



TALLERES PARA LA REHABILITACIÓN Y REINSERCIÓN SOCIAL

Manual de apoyo

Centros de Integración Juvenil, A.C.
Dirección de Tratamiento y Rehabilitación
Subdirección de Consulta Externa
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

Coordinadora General:

Dra. Laura Margarita León León

Revisión:

Psic. Rafael Cortés Fuentes

Dr. Jesús Antonio Orueta Álvarez

Elaboración: Noëmi Noto, Ma. Del Rosario Franco Bey, Norma G. Juárez Pastor, Lydia Gaona Márquez, Rafael Cortés Fuentes, Virginia Ortiz González, Xóchitl García Sánchez, Alina Alarcón Ramírez V. y José Luis Cervantes Flores.

PRESENTACIÓN	5
1. ÁREA PSICOSOCIAL	6
1.1 TALLER. DESARROLLANDO HABILIDADES PARA LA VIDA.	6
SESIÓN: COMUNICACIÓN ASERTIVA	6
SESIÓN: PRESIÓN SOCIAL Y DE PARES	7
SESIÓN: COOPERACIÓN Y EMPATÍA	8
SESIÓN: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	9
SESIÓN: PENSAMIENTO CRÍTICO	10
SESIÓN: VALORES	12
SESIÓN: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS	12
SESIÓN: EMOCIONES	14
1.2 TALLER. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.	15
SESIÓN: CÁNCER DE MAMA	16
SESIÓN: DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE MAMA Y AUTOEXPLORACIÓN DE MAMA	18
SESIÓN: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES	21
SESIÓN: SALUD-ENFERMEDAD Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	22
SESIÓN: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	24
1.3 TALLER. CINE DEBATE	30
2. ÁREA RE-EDUCATIVO-FORMATIVA	31
2.1 TALLER. COMPRENSIÓN DEL TEXTO.	31
SESIÓN: TEXTO ARGUMENTATIVO	31
SESIÓN: TEXTO NARRATIVO	32
SESIÓN: TEXTO EXPOSITIVO	33
SESIÓN: TEXTO DESCRIPTIVO	34
2.2 TALLER. HABILIDADES SOCIO-ESCOLARES.	35
3. ÁREA FÍSICO-DEPORTIVA	37
3.1 TALLER. ACTIVIDADES CUERPO-MENTE.	37
SESIÓN: TAI-CHI PARA PRINCIPIANTES	37
SESIÓN: YOGA PARA PRINCIPIANTES	39
4 ÁREA LÚDICO-CULTURAL	42
4.1 TALLER. ELEMENTOS TEATRALES.	42
SESIÓN: ESCUCHA TU CUERPO	42
SESIÓN: ESCUCHA TU VOZ	43
SESIÓN: EXPRÉSATE	44
SESIÓN: CONOCE TU CUERPO	45
SESIÓN: CONTROLA TU CUERPO	45
4.2 TALLER. PERCUSIONES.	46
SESIÓN: INDUCIENDO ESTADOS DE RELAJACIÓN	47
SESIÓN: EXPRESÁNDOME	48
SESIÓN: MI CREATIVIDAD	48
SESIÓN: PERCEPCIÓN Y COORDINACIÓN	48
SESIÓN: SOY IMPORTANTE	49
SESIÓN: MI RED DE APOYO	49

4.3 TALLER. TÉCNICAS PSICOMUSICALES.	50
5 ÁREA LABORAL-OCUPACIONAL	51
5.1 TALLER. ADMINISTRACIÓN DE LA ECONOMÍA FAMILIAR.	51
SESIÓN: DINERO Y NECESIDADES FAMILIARES	51
SESIÓN: INTRODUCCIÓN A LA ADMINISTRACIÓN DE LA ECONOMÍA FAMILIAR	53
SESIÓN: ADMINISTRACIÓN DE LA ECONOMÍA FAMILIAR	57
5.2 TALLER. HABILIDADES SOCIO-LABORALES.	62
BIBLIOGRAFÍA	64

PRESENTACIÓN

La rehabilitación y la reinserción social debe realizarse de forma integral y transversal al proceso terapéutico de los pacientes, fortaleciendo y/o favoreciendo la adquisición de capacidades y habilidades necesarios para el adecuado desempeño y manejo de las diferentes funciones sociales, así como para regresar a una calidad de vida productiva y saludable.

Con la finalidad de contribuir al desarrollo de actividades que favorezcan la rehabilitación y reinserción social de los pacientes, la Dirección de Tratamiento y Rehabilitación ha elaborado este manual que incluye una amplia gama de talleres agrupados en cinco áreas:

- 1- Psicosocial. Su objetivo es coadyuvar al desarrollo y/o al fortalecimiento de destrezas psicosociales como toma de decisiones, resolución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación asertiva, empatía, control de emociones y manejo de estrés. Habilidades que en su conjunto ayudan a afrontar posibles situaciones de riesgo para el consumo de drogas.
- 2- Re-educativo-Formativa. Motivar y encauzar el reingreso escolar en aquellas que no concluyeron sus estudios.
- 3- Físico-Deportiva. Fomentar actividades que generan importantes efectos sobre la salud como el mantener una adecuada condición física, que disminuya la tensión física y mental, que contribuyen a fortalecer habilidades psicosociales importantes en las personas, por ejemplo: aprender a trabajar en equipo.
- 4- Lúdico-Cultural. Promover la socialización, la recreación, la reflexión, observación, contemplación y la capacidad crítica entre otras.
- 5- Laboral-Ocupacional. Incrementar las oportunidades para llevar a cabo actividades productivas mediante la adquisición o desarrollo de habilidades laborales, como el aprendizaje de oficios, búsqueda de empleo, entre otros.

Consideraciones generales para el desarrollo de los talleres:

- Los talleres están dirigidos exclusivamente a pacientes, ya sea que se encuentran en tratamiento en Consulta Externa (Básica o Intensiva) o en Hospitalización.
- Para la realización de los talleres es necesario elaborar la carta descriptiva correspondiente por parte del responsable de llevar a cabo las actividades. Cabe señalar que en algunos talleres será necesario disponer de diversos materiales, por ejemplo: hojas blancas, marcadores, lápices, calculadora, computadora con acceso a internet, colchonetas, reproductor de audio y video, etc.
- Los talleres pueden realizarse de acuerdo al procedimiento descrito en este manual, o bien si el/la responsable lo considera necesario podrá añadir sesiones o adaptarlas a las necesidades de los/las pacientes, así como al tiempo disponible.

1. ÁREA PSICOSOCIAL

1.1 TALLER. DESARROLLANDO HABILIDADES PARA LA VIDA.

El consumo crónico de drogas afecta las emociones y pensamientos (imagen de sí mismo/a, actitud ante la vida, tolerancia a la frustración, nivel de ansiedad, etc.), la personalidad (trastornos de conducta, comportamiento, impulsividad, hostilidad e inseguridad) y los procesos cognitivos (aspiraciones educativas, habilidad para la solución de problemas, toma de decisiones, capacidad de análisis y abstracción), es debido a la presencia de estas alteraciones que se propone este taller que rehabilita neuro-cognitivamente.

La Organización Mundial de Salud (OMS) ha avalado diez habilidades para la vida como herramientas indispensables que se deben promover en la población consumidora y no consumidora de sustancias psicoactivas (Mantilla, 2004):

- Toma de decisiones.
- Resolución de problemas.
- Pensamiento creativo.
- Pensamiento crítico.
- Comunicación asertiva.
- Establecimiento de relaciones interpersonales.
- Autoconocimiento.
- Empatía.
- Control de emociones.
- Manejo de estrés.

Objetivos:

- Desarrollar o reforzar estilos de comunicación asertiva.
- Conocer y practicar procedimientos para afrontar la presión del grupo de pares, tomar decisiones, solucionar problemas y afrontar el estrés.
- Promover el desarrollo de la capacidad analítica de hechos y situaciones cotidianas que afectan la salud física y mental.
- Identificar y fortalecer valores personales y sociales que ayuden a evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Sesión: Comunicación asertiva

Objetivos:

- Conocer qué es la comunicación asertiva y su importancia en la interacción social.
- Diferenciar los estilos de comunicación: asertivo, pasivo y agresivo.

Procedimiento:

Definición de asertividad. La asertividad se define como la conducta que le permite a una persona actuar con base en sus intereses, defender su opinión sin ansiedad y expresar cómodamente sentimientos honestos. Implica un profundo respeto hacia sí mismo y hacia los demás, así como reconocer también los derechos y sentimientos de otras personas. Puede llevar a las personas a enfocarse hacia la búsqueda de una solución en la que las partes involucradas encuentren tanta satisfacción a las necesidades como sea posible. De esta forma se involucra un reconocimiento de la responsabilidad con respecto a las consecuencias que pueden resultar de la expresión de los sentimientos.

Estilos de comunicación. La comunicación entre las personas puede darse de tres formas:

- *Estilo agresivo:* individuos que interrumpen a otros, gritan, no escuchan, culpan, regañan o no ponen atención a quien está hablando.
- *Estilo pasivo:* personas que provocan enojo porque nunca opinan nada; si llegan a estar a favor o en contra, dan la impresión de adoptar la visión de otra persona y no la propia.
- *Estilo asertivo:* personas que dicen lo que piensan y sienten, se muestran seguras pero no agreden a nadie.

Resaltar que la comunicación asertiva hace que la persona se sienta más satisfecha consigo misma y con los demás. Uno de los componentes de tipo ético que se presupone en la actitud asertiva es que ninguna persona tiene derecho de aprovecharse de las demás.

Dividir al grupo en dos equipos mixtos y leer algunas de las siguientes frases:

- Frases pasivas: “Cuando tú tengas tiempo saldremos, yo puedo esperar”, “Si quieres tal vez puedo “probar” un poquito”, “¿Qué a dónde vamos? pues no sé, a donde tú me digas... como tú quieras”.
- Frases agresivas: “¡No voy a estar esperándote toda la vida!”, “Tú tienes que obedecerme porque eres mi novio/a, esposo/a”, “Eres un/a miedoso/a que no quiere probar cosas nuevas”.
- Frases asertivas: “Me encanta salir contigo, pienso que eres una gran persona”, “No gracias, no quiero ir a la fiesta, prefiero irme a casa a descansar”, “Aunque todos/as mis amigos/as usen drogas yo no las voy a usar”.

Los/las participantes deberán identificar las frases según sus características, es decir, si corresponden a un estilo de comunicación pasivo, agresivo o asertivo.

Posteriormente pedir que por equipos cambien las frases pasivas y agresivas en frases asertivas; al final de la actividad se realizara un comparativo entre las asertivas de cada equipo.

Sesión: Presión social y de pares

Objetivo:

- Identificar y buscar alternativas que coadyuven al manejo y control de los pensamientos y las acciones personales en función de la presión social y del grupo de pares.

Procedimiento:

Influencia ambiental. El contexto ambiental (la publicidad, la comunidad, la familia, el grupo de pares, etc.) juega un papel importante en las acciones personales y la toma de decisiones, toda vez que éstos son la fuente primaria de socialización de las personas y les proveen de un conjunto de reglas y creencias acerca del mundo en general y de eventos específicos.

De acuerdo con lo anterior, las personas comienzan a realizar conductas similares o aprobadas por otros en busca de reforzamiento positivo directo (por ejemplo reconocimiento), mismas que se mantienen por los efectos placenteros que se obtienen por la aprobación o el refuerzo social del grupo de pares o la interacción en ciertos ambientes sociales. Durante la adolescencia es mayor la influencia por la valoración que se tiene al grupo de pares, misma que puede ser más importante que la influencia de la familia misma; sin embargo, en la etapa adulta también es de gran significancia la valoración del grupo de pares, por ello el tipo de grupo con el que interactúan las personas puede generar, reforzar o modificar determinados pensamientos y/o acciones.

Lluvia de ideas. Los/as participantes del grupo en conjunto con el/la responsable elaborarán una lista de las situaciones típicas en que pueden haberse sentido presionados/as a pensar o realizar algo. Dividir al grupo en dos equipos, cada equipo se pondrá de acuerdo y elaborarán una “actuación” en la que representen la situación según lo comentado anteriormente. Cada equipo presenta su “actuación” y al

terminar el grupo comentará lo que hubieran hecho en caso de estar en el lugar del/a “presionado/a” y explicarán sus razones.

Plenaria. Pedir a los/as participantes que anoten en el pizarrón las alternativas propuestas. Por último, se comentan las alternativas que existen para resistir la presión de pares y se establecen alternativas para su utilización en situaciones de la vida cotidiana.

Sesión: Cooperación y empatía

Objetivos:

- Identificar la congruencia entre lo que se dice y lo que se hace.
- Fomentar la mejora de la habilidad de observación y entendimiento de las demás personas.

Material:

- Formato “Comprender a los demás” para el/la responsable de la actividad (Anexo 1).

Procedimiento:

Definición de empatía. El “ser empático” se refiere a sentirnos y ponernos en el lugar del otro y entender sus sentimientos, motivaciones e implicaciones personales.

Lectura de casos. El grupo se organizará en parejas y se colocarán de frente uno/a al/a otro/a, uno/a de los/as participantes (compañero/a “A”) de la pareja debe elegir uno de los “Casos” del Anexo 1 y leerlo como si le hubiera sucedido a él/ella. El/la participante que no leyó el “Caso” (compañero/a “B”) observará el comportamiento y los gestos del compañero/a “A” al leer y tratar de experimentar sentimientos a partir del caso elegido. El/la compañero/a “B” deberá ir describiendo la forma en que percibe al compañero/a “A”, por ejemplo: “te percibo nervioso/a, ya que estás moviendo tus manos, estás sudando, tu cara se sonrojó, mueves las piernas, etc.

Posteriormente se cambiarán los papeles y el compañero/a “B” será quien elija un caso e intente vivirlo como si le hubiera pasado a él o ella, siguiendo la misma dinámica. Incluso puede ser recomendable narrar casos de la vida real para lograr que los participantes experimenten emociones reales.

Plenaria. Discutir en grupo cómo se percibió al/a observado/a identificando las señales que permiten conocer la emoción que el/la otro/a está teniendo y por otra parte cómo se sintieron siendo observados/as, para ello pueden contestar a las siguientes preguntas para identificar aspectos relacionados al género: ¿Les agradó? ¿Por qué? ¿Cómo se sintieron al trabajar con alguien del sexo opuesto? ¿Consideran que hubiera sido más fácil trabajar con alguien de su mismo sexo? ¿Por qué? Pedir a los participantes que propongan algunas situaciones en las que podrían mostrar mayor empatía (casa, escuela, trabajo, amigos).

Anexo 1. Comprender a los demás

“Casos”:

1. “...estás en tu trabajo y de pronto recibes una llamada de tu madre que te cuenta que le acaban de avisar que su padre, es decir, tu abuelo ha sufrido un infarto y está en el hospital, tú no puedes salir del trabajo y tu madre te pide que vayas por ella para llevarla al hospital ya que está muy lejos y no puede salir sola pues tuvo una caída hace unas semanas y tiene una pierna enyesada...”.
2. “...te llaman de la escuela de uno/a de tus hermanos/as y te piden que acudas por él/ella ya que se dio un golpe en la cabeza a la hora del descanso, la escuela no cuenta con el equipo médico que se necesita para su atención y se encuentra a una hora de tu casa, te preocupa el no saber cómo está tu familiar...”.
3. “...acudes a una fiesta con tu mejor amigo/a. La noche transcurre sin contratiempos, has estado tomando un poco de cerveza y bailando, de pronto llega un conocido tuyo y te pide gritando y llorando que vayas con él ya que una amiga tuya se ha puesto mal, se desmayó y no reacciona, te preocupa, pues sus padres la dejaron salir porque iba contigo y te tienen confianza. Se conocen desde hace muchos años, nadie en la fiesta te ayuda, sólo se quedan viendo a ver qué haces...”.

Sesión: Toma de decisiones y solución de problemas

Objetivo:

- Conocer y poner en práctica procedimientos básicos para la toma de decisiones y solución de problemas como medio para favorecer el proceso de rehabilitación y reinserción social.

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 (manera asertiva) y también implica la negociación (considerar los intereses o necesidades de otras personas además de los propios). Resaltar que la toma de decisiones y solución de problemas son procesos fundamentales para descubrir que se tiene la capacidad de elegir y para ver cómo las mismas elecciones pueden modificar tanto el tipo de situaciones en las cuales puedan verse involucrados como su mismo entorno. Dichos procesos dan mayor sentido y seguridad personal y favorecen la comprensión de asumir un papel activo, así como de tener parte del futuro “en nuestras manos”.

Procedimiento:

Pedir a los/as participantes que exploren las ventajas y desventajas de las diferentes formas en que pueden tomarse las decisiones, por ejemplo:

- Decidir impulsivamente.
- Retrasar o aplazar la toma de decisiones.
- No decidir.
- Dejar que otros decidan por nosotros.
- Evaluar todos los aspectos de la situación y decidir después.

Comentar con el grupo acerca de las ventajas de “evaluar los diferentes aspectos de la situación”; como el mejor proceso para tomar una decisión importante.

Modelo de decisiones. Comentar con el grupo el siguiente modelo para que se facilite el proceso de toma de decisiones y se aclare lo que quieren y qué opciones tienen:

¿Qué quieres?

- Cuáles cosas deseas y cuáles quieres evitar.
- Qué cosas interfirieren en ti para que elijas un cierto resultado, como por ejemplo: lo que hacen tus amigos, la publicidad, el temor al “qué dirán” o la inseguridad.
- Recuerda tus “ideas orientadoras”, es decir, aquellos valores o principios que sean importantes para ti y tu familia: “recuerda que no debes dañarte a ti mismo ni a otros”; “es importante que te sientas cómodo; si no te gusta, no lo hagas”; “es importante que cumplas con tus responsabilidades”, etc.

¿Qué opciones tienes?

- Identifica 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 tienes disponibles.
- Busca información.

¿Qué te conviene más?

- Pregúntate por los posibles resultados inmediatos, a corto, mediano o largo plazo.
- Evalúa cuánto esfuerzo implica una decisión u otra y el riesgo que conlleva cualquiera de ellas.

¿Qué eliges?

- Puede haber gente a tu alrededor que respalde 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 tienes por qué 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. Debes buscar lo que es bueno para ti, no lo que los demás quisieran que hicieras.

¿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.

Pedir que de manera individual escriban un problema que hayan tenido recientemente o que actualmente tengan y que no hayan podido resolverlo, se les pedirá que no anoten su nombre para mantener el anonimato en la actividad. Al azar se leerá un problema y a continuación, entre todo el grupo, utilizando el modelo de toma de decisiones se elaborará una solución a dicho problema, se realizará el mismo proceso grupal con cuántos casos sea posible.

Al terminar, el/la responsable podrá formular algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Consideran que les ha sido de ayuda el modelo de toma de decisiones? ¿De qué manera?
- ¿Cómo saben si poseen la información necesaria para tomar una decisión? ¿Con quién pueden hablar si necesitan un consejo u opinión?
- ¿Creen que les pueda servir este modelo en su toma de decisiones y resolución de problemas en su vida cotidiana?

Durante la plenaria el/la responsable de la actividad podrá identificar problemáticas diferenciadas por género, los roles, la discriminación, violencia, etc., para abordar las temáticas en alguna otra sesión del taller.

Sesión: Pensamiento crítico

Objetivo:

- Promover la elaboración de opiniones objetivas acerca de las elecciones y los riesgos que contribuyan al proceso de rehabilitación y reinserción social.

Material:

- Formatos “Pensamiento crítico” para el/la responsable de la actividad (Anexo 2) y “Características de pensadores críticos” para los/as participantes (Anexo 3).

Procedimiento:

Pensamiento crítico. Exponer al grupo el tema “Pensamiento crítico” (puede apoyarse del Anexo 2).

Plenaria. Pedir a los/as participantes que identifiquen ¿a qué tipo de pensador/a pertenecen: ingenuos/as, egoístas o justos/as?, ¿Cuáles son los motivos que los llevaron a decidir?, ¿Qué los diferencia de un/a pensador/a crítico/a? y ¿Consideras que te puede ayudar en tu vida diaria el ser un/a pensador/a crítico/a?

Pensador/a crítico/a. Entregar a cada paciente una copia del formato “Características de pensadores críticos” (Anexo 3).

Se dividirá el grupo en equipos de 3 o 4 personas, se podrán proponer los siguientes temas: el uso del condón, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, violencia, derechos humanos, etcétera, los cuales

deberán ser desarrollados por el equipo. Los temas podrán ser elegidos con respecto a las necesidades de cada grupo en particular.

Cada equipo pasará a exponer su tema, mientras que los/as demás participantes lo analizarán con base a las “Características de un/a pensador/a crítico/a” (Anexo 3), preguntando y haciendo comentarios al final de cada exposición para poner en práctica lo aprendido.

Anexo 2. Pensamiento crítico

El pensamiento crítico es el modo de pensar acerca de cualquier tema, en el cual el pensante mejora la calidad de su pensamiento. Ventajas de ser un pensador crítico:

- Formula problemas y preguntas centrales con claridad y precisión.
- Acumula y evalúa información relevante y usa ideas abstractas para interpretar esa información efectivamente.
- Llega a conclusiones y soluciones probándolas con criterios y estándares relevantes.
- Piensa con una mente abierta, esto es, que no se limita a pensar sólo de cierta manera.
- Idea soluciones a problemas complejos.
- Se comunica eficazmente.

Existen tres tipos de pensadores:

- Los **ingenuos** a quienes no les importa su manera de pensar, suelen ser personas que están convencidas de que no necesitan pensar, hacen lo que se les ocurre, creen en casi todo lo que ven en la televisión, no se cuestionan absolutamente nada ni se responsabilizan de sí mismos, siempre están de acuerdo con todo y consideran que pensar los mete en problemas.

Este tipo de personas son altamente vulnerables al consumo de drogas, ya que suelen creer todo lo que dicen sus amigos, los medios de comunicación, etcétera.

- Los **egoístas**, suelen ser buenos pensadores, pero no son justos con los demás. Estas personas piensan mucho porque acostumbran engañar a la gente y obtener lo que quieren sin mucho esfuerzo; creen en lo que les conviene y cuestionan a los demás, nunca a sí mismo. Llegan a ser manipuladores, engañan a los demás “siguiéndoles la corriente”, en la mayoría de los casos terminan engañándose ellos mismos.

En este caso saben que fumar o consumir alcohol daña y que es difícil dejar de hacerlo, sin embargo, consideran que para estar “en ambiente” en la fiesta es mejor que todos fumen y beban de la misma manera. En ocasiones, encubren a sus amigos si se excedieron en la cantidad de alcohol que tomaron y utilizan esa información en su beneficio para pedirle cosas a manera de chantaje.

- Los **justos** se preocupan por su forma de pensar y actúan con justicia hacia los demás. Son pensadores de tiempo completo, aprenden a partir de sus propias reflexiones, tienen la posibilidad de comprender a los demás. Con regularidad se cuestionan a sí mismos y buscan la razón de su propio actuar.

Suelen ponerse en el lugar del otro para comprenderlo mejor. No creen todo lo que los demás dicen, tratan a los otros como desean ser tratados, les agrada ser justos con los demás porque desean que también sean justos con ellos, y suelen detenerse a pensar en las consecuencias del consumo de alcohol y/u otras drogas.

Anexo 3. Características de pensadores críticos

Característica	En qué consiste	Preguntas útiles
Claro	Se debe ser claro cuando se comprende: lo que se dice, lo que se escucha, lo que se lee.	¿Me puedes decir lo que quieres decir con eso? ¿Lo podrías decir con otras palabras? Estoy confundido/a ¿podrías explicar lo que quieres decir?
Certero	Es cuando se habla con la verdad o se dice lo correcto, si no existe la seguridad de que	¿Cómo podemos saber que esto es cierto? ¿Cómo podemos

	algo es verdadero, se debe verificar.	verificarlo?¿Cómo podemos probar esta idea para saber si es cierta?¿Cómo sabemos que lo que dices es verdad?
Relevante	Algo es relevante cuando se relaciona con: el problema que se trata de resolver, la pregunta que se intenta responder, cualquier cosa de la que esté hablando.	¿Cómo se relaciona lo que estás diciendo con el problema?¿Cómo se relaciona esta información con la pregunta que estamos haciendo?¿Cómo se relaciona lo que dices con lo que estamos hablando?
Lógico	Cuando las cosas de las que se está hablando se relacionan de manera correcta.	Esto no tiene sentido para mí ¿me puedes mostrar cómo se relaciona todo? Lo que dices no suena lógico ¿cómo llegaste a esas conclusiones? Explica por qué esto tiene sentido para ti.
Justo	Es cuando se consideran los pensamientos de los demás antes de hacer algo.	¿Estoy siendo egoísta en este momento? ¿Estoy considerando los pensamientos y sentimientos de los demás?¿Él o ella está siendo justo en este momento?

Sesión: Valores

Objetivo:

- Identificar, fomentar y fortalecer valores personales, familiares y sociales tendientes a promover estilos de vida saludables.

Procedimiento:

Definición de valores. Exponer que los valores son conceptos o convicciones que definen la forma en que vivimos, constituyen la estructura del pensamiento y con ellos cada persona diferencia lo que está bien y lo que está mal. La toma de decisiones siempre se relaciona con los valores. Un firme sistema de valores ayuda a tomar decisiones con base en los hechos y no en las presiones externas. Ejemplos de valores: honestidad, responsabilidad, compasión, amistad, respeto, gratitud, sinceridad, generosidad, solidaridad, puntualidad, prudencia, amor, lealtad y perdón.

Sociodrama. El grupo será dividido en equipos, preferentemente mixtos, se indica que deberán representar por medio de un “Sociodrama” una escena en donde se vean reflejados los valores más importantes para ellos/as (puede ser una escena con la familia, los amigos, las amigas, la escuela, etc.).

Plenaria. Hacer una lista de los valores que se encontraron, indicando porqué son importantes para ellos/as o por qué no lo son. Pedir a los/as pacientes que compartan al grupo algunos de los valores con los que cuentan, que conocen o los que les gustaría tener y por qué. Se realizará junto con ellos/as un análisis acerca las diferencias y/o similitudes entre los valores que tienen los hombres y las mujeres identificando elementos clave en la construcción sociocultural de la conformación de los roles de género, y cómo esto influye en su manera de relacionarse consigo mismo/a, con el sexo opuesto y con la sociedad en general.

Sesión: Afrontamiento del estrés

Objetivo:

- Identificar alternativas para el afrontamiento del estrés como estrategia para mejorar la calidad de vida.

Procedimiento:

Definición de estrés. Comentar que el estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. El estrés se manifiesta de diversas maneras, algunas de las conductas que pueden detonarse son: tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, mayor predisposición a accidentes, aumento o disminución del apetito, etc. Pueden presentarse cambios físicos como: músculos contraídos, manos frías, sudoración excesiva o mayor de lo habitual, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca, etc.

Identificación del estrés. Presentar la siguiente situación y pedir al grupo que estén atentos/as para que identifiquen en qué momento aparece el estrés en dicha situación.

Situación: “Dos estudiantes que suelen molestar a sus compañeros/as intentan forzar a otro/a estudiante a fumar marihuana. Éste/a no quiere pero no sabe cómo manejar la situación; reacciona tartamudeando, juega nerviosamente con sus ropas, y evita la mirada de los/as compañeros/as que lo/a están presionando”.

Pedir al grupo que enriquezca la situación en base a las experiencias que han tenido y preguntará: ¿Qué más haría el/la joven de la historia? Invitar a los/as participantes que comenten qué es lo que creen que sintió, pensó y cuales reacciones físicas tuvo el/la joven intimidado/a en la historia. Por ejemplo: estaba sudando un poco, le dolía el estómago, su corazón latía con más fuerza y su respiración era más rápida de lo normal, etc.

Situación estresante. Solicitar a los/as participantes que escriban en una hoja algunas situaciones de estrés que estén experimentando o hayan experimentado y que en caso de volver a presentarse, les gustaría manejar mejor. El/la responsable dividirá el grupo en parejas y de manera muy breve identificarán los síntomas que les provocó dicha situación, y discutirán en qué forma podrían afrontarla mejor en el futuro.

Técnicas de relajación. Aplicar al grupo alguna de las siguientes técnicas de relajación.

Relajación Progresiva:

- Toma aire, tensa las palmas de los pies, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja las plantas de los pies, respira profundamente una vez.
- Toma aire, tensa las piernas hasta las rodillas, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja las piernas, respira profundamente una vez.
- Toma aire, tensa los muslos, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja los muslos, respira profundamente una vez.
- Toma aire, tensa el vientre, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja el vientre, respira profundamente una vez.
- Toma aire, tensa los glúteos, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja los glúteos, respira profundamente una vez.
- Toma aire, tensa el pecho, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja el pecho, respira profundamente una vez.
- Toma aire, deja caer la cabeza y tensa el cuello, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja el cuello, respira profundamente una vez.
- Toma aire, aprieta los puños fuertemente hasta sentir la presión de los brazos.
- Toma aire, tensa todos los músculos de tu cuerpo, cuenta del uno al seis, suelta el aire y relaja los músculos, respira profundamente una vez.

Relajación por medio de la respiración

El objetivo es realizar ejercicios de respiración para experimentar un estado de relajación y aprender el beneficio de las respiraciones profundas en el control del estrés y otras emociones, instrucciones:

- Coloca las manos sobre el abdomen, justamente debajo del ombligo.
- Respira lentamente por la nariz hacia dentro del abdomen, como si estuvieras llenándolo con aire, empujando las manos hacia afuera tan lejos como puedas.
- Mientras inhalas, mueve lo menos posible el pecho.
- Exhala lentamente por la boca, manteniendo la mandíbula relajada y los labios ligeramente separados.
- Concéntrate en tus sonidos y sensaciones de respiración conforme inhalas y exhalas de forma lenta y profunda.
- Cada vez que suba y baje tu abdomen percibirás un estado progresivo de relajamiento donde te concentras en ti mismo/a.

El ejercicio se puede repetir las veces que sean necesarias, es importante saber que con el tiempo será más fácil llegar a la relajación, incluso estando en lugares con mucha gente.

Sesión: Emociones

Objetivo:

- Identificar las emociones y conocer su influencia en el comportamiento.

Procedimiento:

Definición de emociones. Comentar que las emociones son reacciones complejas que todo ser humano experimenta ante los hechos que le ocurren o las situaciones a las que se ve expuesto/a cada día. Cuando aparece una emoción es importante:

1. Saber reconocerla: ¿Qué tipo de emoción es?
2. Saber clasificarla en positiva o negativa.
3. Aprender a expresarla del modo más adecuado para nosotros y en relación con nuestro entorno. Reprimir la emoción nos perjudica, sobre todo si es negativa, porque puede hacer que esa emoción negativa dure más tiempo y prolongue nuestro malestar. La expresión de las emociones requiere que seamos capaces de "dominarlas", modularlas y darles una forma de expresión adecuada (autocontrol emocional).
4. Si la emoción es negativa, nos está dando el aviso de que tenemos que actuar para resolver la causa o el problema que la ha producido.

Género y emociones. Dividir al grupo en equipos de 2 o 3 integrantes para trabajar acerca la construcción social de los roles de género y del desarrollo emocional de hombres y mujeres. Para la realización de la actividad, el/la responsable puede utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Se han detenido alguna vez a pensar qué son las emociones? ¿Cómo funcionan?
- ¿Por qué algunas personas manifiestan mucho sus emociones y otras parecen "no sentir las"?
- ¿Realmente no las sienten o si las sienten pero no las expresan al exterior?
- ¿Por qué hay situaciones que nos "alteran" mucho o nos ponen nerviosos/as y otras que nos producen bienestar?

Expresión de emociones. Depositar papelitos en un contenedor con la siguiente información:

Nombre de la emoción	Significado
Ira	Enfado, irritación, cólera. Algo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mí.
Ansiedad	Inquietud, nerviosismo intenso. Me enfrento con algo que es una amenaza y no "controlo" bien lo que puede

	ocurrir.
Miedo/terror	Algo que acaba de ocurrir o es inminente me asusta, me produce sensación de peligro, me paraliza.
Felicidad	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre, divertido/a, todo me parece positivo, estoy entusiasmado y me siento bien.
Amor	Siento que quiero a alguien y me siento bien estando con esa persona, que me importa, que deseo estar mucho tiempo con él o ella, trato de expresarle mi afecto.
Tranquilidad/descanso	Bienestar, paz, seguridad. Me siento sereno/a y calmado/a. Nada me pone nervioso/a.
Alivio	Me he quitado "un peso de encima", todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido la circunstancia que me alteraba o preocupaba.

Indicar a los/as participantes que cada uno/a de ellos/as pasarán por turnos a elegir un papel y si eligieran un sentimiento deberán dar un ejemplo de su vida en el que se ha presentado dicho sentimiento, mientras si es un significado tendrá que identificar a qué emoción corresponde. Además, cada participante, deberá compartir al grupo si la emoción expuesta influye positiva o negativamente en su comportamiento.

Por ejemplo:

Amor (sentimiento) = "Yo siento amor cuando abrazo a mi madre".

Enfado, irritación, cólera (significado) = "La ira me hace pelear con todos/as a mi alrededor aunque no me hayan hecho nada".

Plenaria. Invitar a los/las participantes a responder a las siguientes preguntas para realizar una comparación con las respuestas anteriores e identificar si se realizó algún cambio:

- ¿Te has detenido alguna vez a pensar en las emociones?, ¿Qué son?, ¿Cuáles son?, ¿Cómo funcionan?
- ¿Por qué unas personas manifiestan mucho sus emociones y otras parecen "no sentir las"?
- ¿Realmente no las sienten o es que no las expresan al exterior?
- ¿Por qué hay situaciones que nos "alteran" mucho o nos hacen "ponernos nerviosos/as" y otras que nos producen bienestar?

1.2 TALLER. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Actualmente se estima que casi dos terceras partes de las defunciones prematuras y una tercera parte de la carga total de morbilidad de los adultos, pueden estar vinculadas a condiciones o comportamientos que se iniciaron en la juventud, como el hábito de fumar, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, el uso de drogas, los accidentes de transporte terrestre, las relaciones sexuales no protegidas, la violencia, los modos de vida sedentarios y la nutrición deficiente. A menos que se reviertan esas tendencias será enorme el impacto sobre la salud en el futuro y habrá una abrumadora demanda en los servicios de salud.

Por ello se considera necesaria la educación para la salud, para conducir a las personas y a la colectividad a un proceso de cambio de actitud y de conducta, para la aplicación de medios que les permitan la conservación y mejoramiento de su salud, la de su familia y la del grupo social al que pertenecen.

Estas intervenciones implican un cambio hacia la concientización personal. Toda acción educativa debe ser preparada convenientemente para su adecuada ejecución y lograr un cambio. Así, también en la educación para la salud se considera necesario hablar de la alfabetización sanitaria que es definida como *el grado en que las personas tienen la capacidad de adquirir, procesar y comprender la información sanitaria*

básica y los servicios que necesitan para tomar las decisiones sanitarias adecuadas. Existen estrategias para que los profesionales en salud se comuniquen con claridad con las personas con una baja alfabetización sanitaria, los cuales se mencionan a continuación:

- Tratar de que la comunicación con los/as personas sea a nivel básico, evitando usar el lenguaje médico.
- Permitir que la persona cuente su historia sin ser interrumpido ni presionado.
- Limitar los nuevos conceptos a un máximo de tres por sesión.
- Utilizar material visual como fotografías, videos o gráficos para realizar demostraciones.
- Proporcionar información verbalmente y apoyarse con el material escrito como apoyo.

Objetivos:

- Elaborar e interiorizar normas básicas de salud, alimentación y cuidado personal.
- Aprender e incorporar nuevos comportamientos y hábitos orientados a mejorar la salud.
- Estimular el interés por el cuidado de la salud para fomentar un mayor cuidado personal.

Sesión: Cáncer de mama

El cáncer de mama es el más común entre las mujeres en todo el mundo, pues representa el 16% de todos los cánceres femeninos. Por lo anterior el cáncer de mama es un importante problema de salud pública. Actualmente se estima que cada minuto una mujer muere en el mundo por esta enfermedad y en México, cada dos horas. De acuerdo al sistema nacional de información en salud 2008, el cáncer de mama constituye en el país la tercera causa de muerte en mujeres por enfermedades no transmisibles con una tasa de 10.8 %. Se tiene conocimiento que el 70 por ciento de los casos se detectan en etapas tardías. Los hombres también pueden padecer esta enfermedad, aunque estadísticamente sus probabilidades son menores a las de las mujeres.

El cáncer de mama es un crecimiento anormal y desordenado de las células en los tejidos de las glándulas mamarias; es consecuencia de alteraciones en la estructura y función de los genes. No existe una causa específica para desarrollar este padecimiento, más bien, existen diversos factores involucrados.

De acuerdo con algunos estudios relacionados con el tema, se estima que cualquier mujer tiene un riesgo del 10 por ciento de presentar cáncer de mama. Entre los factores que favorecen su presencia, se encuentra la exposición y el consumo de alcohol y tabaco. El riesgo de cáncer aumenta con la cantidad de alcohol consumido. Esto se debe a que el alcohol aumenta los niveles de estrógenos en las mujeres.

El tabaquismo es un factor de riesgo evitable que por sí solo provoca más muertes por cáncer en todo el mundo, ya que provoca aproximadamente el 22% de las muertes anuales por esa causa. El humo de tabaco provoca muchos tipos de cáncer. Se ha demostrado que el humo ajeno, también llamado "humo ambiental", provoca cáncer. El tabaco sin humo (en forma de productos de tabaco orales, tabaco de mascar o en polvo) también está relacionado con el cáncer.

Otro factor de riesgo importante de afrontar en la lucha contra el cáncer, consiste en modificar la alimentación. Existe un nexo entre el sobrepeso y la obesidad, por un lado, y el cáncer de mama, endometrio y riñón, por el otro.

El factor genético y los factores medioambientales (pesticidas, campos electromagnéticos o contaminantes en agua y comida) son ulteriores factores de riesgo.

Objetivo:

- Proporcionar información general acerca del cáncer de mama y sensibilizar a las mujeres y hombres acerca de la importancia de realizar la detección temprana y atención oportuna del cáncer de mama.

Material:

- Equipo de cómputo y cañón/proyector (si se utiliza material audiovisual).

- Formato Excel “Mortalidad de Mujeres en México”. Disponible en Intranet de acuerdo con la siguiente ruta: página de CIJ <http://www.cij.gob.mx/>, “Enlaces Internos”, “Intranet de CIJ”, “Conoce”, “Material de Tratamiento”, “Presentaciones”.

Procedimiento:

Sopa de preguntas. En equipos discutir y responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el cáncer de mama? ¿Por qué es importante saber si padezco esta enfermedad?
- ¿Cuál es la relación entre el consumo de alcohol y tabaco con el cáncer de mama?
- ¿Los hombres tienen riesgo de padecer cáncer de mama? ¿Por qué?
- ¿Qué acciones puedo realizar para prevenir o detectar oportunamente el cáncer de mama?

Posteriormente intercambiar ideas y dar aportaciones, sugerencias u opiniones a manera de retroalimentación. Responder a las dudas e inquietudes que se vayan presentando, se recomienda tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- El cáncer de mama es un crecimiento anormal y desordenado de las células en los tejidos de las glándulas mamarias (mamas, senos, pechos, busto, etc.).
- La importancia de conocer si la persona padece esta enfermedad estriba en que mientras más temprano se detecte el cáncer, más probabilidades se tienen de curarlo.
- El diagnóstico del cáncer de mamá se divide en cinco etapas. En el siguiente cuadro se indican las probabilidades de supervivencia de las personas según la etapa de detección.

Etapa	Probabilidad de curación		Probabilidad		Probabilidad		Probabilidad		Probabilidad
0	95%	I	88%	II	66%	III	36%	IV	7%

- Está comprobado que el tabaquismo, la exposición a éste y el abuso de alcohol aumentan el riesgo de cáncer de mama en mujeres.
- Algunas acciones que pueden realizarse para prevenir o detectar oportunamente el cáncer de mama son las siguientes:
 - La autoexploración a partir de los 20 años de edad: la finalidad es conocer mejor el propio cuerpo y poder identificar los cambios anormales (“bolitas” debajo y alrededor de la mama).
 - La exploración clínica de las mamas: es un examen físico que debe realizar el médico o la enfermera cada año a todas las mujeres de 25 años en adelante.
 - La mastografía (estudio de rayos X o radiografía de las mamas en el que se toman placas y son interpretadas por el médico). Se recomienda en mujeres aparentemente sanas de 40 a 69 años de edad, cada dos años. Este estudio detecta el cáncer de mama en sus etapas iniciales, incluso cuando aún no es palpable por el médico o por la misma mujer.

Especialistas en imagen de mama, señalan que muchas detecciones de cáncer en mujeres han sido detectadas por sus parejas (varones), por lo que es importante hacerlos partícipes en el conocimiento de la prevención y diagnóstico oportuno de las mujeres en su familia.

El cáncer de mama en el hombre es poco frecuente, se presenta a una edad mayor que las mujeres, y debido al retraso en el diagnóstico, es frecuente encontrarlo en etapas muy avanzadas. No obstante, cuando se compara con las etapas que presentan las mujeres, el pronóstico es similar. Es importante que el/la responsable solicite la opinión de los varones con respecto a este padecimiento, a fin de conocer las creencias que tienen al respecto y sensibilizar acerca del cuidado de la salud integral desde su posición de varón.

Sesión: Detección temprana de cáncer de mama y autoexploración de mama

Objetivos:

- Identificar los factores que favorecen la aparición de cáncer de mama
- Conocer el procedimiento básico para realizar una autoexploración como una estrategia de detección oportuna del cáncer de mama, así como identificar algunas recomendaciones para disminuir el riesgo de padecer este padecimiento.

Material:

- Equipo de cómputo y cañón/proyector (si se utiliza material audiovisual).
- Maniquí o ilustración (Imagen 1) y/o video de autoexploración (ver desarrollo de la sesión).
- Presentaciones en formato Power Point "Examen de mamas", "Cáncer de mama" y "Diagnóstico y Prevención del cáncer de mama en mujeres de alto riesgo". Disponibles en Intranet de acuerdo con la siguiente ruta: página de CIJ <http://www.cij.gob.mx/>, "Enlaces Internos", "Intranet de CIJ", "Conoce", "Material de Tratamiento", "Presentaciones".

Procedimiento:

Información importante del cáncer de mama. Exponer que el cáncer de mama es una enfermedad que se puede prevenir y si se detecta a tiempo puede ser curable, que existen factores que hacen más factible la presencia del cáncer de mama en mujeres, además que los factores de riesgo para cáncer de mama son los siguientes:

- Edad mayor a 45 años de edad.
 - Menarquía prematura antes de los 12 años.
 - Menopausia tardía después de los 55 años.
 - Nuliparidad (Ausencia de parto en una mujer).
 - Primer embarazo después de los 30 años.
 - Uso de anticonceptivos combinados por periodos mayores de cinco años.
 - Terapia hormonal de reemplazo.
 - Mayor tiempo de exposición estrogénica.
 - Estrés.
 - Vida sedentaria
 - Dieta rica en grasas
 - Consumo excesivo de alcohol
 - Fumar
 - Masas benignas en la mama (quistes)
 - Exposición prolongada a terapias hormonales
 - Antecedentes familiares de cáncer de mama antes de la menopausia
 - Obesidad
- Factores con riesgo moderado del 15 al 20% para cáncer de mama: pacientes con antecedentes o biopsias que demostraron entre otras condiciones: alteraciones celulares, cáncer de mama previo, consumo de alcohol, tabaquismo y ser fumadoras pasivas.
 - Pacientes con alto riesgo: son aquellas que presentan factores genéticos o hereditarios, a quienes se les trató con radiación temprana de tórax por alguna enfermedad en la niñez o adolescencia, una combinación de diversos factores de riesgo.
 - En el caso de los hombres, la obesidad, la ingesta elevada de alcohol y la disfunción sexual son algunos de los principales factores de riesgo.

Invitar a los participantes a reflexionar acerca los riesgos a los que pueden estar expuestos para padecer cáncer de mama, en función de la información proporcionada. Al terminar realizar una reunión plenaria

en donde se intercambiarán ideas y aportaciones, sugerencias u opiniones a manera de retroalimentación, en torno a los siguientes cuestionamientos:

- ¿Considero que yo, mi pareja o alguien de mi familia puede estar en riesgo de padecer cáncer de mama?
- ¿Qué consecuencias personales y familiares pueden presentarse de no atenderse oportunamente el cáncer de mama?
- ¿Qué puedo hacer como madre, padre, hermano, hijo, esposo para evitar que este padecimiento afecte a mi familia?

Enfatizar aquellos aspectos que pueden ser de mayor utilidad al grupo para incrementar su sensibilidad y su compromiso con la detección y atención de dicho padecimiento.

Autoexploración con maniquí. Explicar el procedimiento para realizar la autoexploración, apoyándose del maniquí, la ilustración (imagen 1) o la presentación en powerpoint “Examen de mamas”, de acuerdo con las siguientes indicaciones:

1. La inspección: consiste en estudiar el aspecto externo de las mamas. Se realizará observando atentamente cada una de las mamas frente a un espejo y comparándolos del siguiente modo:
 - Primero, se observan con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
 - Después, se colocan las manos en la cintura y se realiza una contracción de los músculos del pecho o se realiza un movimiento dirigiendo los codos y hombros hacia atrás para tensar y dejar expuestas las mamas con la finalidad de resaltar posibles deformaciones y anomalías.
 - Finalmente, se colocan las manos en la nuca y se gira el busto ligeramente, hacia la derecha y hacia la izquierda.
2. La palpación: permite descubrir posibles bultos o nódulos anormales en la mama. Para realizar esta exploración es necesario que la mujer esté tendida cómodamente y ha de utilizar la yema de los dedos. Es necesario conocer bien la estructura normal de las dos mamas para poder notar cualquier cosa extraña.
 - Se divide imaginariamente la mama en cuadrantes, diferenciándolos por interior (parte más cercana al esternón), exterior, superior (parte alta de la mama o más cercana al cuello) e inferior.
 - Se coloca el brazo izquierdo detrás de la cabeza y se explora el cuadrante interior superior. Se hace de fuera hacia adentro y desde el tórax y las costillas hacia el pezón. Examinar el cuadrante interior inferior del mismo modo. Se sugiere aprovechar para palpar la zona que rodea el pezón.
 - Bajar el brazo y colócalo a lo largo del cuerpo para explorar el cuarto exterior inferior. Palparlo hacia dentro y en dirección al pezón, desde las costillas, y por fuera de la zona de la mama.
 - Se continúa en la misma posición para explorar el cuarto exterior superior de la mama. Palpar esta región hasta la axila.
 - Palpar la axila para detectar la presencia de posibles bultos o nódulos.
 - Finalmente, apretar suavemente cada pezón y observar si se produce alguna secreción sanguinolenta.
 - Proceder de la misma manera para explorar la otra mama, con el brazo.

Imagen 1



Fuente: Alianza Médica con apoyo de la Fundación Cim*ab, 2011.

3. Anomalías: explicar la autoexploración mencionando las posibles anomalías más frecuentes y a las que se les debe prestar mucha atención:

- Cambios en la textura de la piel (pliegues, hendiduras, etc.), eczemas (inflamación) alrededor del pezón.
- Deformación de las mamas (diferencias entre ambas de forma y posición).
- Desviación o retracción del pezón.
- Secreciones sanguinolentas por el pezón.
- Equimosis o mancha de color morado en torno al pezón.

Autoexploración en video. Presentar un video en el cual se mostrará y explicará cómo se debe realizar la autoexploración correctamente. Para la presentación de este material podrá apoyarse de la presentación “Autoexploración mamaria”, disponible en:

<http://www.alianzamedicamexicana.com/index.php?idPage=home>

Resaltar que la frecuencia para realizar revisiones y estudios debería ser la siguiente:

- La autoexploración a partir de los 20 años de edad.
- La exploración clínica de las mamas se debe realizar cada año a todas las mujeres de 25 años y más.
- La mastografía se recomienda en mujeres aparentemente sanas de 40 a 69 años de edad, cada dos años.

Si a la actividad asistieron hombres se deberá resaltar la importancia del papel que ellos tienen en la detección temprana del cáncer de mama. En el caso de las mujeres se les deberá invitar a perder el temor de tocar su cuerpo y autoexplorarse ya que el conocerlo favorece el proceso de detección y atención inmediata en las instancias de salud correspondientes.

Finalmente, comentar las siguientes recomendaciones para disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama:

- Acudir a los programas de salud que se ofrecen en las clínicas o centros de salud, a fin de realizar periódicamente el proceso de detección temprana (autoexploración).
- Incrementar el autoconocimiento corporal (de las mamas) y la concientización (en hombres y mujeres).

- Cuidar la dieta, comer alimentos nutritivos (incrementar el consumo de frutas y verduras) y realizar ejercicio a fin de evitar la obesidad y el sobrepeso.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Hacer uso de terapia hormonal únicamente por prescripción médica.

Sesión: Alimentación, nutrición y hábitos alimentarios saludables

Objetivos:

- Reflexionar acerca la importancia de la nutrición y fomentar una alimentación balanceada que favorezca la adquisición de un estilo de vida saludable.

Material:

- Formatos “La pirámide alimentaria” para los/as participantes (Anexo 4) y “La experiencia de comer” para los/as participantes (Anexo 5).

Procedimiento:

Dieta diaria. Exponer al grupo “La pirámide alimentaria” (Anexo 4), posteriormente entregar una hoja blanca a cada participante y dividir al grupo en dos equipos, cada equipo deberá elaborar una dieta considerando las necesidades y características que perciben dentro del grupo y según lo aprendido durante la exposición.

Revisar las dietas y realizar los cambios que se consideren pertinentes. Con la retroalimentación se puede invitar a los/as participantes a reflexionar acerca cómo ha sido su alimentación desde edades muy tempranas hasta el día de hoy. Se puede sugerir que se lleven el resultado de la elaboración de la dieta y que se propongan la meta de cumplirla en su vida diaria.

Hábitos alimentarios saludables. Explicar los hábitos alimentarios saludables utilizando las herramientas y bases de conocimiento que mejor se considere. Se puede presentar el siguiente ejemplo:

“Lucía es una mujer que trabaja de las 8 de la mañana a las 7 de la noche, apenas tiene el tiempo para ingerir sus alimentos, que casi siempre consume en la cafetería que está enfrente de su oficina. Mientras come está constantemente nerviosa por los pendientes que dejó en la oficina, incluso siente que pierde el tiempo y con frecuencia se lleva el trabajo a la cafetería “para adelantar y no perder el tiempo”. Vive de prisa y come de prisa. Los resultados pronto se evidencian en su salud, pues ya empezó a padecer problemas digestivos y exceso de tensión”.

Ejercicio. Distribuir el formato “La experiencia de comer” (Anexo 5) a cada participante. Es necesario que para realizar esta actividad, cada participante lleve una fruta de su elección. Dividir al grupo en equipos, los cuales deberán comentar el caso de “Lucía”.

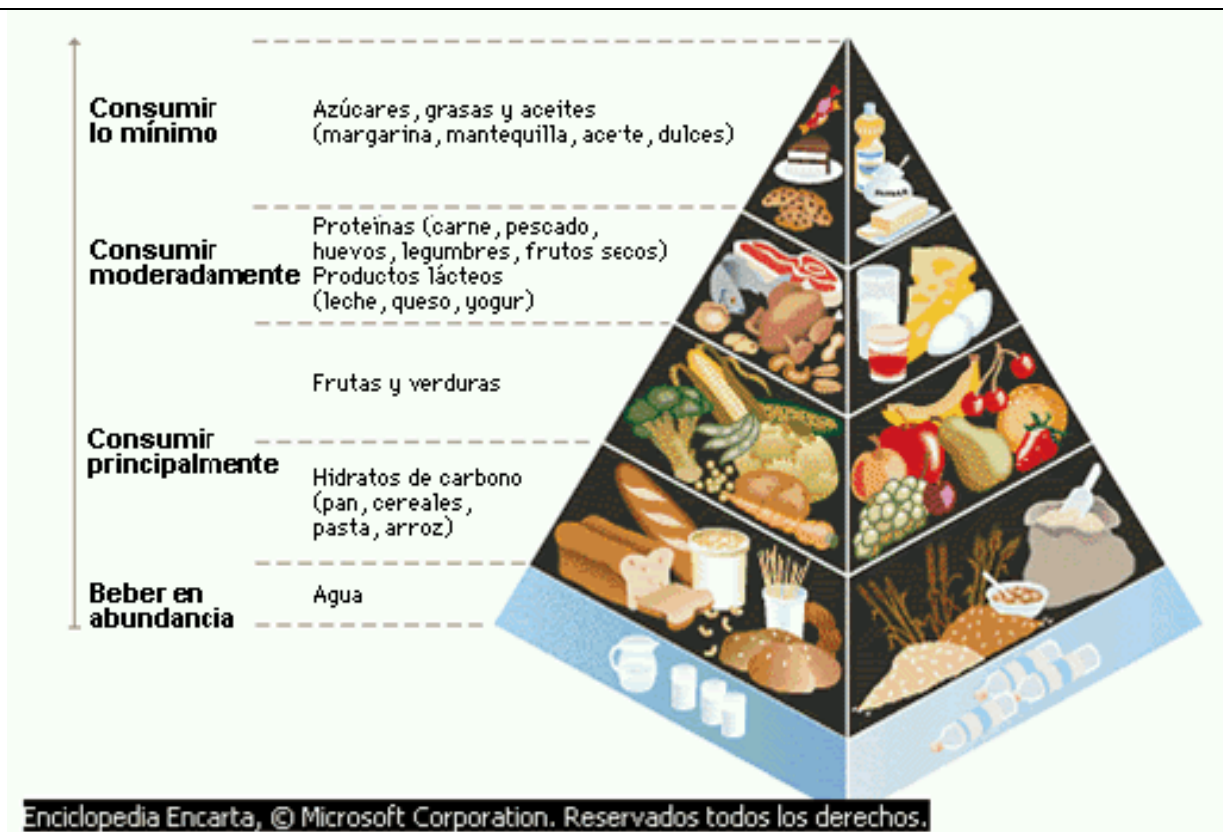
Anexo 4. La pirámide alimentaria

La pirámide alimentaria es un gráfico conceptual para invitar a la población a seguir los consejos dietéticos para fomentar hábitos alimentarios saludables.

Los alimentos situados en la parte más alta de la pirámide son aquellos que deberían ser consumidos en pequeñas cantidades mientras los que están puestos en la parte baja son aquellos que deberían ser consumidos con más frecuencia y en cantidades mayores.

En la imagen, empezando desde la base, se observa la escala de alimentación donde encontramos:

- Cereales y derivados (en la base de la pirámide),
- Verduras,
- Frutas frescas,
- Leche y derivados,
- Carnes, pescados, huevos y legumbres secas,
- Azúcares y grasas (hasta la parte superior de la pirámide).



La pirámide alimentaria, Departamento Estadunidense de la Agricultura. EEUU, 1992.

Consejo Latinoamericano de Información Alimentaria <http://www.clia.org.mx/>

¿Qué alimentos y en qué cantidad garantizan una dieta adecuada para un adolescente?

http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/alimentacion_adolescencia2.htm#5

Anexo 5. La experiencia de comer

Lo ideal es comer con conciencia. Esto se logra cuando, al ingerir los alimentos, vemos, tomamos y saboreamos la comida. Para realizar con efectividad el siguiente ejercicio, deberás concentrarte en lo siguiente:

- Toma conciencia de lo que vas a comer: ¿qué es? ¿qué aspecto tiene? ¿de dónde viene? ¿cómo te sientes al poner esa comida dentro de tu cuerpo? ¿cómo se sentirá tu cuerpo después de haberla ingerido?
- Concéntrate en tu alimento mientras lo vas a comer.
- Siente la comida en la boca y concentra tu atención en la textura y el sabor, trata de masticar a un ritmo más lento al que estás acostumbrado, lo cual te facilitará entrar de lleno en la experiencia de comer.
- No necesitas apresurarte a saborear el siguiente bocado, disfruta cada uno de ellos.
- Antes de tragar seas consciente de qué significa esta acción. Ten presente el proceso.
- Seas consciente de la velocidad con la que comes, de la cantidad que comes, de cómo se siente tu cuerpo después de comer, así como de los sentimientos de ansiedad o depresión asociados al acto de comer.

Incrementar nuestra conciencia en torno al momento de ingerir los alimentos, masticar lentamente, saborear y observar, usando para ello nuestros cinco sentidos, es un proceso psico-corporal que favorece el efecto positivo de la alimentación.

Sesión: Salud-enfermedad y estilos de vida saludables

Objetivos:

- Sensibilizar acerca la responsabilidad de las conductas que promueven la salud.
- Conocer y promover estilos de vida saludables como medio para favorecer la rehabilitación y reinserción social.

Material:

- Formato “Conductas preventivas” para los/as participantes (Anexo 6).

Procedimiento:

Definición de salud. Comentar al grupo que la salud es un estado de bienestar físico, mental y social transitorio y no la ausencia de enfermedad. Decir que el hombre es un ser bio-psico-social, expresa que no sólo está condicionado por sus cromosomas, sino también por los vínculos que adquiere con otros seres (familia y sociedad). Quien posee y conserva ese equilibrio es un individuo sano, el que lo pierde es un enfermo. Revisar con antelación los temas “Salud y Enfermedad” para un mejor manejo del tema durante la sesión.

Dividir al grupo en equipos, cada participante compartirá con su equipo la manera en que concibe el término de salud, para que en un segundo tiempo elaboraren un concepto más integrado de salud, con todas las aportaciones de que surgieron en grupo. En plenaria, cada equipo, expondrá el concepto de salud al que llegaron.

Estilos de vida saludables. Por equipos comentar las conductas que se desean cambiar, así como la manera en que consideran que podrían lograrlo. En función de ello, exponer que el estilo de vida saludable es aquel comportamiento que promueve un desarrollo humano óptimo y gratificante, aquel que contribuye positivamente a la salud de la persona y por lo tanto, a su calidad de vida.

Repartir el formato “Conductas preventivas” (Anexo 6) y pedir a los/las participantes que identifiquen cuál o cuáles de las siguientes conductas suelen realizar y con qué frecuencia:

- La higiene personal.
- El descanso.
- Las revisiones médicas.
- Tiempo para recreación.
- Practicar ejercicio o una actividad física regular.
- Cambio de hábitos alimentarios saludables.

Recomendar a los/as participantes que se lleven su formato y lo coloquen en un lugar visible de su casa en donde lo puedan ver diariamente e ir anotando si han cumplido los cambios que se propusieron.

Anexo 6. Conductas preventivas					
Conducta	Lo hago Sí o No	Frecuencia	Metas corto plazo	Metas mediano plazo	Metas largo plazo
Higiene personal					
Descanso					
Revisiones médicas					
Tiempo para recreación					
Practicar ejercicio o una actividad física regular					
Cambio de hábitos alimentarios saludables					

Sesión: Infecciones de transmisión sexual

Objetivo:

- Conocer y analizar los riesgos a la salud relacionados con las infecciones de transmisión sexual y las medidas para prevenirlas.

Material:

- Formato “Infecciones de transmisión sexual o por vía parenteral” para el/la responsable de la actividad (Anexo 7).

Procedimiento:

Exposición. Exponer el tema “Infecciones de transmisión sexual o por vía parenteral” (podrá apoyarse con la información del Anexo 7). Al terminar la exposición motivar a los/as participantes a seguir exponiendo las dudas que tengan respecto al tema y a exponer sus punto de vista.

Identificación de riesgos. Realizar un sondeo acerca las actividades sexuales riesgosas en que se han visto o se podrían ver involucrados/as los/as participantes. Posteriormente plantear tres ejemplos de actividades sexuales en situaciones riesgosas y pedir que entre todos/as modifiquen lo ocurrido en la historia con lo que podría eliminar o minimizar el riesgo.

Retroalimentación. Mediante una ronda de preguntas y respuestas se recomienda evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión (dichas preguntas deben ser elaboradas por el/la responsable, en base a lo expuesto en la sesión); se recomienda que después de las actividades realizadas se retroalimente al grupo, resaltando las actitudes que puedan fomentar la reducción en el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.

El responsable de la actividad recordará a las mujeres presentes en el grupo que como medida preventiva de carácter general es importante que a partir de que tengan relaciones sexuales o cumplidos los 18 años de edad realicen de una a dos veces al año la revisión ginecológica.

Se recomienda que durante el desarrollo de esta sesión se trabaje el enfoque de género ya que las actividades, los ambientes y las decisiones pueden estar afectadas o influenciadas por la construcción sociocultural de los roles de género.

Anexo 7. Infecciones de transmisión sexual o por vía parenteral

Nombre	¿Qué es?	¿Cómo se transmite?	Síntomas	Medidas de prevención
Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)	El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) infecta las células del sistema inmunitario y las destruye o trastorna su funcionamiento, lo que acarrea el deterioro progresivo de dicho sistema y acaba produciendo una deficiencia inmunitaria. Se habla de inmunodeficiencia cuando el sistema inmunitario ya no puede cumplir su función de combatir las infecciones y otras enfermedades. El sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) representa las etapas más avanzadas de la infección por el VIH. Se define por la aparición de alguna de más de veinte infecciones oportunistas o cánceres vinculados con el VIH, sino se presentan estas infecciones el paciente solo es portador.	Se puede transmitir por las relaciones sexuales (vaginales, anales o bucales) sin protección con una persona infectada; por la transfusión de sangre contaminada; y por compartir agujas, jeringas u otros objetos punzocortantes contaminados. La madre puede transmitirle la infección al hijo durante el embarazo, el parto o el amamantamiento.	Los síntomas de la infección por el VIH difieren según la etapa de que se trate. Aunque quienes viven con el VIH tienden a alcanzar el pico de infectividad en los primeros meses, muchos ignoran que son portadores hasta que llegan a fases más avanzadas. En las primeras semanas que siguen al contagio, la persona a veces no manifiesta ningún síntoma, y otras veces presenta una afección de tipo gripal, con fiebre, cefalea, erupción o dolor de garganta. A medida que la infección va debilitando su sistema inmunitario, la persona puede presentar otros signos y síntomas, como inflamación de los ganglios linfáticos, pérdida de peso, fiebre, diarrea y tos. En ausencia de tratamiento podrían aparecer enfermedades graves como tuberculosis, meningitis por criptococos o cánceres como linfomas o sarcoma de Kaposi, entre otros.	Uso de condón. No compartir jeringas con las que se inyectan. Prácticas sexuales responsables. Uso de agujas esterilizadas y checar que estén en cajas cerradas y selladas o en su caso checar que la envoltura sea abierta al momento (En caso de hacerse tatuajes, piercing, perforaciones, transfusiones sanguíneas). Profilaxis anterior a la exposición por relaciones sexuales para la persona VIH-negativa. Profilaxis posterior a la exposición al VIH Circuncisión masculina. Eliminación de la transmisión del VIH de la madre al niño a través de tratamiento de profilaxis en todas las etapas en que pudiera producirse la infección. Tratamiento con antirretrovíricos. Cualquier persona con VIH debe informarle a su pareja que tiene la enfermedad, incluso si no tiene síntomas.
Nombre	¿Qué es?	¿Cómo se transmite?	Síntomas	Medidas de prevención
Herpes Genital	Infección causada por un virus.	Es sexualmente transmisible.	Aparición de ampollas pequeñas y dolorosas, llenas de un líquido	Relaciones sexuales responsables. Los condones siguen siendo la mejor

			claro o color paja, en los genitales externos, en forma de ramillete o cadena; producen un dolor intenso y ardor, dando la sensación de quemadura, micción dolorosa, fiebre y dolor de cabeza. También pueden presentarse signos muy leves que no se notan o que se confunden con picaduras de insectos o con otras afecciones de la piel.	forma de protegerse contra el contagio con la infección por herpes genital durante la actividad sexual con alguien que esté infectado. El uso correcto y continuado del condón ayudará a evitar la propagación de la enfermedad. (Sólo los condones de látex funcionarán para prevenir la infección). Cualquier persona con herpes genital debe informarle a su pareja que tiene la enfermedad, incluso si no tiene síntomas.
Hepatitis	La hepatitis es una inflamación del hígado causada generalmente por una infección vírica. Se conocen cinco tipos principales de virus de la hepatitis, designados como VHA, VHB, VHC, VHD y VHE. Estos son los que mayor preocupación generan debido a la gran morbilidad y mortalidad que conllevan y a su potencial para causar brotes y propagarse de forma epidémica. En particular, los tipos B y C dan lugar a una afección crónica en cientos de millones de personas y son en conjunto la causa más común de cirrosis y cáncer	La hepatitis A y la E son causadas generalmente por la ingestión de agua o alimentos contaminados. Las hepatitis B, C y D se producen por el contacto con humores corporales infectados. Son formas comunes de transmisión de estos últimos la transfusión de sangre o productos sanguíneos contaminados, los procedimientos médicos invasivos en que se usa equipo contaminado y, en el caso de la hepatitis B, la transmisión de la madre al niño en el parto o de un miembro de la familia al niño, y también el contacto sexual.	Dolor en las articulaciones, Fatiga, fiebre, pérdida de apetito, debilidad, coloración de piel y tegumentos amarillos, orinas muy oscuras, náuseas, dolor abdominal leve y vómito.	Se dispone ampliamente de vacunas seguras y eficaces para prevenir la infección por el VHA y el VHB. Las pruebas de detección de la sangre que se usa para la transfusión pueden evitar la transmisión del VHB y del VHC. El equipo de inyección estéril protege de la transmisión del VHB y del VHC. Relaciones sexuales responsables, uso de condones, protegen de la transmisión del VHB y del VHC. El consumo de alimentos sanos y agua purificada constituye la mejor protección contra el VHA y el VHE. Cualquier persona con hepatitis debe informarle a su pareja que tiene la enfermedad, incluso si no tiene síntomas.

	hepáticos.			
Gonorrea	Es una enfermedad de transmisión sexual causada por una bacteria llamada <i>Neisseriagonorrhoeae</i> . Estas bacterias pueden infectar el tracto genital, la boca y el recto.	Se contagia por vía sexual de una persona infectada a otra, a través del semen, fluidos vaginales y sangre. Las mujeres infectadas pueden infectar de gonorrea a sus bebés a la hora del parto y causarle infección en los ojos.	Salida de pus por la uretra, dolor y ardor al orinar. Dicha secreción es amarillenta y si no hay tratamiento se puede volver verdosa y finalmente sanguinolento. En la mujer se presenta flujo purulento, fétido y ardor al orinar. En ocasiones los hombres no presentan síntomas. Infección de la uretra, el cuello uterino o el recto; esterilidad tanto masculina como femenina; un aumento considerable del riesgo de infectarse con el VIH y transmitirlo; embarazo ectópico, aborto espontáneo, mortinatos y partos prematuros; en un 30 a 50% de los bebés nacidos de mujeres que padecen gonorrea sin tratar se producen graves infecciones oculares que pueden desembocar en la ceguera.	Se puede prevenir mediante la práctica de relaciones sexuales seguras. La detección temprana y el tratamiento oportuno, con inclusión de los compañeros sexuales, son esenciales para controlar las infecciones de transmisión sexual. Cualquier persona con hepatitis debe informarle a su pareja que tiene la enfermedad, para su inclusión y control de la infección de transmisión sexual.
Nombre	¿Qué es?	¿Cómo se transmite?	Síntomas	Medidas de prevención
Sífilis	Enfermedad producida por una bacteria llamada <i>Treponema Pallidum</i> , la cual se encuentra en la sangre y en lesiones de piel. La infección puede clasificarse como	La transmisión es por vía sexual, su contagio se da por contacto directo entre las mucosas de una persona con una úlcera sifilítica de un paciente infectado (lesión de la piel producto de la sífilis),	Muchas personas que tienen sífilis no presentan síntomas durante años, pero aun así enfrentan el riesgo de tener complicaciones en la fase avanzada si no se tratan la enfermedad. La fase primaria de la sífilis suele estar marcada por la	La manera más segura de evitar contraer enfermedades de transmisión sexual, incluida la sífilis, es tener relaciones sexuales responsables. El uso correcto y habitual de los condones de látex puede reducir el

	<p>congénita (transmitida de madre a hijo in útero) o adquirida (transmitida por vía sexual o transfusional).</p>	<p>transfusiones sanguíneas y a través de la placenta. También pueden presentarse otros síntomas como cansancio, dolor de garganta, dolores de cabeza, ronquera, pérdida del apetito, pérdida parcial del cabello e inflamación de ganglios.</p>	<p>aparición de una sola úlcera (llamada chancro), pero puede que haya muchas. El tiempo que transcurre entre la infección por sífilis y la aparición del primer síntoma puede variar de 10 a 90 días (con un promedio de 21 días). Por lo general, el chancro es firme, redondo, pequeño e indoloro. Aparece en el sitio por donde la sífilis entró al organismo. El chancro dura de 3 a 6 semanas y desaparece sin ser tratado. Sin embargo, si no se administra el tratamiento adecuado la infección avanza a la fase secundaria. Fase secundaria: La fase secundaria se caracteriza por erupciones en la piel y lesiones en las membranas mucosas. Esta fase suele comenzar con la aparición de una erupción de la piel en una o más áreas del cuerpo (incluyendo el tronco, los brazos, las piernas, las palmas de las manos, las plantas de los pies), que por lo general no produce picazón. Las erupciones de la piel asociadas a la sífilis secundaria pueden aparecer cuando el chancro se está curando o varias semanas después de que se haya curado. En esta etapa puede tomar el aspecto de puntos rugosos, de</p>	<p>riesgo de contraer sífilis. Cualquier secreción, úlcera o irritación anormal, en particular en el área de la ingle, debe considerarse como una señal para dejar de tener relaciones sexuales y consultar al médico de inmediato. Todas las mujeres embarazadas deben ser sometidas al menos a un examen de sangre prenatal que permita determinar la presencia de sífilis.</p>
--	---	--	--	---

			<p>color rojo o marrón rojizo, tanto en la palma de las manos como en la planta de los pies. Fases latente y terciaria: La fase latente (oculta) de la sífilis comienza con la desaparición de los síntomas de las fases primaria y secundaria. Sin tratamiento, la persona infectada seguirá teniendo sífilis aun cuando no presente signos o síntomas. Esta fase latente puede durar años. Si no recibe tratamiento las fases latente y terciaria, pueden aparecer de 10 a 20 años después de haberse adquirido la infección. En esta fase puede afectar órganos como el cerebro, los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, el hígado, los huesos y las articulaciones. Puede ser grave y causar la muerte.</p>	
--	--	--	---	--

1.3 TALLER. CINE DEBATE

El taller de Cine Debate es una técnica de grupo que se vale de la proyección de un filme o video determinado que posteriormente se discute con la guía de un moderador. Dentro de la rehabilitación, el Cine Debate se aplica a temas enfocados en la salud mental, con la característica de que el/la espectador/a no se limita a describir sino a evaluar la interacción de la trama de la película con otras personas, y desde su propia idiosincrasia. Por ello, debe emplearse como un recurso para analizar, reflexionar, cuestionar y poner a prueba una serie de creencias que los y las pacientes daban por sentadas y a partir de las cuales construyen sus relaciones. El debate permite ejercitar habilidades específicas como la escucha crítica, el razonamiento y pensamiento crítico, la estructuración de las propias ideas, permite la expresión oral efectiva, alcanzar la pluralidad y favorece el desarrollo de nuevos criterios para tomar decisiones. Al debatir se ejercitan una serie de habilidades útiles para cualquier aspecto de las vidas de los pacientes, además de que es una herramienta para conocer mejor a las personas y un modo de entretenimiento.

Objetivo:

Generar un espacio de comunicación y expresión de emociones, promoviendo la reflexión y análisis, creando en los y las pacientes estados emocionales que faciliten la proyección de problemas y conflictos personales.

Para el desarrollo de este taller consúltese la “Guía de Debate”, disponible en el sitio *Acompañamiento en Línea de Centro de Día*, en la sección “Materiales” de acuerdo con la siguiente ruta:

<http://www.enlinea.cij.gob.mx/Cursos/AcompCentroDia/Users/listadomateriales.asp>

2. ÁREA RE-EDUCATIVO-FORMATIVA

2.1 TALLER. COMPRENSIÓN DEL TEXTO.

La comprensión es un proceso de elaboración de un significado que permite conocer las relevancias de un texto y relacionarlas con el bagaje de conocimientos previos. Dicho proceso consiste en una interacción entre el pensamiento y el lenguaje donde el lector necesita reconocer las letras, palabras y frases para poder entender y asimilar el contenido de un texto.

Lograr una buena comprensión del texto implica realizar diferentes momentos de lectura. En un primer momento, el lector, reconoce el orden de las acciones identificando los caracteres, los tiempos y lugares e identifica la justificación de los eventos y acciones.

En un segundo tiempo se efectúa una lectura más detallada que permite reconocer las ideas y el tema principal propuesto en el texto y, con eso, se obtiene suficiente información para realizar mapas conceptuales y resúmenes.

El tercero, consiste en enlazar lo leído con el bagaje de conocimientos previos formulando así nuevos conceptos que permiten elaborar una conclusión.

Una vez obtenida una conclusión, en esta cuarta y última fase, se estima un juicio y se acepta o rechaza el texto leído.

Este procedimiento de comprensión del texto contribuye a desarrollar la competencia comunicativa del lector y sus capacidades intelectuales, aumenta el vocabulario, mejora la ortografía, facilita la capacidad de pensar y exponer los propios pensamientos, amplía los horizontes del individuo al fomentar su creatividad y desarrolla la capacidad de análisis, juicio y espíritu crítico. Por lo mismo tiene relación con el rendimiento escolar favoreciendo el aprendizaje.

El presente taller consiste en sesiones que se desarrollan bajo la forma de círculo de lectura, en el cual se revisan las diferentes tipologías de texto: argumentativo, narrativo, expositivo y descriptivo. Se realiza una lectura del texto seguida por un resumen, análisis e interpretación del mismo.

Objetivo:

- Desarrollar círculos de lectura que permitan a las personas favorecer la capacidad de análisis y aportar conocimientos para el desarrollo de la expresión verbal, escrita y para la comprensión del texto.

Sesión: Texto argumentativo

Objetivos:

- Conocer la tipología de texto argumentativo y sus peculiaridades.
- Aprender a expresarse argumentando y sosteniendo una opinión propia.

Procedimiento:

Definición del texto argumentativo. Comentar que el texto argumentativo defiende o contradice una opinión a través de razones y/o justificaciones con el fin de persuadir o disuadir al lector acerca de lo que el texto está planteando. La argumentación se utiliza en diferentes tipos de textos, sobre todo en textos científicos, de ensayo, orientación política, orientación judicial, filosóficos, periódicos y en textos publicitarios.

El texto argumentativo generalmente sigue una línea que contiene una tesis que pretende alcanzar una aceptación general y se introduce con una opinión, ejemplo: "Según yo, es bueno que exista una ley que prohíba fumar en los espacios públicos".

Un cuerpo que defiende la tesis anteriormente presentada, ejemplo: “A mucha gente no le gusta el humo de cigarro y tampoco fumar”.

Las garantías que son las razones que sustentan la tesis, ejemplo: “El humo de cigarro daña a ti y a quien está a tu alrededor”.

Finalmente incluye el respaldo, es decir todas aquellas ideas que apoyan a las razones anteriormente mencionadas, ejemplo: “Las instancias de salud coinciden con que el humo de cigarro daña a quien fuma y a quien está al lado de un fumador”.

En el texto argumentativo se utilizan: contraste y concesión (pero, sino que, sin embargo, aunque, etc.); consecuencia o efecto (luego, por lo tanto, entonces, de ahí que, así pues, etc.); restricción (después de todo, al menos, incluso, con todo, etc.) y causa (porque, pues, ya que, puesto que, etc.).

Círculo de lectura. Formar un círculo grupal y realizar la lectura de un texto por turnos, el/la responsable puede elegir una lectura que tenga las características indicadas en la presente sesión, por ejemplo, se puede abordar el tema de “La contaminación ambiental”.

Resumen del texto. Realizar un resumen identificando las características del texto argumentativo: identificar en el texto la tesis, el cuerpo del texto, las razones que sustentan la tesis y el respaldo de las ideas que sustentan la tesis.

Se sugiere que el grupo conteste las siguientes preguntas:

1. El texto ¿tiene una conclusión? Si es así, ¿cuál es?
2. El texto ¿ofrece razones que apoyen la conclusión?, es decir, ¿hay premisas? Si es así ¿cuáles son?
3. El texto ¿presume que hay una relación entre premisas y conclusiones?

Reinventar un final. En conjunto inventar un final alternativo del texto sosteniendo la tesis ya existente.

Sesión: Texto narrativo

Objetivos:

- Conocer la tipología de texto narrativo y sus peculiaridades.
- Aprender a reconocer la moral en un texto narrativo y la construcción del mismo.

Procedimiento:

El texto Narrativo. Comentar que el texto narrativo se refiere principalmente a la narración de hechos reales o imaginarios. El objetivo del autor es dar a conocer la historia de un modo comprensible para el lector, por ello, se sigue un orden que implica organizar el contenido de la historia en capítulos, partes, tratados y secuencias. La caracterización del narrador dependerá de la información de que disponga para contar la historia y del punto de vista que adopte. Existen dos tipos de narrador, omnisciente (que lo sabe todo) donde su conocimiento de los hechos es total y absoluto; el observador que solo cuenta lo que puede observar como si fuera cámara de cine y nos enseña lo que ve; protagonista lo es cuando narra una autobiografía real o ficticia y personaje secundario cuando es testigo de los hechos que se desarrollan. Los personajes también tienen su propio papel importante, por ejemplo el protagonista está al centro de la narración y evoluciona a lo largo de la historia. Entre los personajes puede haber el antagonista, que representa la oposición al protagonista, los personajes secundarios y las comparsas (elementos presenciales).

Círculo de lectura. Formar un círculo grupal y realizar la lectura de un texto por turnos, el/la responsable puede elegir una lectura que tenga las características indicadas en la presente sesión, por ejemplo, se puede abordar la narración de “Ícaro”:

“Un hombre llamado Dédalo y un hijo suyo, Ícaro, llevaban mucho tiempo en una isla sin poder salir. Pasaban los días mirando al mar que los separaba de su patria. Una tarde Dédalo se quedó mirando fijamente al cielo, donde un águila subía cada vez más alto volando. Dédalo gritó:

- ¡Ya sé cómo vamos a salir de aquí! Y se puso a construir unas alas muy grandes con cera y plumas. Cuando tuvo las alas terminadas, se las ató a Ícaro a la espalda. Luego Ícaro le colocó a su padre las suyas. Antes de partir, Dédalo advirtió a su hijo: -Ten cuidado, hijo mío, no subas muy alto. Pensaba que, si se acercaba mucho al Sol, la cera de las alas se iba a derretir y caería al mar y si se acercara demasiado al mar la espuma mojaría las alas y no podría volar. Ícaro comenzó a mover las alas con sus brazos, como hacía su padre, pero pronto se separó de él... Cuanto más subía, más contento estaba. Hasta que se olvidó que iba a su patria y del consejo de su padre. ¡Era tan hermoso el Sol! Podría subir mucho más y verlo de cerca... Volando junto al mar, Dédalo miraba al cielo. Ya no veía a su hijo. Un rato después vio a lo lejos, sobre el agua, las alas de cera y plumas. Ícaro había caído al mar”.

Resumen. Realizar un resumen entre todos/as los/as participantes.

Identificar las características del texto narrativo contestando a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué tipo de narrador hay en el texto?
2. ¿Quién es el protagonista?
3. ¿Hay presencia de algún antagonista?
4. ¿Qué quiere transmitir el autor? (En este caso, el texto tiene una moral, ayude a los/as participantes en reconocerla y a darle significado).

Reinventar un final. En conjunto inventar un final alternativo del texto.

Sesión: Texto expositivo

Objetivos:

- Conocer la tipología de texto expositivo y sus peculiaridades.
- Aprender a comentar hechos, ideas y conceptos de forma objetiva.

Procedimiento:

El texto expositivo. Comentar que el texto expositivo tiene la característica de presentar de forma objetiva hechos, ideas y conceptos y tiene la finalidad de informar acerca un tema determinado, de manera que el autor en ningún caso plasme sus opiniones, pensamientos y/o sentimientos. Existen dos tipos de textos expositivos: el divulgativo que informa acerca temas de interés general para un público no especializado y sin conocimientos previos como por ejemplo: las conferencias, los artículos periodísticos, los libros de textos; y el especializado, que además de informar pretende hacer comprender los aspectos científicos a través de una sintáctica y léxica mayor y por lo mismo necesita un receptor más especializado, con mayor grado de conocimiento acerca el tema, estos textos son de tipo jurídicos, humanísticos, científicos, etc.

Los textos expositivos también presentan comparaciones (busca semejanzas y/o diferencias de objeto para ayudar a la comprensión del lector), causalidad (exponiendo las razones o los fundamentos del porqué de las sucesión de las ideas) enumeraciones, solución-problema (en donde plantea una situación y luego le da respuesta o conclusión), ejemplos y definiciones.

Círculo de lectura. Formar un círculo grupal y realizar la lectura de un texto por turnos, el/la responsable puede elegir una lectura que tenga las características indicadas en la presente sesión, por ejemplo, se puede abordar el tema “El agua”:

“El agua es uno de los elementos más importantes de la Tierra: de hecho, cubre las tres cuartas partes de nuestro planeta y, sin agua, ningún ser vivo podría vivir. La cantidad total de agua en la Tierra es más o

menos, siempre la misma, pero no está siempre en el mismo sitio. La mayor parte del agua está en los mares y océanos, en los ríos y los lagos, pero también hay agua por debajo del suelo: de allí la sacamos cavando agujeros que llamamos pozos. Con el calor del sol, el agua se evapora y asciende por la atmósfera: al llegar a cierta altura, con el frío, el vapor se vuelve a condensar en gotitas de agua, formando así las nubes. Esas nubes se desplazan, empujadas por el viento. Si llegan a algún lugar más frío (por ejemplo, si una montaña les obliga a subir aún más alto) o si las gotitas, al juntarse, aumentan demasiado su volumen, se produce la lluvia: las gotas caen al suelo. Si la capa de aire donde llega la nube es muy fría, las gotitas de agua se cristalizan en copos de nieve. A veces, entre la nube y el suelo se cuele una capa de aire helado: las gotas de agua que caen de la nube, al cruzar ese aire tan frío, se congelan y caen en forma de granizo. Al caer al suelo, el agua de la lluvia o de la nieve, cuando ésta se derrite, va resbalando o se filtra dentro del suelo, siempre hacia abajo. De esta forma, a través de los ríos el agua vuelve al mar y el ciclo vuelve a empezar. Las mayores precipitaciones se producen en torno al Ecuador y en las zonas templadas cercanas a los océanos, pero hay zonas donde apenas llueve: son zonas áridas. No siempre llueve de la misma forma: hay lloviznas, chubascos, aguaceros, trombas de agua y tampoco llueve igual todos los años: a veces pasan varios meses sin llover, es la sequía. Otras veces llueve tanto que los ríos se desbordan y provocan inundaciones”.

Resumen. Realizar un resumen entre todos/as los/as participantes.

Identificar las características del texto expositivo contestando a las siguientes preguntas.

1. ¿Acerca de que tema está informando el texto?
2. ¿Es un texto expositivo de tipo divulgativo o especializado? ¿Por qué?
3. Identifica si hay algún tipo de comparación e indícala.
4. Identifica si hay algún tipo de enumeraciones e indícala.
5. Identifica si hay algún tipo de ejemplo e indícalo.
6. Identifica si hay algún tipo de definición e indícala.

Sesión: Texto descriptivo

Objetivos:

- Conocer la tipología de texto descriptivo y sus peculiaridades.
- Aprender a realizar descripciones de manera subjetiva u objetiva.

Procedimiento:

El texto descriptivo. Comentar que el texto descriptivo muestra, a través una atenta observación, como está hecha una cosa (por ejemplo un lugar, una persona, un animal, etc.) resaltando las características y las cualidades con el fin de proporcionar una imagen clara y completa. El objetivo principal del texto descriptivo es informar, como lo es en el caso de las descripciones técnicas y científicas presentes en la enciclopedia, en los manuales, diccionarios y guías. Otro objetivo importante es el influenciar al lector acerca del objeto de la descripción. El texto, en este caso, se utiliza con un fin persuasivo y es el caso de los textos publicitarios, que ponen en evidencia la calidad de un producto y evitan describir los defectos, con el objetivo de inducir al destinatario en escoger el dicho producto en lugar de otro. Por el contrario, en el caso en que el objetivo sea expresar, a través de una descripción, sentimientos, emociones y estados de ánimo, prevalece la expresión.

La descripción en el texto puede ser personal (subjetiva) o impersonal (objetiva), en el primer caso el autor propone la descripción según su opinión personal y con su propio estilo con fin persuasivo o emotivo, mientras en el segundo caso el autor no expresa emociones o juicios personales, más bien describe de manera impersonal y objetiva con el fin de informar.

Círculo de lectura. Formar un círculo grupal y realizar la lectura de un texto por turnos, el/la responsable puede elegir una lectura que tenga las características indicadas en la presente sesión, por ejemplo, se pueden abordar los siguientes textos:

El reloj (texto descriptivo objetivo).

“Se denomina reloj al instrumento capaz de medir el tiempo natural (días, años, fases lunares, etc.) en unidades convencionales (horas, minutos o segundos). Fundamentalmente permite conocer la hora actual, aunque puede poseer otras funciones, como medir la duración de un suceso o activar una señal en cierta hora específica. Los relojes se utilizan desde la antigüedad y a medida que ha ido evolucionando la tecnología de su fabricación han ido apareciendo nuevos modelos con mayor precisión, mejores prestaciones y menor coste de fabricación. Es uno de los instrumentos más populares, ya que prácticamente muchas personas disponen de uno o varios relojes, principalmente de pulsera, de manera que en muchos hogares puede haber varios relojes, muchos electrodomésticos los incorporan en forma de relojes digitales y en cada computadora hay un reloj. El reloj es un instrumento omnipresente en la vida actual, debido a que las sociedades modernas se estructuran en torno a la división del tiempo”.

Preámbulo a las instrucciones para dar cuerda al reloj” (texto descriptivo subjetivo).

“Piensa en esto: cuando te regalan un reloj te regalan un pequeño infierno florido, una cadena de rosas, un calabozo de aire. No te dan solamente el reloj, que los cumplas muy felices y esperamos que te dure porque es de buena marca, suizo con áncora de rubíes; no te regalan solamente ese menudo picapedrero que te atarás a la muñeca y pasearás contigo. Te regalan -no lo saben, lo terrible es que no lo saben-, te regalan un nuevo pedazo frágil y precario de ti mismo, algo que es tuyo pero no es tu cuerpo, que hay que atar a tu cuerpo con su correa como un bracito desesperado colgándose de tu muñeca. Te regalan la necesidad de darle cuerda todos los días, la obligación de darle cuerda para que siga siendo un reloj; te regalan la obsesión de atender a la hora exacta en las vitrinas de las joyerías, en el anuncio por la radio, en el servicio telefónico. Te regalan el miedo de perderlo, de que te lo roben, de que se te caiga al suelo y se rompa. Te regalan su marca, y la seguridad de que es una marca mejor que las otras, te regalan la tendencia de comparar tu reloj con los demás relojes. No te regalan un reloj, tú eres el regalado, a ti te ofrecen para el cumpleaños del reloj. Fuente: Cortázar, J. (2010) Historias de Cronopios y de Famas. Preámbulo a las instrucciones para dar cuerda al reloj. Editorial: Punto de Lectura. 1ra edición. México, D.F.

Resumen. Realizar un resumen de los dos documentos entre todos/as los/as participantes.

Identificar las características del texto descriptivo contestando a las siguientes preguntas.

1. ¿Acerca de que aspectos informa el texto?
2. ¿Cuál es el objetivo del autor en el primer texto?
3. ¿Cuál es el objetivo del autor en el segundo texto?
4. Identifica cual es la diferencia más importante entre los dos textos.

Ejercicio en grupo. Los/as participantes elegirán un objeto, animal o persona y harán una descripción de tipo objetiva y luego subjetiva del mismo. Se anotará lo dicho en una hoja rotafolio para seguir trabajando el texto e identificando las características del tipo de texto.

2.2 TALLER. HABILIDADES SOCIO-ESCOLARES.

El taller de habilidades socio-escolares está dirigido a favorecer la reinserción escolar de las personas que acuden a los servicios de tratamiento en CIJ, a través del desarrollo de actividades educativas y formativas encaminadas a fortalecer los intereses, habilidades y estrategias relacionadas con el ámbito escolar, brindando a su vez, elementos de orientación vocacional que coadyuven a dicho proceso. Asimismo este

taller refuerza en las personas la habilidad para afrontar de la mejor manera factores de riesgo que posibiliten una recaída al consumo de drogas en el entorno escolar.

Objetivo:

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.

Sesiones:

1. Mi estima y seguridad personal.
2. Mi proyecto de vida.
3. Mi historia escolar.
4. Mi visión, visión y metas.
5. Mi proyecto escolar.
6. Identificando mis opciones vocacionales.
7. Aprendiendo a tomar decisiones para mi futuro vocacional.
8. Definiendo mi vocación.
9. Identificar situaciones de riesgo en el entorno escolar.
10. ¿Cuáles son mis estresores en el entorno escolar?
11. Recursos de afrontamiento.
12. Técnicas de aprendizaje y administración del tiempo de estudio.
13. Recomendaciones para realizar una composición escrita.

Para el desarrollo de este taller consúltese el manual de apoyo “Desarrollo de Habilidades Socio-Escolares”, disponible en la biblioteca básica del CIJ o en intranet de acuerdo con la siguiente ruta: página de CIJ <http://www.cij.gob.mx/>, “Enlaces Internos”, “Intranet de CIJ”, “Conoce”, “Material de Tratamiento”, “Manuales de Apoyo a la Operación”.

3. ÁREA FÍSICO-DEPORTIVA

3.1 TALLER. ACTIVIDADES CUERPO-MENTE.

En estos talleres se incluyen actividades de tipo cuerpo-mente, a través de las cuales se fortalece en las personas la concentración y la constancia, de forma que tengan herramientas que les ayuden a su proceso de rehabilitación y reinserción social.

Actividades como el Tai-Chi y el Yoga pueden ayudar a los pacientes a controlar sus emociones y las respuestas fisiológicas ante eventos que les generan ansiedad y estrés.

Estos talleres se enfocan principalmente en el desarrollo, restablecimiento y aplicación de habilidades físicas, para ello se requiere de constancia y capacidad de espera.

Objetivos:

- Favorecer la disminución o cesación del estrés.
- Promover la relajación y la actividad física.

Sesión: Tai-Chi para principiantes

Objetivo:

- Conocer los movimientos básicos del Tai-Chi para obtener estados subjetivos de tranquilidad y disminuir la ansiedad.
- Promover la coordinación, atención y concentración.

Procedimiento:

Explicar las generalidades del Tai-Chi y hacer una demostración de su ejecución, posteriormente, coordinar la rutina de ejercicios que se describen.

El juego de los cinco animales. Los ejercicios de los cinco animales combinan la mente, la figura y la respiración. En estos ejercicios es necesaria una integración total y completa de la mente, el espíritu, el cuerpo, la respiración y el movimiento. Los movimientos han de ser ágiles, espontáneos y flexibles.

El tigre. Es poderoso, heroico, arrogante y nunca es cobarde. Hay que imitarlo en su espíritu que se expresa por los ojos y en su porte que se expresa por las garras; la fuerza corporal, en la realización de la práctica, debe juntar lo flexible y lo duro a la vez, y la figura debe ser una combinación de tranquilidad y movimiento.

- De pie, con los pies juntos, las rodillas flexionadas sin sobrepasar la punta de los pies.
- Levantamos a ras del suelo el pie derecho y lo avanzamos medio paso aproximadamente para conseguir que el talón sobrepase la punta del pie izquierdo; después, manteniendo el pie paralelo al suelo, se traza un arco colocándolo a una separación inferior o igual a la anchura de los hombros.
- Al mismo tiempo, se elevan los brazos flexionados sin sobrepasar las cejas, las muñecas dobladas, las manos hacia abajo y los dedos libres. Las manos y los antebrazos se enderezan en el último momento y se bajan cuando se coloca el pie.
- Ejecutamos el mismo movimiento a la izquierda.
- Imaginamos una bola de energía, ligera, entre las manos, que se empuja hacia delante y que se retira. Se experimenta progresivamente una sensación de calor en los brazos y después en todo el cuerpo.



El oso. Su enorme peso le ayuda a caminar serenamente, no existe en él ninguna ligereza. El oso se caracteriza por la agilidad que manifiesta en los movimientos, aún en los aparentemente torpes. Los ejercicios principales que ejecuta el oso son aquellos referidos a girar sobre sí mismo, tirar de algo o empujar algo utilizando la fuerza de los hombros. Hay que concentrar la fuerza interna en los hombros y en la cintura para dar la impresión de que el oso es torpe, no ligero ni flexible.

- De pie, con los pies separados a la altura de los hombros.
- Se avanza el pie de la misma forma que en el ejercicio anterior (el tigre).
- Se levantan los brazos, los codos en forma horizontal, los puños cerrados sin apretar, mantenemos un hueco visible entre el pulgar y el índice. Estos dos huecos se enfrentan y debemos ser conscientes de la energía situada entre las dos manos.
- En el momento preciso en el que se coloca el pie, se giran las caderas con un movimiento seco que arrastra al cuerpo y a la cabeza.

Después se practica el movimiento hacia el otro lado.

El ciervo. En la imitación del ciervo, lo más importante es la flexibilidad y la espontaneidad, evitando al máximo las posturas cohibidas y la rigidez. Se debe mostrar agilidad y vivacidad tanto al enderezar el cuello como al desplazarse hacia adelante.



- Preparación. Ponerse firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos. Doblar la pierna derecha y estira la pierna izquierda hacia adelante con la rodilla ligeramente doblada. Pon el peso en la pierna derecha.
- Estirar hacia delante el brazo izquierdo.
- Hacer rotar los brazos en dirección opuesta a las agujas del reloj, asegurándote de que el círculo dibujado por la mano izquierda es más grande y que la rotación de los brazos es producida por un movimiento circular de las caderas y la cintura y no por el movimiento de las articulaciones de los hombros. Repite algunas veces el movimiento.
- Repetir los pasos del uno al tres pero adelanta la pierna y el brazo derecho, coloca la mano izquierda en la posición en que su palma enfrente el codo derecho y gira los brazos en el sentido de las agujas del reloj.

Se repite muchas veces el ejercicio hacia la izquierda y hacia la derecha.



El mono. Es despierto y ágil, nunca está perplejo. El mono se caracteriza por mostrarse siempre muy vivo y veloz. Al ejecutar los ejercicios a imitación de este animal, hay que conservar la tranquilidad y el control de los movimientos, es decir, será preciso ejercitar la tranquilidad interna y la agilidad externa.

- De pie, pies separados a la altura de los hombros.
- El pie derecho avanza, la rodilla flexionada, el talón no está apoyado, la pierna está perpendicular al suelo.
- Al mismo tiempo el brazo derecho está extendido hacia delante sin tensión, los dedos están juntos formando un pico y apuntan por encima de la rodilla.
- La pierna izquierda está detrás, flexionada, y soporta el 70 por ciento del peso del cuerpo. El talón está en el suelo.
- El brazo izquierdo está levantado, el codo separado y a la altura del hombro, la mano izquierda por encima del hombro, cerca de la oreja, los dedos están juntos formando un pico.
- Se avanza el pie izquierdo para cambiar la posición. No hay que olvidar cambiar igualmente la posición de los brazos y tener cuidado de permanecer flexionado y no levantar el cuerpo.

Adoptar una mirada curiosa, inquieta, alerta, como la de un mono.



La grulla. Vuela aleteando ligera y serenamente, nada en ella indica pesadez y estancamiento. Al ejecutar los movimientos a imitación de esta ave, es necesario dejar translucir su arrogancia y altivez, la naturalidad se debe expresar tanto en las "maneras de volar" como en las formas estáticas.

- Mismo avance de los pies que en el "tigre" y en el "oso"
- Levantar los dos brazos imitando el vuelo de la grulla avanzando la pierna izquierda.
- Descender los brazos en el momento en que se coloca el pie en el suelo.
- Después remontar de nuevo los brazos mientras que se avanza la pierna derecha.



Observaciones: puedes trabajar cada animal durante uno o dos minutos o incluso más. Los movimientos deben ser ejecutados con ligereza. Cuando se dominan bien los movimientos, se puede ejecutar retrocediendo.

Sesión: Yoga para principiantes

Objetivo:

- Favorecer estados subjetivos de bienestar físico, emocional y mental.
- Coadyuvar la disminución del estrés y la tensión física.

Material:

- Imágenes incluidas en el manual u otro recurso audiovisual que sirva para ejemplificar las posturas corporales, tapetes o colchonetas, equipo de sonido, discos compactos de música relajante.

Procedimiento:

Explicar las generalidades acerca del Yoga y hace una demostración. Las posturas de yoga (también llamadas *asanas*), así como su secuencia están cuidadosamente diseñadas para eliminar la tensión del cuerpo.

Las posturas de yoga contraen o estiran sistemáticamente los músculos del cuerpo, eliminando la tensión y llevando a un profundo sentimiento de relajación.

Posteriormente, el/la responsable coordinará la rutina de ejercicios que se describen a continuación.

Relajación inicial.

Al comienzo de la actividad el/la participante se tumbará sobre la espalda, respirará profundo antes de ser guiado a través de unos ejercicios de relajación activos en donde varias partes del cuerpo se tensan y se relajan de forma alterna. Esta combinación de respiración profunda y relajación activa ayuda a calmar la mente y eliminar la tensión del cuerpo que es el estado óptimo para comenzar una clase de yoga.



Saludo al sol.

Es una secuencia clásica de cuatro a seis saludos lentos al sol.

Entre cada ejercicio de yoga, el/la participante descansará tumbado en la llamada “postura del cadáver”, respirando profundamente y sintiendo los efectos positivos de la postura de yoga previa.



Ejercicios de piernas individual y conjunta.

Elevación de piernas individual. No es un ejercicio de yoga propiamente dicho, pero ayuda a estirar los músculos de las piernas y calentarlos para los siguientes ejercicios.

Elevación conjunta de piernas. Fortalecen los músculos abdominales, lo cual ayudará a mantener las posturas durante más tiempo.



Postura sobre los hombros.

Este *asana* es una postura invertida que incrementa el riego sanguíneo al cerebro. Esta postura ejerce una suave presión en la zona del cuello, lo cual ayuda a regular las funciones de la glándula tiroides (que regula el metabolismo).



El pez.

Cuando se realiza esta *asana* de yoga se respira profundamente lo que incrementa la capacidad vital de los pulmones y puede ayudar a mejorar los problemas respiratorios.

Esta postura de yoga provee de energía a la glándula tiroides y elimina la rigidez de la espalda.



La flexión hacia adelante.

Esta postura de yoga estira toda la parte posterior del cuerpo, incrementando la flexibilidad de la zona lumbar y mejorando la alineación postural. Esta postura de yoga proporciona un agradable masaje a los órganos abdominales, ayudando a eliminar algunos desórdenes como el estreñimiento.

El triángulo.

Es la última postura de la clase de principiantes. Esta postura de yoga favorece la inclinación lateral de la columna estira, contrae y relaja simultáneamente la mayoría de los músculos de la espalda. Esto hace que la columna se flexibilice.

Relajación final.

Todos los beneficios de la secuencia de yoga se desarrollan durante estos 10 ó 15 minutos al final de la sesión.

A través de la relajación activa (tensando y relajando los músculos), la respiración profunda y un ejercicio de visualización.



4 ÁREA LÚDICO-CULTURAL

4.1 TALLER. ELEMENTOS TEATRALES.

La educación teatral tiene como objetivo educar esto es, informar y formar a las personas a través de este arte escénico. El teatro y la educación poseen finalidades comunes: por una parte la pedagogía focaliza a la persona como un ser capaz de incrementar y fortalecer diversas potencialidades y, por otra parte, el teatro concibe el mismo objetivo que puede lograrse a través del ejercicio de actividades que estimulan el desarrollo de la creatividad y de la comunicación.

En el contexto del tratamiento con personas que consumen drogas, el teatro constituye un recurso importante que coadyuva a la reconstrucción de la identidad y a la integración de nuevas experiencias de vida. De esta forma, genera escenarios donde es factible reconocer e integrar tanto los aspectos saludables de la persona como los “enfermos” o poco fortalecidos. El teatro utilizado como recurso terapéutico es un medio de educación constante puesto que involucra a la totalidad de la persona, es decir, a su cuerpo, sus emociones y sus pensamientos, favoreciendo a su vez, el reconocimiento y aprehensión de valores, así como el incremento de los lazos sociales positivos.

La educación teatral lleva a formarse a través de la experiencia personal y el descubrimiento de sí misma (de sus posibilidades y sus límites), a fin de expresarse y comunicarse eficazmente con los otros. La experiencia teatral se centra en el crecimiento de la persona y brinda la oportunidad de construir relaciones significativas que refuercen la identidad grupal, estimulen el conocimiento recíproco, la cooperación y el respeto por la heterogeneidad y diversidad cultural.

Este taller pretende influir y desvanecer los miedos y las resistencias que tienen las personas, para ello trata de recuperar las experiencias “pre-expresivas” o lo que las personas “tienen dentro de sí mismas” antes de expresarlas, situación que permite la toma de conciencia global. En el taller se experimentan ejercicios de movimiento, de contacto, de vocalización o de narración con la finalidad de favorecer el reconocimiento y expresión de emociones, reconocer los pensamientos y lograr una “movilidad” encaminada al crecimiento personal integral.

Objetivo:

- Adquirir herramientas a través de un taller de preparación a la actividad teatral, que permita a los/as participantes tomar conciencia de su cuerpo, sus emociones y sus pensamientos con la finalidad de ejercer un mejor manejo de los mismos coadyuvando por tanto, a la modificación positiva de la identidad personal.

Sesión: Escucha tu cuerpo

Objetivo:

- Favorecer el reconocimiento y valoración del propio cuerpo a través de la respiración y la imaginación.

Procedimiento:

Introducción. La respiración ayuda a relajarse con lo cual aumenta la posibilidad de tomar mayor conciencia corporal. Es importante que las personas valoren a su cuerpo para evitar que lo dañen a través de diversos hábitos y conductas como el consumo de drogas.

La respiración. Indicar al grupo que se acuesten en el piso boca arriba con las piernas un poco expandidas, poner la mano derecha dos centímetros debajo del ombligo y la izquierda en el pecho. Dar las siguientes indicaciones: exhalarán suavemente a través de la boca todo el aire que está en los pulmones.

Inspirarán a través de la nariz utilizando el abdomen, contarán mentalmente hasta cuatro (dejar que se infle el abdomen algunos centímetros, sin mover el tronco). Inhalarán, imaginando el aire que entra y el calor que llega a todas las partes del cuerpo. Harán una pausa de un segundo y luego exhalarán suavemente, contando hasta cuatro y bajando el abdomen. Al exhalar deberán imaginar que, junto al aire, salen del cuerpo todas las tensiones.

Se repetirá el ejercicio pero ahora inhalando por el diafragma y contando hasta cuatro (sintiendo como se infla por unos centímetros, sin mover el tronco). Hacer una pausa de un segundo y exhalar suavemente contando hasta cuatro y bajando el diafragma.

El ejercicio se puede repetir unas diez veces por el diafragma y otras diez por el abdomen.

Válvula. Los/as participantes se colocarán en parejas de pie, uno/a en frente del otro. Uno de los/as dos fingirá de abrir una válvula puesta en el cuerpo del/a compañero/a. La válvula puede estar puesta en la rodilla, en la oreja, en la pierna, donde quieran pero a partir del momento que se abre, el/la otro/a compañero/a tiene que simular que se está desinflando lentamente, con movimientos y ruidos y tiene que imaginar que se está vaciando el cuerpo del aire hasta caer al piso. Una vez al piso y desinflado/a, el/la compañero/a volverá a inflarlo/a pero esta vez puede empezar por donde estaba la válvula o por donde quiera. La persona que estará simulando estar inflándose va a tener que hacer los movimientos y los ruidos del cuerpo que se infla hasta llegar otra vez a ponerse de pie.

Acabado el ejercicio se deben invertir los papeles por lo que la persona que abrió la válvula, ahora le tocara simular que se desinfla.

Posición fetal. Todos/as los/as participantes se acostarán en el piso y se colocarán en posición fetal (acostados/as de lado con brazos y piernas juntos), se quedarán unos tres minutos acostados/as y luego harán como si se estuvieran despertando, con movimientos muy lentos y muy suaves se moverán hasta ponerse de pie. Procedimiento para despertar: de posición fetal a las rodillas con la cabeza todavía pegada al piso y los brazos hacia abajo, de rodillas con el cuerpo enderezándose lentamente levantarse pero con la cabeza y los brazos orientados hacia el piso y luego seguir extendiéndose para llegar a estar de pie.

Plenaria. Preguntar qué es lo que al grupo le llamo la atención de la actividad, que es lo que les ha gustado o no, qué aprendizaje obtienen con la experiencia que acaban de tener.

Relajación. Antes de acabar la sesión, los/as participantes se recostaran en el piso para hacer una breve relajación: se recostaran boca arriba con las piernas un poco expandidas, las palmas de las manos apoyadas al piso y con los ojos cerrados. El/la responsable de la actividad guiará la relajación ya sea por medio del procedimiento progresivo y/o apoyándose de la imaginación.

Sesión: Escucha tu voz

Objetivos:

- Estimular en los participantes su potencialidad expresiva.
- Promover la toma de conciencia de las propias posibilidades expresivas y cómo aprender a utilizarlas en la vida cotidiana.
- Favorecer el proceso de comunicación humana.

Procedimiento:

Cuenta hasta diez. Los/as participantes estarán de pie formando un círculo y se empezará a contar varias veces de uno a diez y luego de diez a uno aumentando la intensidad de la voz y la velocidad. El mismo ejercicio se realiza pero ahora utilizando las vocales: se empieza repitiendo las vocales a-e-i-o-u y luego al revés u-o-i-e-a, se repite esto varias veces aumentando cada vez más la intensidad de la voz y la velocidad.

Las tres tonalidades. Para éste ejercicio cada participante tendrá que pensar en una frase (no es importante el contenido) y deberá expresarla en las tres siguientes formas: baja, normal y estridente (agudo, fuerte).

¿Adivina quién es?. Todos/as las participantes se sentarán en círculo en el piso, con los ojos cerrados. El/la responsable de la actividad le tocará la espalda a un/a participante que va a tener que hablar en voz baja (pero que se escuche) y los/as demás tendrán que adivinar quién es el/la que está hablando.

El volumen. Se ejercitará el volumen de la voz representando a dos personas que se encuentran, es decir, que se ven y se saludan desde lejos, y después se van acercando para platicar y luego se saludan alejándose otra vez en dirección opuesta.

El director de orquesta. El grupo cantará las vocales siguiendo la intensidad y ritmo del director de orquesta (quien en este caso puede ser el/la responsable de la actividad).

Plenaria. Preguntar qué es lo que al grupo le llamó la atención de las actividades, qué es lo que les ha gustado o no, qué aprendieron de esta experiencia. Es necesario comentar al grupo acerca de los objetivos de la sesión y las actividades realizadas en la misma a fin de identificar los logros, además de motivar y fomentar la participación de los/as participantes.

Relajación. Antes de acabar la sesión, los/as participantes se recostaran en el piso para hacer una breve relajación: se recostaran boca arriba con las piernas un poco expandidas, las palmas de las manos apoyadas al piso y con los ojos cerrados. El/la responsable de la actividad guiará la relajación ya sea por medio del procedimiento progresivo y/o apoyándose de la imaginación.

Sesión: Exprésate

Objetivos:

- Favorecer el control de la expresividad, de las emociones y de los sentimientos.
- Ayudar a superar la timidez y a sentirse más seguros/as de sí mismos/as.

Procedimiento:

La pelota. Los/as participantes estarán de pie formando un círculo. Un/a jugador/a lanza la pelota a otro/a compañero/a pronunciando el nombre del/a destinatario/a. Quien recibe la pelota sigue eligiendo a alguien para pasar la pelota y pronunciar su nombre.

La trayectoria de la pelota corresponderá a la de la voz y el esfuerzo físico de lanzarla, evidencia la sensación de pronunciar la voz con seguridad. Después de un par de pruebas será posible eliminar la pelota y tratar de mantener el efecto de “lanzar” la voz simulando el movimiento del tiro con la mano.

Al azar. Los/as participantes estarán de pie formando un círculo. El objetivo del ejercicio es realizar gesticulaciones para preparar a los músculos para la expresión facial. Se iniciará moviendo la boca y la mandíbula en todas las maneras posibles, se pronunciarán frases o palabras al azar o se pronunciará un lenguaje absurdo (sin sentido, solo sonidos) intentando ser lo más expresivos posibles, acompañando la voz con gestos y actitudes que se consideren necesarias. Después, cada participante empezara a caminar por el salón hablando con el mismo lenguaje incomprensible como si estuviera enojado/a. Luego se cambia la situación y se empieza una secuencia de emociones: de enojado pasará a triste, de triste a enamorado/a (que sueña con su amada/o) y finalmente a estar feliz.

Entonaciones. Los/as participantes estarán de pie formando un círculo y juntos establecerán una frase que cada uno tendrá que repetir. Por ejemplo “ayer comí demasiado”. Cada uno tendrá que repetir la misma frase cambiando cada vez la entonación. Lo importante es la manera en que se pronuncia la frase, ya sea murmurándola como si fuera secreto, gritándola con ira, cantándola, tartamudeándola, anunciándola con énfasis, etc. La frase puede repetirse en el círculo las veces que sea necesario antes de cambiarla por otra.

Relajación. Antes de acabar la sesión, los/as participantes se recostaran en el piso para hacer una breve relajación: se recostaran boca arriba con las piernas un poco expandidas, las palmas de las manos apoyadas al piso y con los ojos cerrados. El/la responsable de la actividad guiará la relajación ya sea por medio del procedimiento progresivo y/o apoyándose de la imaginación.

Sesión: Conoce tu cuerpo

Objetivos:

- Promover el autoconocimiento y la autoconfianza para el desarrollo de la capacidad expresiva, fortalecer la autopercepción positiva, el control de emociones y la comunicación.

Procedimiento:

Reflejo. Los/as participantes se colocarán en parejas uno/a en frente del otro/a. Uno/a de los/as dos tendrá que “reflejarse” en su compañero/a y seguir con precisión todos los movimientos y gestos que éste ejecute. Después de un tiempo se invierten los papeles.

A ciegas. Los/as participantes se colocarán en parejas y uno/a de los/as dos tendrá que cerrar los ojos y dejarse guiar por el/la compañero/a en el espacio disponible. El/la guía no tendrá contacto físico con el/la compañero/a, solo puede guiarlo/a con su voz. Después de un tiempo se invierten los papeles.

Perseguidor. Los/as participantes se colocarán en parejas y uno/a de ellos seguirá al/a otro/a copiando sus movimientos. Después de un tiempo se invierten los papeles.

La cajita. Los/as participantes se acostarán en el piso en posición fetal (acostados/as de lado con brazos y piernas juntos) y el/la responsable de la actividad “liberará” a los personajes, animales y/o cosas que los/as participantes tendrán que simular: mariposas, pájaros, gatos, perros, monos, camioneros, alpinistas, ancianos, arboles, estatuas, etcétera. Para ello, de la posición fetal tendrán que moverse lentamente hasta llegar a interpretar el personaje, animal o cosas indicado por el/la responsable.

Plenaria. Preguntar qué es lo que al grupo le llamó la atención de las actividades, qué es lo que les ha gustado o no, qué aprendieron de esta experiencia. Es necesario comentar al grupo acerca de los objetivos de la sesión y las actividades realizadas en la misma a fin de identificar los logros, además de motivar y fomentar la participación de los/as participantes.

Relajación. Antes de acabar la sesión, los/as participantes se recostaran en el piso para hacer una breve relajación: se recostaran boca arriba con las piernas un poco expandidas, las palmas de las manos apoyadas al piso y con los ojos cerrados. El/la responsable de la actividad guiará la relajación ya sea por medio del procedimiento progresivo y/o apoyándose de la imaginación.

Sesión: Controla tu cuerpo

Objetivo:

- Promover y fortalecer el reconocimiento de sensaciones y emociones personales.

Procedimiento:

Confianza. Los/as participantes se colocarán en parejas uno/a detrás del/a otro/a. El/la que se encuentra en frente, cerrará los ojos y se dejará caer hacia atrás, manteniendo el cuerpo fuerte y dejando que sean los hombros los primeros en caer, sin intentar ver o agarrarse de algo, simplemente confiar en que el/la compañero/a lo detendrá sin dejarlo caer.

Acción. Los/as participantes, dispersos/as en el espacio de trabajo tendrán que actuar diversas acciones e interpretarlas como si fueran en cámara lenta. El/la responsable de la actividad puede sugerir algunas de ellas como por ejemplo: cruzar la calle, planchar y doblar ropa, dos personas que discuten, tirar flechas,

enojarse con la computadora; también cada participante puede sugerir lo que le gustaría actuar. Se deberán repetir tales acciones las veces que se considere necesario.

Control. Los/as participantes caminarán rápido y de manera decidida ocupando todo el espacio, cuando el/la responsable de la actividad diga “Alto”, todos tendrán que parar y quedarse inmóviles en la posición en la que se encuentren y por el tiempo en que se les indique: por treinta segundos la primera vez, un minuto la segunda, y un minuto y medio la tercera vez. El ejercicio se repetirá pero ahora en lugar de quedarse parados en la posición en que se encuentran tendrán que expresar emociones utilizando todo el cuerpo, por ejemplo: tristeza, felicidad, enojo, angustia, etcétera. Este ejercicio se podrá repetir cuantas veces se considere necesario.

Plenaria. Preguntar qué es lo que al grupo le llamó la atención de las actividades, qué es lo que les ha gustado o no, qué aprendieron de esta experiencia. Es necesario comentar al grupo acerca de los objetivos de la sesión y las actividades realizadas en la misma a fin de identificar los logros, además de motivar y fomentar la participación de los/as participantes.

Relajación. Antes de acabar la sesión, los/as participantes se recostaran en el piso para hacer una breve relajación: se recostaran boca arriba con las piernas un poco expandidas, las palmas de las manos apoyadas al piso y con los ojos cerrados. El/la responsable de la actividad guiará la relajación ya sea por medio del procedimiento progresivo y/o apoyándose de la imaginación.

4.2 TALLER. PERCUSIONES.

La música, particularmente los ritmos ejecutados con instrumentos de percusión, tienen efectos importantes y positivos para la salud del ser humano. Las percusiones ayudan a recuperar ritmos corporales, a sincronizar ondas cerebrales y estimulan otras funciones como el ritmo respiratorio, cardíaco y el restablecimiento de los ritmos biológicos. También, enriquecen los procesos motores, fomentan la creatividad y la disposición al cambio.

Los instrumentos de percusión al ser golpeados o agitados favorecen la coordinación motriz, el equilibrio, la marcha, lateralidad, tonicidad, así como la integración y desarrollo del esquema corporal, apoyan en el desarrollo sensorial y perceptivo, en la adquisición de destrezas al tiempo que promueven la expresión corporal, gráfica espacial, melódica, etcétera. Asimismo, contribuyen a generar en la persona un autoconcepto positivo mediante la constante ejercitación y proyección del “ser” y del trabajo en grupo.

Objetivos:

- Favorecer el desarrollo de habilidades cognitivas (imaginación, atención, memoria, comprensión, observación y agilidad mental).
- Reducir el estrés o la ansiedad.
- Mejorar las funciones perceptivas y la motricidad.
- Redescubrir capacidades creativas y disfrutar de ellas.
- Coadyuvar en la planificación del tiempo libre de manera saludable.

Recomendaciones para el aprendizaje:

Es posible que muchos pacientes no cuenten con conocimientos musicales o no toquen algún instrumento musical, por tanto, es tarea del/la responsable establecer un programa de trabajo activo y motivador.

Para ello se utilizarán instrumentos que son fáciles de tocar como claves, maracas, tambores, triángulo, castañuelas, güiro, palo de lluvia, cajas de madera, entre otros. Se pueden utilizar también objetos que no sean propiamente instrumentos musicales como las superficies planas para percutir: mesas, sillas, botellas de agua, palos redondos y cortos e incluso el propio cuerpo (manos, piernas y pies). También se pueden usar otros instrumentos como la guitarra y la flauta.

Al momento de tocar algún instrumento es factible acompañar la música y sonidos con el canto y los movimientos corporales (danza). La creatividad en este taller es ilimitada y sus beneficios son diversos.

Conviene que al inicio de la sesión el/la responsable reproduzca en audio o video un tema musical para ambientar la sesión. Posteriormente, invitar a los/as participantes a realizar ejercicios respiratorios con el objetivo de armonizar el cuerpo y la mente. Después de esta actividad el/la responsable explicará las actividades a realizar durante la sesión. Al final de cada sesión se pueden hacer ejercicios de respiración profunda para relajarse y crear un ambiente de reflexión donde se promueve el análisis y reorganización de la experiencia musical y extrapolarlas a la vida cotidiana.

El programa del taller es modular según los diferentes objetivos. Cada módulo puede aplicarse de una a dos sesiones.

Para la parte introductoria del taller el/la responsable podrá revisar los siguientes videos para identificar datos generales, prácticos e introductorios acerca de Djembe o tambor de mano:

- “¿Cómo tocar y afinar el Djembe?”. Disponible en:
<http://www.youtube.com/watch?v=L YsvEo x w>
- “Clases de Djembe. Explicación técnica Bass, Tone y Slap”. Disponible en:
<http://www.youtube.com/watch?v=w9Vvd8XIMv0>

Sesión: Induciendo estados de relajación

Objetivo:

- Favorecer estados de relajación y fomentar el aprendizaje de técnicas básicas para el manejo de instrumentos de percusión.

Procedimiento:

Círculo de relajación. Caminando en círculo se sigue el ritmo de una pieza musical (lenta) con palmadas o con un instrumento de percusiones. También puede realizarse acostados en el piso escuchando una pieza musical e induciendo la imaginación de un paisaje.

Grupo de percusiones. Formar tres grupos. A cada uno de los miembros de los grupos les entregará un instrumento de percusión. En principio todos deben marcar un ritmo a la vez, según se escuche un tema musical, posteriormente, deberán ir realizando combinaciones musicales en diversas partes del tema musical según lo vaya encargando el responsable.

Liberación de tensiones. En un primer momento invitar a todo el grupo a que se mueva libremente por el espacio de trabajo intentando imitar en movimientos la música emitida, invitará a que los/as participantes mantengan, en la medida de lo posible, la mente en blanco. Posteriormente cada participante se sentará en una silla o en el suelo y el/la responsable les explicará cómo relajarse mediante la respiración.

Al término de cada sesión se establece el “círculo de reflexión y cierre” donde se realizan algunas respiraciones profundas para inducir estados de relajación en los participantes. A continuación el/la responsable solicitará a los participantes que voluntariamente comenten su experiencia a partir de las sensaciones, emociones, pensamientos o aprendizaje que consideren haber obtenido como resultado de la experiencia musical.

Además, el/la responsable puede apoyarse de la siguiente pregunta: ¿cómo consideran que pueden utilizar en su vida cotidiana lo aprendido en esta sesión a fin mantenerse alejados del consumo de drogas?

A partir de lo acontecido durante la actividad y de los comentarios del grupo es importante que el/la responsable resalte los aspectos positivos que mostraron durante la sesión.

Sesión: Expresándome

Objetivo:

- Promover y reforzar habilidades para la expresión de afectos, mejorar la comunicación y toma de decisiones.

Procedimiento:

Descripción pictórica. Repartir a cada integrante del grupo un instrumento, ya sea de percusión u otros, después presentará al grupo tres cromos o cuadros, pinturas o poster con diferente temática para que los observen detenidamente. Después, indicar que elijan uno y dividirá al grupo en tres subgrupos solicitándoles que reproduzcan su percepción de los cromos o pinturas con sonidos.

Sentimiento musical. Solicitar a los/as participantes que escriban en su cuaderno algunas emociones que tienen las personas (alegría, amor, melancolía, etc.) y que para cada una de ellas encuentren el ritmo que les parezca más adecuado utilizando los instrumentos musicales u objetos que sirvan para tal fin. Se promoverá el intercambio de experiencias.

Sesión: Mi creatividad

Objetivo:

- Estimular la expresión creativa y favorecer el reconocimiento de sensaciones, emociones y pensamientos positivos y agradables en torno a la autoexpresión.

Procedimiento:

Improvisación musical. Indicar que cada persona deberá realizar alguna expresión libre, espontánea y creativa, a través de cualquier tipo de instrumento musical, de la voz (canto) o del cuerpo (danza).

Improvisación colectiva. Indicar que cada persona deberá expresar su estado de ánimo o evocar situaciones importantes de sus vidas, a partir del uso de instrumentos musicales o la voz, todo ello de manera simultánea hasta que se vaya creando un entramado musical, en forma de banda sonora.

Pintando la música. Presentar una pieza musical y pedir a los miembros del grupo que se pongan cómodos y que escuchen con atención. Posteriormente, solicitar que realicen una obra plástica (escultura, pintura, *collage*, etc.) acerca de la idea, sensación o emoción que les produjo la pieza musical. Para los ejercicios de improvisación el/la responsable podrá apoyarse del video “Improvisación de percusión con armarios y puertas”, disponible en el siguiente enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=vvjTPq9xE88>. En este video se muestra una improvisación que podría ayudar como ejemplo durante el modulo.

Otro video (“Ejercicios”) puede ser útil para los mismos fines y se encuentra disponible en el siguiente enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=O1XEF6qeOp8>. En este video se visualiza a un joven enseñando algunos ejercicios para tocar el djembe a manera de expresión de emociones desde una manera libre.

Sesión: Percepción y coordinación

Objetivo:

- Coadyuvar en el mejoramiento de las funciones perceptivas y de motricidad.

Procedimiento:

Ritmo musical. El/la responsable o un integrante del grupo marcarán un ritmo con un instrumento de percusión, por ejemplo un tambor, mientras el resto del grupo deberá seguir el ritmo marcado ya sea con movimientos u otros instrumentos; podrán incorporándose o salirse del ritmo a su voluntad, también podrán entrar o salir musicalmente según la indicación de quien dirige la actividad. También se pueden hacer variaciones musicales libres, siempre y cuando se ajusten al ritmo presentado.

Lateralidad y reflejos. Presentar un tema musical y pedir al grupo que realicen las actividades que les indique utilizando para ello, elementos corporales como levantar la mano derecha o izquierda. A medida que se va realizando el ejercicio el/la responsable va diciendo las actividades cada vez más rápido alternando ambas partes, derecha e izquierda.

Geografía corporal. Indicar que cada participante deberá escoger un espacio para realizar el ejercicio. De pie y con los ojos cerrados seguirán el ritmo de una pieza musical (lenta) tratando de sentir y mover su cuerpo con el fin de reconocer cada parte de él, para ello deberán iniciar con los pies. El/la responsable guiará la actividad con voz baja y pausada.

Para el desarrollo de esta sesión el/la responsable podrá apoyarse del video titulado “Djembe tutorial” que se encuentra en: <http://www.youtube.com/watch?v=1-saL6OykiM&feature=related>. En este video se encuentra una manera visual de realizar un ejercicio de rítmica y coordinación, aunque tiene indicaciones en idioma inglés, la manera en que se muestra es muy clara con las imágenes lo que hace que el ejercicio sea muy gráfico y entendible.

También puede apoyarse del video “Ejercicios Básicos de Djembe”, disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=lb6ErOSbEv8&feature=related>. En el video se muestran ejercicios de un ritmo lento a un ritmo un poco más rápido.

Sesión: Soy importante

Objetivo:

- Fortalecer la autoestima y el trabajo en equipo.

Procedimiento:

Solos musicales. Solicitar a los/as participantes que realicen una melodía con los instrumentos de percusión disponibles. Dar un tiempo razonable para preparar su pieza musical donde se expresará un pensamiento o un sentimiento que deseen compartir. Comentar que la participación será de manera general, esto quiere decir que todos tocarán frente al grupo.

Fomentar entre los participantes la integración grupal, la tolerancia y el respeto al trabajo de los demás; es recomendable que después de cada participación se realice una expresión grupal de apoyo y alentando el esfuerzo, esto es, reconocer la motivación y habilidades mostradas por los/as integrantes del grupo.

Circulo musical libre. El ejercicio consiste en la participación simultánea de todos los/as participantes del grupo, permitiendo que se realice una melodía mediante la intervención libre (por ejemplo: una “batucada”), sin definir una dirección, fomentando la diversión saludable y aplicando todo lo que han aprendido durante el taller. La melodía podrá durar el tiempo que sea necesario, según la disposición del grupo y el tiempo disponible.

Sesión: Mi red de apoyo

Objetivo:

- Favorecer el restablecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias.

Procedimiento:

Diálogo musical. Solicitar a los/as participantes que formen parejas y pedir que se sienten frente a frente, se tomen de las manos (opcional) y con los ojos cerrados que inicien un diálogo en el cual cada uno/a exprese cómo se siente, inventando una melodía sin palabras; la otra persona escucha y responde, también cantando o tocando algún instrumento musical.

Música en pareja. Solicitar que troten al ritmo de la música, modificando la velocidad: lento/rápido/lento. Posteriormente, proporcionar un instrumento musical a cada miembro del grupo y formará parejas para que espalda con espalda continúen trotando y marcando el ritmo con los instrumentos. El ejercicio culmina con un fuerte abrazo o aplauso.

Caricia musical. Solicitar a los/las participantes que formen parejas e indicar que cada participante deberá cantar a su compañero una caricia musical: expresándole algo que les guste o reconozcan de dicha persona; por medio de una frase inventada a la que la persona le pone una música también inventada. Las parejas, dan y reciben este mensaje con los ojos cerrados.

4.3 TALLER. TÉCNICAS PSICOMUSICALES.

Aplicada en el campo de las adicciones, la técnicas psicomusicales, han sido usadas generalmente como intervención complementaria a otras psicoterapias, identificando como los objetivos generalmente propuestos los siguientes: fortalecer la estima y el valor propio, incrementar la motivación, socialización y comunicación, mejorar la expresión emocional adecuada y conseguir la relajación, establecimiento y permanencia de las relaciones humanas contribuyendo a la adaptación de la persona a su medio, además de enriquecer el proceso sensorial, cognitivo (pensamiento, lenguaje, aprendizaje y memoria), los procesos motores y de fomentar la creatividad y la disposición al cambio. El propósito básico de este servicio se enfoca en la capacidad de la música para generar un equilibrio en la persona, incluyendo los aspectos físicos, psicológicos, emocionales y espirituales, incorporando un concepto holístico de empatía, donde el terapeuta involucra su mente, cuerpo, emoción y espíritu.

Objetivos:

Favorecer el reconocimiento y expresión de sensaciones, emociones, afectos y pensamientos encaminados a generar estados subjetivos de bienestar, autoconciencia, a la vez que estimula el equilibrio personal, potencia la creatividad y reduce la tensión psico-corporal.

Sesiones:

1. Sensibilización a la música.
2. Escuchar y responder a la música.
3. Reconocimiento y expresión a través de la música.
4. Música y movimiento.
5. Música combinada con otras artes expresivas.
6. Música para una vida saludable.
7. Música y relajación.
8. Guitarra.

Para el desarrollo de este taller consúltese el manual de apoyo “Técnicas Psicomusicales con Enfoque Humanista”, disponible en la biblioteca básica del CIJ o en Intranet de acuerdo con la siguiente ruta: página de CIJ <http://www.cij.gob.mx/>, “Enlaces Internos”, “Intranet de CIJ”, “Conoce”, “Material de Tratamiento”, “Manuales de Apoyo a la Operación”.

5 ÁREA LABORAL-OCUPACIONAL

5.1 TALLER. ADMINISTRACIÓN DE LA ECONOMÍA FAMILIAR.

La administración de la economía familiar tiene por objeto satisfacer las necesidades materiales, la correcta distribución de los ingresos y el cuidado de las personas al contemplar a la salud, alimentación, vivienda, entre otras necesidades básicas.

Llevar a cabo la administración de la economía familiar parece algo muy complicado o que requiera de conocimientos en contabilidad, pero no es así. La administración económica familiar es algo que se lleva a cabo de forma cotidiana en casi todos los hogares, aún sin saberlo. La persona o personas responsables de la economía familiar, por lo regular deciden sobre el presupuesto familiar usando su criterio personal pero en muchos casos sin realizar previamente una planeación, lo que provoca que los gastos superen los ingresos o entradas de dinero lo que se traduce en problemas económicos.

Lo ideal para realizar una buena economía familiar es que cada uno de los miembros participe en ella. En la actualidad, trabajan padre y madre, y en ocasiones hasta los hijos y aun así las familias enfrentan problemas para poder subsistir, por lo que se recomienda que la familia reúna sus ingresos y los distribuya de una manera equitativa. Y aunque no todos los miembros de la familia trabajen o aporten económicamente, pueden participar ayudando al mantenimiento y aprovechamiento de la economía, por ejemplo, a través del trabajo en casa o el cuidado de los bienes y servicios con los que cuentan.

Para lograr una eficiente economía familiar hay que ser organizados y realistas ante las circunstancias que se viven, tener presente lo difícil que es conseguir el dinero, conocer las aportaciones de cada uno de los miembros de la familia, saber identificar las prioridades y necesidades particulares de los integrantes de la familia para, conforme a esto, decidir cada uno de los gastos que se requieren realizar para comprar bienes, pagar servicios, deudas y, cuando la economía lo permite, ahorrar. Todo esto acompañado de un control sistemático de toda esta información.

Objetivo:

- Proporcionar recursos que permitan dotar a los/las participantes de estrategias para realizar un adecuado manejo de la economía familiar, que coadyuve al aprovechamiento de las aportaciones económicas dentro de la familia, a la correcta distribución de los ingresos, a la satisfacción de las necesidades materiales básicas y a la convivencia familiar armónica.

Sesión: Dinero y necesidades familiares

Objetivos:

- Reflexionar acerca del significado y el valor que cada uno de los/as participantes otorgan al dinero.
- Reconocer los medios que se utilizan para obtener un ingreso económico.
- Identificar las necesidades básicas que tiene cada persona y sus familias, fomentando la adaptación de la economía a los bienes primarios.

Procedimiento:

Significado y valor del dinero. Fomentar un espacio de reflexión acerca del significado y valor que le dan al dinero. Se considera importante fomentar la visión objetiva que los/as participantes le dan al dinero de acuerdo a su valor.

Para fomentar la reflexión y el intercambio grupal se podrán realizar las siguientes preguntas: ¿Para qué sirve el dinero? ¿Qué valor tiene el dinero? ¿El dinero tiene valor en sí mismo o se lo damos a partir del uso que le damos? ¿El dinero influye en cómo nos relacionamos con las personas que están a nuestro alrededor? ¿El dinero puede brindar satisfacción? ¿Cuál es el uso que cada uno le da al dinero?

Se pueden plantear algunas ideas para poner a discusión dentro del grupo, como por ejemplo:

- Algunas personas consideran que en sí mismo el dinero no tiene un valor, el valor se lo damos cada uno/a de nosotros/as a partir de la decisión en cómo lo utilizamos. Se podría tener mucho dinero en el banco o guardado pero si no se le da un uso, no sirve para nada. El valor se lo damos nosotros mismos a partir de cómo lo gastamos, qué productos y servicios compramos y con qué objetivo.
- El dinero es una herramienta que puede ayudar a incrementar el crecimiento personal de cada miembro de la familia, un medio para poder alcanzar el bienestar al contar con bienes y servicios que puedan facilitar el acceso a la salud física y mental, educación, recreación y pertenencia o cohesión social.
- El dinero ejerce una profunda influencia emocional en lo que somos y en lo que tenemos. Cuando en una familia hay problemas de dinero se empiezan a ver los efectos emocionales debido a las frustraciones que provoca.

Obtención del dinero. El objetivo es crear junto con los/as participantes un espacio de reflexión acerca los medios a través de los cuales se obtiene el dinero, destacando las ventajas y la satisfacción que se adquieren al obtenerlo como producto de un trabajo.

Para fomentar la reflexión y el intercambio grupal se pueden realizar preguntas: ¿A través de qué medios se obtiene el dinero? ¿Trabajar es importante? ¿Todos los trabajos son dignos? ¿A través de qué medios cada uno/a de los/as participantes ha buscado obtener dinero?

Se pueden plantear algunas ideas para generar la discusión en el grupo, por ejemplo:

- El principio del ciclo de la economía consiste en producir a través del trabajo: a cambio del trabajo realizado se gana dinero a lo que se le llama recibir ingresos. Cuando las familias consumen (compran) utilizan los ingresos para satisfacer sus necesidades y deseos.
- Por lo regular los ingresos se obtienen a cambio de un gran esfuerzo pero también vienen acompañados de grandes satisfacciones.
- El trabajo no remunerado, el trabajo que se realiza pero del cual no se obtiene una paga económica, también es importante, por ejemplo, a través del trabajo que se realiza en casa o en el cuidado de los bienes y servicios con los que se cuenta, ayuda al mantenimiento y aprovechamiento de la economía familiar o cualquier tipo de voluntariado.

Identificación de las necesidades personales y familiares. Dar una breve introducción acerca las necesidades que tenemos las personas. Se puede basar en las siguientes ideas:

- La familia tiene que cubrir los aspectos fundamentales del desarrollo de cada uno de sus miembros. Algunas de las necesidades que se pueden cubrir con dinero son: vivienda, alimentación, vestido, calzado, educación, entre otras. No obstante, también existe la necesidad de sentirse seguro, de comunicarse, de ser queridos y aceptados, de poder demostrar y expresar los sentimientos, de interactuar con las personas que están a nuestro alrededor, de participar en las tareas del hogar, de vivir en armonía, entre otras.
- Las necesidades no se deben confundir, hay que distinguir entre las que se pueden cubrir con dinero y las que están relacionadas con el aspecto humano.
- Además de necesitar capital económico, es decir dinero, una familia requiere y puede contar concapital humano conformado por los talentos y las capacidades de cada uno de los integrantes; el capital intelectual está compuesto por el conocimiento, la capacidad de comunicación y las habilidades para sortear las diferencias y los conflictos; el capital social que incluye el compromiso

social, la capacidad de formar redes sociales con la comunidad y poder extender las actitudes de cuidado más allá de la propia familia.

Posteriormente pedir que se respondan las siguientes preguntas: ¿Qué necesidades tienes tú? ¿Qué necesidades crees que tiene tu familia? ¿Cuáles de esas necesidades se pueden cubrir con dinero? ¿Las necesidades que no se pueden cubrir con dinero, cómo se pueden satisfacer? ¿Cuáles de esas necesidades puedes cubrir tú?

Promover un intercambio de ideas con el objetivo de resaltar los aspectos más relevantes y los consejos que pueden ser útiles y aplicables a la situación de vida de cada participante.

Sesión: Introducción a la administración de la economía familiar

Objetivos:

- Reflexionar acerca de la importancia de realizar una adecuada administración de la economía familiar.
- Favorecer el conocimiento de los conceptos básicos para realizar la administración económica familiar.
- Realizar un ejercicio práctico para identificar dificultades y dudas que se pueden presentar al llevar a cabo la administración económica familiar.

Material:

- Formatos “Ayudando a María a llevar su Economía Familiar” para cada participante (Anexo 1^a/1^b) y “Lista del mandado” para cada participante (Anexo 2).

Procedimiento:

Importancia de la economía familiar. Dar una breve introducción acerca la importancia de la administración de la economía familiar. Se pueden utilizar las siguientes ideas:

- La administración tiene como objetivo la correcta distribución de los ingresos y el cuidado de las personas que componen a la familia, a través de satisfacer sus necesidades materiales básicas como alimentación, vivienda, salud, vestido, calzado, entre otras.
- La economía familiar ayuda a organizar lo que se gana a cambio de un trabajo remunerado (ingresos) y los gastos que se tienen (egresos o salidas).
- Ya que los ingresos se agotan fácilmente o en muchos casos son insuficientes, es necesario tener claro cuánto dinero se obtiene del trabajo y administrarlo de la mejor forma posible poniendo prioridades en cuanto a las necesidades básicas de cada uno de los/as integrantes de la familia, para posteriormente tomar en cuenta los deseos que pueden tener incluyendo la participación en actividades culturales y recreativas las cuales también son importante contemplar.
- Llevar a cabo la administración familiar, a simple vista, puede parecer complicado no obstante es algo que se lleva a cabo de manera cotidiana en casi todos los hogares, aún sin saberlo. La persona o personas responsables de la administración familiar disponen de los ingresos familiares según su criterio personal, aunque en muchos casos sin una planeación previa acerca lo que se va a gastar, lo que puede provocar que los gastos superen los ingresos o entradas de dinero.

Familiarización de conceptos básicos. Repasar los conceptos básicos con el grupo en caso de que se considere necesario (dependiendo de las características de los/las participantes):

- Los INGRESOS (dinero) se obtienen a cambio de un esfuerzo, son limitados y se tienen que repartir entre los gastos de la casa.
- El GASTO es distribuir el ingreso al conjunto de necesidades básicas, deseos y ahorro de una familia.

- Las NECESIDADES son las primeras a recibir respuesta por parte de la familia para evitar problemas y estar a gusto.
- Los DESEOS no son tan importantes pero si se tienen que tomar en cuenta, y es necesario escoger unos y dejar otros, porque los INGRESOS son limitados y no pueden alcanzar para todo.
- El AHORRO también es muy importante para poder comprar poco a poco cosas necesarias pero más caras, y para poder prevenir los acontecimientos que no podemos prever, es decir, los IMPREVISTOS.

Ejercicio “Ayudando a María a llevar su economía familiar”. Dividir a los participantes en equipos y entregar, proyectar o leer el anexo “Ayudando a María a llevar su Economía Familiar”. Explicar que el ejercicio consiste en ayudar a María a llevar la administración familiar a partir de sus INGRESOS, sus GASTOS priorizando algunas de sus NECESIDADES básicas y sus DESEOS.

Cada equipo decidirá las cantidades con las que trabajará, es recomendable que se utilicen cantidades pequeñas para que se les facilite la actividad. Los equipos deben tomar decisiones de forma democrática y para hacerlo, deberán primero platicar y discutir las diferentes opciones que proponen. En caso de que no lleguen a un acuerdo pueden decidir mediante una votación. Es necesario que anoten las decisiones que van tomando. Durante el ejercicio se van resolviendo dudas.

Para poder ayudar a María eficazmente se deberán tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Los gastos nunca deben superar los ingresos.
- No se pueden gastar todos los ingresos en deseos.
- Es necesario ahorrar para superar los imprevistos que se puedan presentar.

Al finalizar el ejercicio se realizará una retroalimentación en plenaria donde los/as participantes contestarán a las siguientes preguntas: ¿Qué dificultades presentaron? ¿Qué se les facilitó? ¿Es difícil repartir el dinero entre todas las necesidades? ¿Pudieron identificar rápidamente las necesidades más importantes a cubrir? ¿Presentaron dificultades para tomar las decisiones en equipo? ¿Qué aprendieron del ejercicio?

ANEXO 1ª: Ayudando a María a llevar su economía familiar.			
INSTRUCCIONES: Decide cada una de las cantidades en equipo y llena con lápiz, si es necesario puedes borrar.			
¿Cuáles son los ingresos de María? ¿Su familia cuenta con otros ingresos?			
1 Nombre de las personas que aportan dinero:	Ingresos:	Necesidades :	Gasto:
	\$	Medicina	\$
	\$	Honorarios médicos	\$
	\$	Hospitalización	\$
Total de Ingresos:	\$	Seguros médicos	\$
		Transporte público	\$
2 Identifica las necesidades básicas de María:		Adquisición de vehículos	\$
Necesidades	Gasto:	Gasolina	\$
Alimentos	\$	Teléfono fijo	\$
Ropa	\$	Celular	\$
Calzado	\$	Internet	\$
Renta o hipoteca	\$	Servicios educativos	\$
Energía eléctrica (dividir el monto bimestral)	\$	Artículos escolares	\$
		Transporte escolar	\$
Gas	\$	Uniformes escolares	\$

(dividir el monto bimestral entre 2)	\$	Libros y revistas	\$
Agua (dividir el monto bimestral entre 2)	\$	Televisión de paga	\$
	\$	Equipo de audio, video, TV	\$
Cuotas de mantenimiento	\$	Juguetes	\$
Impuesto predial (dividir el monto anual)	\$	Gastos para paseos y recreación en general	\$
Artículos para limpieza	\$	Gastos vacacionales	\$
Artículos de papel y desechables	\$	Artículos para el cuidado de la persona	\$
Electrodomésticos y línea blanca	\$		\$
Muebles	\$	Total Gastos	\$
Utensilios domésticos	\$		
Servicios para el cuidado personal	\$		
Accesorios y efectos personales	\$		
Trámites para vehículos, licencias, placas	\$		

ANEXO 1^b: Ayudando a María a llevar su economía familiar.

INSTRUCCIONES:

Decide cada una de las cantidades en equipo y llena con lápiz, si es necesario puedes borrar.

¿Cuáles son los ingresos de María? ¿Su familia cuenta con otros ingresos?

3. Pequeños gastos cotidianos:					5. Resumen de gastos:	Gasto mensual:						
Producto	Cantidad en la semana	Precio	Gasto semanal	Gasto semanal	Necesidades	\$						
Refresco			\$	\$	Pequeños gastos cotidianos	\$						
Café			\$	\$	Deudas	\$						
Chicles			\$	\$	Total Gastos	\$						
Revistas			\$	\$	6. Compara los ingresos de María con sus gastos. Puedes hacer una resta para identificar si sus gastos rebasan sus ingresos y por cuánto.							
Papas fritas			\$	\$								
Propinas			\$	\$								
Golosinas			\$	\$								
Otro			\$	\$								
Otro			\$	\$								
Total de gasto:			\$	\$	<table border="1"> <tr> <td>Total de ingresos</td> <td>\$</td> </tr> <tr> <td>Total de gastos</td> <td>\$</td> </tr> <tr> <td>Diferencia</td> <td>\$</td> </tr> </table>		Total de ingresos	\$	Total de gastos	\$	Diferencia	\$
Total de ingresos	\$											
Total de gastos	\$											
Diferencia	\$											
4. Deudas de María:					7. ¿Qué cantidad María tiene libre para ahorrar? ¿Para qué podrá utilizarla?							
Deudas			Monto mensual									
Hipoteca			\$									
Créditos			\$									
Préstamos personales			\$									
Cuenta bancaria			\$									
Deuda a pagos fijos			\$									
Préstamos familiares			\$									

Empeños	\$	
Otras deudas	\$	
Total de deudas:	\$	

ANEXO 2. Lista de mandado.

Producto	Cantidad	Precio	Monto	Producto	Cantidad	Precio	Monto
Aceite			\$	Frijol			\$
Manteca			\$	Garbanzo			\$
Mantequilla			\$	Haba			\$
Agua			\$	Lenteja			\$
Jugo de fruta			\$	Bolillo			\$
Refresco			\$	Galletas			\$
Azúcar			\$	Harina de trigo			\$
Café			\$	Harina Hot Cakes			\$
Te			\$	Harina de arroz			\$
Miel de abeja			\$	Levadura			\$
Piloncillo			\$	Pan de caja			\$
Carne de res			\$	Pan tostado			\$
Carne de cerdo			\$	Pasta para sopa			\$
Chuleta			\$	Pastelillos			\$
Pavo			\$	Tortillas			\$
Pollo			\$	Verduras:			\$
Pescados			\$	Ajo			\$
Mariscos			\$	Apio			\$
Arroz			\$	Betabel			\$
Avena			\$	Brócoli			\$
Cereal			\$	Calabaza			\$
Condimentos			\$	Cebolla			\$
Mole			\$	Champiñón			\$
Mayonesa			\$	Chayote			\$
Mostaza			\$	Chicharos			\$
Sal			\$	Chile fresco			\$
Salsas			\$	Chile			\$
Salsa cátsup			\$	Col			\$
Cajeta			\$	Ejote			\$
Chocolate-tablillas			\$	Espinaca			\$
Flan			\$	Jícama			\$
Gelatina en polvo			\$	Jitomate			\$
Polvo de chocolate			\$	Papa			\$
Chiles			\$	Nopal			\$

Producto	Cantidad	Precio	Monto	Producto	Cantidad	Precio	Monto
Tomate			\$	Crema			\$
Verdolaga			\$	Queso			\$
Zanahoria			\$	Yogurt			\$
Rábano			\$	Leche			\$
Pimiento			\$	Chorizo/longaniza			\$

Lechuga			\$	Jamón			\$
Limón			\$	Salchicha			\$
Frutas:			\$	Tocino			\$
Durazno			\$	Maíz pozolero			\$
Fresa			\$	Foco			\$
Guayaba			\$	Pilas eléctricas			\$
Jamaica			\$	Cuidado personal:			\$
Toronja			\$	Champú			\$
Mamey			\$	Acondicionador			\$
Mandarina			\$	Crema dental			\$
Mango			\$	Crema para cuerpo			\$
Manzana			\$	Desodorante			\$
Melón			\$	Jabón de tocador			\$
Naranja			\$	Papel higiénico			\$
Papaya			\$	Rastrillos			\$
Pera			\$	Tinta para cabello			\$
Piña			\$	Toalla femenina			\$
Plátano			\$	Limpieza:			\$
Sandía			\$	Blanqueador			\$
Tamarindo			\$	Suavizante			\$
Tuna			\$	Jabón de pasta			\$
Uva			\$	Detergente ropa			\$
Atún en lata			\$	Detergente trastes			\$
Sardina en lata			\$	Insecticida			\$
Chicharos en lata			\$	Limpiador líquido			\$
chiles en lata			\$	Limpiador piso			\$
Frutas en almíbar			\$	Toalla de papel			\$
Mermelada			\$	Servilletas papel			\$
Puré de tomate			\$	Total gastos:			\$
Huevo			\$				

Sesión: Administración de la economía familiar

Objetivo:

- Favorecer la práctica personal de la administración económica familiar, a través de la realización de un ejercicio.

Material:

- Formato “Mi administración familiar” para cada participante (Anexo 3).

Procedimiento:

Consejos para realizar una adecuada administración de la economía familiar. Brindar algunos consejos para realizar una adecuada administración de la economía familiar, para ello se pueden leer, llevarlos en una lámina o si es posible entregar una copia a cada uno de los/as participantes. Es importante que al término de la revisión de los consejos se incorporen al listado aquellas aportaciones que haga el grupo.

Consejos:

- Gastar menos de lo que se tiene, aunque no menos de lo necesario.
- Saber comprar; esto no significa comprar barato, sino comprar cuando los precios nos convienen.
- Hacer una lista del mandado, de las compras de lo que se necesita y tratar de apegarse a ella.
- Identificar y controlar las ofertas y los artículos rebajados, pues algunos pueden ser de calidad inferior y poner en peligro nuestra salud, si se trata de alimentos (identificar la caducidad y calidad del producto).
- Antes de comprar preguntarse si realmente se requiere ese artículo o más bien nos hemos dejado llevar por la moda y la publicidad.
- No comprar algo “por si un día se necesita”, sino cuando realmente sea necesario.
- No comprar al por mayor si no se tiene experiencia en ello o capacidad de almacenamiento, particularmente en el caso de los alimentos.
- Atender las averías y desperfectos graves de forma inmediata: los arreglos aplazados no hacen sino incrementar el gasto de un principio.
- Hacer obligatoriamente el presupuesto mensual, separando en primer lugar la cantidad para los gastos fijos, que bajo ningún concepto deben emplearse en otra cosa.

Administración de la economía familiar. Explicar brevemente que para poder controlar nuestros ingresos, gastos, deudas, ahorros y contemplar gastos imprevistos como podría ser una enfermedad, es eficaz llevar un registro de todo ello. Mantener un registro acerca de todos los movimientos de dinero en una familia es la clave para llevar una buena administración, pues nos proporciona una visión objetiva de la entrada y salida de dinero.

Pedir a los/as integrantes del grupo que revisen el documento “Mi Administración Familiar” (Anexo 3). Si es el caso, se responderán las dudas o dificultades. Posteriormente se pedirá a los/as participantes que identifiquen los gastos en los servicios de su hogar, los cálculos acerca de sus ingresos familiares, los gastos de las necesidades básicas, los pequeños gastos cotidianos y las deudas familiares.

Para el desarrollo de la sesión será importante que el/la responsable tenga un conocimiento claro y preciso del “Mi Administrador Familiar” (Anexo 3). Un recurso de apoyo importante para este fin es la información que proporciona la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO).

El/la responsable dará las indicaciones a los/as participantes del grupo: en caso de que cuenten con computadora con acceso a internet, se les pide que en el buscador pongan PROFECO o el link: <http://www.profeco.gob.mx/>, estando en la página principal de la PROFECO pueden hacer clic en “Educación y divulgación” y de allí dirigirse a “Brújula de compra” o bien pueden abrir el link: <http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula.asp>.

Ya ubicados en “Brújula de compra”, deben encontrar en la parte inferior de la página con letras azules una pestaña llamada “Elabora tu presupuesto”, al darle clic les abrirá la ventana “Cómo administrar mejor tus ingresos, Situación financiera del hogar”. Este es el formato que se va a utilizar para realizar los cálculos para la administración familiar. Al hacerle clic a cada apartado de la ventana se abrirán las opciones para ir llenando. La información que se incluye es: recuadro de ingresos, ahorro mensual, gastos mensuales, monto ahorrado, monto de las deudas. Los cálculos se harán automáticamente por lo que no es necesario el uso de calculadora y al final indica la situación financiera del hogar.

Pedirá a los/as participantes del grupo que se vayan familiarizando con los formatos que vienen. Una vez hecho esto, les pedirá que se ubiquen en el primer formato y así sucesivamente para ir llenando directamente la información en que se va solicitando, los cálculos se harán automáticamente por lo que no es necesario el uso de calculadora. Es importante que el/la responsable vaya supervisando que todos llenen los datos que se van pidiendo para que pueda ir resolviendo dudas.

En caso de no contar con computadora con acceso a internet, el/la responsable entregará a los/as participantes el Anexo 3 “Mi Administración Familiar”, lápiz, sacapuntas, goma y hojas blancas por si es necesario. En el anexo vienen los recuadros básicos que se encuentran en la página de la Profeco por lo que podrán ir llenando simultáneamente la información, aunque en este caso las operaciones, que están conformadas por sumas y restas, las tendrán que ir realizando de manera manual con el apoyo de una calculadora.

El anexo incluye un apartado para ingresos, gastos de alimentación, vestido y calzado, vivienda y servicios, enseres domésticos y muebles, gastos para salud, transporte y comunicaciones, educación y esparcimiento, cuidado personal y otros gastos, pequeños gastos cotidianos y deudas. Si no están incluidos en el formato algunos gastos se pueden agregar y contemplar en las operaciones. No es necesario que se llenen todos los espacios, tan sólo los que los/as participantes consideren necesitar para realizar su administración de una mejor manera.

Todos los montos que se piden en el formato son a nivel mensual, no obstante cada participante puede decidir cada cuándo realizar sus cuentas de acuerdo con la manera en que la familia percibe los ingresos (mensual, quincenal o semanal) o de acuerdo a lo que se le facilite más, tomando en cuenta los compromisos de la casa, las fechas que tienen para liquidar dichos compromisos y a partir de preguntar a todos los miembros de la familia qué eventualidades tienen que afrontar.

Se puede analizar el cómo y cuándo se tiene la entrada de dinero y también, cuándo y cómo se producen los gastos, identificar cómo se reparten a lo largo de la quincena, del mes o en el transcurso de los meses, como en el caso de algunos pagos que puedan ser bimestrales o semestrales, y así se podrá crear una especie de calendario de pagos que indique el momento correcto para cancelar los recibos pendientes. Así mismo, se pueden planear compras de un costo más elevado a mediano y/o largo plazo como pueden ser muebles, televisión, línea blanca, etc.

Siempre se tiene que recordar la palabra flexibilidad, pues se pueden presentar eventos inesperados como enfermedades, tareas extraordinarias, entre otros.

Durante el proceso en que los/as participantes del grupo van realizando su balance de gastos e ingresos, el/la responsable deberá estar pendiente para resolver dudas o facilitar el trabajo al notar que las personas enfrentan obstáculos.

En caso de que los/as participantes encuentren dificultades en la realización de la administración de la economía familiar, se pueden ampliar las sesiones que se estimen necesarias con el fin de que quede totalmente claro el procedimiento.

Anexo 3. “Mi administración familiar”

INSTRUCCIONES: Llena con lápiz los recuadros que te sean de utilidad. De preferencia ve realizando las sumas conforme te lo solicite el formato. Identifica tus ingresos y los de los miembros de tu familia que realicen un aporte.

Nombre de los miembros	Ingresos
	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
	\$

Total de ingresos:	\$
---------------------------	----

1. Identifica tus necesidades y las de tu familia:

a) Alimentación	Gasto mensual Monto (\$)
Alimentos	
Consumo de alimentos fuera del hogar	
Otros	
Total alimentación:	

b) Vestido y calzado	Gasto mensual Monto (\$)
Ropa	
Calzado	
Otros	
Total vestido y calzado	

c) Vivienda y servicios	Gasto mensual Monto (\$)
Renta o hipoteca	
Energía eléctrica (dividir el monto bimestral entre 2)	
Gas (dividir el monto bimestral entre 2)	
Agua (dividir el monto bimestral entre 2)	
Otros combustibles	
Cuotas de mantenimiento	
Vigilancia y recolección de basura	
Impuesto predial (dividir el monto anual entre 12)	
Otros servicios	
Total vivienda:	

d) Utensilios domésticos y muebles	Gasto mensual Monto (\$)
Artículos para limpieza	
Artículos de papel y desechables	
Electrodomésticos y línea blanca	
Muebles	
Utensilios domésticos	
Otros artículos	
Total enseres domésticos y muebles:	

e) Salud	Gasto mensual Monto (\$)
Honorarios médicos	
Análisis clínicos	
Hospitalización	
Medicina	
Seguros médicos	
Otros gastos médicos	
Total salud:	

f) Transporte y comunicaciones	Gasto mensual Monto (\$)
Transporte público	
Transporte foráneo	

Adquisición de vehículos	
Seguro de vehículos	
Gasolina, diesel o gas para vehículos	
Teléfono fijo	
Celular	
Internet	
Otros servicios	
Total transporte y comunicaciones	

g) Educación y esparcimiento	Gasto mensual Monto (\$)
Servicios educativos	
Artículos escolares	
Transporte escolar	
Uniformes escolares	
Libros y revistas	
Otros gastos escolares	
Televisión de paga	
Equipo de audio, video, TV	
Juguetes	
Paquetes para fiestas	
Gastos para paseos y recreación en general	
Gastos vacacionales	
Otros gastos	
Total educación:	

h) Cuidado personal y otros gastos	Gasto mensual Monto (\$)
Artículos para el cuidado personal	
Servicios para el cuidado personal (corte de cabello)	
Accesorios y efectos personales	
Trámites para vehículos, licencias, placas	
Otros gastos	
Total cuidado personal y otros gastos:	

i) Pequeños gastos cotidianos					
Producto	Cantidad	en	Precio	Gasto semanal	Gasto mensual
Refresco				\$	\$
Café				\$	\$
Chicles				\$	\$
Revistas				\$	\$
Papas fritas				\$	\$
Paquete de galletas				\$	\$
Propinas				\$	\$
Golosinas				\$	\$
Otro				\$	\$
Otro				\$	\$
Gasto total si consumes estos productos				\$	\$

2. Identifique sus deudas y las de su familia:

Deudas	Monto mensual
Hipoteca	\$
Créditos	\$

Préstamos personales	\$
Cuenta bancaria	\$
Deuda a pagos fijos	\$
Préstamos familiares	\$
Empeños	\$
Otras deudas	\$
Total de deudas:	\$
Resumen de gastos	Gasto mensual Monto (\$)
a) Alimentación	\$
b) Vestido y calzado	\$
a) Vivienda y servicios	\$
d) Enseres domésticos y muebles	\$
e) Salud	\$
f) Transporte y comunicaciones	\$
g) Educación y esparcimiento	\$
h) Cuidado personal y otros gastos	\$
i) Pequeños gastos cotidianos	\$
j) Deudas	\$
Total de Gastos	\$

3. Compare sus ingresos con sus gastos. Realice una resta para identificar si se está pasando en sus gastos y por cuánto.

Total de ingresos	\$
Total de gastos	\$
Diferencia	\$

Si la cantidad que quedó de la resta (diferencia) es negativa, es decir que en lugar de sobrar dinero, falta, quiere decir que tu familia está gastando más de lo que ingresa a su presupuesto mensual, se ese es el caso te recomendamos que revise dónde puede realizar ajustes.

En caso de que la cantidad sea positiva, ¡**FELICIDADES!** significa que logras ajustar los gastos con los ingresos de tu familia. Si te sobra dinero puedes considerar ahorrarlo o satisfacer algún deseo que tengas pendiente.

5.2 TALLER. HABILIDADES SOCIO-LABORALES.

El taller de habilidades socio-laborales está dirigido a favorecer la reinserción social y laboral de las personas que acuden a los servicios de tratamiento en CIJ, a través de un proceso de promoción personal que permite aumentar las capacidades de ocupación y desempeño laboral, favoreciendo por tanto, el fortalecimiento de habilidades para desempeñarse eficazmente en el ámbito de trabajo.

La consecución de empleo (formal o informal) se concibe por tanto, como una de las vías que permiten a las personas integrarse paulatinamente a la sociedad.

Objetivo:

Proporcionar a los miembros del EMT una estrategia de trabajo que apoye el proceso de capacitación encaminado a promover la rehabilitación y reinserción socio-laboral de las personas que acuden a CIJ.

Sesiones:

1. Mi historia laboral.
2. Mi proyecto laboral.

3. Mi proyecto de vida.
4. Los papeles que asumimos.
5. Redes de participación social.
6. Reconociendo mis necesidades.
7. Eficacia en la búsqueda de empleo.
8. Adaptación a las exigencias del trabajo.
9. Mi currículum.
10. Iniciar la búsqueda.
11. Planificar el itinerario.
12. La entrevista de trabajo.
13. El contrato de trabajo.
14. Identificar situaciones de riesgo.
15. ¿Cuáles son mis estresores?
16. Estrategias de afrontamiento.
17. ¿Cuánto aprendimos?

Para el desarrollo de este taller consúltese el manual de apoyo “Desarrollo de Habilidades Socio-Laborales”, disponible en la biblioteca básica del CIJ o en intranet de acuerdo con la siguiente ruta: página de CIJ <http://www.cij.gob.mx/>, “Enlaces Internos”, “Intranet de CIJ”, “Conoce”, “Material de Tratamiento”, “Manuales de Apoyo a la Operación”.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, A.R. (1995). Educación para la Salud. México: Manual Moderno.
- Asociación Sociocultural para el Fomento del Arte y la Creatividad entre Personas con Diversidad Funcional. Capacit@rte (2009) Taller permanente de Artes Escénicas, Expresión Corporal y Danza Orgánica, Flamenca y Contemporánea, Andalucía. Disponible en: <http://www.capacitarte.com/talleres/artesescenicas/artesescenicas.html>
- Bloise, Frank. Manual de Yoga, libro electrónico. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/469440/Manual-de-Yoga>
- Caris, N. L. y Gutiérrez, V. R. (2000). "Evaluación de Programas de Prevención del Consumo de Drogas, Principios basados en la Evidencia Científica", Cuaderno Técnico N°1. Unidad Tabaco, Alcohol y Drogas, Ministerio de Salud. Santiago de Chile.
- Centro de Apoyo al Profesorado San Martín del Valdeiglesias (s/f). Control del Estrés y Relajación: Estrategias y recursos para favorecer climas agradables. Disponible en: <http://centros5.pntic.mec.es/capsanmar/recurso/materiales/control%20estress%20y%20relajacion.pdf>
- Centros de Integración Juvenil (2009). "El arte como alternativa en el tratamiento de los trastornos adictivos", en: Revista CIJ informa, enero – marzo, Vol. 46 (14) 28-29.
- Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE) (2004). Abriendo Puertas. Programa para la Integración Socio-ocupacional de personas Drogodependientes. Chile: Ocho libros Editores. Disponible en: <http://risrm.files.wordpress.com/2011/06/capitulo-1-manual-apresto-laboral-conace.pdf>
- Ferato.com. La pirámide alimentaria. Disponible en: http://nutricion.ferato.com/index.php/La_Pir%C3%A1mide_Alimentaria
- Guía de Práctica Clínica Prevención, Tamizaje y Referencia Oportuna de Casos sospechosos de Cáncer de mama en el Primer Nivel de Atención. Actualización 2011. Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/001_GPC_CadeMama/SS_001_08_EyR.pdf
- Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y Tratamiento del cáncer de mama en segundo y tercer nivel de atención. Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/232_IMSS_09_Ca_Mama_2oN/EyR_IMSS_232_09.pdf
- Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA). Ponencia "Cáncer de mama ¿Eres candidata?", Primer Foro sobre Atención Integral a Mujeres con Problemas de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Situación Vulnerable. México, D.F., 2011.
- Instituto Nacional de Cancerología. Cáncer de mama en el hombre. Disponible en: <http://www.incan.org.mx/revistaincan/elementos/documentosPortada/1172289546.pdf>
- Jerzy, Grotowski (2005). Curso de Educación Teatral, profesor Gaetano Oliva, Universidad Del Sagrado Corazón Milán, Teoría "Entrenamiento del actor".
- Mangrulkar, L. et. al. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes, OPS. División de Promoción y Protección de la Salud.
- Manual para Formar Agentes de Prevención en Alcohol y Drogas (1993). Ministerio de Salud, División Programas de Salud, Depto. Programas de las Personas, Unidad de Salud Mental. Santiago de Chile.
- Martín del C. R (2009). El papel de la educación artística en el desarrollo integral del educando. México, Guadalajara. Disponible en: <http://educacion.jalisco.gob.mx/consulta/educar/15/15Martin.html>
- Métodos de enseñanza del Hatha Yoga, disponible en: <http://www.yogamasthai.com/files/MANUAL%20DE%20METODOS.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. Infecciones de transmisión sexual y otras infecciones del tracto reproductivo. Una guía para la práctica básica. Disponible en:

http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/9243592653_spa.pdf

- Organización Mundial de la Salud. Cáncer. Nota descriptiva No. 297, febrero 2012. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/index.html>
- Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO). Disponible en: <http://www.profeco.gob.mx/>
- Robles, G.G. y Civila de Lara, D. "El taller de teatro: una propuesta de educación integral", en: Revista Iberoamericana de Educación, Cádiz, España. Disponible en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/642Robles.PDF>
- Técnicas de relajación, en La relajación,com: <http://www.lareljacion.com/lareljacion/tecnicas.php>
- Thesz, M. (s/f). Tai Chi Chuan. Conceptos básicos y aplicaciones. Tai Chi del Parque, Córdoba, Argentina. Disponible en: http://www.elcuchu.com/taichi/Tai_Chi_Chuan_Conceptos_Basicos_Recopilacion_TCDP.pdf
- Touson, S. (2002). El dibujo en la Terapia: creación y curación. Buenos Aires, Argentina.
- Williams C. B. (S/F). Terapia del arte: cómo puede curar la expresión creativa. EUA, Texas. Disponible en: <https://healthlibrary.epnet.com/GetContent.aspx?token=c5987b1e-add7-403a-b817-b3efe6109265&chunkiid=121549>