean continuar estudiando puedan elegir con certeza y seguridad una carrera técnica o profesional de acuerdo con sus intereses y habilidades personales.

Estos eventos permiten a las personas acceder a información valiosa y detallada a través de diversos medios y actividades: pláticas expositivas, talleres acerca de las carreras técnicas y/o profesionales ofrecidas por las instituciones participantes, laboratorios de intereses vocacionales, exposición de audiovisuales, revisión de material de difusión y textos informativos, entre otras actividades.

#### **Acciones a realizar previo a la asistencia al evento:**

Comente con los participantes que se planea asistir a un evento relacionado con el objetivo del taller/ visitar instituciones educativas o de capacitación al trabajo, con la finalidad de tener experiencias más directas con profesionistas y especialistas de la educación que les permitan definir con mayor claridad sus intereses vocacionales.

Socialice la información que considere pertinente respecto al evento al que acudirán. Para ello, tome como ejes centrales los siguientes aspectos:

- Qué es una feria o exposición de orientación vocacional
- Cuáles son sus objetivos e importancia
- Qué actividades suelen realizarse en estos eventos
- Qué instituciones participan.
- Lugar, fecha y horario de la actividad.

Averigüe el interés y disposición de los/as participantes y, posteriormente acuerde con ellos la mejor forma de trasladarse al evento. Puede ser que se reúnan en el CIJ y de ahí se trasladen o pueden acudir directamente al lugar. Si hay menores de edad, puede invitar a sus padres o algún familiar para que apoye la visita.

Sugiera que los participantes elaboren un listado de preguntas de las cosas que desean conocer con mayor detalle.

Finalmente, indique al grupo que cada uno/a debe avisar a sus familiares o tutores de la asistencia al evento. Puede corroborar con la familia por escrito y solicitando la firma de autorizando la actividad fuera del CIJ en caso de menores de edad.

#### **Acciones a realizar durante la asistencia al evento:**

Recomiende al grupo lo siguiente:

- Identifique el mapa del lugar y ubique las instituciones de su interés.
- Haga su ruta de visitas. Observe, pregunte y tome notas de las actividades que se realizan en el evento, reconociendo, a su vez, los pensamientos, emociones e ideas que les generan dichas actividades.
- Recuerden aplicar lo aprendido a lo largo del taller durante el evento.

Al término del evento, reúnanse con el grupo para realizar un intercambio de comentarios generales a cerca de la visita. Recomiende a los participantes llevar los apuntes y anotaciones a la próxima sesión para trabajar de manera grupal y en plenaria las diferentes experiencias y comentarios, así como asesorar y retroalimentar la información en grupo para la toma de decisiones.

Sesión posterior a la visita.

Favorezca el intercambio de experiencias y comentarios acerca de la participación del grupo en el evento; favorezca que el grupo vincule sus intereses y habilidades personales con aquellas opciones educativas que sean de su mayor interés.

De acuerdo a los comentarios del grupo, proporcione asesoría y retroalimentación. Recuerde que la finalidad es que los pacientes traten de consolidar su proyecto de vida escolar.

#### ***Actividad II: Visita a instituciones que ofrecen actividades escolares y/u ocupacionales.***

##### **Inicio:**

Exponga al grupo algunas nociones básicas relacionadas con las visitas guiadas a instancias educativas u ocupacionales. Puede tomar como base para la exposición la siguiente información u otro material que se considere más adecuado:

La información y la motivación son factores significativos que influyen tanto para ingresar al sistema educativo o para permanecer en él. Esto supone que la educación vocacional emplea diversas estrategias como son las visitas guiadas a instancias educativas y/u ocupacionales, en donde todos ustedes tendrán la oportunidad de conocer directamente los lugares a donde pueden continuar sus estudios y otras actividades que sean de su interés.

Las visitas tienen el propósito de conocer la oferta y programas educativos con que cuentan, pero también la infraestructura y ambiente escolar, y si es posible tener una entrevista con personal que labora en dicha institución, para conocer el funcionamiento de la escuela.

El objetivo de que todos ustedes visiten diferentes instituciones educativas y/u ocupacionales, es principalmente generar un acercamiento significativo entre ambos con la finalidad de que



conozcan la infraestructura, y rasgos generales del programa académico, motivándolos/as a que se incorporen al de su elección.

### **Acciones a realizar previo a la asistencia al evento:**

Gestiones con las instancia educativa y/u ocupacional

- Sensibilice a las autoridades de la institución educativa y/u ocupacional a cerca de la reinserción social de jóvenes que acuden a CIJ y que desean continuar con sus estudios.
- Convenga con autoridades de la instancia, la asistencia de un grupo de jóvenes para conocer las instalaciones y tener una entrevista a cerca del funcionamiento de esta.
- Acuerde con las autoridades la fecha y hora en la que se realizaría la visita, así como la persona que los recibirá. No olvide tomar nota de su nombre y teléfono y de dejar el propio. Inclusive puede dejar material de difusión.

Información para el grupo

Mencione al grupo que se llevará a cabo una visita a una instancia educativa u ocupacional, y fije las condiciones en que se realizará la misma.

Enseguida, comparta con los integrantes del grupo aquella información que considere pertinente respecto al evento al que acudirán. Para ello, tome como ejes centrales los siguientes aspectos:

- Cuáles son sus objetivos e importancia
- Qué actividades se realizarán y cuánto tiempo ocuparan en la misma.

Después acuerde la manera en cómo se trasladaran. Puede ser que se reúnan en el CIJ y de ahí se trasladen o pueden verse directamente en el lugar acordado. Si hay menores de edad, puede invitar a sus padres o algún familiar para que apoye la visita.

Abajo se muestran unas direcciones que pueden ser útiles para estas actividades:

- <http://www.dgcf.semsem.gob.mx/cecati.php>
- <http://www.conalep.edu.mx/>
- <http://www.pymempresario.com/2010/06/cymo-un-programa-para-capacitar-y-modernizar-tu-empresa/>
- <http://www.sep.gob.mx/>
- <http://www.df.gob.mx/index.php/educacion>
- [http://www.imjuventud.gob.mx/pagina.php?pag\\_id=36](http://www.imjuventud.gob.mx/pagina.php?pag_id=36)
- <http://orienta.universia.net.mx/#>
- <http://tipsdetrabajo.blogspot.mx/search/label/ferias%20de%20empleo>
- <http://www.conaculta.gob.mx/>
- <http://www.dgcf.semsem.gob.mx/>
- *Programa de Apoyo al Empleo (PAE);*
- [http://www.funcionpublica.gob.mx/scagp/dgorcs/reglas/2004/r14\\_trabajo04/extractos/ex\\_apoyoempleo\\_03.htm](http://www.funcionpublica.gob.mx/scagp/dgorcs/reglas/2004/r14_trabajo04/extractos/ex_apoyoempleo_03.htm)

Pida a los/las pacientes que elaboren una lista de preguntas que puedan llevar con antelación como horarios y requisitos necesarios para la inscripción.

### **Acciones a realizar durante la asistencia al evento:**

Los/las pacientes deben de:

1. Respetar las reglas establecidas en el encuadre.
2. Emplear la lista de preguntas y retomar lo trabajado en sesiones anteriores de este taller.
3. Incluir las preguntas ya elaboradas en la entrevista con el anfitrión.
4. Realizar notas a cerca de información que sea de su interés.

Al final el/la coordinadora reúne al grupo para intercambiar comentarios acerca de la visita y les pide llevar los apuntes a la próxima sesión para trabajar sus experiencias, así como asesorar y retroalimentar la información en grupo para la toma de decisiones.

# **MÓDULO PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN LA ESCUELA**



## Módulo: Prevención de recaídas en la escuela

**Objetivo modular:** Fortalecer habilidades de afrontamiento ante situaciones que implican el riesgo de tener consumo puntual o recaída en el contexto escolar.

El proceso de cesar el consumo de SPA y de modificar el estilo de vida suele ser paulatino. La recaída es una situación que puede ocurrir en el camino de lograr la abstinencia y que no necesariamente implica un abandono o un fracaso dicho proceso. Las situaciones de riesgo y las señales de alerta siempre surgen antes de que la persona recaiga como una serie de eventos que culminan finalmente en el consumo de SPA. Después de una recaída es importante ayudar a la persona a aprender de esta experiencia y fortalecer las habilidades y recursos de afrontamiento.

En este tema central se proponen actividades que coadyuvan en la prevención de recaídas, de forma que por una parte se adquieran mayores elementos para reconocer situaciones de riesgo y las señales de alerta (internas y externas) y por la otra, se favorezca el entrenamiento en técnicas para el control de las mismas como el manejo del estrés.

### Sesión: Identificar situaciones de riesgo en el entorno escolar



**Objetivo de la sesión:** Fortalecer la habilidad para identificar señales de riesgo internas y externas que posibiliten el consumo de SPA en el ámbito educativo.

**Materiales:** Papel, lápices, pizarrón y plumones.

#### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, divida al grupo en equipos (de 2 ó 3 personas). Solicite a los/as pacientes que escriban en una hoja blanca lo que ellos entienden por *situación de riesgo*, posteriormente, indique que cada paciente comparta lo que escribió con su equipo y elaboren un concepto en común.

En plenaria cada equipo debe exponer el concepto al que llegaron resaltando las ideas principales entre todos los integrantes del grupo. Pregunte al grupo ¿Por qué es importante identificar situaciones de riesgo en su proyecto de vida escolar? Retome las respuestas de los participantes y vincúlelas con el tema de la sesión.

#### Desarrollo:

##### Ejercicio I: Señales de riesgo

Exponga al grupo información general relacionada con la recaída y las señales de riesgo, de forma que sea una guía de apoyo para la realización de la siguiente actividad. Puede tomar como base para la exposición la siguiente información:

#### Señales de riesgo

El gran reto que tienen los/as adolescentes personas que han dejado de consumir alcohol, tabaco y otras drogas es mantener la abstinencia, particularmente, en periodos de tiempo cada vez mayores (más o menos después de 90 días después de que concluyeron su tratamiento); sin embargo, es frecuente que quien ha dejado de consumir llegue a tener un “resbalón” o recaída, debido principalmente a que aún deben fortalecer sus recursos de afrontamiento como lo es la identificación de señales de riesgo.

El “resbalón” se refiere al consumo inicial de una sustancia después de que la persona se comprometió a dejarla, por ejemplo, volver a fumar marihuana una o dos veces en un lapso de tiempo. La recaída se refiere a volver a consumir drogas como se hacía antes de que la persona ingresara a tratamiento, presentando las mismas dificultades y consecuencias en diferentes áreas de su vida, por ejemplo: problemas con la familia, abandono de los estudios, inasistencia laboral, etc.

Un aspecto importante para que las personas mejoren sus habilidades de autocontrol y eviten tener un “resbalón” o recaída es que aprendan a identificar las situaciones o estímulos de riesgo ya sea personales

(pensamientos, emociones, problemas) o del ambiente social (lugares, personas, objetos) que motivan al consumo.

Entre las señales internas de alerta que la persona debe identificar se pueden encontrar las siguientes:

- Las creencias que tienen con respecto al consumo de drogas, por ejemplo: que es divertido consumirlas o que éstas les ayudarán a resolver sus problemas personales, que tiene un total control del consumo de las sustancias psicoactivas.
- Creencias extremistas o de “todo o nada”, por ejemplo. creer que el “resbalón” es un fracaso, considerar que no es posible tener autocontrol para evitar el consumo.
- Sus emociones, por ejemplo: enojo, tristeza y ansiedad.
- Desinterés para platicar con otras personas acerca de sus problemas y preocupaciones.
- Aislamiento social.
- Dejar de practicar sus rutinas diarias saludables.
- Tomar decisiones de manera impulsiva.

Entre las señales externas de alerta que la persona debe identificar se pueden encontrar las siguientes:

- Frecuentar lugares y personas con las que anteriormente se reunía para consumir.
- Problemas o dificultades con la pareja y/o familia.
- Asistir a una fiesta o reunión donde es posible que haya disponibilidad de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Disponibilidad de dinero en efectivo.

¿Qué se puede hacer para no entrar en el espiral de la recaída o para salirse de él?

Identificar las situaciones de riesgo concretas en una lista, ordenándolas de mayor a menor importancia. Es importante revisarla en grupo ayudándose con preguntas como: ¿Cuándo pasan esas cosas? ¿Cómo pasan? ¿Cómo puedo darme cuenta antes? Se pueden anotar otras situaciones de riesgo y leerlas cuando sea necesario.

Para mantener el control de las situaciones de riesgo es necesario: anticipar, es decir, pensar qué riesgos puede haber en una situación antes de estar ahí, afrontar la ansiedad de consumir e imaginarse frente a un disco o cartel de señalamiento que se denomina **PARE**:



**PIENSA** en otra cosa, algo agradable para mantener la calma.

**ACTIVATE**, cambia de actividad a una que te resulte también grata.

**RECUERDA** que puedes pedir ayuda a alguien de confianza.

**EXPRESA** los deseos y miedos de volver a consumir conversando tranquila y honestamente. Es importante recordar que los deseos de volver a consumir suelen ser breves y se pueden distraer.

Al terminar, aclare las dudas que pueda haber al respecto y enseguida presente las siguientes situaciones pidiendo a los/as pacientes que traten de imaginar qué es lo que le pasa a estas personas y que identifiquen las situaciones de riesgo (internas o externas) a las que están expuestas.

Comente que las personas que se describen en las historias se enfrentan a situaciones de riesgo y experimentan distintos síntomas que los pueden llevar a un “resbalón” y de ahí a la recaída, por ejemplo: emociones de ansiedad y angustia, recuerdos de consumo, pensamientos para planear o justificar el consumo, sensaciones (olores, sabores). De ser posible solicite un ejemplo real de acuerdo a la experiencia personal de algún integrante del grupo.

Situaciones:

1. Fernando consigue reintegrarse a la escuela con la condición de mantener un buen promedio y terminar sus estudios en un tiempo determinado. Él se da cuenta de que varios de sus compañeros “jalan” (fuman marihuana) porque según ellos trabajan mejor. Al principio piensa que no se va a sentir afectado, que todo lo que tiene que hacer es no juntarse con los compañeros que consumen. Pero, al

poco tiempo, se da cuenta de que siempre está de malas, se pone irritable y que en lo único que piensa es en el consumo de sus compañeros, en cómo y dónde lo hacen.

2. Lucía consumía marihuana. Durante las vacaciones escolares estuvo en tratamiento y se sentía mucho mejor. El primer día de clases se le vienen a la cabeza recuerdos de consumo, se imagina consumiendo y con los efectos de la droga. Lucía dice a sus papás que no puede, que si se queda en esa escuela va a volver a consumir, que ya no quiere estudiar.
3. Roberto acaba de reintegrarse a la preparatoria. En las clases, mientras trabajan juntos, sus compañeros sólo hablan de drogas y “tragos” (consumo de alcohol). Roberto se da cuenta de que empieza a ponerse nervioso.
4. Lalo quiere volver a estudiar. Va a pedir información a escuelas donde había estudiado antes. Volver a esos lugares le trae recuerdos y le vienen imágenes de cuando consumía. Lalo siente que se le aprieta el pecho y le sudan las manos.

De acuerdo con el tiempo disponible, solicite voluntarios para simular las situaciones presentadas, se puede ejemplificar todas o sólo algunas. Al terminar, pida que se comente la experiencia destacando la identificación de creencias, pensamientos, emociones y recursos de afrontamiento ante una situación de este tipo.

### **Ejercicio II: Situaciones de riesgo**

Pida a los/as pacientes que individualmente hagan una lista de las situaciones de riesgo para el consumo de SPA relacionadas con la escuela, a las que se han enfrentado o a las que se pueden enfrentar, ordenadas de mayor a menor importancia (primero la más riesgosa y después las de menor riesgo). Cuando los participantes terminen, revise los listados tratando de aclarar y/o ampliar las situaciones de riesgo individuales.

Para el desarrollo de la actividad pida al grupo que se apoye de las respuestas que den a las siguientes preguntas:

- ¿A qué situaciones de riesgo te has enfrentado o crees que te puedas enfrentar?
- ¿Cuándo crees que pueden ocurrir dichas situaciones?
- ¿En qué condiciones pueden ocurrir?
- ¿Cómo crees que las puedes identificar con anticipación?
- ¿Las situaciones de riesgo son más de carácter personal o del ambiente social?

Si la lista de situaciones de riesgo incluye “compañeros de escuela que consumen”, averigüe al menos las siguientes cuestiones:

- ¿Qué personas conforman el grupo de amigos?
- ¿Qué sustancias consumen?
- ¿Cada cuándo consumen?
- ¿De qué manera influyen en ti para que consumas?
- ¿Qué tan cercanos o importantes son para ti?
- ¿Qué puedes hacer para evitar que tus amigos influyan en tu decisión de no consumo?

Si la lista incluye “desacuerdo con mis maestros” averigüe las situaciones que, en particular provocan el deseo de consumo, por ejemplo: diferencias de opinión, calificaciones, interacción dentro del aula, etc.

Es importante que los participantes traten de identificar con detalle aquellas situaciones que los pueden poner en riesgo de iniciar el consumo de SPA.

Como parte final de la actividad solicite algunos ejemplos de las situaciones de riesgo a las que se pueden enfrentar los participantes en el ámbito educativo, modele y ensaye con los integrantes del grupo la técnica PARE a fin de favorecer que éstos adquieran y/o refuercen sus recursos de afrontamiento.

### **Cierre:**

Pregunte al grupo ¿Qué les pareció la sesión? ¿Qué aprendieron hoy? Enfatizando los aspectos positivos de la sesión, lo que aprendieron y las fortalezas que cada uno puede poner en práctica en una situación de consumo.

Asegúrese de que los pacientes se vayan con un buen estado de ánimo, recordándoles que lo aprendido les permitirá sentirse más seguro a la hora de enfrentarse a situaciones escolares estresantes.

## Sesión: ¿Cuáles son mis estresores en el entorno escolar?



**Objetivo:** Fortalecer los recursos personales para reconocer los factores que generan estrés en el ambiente escolar y generar alternativas para poder manejarlos adecuadamente.

**Materiales:** Agregado VII: ¿Qué factores me estresan?, lápices, colores, tarjetas de cartulina, pizarrón y plumones, equipos de cómputo y proyector. Para la exposición del tema de estrés puede apoyarse del audiovisual “Fisiología del estrés” (duración de 6.15 minutos).

Disponible en:  
<http://www.youtube.com/watch?v=5sjhyD0YuYE&feature=related>

### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, exponga algunas consideraciones generales relacionadas con el estrés de forma que sea una guía de apoyo para la realización de la siguiente actividad. Puede tomar como base para la exposición la siguiente información u otro material que considere más adecuado.

### Qué es el estrés

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadores, desafiantes, nocivas o desagradables y consiste, básicamente, en una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria. En general el estrés es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.

El estrés no siempre es malo. De hecho, un poco de estrés es bueno. La mayoría de nosotros no puede hacer bien las cosas: deporte, música, baile, trabajo, escuela, sin sentir la presión de la competencia. Sin el estrés de alcanzar la meta, la mayoría de nosotros no sería capaz de terminar un proyecto, ya sea escolar o laboral.

El estrés tiene tres tipos de efectos: fisiológicos, psicológicos y conductuales.

- Algunos efectos fisiológicos son: aceleración del latido cardíaco, sequedad de la boca, nerviosismo, hablar con dificultad (poco fluido), tartamudeo, sudor, molestias gástricas, diarreas o vómitos, dolor de cabeza, aumento o disminución del apetito, irregularidades del sueño.
- Algunos efectos conductuales del estrés son: enojo, evitar actividades (no ir a un examen por miedo a que me vaya mal), negación de la necesidad de ayuda, herir a otras personas, comportamientos problemáticos, crisis de llanto.
- Algunos efectos psicológicos del estrés son: dificultades de memoria, falta de control emocional, depresión o irritabilidad, preocupación excesiva, enojarse sin razón aparente, accidentarse fácilmente.

Las situaciones estresantes tienen que ver con personas, lugares y situaciones ante los que desarrollamos respuesta de estrés, por ejemplo, en el caso de las *personas*, las emociones que nos provoca acudir con el director de la escuela, el estilo de enseñanza de los profesores, llamadas de atención del orientador o la reunión con personas que consumen drogas. En el caso de los *lugares*, pueden ser aquellos lugares donde antes consumíamos sustancias y como *situaciones*: hacer un examen, ver a amigos o compañeros consumiendo sustancias psicoactivas.

Al terminar, realice una ronda de dudas y preguntas, contestando y aclarando lo solicitado por los/las pacientes.

### Desarrollo

#### Ejercicio I: Situaciones de estrés

Solicite a los/las pacientes que por medio de una *lluvia de ideas* elaboren una lista de las situaciones típicas en que se puedan sentir motivados o presionados a consumir alguna SPA en el entorno escolar; por ejemplo, entrar al baño donde antes consumía, hacer un examen, ver compañeros consumiendo, etc.

Elija aquellas que sean de mayor relevancia para los/las pacientes y escríbalas en cuatro papeles. Divida al grupo en cuatro equipos y a cada equipo entréguele un papelito. Indíqueles que tienen cinco minutos para ponerse de acuerdo para preparar una actuación que representarán de acuerdo a la situación escrita en el papel.

Cada equipo representará la situación expresando al finalizar cómo se sintieron. Cuando ya pasaron todos los equipos el grupo comenta lo que ellos hubieran hecho en caso de estar en dichas situación y explican sus razones. Pida a los/las pacientes que anoten en el rotafolio las alternativas propuestas.

Posteriormente proyecte o reparta la hoja *¿Qué factores me estresan?* (Agregado VII) y pida a los pacientes que la contesten individualmente. Al terminar pida que cada uno que describa ante el grupo los factores que pueden generarles estrés durante la búsqueda de opciones escolares y los que pueden presentarse en las actividades escolares explicando las razones.

Resalte al grupo que una de las técnicas que ayuda a enfrentar situaciones estresantes que no pueden evitarse es realizar autoinstrucciones de afrontamiento positivas antes, durante y después de la situación estresante. Elija una de las situaciones estresantes que los/las pacientes han identificado para mostrar el uso de autoinstrucciones de afrontamiento positivas.

Por ejemplo: *Ir a una entrevista con el orientador escolar*

Antes de la situación	Durante la situación	Después de la situación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy bien preparado/a: tengo claro mi proyecto escolar y las condiciones que estoy dispuesto/a a aceptar.</li> <li>• Estoy muy bien vestido/a: voy a causar una muy buena impresión.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy preparado, me siento seguro.</li> <li>• Me va a ir bien.</li> </ul> </li> <li>• Es normal que esté nervioso/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy haciéndolo lo mejor posible.</li> <li>• Puedo hacerlo bien.</li> <li>• Relájate, todo va a salir bien               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Va a terminar pronto.</li> </ul> </li> <li>• Cumpro con todos los requisitos de ingreso.</li> <li>• Tengo la mejor actitud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Terminé!</li> <li>• Lo hice bien.</li> <li>• Ya me puedo relajar.</li> <li>• Estoy orgulloso/a de mí mismo/a               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me va a ir bien.</li> </ul> </li> <li>• Lo hago cada vez mejor. La próxima vez también me irá bien.</li> </ul>

Pida a los/as pacientes que escriban autoinstrucciones de afrontamiento positivas para aquella situación que les genera bastante estrés (subrayadas con rojo) recomendándoles que realicen el ejercicio en casa para las demás situaciones que también son estresantes para ellos.

Finalmente repase algunos ejemplos acerca de las autoinstrucciones complementando la información para los casos revisados. Si lo considera necesario pueden hacer un ensayo o representación de algunas situaciones con la finalidad de clarificar el tema. Recomiende que anoten en una tarjeta sus autoinstrucciones positivas y que la lleven consigo para poder recordarlas ante la situación de estrés.

**Cierre:**

Pregunte al grupo *¿Qué aprendieron hoy?* Enfatizando los aspectos positivos de la sesión, lo que aprendieron y las fortalezas que cada uno puede poner en práctica en una situación de consumo.

<p><b>Ideas fuerza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resalte que la respuesta ante el estrés depende de nuestras experiencias de aprendizaje, habilidades de afrontamiento y los sistemas de apoyo con los que cuente cada persona.</li> <li>• Es importante entrenar a los participantes en la identificación de las situaciones estresantes y en estrategias de afrontamiento, ya que es una herramienta eficaz para generar control y un adecuado manejo de las situaciones personales y ambientales. Además, permite a las personas ampliar su repertorio conductual y fortalecer su seguridad.</li> </ul>
--

### **Agregado VII: ¿Qué factores me estresan?**

Marca las situaciones con el color que mejor represente el estrés que te provocan o te pueden provocar las personas, lugares y situaciones que ahí se presentan.

- ✓ **VERDE:** Ningún estrés
- ✓ **AZUL:** Un poco de estrés
- ✓ **AMARILLO:** Estrés moderado
- ✓ **NARANJA:** Bastante estrés
- ✓ **ROJO:** Mucho estrés

#### **Situaciones estresantes que pueden presentarse en la búsqueda de opciones escolares**

1. Decirles a mis papás que quiero volver a estudiar
2. Decirles a mis amigos que quiero regresar a la escuela
3. Organizar las actividades escolares
4. Recordar mi historia escolar
5. No tener claro en qué quiero estudiar
6. Ponerme en contacto con ex compañeros de escuela
7. Ponerme en contacto con ex maestros
8. Lugares donde estudiaba antes
9. Sentirme obligado(a) a decir (o a ocultar) que hice un tratamiento de rehabilitación por drogas
10. No haber terminado mis estudios
11. Hablar con mis conocidos y que sepan que no estoy estudiando
12. Llamar a la escuela y solicitar información
13. Ir a una entrevista con el orientador escolar
14. Enfrentarme al director, maestro y/u orientador en una entrevista
15. Esperar el resultado de aceptación

#### **Situaciones estresantes que pueden presentarse en la escuela**

1. No contar con el apoyo económico de mi familia para seguir estudiando
2. Pensar que en la escuela puedan enterarse de que yo antes consumía drogas
3. Algunos(as) compañeros(as) de escuela
4. El director
5. Maestros muy exigentes
6. Los lugares por los que tengo que pasar para llegar a mi escuela
7. Que me llamen a la escuela por problemas de la casa
8. Cuando el director me llama a su oficina
9. Cuando hay que entregar un trabajo y hay poco tiempo
10. Miedo a recaer en el consumo y que me expulsen de la escuela
11. Tener menos tiempo para compartir con mi pareja
12. Preocupación por cumplir con lo que mi familia espera de mí
13. La competencia entre compañeros de la escuela
14. Compañeros de escuela que consumen drogas
15. Preocupación por cumplir con las exigencias de la escuela
16. Preocupación por cumplir con las metas de que me he fijado
17. Tener menos tiempo para compartir con mis amigos
18. Cuando queda tareas pendientes
19. Preocupación por los conflictos que surgen entre los compañeros de la escuela
20. Miedo a recaer en el consumo y abandonar la escuela



## Sesión: Recursos de afrontamiento



**Objetivo:** Promover y fortalecer recursos para enfrentar situaciones de riesgo de consumo de sustancias psicoactivas en el contexto escolar.

**Materiales:** Tarjetas de cartulina, lápices, plumones y pizarrón.

### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, exponga al grupo algunas nociones básicas relacionadas con las estrategias de afrontamiento del estrés de forma que sea una guía de apoyo para la realización de la siguiente actividad. Puede tomar como base para la exposición la siguiente información u otro material que considere más adecuado:

### Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento se refiere a los esfuerzos cognitivos y conductuales que aplica el individuo para hacer frente a situaciones de riesgo, es decir, para manejar tanto las demandas externas o internas generadas por la situación como el estado emocional desagradable vinculado a la misma.

Algunas estrategias de afrontamiento son las siguientes:

- *Confrontación:* acciones directas y en cierto grado agresivas para alterar la situación, por ejemplo: hablar fuerte a alguien que intenta ofrecerte alguna sustancia psicoactiva. C
- *Distanciamiento:* esfuerzos para separarse de la situación tratando de olvidarse del problema o negándose a tomarlo en serio, por ejemplo: alguien intenta ofrecerte SPA y tú lo ignoras, comportándote como si esto no estuviera ocurriendo.
- *Autocontrol:* esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones guardando los problemas para uno mismo y procurando no precipitarse, por ejemplo: alguien te ofrece consumir SPA por lo que comienzas a respirar profundamente para regular la ansiedad y el estrés que estas sintiendo en ese momento, respondles que no deseas consumir, comienzas a pensar en otras cosas que te han hecho sentir bien sin el uso de SPA..
- *Búsqueda de apoyo social:* acciones para buscar consejo, información o simpatía y comprensión de alguna persona, por ejemplo: comentar tu experiencia con algún familiar o amigo que no consume SPA, llamar a CIJ Contigo. Atención en Línea para expresar tu sentir y solicitar apoyo para evitar consumir SPA.
- *Aceptación de la responsabilidad:* el reconocimiento de la responsabilidad del problema muchas veces implica culparse, criticarse a sí mismo, reconocerse causante del problema, por ejemplo: me están ofreciendo SPA porque yo sigo pasando por el mismo lugar por donde sé que me voy a encontrar a las personas que me ofrecen.
- *Huida/evitación de la situación del estrés:* implica quedarse parado ante una situación esperando que algo ocurra, por ejemplo: esperar que alguien aparezca de repente y haga algo para evitar que yo acepte el ofrecimiento de SPA.
- *Planificación:* esfuerzos para alterar la situación que implica una aproximación analítica a esta. Normalmente se establece un plan de acción y se sigue intentando cambiar algo para que las cosas mejoren, por ejemplo: hablar con tu terapeuta y aprender diversas estrategias de afrontamiento que te ayuden a saber qué hacer y cómo actuar cuando alguien te ofrezca algún tipo de SPA, aprender a identificar las emociones, pensamientos, situaciones y personas que te pueden llevar a consumir.
- *Reevaluación positiva:* esfuerzos para crear un significado positivo de la situación de riesgo centrándose en el desarrollo personal. Esta estrategia modifica la forma de vivir la situación sin cambiarla objetivamente, por ejemplo: pensar “no sabe que tiene un problema con su consumo

de SPA y todos los daños que esto le ocasiona, yo ya lo sé y estoy en proceso de recuperación y definitivamente no quiero volver a lo de antes, ahora estoy y me siento mejor, él necesita ayuda”.

Al terminar, realice una ronda de dudas y preguntas, aclarando lo solicitado por los/las pacientes.

## Desarrollo

### Ejercicio I: Tarjeta protectora

Pida a los/as pacientes que de acuerdo con la información expuesta al inicio y los temas revisados en el taller elaboren una tarjeta que incluya todos los recursos de afrontamiento que han aprendido y practicado durante las sesiones y fuera de ellas, por ejemplo: creencias de autocontrol, solución de problemas, redes de apoyo social, recursos de afrontamiento, técnica PARE, etc.

A medida que el grupo trabaja la tarjeta anote en una hoja de rotafolio aquella información que sea importante resaltar y que apoye a los participantes, por ejemplo:


Teléfonos de apoyo e información:

- Teléfono del CIJ.
- Teléfono del servicio *CIJ Contigo. Atención en línea*.
- Teléfono de algún familiar y/o amigo/a a quién recurrir para solicitar apoyo.

Recomendaciones para evitar el consumo de SPA:

- Si tienes ganas de consumir, imagínate un disco PARE gigante y luminoso.
- Cambia de pensamiento, piensa en cosas agradables o intensas.
- Realiza otra actividad.
- Díselo a alguien con quien tengas confianza.
- Piensa en las cosas que perdiste como consecuencia del consumo.

### Ejemplo:

<p><b>CIJ Iztapalapa Oriente:</b> 56 41 76 97</p> <p><b>CIJ Contigo. Atención en línea:</b> 52 12 12 12</p> <p><b>Mi tío Juan Luis:</b> 57 41 23 06</p> <p><b>Si tienes ganas de consumir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Imagínate un disco <b>PARE</b> gigante y luminoso.</li><li>• Cambia de pensamiento, piensa en cosas agradables o intensas.</li><li>• Realiza otra actividad.</li><li>• Díselo a alguien con quien tengas confianza.</li><li>• Piensa en las cosas que perdiste como consecuencia del consumo.</li></ul>	
--	--

Recomiende a los participantes que incluyan en la tarjeta aquella información que consideran les será de utilidad para evitar el consumo de SPA dentro y fuera del contexto escolar. Además recomiende al grupo que su tarjeta de protección la lleven siempre consigo puesto que será una herramienta útil para afrontar situaciones de riesgo, y que la actualicen cada que identifiquen nuevos elementos que les han ayudado a mantenerse en abstinencia e incrementar su confianza y seguridad personal.

### Cierre:

Enfatice los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para desarrollar habilidades de afrontamiento. Puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

# MÓDULO MÉTODOS DE APRENDIZAJE



## Módulo: Métodos de Aprendizaje

**Objetivo modular:** Fortalecer el conocimiento y la reflexión acerca de los procesos cognitivos implicados en el aprendizaje así como favorecer la autoevaluación (ser consciente) del propio comportamiento y de sus posibles consecuencias.

El aprendizaje es un proceso a través del cual se desarrollan nuevos conocimientos, valores, habilidades y conductas. El aprendizaje es el resultado de las experiencias de vida del individuo y es un proceso que perdura en la conducta del mismo. Este proceso está relacionado con el desarrollo personal y con la educación, por eso, debería ser orientado a través de la motivación. Para fomentar la motivación a aprender es deseable enfocarse en la pedagogía activista-constructivista que tiene como objetivo último el desarrollar las capacidades de las personas a través sus experiencias concretas. La sesión que aborda este tema se enfoca en potenciar las siguientes tres áreas: el saber hacer, el saber ser y el saber evolucionar.

### Sesión: Mostrar métodos de aprendizaje para que el estudiante las adapte a sus necesidades.

Trabajar a través de la comprensión y el análisis de un texto ayuda a desarrollar la capacidad de focalización de un argumento, de un tema que más fácilmente queda impreso en la memoria a largo plazo. Estos ejercicios favorecen las capacidades del aprendizaje útiles, no solo para el estudio, sino también en la vida cotidiana.

Los mapas conceptuales son instrumentos gráficos que coadyuvan al proceso de comprensión y análisis, ya que representan información y conocimientos alrededor de un tema específico. Cada persona que construye su mapa conceptual es autor de su propia ruta al conocimiento, mismo que está enfocado a la obtención de un aprendizaje significativo que es lo opuesto al aprendizaje mnemónico mecánico.

El aprendizaje significativo se promueve en las actividades escolares (presenciales y en línea) ya que se estimulan diversas funciones cognitivas a partir de los programas y ejercicios de trabajo, por ejemplo: escucha activa, lectura, comprensión, esquematización, repaso de la información, entre otras. Es recomendable que en las actividades escolares se retome esta secuencia de aprendizaje y se organicen las horas de estudio semanales para una constancia favorecedora del mismo.



#### Objetivo:

- Conocer y practicar técnicas de aprendizaje para inducir las actividades relacionadas con el estudio y favorecer su administración productiva dentro y fuera de la escuela.
- Integrar estrategias de concentración, atención, planificación, resolución de problemas y capacidad mnemónica.

**Materiales:** artículos de lectura (incluidos al final de este manual), bolígrafos, hojas blancas, colores, equipo de cómputo, proyector, pizarrón y diccionario.

#### Inicio:

De la bienvenida al grupo y exponga los aspectos a abordar durante la sesión. Enseguida, realice una lluvia de ideas para recordar y ordenar las conclusiones obtenidas en la sesión anterior. Posteriormente, formule al grupo la pregunta ¿qué descubrieron de sí mismos en la sesión anterior? y solicite la participación voluntaria. Retome las respuestas de los participantes y vincúlelas con el tema de la sesión.

#### Desarrollo:

##### **Ejercicio I: lectura**

Indique a los participantes el tema del artículo a revisar (seleccione el texto que considere más conveniente para el desarrollo del ejercicio), a continuación solicite que lo lean. Para ello, puede considerar las siguientes opciones: entregar una fotocopia del texto a cada participante, proyectar el texto mediante el apoyo de equipo de cómputo, disponer de una copia del material de lectura para revisarlo en “círculo de lectura”.

##### **Ejercicio II: comprensión del texto**

Pida a los participantes que, de acuerdo al contenido del texto, identifiquen aquellas palabras que no conocen (subrayándolas o encerrándolas en un círculo), después, que pregunten a los compañeros si alguien las

conoce, de lo contrario, puede consultarse un diccionario para dar a conocer al grupo el significado de las palabras.

A continuación indique que describan el contenido del artículo comentando al grupo lo que recuerdan. Exhorte la participación libre y espontánea señalando que no se evaluará la precisión de la información recordada.

### ***Ejercicio III: identificar la información relevante***

Pida a los participantes que ubiquen en el texto aquella información que consideren importante, es decir, que de acuerdo a su punto de vista, se debe retomar para reconstruir el sentido o secuencia lógica del artículo. Comente con los participantes la información que se necesita para resumir el artículo.

Durante todo este proceso promueva y motive la participación activa, así como el reconocimiento de las aportaciones de los integrantes del grupo.

### ***Ejercicio IV: resumir***

Solicite a los participantes que elaboren un resumen escrito de acuerdo con la información seleccionada del ejercicio anterior.

Pida voluntarios para que lean al grupo su resumen elaborado. Si es necesario añadir información complementa los resúmenes con las aportaciones de los demás integrantes del grupo.

Para el desarrollo de las actividades anteriores considere como ejemplo el texto “Derritiéndose” que a continuación se presenta. Cabe señalar que las palabras que los participantes subrayen en el texto son subjetivas, es decir que cada uno seleccionará aquellas que consideren esenciales para reconstruir la secuencia lógica de la información. A partir de las palabras subrayadas, se debe elaborar un resumen y posteriormente presentar la información a manera de esquema o mapa conceptual.

## Derritiéndose

Las temperaturas están aumentando por todo el mundo. Esto está causando que cambie el clima. También está afectando la fauna y la flora.

El Parque Nacional Glaciar en Montana es un lugar bello. Tiene precipicios altísimos, cadenas con picos, y valles profundos. Todas estas características fueron creadas por medio del hielo.

Así es: el hielo talló las piedras. Por supuesto, pedacitos pequeños de hielo no podrían hacer todo eso. Sin embargo, capas de hielo gigantescas pueden hacerlo y ciertamente lo hicieron. El hielo todavía cubre algunas partes del parque.

### *La ocupación del hielo*

Las capas de hielo se forman cuando hay más nieve que cae en el invierno que se logra derretir en el verano. Año tras año, la nieve se va acumulando. Montones enormes de nieve acumulada cubren la tierra. Las capas de nieve que se encuentran debajo lentamente se transforman en hielo.

Cuando el hielo acumulado llega a pesar mucho, éste comienza a moverse cuesta abajo. Es entonces cuando una capa de hielo se transforma en un glaciar. La gente describe a los glaciares como "ríos de hielo". Solamente las montañas más altas clavaban estas capas de hielo gigantescas.

Este fenómeno ha estado ocurriendo en el Parque Nacional Glaciar por millones de años. Los glaciares se han movido lentamente por la tierra, cambiando el paisaje con su paso. Ellos araron la tierra, pulieron las montañas y tallaron los valles.

Pero los glaciares no duran eternamente. El clima se calienta y ellos se derriten. Eso pasó en el Parque Nacional Glaciar hace diez mil años y está ocurriendo de nuevo hoy mismo.

### *Me derrito*



Hoy en día, hay 26 glaciares que cubren partes del parque. Esos glaciares todavía están cambiando la tierra.

Los glaciares del parque, sin embargo, se encuentran en peligro de derretirse por completo. El Glaciar Grinnell, por ejemplo, es el glaciar más famoso del parque.

En 1910, el Glaciar Grinnell cubría aproximadamente 440 acres (grandes extensiones de tierra). En 1931, se había reducido a 290 acres. En 1998, solamente quedaban 180 acres. El agua del glaciar ha formado un nuevo lago en el parque.

A este paso, el que una vez fue el inmenso Glaciar Grinnell pronto puede desaparecer completamente. De igual manera podrían desaparecer los otros 25 glaciares del parque.

### *Subiendo la temperatura*

¿Por qué está desapareciendo el Glaciar Grinnell? La respuesta es simple: el parque se está calentando. Desde 1910, la temperatura promedio del verano ha subido más de tres grados Fahrenheit (F).

El parque no es el único lugar que se está calentando. Los científicos acuerdan que el resto de la Tierra está calentándose lentamente también.

El fenómeno de la aumentación de la temperatura de la superficie se llama el calentamiento global. Desde 1850, la Tierra se ha calentado aproximadamente un grado F. Algunos lugares, como el Parque Nacional Glaciar, se han calentado más. Otros se han calentado menos.

### *Calentamiento mundial*

Un grado puede parecer poco, pero está causando cambios enormes por todo el mundo. En el Antártico y en el Ártico, el hielo del mar se está derritiendo. La desaparición forma nubes que causan que caiga más nieve de lo normal. Más nieve puede dañar la flora y la fauna.



Los pingüinos en Antártica, por ejemplo, están teniendo dificultades encontrando un lugar adecuado para poner sus huevos. Normalmente, ellos ponen sus huevos en la tierra seca

durante la primavera. Pero, hoy en día hay más nieve y los pingüinos tienen que poner sus huevos en la nieve. Cuando la nieve se derrite, el agua causa que muchos de los huevos se pudran. Esto ha causado un número más bajo de pingüinos.

### *Problemas en el Trópico*

Las zonas más cálidas de la Tierra también han sido afectadas. Unos animalitos pequeñísimos llamados pólipos de coral construyen arrecifes enormes en el agua tibia del océano. Los arrecifes tienen muchos colores diferentes. Los peces recorren los arrecifes, y muchas otras criaturas consideran a estos arrecifes de coral su hogar. Pero hay muchos arrecifes de coral que corren peligro.

A causa del calentamiento global, el agua del océano está calentándose. Si el agua cerca de un arrecife se calienta demasiado, los pólipos mueren. Luego, el arrecife que una vez tuvo colores vivos se pone blanco. Cuando un arrecife muere, los peces y las otras criaturas tienen que encontrar un nuevo hogar donde vivir, o pueden morir también.

### *¿Qué está pasando?*

Nadie sabe con seguridad lo que está causando el calentamiento mundial. La mayoría de los científicos culpan a algunos gases en la atmósfera de la Tierra. Ellos culpan a uno en particular, el dióxido de carbono.

Ese gas mantiene nuestro planeta caliente atrapando el calor del sol. Si no hay suficiente gas, las temperaturas bajan. Si hay demasiado gas que se acumula, la temperatura sube.

Muchas cosas producen el dióxido de carbono. Por ejemplo, los volcanes que hacen una erupción lo producen. Los carros, los camiones, las fábricas y las centrales eléctricas también lo producen. Todas estas cosas combinadas pueden estar causando la acumulación del gas en la atmósfera de la Tierra.

Otros científicos culpan al sol. Ellos dicen que su temperatura puede cambiar. Ahora mismo, se está calentando. Esto mismo pasó hace 1.000 500 años. Después, el sol se enfrió. Ahora el sol y la Tierra se están calentando otra vez.

### *Derretimiento*

Si el calentamiento continúa, los glaciares en el Parque Nacional Glaciar van a seguir derretiéndose. Claro, el parque seguirá allí, sólo los glaciares desaparecerán.

Los glaciares derretidos pueden sacar a la fauna y a la flora de la zona. Los osos pardos son un ejemplo. Ellos con frecuencia llegan a las praderas del parque para comer fresas o frambuesas y muchas otras de sus comidas favoritas.

Las avalanchas enormes crean las praderas. Una avalancha ocurre cuando mucha nieve de repente cae en picada a lo largo del lado de una montaña. La nieve que cae choca contra los árboles y los destierra, dejando lugar para que crezcan los arbustos de bayas, fresas y frambuesas. Sin avalanchas, habrá menos bayas, lo cual significa menos osos. Y los osos son solamente uno de una gran cantidad de animales que se encuentran afectados por el calentamiento global.

Esta dirección del calentamiento puede afectar muchas plantas y muchos animales porque está pasando demasiado rápido. Algunas plantas y algunos animales tendrán que buscar nuevos hogares. Otros probablemente se morirán por completo, es decir, llegarán a ser extintos. Para sobrevivir, tendrán que encontrar alguna manera de ganarle al calor.

El texto está disponible en: <http://magma.nationalgeographic.com/ngexplorer/0501/articles/spmainarticle.html>

### **Ejercicio V: esquema**

Explique a los participantes qué son los mapas conceptuales y su importancia en el proceso de aprendizaje. Señale que el mapa conceptual es una técnica que se utiliza en el ámbito educativo para facilitar el estudio y el aprendizaje, ya que por una parte permite explorar el conocimiento previo de la persona y, por la otra, favorece la organización e interrelación del conocimiento.

Destaque que la elaboración de mapas conceptuales fomenta la reflexión, el análisis y la creatividad.

Añada que los mapas conceptuales permiten a las personas:

- Facilitar la organización lógica y estructurada de los contenidos de aprendizaje (separar, seleccionar, extraer información significativa, importante).
- Interpretar, comprender e inferir la lectura realizada.
- Integrar la información en un todo, estableciendo relaciones de interrelación.
- Insertar nuevos conceptos en la estructura del conocimiento.
- Organizar el pensamiento.
- Al utilizar imágenes y colores, la fijación de la información en la memoria es mucho mayor.

Lo anterior implica que cada persona es autora de su propio conocimiento y contribuye a la realización de un aprendizaje significativo que modifica las estructuras cognitivas en lugar de solo aprender por medio de la memorización.

Reitere a los participantes que el mapa conceptual es un instrumento gráfico que se utiliza para representar la información y el saber. Explique que sus elementos centrales son los siguientes: concepto (nombre, etiqueta), palabras de enlace (proposiciones, conjunciones, adverbios que sirven para relacionar conceptos, ideas) y flechas de enlace (se utilizan para unir conceptos).

Proporcione un ejemplo de mapa conceptual ya sea del material de lectura previo (“Derritiéndose”) o de un tema de interés general para el grupo (por ejemplo, música, deportes, etc.). Tenga en cuenta que el mapa conceptual está constituido por nudos conceptuales, donde cada uno representa un concepto y se etiqueta con una palabra adentro de una figura geométrica. Los conceptos (figuras geométricas) se conectan con otros conceptos relacionados a través de flechas que orientan la información.

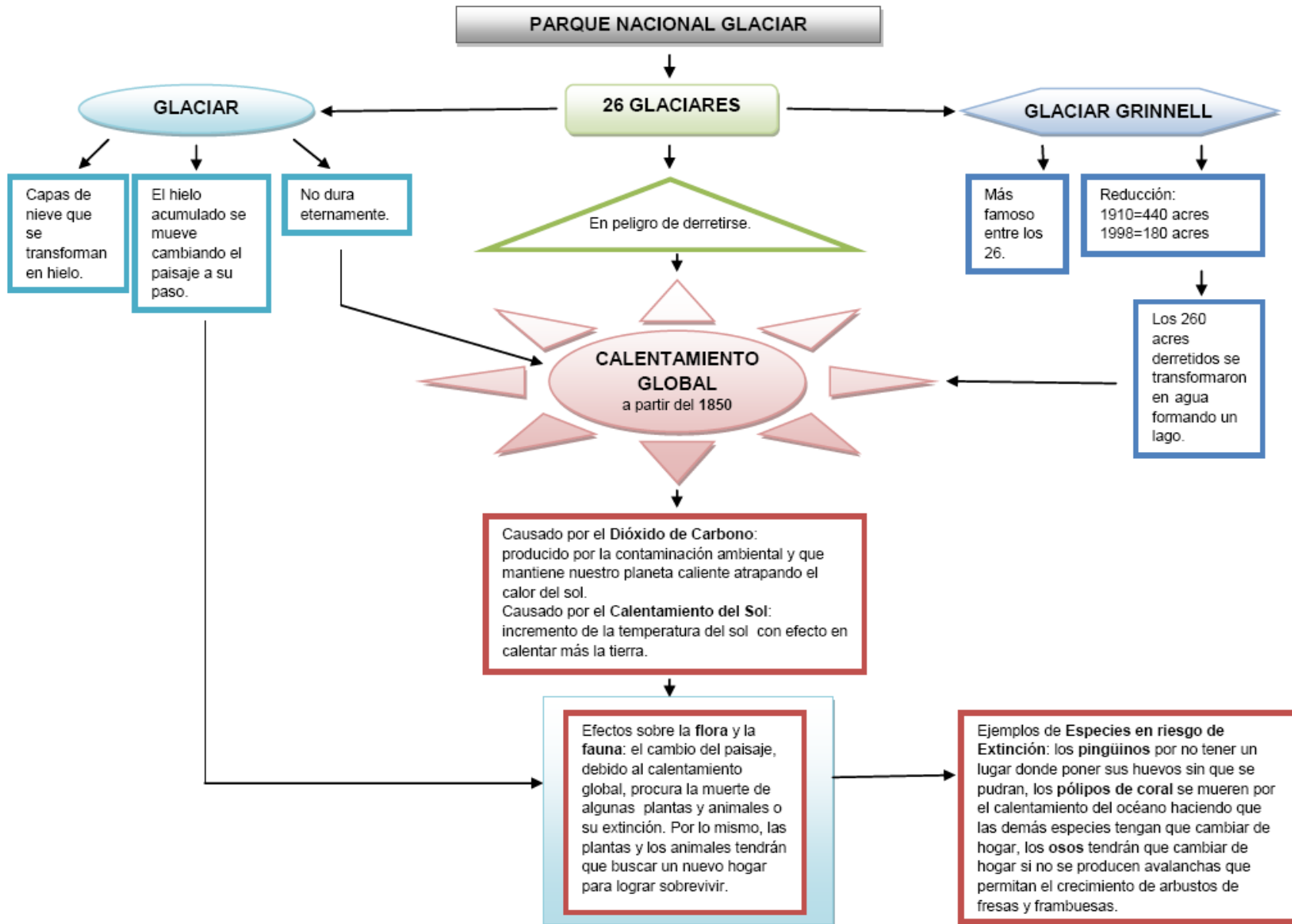
Es importante identificar la pregunta principal, es decir el tema que se está describiendo y que es lo que lo caracteriza. Se necesita desarrollar el esquema de arriba hacia abajo considerando las relaciones transversales y adoptando una lógica de realización de conexión donde antes se identifican los conceptos y luego se crean las relaciones e interconexiones entre ellos.

Para el desarrollo de la actividad considere como ejemplo el mapa conceptual del texto “Derritiéndose” que a continuación se presenta. Cabe señalar que para la elaboración del mapa conceptual es aconsejable utilizar colores para asociar el mismo argumento, eso facilita el trabajo mnemónico, por ejemplo: la explicación del glaciar viene toda en azul mientras el calentamiento global en rojo, el azul recuerda el hielo y el rojo recuerda el calor.



# NATIONAL GEOGRAPHIC Calentamiento Global.

Las temperaturas están aumentando por todo el mundo. Esto está causando que cambie el clima. También está afectando la fauna y la flora.



### **Ejercicio VI: asimilación-memorización**

Explique a los participantes que el aprendizaje favorece la memorización a través del proceso comprensión. Antes de memorizar algo es importante entender el concepto y el significado para poderse acordarse de él. Añada que es importante hacer conexiones entre los significados y las temáticas para crear un vínculo lógico. Al revisar el esquema elaborado se debe tratar de recordar las conexiones y de repasar los conceptos y la información relevante.

Pida que cada uno de los participantes exponga al grupo una sección del mapa conceptual que se utilizó como ejemplo en el ejercicio anterior, a fin de favorecer la asimilación y memorización.

### **Ejercicio VII: organización del tiempo**

Comente al grupo que la constancia en el estudio es importante para evitar la carga de información acumulada adquirida durante las clases y en ocasiones, la dificultad para establecer el tiempo necesario para reforzar lo aprendido. Resalte que lo ideal es dedicar todos los días un momento al estudio para realizar tareas y desarrollar esquemas acerca de lo que se hizo en clase el mismo día.

Añada que durante el fin de semana el estudio debe enfocarse a las materias donde existan las mayores dudas y para repasar los esquemas realizados durante la semana. También que cuando se acerca la fecha de exámenes es necesario enfocarse a las materias y temas indicados por la escuela, aplicando para ello la organización del estudio los domingos.

Elabore junto con el grupo un ejemplo de esquema en la organización de las actividades escolares y el reforzamiento del aprendizaje. Para ello, puede pedir a alguien del grupo que comparta las actividades escolares a las que asiste o en las que estuvo participando.

El siguiente esquema es un ejemplo que permite organizar las actividades de estudio y que cada participante deberá ajustar a sus intereses y necesidades.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Horario	Sábado	Domingo
Después de clase	Realizar las tareas asignadas en clase y desarrollar los esquemas (mapas conceptuales) acerca de los temas abordados en las clases					Según la necesidad específica del estudiante	Repaso de esquemas para verificar aprendizaje	Repaso de esquemas en caso de exámenes

Recuerde a los participantes que esquematizar la información, repasar y repetir lo visto en clase son acciones necesarias que refuerzan el aprendizaje y por consecuencia, ayudan a que la persona incremente su autoconfianza y autovaloración.

### **Cierre:**

Pregunte ¿Qué aprendieron? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante las sesión/es, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para desarrollar su proyecto de vida educativo.

De acuerdo con las actividades desarrolladas en las sesión/es puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

## El elefante encadenado

(Jorge Bucay)

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente:

¿Qué lo mantiene entonces?

¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia:

- Si esta amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvide del misterio del elefante y la estaca... y solo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que por suerte para mi alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca.

Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo.

La estaca era ciertamente muy fuerte para él.

Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía...

Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal acepto su impotencia y se resignó a su destino.

Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree —pobre— que NO PUEDE.

El tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.

Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

## **Animarse a volar** (Jorge Bucay)

Cuando se hizo grande, su padre le dijo:

-Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

-Pero yo no sé volar – contestó el hijo.

-Ven – dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.

-Ves hijo, este es el vacío. Cuando quieras podrás volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo, y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó.

-¿Y si me caigo?

-Aunque te caigas no morirás, sólo algunos machucones que harán más fuerte para el siguiente intento– contestó el padre. El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus pares, a sus compañeros con los que había caminado toda su vida. Los más pequeños de mente dijeron:

-¿Estás loco?

-¿Para qué?

-Tu padre está delirando...

-¿Qué vas a buscar volando?

-¿Por qué no te dejas de tonterías?

-Y además, ¿quién necesita?

Los más lúcidos también sentían miedo:

-¿Será cierto?

-¿No será peligroso?

-¿Por qué no empiezas despacio?

-En todo caso, prueba tirarte desde una escalera.

-...O desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían. Subió a la copa de un árbol y con coraje saltó... Desplegó sus alas. Las agitó en el aire con todas sus fuerzas... pero igual... se precipitó a tierra... Con un gran chichón en la frente se cruzó con su padre:

-¡Me mentiste! No puedo volar. Probé, y ¡mira el golpe que me di! No soy como tú. Mis alas son de adorno...– lloriqueó.

-Hijo mío – dijo el padre – Para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen. Es como tirarse en un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar. Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo. Si uno quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando como siempre.

Disponible en:

[http://www.tsjnay.gob.mx/escuela\\_judicial/apoyos\\_cursos/10\\_junio\\_2008/26\\_cuentos\\_para\\_pensar.pdf](http://www.tsjnay.gob.mx/escuela_judicial/apoyos_cursos/10_junio_2008/26_cuentos_para_pensar.pdf)

**El Principito**  
(Antoine de Saint-Exupéry, Editorial Gallimard)

Fue entonces que apareció el zorro:

- Buen día —dijo el zorro.
- Buen día – respondió cortésmente el principito, que se dio vuelta pero no vio a nadie.
- Estoy aquí – dijo la voz –, bajo el manzano...
- ¿Quién eres? – dijo el principito. – Eres muy bonito...
- Soy un zorro – dijo el zorro.
- Ven a jugar conmigo – le propuso el principito. – Estoy tan triste...
- No puedo jugar contigo – dijo el zorro. – No estoy domesticado.
- ¡Ah! perdón – dijo el principito.

Pero, después de reflexionar, agregó:

- ¿Qué significa "domesticar"?
- No eres de aquí – dijo el zorro –, ¿qué buscas?
- Busco a los hombres – dijo el principito. – ¿Qué significa "domesticar"?
- Los hombres – dijo el zorro – tienen fusiles y cazan. ¡Es bien molesto! También crían gallinas. Es su único interés. ¿Buscas gallinas?
- No – dijo el principito. – Busco amigos. ¿Qué significa "domesticar"?
- Es algo demasiado olvidado – dijo el zorro. – Significa "crear lazos..."
- ¿Crear lazos?
- Claro – dijo el zorro. – Todavía no eres para mí más que un niño parecido a otros cien mil niños. Y no te necesito. Y tú tampoco me necesitas. No soy para ti más que un zorro parecido a otros cien mil zorros. Pero si me domesticas, tendremos necesidad uno del otro. Tú serás para mí único en el mundo. Yo seré para ti único en el mundo...
- Comienzo a entender - dijo el principito. – Hay una flor... creo que me ha domesticado...
- Es posible – dijo el zorro. – En la Tierra se ven todo tipo de cosas...
- ¡Oh! no es en la Tierra – dijo el principito.

El zorro pareció muy intrigado:

- ¿En otro planeta?
- Sí.
- ¿Hay cazadores en aquel planeta?
- No.
- ¡Eso es interesante! ¿Y gallinas?
- No.
- Nada es perfecto – suspiró el zorro.

Pero el zorro volvió a su idea:

- Mi vida es monótona. Yo cazo gallinas, los hombres me cazan. Todas las gallinas se parecen, y todos los hombres se parecen. Me aburro, pues, un poco. Pero, si me domesticas, mi vida resultará como iluminada. Conoceré un ruido de pasos que será diferente de todos los demás. Los otros pasos me hacen volver bajo tierra. Los tuyos me llamarán fuera de la madriguera, como una música. Y además, ¡mira! ¿Ves, allá lejos, los campos de trigo? Yo no como pan. El trigo para mí es inútil. Los campos de trigo no me recuerdan nada. ¡Y eso

es triste! Pero tú tienes cabellos color de oro. ¡Entonces será maravilloso cuando me hayas domesticado! El trigo, que es dorado, me hará recordarte. Y me agradecerá el ruido del viento en el trigo...

El zorro se calló y miró largamente al principito:

- Por favor... ¡doméstícame! – dijo.

- Me parece bien – respondió el principito -, pero no tengo mucho tiempo. Tengo que encontrar amigos y conocer muchas cosas.

- Sólo se conoce lo que uno domestica – dijo el zorro. – Los hombres ya no tienen más tiempo de conocer nada. Compran cosas ya hechas a los comerciantes. Pero como no existen comerciantes de amigos, los hombres no tienen más amigos. Si quieres un amigo, ¡doméstícame!

- ¿Qué hay que hacer? – dijo el principito.

- Hay que ser muy paciente – respondió el zorro. – Te sentarás al principio más bien lejos de mí, así, en la hierba. Yo te miraré de reojo y no dirás nada. El lenguaje es fuente de malentendidos. Pero cada día podrás sentarte un poco más cerca...

Al día siguiente el principito regresó.

- Hubiese sido mejor regresar a la misma hora – dijo el zorro. – Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, ya desde las tres comenzaré a estar feliz. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. Al llegar las cuatro, me agitaré y me inquietaré; ¡descubriré el precio de la felicidad! Pero si vienes en cualquier momento, nunca sabré a qué hora preparar mi corazón... Es bueno que haya ritos.

- ¿Qué es un rito? – dijo el principito.

- Es algo también demasiado olvidado – dijo el zorro. – Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días, una hora de las otras horas. Mis cazadores, por ejemplo, tienen un rito. El jueves bailan con las jóvenes del pueblo. ¡Entonces el jueves es un día maravilloso! Me voy a pasear hasta la viña. Si los cazadores bailaran en cualquier momento, todos los días se parecerían y yo no tendría vacaciones.

Así el principito domesticó al zorro. Y cuando se aproximó la hora de la partida:

- ¡Ah! - dijo el zorro... - Voy a llorar.

- Es tu culpa – dijo el principito -, yo no te deseaba ningún mal pero tú quisiste que te domesticara.

- Claro – dijo el zorro.

- ¡Pero vas a llorar! – dijo el principito.

- Claro – dijo el zorro.

- ¡Entonces no ganas nada!

- Sí gano –dijo el zorro – a causa del color del trigo.

Luego agregó:

- Ve y visita nuevamente a las rosas. Comprenderás que la tuya es única en el mundo. Y cuando regreses a decirme adiós, te regalaré un secreto.

El principito fue a ver nuevamente a las rosas:

- Ustedes no son de ningún modo parecidas a mi rosa, ustedes no son nada aún – les dijo. – Nadie las ha domesticado y ustedes no han domesticado a nadie. Ustedes son como era mi zorro. No era más que un zorro parecido a cien mil otros. Pero me hice amigo de él, y ahora es único en el mundo.

Y las rosas estaban muy incómodas.

- Ustedes son bellas, pero están vacías – agregó. – No se puede morir por ustedes. Seguramente, cualquiera que pase creería que mi rosa se les parece. Pero ella sola es más importante que todas ustedes, puesto que es ella a quien he regado. Puesto que es ella a quien abrigué bajo el globo. Puesto que es ella a quien protegí con la pantalla. Puesto que es ella la rosa cuyas orugas maté (salvo las dos o tres para las mariposas). Puesto que es ella a quien escuché quejarse, o alabarse, o incluso a veces callarse. Puesto que es mí rosa.

Y volvió con el zorro:

- Adiós – dijo...
- Adiós – dijo el zorro. – Aquí está mi secreto. Es muy simple: sólo se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos.
- Lo esencial es invisible a los ojos – repitió el principito a fin de recordarlo.
- Es el tiempo que has perdido en tu rosa lo que hace a tu rosa tan importante.
- Es el tiempo que he perdido en mi rosa... – dijo el principito a fin de recordarlo.
- Los hombres han olvidado esta verdad – dijo el zorro. – Pero tú no debes olvidarla. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Eres responsable de tu rosa...
- Soy responsable de mi rosa... - repitió el principito a fin de recordarlo.

## La banda sonora de mi vida.

(Juan David González)

He estado pensando más a lo que se refiere a las siguientes semanas que en mis exámenes de...

Quizás debería empezar a estudiar, hmm sí (¿por qué no dejo mis desvaríos para mi cabeza y dejo de escribirlos aquí?). Mejor debería contárselos a mi psicóloga...

La verdad es que tendría que estar estudiando *química* como una posesa ahora mismo... ¡pero mi cabeza no da abasto!

He decidido incluir algunas "Secciones" en mi trabajo de mañana (en fin, decidido, a ver si alguna vez aparecen esas susodichas secciones V.III): libros/discos/revistas/pelís que compro, quizás poner algo sobre las series que veo en la tele, más de música (aunque no tan explicado como en el artículo aquel que leí en la escuela) algunos comentarios de carácter más personal y, si cabe, algo escrito por mí. ¡Qué nervios qué nervios!

Hoy ha sido un lunes como otro (si obviamos la frustrante reunión de jefes de grupo con la directora), y como serán los próximos lunes.

En serio, tengo la impresión de que este semestre (4ro de Bachillerato) va a ser como un paréntesis en mi vida.

¡Es que no tengo como muchas ganas! Si no estoy trabajando, mi cerebro está medio apagado o reiniciándose por la culpa de no estar estudiando en esos momentos (como, por ejemplo ahora). Todo parece un ciclo interminable de semanas, que se asemejan mucho las unas con las otras. Ya quiero algo diferente en mi vida... ¿Qué hacer?

Tareas-exámenes-trabajos-laboratorio y para de contar. Tendré que olvidarme de la vida social, porque no creo tenerla no en sueños (¡si es que hasta la escuela me persigue mientras duermo! Te lo juro, sueño con ella)... y me quita todas ganas (y el humor) para ponerme a leer y a escribir. Simplemente tengo algo en el pecho, algo pesado, que me desanima... a veces completamente.

Hoy ha sido un día bastante decepcionante porque... parecerá una tontería, pero me acabo de enterar que el viernes 18 de agosto mi banda favorita viene a la ciudad (para un concierto, obviamente) y mucho me temo que en estos días caerá el examen... ¡Y quiero iiiirrrrr! Ver a mi banda en directo dos veces en menos de un año, sería una sobredosis de felicidad tan grande que el cruel destino (véase fatalidad), me impide ir...

Pero sigo albergando algunas esperanzas (de esas que cuando las ves incumplidas te sumen en una silenciosa depresión) de que los exámenes caigan antes y pueda ir a celebrar el fin de curso con un concierto con mis amigas!!!! Como sea, el varo lo consigo con mis pás, pero los exámenes, ups!!

Yo estoy a favor de estas dos citas, que vienen más o menos a decir lo mismo:

— "Sin música, la vida humana sería un error"

— "El problema de la vida es que no tiene música de fondo"

Así que pondré mi banda sonora particular de este día.

(No sé por qué, pero hay días que me apetece más una canción que otra).





## Conviviendo con leones

### ¿Qué ocurre cuando la gente y los leones tratan de convivir juntos?

(Joe Levit)

Cae la noche y la oscuridad cubre una pequeña aldea en Kenia.

Kenia es un país en África. La gente que vive aquí se está preparando para irse a dormir. Son pastores y sus vacas están descansando en un corral cercano hecho de madera al cual le llaman boma. Todo está en silencio. El sonido seco de una ramita que se quiebra cambia todo el ambiente. Las vacas levantan la cabeza y las orejas. Saben que algo anda afuera del corral. Es una leona. La leona se abalanza. Sus garras afiladas rompen las paredes del corral. Las vacas aterrorizadas corren por todos lados. La leona hace pedazos la cerca y corre hacia la vaca más cercana. El ruido despierta a los pastores durmientes. Corren hacia el corral, pero llegan demasiado tarde. Una vaca está muerta y la leona se ha ido. Espantada por el sonido de los pastores, se fue y dejó atrás a su presa. La leona regresa a su manada sin su presa fresca. Al acercarse, sus dos cachorros hambrientos salen a saludarla. Ellos frotan su cabeza contra la de su madre. Ella les contesta con un rugido bajo. Pero no podrá quedarse mucho tiempo. La leona tiene que salir a cazar otra vez para que sus cachorros no pasen hambre. Esta vez va a buscar presa por otro lado.

Envenenando al depredador Los pastores esperan para que la leona regrese. Perder ganado a los leones es una gran cosa para los pastores. Son los másai. Necesitan a su ganado para sobrevivir. Las vacas, las ovejas y las cabras significan dinero para los másai. Usan a los animales para pagar lo que necesitan. Si un animal se muere, la vida se les hace más difícil a los pastores. Es probable que no puedan pagar sus deudas o pagar por una boda. Los másai ahora están preocupados por su ganado y su riqueza. Tienen que hacer algo. Por lo tanto, hacen arreglos para matar a la leona. Le ponen veneno a la vaca muerta. Si la leona regresa a comerse la vaca, el veneno la matará.



Los másai siempre han matado a los leones que matan a su ganado. Pero eso está causando un gran problema. Hay más gente que vive en Kenia por eso los leones tienen menos hábitat. Menos hábitat significa menos leones. A veces los leones deambulan fuera de los parques protegidos. Entonces entran en conflicto con los másai y otros humanos. En cuanto más se acerquen los leones a los humanos, correrán más peligros los leones y la gente.

#### Perdiendo leones



Los pastores matan a los leones para proteger su ganado. Los cazadores los matan como si fueran trofeos. Hasta las enfermedades de animales domésticos los matan. Todo esto causa que los leones se mueran o se extingan. Tal vez eso te sorprenda. Al fin y al cabo, más de un millón de leones vagaron por toda la Tierra una vez. Deambularon por muchos lugares en grandes zonas de África. También vivieron en Asia y en partes de Europa. Hoy en día, los leones corren un gran peligro. En las últimas décadas, sus números han decaído un 80%. Ahora los leones viven sólo en algunas partes de África y de la India. Los expertos dicen que es probable que sólo haya 20.000 leones que quedan viviendo en su estado natural. Los leones son los mejores predadores de África.

Esto significa que no hay ningún otro animal que los cace. Los leones ayudan a mantener el balance en su ecosistema. Si ellos desaparecen, todo el ecosistema podría cambiar.

#### Protegiendo a los felinos mayores

La sociedad le ofrece dinero a la gente que tiene ideas que puedan proteger a los leones. Una tal persona es Anne Kent Taylor. Taylor es dueña de una compañía de viajes de safari. Ella creció en Kenia y vive cerca de los másai. Ella quiere proteger a los leones como también al ganado de los másai. Taylor conoce a los pastores másai. Ella sabe que no matan a los leones por gusto. Ellos matan a los felinos mayores para evitar que maten a su ganado. Taylor también conoce a los leones. Sabe que los leones no matan al ganado por gusto. Una leona ataca al ganado para darle de comer a su manada. Por muchos años Taylor ha presenciado a los pastores y a los leones causarse problemas entre sí. Ella les tiene un profundo aprecio a ambos. Es por eso que sabía que tenía que hacer algo para ayudar la situación. Taylor comenzó a pensar en maneras de solucionar el problema.

### Cerca con imperfecciones

La única manera de mantener a salvo a los leones y al ganado es mantenerlos separados. Eso es lo que están tratando de hacer los pastores con sus bomas. Los pastores construyen las bomas poniendo enormes ramas con espinas alzadas, una al lado de la otra. Las atan juntas para hacer un corral redondo. Por la noche, los pastores ponen su ganado en el corral. Allí pueden descansar los animales. Una boma parece ser un lugar seguro. Pero no lo es. Aunque las ramas de la boma son espinosas, los leones aún logran pasar. Usan sus garras para buscar las debilidades en la pared. A veces pueden simplemente saltarse las ramas. Taylor estudió las bomas. Habló con los pastores e hizo muchas preguntas. Con el tiempo, ella ingenió una nueva manera de construir las bomas para que los pastores las fortalecieran.

### Construyendo una boma superior

Pum, pum, pum. Taylor observó mientras los pastores ponían sus ideas a buen uso. Uno de ellos clavaba clavos largos en una rama de la boma. Había puesto una cerca de alambre alrededor de su boma. Los clavos iban a sujetar el alambre a las ramas. Los pastores esperaban que la nueva cerca lograra proteger mejor a sus animales. Esta no permitiría que los leones usaran sus garras para lograr meterse a la boma. También ayudaría a evitar que los leones logran entrar trepándose. Una vez terminaron la cerca, los pastores esperaron. Miraron la puesta del sol. Vieron que se oscurecía más y más. Muy pronto, los leones hambrientos llegaron. Los leones trataron de trepar la nueva cerca. No lo lograron hacer. Trataron de usar sus garras para traspasar la cerca. No pudieron hacerlo tampoco. Nada de lo que trataron de hacer funcionaba. Desanimados, por fin se fueron a buscar otra presa.

Disponible en: [http://magma.nationalgeographic.com/ngexplorer/1201/ax/pa\\_spanish.pdf](http://magma.nationalgeographic.com/ngexplorer/1201/ax/pa_spanish.pdf)

## Los primeros relojes

En sus primeras observaciones el hombre notó que la sombra variaba de acuerdo con la posición del sol. Así nació el *gnomon*, que consistía en un bastón incrustado en el suelo perpendicularmente, y en tierra se señalaban surcos que indicaban los distintos momentos del día. La sombra del bastón era la que señalaba los diferentes horarios. Pronto el bastón del *gnomon* fue transformándose en grandes obeliscos. Pero tenían grandes imprecisiones.



Uno de los más antiguos *gnomones* de que se tienen datos, se usó en Egipto en 1500 antes de Jesucristo.

A los *gnomones* le siguieron los meridianos. Cuando tuvieron en cuenta el eje de rotación de la tierra y otros datos científicos y astronómicos calculados con precisión, se construyó el cuadrante solar que mejoró al precario *gnomon*. Dicho cuadrante solar estaba formado por un estilo y una base esférica sobre la que se marcaban líneas horarias que señalaban los distintos momentos del día. Se ubicaba de determinada manera para que señalara la sombra en forma idéntica, la misma hora en cualquier día del año. La medición del cuadrante solar hizo que se consideraba un instrumento de mayor precisión. De éste surgieron el cuadrante ecuatorial y luego el cuadrante universal, que era portátil y utilizable en cualquier lugar, que acompañado de las señales de una brújula, fue un instrumento útil para los navegantes.

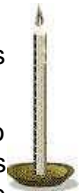


Los cuadrantes solares aparecieron en Grecia hacia el siglo V antes de Cristo, mientras que los romanos lo usaron alrededor del siglo II a C. Para las mediciones nocturnas del tiempo, aparecieron cuadrantes estelares y lunares. (Pero funcionaban solamente cuando había cielo despejado y sereno).



Por eso se hacía necesario medir el tiempo como transcurso y no como visual. Así aparecieron los relojes de cera, velas de duración prevista. A medida que se iba consumiendo la vela (marcada) señalaba un determinado período de tiempo. Se usó en la Edad Media, especialmente en oficios religiosos. En 1206 se utilizó una candela que contenía bolitas de metal, que caían a medida que la cera se iba derritiendo.

También fue utilizada desde la antigüedad, la clepsidra, inventada probablemente por los Caldeos, es un reloj de agua que hacía salir el agua contenida en un recipiente a través de un orificio.



Este instrumento lo utilizó Herófilo de Alejandría para medir las pulsaciones del cuerpo humano. Galileo usó una clepsidra de mercurio para medir la caída de los cuerpos. Hubo curiosas clepsidras construidas con adornos y anexos, como una enviada por el califa Harún Al-Raschid a Carlomagno. Era de cobre con incrustaciones en oro. Señalaba la hora sobre un cuadrante y dejaba caer en ese instante la cantidad correspondiente de bolitas de metal sobre una bandejita, y producían los sonidos en número correspondiente; y se abrían unas puertitas de donde salían la cantidad de caballeros armados (de acuerdo con la "hora" señalada) que hacían varios movimientos.

Los relojes de arena no se diferenciaron demasiado de las clepsidras, salvo en la utilización de arena como elemento a deslizarse.

Pero todos estos relojes utilizados no lograban tener exactitud, y surgió la necesidad de lograr mantener un ritmo exacto en el fluir de los elementos del marcado del tiempo.

Por lo tanto el hombre debió recurrir a la invención de elementos basados en la mecánica.

Disponible en: <http://www.educar.org/inventos/Relojes/Primerosrelojes.asp>



## Sesión: Recomendaciones para realizar una composición escrita

Una de las habilidades que se exigen en las escuelas es aprender a escribir. Es una tarea sencilla si se aprende a disfrutarla. Lo más importante para hacer una composición escrita es darle rienda suelta a la imaginación.



**Objetivo:** Es esta sesión se busca que los adolescentes aprendan los elementos mínimos para realizar una composición escrita.

**Materiales:** hojas, cuaderno, bolígrafos o lápices.

**Inicio:**

De la bienvenida al grupo e invite a los asistentes a recapitular las conclusiones de la sesión anterior. Posteriormente, pregunte ¿qué descubrieron de sí mismos en la sesión anterior? y solicite la participación voluntaria. Retome las respuestas de los participantes y vincúlelas con el tema de la sesión. Enseguida exponga la actividad del día.

**Desarrollo:**

La escritura es una habilidad y el procedimiento natural para desarrollarla, como en cualquier otro tipo de destreza, es la práctica constante. Ésta brinda antes que nada experiencia, esto es, conocimiento de primera mano sobre los obstáculos más frecuentes en el acto de escribir y también sobre los recursos, estrategias y técnicas más fructíferas, aquellas que nos han permitido salir de nuestros bloqueos. Un par de beneficios adicionales de realizar composiciones escritas son: la posibilidad de discernir las emociones y los sentimientos que enfrentan los personajes, y la confianza que uno mismo que va adquiriendo al ir ver nuestra composición concluida. Escribir nos ayuda a sembrar en nosotros la confianza, pues terminar una composición nos brinda la sensación de un pequeño triunfo, de una pequeña victoria, y de que hemos consolidado en nosotros la voluntad de continuar.

Para la actividad, puede apoyarse en las siguientes recomendaciones.

En nuestro país estamos muy acostumbrados a hablar pues la mayoría de las personas lo hacemos sin mayor problema; un poco menos ha desarrollado a la habilidad escuchar pues en general las personas nos están demandado que las escuchemos con atención cuando nos dicen “no me des el avión” o “eso no fue lo que te dije, ya ves como no me escuchas”; algunas personas tienen el hábito de la lectura y suelen ser muy buenos lectores, los vemos leyendo mientras viajan a sus destinos. Pero realmente muy pocas personas en este país han desarrollado el gusto por la escritura, lo que significa que lo que estamos pensando tenemos que ponerlo en palabras escritas, en “blanco y negro” como suelen decir los escritores. No siempre es fácil hacerlo, especialmente ahora que la tecnología nos da la posibilidad de “copiar y pegar” y al final solo le agregamos nuestro nombre, lo cual termina por inhabilitarnos de explorar el fantástico arte de la escritura.

Pero antes de ponerse a escribir sobre un tema propuesto, viene bien aprender a generar ideas y a organizarlas, para así obtener como resultado una composición interesante y bien estructurada.

Para ello quien esté a cargo de la sesión debe pedirles que hagan los siguientes ejercicios antes de coger papel y lápiz:

1. Tormenta de ideas. Bienvenidas todas las ideas, hay que anotarlas todas, vale que quien coordine las vaya anotando pero también los noveles escritores. Habrá que anotar según se les ocurren ideas diversas. A veces se ve muy claro que es una de esas ideas generales será la que se va a elegir al final, y entonces se sugiere empezar una lluvia de ideas más centrada en esa idea.

2. De esta manera que ya tenemos un tema. Ahora el futuro/a escritor/a habrá de concentrarse en una lluvia de ideas que los irá guiando acerca de qué cosas vamos a hablar en su composición. Este trabajo ya es individual.

3. El borrador o esquema. El siguiente paso es seleccionar (elegir, tachar y añadir) las ideas que les resulten más atractivos para su composición y ordenarlas para su presentación. Esto es lo se llama borrador. Es el esqueleto de la composición, la *estrella polar* para escribir bien, la guía: nos dice de qué hablar y cuándo. Hay que dedicarle tiempo para que salga bien, así aprenderán a escribir dándole una estructura a las cosas. Vale

que quien conduce la sesión les comparta que uno de los riesgos es que cuando el tema de la composición los inspira mucho, querrán saltarse este paso. “No lo hagas, si no, nunca aprenderás a hacer un borrador”. El borrador es muy útil hasta para contestar preguntas teóricas de los exámenes. Además, es más fácil hacer el borrador cuando se sabe bien qué vas a contar, y eso les sirve de aprendizaje para cuando no lo sepan y sea más difícil.

Por último, vale decir que hay diferentes tipos de borradores, sobre todo dependiendo del nivel de detalle que cada escritor les dé.

4. La composición a sucio. Viene bien hacerla a sucio para poder contar las palabras y hacer los ajustes necesarios: añadir, si faltan, y suprimir si sobran. Si les sobran, no deben cortar el final: debes regresar a la estructura, y tratar de respetar el final. Habrá que plantearse cómo decir algunas frases con menos palabras. Después les pide que esas composiciones a sucio las guarden. Dense unos minutos para tomar aire y después regresen a leerlas.

5. Después explíqueles la diferencia entre la narración del argumento o historia con la estructura (borrador) de ese argumento o historia; así como el tema con el título, el título tiene que incitar a la gente a leer su composición.

6. Extensión. Finalmente decidan qué tan extensa será su composición. Pueden definirlo por el número de palabras, lo cual es una buena idea pues ayuda a desarrollar la capacidad de síntesis. En todo caso, la composición que realicen en la sesión no debe exceder de una cuartilla pues el tiempo es corto.

### **Ejemplo 1:**

Tema: Los libros que nadie lee

Título: Una rebelión muy letrada / Mejor sucios de barro que llenos de polvo.

Argumento o historia: los libros tienen vida y se sublevan porque quieren salir al exterior, lejos de los estantes de la biblioteca municipal; demandan que alguien lo lea, si no lo logran, morirán. Así que deciden jugarse la vida en el intento, aún a pesar de que son días de lluvias.

### **Ejemplo 2:**

Tema: Las relaciones familiares.

Título: Quiero una mascota / Un lagarto en la bañera.

Argumento o historia: las relaciones de una familia analizadas a partir de que la hija de 14 años de edad que se encuentra un lagarto extraviado y lo lleva de regreso a casa.

Nunca está de más hacer la siguiente recomendación: “No olviden que cuanto mejor se la pases escribiendo es muy posible que mejor les salga su composición. Disfruten con el proceso: dedíquenle tiempo a la *tormenta de ideas* y al borrador, irán descubriendo que cuanto más imaginación le pongan, más desarrollarán su creatividad y su capacidad de organización de las ideas”.

### **Ejemplo 1:**

Tema: Los libros que nadie lee

Título: La rebelión de los libros olvidados.

Extensión: una cuartilla.

Lluvia de ideas:

~~Historia sobre una biblioteca~~

~~Un crimen en una biblioteca~~

Los libros que nadie lee en la biblioteca ✓

Los libros tienen vida

Los libros se sienten solos pues nunca nadie los lee ✓

Los libros que nadie ha consultado nunca los van a tirar ✓

Enfoque: Narración (creación literaria)

Borrador o esquema:

### Introducción

En la biblioteca se compraron computadoras nuevas y todos los estudiantes prefieren consultar el Internet y se han olvidado de los libros. Todos esos libros los han ya bajado de los librereros y los han vaciado en cajas donde se han llenado de polvo.

Aquí se ha planteado el tema: el primer párrafo o las primeras frases ayudarán a quien lea a saber de qué vamos a hablar y qué problema o cuestión vamos a tratar.

### Desarrollo

Llega un grupo de señores con sus cinturones de carga y habla con la bibliotecaria. Ella les señala las cajas de los libros y menciona que solo están estorbando. Les pide que se los lleven a la bodega y muestra que ya ha llenado una solicitud para ello.

Aquí vemos que la narración va tomando un curso, se puede suponer fácilmente lo que va a pasar más adelante.

Por la noche, los libros salen de sus cajas, y mientras se sacuden el polvo de sus hojas y ojos, comienzan a discutir: nadie quiere ser eliminado, saben que un par de meses en la bodega es la antesala de su muerte, después de ese tiempo, a la trituradora para reciclar el papel.

El escrito da un giro muy importante a la historia: los libros tienen vida y están dispuestos a luchar por ella.

Deciden fugarse. Planean la huida y cada uno o por grupos decide seguir diferentes caminos. Algunos deciden ir a las casas de algún ilustre licenciado o médico; otros más, lo que llevan cuentos en sus costillas, piensan quedarse en el jardín de niños que está a dos cuadras de ahí; en tanto que otros, los temáticos, quienes solían ser lo más orgullosos deciden emigrar a la Universidad Estatal.

Podemos ver que el plan está trazado y entonces uno piensa que todos tendrán un final feliz, conservarán sus vidas y seguirán siendo leídos por los ojos de las personas.

Sin problema logran atravesar toda la biblioteca y llegar hasta la puerta principal mientras las computadoras los miran de hurtadillas. Logran desactivar la alarma (gracias *Don Manual de Electricidad* que encabezaba la marcha de los libros) pero una vez que han abierto la puerta ¡Oh, cielos! Llueve a cántaros.

Nuestro narrador ha decidido que la empresa no será sencilla; por el contrario, los rebeldes tendrán que enfrentar el peor de sus miedos: el agua.

No hay marcha atrás, es eso o quedarse a esperar a los hombres panzones con sus cinturones de carga que los llevarán a su última morada, la bodega, tan llena de humedad toda ella. Todos deciden huir o morir en el intento. Tiene que trazarse un plan. La suerte está a su favor, ha dejado de llover pero las alcantarillas se han saturado, corren ríos por las calles. Piensan, mejor dicho leen. Abren el estómago del *Manual para construir barcos caseros*. Y se dan a la tarea de reciclar la basura de los cestos y logran construir sus barcas. ¡¡Todos mundo a estribor!! Con la corriente del agua.

Podemos ver que las cosas van por buen camino. Nuestros letrados héroes han decidido dar la batalla y están en la dirección que quieren.

### Cierre o conclusión.

Todos los libros llegan a su destino... Y todos húmedos: Unos medios deshojados, alguno perdió la carátula pero está completo por lo demás. El *Manual de Habilidades Socio-escolares* perdió el índice, su primo el *Manual de Terapia de Grupo* ha extraviado sus referencias bibliográficas y teme por su credibilidad... Pero al final todos llegaron sanos y salvos a sus destinos. Y por gracia, el sol empieza a salir, todos abren sus páginas, una después de la otra y de regreso. Cuando sienten que se han secado, muestran su trasero al sol para que también lo seque. Todos dejan la carátula para el final. Pero no es el final, aún falta que alguien los aprecie para sentirse otra vez vivos, aún falta que alguien lo lea. Pero esa, esa ya es otra historia.

Los libros han ganado la batalla, lograron salvar su vida. Ese es un buen final o cierre puesto que aquí se resuelve el problema (tensión) planteada al inicio. Pero nuestro escritor novel se ha reservado una dosis de su imaginación para mejores tiempos.

Es clásico de un buen final que se vuelva sobre el inicio pero de otra manera, aportando un dato de solución o de sorpresa que al fin se entiende porque se ha hecho un largo viaje: la composición entera, y eso le ha permitido entender el valor de ese final.

Escribir no es sencillo de enseñar, aunque por otra parte también es fácil, lo más importante es relajarse y escribir desde dentro.

Al final, la persona que este coordinado la sesión les dará la oportunidad a los jóvenes escritores de leer sus composiciones. No habrá juicios acerca de cuál fue mejor o peor, se trata de que empiecen a tomarle amor a la escritura y a tomar con seriedad sus producciones creativas.

Empero, siempre es preferible hacer alguna retroalimentación sencilla, por ejemplo, en lo que se refiere a la concordancia de los tiempos o a la conjugación de los verbos, o si alguna idea de la narración resulta vaga, vale pedirle que la aclare pero especialmente que la escriba.

Todos los asistentes están en su derecho de llevarse sus textos, los cuales pueden ser un buen pre-texto para continuar ensayando en casa. Con suerte, nos toca impulsar la carrera de un futuro escritor que solo necesitaba un poco de orientación vocacional para dejar el camino de las drogas e inaugurar el camino de las letras.

### **Cierre:**

Al final averigüe como se sintieron y qué aprendieron. Enfaticé los aspectos positivos de sus producciones creativas, no deje de felicitarlos por el esfuerzo, y especialmente que de lo que hoy hicieron puede apoyarlos para su proyecto de vida educativo.

Por último recomiéndeles que sigan escribiendo en sus casas, leer todos los cuentos que puedan será de gran ayuda. Nada puede enseñar cómo escribir mejor que leer cuentos. Habrá que escoger autores que les agraden y deberán poner atención en la forma en la que los autores desarrollan sus personajes. Ayuda mucho estudiar los diálogos y la estructura de los argumentos.

## Bibliografía

- Castillo I, Balaguer I, Duda J, (2003). "Las teorías personales sobre el logro académico y su relación con la alienación escolar." *Psicothema*, México.
- Kohlberg, L. (1992). "Psicología del desarrollo moral." Biblioteca de Psicología. Bilbao España.
- Medina-Mora Me, Rascón MI, Otero Br, Gutiérrez E, (1988). "Patrones de consumo de alcohol en México." En: Jean Gilbert (ed). *Alcohol consumption among mexicans and mexican Americans. A binational perspective*. U. C. L A., Los Ángeles, California.
- Medina-Mora Me, Tapia R, Sepúlveda J, Otero Br, Rascón MI, Solache G, Lazcano F, Villatoro J, Mariño Mc, López E, De La Serna J, Rojas E., (1989). "Extensión del consumo de drogas en México." *Encuesta Nacional de Adicciones. Resultados Nacionales. Salud Mental*.
- Medina-Mora Me y Cols., (1991). "Patterns of alcohol use in mexican urban population: Results from a National Survey, Paper presented at the 17th." *Annual Alcohol Epidemiology Symposium; Sigtuna, Suecia*.
- Medina M E, Rojas E, Juárez F, Berenzon S, Carreño S, Galván J, Villatoro J, y Cols, (1993). "Consumo de sustancias con efectos psicotrópicos en la población estudiantil de enseñanza media y media superior de la República Mexicana." *Salud Mental*.
- Medina-Mora Me, Cravioto P, Villatoro J, Fleiz C, Galván F, Tapia R, (2003). "Consumo de drogas entre adolescentes: Resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones de 1998." *Salud Pública. México*.
- Mortimer, J. T., Finch, M. D., Shanahan, M. J., & Ryu, S. (1992). "Adolescent work history, mental health and behavioral adjustment in adolescence." *Journal of Research on Adolescence*, Cambridge University Press.
- Negrete Díaz, David Bruno, (2007). "Prevención centrada en factores psicosociales asociados al consumo de drogas." *Centros De Integración Juvenil, México*.
- Novak, J., (1998). "Conocimiento y Aprendizaje. Los mapas conceptuales como herramientas facilitadoras para escuelas y empresas." *Alianza, México*.
- Oriénta T. Recuperado de: [HTTP://WWW.ORIENTATE.COM.MX/](http://www.orientate.com.mx/)
- Ortega Salazar Sylvia B., Ramírez Mocarro Marco A., Castelán Cedillo Adrián, (2005). "Estrategias para prevenir y atender el maltrato, la violencia y las adicciones en las escuelas públicas de la Ciudad de México" en *Revista Iberoamericana de Educación*. Número 38. Mayo- agosto. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/rie38a04.htm>
- Paternoster R, Bushway S, Brame R, and Apel R, (2003). "The Effect of Teenage Employment on Delinquency and Problem Behaviors." *Social Forces*.
- Pelletier, Denis y Bujold, Charles. (1984). *Para un enfoque educativo en orientación*. Québec: Gaëtan Morin.
- Super, Donald E. *Psicología de la Vida Profesional*, Madrid, Rialp, 1962.
- Super, Donald E.: *Teoría del desarrollo vocacional en 1988. ¿Cómo se producirá?* *Revista de Psicología General y Aplicada*. 1970, 102, 69-84.