

[Home](#) > (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)



Los adolescentes actuando por su salud

[Indice](#)

Irene Saez García
Pediatra-Médico de Adolescentes

TECNICAS PARA TRABAJAR

AUTOESTIMA

COMUNICACION
ASERTIVIDAD
PRESION GRUPAL
TOMA DE DECISIONES
(2ª Edición)

República de Venezuela

Ministerio de Sanidad y Asist. Social
Dirección Materno Infantil
Div. Salud del Niño y Adolescente
Dpto. Salud del Adolescente

Dirección do Salud
Gob. del Dtto. Federal
Hosp. "J.M. de los Ríos"
Serv. de Adolescente

CARACAS SEPTIEMBRE 1992

Indice

[Programa protección a la madre adolescente \(PROAMA\) - Componente educativo](#)

[Prologo](#)

[Introducción](#)

[I. Autoestima](#)

[II. Comunicación](#)

[III. Asertividad](#)

[IV. Presión grupal](#)

[V. Toma de decisiones](#)

[VI. Análisis de los mensajes de los medios de comunicación social](#)

[VII. Otras actividades educativas con adolescentes](#)

[Bibliografía](#)

[Indice](#) - [Siguiente](#) 

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

Programa protección a la madre adolescente

(PROAMA) - Componente educativo

COORDINACION GENERAL

Dr. Manuel Alvarez Gómez	Director Materno Infantil, Ministerio de Sanidad y Asistencia Social.
Dra. Irene Sáez García	Jefe de la División de Salud del Niño y Adolescente Dirección Materno Infantil. M.S.A.S.
Dra. Enriqueta Sileo G.	Jefe del Servicio de Adolescentes. Hospital "J. M. de los Ríos".

APOYO TECNICO Y FINANCIERO

Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

ASESOR DE LA 2ª EDICION "LOS ADOLESCENTES ACTUANDO POR SU SALUD"

Dr. José M. Abad

Profesor de la Escuela de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad Central de Venezuela.

OBJETIVO DEL COMPONENTE EDUCATIVO DEL PROGRAMA PROAMA

Contribuir a la capacitación del equipo del salud labora en el Programa de Atención Integral de Salud del Adolescente, que tiene como una de sus estrategias básicas el enfoque fundamentalmente preventivo de los problemas que inciden en la morbi-mortalidad, donde los aspectos relacionados con salud reproductiva: inicio temprano de la actividad sexual, embarazo precoz, enfermedades de transmisión sexual y el cáncer de cuello uterino; son entre otros los que aborda a través del Sub-Programa PROAMA.

Las publicaciones diseñadas para PROAMA son las siguientes:

- 1. Sexualidad en la Adolescencia.**
- 2. Los Adolescentes Actuando por su Salud, en Autoestima, Comunicación, Asertividad, Resistencia a Presión Grupal y Toma Adecuada de Decisiones.**

3. Medicina del Adolescente. Aproximación al Adolescente Sano.

4. Medicina del Adolescente. Aproximación al Adolescente Enfermo

Las referidas publicaciones resumen en sus capítulos los conocimientos básicos que en Salud del Adolescente debe manejar el personal comprometido en la atención de este grupo poblacional y su abordaje, con enfoque holístico para la problemática bio-psico-social que los afecta.

Caracas, Julio 1992

El Adolescente

Ama las alturas, Las grandes correrías, la multiplicación de la faz. Lleva consigo la tenaz resistencia del acantilado.

Le agrega al silencio el habla de su semblante.

Vive de las flotantes maravillas ocultas de la especialidad.

En Pos de lo Requerido

(Fragmento)
Elizabeth Schön
(Poetisa Venezolana)

[Indice](#) - [Siguiente](#)➤

[Indice](#) - ◀[Precedente](#) - [Siguiente](#)➤

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[ar.cn.de.en.es.fr.id.it.ph.po.ru.sw](#)

Prologo

La segunda edición de este Manual "Los Adolescentes Actuando por su Salud", constituye un valioso instrumento práctico para el equipo de salud encargado de cumplir con el Programa de Atención Integral del Adolescente.

Con bastante precisión y objetividad se presenta para ser cumplido a través de una acción educativa que incluye los puntos sobresalientes para ser trabajadas con los Adolescentes: el fomento de su autoestima, la búsqueda de comunicación interhumana, el fomento de la asertividad; y aspectos tan importantes dentro del Adolescente, como la resistencia a la presión de grupo y la búsqueda hacia la loma de decisiones.

Los grandes cambios sociales, económicos y políticos del mundo actual, han permitido que este importante grupo de seres humanos en su etapa ascendente de crecimiento y desarrollo, que lo conduce a la adultez, se haya hecho sentir y sea objeto en nuestra época de preocupación en su atención integral, por lo cual, respondiendo a esta situación de demanda, incorporamos progresivamente a las labores rutinarias de los Servicios Materno Infantiles ubicados en nuestros Ambulatorios, el trabajo en Adolescentes.

La segunda adición de esta guía de trabajo, producto del Departamento específico de la Dirección Materno Infantil, que dirige acertadamente la Dra. Irene Sáez García, la ponemos a disposición del equipo de salud, confiados en

la utilidad que la misma representa.

Dr. Manuel Alvarez Gómez
Director Materno Infantil

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

Introducción

La estrategia de incorporar a los adolescentes en forma activa a los programas dirigidos a su salud integral, es reconocida como una de las más efectivas y

determinantes en el éxito del trabajo con este grupo poblacional.

Realizar Talleres participativos es una de las metodologías más utilizadas para llegar al adolescente y lograr que reciba e internalice la información preventiva de salud, promocionando cambios en su estilo de vida que generen conductas saludables, alejando la posibilidad de daño temporal o permanente, incluso la muerte temprana.

Características del profesional que trabaja con adolescentes

Es deseable que el profesional relacionado con la atención del adolescente y que tenga la responsabilidad de proporcionarle educación en salud, sea una persona:

- Bien informada, que inspire confianza y dispuesta a la comunicación con el adolescente y su familia.**
- Que tenga resueltos sus conflictos personales, éticos, morales, religiosos o que al menos los sepa manejar, para que no interfieran con su orientación al adolescente.**

- **Que estimule en el adolescente la reflexión y promueva comportamientos más elevados en el orden personal, familiar y social.**

PRINCIPIOS METODOLOGICOS PARA EDUCACION EN SALUD ADOLESCENTE

Las metodologías educativas dirigidas a la prevención de salud, siempre ejercen su acción en diversas áreas problemáticas, debido a que los comportamientos que implican riesgo tienen motivaciones interrelacionadas, por esto, aún cuando se trabaje un área específica, repercute también favorablemente en las otras.

La metodología empleada debe respetar los siguientes principios:

- **Favorecer factores protectores y debilitar factores de riesgo.**
- **Entrar paulatinamente en el tema, partiendo de las características propias del adolescente.**
- **Analizar los factores que lo hacen vulnerable a determinado riesgo de salud.**
- **Favorecer la autoestima, capacidad de análisis y decisión del**

adolescente.

- **Favorecer la adecuada interacción del adolescente con los adultos y compañeros claves de su vida.**
- **Generar conclusiones claras, positivas, bien orientadas, sobre el área preventiva que se trabaja.**
- **Favorecer la integración de grupos de adolescentes diferentes y no trabajar con grupos aislados.**

SIEMPRE CON LA PARTICIPACION ACTIVA DE LOS ADOLESCENTES

TALLERES DE TRABAJO CON ADOLESCENTES

Deben tener una orientación precisa que permita el análisis y conclusiones bien definidas, que luego el adolescente pueda aplicar en su vida.

Existen áreas claves para trabajar con el adolescente, por constituir puntos débiles en su estructura personal y que pueden condicionar conductas de riesgo en diversas áreas de salud como por ejemplo: consumo de drogas, inicio temprano de la actividad sexual, conducta delictiva, problemas

académicos, mala interrelación familiar y otros problemas.

Las áreas claves para trabajar son:

- **Fomento de autoestima.**
- **Fomento de comunicación adecuada.**
- **Fomento de asertividad.**
- **Resistencia a presión grupal.**
- **Adecuada toma de decisiones.**

ASPECTOS FUNDAMENTALES A PROMOVER EN EL DESARROLLO DE LOS TALLERES

- **Ambiente de cordialidad y respeto entre los adolescentes.**
- **Ausencia de interrelaciones conflictivas entre los adolescentes.**
- **Expresión del verdadero sentir del adolescente en cada actividad.**
- **Participación de todos los adolescentes.**
- **Definición clara de objetivos.**
- **Conclusiones precisas y bien orientadas.**

NOTA: Los Talleres deben tener un cupo máximo de 30 adolescentes para facilitar la dinámica de las actividades y el cumplimiento de los objetivos.

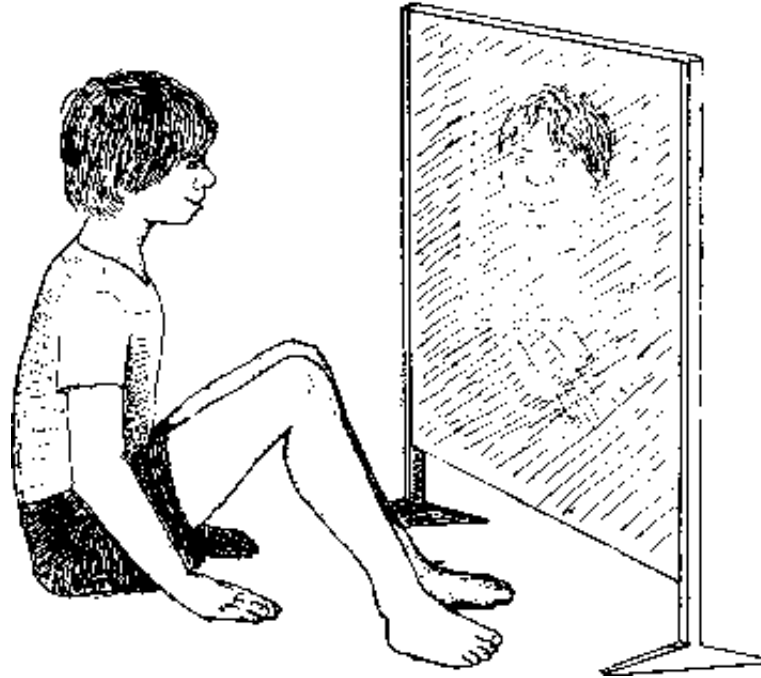
[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

I. Autoestima

Autoestima



I. TALLER FOMENTO DE LA AUTOESTIMA

Aspectos básicos

- **Autoconcepto: El hombre y la mujer adolescente tienen en el ámbito de**

su individualidad una opinión particular de sí mismos y su valor personal, que es lo que define el autoconcepto.

- **Autoestima: El adolescente según el autoconcepto que maneje, tendrá un nivel (bajo o alto) de aprecio y confianza en si mismo, que es lo que se define como autoestima.**

ORIGEN DE LA AUTOESTIMA

El individuo al nacer inicia un proceso de desarrollo que involucra la noción de su propio valor en base a la interrelación que establezca con las personas más cercanas de su familia, en especial la madre y el padre.

Es la familia con sus mensajes de aceptación o rechazo, la que genera en el niño los sentimientos y la calidad de su autovaloración.

Niño de Baja Autoestima Características Familiares	Niño de Alta Autoestima Características Familiares
• Padres con baja autoestima	• Padres con alta autoestima

<ul style="list-style-type: none"> • Padres hostiles • Padres bruscos 	<ul style="list-style-type: none"> • Padres amorosos • Padres gentiles
<ul style="list-style-type: none"> • Desaprobación constante al niño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulo positivo permanente.
<ul style="list-style-type: none"> • Permisivas y con pocos limites. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exigentes, con limites apropiados y flexibles.
<ul style="list-style-type: none"> • Castigan desproporcionadamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reprenden sin maltrato físico ni psicológico.

El individuo luego sigue percibiendo mensajes fuera del hogar, de profesores, otros adultos y niños de más edad, que contribuyen a la conformación de su identidad personal en la etapa infantil.

En la adolescencia entran a jugar otros factores determinantes para la autoestima del individuo en esta etapa de la vida, los cuales se integran con los de la infancia y son:

- **Cambio de imagen corporal y el proceso de adaptación a las**

transformaciones originadas por el proceso puberal.

- **Necesidad de la aprobación de sus pares, para integrarse a un grupo que lo refuerce en la búsqueda de su identidad adolescente.**
- **Incremento de la valoración hacia los adolescentes del sexo opuesto y de sus opiniones.**

En esta etapa, la persona tiene necesidad muy importante de reconocimiento, de fortalecer su posición ante si mismo y la sociedad.

Son las fases del proceso de conformación de autoestima descritas las que permiten cimentar la estructura interna que determina una individualidad plena, con capacidad de encaminar su realización personal hacia metas exitosas o ser una persona insegura, desconfiada, con sentimientos de ser rechazada y con bajas expectativas.

Objetivos del Taller

- **Que el adolescente identifique y reflexione sobre los factores que determinan la autoestima.**

- **Que el adolescente comprenda e internalice las alternativas para incrementar su autoestima.**

Opciones de actividades

El Guía o Facilitador del Taller, escoge las actividades e inicia con una explicación de la importancia de la autoestima y los objetivos del Taller.

Primera Actividad

Haciendo "Turismo Interno"

Objetivo: Conocernos mejor a nosotros mismos.

Tiempo de la actividad: 20 minutos. Etapas de la actividad:

1a. El Facilitador explica a los adolescentes la importancia de conocer nuestros defectos y cualidades, para tener una idea más real de nuestra persona.

2a. Los adolescentes en los diez minutos siguientes, de manera individual,

anotan en un papel tres de SUS cualidades y tres de sus defectos.

3a. Luego los adolescentes, sin comentar lo anotado, deben reflexionar sobre ¿Que les resultó más fácil? Reconocer defectos o cualidades y su significado en relación a la autoestima.

4a. Finalizar fijando los siguientes conceptos:

- **Todos debemos conocer y aceptar que tenemos cualidades y defectos.**
- **Todos tenemos aspectos valiosos que debemos resaltar.**
- **Reconocer nuestros defectos es abrirnos a la posibilidad de mejorar.**
- **No debemos permitir que nadie disminuya nuestra autoestima.**

Segunda actividad

Abriendo "La Ventana"

Objetivo: Aprender a expresar libre y directamente nuestros sentimientos positivos hacia los demás y recibir los de otras personas.

Tiempo de la actividad: 30 minutos.

Etapas de la actividad:

1a. Se colocan los adolescentes en un círculo; en caso de que sean muy numerosos (más de 30) se sub-dividen en grupos de 10.

2a. Cada adolescente mirará directamente el rostro del que se encuentra a su lado, hasta quedar de 2 en 2, sin distinción de sexo; luego, cada uno expresará al otro directamente y sin explicaciones: "Veo en tí 2 cualidades", y las menciona.

3a. Luego, algunos voluntarios expresan a todos su sentir al poder decir y recibir con franqueza las opiniones positivas.

4a. Finalizar fijando los siguientes conceptos:

- **Aumentar la autoestima en otros refleja nuestra propia autoestima.**
- **Debemos ser consecuentes con nuestro sentir al actuar.**

- **Debemos actuar según nuestro positivo sentir, sin estar pendientes de la opinión de otros.**

Tercera actividad

Analizando la Autoestima

Objetivo: Conocer nuestro nivel de autoestima, para reforzarlo si es necesario.

Tiempo de la actividad: 40 minutos.

Etapas de la actividad:

1a. Los adolescentes contestan individualmente las siguientes preguntas:

PREGUNTAS "A"	Si	No	PREGUNTAS "B"	Si	No
¿Desearías cambiar más de 2 aspectos de tu cuerpo?	—	—	¿Te gusta tu físico?	—	—

¿Prefieres estar sin amigos	—	—	¿Te es fácil hacer amigos?	—	—
¿Disfrutas los fracasos de otros?	—	—	¿Te alegran los éxitos de otros?	—	—
¿Disimulas tus sentimientos?	—	—	¿Expresas lo que sientes?	—	—
¿Niegas tus errores?	—	—	¿Aceptas tus errores?	—	—
¿Te angustian los cambios de ambiente?	—	—	¿Te gusta conocer otros lugares?	—	—
¿Sientes con frecuencia rechazo de otros?	—	—	¿Eres bien aceptado?	—	—

Tiempo para contestar: 10 minutos.

Mayoría de preguntas "A" con respuesta Sí = Baja autoestima.

Mayoría de preguntas "B" con respuesta Sí = Aceptable autoestima.

2a. Los adolescentes hacen sus propias conclusiones con respecto a su nivel de autoestima, las cuales se reservan.

3a. Finalizar fijando los siguientes conceptos:

- **La autoestima siempre se puede mejorar, cualquiera sea su nivel. ¿De qué forma?**
- **Aceptándose con sus cualidades y defectos.**
- **Evitando compararse con otros y reconociendo el valor de su individualidad.**
- **Confianza en su capacidad.**
- **Estableciendo metas realistas y cumpliéndolas.**
- **Confianza en uno mismo: pensando, analizando y decidiendo lo que creemos correcto.**
- **Auto elogiándose por sus éxitos.**
- **Apartando tiempo para "estar con uno mismo".**
- **Buscando la forma de mejorar siempre.**
- **Ayudando a otros a aumentar su autoestima.**
- **Aceptando que todos somos importantes.**

- **Conociendo y rechazando los falsos conceptos que se emiten sobre la autoestima adecuada, en relación a que:**
 - **Genera egoísmo.**
 - **Las otras personas se sienten incómodas.**
 - **Se observa en personas vanidosas.**
 - **Crea falsas expectativas.**
 - **Sólo es posible lograrlo si la persona es bella físicamente.**

Una elevada autoestima favorece el aceptar a otros y ser aceptados, tener una idea real de nuestros valores y actuar de acuerdo a nuestras posibilidades y esto es más dependiente de nuestra fuerza interna y capacidad espiritual, que del atractivo de nuestro físico.

¿Esto se logra fácilmente?

Toma tiempo y esfuerzo, según la disposición y el ánimo que se ponga en ello, ya que implica encontrar la fuerza para amarnos como personas y comprender que estamos ejerciendo un derecho.

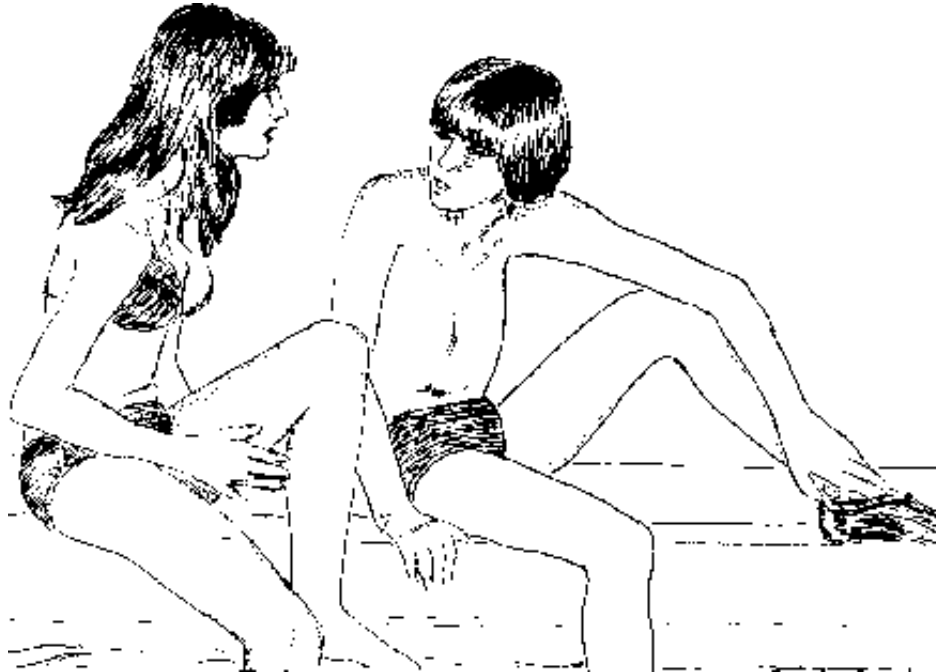
[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

II. Comunicación

Comunicación



II. TALLER FOMENTO DE LA COMUNICACION

Aspectos básicos

Comunicación Humana:

Es el intercambio de mensajes entre 2 personas, e involucra el análisis personal de cada uno, lo cual genera una interacción basada en sus propios sentimientos e impresiones.

La comunicación conlleva a utilizar "un lenguaje" que las 2 personas entienden el cual puede ser: verbal (hablar lo que se piensa y siente), no verbal (gestos, expresiones faciales, actitud corporal, miradas), mezcla de ambos o escrito.

Ventajas de la Comunicación

- **Facilita conocer y darnos a conocer a los demás.**
- **Facilita adquirir y ofrecer información.**
- **Facilita la transmisión de "reguladores" de la conducta humana (normas sociales, leyes, patrones culturales, principios morales y éticos, etc.)**

Elementos de la Comunicación

- a. Persona que transmite el mensaje.**

- b. Mensaje: contenido de la idea.**
- c. Método utilizado: verbal, no verbal, escrito.**
- d. Persona que recibe el mensaje.**
- e. Respuesta: conducta que se genera en la persona que recibió y analizó el mensaje.**
- f. Interferencia: todo lo que dificulta la emisión y recepción del mensaje.**

Problemas usuales en el proceso de comunicación

Mensajes con contenido mal elaborado

- **Contusos en su redacción.**
- **Demasiado complicados (mezcla de muchas ideas que no permitan definir ninguna claramente)**
- **Tan simples que no digan nada.**

Equivocación al escoger el método

- **"Lenguaje" que no esté al alcance de la persona a quien se dirige el**

mensaje.

- **Barrera del idioma.**
- **Analfabetismo.**
- **Gestos que la persona no comprende.**
- **Etc.**

Actitudes negativas de quien envía el mensaje

- **Desinterés.**
- **Prepotencia o sumisión.**
- **Aceptación de una información básica errónea, a partir de la cual elabora su mensaje.**
- **Estado anímico alterado.**

Actitudes negativas de quien recibe el mensaje

- **Desinterés.**
- **Prepotencia o sumisión.**
- **Aceptación de una información básica errónea, a partir de la cual analiza**

el mensaje recibido.

- **Estado anímico alterado.**

La comunicación es un elemento básico en el proceso de socialización del ser humano, es su estilo el que marca el tipo de interrelaciones con la familia y otras personas; son los mensajes recibidos los que conforman el eje alrededor del cual elaboramos nuestra estructura personal y son los mensajes que emitimos los que determinan el tipo de vínculo que establecemos con otros.

Objetivos del Taller:

- **Que el adolescente reflexione sobre su estilo de comunicación e identifique posibles errores.**
- **Que el adolescente reflexione cómo su estilo de comunicación influye en sus relaciones con la familia y pares, en su vida sentimental, desempeño académico y en sus expectativas de receptividad general por parte de otras personas.**
- **Que el adolescente identifique alternativas que le faciliten mejorar su**

estilo de comunicación.

Opciones de actividades

El Guía o Facilitador del Taller escoge las actividades e inicia con una explicación del proceso de comunicación, sus elementos e importancia. Además, explica los objetivos del Taller.

Primera actividad

Saltando "Barreras"

Objetivo: Que podamos identificar los elementos fundamentales para una comunicación adecuada.

Tiempo de la actividad: 40 minutos.

Etapas de la actividad:

1a. Dos adolescentes voluntarios salen del grupo y se sientan de frente, escogen un tema de conversación: deportes, familia, actividades favoritas u

otro de su interés; e inician una conversación. Todos los demás observan.

2a. A los 3 minutos de la conversación, se les solicita que uno se levante y el otro continúe sentado y luego que prosiga la conversación.

3a. A los 3 minutos se les solicita a tres adolescentes del grupo que se coloquen entre los dos que conversan, manteniendo una actitud seria y callada; y luego se indica que prosigan la conversación.

4a. A los 3 minutos se retiran los tres que están parados entre los que conversan y se les solicita a estos últimos que prosigan su conversación de espaldas.

5a. A los 3 minutos se les solicita que hablen de frente y luego del tiempo de 3 minutos, se finaliza la conversación.

6a. Los adolescentes comentan lo observado e identifican los problemas de la comunicación.

7a. Finalizar fijando los siguientes conceptos:

- **Si deseamos comunicarnos, una actitud adecuada y disposición son indispensables.**
- **Existen "barreras" para la comunicación que es necesario identificar, para poder evitarlas siempre que sea posible.**

Segunda actividad

Lanzando "los hilos" de la comunicación

Objetivo: Que reflexionemos sobre los métodos de comunicación verbal y no verbal y su importancia.

Tiempo de la actividad: 20 minutos.

Etapas de la actividad:

1a. El Guía trae al Taller un reproductor de música o radio, para ofrecer el ambiente musical necesario.

2a. Se le indica a los adolescentes que tienen 3 minutos para circular entre ellos y escoger mediante gesto, miradas y expresión verbal, una pareja de baile.

3a. Solicitarles que bailen formando un círculo grande, luego en círculos de tres parejas, luego en cadenas y luego en parejas individuales.

4a. Quitar la música e invitarlos a comentar:

¿Por qué escogieron al otro adolescente como pareja?

¿Cómo influyó el tipo de comunicación gestual, miradas, palabras? y ¿cuál fue más importante?

- a. para la aceptación de ser pareja.**
- b. durante el baile.**

5a. Finalizar fijando los siguientes conceptos:

- Necesidad de conocer nuestras motivaciones de comunicación.**

- **Importancia de "lanzar hilos" de comunicación múltiples y congruentes (que la actitud, expresión facial y palabra se ayuden en el mismo mensaje), puesto que facilita la recepción del mensaje.**
- **Que es necesario respetar nuestro sentir al comunicarnos.**
- **Que es necesario respetar la respuesta de otras personas al comunicarnos y ser sensibles a sus motivaciones.**

Tercera actividad

Viéndome "en tu espejo"

Objetivo: Que aprendamos a interpretar adecuadamente los mensajes de otros, tratando de comprender sus motivaciones.

Tiempo de la actividad: 40 minutos.

Etapas de la actividad:

1a. Los adolescentes se dividen en parejas.

2a. Cada pareja escoge un mensaje de frase corta. Ejemplos:

- **"Soy feliz"**
- **"Quiero compartir con todos"**

3a. Uno de los miembros de la pareja lo dice al otro y este último trata de repetirlo imitando exactamente al primero (gestos, actitud corporal, voz).

4a. Luego se repite la experiencia con otra frase, iniciando esta vez el adolescente que al principio fue el imitador.

5a. Los adolescentes expresan al grupo su sentir al tratar de ser "el otro" en la actividad y las dificultades que experimentaron; reflexionando al respecto.

6a. Finalizar fijando los siguientes conceptos:

- **Importancia de comprender los sentimientos y expectativas de otras personas.**
- **Importancia de conocer las motivaciones de otras personas cuando**

lanzan un mensaje.

- **Importancia de situarnos en el lugar de los otros (vernos en su espejo).**
 - **Importancia de que sepamos transmitir nuestro mensaje.**
 - **Destacar la importancia de aplicar la adecuada comunicación en nuestro desempeño diario, para mejorar nuestra interrelación; familiar, con amigos, de pareja, compañeros de estudios, profesores y otras personas.**
-

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiete▶](#)

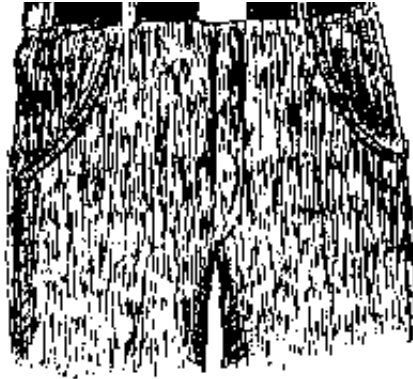
[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiete▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

III. Asertividad

Asertividad





III. TALLER FOMENTO DE LA ASERTIVIDAD

Aspectos básicos

Asertividad es una forma de comunicación caracterizada por la satisfacción de una persona cuando expresa su pensar y sentir de manera clara, directa, oportuna, defendiendo los derechos propios y respetando los de otros.

Conducta de la persona asertiva

- **Actúa y habla en base a la realidad.**

- **Puede expresar opiniones diferentes a las de otras personas.**
- **Reconoce sus errores y éxitos.**
- **Reconoce las cualidades de otros.**
- **Sabe tomar decisiones propias.**
- **Utiliza e impulsa sus cualidades personales.**
- **Respeto los sentimientos de otros.**
- **No se expresa con agresividad, ni se lo permite a otros.**
- **Sabe expresar sus afectos.**

Factores que dificultan el desarrollo de la Asertividad

- **Familias muy represivas con los hijos.**
- **Severas carencias afectivas en la infancia.**
- **Problemas de comunicación interpersonal.**
- **Sobre valoración de las opiniones de otros.**
- **Aceptación de patrones de sub-desarrollo socio-sexual que favorecen la sumisión y docilidad de la mujer y la arrogancia del hombre.**
- **Baja autoestima.**

Consecuencias de la falta de Asertividad

a) En la conducta personal. El individuo poco asertivo, en su interrelación con otras personas actúa generalmente:

- **Muy tímido o exaltado.**
- **No defiende sus derechos adecuadamente.**
- **Teme el discutir ideas diferentes.**
- **Se inhibe ante la crítica.**
- **Se deja "manipular" y actúa según los deseos de otros.**

b) En el aspecto emocional, la falta de asertividad puede generar:

- **Niveles aún más bajos de autoestima, reflejo de que se deteriora cada vez más el concepto que tiene de si mismo.**
- **Inicio de procesos depresivos, debido al rechazo, aislamiento social y sentimientos de soledad.**
- **Ansiedad al ver deteriorada su imagen social por críticas, burlas y rechazo, lo cual manifiesta mediante alteraciones físicas como mielgas**

(dolor muscular), cefalea (dolor de cabeza), taquicardia (palpitaciones), sudoración en rostro y manos, además de nerviosismo excesivo.

- **Sentimientos de "culpa" persistentes por supuestos o reales errores personales y de otras personas.**

La falta de asertividad y sus consecuencias alteran el ámbito de desenvolvimiento social, familiar y personal. En el adolescente puede repercutir en su proceso de desarrollo, que implica la adaptación en diversas áreas, sobre todo en el aspecto psico-social.

La asertividad debe ser la característica fundamental en nuestra forma o "estilo" de comunicarnos.

Objetivos del Taller

- **Que el adolescente identifique las características de una persona asertiva.**
- **Que el adolescente identifique su grado de asertividad.**

- **Que el adolescente conozca las ventajas de ser asertivo.**
- **Que el adolescente conozca las "técnicas" para desarrollar la asertividad.**

Opciones de actividades

El Guía o Facilitador del Taller escoge las actividades e inicia con una explicación de lo que es la asertividad y los objetivos del Taller.

Primera actividad

Avanzando con "Mi YO"

Objetivo: Que sepamos expresar responsablemente nuestro pensamiento, utilizando la palabra yo.

Tiempo de la actividad: 40 minutos.

Etapas de la actividad:

1a. El Guía elabora previamente por escrito frases que digan un pensamiento en forma indecisa y las coloca en hojas separadas.

2a. Luego invita a un voluntario para que lea una de las hojas y transforme la frase indecisa en otra que diga lo mismo, pero en forma clara, precisa y utilizando siempre la palabra yo para iniciarla.

3a. El Guía decide si la frase elaborada con la palabra yo es correcta.

Esta actividad se repite con varios adolescentes, gratificándolos con aplausos cuando lo hacen bien y ofreciendo otra oportunidad cuando lo hacen incorrectamente.

Ejemplo de frases Indecisas	Ejemplo de Frases Correctas
- Creo que a mis padres no les gusta tarja que saliera contigo.	- Yo no quiero salir contigo.
- Se comenta que tú hablas mal de mi.	- Yo creo que tú no eres mi amigo.
- Como que el recibir tu regalo me compromete.	- Yo no deseo aceptar tu regalo. Gracias.

- Mamá me dice que este vestido me queda bien, pero no estoy segura.	- Yo quiero saber tu opinión acerca de mi apariencia.
- Pudieras ser más educado conmigo.	- Yo me siendo mal con tus groserías.
- Se dice que las drogas dañan el cerebro.	- Yo rechazo las drogas.
- Me parece que hablas demasiado de sexo y no sé qué deseas de mi.	- Yo pienso que no me aprecias y sólo te interesa el sexo.
- Lo que me propones creo que puede traer complicaciones con la ley.	- Yo no participo en robos.

4a. Los adolescentes reflexionan sobre las dificultades que encontraron para decir francamente lo que piensan y asumir la responsabilidad de hablar con el "yo" iniciando la frase para ratificarlo.

- Los adolescentes opinan sobre lo que motiva utilizar frases indecisas en la comunicación.
- Los adolescentes mencionan las ventajas que ellos observan en una

comunicación franca, responsable y de poder avanzar en la vida con el yo.

5a. Se finaliza fijando los siguientes conceptos:

- **Para hablar claro y responsablemente, es necesario identificar su propio sentir, su propio pensar y lo que en realidad se desea, avanzar en la vida conociendo y respetando su yo.**
- **No se debe dejar que el temor impida expresarnos claramente.**
- **Para hablar francamente y que se nos escuche, es necesario ser oportunos.**
- **El estilo de hablar claro "yo quiero", "yo pienso", "yo no deseo", etc.; requiere de práctica para que sea una respuesta rápida, espontánea y natural.**
- **El hablar claro implica ser respetuoso con los otros.**

Segunda actividad

Actuando asertivamente

Objetivo: Identificar frases que diferencian una conducta pasiva, de una agresiva o de una asertiva.

Tiempo de la actividad: 30 minutos.

Etapas de la actividad:

1a. El Guía elabora una lista con frases de las características mencionadas y las escribe en hojas separadas.

Ejemplos:

Frases pasivas

- **Haré lo que tú quieras.**
- **Esperaré hasta que desees llamarme.**
- **Saldremos a la hora que tú decidas.**
- **Ya que insistes, fumaré marihuana.**
- **Si tú quieres podemos tener relaciones sexuales.**

Frases agresivas

- **No me interesa tu opinión.**
- **Siempre quedas como un tonto.**
- **No me extraña que lo hayas hecho mal.**
- **Tú tienes que hacer lo que yo quiera.**
- **No le atreves porque eres una miedosa.**

Frases asertivas

- **Yo no puedo salir hoy, pero mañana si.**
- **Te aprecio como amigo y no deseo nada sentimental.**
- **Yo no utilizo drogas, porque hacen daño.**
- **Necesito que me digas francamente lo que piensas.**
- **Deseo estar sola porque necesito pensar.**

2a. Un adolescente voluntario escoge al azar una hoja de las escritas con una frase que él debe catalogar como: pasiva, agresiva o asertiva.

3a. Luego, el Guía solicita que levanten la mano los que están de acuerdo con el criterio del adolescente voluntario.

4a. El Guía emite el criterio correcto y si es el mismo del adolescente voluntario, solicita que analicen las razones que les llevaron a la catalogación correcta. Si el adolescente voluntario emitió un criterio equivocado, se solicita a los que no levantaron la mano, expliquen su razonamiento que fue el correcto. La idea es reforzar los criterios correctos.

5a. Se aclaran las diferencias entre la pasividad, agresividad y la asertividad.

6a. Se finaliza fijando los siguientes conceptos:

- **La conducta pasiva o agresiva NO favorece la comunicación adecuada.**
- **El ser inoportunos en nuestra expresión puede generar el ser mal interpretados, por lo que buscar el momento adecuado es importante.**
- **Es necesario que reconozcamos en nosotros las diferentes conductas: pasiva, agresiva y asertiva; para que actuemos de acuerdo a esta última.**
- **Enfatizar la importancia de practicar la asertividad en el hogar, escuela,**

con amigos, profesores, etc.; como manera de sentirnos mejor y favorecer nuestras relaciones humanas.

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

IV. Presión grupal

Presión grupal



IV. TALLER RESISTENCIA A LA PRESION DE GRUPO

Aspectos básicos

Presión de Grupo: Es la influencia positiva o negativa que sobre un adolescente ejercen los otros adolescentes que conforman su círculo de amigos, para que éste actúe según lo que piensa la mayoría.

Tendencia Grupal: Es una de las características de la etapa adolescente, manifestada por la necesidad de ser aceptado y pertenecer a un grupo de pares que lo refuerce en la búsqueda de su identidad adolescente.

Importancia de la Presión de Grupo

La presión de grupo es uno de los factores más importantes que determinan la conducta del adolescente; cuando la presión es negativa, que favorece conductas de alto riesgo, puede ser la causa de daños temporales o permanentes a la salud, incluyendo la muerte.

Ejemplos negativos de la presión de grupo son:

- **Fomentar la actividad sexual temprana (antes de los 19 años) en la adolescente, que sólo por imitar a sus amigas, se inicia sexualmente.**

- **Exigir al adolescente que desea pertenecer a un grupo, que debe consumir droga para ser aceptado.**
- **Involucrar un adolescente en actos delictivos, sólo por complacer a la mayoría y demostrar que tiene "valor".**

El grupo y su ejemplo, contribuyen a la formación de escala de valores de la persona en edad adolescente e influye en su estilo de vida.

Es preciso entonces, que el adolescente concientice la importancia de escoger pertenecer a un grupo de conducta sana, que le favorezca e impulse aspectos positivos y contribuya a un desarrollo personal saludable en el aspecto físico, psicológico y social.

Actitudes que ayudan a resistir la presión negativa del grupo

El adolescente debe saber desarrollar la habilidad de identificar cuando el grupo desea ejercer sobre él, una influencia negativa y demostrar con su actitud que él tiene derecho a decidir su conducta.

Actitudes a desarrollar

- **Asertividad: que implica expresar lo que se siente, piensa y deseada manera clara, directa y oportuna.**
- **Saber comunicarse adecuadamente a nivel familiar, grupal y con personas de otras áreas sociales.**
- **Tener conocimiento de si mismo: sus capacidades y limitaciones.**
- **Saber establecerse metas reales y orientar su camino y acciones hacia ellas. Tener autoestima elevada (saber valorarse).**

Objetivos del Taller

- **Que el adolescente identifique la presión negativa de un grupo.**
- **Que el adolescente conozca y maneje las alternativas que tiene para resistir la presión negativa de un grupo.**
- **Que el adolescente reconozca el valor de su individualidad, que no puede estar sometida a los deseos de otros.**

Opciones de actividades

El Guía o Facilitador del Taller escoge las actividades e inicia con una explicación de lo que significa la presión grupal negativa y las repercusiones sobre la vida del adolescente.

Primera actividad

Caminando "Contra el Viento"

Objetivo: Que aprendamos a identificar y responder adecuadamente a la presión de grupo.

Tiempo de la actividad: 30 minutos.

Etapas de la actividad:

1a. El Guía elabora frases que indican presión negativa y las anota en hojas separadas.

Ejemplos:

- **Necesitamos dinero, y tú lo vas a conseguir como sea.**

- **Todas nosotras disfrutamos del sexo, sólo tú eres la tonta que no se decide.**
- **Demuestra que eres macho y ven con nosotros a romper vidrieras.**
- **Prueba este pitillo de marihuana, para que sepas lo que es sentirse bien.**
- **Demuéstrame que me quieres y acuéstate conmigo.**
- **Tu madre te niega el dinero, pero tú puedes quitárselo.**
- **Enséñale a ese profesor quién mada y ráyale el carro.**
- **No tomes la medicina que te mandó ese medico, que eso no sirve para nada.**
- **Vamos a emborracharnos para quitarnos el fastidio de encima.**

2a. Se solicita 3 adolescentes voluntarios que lean en silencio la hoja con una frase que indica presión y se coloquen de pié uno al lado del otro, con una distancia de 2 pasos.

3a. Se le solicita a otro adolescente del grupo que camine hasta uno de los 3 que tienen una hoja y que responda en forma asertiva lo que el otro le dice (que es la frase escrita en la hoja).

Si la respuesta fué asertivamente correcta (lo cual decide el Guía), el adolescente sigue avanzando y se detiene ante el segundo adolescente, que le dice la frase escrita en su hoja y se repite el proceso ya descrito.

El adolescente que responde avanza solamente cuando sus respuestas son correctas. Si no es así, queda fuera de juego y pasa otro a responder.

Cuando un adolescente culmina con éxito las tres respuestas, se le aplaude.

4a. Lo anterior se repite 4 ó 5 veces, haciendo participar al mayor número de adolescentes posibles, tanto los que presionan (con frases variadas) como los que responden.

5a. Luego, los adolescentes reflexionan sobre:

- **Las motivaciones que pueden existir para nacer presión negativa.**
- **¿Cómo se sintieron los que hacían presión negativa?**
- **¿Qué sintieron los adolescentes que respondían al verse presionados?**
- **¿Qué dificultades se les presentaron a los que respondían para escoger**

la frase asertiva?

6a. Finalizar la actividad fijando los siguientes conceptos:

- **Ser asertivo implica práctica y decisión, lo cual es necesario para desenvolvernos bien dentro de un grupo.**
- **Que otra decisión asertiva es alejarse del grupo que presiona negativamente.**
- **No debemos permitir que la presión el grupo nos impida avanzar por el camino de nuestra realización.**
- **Que no existe "la razón" que justifique el aceptar una presión negativa.**

Segunda actividad

Quitando "Las Piedras" del Camino

Objetivo: Que podamos reflexionar sobre las situaciones más usuales en la presión negativa de grupo e identificar alternativas de solución.

Tiempo de la actividad: 40 minutos.

Etapas de la actividad

1a. Cada adolescente anota en una hoja 3 expresiones que hayan recibido de su grupo y que los haya puesto en una situación difícil, porque estaba en contra de sus deseos.

2a. Luego, entre todos escogen 6 situaciones de las escritas, para someterlas a discusión.

3a. Cada situación de presión grupal se analiza con la intervención de todos, con la exposición verbal de las alternativas que encuentran para no ceder a la presión.

4a. Se finaliza fijando los siguientes conceptos:

- La presión negativa del grupo es definitivamente "piedras" en el camino hacia nuestras metas.**

- **Saber decir "NO" es un derecho que debemos ejercer.**
- **Que no debemos sentirnos "culpables" por los problemas con los que otros nos presionan.**
- **La persona que nos aprecia debe manifestarlo respetando nuestras decisiones.**

Tercera actividad

"Actuando por mis derechos"

Objetivo: Analizar alternativas de solución cuando nos someten a presión negativa.

Tiempo de la actividad: 30 minutos.

Etapas de la actividad

1a. Los adolescentes forman un círculo y se sientan.

2a. Con la orientación del Guía, 2 adolescentes pasan al centro para actuar una situación: uno de ellos ejerce presión sobre el otro que argumenta y trata de solucionar esta difícil situación de manera asertiva, defendiendo su pensar y sentir. (Tiempo de la actuación: 5 minutos).

(La situación elegido puede ser cualquiera de las señaladas como presión negativa en actividades anteriores).

3a. El Guía corla la actuación al pasar los 5 minutos, y todo el grupo analiza la manera como defendió su posición el adolescente que resistía la presión. Los adolescentes comentan otras posibilidades de solución al problema fuera del que observaron.

4a. Se finaliza fijando los siguientes conceptos:

- **Un derecho que debemos utilizar es saber decir NO.**
- **Que el grupo no tiene derecho a estar juzgando nuestras actitudes.**
- **Que es nuestro derecho dar o no explicaciones por nuestras decisiones.**
- **Que la amistad no involucra influir negativamente en nuestra conducta.**

- **Que siempre, ante una presión negativa, hay varias soluciones que nos ayudan a defender nuestros derechos.**
 - **Que los miembros de nuestro grupo deben saber valorarnos, al igual que lo hacemos nosotros con ellos.**
 - **Que debemos saber elegir nuestro grupo, de acuerdo a nuestros principios y valores.**
-

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)

V. Toma de decisiones

Toma de decisiones



V. TALLER TOMA ADECUADA DE DECISIONES

Aspectos básicos

Tomar decisiones: Es la capacidad para elegir una de varias alternativas que se nos presentan como solución para una situación definida.

Es un derecho individual, que se debe asumir con responsabilidad.

Factores que influyen en la toma de decisiones en la edad adolescente

- **Factores personales**

- **Características psicológicas propias de la edad adolescente:**

- Deseo de independencia.**

- Búsqueda de identidad.**

- Necesidad de intelectualizar y fantasear.**

- Variaciones del estado anímico.**

- Sentimientos de omnipotencia e invulnerabilidad.**

- Cuestionamiento a la sociedad, religión, normas, valores,**

etc.

- **Información que posea sobre el área a decidir.**
- **Cambios puberales:**

Edad de la primera menstruación.

Transformación física y su relación con la imagen corporal y autoestima.

■ **Factores familiares**

- **Estructura familiar**
- **Normas familiares: estrictas, represivas, flexibles, sin límites, etc.**
- **Nivel social y económico.**
- **Ejemplos familiares.**

■ **Factores sociales**

- **Presión de pareja o de grupo.**
- **Medios de comunicación social y los valores que promocionan.**
- **Ejemplo de figuras populares, líderes políticos y juveniles.**
- **Oportunidades y alternativas que ofrece al adolescente.**

El adolescente debe continuamente tomar decisiones y debe estar preparado para elegir las alternativas que lo orienten en un estilo de vida que favorezca el alcanzar una adultez sana y equilibrada.

Objetivos del Taller

- **Que el adolescente identifique los diferentes factores que influyen en sus decisiones.**
- **Que el adolescente comprenda que si él no decide, otras personas lo harán por él.**
- **Que el adolescente aprenda un método que lo ayude a analizar cuál es la decisión más conveniente ante una situación.**

Opciones de actividades

El Guía o Facilitador escoge las actividades e inicia con una explicación de la importancia de saber tomar decisiones adecuadas en la vida.

Primera actividad

Eligiendo mi camino

Objetivo: Conocer que existen factores en favor y en contra de una decisión, los cuales es necesario conocer para elegir la mejor alternativa.

Tiempo de la actividad: 40 minutos.

Etapas de la actividad

1a. El Guía escribe en un pizarrón dos alternativas para una situación especial.

Ejemplos:

ALTERNATIVAS

1. Consumir drogas: cigarrillos, alcohol y otras drogas.	1. No consumir drogas: cigarrillos, alcohol y otras drogas.
2. Tener relaciones sexuales.	2. No tener relaciones sexuales.
3. Utilizo anticonceptivos.	3. No utilizo anticonceptivos.
4. Manejo después de tomar 2 cervezas.	4. No manejo después de tomar 2 cervezas.
5. Continúo los estudios.	5. No continúo los estudios.
6. Acepto que ese desconocido me lleve en su carro.	6. No acepto que ese desconocido me lleve en su carro.
7. Acepto el trabajo para los fines de semana.	7. No acepto el trabajo para los fines de semana.

2a. Los adolescentes en voz alta comienzan a mencionar factores en favor y en contra de las dos alternativas de una decisión.

Ejemplo:

Comenzar a fumar	No fumar
Factores a favor _____	Factores a favor _____
Factores en contra _____	Factores en contra _____

Los factores a favor o en contra deben ser de más o menos en igual número.

3a. Los adolescentes, luego que se han analizado los factores a favor y en contra, toman su decisión en forma individual y se la reservan.

4a. Luego, todos reflexionan en voz alta sobre:

- **Las dificultades para tomar la decisión.**
- **Si analizar los factores en favor y en contra facilitó tomar la decisión.**
- **¿Qué aplicación práctica le ven a este método para aplicarlo en la vida real?**

5a. Finalizar fijando los siguientes conceptos:

- **Cada persona tiene derecho a tomar sus propias decisiones.**
- **Para tomar una decisión adecuada, se debe tener información precisa sobre la situación. Ejemplo: sobre fumar o no, se debe conocer el tipo de droga que es el tabaco, sus efectos. datos científicos, observación personal de su consecuencia en otros, etc.**
- **Tomar una decisión implica asumir la responsabilidad de sus consecuencias.**
- **Tomar decisiones acertadas y ver resultados positivos refuerza la satisfacción personal y la autoestima.**

Segunda actividad

Mirando hacia el futuro

Objetivo: Conocer que las decisiones siempre tienen consecuencias inmediatas que según la situación derivada se pueden proyectar a futuro, con efecto determinante en nuestra vida.

Tiempo de la actividad: 30 minutos.

Etapas de la actividad:

1a. El Guía solicita 4 adolescentes voluntarios, para escenificar una situación especial:

Ejemplos:

Situación N°1: (con nombres inventados)

José: Adolescente que ofrece drogas (marihuana) a Pedro.

Pedro: Adolescente que debe decidir si acepta o no.

Carlos: Adolescente amigo de Pedro que le presta un libro sobre los problemas de la droga.

María: Adolescente novia de Pedro que fuma, toma licor y piensa que sería "interesante" probar otras cosas.

Pedro decide (no se dice su decisión).

La escena: 1 año después.

Pedro:

Refiere al grupo lo que le pasa.

Dejó los estudios.

Ahora consume otras drogas.

Comete pequeños robos para mantener el vicio.

Carlos: Aconseja a Pedro que solicite ayuda médica.

Situación N°2: (con nombres inventados)

Antonio: Adolescente que le solicita a Elisa tener relaciones sexuales.

Elisa: Adolescente que debe decidir si acepta o no.

Nancy: Adolescente amiga de Elisa que le dice que lo piense bien y solicite

orientación al médico sobre los riesgos.

Conchita: Adolescente amiga de Elisa que tiene relaciones sexuales con su novio desde hace 3 meses y le dice que está disfrutando mucho.

Elisa decide (no se dice su decisión)

La escena: 6 meses después.

Elisa dice que está embarazada.

2a. Los adolescentes reflexionan sobre:

- **Las alternativas que existían en la situación planteada.**
- **Las consecuencias presentes y futuras de la decisión tomada.**

3a. Se finaliza fijando los siguientes conceptos:

- **Siempre existen varias alternativas ante una situación que es necesario analizar detenidamente.**

- **Es necesario siempre mirar hacia el futuro, para pensar en las consecuencias de una decisión.**
- **Existen personas preparadas que pueden orientar para tomar una decisión adecuada. Ejemplo: padres, maestros, médicos y otros miembros del equipo de salud que trabaja en tu comunidad.**

Tercera actividad

Decidiendo "paso a paso"

Objetivo: Ejercitar una manera de tomar decisiones, pensando cuidadosamente las alternativas.

Tiempo de la actividad: 40 minutos.

Etapas de la actividad

1a. El Guía señala un problema sobre el que hay decidir. El problema debe ser bien definido para evitar contusiones.

2a. Los adolescentes mencionan alternativas, desde las más tonta hasta la más sublime.

3a. Se comentan las consecuencias de cada alternativa.

4a. Un adolescente voluntario decide la solución en base a:

- Las repercusiones futuras.
- Su escala de valores morales.
- La posibilidad de poner en práctica la solución.

5a. El Guía expresa si está de acuerdo o no con la solución escogida y sus razones, pero deja abierta la posibilidad al adolescente de que no está solo y de que si necesita más orientación de su parte, la obtendrá.

6a. Finalizar fijando los siguientes conceptos:

- Los problemas se nos presentan a todos, pero siempre hay soluciones.
- Elegir una solución adecuada repercutirá positivamente en su vida.

- Las decisiones deben pensarse y analizarse paso a paso, para tener la mayor probabilidad de escoger la mejor.
 - Las decisiones importantes no deben ser precipitadas y posponer la solución hasta estar seguros es una buena alternativa temporal.
-

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[.ar](#).[.cn](#).[.de](#).[.en](#).[.es](#).[.fr](#).[.id](#).[.it](#).[.ph](#).[.po](#).[.ru](#).[.sw](#)

VI. Análisis de los mensajes de los medios de comunicación social

Constantemente los adolescentes reciben mensajes a través de la televisión, radio, cine, periódicos, revistas, vallas publicitarias, etc., que promocionan el sexo, la violencia, el consumo de drogas, la delincuencia, los valores distorsionados, la adquisición de artículos innecesarios y lujosos; además de otros aspectos incongruentes con una vida sana y equilibrada.

Objetivo de la actividad:

- **Promover que los adolescentes opinen sobre los medios de comunicación social, comentando el contenido y los mensajes de las canciones, novelas, películas, titulares de periódicos, "ídolos de la juventud", y sus ejemplos, etc.**
- **Promover que los adolescentes efectúen el análisis crítico de los mensajes que reciben y reconozcan los que tienen un contenido negativo, dirigido a promover en ellos conductas que implican riesgo para su salud física, mental, espiritual o social.**

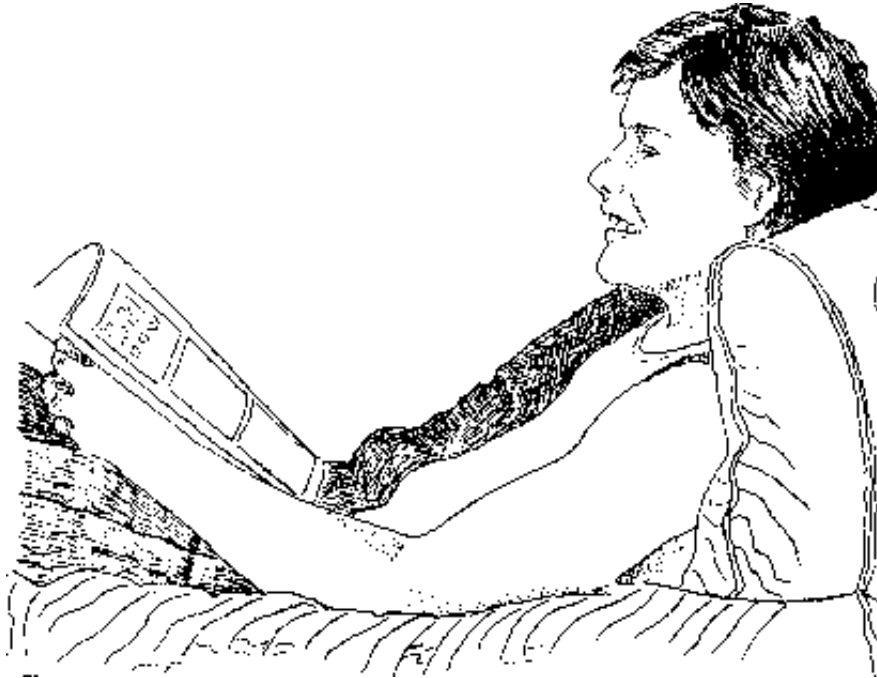
[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Home](#)"" """"""> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know it).[ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)

VII. Otras actividades educativas con adolescentes

Otras actividades educativas con adolescentes



OTRAS FORMAS DE LLEVAR EL MENSAJE EDUCATIVO SON:

- **Talleres sobre discusiones de interés.**

Los Talleres deben tener una orientación precisa que permitan el análisis y

conclusiones bien definidos, que el adolescente luego pueda aplicar en su vida.

Estos Talleres pueden organizarse con la acción participativa de diversos grupos: adolescentes que representen áreas sociales diversas; adolescentes y su familia; grupos de padres; adolescentes y maestros.

- **Talleres para promocionar estilo de vida saludable.**

Dirigidos a los siguientes temas: Crecimiento y Desarrollo, Creatividad, Autoestima, Juicio Critico, Sensibilidad, Afectividad, Plan de Vida, Educación, Valores Morales, Valores Espirituales, Sexualidad y otros de interés para el adolescente.

- **Promoción de actividades culturales y recreativas.**

Con participación activa de los adolescentes, quienes pueden organizar actos protagonizados por ellos o invitando figuras populares del medio artístico.

Empleo del drama

Los adolescentes desempeñan el papel de actores en escenas que representan una historia sobre determinado tema de interés y luego analizan con el grupo de espectadores juveniles las reacciones que sintieron, intercambien opiniones y definen conclusiones acerca de los comportamientos positivos y negativos relacionados con la salud integral.

Empleo de títeres

Los cuales pueden ser montados y manejados por adolescentes o por adultos, para crear narraciones o historias sobre aspectos de interés guiados hacia mensajes que se desean transmitir y analizando luego con los espectadores las conclusiones.

Charlas educativas en Escuelas y Liceos

Diseñadas para que los adolescentes tengan una participación activa y sobre temas de interés que hayan sido previamente determinados.

Acercamiento a grupos juveniles

Organizados en la comunidad (si no existen, propiciar su formación), para estimular actividades dirigidas hacia el deporte, cultura, artesanía, etc.; también para promocionar salud en cursos dirigidos a primeros auxilios, prevención de accidentes, promoción de programas de salud y otros.

Acercamiento a grupos especiales

Organizados en la comunidad y que trabajan con adolescentes como agrupaciones políticas, religiosas, educativas, sindicatos; para coordinar actividades conjuntas.

Coordinar acciones con el equipo de salud local

Dirigidos a obtener información de los adolescentes atendidos, promocionar la atención en salud y planificar actividades conjuntas.

Difusión de material educativo

Diseñado por los adolescente locales o por las instituciones y organismos públicos o privados que promocionan salud integral del adolescente.

El grupo de trabajo coordiando por el equipo de salud debe estudiar además otras acciones que según la experiencia local, tengan posibilidad de éxito en la promoción y prevención de la salud integral del adolescente.

Y PARA CONCLUIR, DEBEMOS RECORDAR:

TRABAJAR POR LOS ADOLESCENTES ES ILUMINAR EL CAMINO DE LA ESPERANZA QUE CONDUCE HACIA UN FUTURO MEJOR.

[Indice](#) - [◀Precedente](#) - [Siguiente▶](#)

[Indice](#) - [◀Precedente](#)

[Home](#)"" """"> (From globally distributed organizations, to supercomputers, to a small home server, if it's Linux, we know

Bibliografía

1. Barrera M.. G.: La Edad Pre-Escolar. Comprensión Bio-Psico-Social y Educativa. Ediciones Salvat. 1979. España.
2. Pick, S.; Aguilar, J.: Planeando Tu Vida. Editorial PAX. 1988. México.
3. Sánchez, M.; Villa, M.: Prevención de la Fármaco Dependencia. Ediciones Surgir. 1990. Medellín (Colombia)
4. Smith, M.: Cuando Digo No Me Siento Culpable. Terapia Asertiva. Ediciones Grijalbo. 1977. Barcelona (España).
5. Barrera, M., G.: Kerdel, O.: El Adolescente y sus Problemas en la Práctica. Monte Avila Editores. 1987. Caracas.
6. Sileo, E.; Landaeta, C.: Cuestionario Psicológico Pre-Consulta. Servicio de Adolescente del Hospital "J. M. de los Ríos". Caracas.
7. Educación Sexual: Desafío y Compromiso. Publicación UNESCO. 1986. Caracas.
8. Sáez G., I.: La Salud del Adolescente y la Acción en la Comunidad.

Publicación MSAS/OPS, Venezuela. Nov. 1991. Caracas.

- 9. Serrano, C.; OPS. Programa de Salud Materno Infantil. Marco Conceptual de la Salud Integral del Adolescente. 1990. Washington (U.S.A.)**
 - 10. Aponte, R.: Asertividad. Mujer. Orientación para la Salud. Publicación el Ministerio para la Promoción de la Mujer. Marzo 1991. Caracas.**
 - 11. Schon, E.: El Antiguo Labrador. Publicación FUNDARTE. 1983. Venezuela.**
 - 12. Hotmann, A.: Toma de Decisiones Guiadas en Salud Adolescente. II Curso de Atención Integral al Adolescente. Publicación Catan. 1990. Colombia.**
 - 13. Comfort, A.; Comfort, J.: El Adolescente: Sexualidad, Vida y Crecimiento. Editorial Blume. 1986. Barcelona (España).**
 - 14. Cortina, E.: Desarrollo de Nuestra Autoestima. SIDETUR N° 14. Febrero 1992. Caracas.**
 - 15. Bailey, C.: 15 Llaves para el Exito. Edime 1973. Madrid (España)**
 - 16. Berne, E.: ¿Qué Dice ud. Después de Decir Hola? Ediciones Grijalbo. 1974. Barcelona (España)**
 - 17. Teutsch, J.; Teutsch, Ch. Hacia una Mayor Felicidad. Ediciones Grijalbo. 1978. Barcelona (España).**
-

23/10/2011

Contents

[Indice](#) - [◀ Precedente](#)