

Manual

de
técnicas participativas
para promoción de la salud de **adolescentes y jóvenes**

Programa de Adolescencia y Juventud



Guatemala 2017

Manual

de

técnicas participativas

para promoción de la salud de

adolescentes y jóvenes

Programa de Adolescencia y Juventud

Autoridades

Doctor

Carlos Enrique Soto Menegazzo

Ministro de Salud

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Doctor

José Roberto Molina Barrera

Viceministro Técnico

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Licenciado

José Gustavo Arévalo Henríquez

Viceministro Administrativo

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Doctor

Mario Alberto Figueroa Álvarez

Viceministro de Hospitales

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Doctor

Rubén González Valenzuela

Viceministro de Atención Primaria

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Dirección General del Sistema Integral de Atención en Salud –SIAS–

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Doctora

Karla Pamela Chávez Cheves

Dirección General de Regulación,

Vigilancia y Control de la Salud

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las personas DRPAP/MSPAS

Equipo Técnico

- **Promoción y Educación en Salud (PROEDUSA)**

Lcda. Gladys Solís

Lcda. Magaly Zea

- **Programa de Adolescencia y Juventud del DRPAP**

Dra. Maira Elizabeth

Sandoval Rosa

P.C. Jenniffer Paola

García

Valenzuela

- **Consultadora SCV-SSR. OPS/OMS Guatemala**

Dra. Bernarda

Méndez

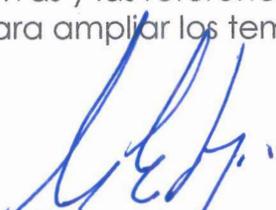
Presentación

El Manual de técnicas participativas para la promoción de la salud en adolescentes y jóvenes es una herramienta que tiene como propósito brindar apoyo técnico y formativo al personal de salud del primero y segundo nivel de atención que realiza acciones de promoción de la salud dirigida a adolescentes que acuden a los servicios de la salud del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala. Fue preparado y diseñado por personal técnico profesional del Programa de Adolescencia y Juventud del Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas (DRPAP) y validado por personal de salud de las distintas direcciones de área de salud responsables de la promoción.

Dentro del marco teórico se plantea una definición de lo que son las técnicas participativas donde se visualiza el valor educativo y formativo de las mismas. Se presentan también tres tipos de momentos metodológicos como son: la sensibilización, el acercamiento teórico reflexivo y de vuelta a la práctica. Entre los tipos de técnicas que pueden realizarse, se sugieren las vivenciales, de actuación, audiovisuales y escritas.

Los temas específicos que se tratan en este manual son los relacionados con las habilidades para la vida, que incluyen autoconocimiento, autoestima, comunicación interpersonal, toma de decisiones, el manejo de emociones, asertividad y creatividad. Se presenta también una breve explicación de técnicas participativas y estilos de vida saludable que describen los aspectos biológicos, sociales, psicológicos y espirituales. En lo que se refiere al tema de sexualidad se incluye la importancia de la misma.

Posteriormente se presentan clasificadas las técnicas participativas que se sugieren en el manual; las cuales se presentan en una tabla que incluye el nombre de cada una y los materiales necesarios; así como, la sugerencia de tiempo para la realización. Finalmente se presenta una caja de herramientas que deben poseer los y las facilitadoras para la realización de las actividades participativas y las referencias bibliográficas que pueden utilizarse como consulta o para ampliar los temas.


Dr. Carlos Enrique Soto Menegazzo
Ministro de Salud Pública y Asistencia Social
República de Guatemala



Índice

Introducción	01
Objetivos	03
Lineamientos para el uso del manual	03
Características del personal facilitador de promoción de la salud	05
Aspectos que favorecen el aprendizaje	08
Factores que dificultan el aprendizaje	09
Capítulo I	
Marco teórico	10
Técnicas participativas	10
Ventajas de realizar actividades participativas	11
Tipos de técnicas	12
¿Qué son las habilidades para la vida?	12
Técnicas participativas para abordar estilos de vida saludables	16
Estilos de vida saludable	17
¿Qué es la sexualidad?	20
Importancia del abordaje formativo de la sexualidad	21
Capítulo II	
Técnicas participativas del manual	22
Desarrollo de las técnicas participativas	25
La canasta revuelta	25
Me pica aquí	26
Capítulo III	
Técnicas participativas para desarrollar habilidades para la vida	27
Mis motivaciones	27
¿Quién soy?	27
Compartiendo mis habilidades y éxitos	29
Conociendo mi madurez personal	30
¿Cómo está nuestra autoestima?	31
¿Cómo me comporto en grupo?	32
Aprendiendo a ser asertivo con los amigos	33
Las decisiones de mi vida	35

¿Cómo afectan las decisiones?	36
¿Cuál ha sido la decisión más importante en tu vida?	37
Capítulo IV	38
Técnicas para trabajar estilos de vida saludable	
¡Mis frutas y verduras saludables!	38
Recordando mi estilo de vida saludable	39
El dado	40
Recorriendo las pirámides saludables	40
Pescando hábitos saludables	42
Capítulo V	43
Técnicas para trabajar sobre la sexualidad	
La fila más larga	45
Lo que creemos es falso o verdadero	46
Las y los extraterrestres vienen a la tierra por el sexo y la sexualidad	48
Lo que pensamos, decimos, hacemos y sentimos sobre sexualidad	50
Los cuatro puntos de vista	51
¿Cómo se les llama comúnmente a los genitales en nuestras comunidades?	52
La novela de mi cuerpo	54
Jugando a los roles	55
Pensando en los mensajes que recibimos	57
Caja de herramientas	58
Anexo I	59
Referencias Bibliográficas	62

Introducción

Los períodos de adolescencia y juventud son decisivos para que una persona durante la adultez se desarrolle satisfactoriamente para sí mismo y la sociedad con quien convive. Durante estas etapas de la vida se presentan cambios biopsicosociales y se consolidan prácticas y valores que determinarán su forma de vivir. Por ello, el Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas (DRPAP) del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) a través del Programa de Adolescencia y Juventud (PAJ) ha elaborado normas para promover la salud y estilos de vida saludable que puedan practicarse a nivel local, de tal forma que la población de adolescentes y jóvenes desarrollen y fortalezcan sus habilidades o capacidades para un saludable desarrollo en un ambiente afectivo, seguro y facilitador.

El manual de técnicas participativas para la promoción de la salud para adolescentes y jóvenes pretende aportar actividades que contribuyan al proceso de autorrealización y crecimiento durante estos períodos de la vida; sin embargo, es significativo reforzar que es indispensable que las familias, comunidades y autoridades trabajen en acciones coordinadas.

Es importante insistir que la participación de la población adolescente y joven de manera organizada o individual debe estar presente en todo el proceso de las actividades participativas para la promoción de la salud. Las actividades a realizar y las acciones de promoción de la salud de la población adolescente y joven debe iniciarse dentro de la familia, apoyando a sus miembros y desde la cual se debe fortalecer la construcción de entornos saludables. Dentro de los centros educativos debe mantenerse un espacio físico y social, en el cual se dé la segunda socialización de las personas, y es aca donde se desarrollan habilidades y destrezas cognitivas, comunicacionales, físicas y emocionales. Se considera de gran importancia el vínculo centro escolar- comunidad-familia, y por ello, un gran número de las actividades propuestas para promocionar la salud los adolescentes es desarrollar estilos de vida saludable.

Otro ámbito que juega un papel importante es el espacio comunitario, lo cual implica el involucramiento de todos los actores sociales (organizados o individuales) para abordar de manera activa y sistemática, sobre la base del compromiso y la confianza de los responsables de la toma de decisiones, tanto del sector público como privado, acciones para establecer políticas y prácticas que promuevan y protejan la salud de las y los adolescentes.



En los servicios de salud el personal atiende a las y los adolescentes y jóvenes a quienes deben fortalecer el desarrollo de hábitos saludables, propiciando que la comunicación establecida con ellos desarrolle su autoestima, fomente su pensamiento crítico y fortalezca la toma de decisiones en los aspectos referidos al cuidado de su salud. Esto puede lograrse creando entornos saludables, lo cual se logra con la participación y organización de los y las adolescentes y jóvenes. Además, construyendo una cultura de paz donde se favorezca la convivencia libre de violencia, en la familia, en los centros educativos, en la comunidad y en los servicios de salud.

La promoción de la salud es un reto que debe asumirse con determinación, interés y creatividad, por lo cual se elaboró el presente manual.

Objetivos

1. Fortalecer al personal de salud responsable de la promoción y educación del primero y segundo nivel de atención del MSPAS con conocimientos, habilidades y técnicas participativas para promover la salud integral para adolescentes y jóvenes con énfasis en estilos de vida saludable.
2. Favorecer el desempeño del personal de salud en el manejo y utilización eficiente de técnicas participativas y herramientas para la promoción de la salud en adolescentes y jóvenes sobre estilos de vida saludable.

Lineamientos para el uso del manual:

Antes de utilizar las técnicas participativas se debe indagar sobre las inquietudes e intereses del grupo. Puede hacerse por medio de un buzón de sugerencias, lluvia de ideas (según la sala situacional local) u otras actividades. El personal de salud es el actor principal para trabajar con este manual y para ello debe tomar en cuenta:

1. Antes de transferir conocimientos se sugiere hacerse algunas preguntas como:

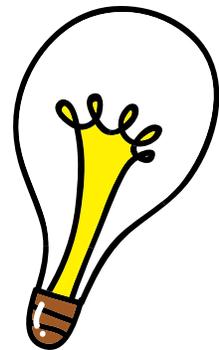
¿Vivo una vida saludable?,

¿Transmito conocimientos y ejemplos de vida a nuestras familias?

¿Tengo creencias morales y/o religiosas que pueden afectar, positiva o negativamente la transmisión de conocimientos en salud integral?

¿Qué opinión tengo de la adolescencia y juventud y sus estilos de vida?

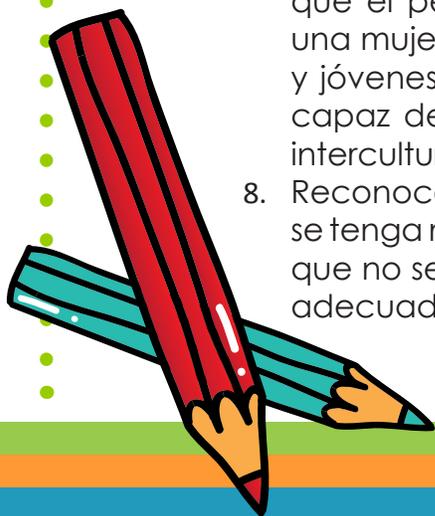




Realizar este ejercicio es importante para conocer las fortalezas y debilidades como facilitador/a, con la finalidad de reflexionar y corregir lo que fuera necesario y ser una persona con actitudes positivas que puedan ser aprendidas por las y los participantes en las actividades propuestas en este manual.

4

1. Fomentar un ambiente de confianza para que las y los participantes comenten sus ideas, dudas, experiencias y sugerencias que pueden contribuir en la salud; esto favorece el derecho a la expresión, facilita la comunicación y la habilidad para hablar en público. Se debe tener cuidado de no forzar a nadie y esperar el momento en que cada participante decida expresarse.
2. Definir conjuntamente con los participantes las normas que el grupo respetará durante todo el proceso de convivencia y participación. Entendiendo que es un espacio de opinión y reflexión, todas y todos tienen los mismos derechos para opinar y respetar las opiniones de los demás.
3. Comprometer a los y las participantes a mantener la confidencialidad de lo que se trate en el grupo y no relatar situaciones de otras personas que no pertenecen al grupo.
4. Reconocer el valor que tiene trabajar en actividades grupales y el sentirse parte del grupo. El personal de salud que trabaja temas sensibles como el de la sexualidad, la violencia y otros similares, debe tener en cuenta que en el grupo puede haber personas que hayan sido afectados en algún momento de su vida, por lo que debe estar alerta para identificar sentimientos, emociones y opiniones.
5. Tener en cuenta que no todo lo que surja en el grupo se debe abordar de forma colectiva. Algunas veces se debe abordar de forma individual y/o familiar con el acompañamiento del profesional que corresponda, según el caso (psicología, trabajo social, medicina, enfermería u otro).
6. Educar con el ejemplo, ser coherente con los mensajes que se transmiten y con lo que se hace y promueve diariamente.
7. Cuando se traten o conversen temas sensibles, es de mucho apoyo que el personal de salud que dirige la actividad sea un hombre y una mujer, lo cual facilita el acercamiento con las y los adolescentes y jóvenes. Cuando esto no sea posible el o la facilitadora debe ser capaz de abordar la temática con respeto, enfoque de género e interculturalidad.
8. Reconocer que él o la facilitadora no tiene que saberlo todo. Aunque se tenga mucha experiencia, conocimiento y capacitación, es natural que no se tenga siempre información clara y precisa para responder adecuadamente a todas las preguntas. En casos como estos lo mejor



es estimular al grupo a la investigación e indicar que se abordará el tema en la próxima sesión y no olvidar retomar o aclarar la duda en la próxima actividad, como se ofreció para no perder la credibilidad y confianza del grupo.

9. Tomar en cuenta que las técnicas que necesitan utilizar el cuerpo, tienen consideraciones específicas como la dramatización u otras actividades que implican contacto corporal con las o los demás participantes, ya que estas pueden causar vergüenza, ansiedad o incomodidad, por lo que es recomendable que estas técnicas se usen en grupos que se conozcan o estén acostumbrados a este tipo de actividades.
10. Además, es importante conocer el nivel de lectura, escritura y comprensión del grupo, especialmente cuando se realizan actividades que ameriten poner en práctica, estas habilidades.

Características del personal facilitador de promoción de la salud.

Entre las características idóneas de un o una facilitadora pueden indicarse las siguientes:



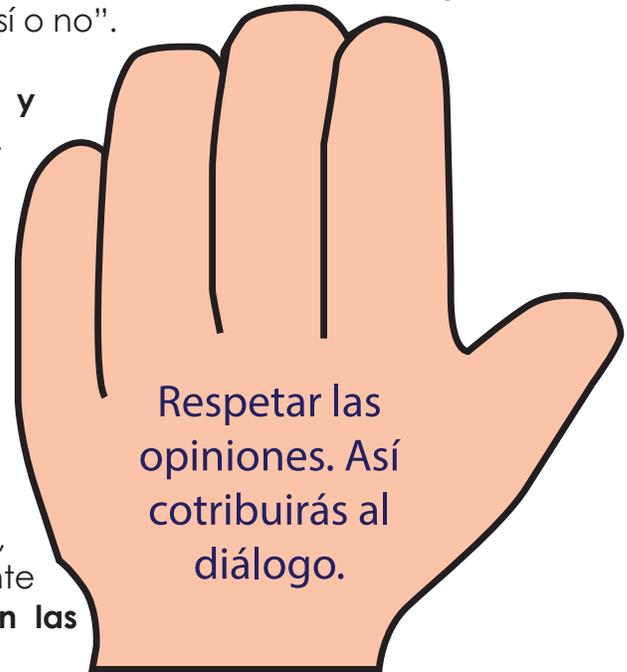
1. **Apariencia personal:** cuidar la forma de vestir, usando ropa casual y cómoda que permita realizar las actividades sin dificultad. Además de cuidar la higiene personal y la expresión corporal que se utilice con el grupo.

2. **El vocabulario:** utilizar lenguaje simple, sin groserías y vulgaridades que confundan a los/las adolescentes.

3. **Puntualidad:** llegar por lo menos 15 minutos antes que se inicien las actividades, de tal manera que verifique si se poseen todos los recursos necesarios y poder dar la bienvenida a cada participante conforme se vayan presentando. Respetar los tiempos estipulados para realizar las actividades y concluir en el tiempo planificado.



4. **Respetar a las y los participantes:** reconocer el valor que tiene cada integrante del grupo, tratándoles con respeto y dignidad. Cuando los y las adolescentes se expresen, prestarles especial atención a sus palabras sin interrumpirles. No utilizar lenguaje ofensivo, burlesco, sarcástico u otro que ofenda o incomode al grupo. Utilizar modales como “gracias” y “por favor” que permitirá que el grupo se sienta respetado y con sentimientos de pertenencia. Preguntar si es claro lo que ha tratado, expresado o conversado sin utilizar la expresión ¿“me entienden”? y evitar preguntas cerradas que se resuelvan solo con “sí o no”.
5. **Comunicarse con asertividad y empatía:** es decir, con claridad, franqueza y de forma directa, **diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás**, ni menospreciar su valía. Las y los facilitadores asertivos **saben lo que quieren**, tienen seguridad en sí mismos, un nivel alto de autoestima y tienen autoconfianza. Establecen una **comunicación clara y directa con los demás**, son **proactivos**, buscan continuamente sus objetivos propuestos **y aceptan las limitaciones**.



La empatía implica una habilidad humana, para comprender a los demás, y experimentar diferentes puntos de vista, sin llegar a pensar de la misma manera que las otras personas. Una persona empática sabe escuchar con atención, es flexible, es capaz de influir sobre las emociones de los demás, desea comunicar, sentir aquello que sabe que puede ayudar a los otros y apoya incondicionalmente. Es una persona solidaria, fomenta el trabajo en equipo, propicia la participación, orienta, favorece la comunicación abierta, mostrando capacidad de autocrítica.

Ser flexible es la habilidad para poder comprender y aceptar que pueden haber cambios de ideas, opiniones o reglas para lograr los objetivos de aprendizaje.

6. **Dominar el tema:** tener conocimiento integral sobre el tema sin olvidar el contexto cultural, social y académico del grupo con el que se está trabajando.
7. **Dominar herramientas y metodologías didácticas:** conocer diferentes estrategias y actividades que le permitan lograr el aprendizaje del grupo. Por ejemplo las actividades lúdicas, participativas y de cooperación.
8. **Habilidades para motivar al grupo:** poseer la habilidad y destreza para mantener el interés de las y los participantes.
9. **Capacidad de adaptación:** a diferentes situaciones, tipos de grupo, (grandes, pequeños, etc.) condiciones del lugar o situaciones imprevistas, posibilidad de poseer equipo audiovisual, material didáctico y otros.

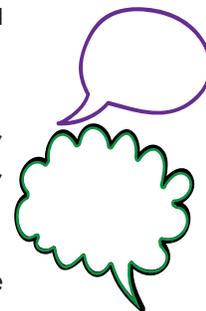
10. **Manejo de ejemplos:** facilita la comunicación e interacción, utilizando ejemplos familiares o conocidos al grupo de acuerdo a sus características y o necesidades.

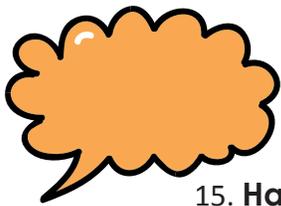
11. **Mantenerse actualizado:** revisar bibliografía constantemente, asistir a conferencias, monitorear revistas, periódicos, redes sociales, noticias y otros, para compartir con el grupo.

12. **Manejo de emociones:** tener madurez emocional, habilidad para formar relaciones interpersonales, ser tolerante y comprensivo/a mostrando empatía. Así mismo, poseer capacidad de observación, concentración, interpretación e intervención.

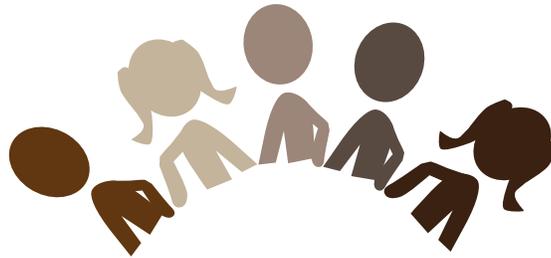
13. **Manejo de conflictos:** habilidad para enfrentar situaciones con actitud positiva y proactiva, empleando técnicas y/o actividades que prevengan o reduzcan la tensión del grupo promoviendo la convivencia pacífica, justa y equitativa.

14. **Condiciones técnicas:** poseer conocimiento actualizado y dominio de los temas, tener experiencia práctica y dominar la metodología utilizada en el proceso de comunicación.





15. **Habilidades para transferir conocimiento:** tener o mostrar facilidad de palabra para transmitir el contenido; poseer amplio vocabulario, dominio de métodos y técnicas para orientar, así como facilidad para elaborar ayudas didácticas; ordenar contenido, tolerancia, creatividad, tono de voz agradable y modulable según el contenido que se transmite; así mismo, utilizar adecuadamente el tiempo y poseer habilidad para solucionar dudas y problemas.



16. **Condiciones sociales y valores:** amistad, amabilidad, adaptación, comunicación, sociabilidad, empatía, cortesía, asertividad, honestidad, responsabilidad, puntualidad, creatividad, optimismo, entusiasmo y con buena disposición.

8

También realiza acciones como:

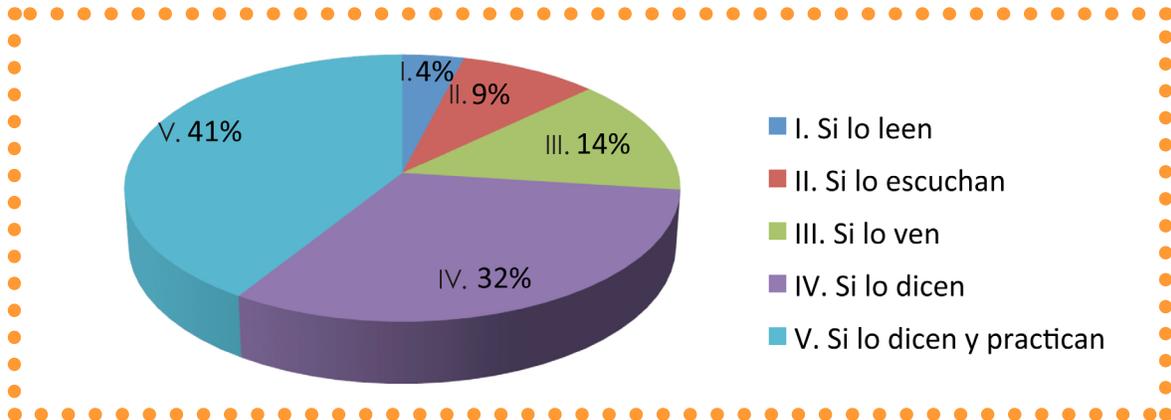
1. Coordinar con autoridades, entidades, actores y otros relacionados al tema de la promoción de la salud.
2. Organizar las actividades propuestas en el manual.
3. Gestionar recursos necesarios.
4. Evaluar y monitorear las actividades realizadas y asistencia de participantes.
5. Registrar a las/los adolescentes y jóvenes participantes, en el formulario del SIGSA correspondiente a este tipo de actividades y hacer listado de asistencia.

Aspectos que favorecen el aprendizaje:

Para lograr un mejor aprendizaje durante la adolescencia y juventud es importante considerar que ellos y ellas aceptan responsabilidades, se guían por la razón, tienen personalidad en formación, o ya formada, tienen experiencias de vida y conocimientos previos; y el o la facilitadora conoce la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Por ello, hay que considerar los siguientes puntos que favorecen su aprendizaje:

1. Su experiencia previa sobre el tema o contenido a tratar,
2. Aprenden utilizando la mayor cantidad de sus sentidos como: la vista, el oído, el tacto y el sentido motor.

3. Sentirse en confianza para aprender evitando el miedo y la frustración.
4. El aprendizaje es más fácil cuando se presentan las ideas de manera sencilla, motivadora y sin imposiciones; además, el contenido debe ser práctico y aplicable a la vida diaria.
5. Tomar en cuenta que aprenden diferente según las modalidades siguientes; que se observa en la siguiente gráfica:



Cuando la información se brinda de forma verbal sucede que después de tres días de brindada la misma, las personas recuerdan un 10%; si se ha dado con demostración se recuerdan un 20 % y si ha sido acompañada con una práctica se recuerda un 65%; por lo que da la pauta para que las y los facilitadores de procesos de comunicación lo tengan en cuenta en su formación, así como sus habilidades no verbales, los materiales de apoyo y la metodología, además del dominio del tema que transmitan.

Factores que dificultan el aprendizaje:

- Falta de motivación.
- Problemas de concentración y/o dificultad de recibir conocimientos.
- Dificultad para resistir la presión de grupo, social y formas de comunicación.
- Considerar que no necesita los nuevos conocimientos.
- No aceptación de nuevas metodologías educativas.

El comportamiento ideal del personal facilitador y participantes

Facilitador/Facilitadora	Participante
<ol style="list-style-type: none">1. Solicita la colaboración del grupo.2. Establece objetivos con los y las participantes.3. Maneja la metodología y el tiempo4. Participa con el grupo y delega responsabilidades.5. Es sociable.	<ol style="list-style-type: none">1. Siente libertad para expresarse sin temor a que le juzguen.2. Tiene confianza para manifestar sus ideas, pensamientos y emociones.3. Tiene actitud colaboradora e iniciativa.4. Participa para alcanzar los objetivos de aprendizaje.

Capítulo I

Marco teórico

10

Técnicas participativas

A partir del desarrollo de las ciencias educativas, la investigación de los distintos métodos didácticos y la evaluación de los procesos pedagógicos, surge la metodología participativa como una propuesta que intenta romper con la educación tradicional. Es una forma de trabajo en la que se procura la participación activa de todas las personas involucradas en el proceso de construcción y reconstrucción del conocimiento.

Esta metodología propone una relación más objetiva y horizontal que pretende superar el abuso del poder por parte de la persona facilitadora del proceso educativo, otorgando el derecho a cada participante de opinar, cuestionar, aportar y discutir durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, en un ambiente creativo, respetuoso, lúdico (referente al juego) y abierto. A la vez permite hacer evidentes los sentimientos y experiencias de las personas participantes, los cuales favorecen u obstaculizan la adquisición de competencias.

Todos los conocimientos académicos adquiridos por las personas participantes en la educación formal, así como los provenientes de la cotidianidad de sus experiencias de vida, son igualmente válidos dentro de un proceso de enseñanza - aprendizaje participativo. Los conocimientos y experiencias previas de las personas participantes se constituyen en puntos de partida y principales insumos de los procesos educativos, ya que, es a partir de las vivencias que se construyen nuevos conocimientos o se replantean conocimientos anteriores.

La metodología participativa concibe a las personas participantes como protagonistas y reconoce sus habilidades, potencialidades y capacidades para la transformación de la realidad mediante los procesos de construcción de conocimiento. Este proceso responde a tres momentos metodológicos:

1. **Sensibilización:** en esta fase se realiza un acercamiento al tema del día desde la realidad cotidiana, mediante técnicas participativas, visuales y de reflexión, entre otras, que permitan a las personas participantes externar opiniones, experiencias y emociones con relación a la temática.
2. **Acercamiento teórico reflexivo:** se brindan referentes teóricos que sustenten o refuercen lo aportado por el grupo.
3. **De vuelta a la práctica:** se elaboran propuestas concretas por parte de la población participante, las cuales, aplicadas en contextos particulares, permiten el logro de los objetivos del proceso de formación. Dentro de los beneficios de la metodología participativa, se pueden mencionar los siguientes:

Ventajas de realizar actividades participativas

- Trabajar con poblaciones de diferentes edades, sexo, origen, niveles educativos, condición socio económica.
- Generar un ambiente flexible y entretenido para el aprendizaje. Las actividades de juego bien desarrolladas y orientadas hacia un objetivo pedagógico claro, permiten que las personas mantengan su atención tanto en la actividad como en el proceso.
- Disminuir las resistencias que se puedan tener ante determinada temática, actividad o proceso que se requiera desarrollar.

En el caso de su uso con adolescentes y jóvenes las técnicas participativas son un conjunto de estrategias metodológico-didácticas que permiten el intercambio de información, conocimientos y valores entre las y los facilitadores, adolescentes y jóvenes. El grupo de participantes se organiza según la demanda a nivel local, idealmente grupos no mayores de treinta adolescentes y o jóvenes, de ambos sexos de las diferentes localidades.

Se realizan en un ambiente físico apropiado, (amplitud, iluminación y ventilación natural idealmente al aire libre) que permita la interacción, expresión verbal y corporal sin interrupciones. Hacen más sencilla, simple y amigable la reflexión de los temas tratados y ayuda en la educación popular a facilitar el conocimiento a través de la realización de las dinámicas.

Al desarrollar las técnicas participativas se debe tener claro el objetivo que se quiere alcanzar con ellas, conocerlas bien, su alcances y límites, haberlas practicado antes, usarlas en el momento oportuno para lograr los objetivos de aprendizaje y ponerlas al alcance de todos para que sean utilizadas creativamente. Para abordar un tema es necesario conocer varias técnicas y lograr un proceso de profundización ordenado y sistemático.

Tipos de técnicas:

Vivenciales	De actuación	Audiovisuales	Escritas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animación: para cohesionar, crear un ambiente amigable y participativo ✓ Análisis: dar elementos simbólicos que permitan reflexionar sobre situaciones en la vida real 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Socio drama ✓ Juego de roles ✓ Cuento dramatizado u otros 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla ✓ Radio foro ✓ Película ✓ Escuchar narraciones, canciones, documentales u otros 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lectura como elemento central ✓ Papelógrafo ✓ Lluvia de ideas usando tarjetas ✓ Lectura de textos, cartas, afiches, trifoliales u otros ✓ Dibujos y símbolos

Este manual contiene técnicas participativas para abordar los temas de: **estilos de vida saludable, habilidades para la vida y sexualidad**. Estas deben ser utilizadas como herramientas adaptadas a los contextos locales y grupales evitando un uso mecánico, simplista, conflictos y tensiones para alcanzar los objetivos esperados en su aplicación.

¿Qué son las habilidades para la vida?

Son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria. Son un conjunto de destrezas psicosociales cuyo desarrollo incrementa las posibilidades de las personas a aumentar su desempeño en la vida diaria.



Las habilidades para la vida incluyen habilidades sociales que se manifiestan cuando se sabe expresar la propia forma de sentir y hacerse escuchar. De esta manera cada persona puede conseguir lo que se proponga, hacer respetar sus derechos y los derechos de los demás.

La educación en **habilidades para la vida** tiene como objetivo mejorar la capacidad para tener una vida sana, feliz y así lograr el bienestar personal, familiar y comunitario; estas habilidades contribuyen a construir sociedades más justas, solidarias y equitativas.

Están relacionadas con las habilidades sociales, actitudes y expresiones en su ambiente familiar, escolar, laboral o comunitario, permiten expresar los sentimientos, necesidades y opiniones.



La facilidad para manejar estas habilidades las poseen todas las personas, pero su desarrollo y fortalecimiento depende de la estimulación familiar, escolar, social y otros.

Entre las habilidades para la vida se encuentran: **a) el autoconocimiento, b) la autoestima, c) la comunicación interpersonal, d) la toma de decisiones, e) el manejo de emociones, f) la asertividad g) manejo de conflictos y h) creatividad.**

a) **Autoconocimiento:**

Es el proceso de reflexión mediante el cual las personas adquieren noción de sus cualidades y características (personalidad) como el género, la sexualidad, la identidad cultural, el éxito académico-profesional y otros. **Se divide en las fases de auto percepción, auto observación, memoria autobiográfica, autoestima y auto aceptación.**

El auto-conocimiento y la autoestima están estrechamente relacionados y tienen que ser trabajados conjuntamente para posibilitar el éxito individual y social.

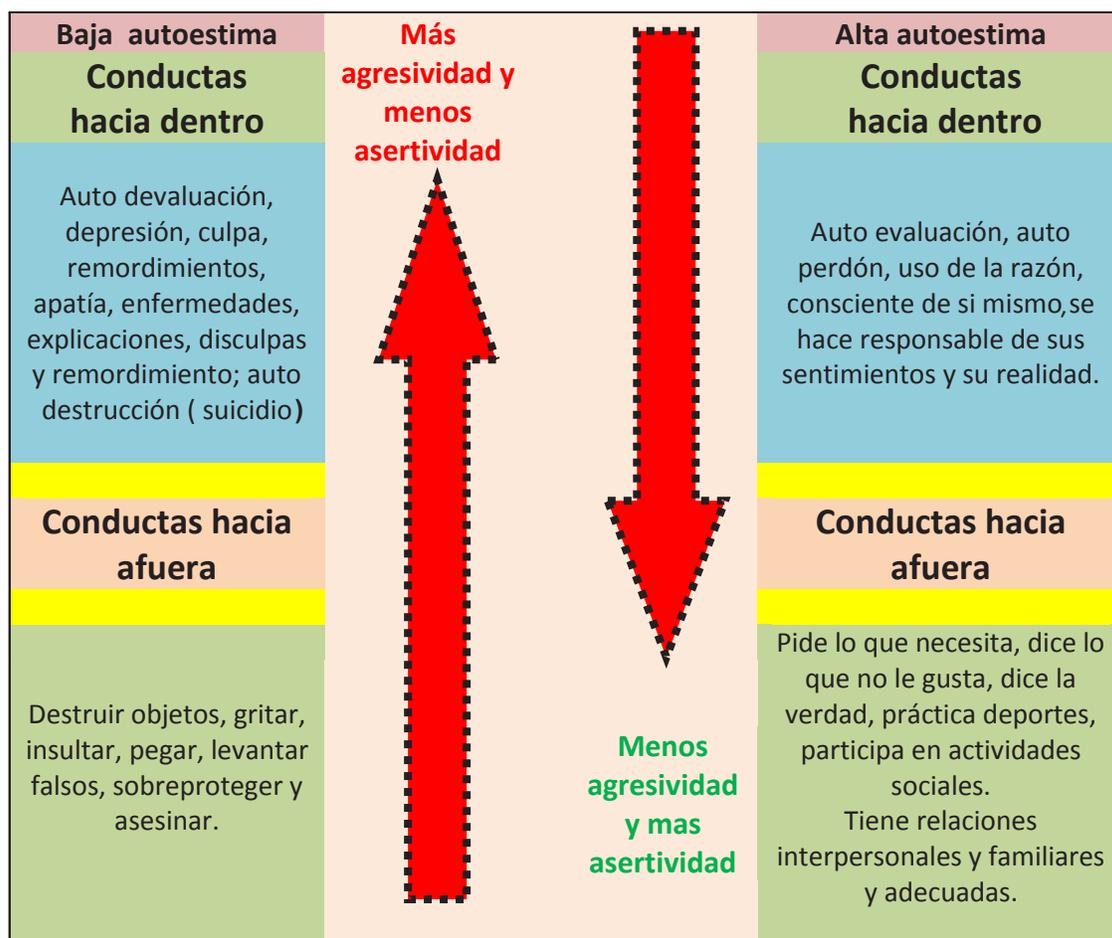
b) **La autoestima:**

Se caracteriza por una representación positiva de uno mismo, que se

traduce en diferentes expresiones: “**quererse a sí mismo**”, “**gustarse a sí mismo**”, “**respetarse a uno mismo**”. También puede definirse como la **valoración** que se tiene uno de sí mismo, aceptación de la imagen, en lo intelectual y lo social. Se expresa al tener confianza para enfrentar los desafíos de la vida, triunfar, ser felices, respetables, estimados, queridos y valorados.

Las personas que tienen una elevada autoestima son optimistas, se sienten importantes, se quieren, reconocen sus habilidades y limitaciones, toman decisiones y superan la frustración; por el contrario, las personas que tienen una baja autoestima son temerosas, no se quieren, tienen dificultades para tomar decisiones y se frustran rápidamente.

Tabla N° 1
Representación gráfica de la autoestima y sus efectos



Tomado de: Autoestima: Clave del éxito personal. Mauro Rodríguez Estrada. Editorial Manual Moderno. México, D.F.

c) **La comunicación interpersonal:**

Se refiere a las habilidades que permiten a las personas comunicarse de forma efectiva con los demás, expresando sus sentimientos, escuchando a las demás personas, aceptando sus diferencias, opiniones y otros puntos de vista. Estas habilidades son esenciales para la integración social y se definen como un conjunto de expresiones verbales y no verbales que agrupan el lenguaje, los gestos y las actitudes. Es la base fundamental de una relación saludable entre las personas, por lo que debe ser clara y precisa.

d) **La toma de decisiones:**

Se refiere al comportamiento que tiene cada persona al resolver una situación, problema o elección de opciones, alternativas u oportunidades. **Entre estos comportamientos pueden mencionarse:** la persona se siente segura, responsable y respetada. Para tomar una decisión hay que evaluar la situación, plantearse alternativas de solución, elegir la más adecuada y evaluar los resultados.

e) **Manejo de emociones:**

Se refiere a la habilidad de conocer las emociones personales y la de los demás; al estar consciente de la influencia que tienen las emociones sobre el comportamiento humano se hace más reflexiva la forma de responder apropiadamente.

Es conveniente considerar que hay diferentes tipos de emociones: unas positivas como la alegría, confianza y seguridad, entre otras; pero también hay emociones negativas como enojo, cólera e ira, entre otras. Considerando el contexto guatemalteco y las condiciones de violencia en el país se hace énfasis en la ira, ya que es una emoción que se experimenta con frecuencia y generalmente resulta difícil controlar. Esta emoción consiste en un enfado violento donde se pierde el dominio de sí mismo y se cometen situaciones violentas que pueden ser verbales, físicas, emocionales o psicológicas; esta reacción es desencadenante de frustraciones o desilusiones provocadas por situaciones con otras personas cuya actitud se percibe como agresiva, violenta u ofensiva.

f) **La asertividad:**

Se refiere a la confianza que tienen las personas en sí mismas que incluye capacidades para decir lo que se piensa y se siente; así como, actuar y decidir sin perjudicarse a sí mismo y a las demás personas. Es reconocer que todos tienen derecho a ser respetados.

No se trata de ser perfectos sino de lograr un equilibrio entre sentimientos y conductas. Lo importante es saber cómo controlar los sentimientos, la conducta y las acciones de la vida.

g) **Manejo de conflictos:**

Se refiere a la habilidad para enfrentar situaciones complejas con actitud positiva y pro-activa. Los conflictos son parte de la vida diaria, generalmente se hallan ante la amenaza de situaciones opuestas, pueden desestabilizar la vida y por ello es necesario tener habilidades para manejarlos.

La manera más común de experimentar los conflictos es el **estrés o la tensión**, los cuales se pueden manifestar de varias formas y en niveles diferentes. A nivel personal: cansancio, enfermedades, culpa o sensación de incompetencia; a nivel interpersonal: diferencias en los gustos, necesidades y opiniones; a nivel social se pueden observar problemas interpersonales en la familia, área escolar, área laboral, comunidad, legal y otros.

h) **Creatividad:**

Se refiere a las habilidades que implican patrones estéticos y prácticos; las personas creativas aspiran a la originalidad, lo elegante, bello y poderoso, además utilizan comparaciones y analogías para resolver una situación con otras que estén muy o poco relacionadas.

La creatividad depende de atención, explorar metas y vías alternas para la solución de situaciones, conflictos o problemas de la vida diaria. Con esta habilidad se comprende con claridad la naturaleza de los problemas, así como las diferentes formas o vías para solución; o modificaciones que sean necesarias; puesto que raras veces se resuelven como inicialmente se planificó.

La creatividad se utiliza en todos los ámbitos, contribuye a que las personas tengan empatía y sean flexibles ante diversas situaciones o personas. Además, las personas creativas aceptan un alto riesgo de fracaso como parte del proceso, aceptan la confusión e incertidumbre, aprenden a ver algo normal como interesante y desafiante.

Técnicas participativas para abordar estilos de vida saludable

Las actividades propuestas requieren de la habilidad del o la facilitadora para lograr el objetivo de aprendizaje. Se muestra a continuación una lista de estas actividades y materiales que sirven como caja de herramientas. Pueden ser utilizados otros materiales si no hubieran en el lugar donde se realizan las técnicas. Es importante asegurarse tener de los indicados en materiales para todas las actividades y evitar inconvenientes.

Debe tomarse en cuenta que para aplicarlas es necesario poseer un ambiente agradable, cómodo, con iluminación y ventilación adecuada.

Además, debe ser un espacio para aproximadamente 30 participantes y si es posible tener mesas, sillas, escritorios, cojines u otros recursos.

Estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable contribuyen al bienestar de la persona, promueven la salud física, mental, emocional y espiritual. La práctica de estilos de vida saludable implica el compromiso y responsabilidad para el auto cuidado de la salud. Los componentes de un estilo de vida saludable son:

<p>Biológico:</p> 	<p>Incluye los aspectos de alimentación saludable, la actividad física, hábitos saludables de sueño e higiene.</p>
<p>Social:</p> 	<p>Incluye las buenas relaciones interpersonales, familiares, identificar a las y los amigos que pueden compartir objetivos de bienestar, identificar factores protectores para el buen desarrollo y conocer qué instituciones son beneficiosas para su bienestar y desarrollo.</p>
<p>Psicológico:</p> 	<p>Tener la habilidad de expresar con tolerancia las emociones, sentimientos y pensamientos. Valorar la recreación sana, mantener una actitud positiva y optimista en la vida, manejar de forma adecuada el estrés y las preocupaciones, evitar la violencia, reconocer, aprender cosas nuevas, desarrollar habilidades y tomar decisiones adecuadas. Buscar la paz y tranquilidad espiritual.</p>
<p>Espiritual:</p> 	<p>Tener valores, principios y creencias para mantener una actitud de respeto, gentileza y armonía con los demás.</p>

Los elementos relacionados con una vida saludable son: **a) nutrición, b) hidratación, c) actividad física, d) higiene, e) prevención de accidentes y prevención de adicciones (tabaco, alcohol y otras).**

- a) **Nutrición**
 Los hábitos alimentarios durante la adolescencia y juventud pueden marcar la diferencia entre una vida saludable y una con enfermedades crónicas. La adecuada nutrición contribuye al buen funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo y a una buena dentición. El personal de salud debe conocer a profundidad las Guías Alimentarias para Guatemala, para estar preparados al momento de orientar a las y los adolescentes y jóvenes.



Figura N.º. 1 Nutrición saludable

Se recomienda a los facilitadores que orienten sobre el consumo de alimentos indicados en las Guías Alimentarias para Guatemala*:

1. Comer diariamente hierbas, verduras, frutas y tortillas
2. Consumir tres o más veces por semana huevos, queso, leche o incaparina
3. Consumir dos o más veces por semana carne, pollo, hígado o pescado
4. Consumir semillas como manías, habas, de marañón, ajonjolí y otras
5. Disminuir el consumo de margarina, crema, manteca, frituras y embutidos

b) **Actividad física:**

Recomendar actividades recreativas, deportivas, caminatas, campamentos, bailar y hacer ejercicios aeróbicos para mantenerse en movimiento y gastar energía.

Se recomienda:

1. 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día, en un solo período o distribuirse en dos períodos de 30 minutos
2. Dormir 8 horas diarias
3. Disminuir el uso de televisión, videojuegos, internet y otras actividades sedentarias

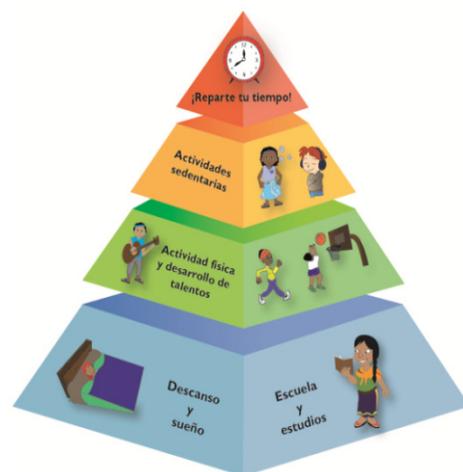


Figura N.º. 2 Actividad física
 Fuente: adaptación de la Pirámide de Estilos de vida saludable para niños y adolescentes.

*Guías Alimentarias para Guatemala: Contienen recomendaciones para consumir alimentos culturalmente aceptado y que existen en las comunidades.

Los beneficios de la actividad física son:

1. Desarrolla huesos, músculos, articulaciones, corazón y pulmones.
2. Mejora la coordinación de los movimientos
3. Mantiene un peso corporal saludable
4. Autoconfianza e integración social.
5. Disminuye la ansiedad,
6. Mejor rendimiento académico,



Figura N°. 3

Fuente: adaptación de la Pirámide de Estilos de vida saludable para niños y adolescentes

Tabla N°.3 Recomendaciones para la actividad física en adolescentes

Para adolescentes de 10 a 13 años consolidar hábitos	Para adolescentes de 14 a 19 años continuar con los hábitos adquiridos
<p>Haz deporte en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma suficiente agua • Respeta las reglas deportivas • Aliméntate en forma saludable según la actividad física • Haz ejercicios de calentamiento muscular antes del deporte y ejercicios de estiramiento después de hacer deporte • Elige el deporte que te guste más 	<p>Cuida tu salud física y mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aliméntate en forma saludable según la actividad física que practiques • Mantén una rutina propia que incluya: <ol style="list-style-type: none"> 1. Acondicionamiento aeróbico: carrera continúa sin agotarse (20 minutos al día, por lo menos 3 días por semana). 2. Acondicionamiento anaeróbico: carrera a intensidad elevada intercalando por otros menos intensos (trotar o caminar). 3. Acondicionamiento muscular: distintos ejercicios, frecuencia: de 3 a 6 veces por semana.

c) Hábitos saludables

- **Higiene personal:** la higiene no solo es verse limpios o aseados, implica cuidar el cuerpo para prevenir enfermedades. Incluye el baño diario y después de hacer actividad física, lavado de manos antes y después de cada comida, después de ir al baño, después de jugar con las mascotas.
- Así mismo, cepillarse los dientes después de cada comida y antes de dormir, lavarse la cara para prevenir el acné, secarse bien el cuerpo, cortarse las uñas, cambiarse de ropa a diario.
- **Higiene de mascotas:** bañar a las mascotas con frecuencia, mantener limpio sus utensilios de comida, evitar que duerman en la habitación.

- **Asistir a consulta médica al servicio de salud:** una o dos veces al año para control y cuando sea necesario.
- **Asistir a actividades de que promueven estilos de vida saludable como:** espacios amigables, ferias de la salud, eventos deportivos, culturales, recreativos entre otros.
- **Prevenir las conductas de riesgo:** relaciones sexo genitales muy jóvenes o sin protección; violencia, autolesiones, adicciones y accidentes.
- **Conductas preventivas:** evitar el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y/o drogas; usar cinturón de seguridad al andar en vehículos, usar casco al andar en moto; nadar hasta después de dos horas de haber comido y sin beber licor, u otras sustancias que afecten el estado de conciencia.

d) **Prevenir accidentes:**

Las lesiones no intencionales son la causa más frecuente de muerte y enfermedad en los adolescentes y jóvenes. Por ello, es conveniente que conozcan bien las reglas de tránsito y seguridad en el manejo de automóviles, moto, bicicleta, patineta y evitar situaciones de riesgo para sufrir accidentes. Cuando se transporten en un automóvil deben usar el cinturón de seguridad y es conveniente retrasar hasta los 18 años el manejo independiente de automóviles. Por el uso de las motocicletas las lesiones más frecuentes son los traumatismos de cráneo, por lo que se debe insistir en el uso del casco.

e) **Prevenir adicciones:**

Durante estos ciclos de vida es indispensable que tenga una intervención educativa de prevención de consumo de tabaco, alcohol, marihuana, cocaína entre otros. En los y las adolescentes y jóvenes generalmente las adicciones pueden evitarse si se les apoya en su autoestima y sentimiento de autosuficiencia. Por lo anterior este manual sugiere actividades útiles las cuales pueden adaptarse para tratar estos temas.

¿Qué es la sexualidad?

Al abordar el tema de sexualidad es importante que las y los participantes visualicen el aspecto íntimo-personal y el aspecto público social de la sexualidad, eliminando la idea que ha predominado de la genitalidad y de las relaciones sexuales. Por ello, es necesario incorporar temas de proyecto de vida, autoestima, afectividad, diferentes tipos de amor, el sentirse atractivos, el deseo, el placer, el erotismo entre otros.

La sexualidad es el modo de ser, de relacionarse y de vivir como hombre y como mujer, es una función normal del ser humano. Hay que comprenderla como una gama de sentimientos, afectos y preferencias que experimentan las personas durante su vida. Durante el desarrollo depende de la capacidad

de cada persona de expresar sus emociones de forma sana y placentera, incluyendo la expresión del amor y del afecto, como elementos importantes de la sexualidad.

Al abordar el contenido de la sexualidad es fundamental trabajar el tema del cuerpo, la construcción cultural de cómo las personas ven su cuerpo, considerar aspectos biológicos, psicológicos, sociales, valoraciones éticas y estéticas conceptualizadas en las diferentes culturas. Por ello, en los procesos formativos conviene incorporar técnicas que permitan tratar los temas de: auto percepción del cuerpo, conocimiento de sus partes e identificar tabús, temores y creencias, generando el análisis con perspectiva de género e interculturalidad en las y los participantes.

Importancia del abordaje formativo de la sexualidad:

- Ayuda a que las personas se identifiquen como seres sexuales y sexuados evitando sentimientos de culpa.
- Apoya a identificar participantes que puedan ser víctimas de este tipo de violencia o hayan sido víctimas en algún momento de su vida.
- Previene la violencia sexual cuando se abordan los temas de auto estima, autonomía, toma de decisiones, valores, respeto por el cuerpo, intimidad, búsqueda de ayuda, entre otros temas.
- Refuerza que cualquier situación de violencia puede abordarse con ayuda del personal de salud.
- Desarrolla pensamiento crítico que ayuda y posibilita adquirir una actitud positiva hacia la sexualidad.
- Propicia, relaciones de respeto, valores, solidaridad y equidad.
- Favorece el desarrollo, madurez y conductas sexuales consientes y responsables hacia sí mismo y los demás.
- Fortalece los factores protectores.

Comentario:

Para las sesiones o reuniones se requiere de un tiempo aproximado entre 30 o 60 minutos; sin embargo, debe considerarse que algunas pueden durar más de una sesión, en algunos casos puede ampliarse el tiempo de acuerdo a las necesidades de cada grupo y realizarlas en dos sesiones o más.



Capítulo II

Técnicas participativas del manual:

En este manual se presentan diferentes tipos de técnicas participativas que contribuyen a la salud integral durante la adolescencia y juventud. Existen diversidad de documentos relacionados, en este manual se incluyen algunas que consideran la interculturalidad, género y respeto de los derechos humanos y son las siguientes:

Técnicas participativas de animación general:

Nombre	Materiales necesarios
La canasta revuelta	Pelota
Me pica aqui	Ninguno

**Se sugiere consultar otros documentos como "100 formas para animar grupos" u otras.

Técnicas participativas para desarrollar habilidades para la vida:

Nombre	Materiales necesarios
Mis motivaciones	Recortes con imágenes de diferentes objetos, personas, situaciones, hojas para rotafolio, marcadores, hojas en blanco, tape, goma.
¿Quién soy?	Hojas de papel, hojas impresas con preguntas, lápices, papel para rotafolio, marcadores, pizarrón, sillas o escritorios.
Compartiendo mis habilidades y éxitos	Hojas de papel, hojas para rota folio, lápices, papel, marcadores de colores, silbato, masking tape.
Conociendo mi madurez personal	Hojas de papel, pliegos de papel para rotafolio, lápices, marcadores de colores, silbato, masking tape.
¿Cómo está nuestra autoestima?	Consultar la lista de alta y baja autoestima en este manual. (Ver tabla No. 1 Pág14)
¿Cómo me comporto en grupo?	Rotafolio, papel para rotafolio, marcadores y masking tape.
Aprendiendo a ser asertivo con los amigos	Dos teléfonos celulares (o similares), indicaciones para realizar dramatizaciones.

Nombre	Materiales necesarios
Las decisiones de mi vida	Papel para rotafolio, marcadores, lápices o lapiceros, hojas en blanco y masking tape.
¿Cómo afectan las decisiones?	Cartel con ideas sugeridas para analizar, hojas de papel, lápices, pizarrón, yeso o marcadores para pizarrón.
¿Cuál ha sido la decisión más importante en mi vida?	Cartel con una tabla del contenido sugerido, hojas de papel, lápices, crayones y tape.

Técnicas para trabajar estilos de vida saludable

Nombre	Materiales necesarios
¡Mis frutas y verduras saludables!	Ninguno
Recordando mi estilo de vida saludable	Tarjetas, marcadores, una caja o bolsa o sombrero
El dado	Papel para rotafolio, marcadores, una caja grande forrada con papel, con preguntas sobre hábitos saludables en cada uno de los lados (en cada lado se anotan varias preguntas) Por ejemplo las preguntas podrían ser: 1. ¿Cuántos minutos de actividad física moderada se recomiendan al día? 2. ¿Qué beneficios podemos tener si realizamos actividad física?
Recorriendo las pirámides saludables	Pirámide de estilo de vida saludables, tarjetas de colores (verde, amarillo y rojo), marcadores permanentes negros o azules y lana.
Técnica pescando hábitos saludables	Peces de colores con material de reciclaje, cañas de pescar, tijeras, lana y crayones.



Técnicas para el desarrollo de la sexualidad

Nombre	Materiales necesarios
Se cambian de lugar	Sillas, papelitos con las indicaciones para que se muevan de lugar
La fila más larga	Hojas de papel periódico de ser necesario para poner en el piso y poner encima las prendas
Lo que creemos es falso o verdadero	Lista de frases, dos rótulos uno que diga falso, otro que diga verdadero para identificar cada grupo
Las y los extraterrestres vienen a la tierra por el sexo y la sexualidad	Ninguno
Lo que pensamos, decimos, hacemos y sentimos sobre la sexualidad.	Cuatro pliegos de cartulina o papelógrafo, dos para cada grupo, marcadores permanentes y masking tape
Los cuatro puntos de vista	Cuatro pliegos de cartulina o papelografos, una para cada punto de vista. (1 si para mí; 2 no para mí; 3 sí para ellos; 4 no para ellos); marcadores permanentes y masking tape
¿Cómo se les llama comúnmente a los genitales en nuestras comunidades?	Papel manila en pliegos, marcadores permanentes
La novela de mi cuerpo	Hojas de papel bond
Jugando a los roles	Anuncios publicitarios, canciones sexistas, publicidad gráfica, reproductor de DVD, grabadora o equipo de sonido.
Pensando en los mensajes que recibimos	Gafetes con los nombres de los personajes, tiras de papel donde escribe el personaje y su objetivo en la fiesta. Material para ambientar el lugar y la fiesta. Equipo audiovisual necesario y según posibilidades.

Desarrollo de las técnicas participativas

La canasta revuelta

Objetivo:

Animación y presentación del grupo.

Desarrollo:

1. Se indica a todas y todos los participantes que deben ponerse de pie y formar un círculo. La facilitadora o el facilitador queda de pie al centro del círculo.
2. Él o la facilitadora pide a cada uno de los participantes que mencione su nombre, edad, a que se dedica, el lugar de donde viene.
3. Luego se explica que cada persona que nos queda a la derecha se les llamará "mango" (u otra fruta) y que los que están a la izquierda "coco" (u otra fruta).
4. Todas y todos debemos saber el nombre de las y los compañeros que están a nuestro lado, porque a ellos nos vamos a referir.
5. En el momento que la facilitadora o el facilitador tire la pelota a cualquiera diciéndole ¡mango!, éste debe responder el nombre de la persona que está a su derecha, si le dice ¡coco!, debe decir el nombre de la persona que está a la izquierda.
6. Si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder, pasa al centro y la o el facilitador toma su puesto, otra variante es que se le puede poner una penitencia.
7. En el momento que se diga ¡canasta revuelta!, todas y todos deberán cambiar de lugar, para reiniciar otra ronda de "mangos" y "cocos".

Recomendaciones:

- Esta técnica debe hacerse rápidamente, para que se mantenga el interés, porque cada vez que se diga "¡canasta revuelta!", el nombre de los "mangos" y "cocos" varía.
- Es conveniente que se pregunte unas tres ó cuatro veces el nombre de la fruta antes de revolver la canasta.

Cierre: el facilitador o facilitadora hará reflexionar a los integrantes del grupo sobre la importancia de conocerse entre sí e identificar por su nombre a cada uno, ya que participarán en las distintas técnicas participativas.



Me pica aquí

Objetivo:

Animación y presentación del grupo.

Desarrollo:

1. Se indica a todas y todos los participantes que deben ponerse de pie y formar un círculo. La facilitadora o el facilitador se queda dentro del círculo.
2. Él o la facilitadora escoge a una persona del círculo para iniciar la técnica, explicándole que tiene que decir lo siguiente:
3. “Me llamo Carlos Rodríguez, soy encargado del espacio amigable de.... y me pica aquí” (rascándose alguna parte del cuerpo, por ejemplo la cabeza). Luego la segunda persona dice “Se llama Carlos y le pica allí (rascándole la cabeza a Carlos) y yo me llamo María González y me pica aquí (rascándose otra parte del cuerpo) y así sucesivamente hasta completar el círculo.
4. Todas y todos debemos saber el nombre de las y los compañeros que están a nuestro lado, porque a ellos nos vamos a referir.





La Felicidad a dos esquinas

Capítulo III

Técnicas participativas para desarrollar habilidades para la vida:

Mis motivaciones:

Objetivo:

Que las y los participantes conozcan lo que los motiva, personalmente y en grupo.

Desarrollo:

1. Solicitar a las y los participantes que se sienten en el suelo formando un círculo, colocar los materiales en el centro.
2. Con estos materiales cada participante hace un "collage" con los recortes que más le llamen la atención (10 minutos)
3. Se forman grupos de cinco personas (10 minutos) para que expliquen su collage, cada grupo trabaja en forma simultánea.
4. Solicitar a cada grupo que elija un collage de algún integrante para que se presente en plenaria.
5. Finalmente, los diferentes grupos exponen su collage, analizan que necesidades y valores lo motivaron.

Cierre: el o la facilitadora pide al grupo que indiquen porque es importante conocer las propias motivaciones y la de los demás.

¿Quién soy?

Objetivo:

Que las y los participantes reflexionen sobre sí mismos.

Desarrollo:

1. El o la facilitadora indica que a continuación se les dará un listado de preguntas, si tiene copias las puede distribuir o si no dictarlas para que las y los participantes las contesten, para esta actividad dar 15 minutos.



Nombre _____ Fecha: __/__/____

Lugar: _____ Edad: _____

Instrucciones: Responder las siguientes preguntas en los espacios en blanco.
Gracias!!!!

1. ¿Me siento feliz cuando? _____

2. ¿Me siento triste cuando? _____

3. ¿Me siento muy importante cuando? _____

4. Una pregunta que tengo sobre mi vida es: _____

5. Me enojo cuando: _____

6. Siento miedo cuando: _____

7. Me siento valiente cuando: _____

8. Cuando me enojo: _____

9. Cuando me siento triste: _____

10. Cuando tengo miedo: _____

11. Algo que quiero pero me da miedo pedir es: _____

12. Lo que más amo es: _____

13. Me veo a mí mismo/a como: _____

14. Algo que hago bien es: _____

15. Lo que me preocupa es: _____

16. Lo que más me gustaría es: _____

17. Lo mejor de mi es: _____

18. Lo que detesto es: _____

19. Lo que necesito es: _____

20. Si pudiera pedir un deseo sería: _____

Observaciones: _____

2. Formar grupos de tres a cinco integrantes y dar 15 minutos para que compartan entre ellos sus respuestas y ver si hay similitudes o diferencias entre ellos.
3. Pasados los 15 minutos, indicar que cada grupo tiene dos minutos para que comenten como se sintieron al responder las preguntas y si encontraron similitudes que las comenten.

Plenaria: dar 15 minutos para la discusión de emociones, sentimientos e ideas surgidas durante el ejercicio.

Cierre: el o la facilitadora concluye la actividad con las ideas surgidas del grupo, indica que somos seres individuales, únicos, que en algunas ocasiones compartimos con otros nuestra forma de ser, sin embargo todos somos diferentes y por ello es importante respetar a los demás.

Compartiendo mis habilidades y éxitos

Objetivo:

Que las y los participantes reconozcan sus habilidades, capacidades y éxitos.



Desarrollo:

1. Entregar a cada participante una hoja para que dibuje un árbol. Pedirle que en el tronco escriban su nombre, en cada raíz las habilidades y capacidades que crean tener y en las ramas colocar los éxitos y cosas que han logrado realizar.
2. Formar dos grupos indicando que cada grupo dibuje un árbol en un papelógrafo, para ello se les da cinco minutos.
3. Pedirles que formen dos filas frente al árbol dibujado en el papelógrafo e indicar que cuando se de la señal (puede ser tocar un pito o palmadas), el primero de cada fila debe correr hacia el árbol y escribir algo que quiere compartir de su árbol personal; puede ser una habilidad o puede ser un éxito alcanzado, al terminar de escribir corre al final de la fila y grita el nombre del grupo, en ese momento el primero de la fila de su grupo corre al árbol y realiza el mismo ejercicio.



4. Hasta que llegue el turno del primero/a que pasó, esta persona es la encargada de leer en voz alta lo que escribieron en el árbol de su grupo.

Cierre: el o la facilitadora hace énfasis en los aspectos que están anotados en las tres partes del árbol que fueron utilizadas en esta técnica, haciendo énfasis en que la raíz es lo que alimenta y sostiene en la tierra al árbol, el tronco es la fuerza y mantiene en pie al árbol y las ramas todos los logros alcanzados con el apoyo de la raíz y el tronco.

Conociendo mi madurez personal

Objetivo:

Comprender las necesidades básicas, sentimientos, control de sí mismo, consciencia de sus valores, madurez personal y social.

30

Desarrollo:

Se forman cinco grupos, a cada grupo se le asigna un tema con varias frases generadoras para que compartan entre ellos sus respuestas y ver si hay similitudes o diferencias en las respuestas proporcionadas (15 minutos). Luego solicitarle a cada grupo que en cinco minutos comenten como se sintieron al responder las preguntas y si encontraron similitudes o diferencias, que las comenten.



Grupo	
1 Comprendo mis necesidades básicas	Comprendo mis necesidades básicas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Me ocupo de mis necesidades físicas: comida, higiene personal lavado de mi ropa, ordenar mis pertenencias 2. Me amo a mí mismo y a los demás 3. Aprendo, estudio y reflexiono 4. Acepto mis capacidades y limitaciones 5. Lucho por mi dignidad y auto respeto
2 Expreso mis Sentimientos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soy abierto y espontáneo 2. Expreso temores, tristeza y preocupaciones 3. Expreso alegría y felicidad 4. Expreso mis enojos y frustraciones 5. Disfruto la vida con otros
3 Tengo control y conciencia de mi mismo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo: respiración, vista, oído, gusto, tacto, y olfato 2. Tengo fe en mis talentos y habilidades 3. Soy sensible, identifico y comprendo los sentimientos de otras personas 4. Manejo y aprendo a controlar conductas indeseables 5. Planeo y dirijo mi propio futuro

4
Estoy consciente de los valores humanos

1. Aprecio y refuerzo mis conductas deseables
2. Practico los valores* sociales, cortesía y honestidad
3. Atiendo, sirvo y apoyo a los demás
4. Desarrollo la apreciación por la belleza y el arte
5. Me comprometo a mí mismo a seleccionar mis valores y expectativas

5
Desarrollo una madurez personal y social

1. Me responsabilizo anticipadamente de mis propias decisiones y las consecuencias de mi conducta
2. Me adapto a los cambios sociales y de la comunidad
3. Asumo las responsabilidades sociales y de la comunidad
4. Me identifico con los problemas de los demás y ofrezco mi ayuda
5. Cambio de actitud para mejorar y disfruto la vida

Plenaria: dar 15 minutos para la discusión de emociones, sentimientos e ideas surgidas durante el ejercicio.

Cierre: el o la facilitadora concluye la actividad con ideas surgidas del grupo, indica que somos seres individuales y únicos, que en algunas ocasiones compartimos con otros nuestra forma de ser, sin embargo todos somos diferentes y por ello, se debe respetar a los demás.

Recomendación: esta actividad puede realizarse en forma fraccionada (por tema) y se puede modificar según necesidades del grupo y habilidad del o la facilitadora.

¿Cómo está nuestra autoestima**?

Objetivos:

1. Identificar las necesidades de crecimiento y necesidades básicas.
2. Que las y los participantes sean conscientes de los sentimientos que se tienen en la autoestima alta y baja.

Desarrollo:

1. Las y los participantes forman un círculo, se les solicita que se enumeren de uno al dos,
2. Todos los que tienen el número uno comentan una situación en la que se sentían con muchos ánimos, importantes, valiosos y capaces, y que tan seguido se sienten así.
3. Todos los que tienen el número dos comentan una situación donde sintieron incapacidad para enfrentar alguna dificultad con otras personas o cuando tomaron alguna decisión importante que no tuvo éxito.



***Valores:** Creados socialmente, los valores son ideales con los que nos identificamos y que orientan nuestra conducta. Los expresamos a través de actitudes hacia personas, objetos o situaciones.

****Autoestima:** La autoestima es la capacidad de respetarnos y tener confianza en nosotras y nosotros mismos. Tiene que ver ante todo con el autoconocimiento, es decir, con saber cuáles son nuestras cualidades, habilidades y potencialidades, pero también identificar nuestras limitaciones y temores.

- Ambos grupos revivirán la sensación y los sentimientos de ese momento aunque resulte doloroso e indicar qué tan seguido se sienten así.

Cierre: el o la facilitadora en plenaria solicita una lluvia de ideas para que las y los participantes concluyan cómo se sienten cuando se tiene baja y alta autoestima.

¿Cómo me comporto en grupo?

Objetivos:

- Aprender a hacer valer los puntos de vista personales sin faltar a los límites y derechos de otras personas.
- Pedir que le respeten, y hacer lo mismo con los demás.

Desarrollo:

Formar dos grupos. A cada grupo asignar un tema a trabajar; se solicita que escriban en el papel para rotafolio como se indica a continuación:

Grupo A. Pensar en personas con las que se sienten con seguridad y en confianza.



Personas con quienes se sienten seguros y en confianza	Porque con esas personas sentimos...

Grupo B. Pensar en personas con las que se sienten inseguros y sin confianza.

Personas con quienes se sienten inseguros y sin confianza.	Porque con esas personas sentimos...

Plenaria: ambos grupos presentan sus respuestas y comentan las conclusiones.

Cierre: el facilitador finalmente hará énfasis en la manera que las personas se comportan y dialogar si es necesario mejorar con los padres, algunos amigos o conocidos y sobre todo, que es necesario hacerse respetar.

Aprendiendo a ser asertivo con los amigos

Objetivo:

Comprender la existencia de diferentes estilos para relacionarse con otras personas y que el mejor camino es el asertivo.

Desarrollo:

Seleccionar a dos personas del grupo para representar el papel de dos amigas y entregarles un diálogo para presentarlo al grupo. Luego el facilitador/ra informa al grupo que dos personas representaran una conversación entre dos amigas. Procedimiento...

1. Facilitador: un día Sandra tiene muchos deberes, pero su mejor amiga, Mónica, la llama para pedirle un favor.
2. Luego pasan las dos personas elegidas al frente y dramatizan de la forma siguiente (S) significa que habla Sandra y la (M) cuando lo hace Mónica:

Mónica: Hola, Sandra. ¿Te acuerdas del chavo tan guapo del que te hablé?

Sandra: Sí, ¿te ha buscado?

(M): ¡Sí! Me invitó a comer un helado el día de hoy.

(S): Pero, Mónica acuérdate que tienes deberes de matemáticas para entregar mañana.

(M): Si, por eso te llamo. Échame una mano. Quería pedirte que hicieras una copia de tu tarea para mí, eres pilas y sé que tendrás buena nota. Por favor, no quiero perder esta oportunidad de salir con ese chavo, ni quedar mal en la escuela.



(S): Pero....

(M): Sabía que lo entenderías. Cuando venga a recogerme paso a tu casa a dejarte el libro. Mañana nos vemos a las ocho en la entrada de la escuela para que me lo entregues. Gracias. ¿Qué haría sin ti?

Cierre: Facilitador/a...Sandra se pasó toda la noche haciendo sus deberes y los de Mónica pero al llegar a la escuela se da cuenta que ha olvidado en casa el libro de su amiga. Mónica enfadada le reclama de la siguiente manera:

Mónica- ¿Qué, se te ha olvidado el libro? ¿Y ahora qué le digo yo a la maestra? Esos deberes son parte de la calificación final. Eres una tonta, con razón no tienes más amigas. Espera un momento, lo que te pasa es que estás celosa, como tú eres gorda y fea nunca vas a tener novio. Te enojaste porque me fui a comer un helado con Javier. Tonta, tú no sirves más que para los libros y ahora ni eso. En la tarde me das mi libro y olvídate de nuestra amistad. Me has fallado.

Posterior a esta dramatización el facilitador guía al grupo con las preguntas siguientes...

¿Cómo creen que esta la autoestima de Mónica y Sandra?

¿Qué le responderían a Mónica si les pide que le hagan los deberes?

¿Creen que Sandra por miedo al rechazo aceptó la petición de Mónica?

¿Creen que una persona con baja autoestima tiene miedo al fracaso, depende de otros, teme hacer o perder amigos, sobre valora los derechos y necesidades de otros por encima de los propios?

¿Dirían ustedes que Mónica es una persona egoísta y manipuladora?

Finalmente el facilitador/a orienta al grupo para obtener una definición de **asertividad** y pide al grupo que reflexionen sobre la idea que existen diferentes estilos para relacionarse con otras personas, que el mejor camino es el ser asertivo.

Las decisiones de mi vida:

Objetivo:

Que los y las participantes aclaren el concepto de decisión y límites de la decisión.

Desarrollo:

El facilitador/a solicita a los y las participantes que hagan un listado de decisiones que hayan tomado en su vida, después organizará en tríos o parejas a los y las participantes para compartir y comentar las decisiones que anotaron. Darles entre 10 y 15 minutos para que compartan sus experiencias y respondan las tres siguientes preguntas:

- ¿Por qué (razón) tomaron la decisión?
- ¿Qué factores (económicos, emocionales, por voluntad propia, porque le forzaron y otras) tuvieron que considerar para tomar la decisión?
- ¿Las decisiones tuvieron consecuencias a corto, mediano o largo plazo?

Finalmente un integrante de cada grupo pasa a presentar en plenaria las conclusiones.

Cierre: el facilitador/a hace énfasis en la importancia de la toma de decisiones de cada uno y su influencia en la vida personal y de otros.





¿Cómo afectan las decisiones?

Objetivo:

Analizar ideas para comprender que el tomar una decisión debe basarse en argumentos válidos y las consecuencias de ellas para sí mismo y otras personas.

Desarrollo:

El facilitador/a presentará al grupo las ideas siguientes:

1. Tener sexo seguro es conveniente.
2. Se dará toda clase de información sobre control natal a cualquier mujer de más de 14 años, solo si lo solicita.
3. La semana laboral ordinaria será de tres días.
4. Consumir drogas afecta la salud.
5. Se practicará el aborto a cualquier mujer que lo pida, sin más averiguación.

36

Luego se formarán tres grupos:

No. 1

Estará a favor de cada una de las ideas y defenderá su punto de vista con argumentos generados en el grupo para tomar decisión sobre cada cuestión.

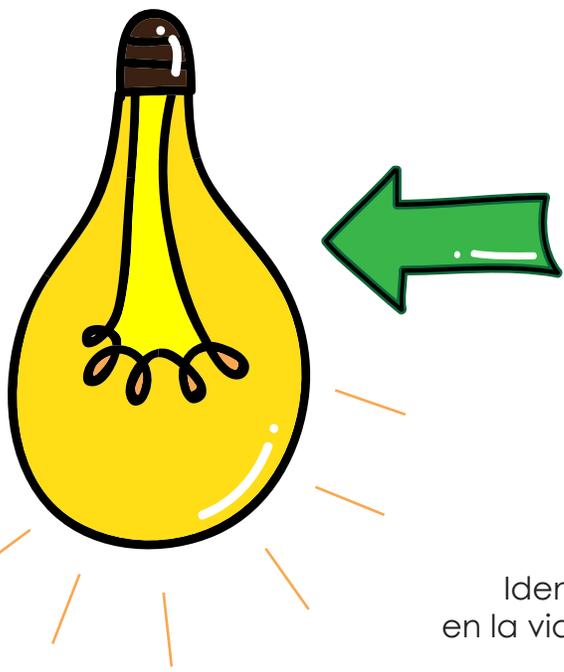
No. 2.

No estará a favor de cada una de las ideas y defenderá su punto de vista con argumentos generados en el grupo para tomar decisión sobre cada cuestión.

No 3.

Observará cómo se comportan los grupos 1 y 2 para consensuar los argumentos y toma de decisión a favor o en contra. Esta actividad tendrá una duración de por lo menos 20 minutos.

Cierre: en plenaria presentar los grupos 1 y 2 las decisiones que han tomado (negativas o positivas) e indicar los argumentos que las respaldan. El grupo No. 3 presentará sus conclusiones sobre la forma en que actuaron los grupos 1 y 2 haciendo énfasis en la



validez de los argumentos de cada decisión. Finalmente el facilitador/a refuerza los objetivos de la actividad.

¿Cuál ha sido la decisión más importante en tu vida?

Objetivo:

Identificar cuáles son las decisiones más importantes en la vida.

Desarrollo:

El facilitador/a indica a los participantes que anoten individualmente en una hoja de papel, cuál ha sido la decisión más importante que han tomado en su vida y que analicen usando un cuadro como el siguiente:

Decisión (escribirla):	
¿Cómo les afectó a ellos mismos de forma positiva o negativa?	¿Cómo le afectó a los demás de forma positiva o negativa?

Darles aproximadamente unos 10 minutos para anotar lo solicitado. Posteriormente en un cartel se piden voluntarios que deseen compartir con los demás colocando en cada cuadro lo que anotaron.

Cierre: el facilitador/a motiva a los participantes a concluir sobre la responsabilidad de tomar decisiones en la vida, ya que éstas no solo influyen a quien las toma sino que también a las personas con las que convive y/o trabaja.

Conociendo el estrés y el conflicto

Objetivo:

Familiarizarse con la presencia diaria y universal del conflicto y del estrés.

Desarrollo:

Pedir a los y las participantes que se organicen en



grupos de tres y que cada uno comente cinco ejemplos de conflictos que le haya tocado vivir (30 minutos para esta actividad). Al comentarlos debe tomar en cuenta lo siguiente:

1. Los hechos, situaciones o personas que están involucradas en el conflicto.
2. Las vivencias durante la situación de conflicto.
3. Indicar las consecuencias físicas y psicológicas del estrés y comentar como aprender a manejarlo.

Cierre: el facilitador/a solicita a los participantes una lluvia de ideas sobre definiciones de conflicto y estrés, compararlas y finalmente el facilitador/a proporcionará la definición exacta.

Capítulo IV

Técnicas para trabajar estilos de vida saludable

¡Mis frutas y verduras saludables!

Objetivo: Presentación y animación del grupo.

Desarrollo:

1. El o la facilitadora solicita a las y los participantes que formen un círculo, indicando que piensen en una fruta o verdura que les guste y con la letra inicial de su nombre además el por qué le gusta esa fruta o verdura. Ejemplos, **“Soy las manzanas porque tienen vitaminas”**; **“Soy gustan los elotes nutritivos”**; **“Soy los tomates porque José y me gustan los tomates porque hacen bien a mi cuerpo”**. **Les da 5 minutos para que lo piensen.**

2. Se inicia la actividad solicitando que en orden, cada participante diga la fruta o verdura, cuando él o la participante no conoce ninguna

fruta o verdura dice paso y pasa al centro del círculo mientras los demás siguen participando.

3. Cuando han pasado todos los participantes, las personas que están al centro del círculo dicen su nombre completo y eligen una fruta, o verdura que les gusta más e indican el por qué les gusta aunque no esté relacionada con su nombre.

Cierre: el o la facilitadora concluye la actividad e indica que en las guías alimentarias para Guatemala, se recomienda que se deben comer todos los días hierbas, verduras y frutas por su alto contenido en vitaminas, que son parte importante de una alimentación saludable.

Recordando mi estilo de vida saludable

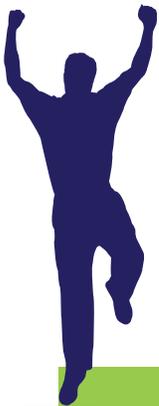
Objetivo:

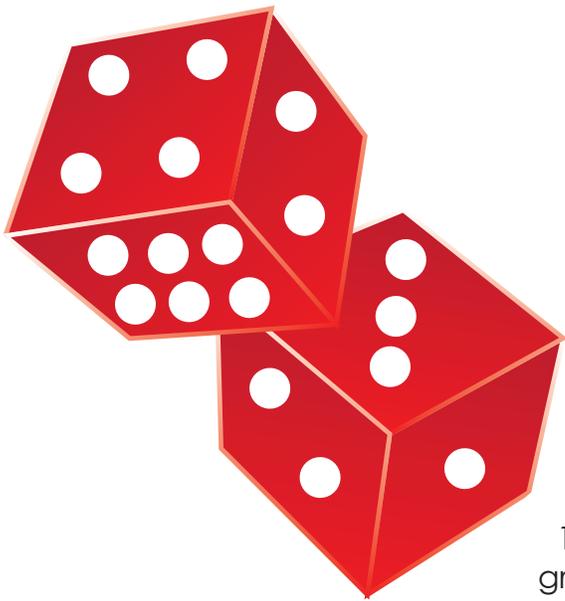
Fortalecimiento de conocimiento y animación del grupo.

Desarrollo:

1. El facilitador/a escoge un cierto número de frases con estilos de vida saludable bien conocidas y escribe la mitad de cada frase en un pedazo de papel o en una tarjeta. Por ejemplo, escribe **“debo lavarme las manos...en un pedazo de papel y en el otro pedazo...antes de comer y después de ir al baño”** o **“Come variado cada día, como se ve en la... en un pedazo de papel y...olla familiar, porque es más sano y económico”** en el otro pedazo de papel. (El número de pedazos de papel debe ser el mismo que el número de participantes en el grupo).
2. Los pedazos de papel doblados se ponen en un sombrero, caja o bolsa. Cada participante toma un pedazo de papel y debe encontrar al o la participante que tiene la otra mitad de su frase. Al encontrarse analizan si ellos han tenido estas conductas saludables y reflexionan el por qué es importante seguirlas practicando.

Cierre: el o la facilitadora dan mensajes finales, felicitan a las y los participantes que practican estilos de vida saludable, les da a conocer que, si siguen haciéndolo tendrán mejor salud durante su adolescencia, juventud y vida adulta.





El dado



Objetivo:

Fortalecimiento de conocimiento y animación del grupo.

Desarrollo:

1. El facilitador/a tendrá preparada una caja grande forrada de papel con preguntas escritas en cada cara. Por ejemplo: ¿Cuántos minutos de actividad física moderada se recomienda al día? ¿Qué beneficios podemos tener si realizamos actividad física?
2. Las y los participantes forman un círculo.
3. Uno de los miembros tira el dado a otro/a participante quien lo toma y responde una de las preguntas que se encuentran en la cara del dado más próxima a su cuerpo.
4. Cada participante que recibe el dado lo vuelve a tirar a otro participante y así hasta que finalice el tiempo asignado para esta actividad o cuando hayan pasado todos los del grupo.
5. El o la facilitadora anota todas las respuestas en un papelógrafo.

Cierre: al finalizar el juego se analiza y reflexiona según las respuestas obtenidas y se llega a un consenso.

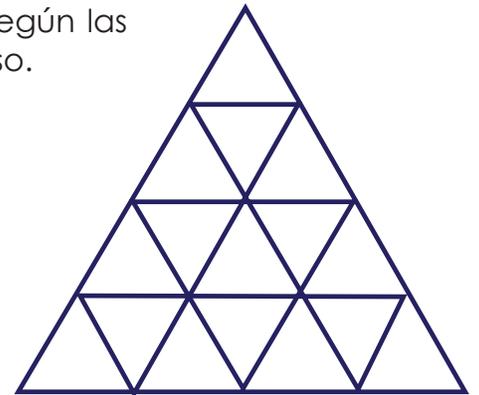
Recorriendo las pirámides saludables

Objetivo:

Fortalecer conocimiento y animar al grupo.

Desarrollo:

1. El o la facilitadora previo a la actividad dibuja en el suelo tres triángulos de 80 centímetros en cada uno de sus lados, que simulan una pirámide, dentro del triángulo trazar líneas inclinadas de arriba abajo y horizontales para que se formen triángulos pequeños de más o menos 20 centímetros por lado (ver figura de muestra).



2. Dentro de cada triángulo pequeño dibujar un número del 1 al 16 en orden, empezando **del extremo inferior izquierdo hacia la derecha**.
3. El o la facilitadora previamente deberá tener un juego de 16 tarjetas de colores por cada grupo con mensajes relacionados a la pirámide de la siguiente forma:
 - ✓ **En las tarjetas verdes (enumerar del 1 al 8)** colocar las actividades saludables que deben realizarse por más tiempo o frecuencia, ejemplos: *“Haz deporte todos los días; estudia y haz tu tarea lo mejor posible; duerme 8 horas al día; lávate las manos antes de comer o después de ir al baño; toma agua pura durante todo el día; come verduras y frutas todos los días”* y otras.
 - ✓ **En las tarjetas amarillas (enumerar de la 9 a la 13)** colocar las actividades que deben ser realizadas con menos frecuencia, por ejemplo: *“Come carne dos veces por semana; consume leche y huevos por lo menos tres veces por semana; escucha música”* y otras.
 - ✓ **En las tarjetas rojas (enumerar de la 14 a la 16)** colocar actividades que son dañinas para la salud, *“Estás consumiendo comida chatarra; estás tomando aguas gaseosas; no estás tomando la cantidad de agua suficiente; no estás descansando bien ni durmiendo las horas necesarias”* y otras.

Desarrollo:

1. Formar tres grupos de participantes y solicitar que cada grupo elija a su atleta que los representará y a un representante para que lleve el control de las tarjetas, en la competencia al recorrer las pirámides.
2. El o la facilitadora dará las indicaciones del juego de la siguiente manera: **“Cada atleta de cada uno de los grupos iniciará la competencia después que escuche la señal de juego (un pito u otra señal) y saltará con un pie dentro del triángulo del extremo inferior izquierdo hacia la derecha”**.
3. Leer el mensaje que tiene la tarjeta si es verde se le felicitará y se le dirá que puede pasar al siguiente triángulo; si es amarilla se le indica que está bien que realice esta actividad y se le dice que se quede en el mismo triángulo hasta que se indique lo siguiente y si es rojo se lee la tarjeta y se indica que debe cambiar su estilo de vida y que perdió un turno, así que en la siguiente no podrá saltar y no podrá avanzar al otro triángulo.
4. Cada grupo animará con porras a su atleta.

5. El primero que termine de pasar los triángulos pequeños ganará.

Cierre: el o la facilitadora finalizan la actividad con mensajes claves como: Tener hábitos saludables nos permiten desarrollarnos adecuadamente y otros.

Pescando hábitos saludables

Objetivo: Evaluar y animar al grupo

Preparación:

- Solicitar a los participantes en una sesión anterior que elaboren figuras de peces de diferentes colores, colocando un clip en la boca del pez que servirá de argolla, y escribir en el reverso de cada pez una pregunta relacionada a actividades para lograr estilos de vida saludable que debe poner en práctica una persona.
- Ejemplos de preguntas: "¿Qué alimentos comerás con frecuencia para estar saludable?; ¿Qué deporte practicarás a partir de hoy?; ¿Qué comidas o bebidas no consumirás porque son dañinas para tu salud?; ¿Cuántos vasos de agua consumirás a diario?; ¿Qué actividades harás con más frecuencia en el día para mantenerte con buena salud?; ¿Qué actividades harás con menos frecuencia al día para prevenir daños a tu salud? entre otras".
- El facilitador/a deberá proporcionar a los participantes cuatro cañas de pescar, preparadas con varitas y un gancho

Desarrollo:

1. Organizar cuatro grupos, los cuales deberán formarse en filas.
2. Colocar los peces en el piso enfrente de las cuatro filas que se formaron.
3. El o la facilitadora dirigirá la actividad y dará una caña de pescar al primer integrante de la fila, y le indicará el tiempo de inicio, cada participante sacará un pez y le da la caña de pescar al siguiente integrante de su fila hasta que se terminen los peces o el o la facilitadora indiquen que se termina el tiempo.



4. El o la facilitadora contará cuántos peces hizo cada fila e indicará que la fila que tenga más peces es la ganadora.
5. Luego solicitará que rompan filas y todos formen un círculo y al azar solicitará que lean y respondan la pregunta escrita en el pez.
6. Las y los participantes escucharán las respuestas y harán intervenciones si es necesario.

Cierre: el o la facilitadora finaliza la actividad con la reflexión que la técnica no solo es un juego divertido, es hacer conciencia para poner en práctica todo lo aprendido y les invita a compartir dicha información entre su familia, amigos y compañeros.

Capítulo V

Técnicas para trabajar sobre la sexualidad:

Se cambian de lugar

Objetivos:

1. Generar el clima para comenzar a abordar temas vinculados con la sexualidad, el género, los derechos y la diversidad.
2. Conocer algunas características de las y los participantes, como sus creencias, valores y comportamientos relacionados con la sexualidad

Desarrollo:

- El facilitador/a deberá llevar una bolsa o recipiente con por lo menos 30 preguntas recortadas cada una, las cuales deberán estar relacionadas al tema de la sexualidad.
- Se colocan sillas en círculo una al lado de la otra, cada participante se ubica en una de ellas, por ejemplo si hay 10 participantes solo se colocan 9 sillas y un integrante del grupo se coloca en el centro de la ronda voluntariamente.

El facilitador/a explica lo siguiente:

- “Vamos a ir dando indicaciones para que ustedes se cambien de lugar en función de determinadas características o experiencias.

Quien se encuentra en el centro debe tratar de conseguir una silla lo más rápido que pueda. La idea es no quedar en el centro. No se vale sentarse en la silla de la par, se debe cambiar de lugar y encontrar otra silla lo más rápido posible, evitar golpear a los demás y tener cuidado con no lastimarse”.

- Se propone dar una indicación sencilla como ejemplo para verificar que todos/as hayan entendido. Por ejemplo, "Se cambian de lugar quienes tengan hermanos/as". El o la facilitadora da indicaciones para que las y los participantes se muevan de lugar, es importante estimular que el cambio de lugares sea rápido.

Una vez que el grupo comprendió la consigna se comienza a jugar. Ejemplos:

- Se cambian de lugar quienes ven televisión por las noches.
- Se cambian de lugar quienes están estudiando.
- Se cambian de lugar quienes les gusta ir a bailar.
- Se cambian de lugar quienes utilizan internet para contactar gente para salir.
- Se cambian de lugar quienes han declarado su amor o sentimientos a la persona que les gusta.
- Se cambian de lugar quienes creen que las mujeres tienen menos derechos sexuales que los hombres.
- Se cambian de lugar quienes tienen novio/a.
- Se cambian de lugar quienes alguna vez hayan participado en un taller de educación sexual.
- Se cambian de lugar quienes ayudan en las tareas de la casa.
- Se cambian de lugar quienes piensan en tener relaciones sexo genitales antes del matrimonio.

Así mismo, se le solicita al o la participante que quedó en medio que tome una pregunta de la bolsa o recipiente que contiene las preguntas para que los otros se muevan de lugar.

Cierre: al finalizar el juego se agrega una silla más y se comienzan a hacer **Preguntas para el diálogo** ¿Cómo se sintieron?, que en su interior analicen si algunas veces no se movieron porque les dio vergüenza, o ¿Cómo se sintieron al dar la indicación?, ¿Mujeres y hombres se comportaron diferente durante el juego?, ¿Unos u otras se cambiaron de lugar mayoritariamente en diferentes consignas?, ¿Por qué? El o la facilitadora debe concluir la actividad indicando que hablar de sexualidad es tan natural como hablar de deporte, sin embargo sabe que cada persona vive de forma diferente su sexualidad y que debemos respetar la forma que cada persona la vive, tratando de prevenir conductas de riesgo. Por ejemplo: en la actualidad en las redes sociales pueden contactarnos personas que no conocemos y no sabemos sus intenciones, por lo que es mejor evitar salir con personas desconocidas.

La fila más larga

Objetivo:

Lograr la animación, participación y trabajo en equipo, concientizando sobre el reconocimiento del cuerpo y su relación con la sexualidad.



Desarrollo.

El o la facilitadora inicia diciendo que seguramente todas tienen expectativas del taller, cómo abordar la temática con jóvenes, así como deseos de aprender técnicas que les ayuden en el trabajo.

1. Se procede a formar dos grupos ya sea contando uno y dos o haciendo alguna actividad de integración.
2. Se les pide que cada grupo se coloque en fila, una a la par de la otra. Para tomar distancia, los integrantes de cada fila colocan la mano derecha, sobre el hombro de la persona que se encuentra delante de ella, teniendo aproximadamente un metro o un poco más de distancia entre sí. Entre cada fila, debe haber una distancia aproximada de metro y medio.
3. La persona facilitadora solicita que cada participante ponga una o más prendas personales en el suelo para hacer una fila de prendas. Se les da un tiempo de dos minutos para ver cuál es la fila que en el tiempo estipulado, logra la fila de prendas más larga y esa fila es la ganadora.

Cierre: Al finalizar, la persona que facilita la actividad:

- Hace comentarios de la actividad en general.
- Pregunta ¿Cómo se sintieron durante su participación en esta técnica?
- Comenta algunas reacciones que identificó, y promueve la reflexión sobre las diferentes percepciones que las personas tienen con relación al **pudor**. Para algunos es fácil dar una prenda personal, a otros les cuesta mucho y para otros, les es hasta imposible dar alguna prenda, por el significado personal que para cada uno tiene.



Como personal de salud se debe conocer cómo son las y los adolescentes que llegan al servicio. Para algunos es fácil hablar de su cuerpo, dejarse examinar, y para otros es muy difícil, por eso se debe ser flexible y es importante que se reconozcan las barreras o tabúes que tiene el personal de salud, adolescentes y jóvenes, por lo que hay que tratarles con respeto, comprendiendo sus creencias y temores; que durante la atención se espera, sean superadas.

Lo que creemos es falso o verdadero

Objetivos:

1. Generar un ambiente cómodo para comenzar a abordar temas vinculados con la sexualidad, el género, los derechos y la diversidad.
2. Conocer **creencias**, ideas y opiniones de los/as participantes con respecto al tema.
3. Identificar **mitos** y prejuicios en el grupo.

Desarrollo:

1. Se solicita a las y los participantes que formen una fila en forma de media luna, el o la facilitadora lee frases afirmativas, se solicita que piensen si es verdadera o falsa la frase, que se coloquen en un grupo, los que piensen que es falso y en otro grupo los que piensen que es verdadera. Los que tienen duda de la respuesta se quedan en el mismo lugar.
2. Cada grupo debe convencer a los que no saben qué decisión tomar para que se integren en su grupo, dando explicación del porque ellos tienen la razón.
3. Al escuchar las posturas de los grupos y que se sumen los indecisos a ellos se menciona otra frase, para seguir la técnica.
4. Se sugiere decir cinco y seis frases para discutir, tratando que todas las frases estén relacionadas al tema de sexualidad que se esté tratando ese día y que se seguirán abordando en las técnicas siguientes.

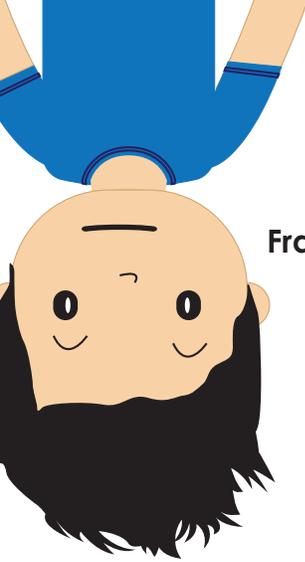
46

VERDADERO



FALSO





Frases sugeridas según edades del grupo:

- Las personas casadas no tienen derecho a elegir cuando tener relaciones sexo genitales*.
- Es lo mismo el sexo y la sexualidad.
- Se puede quedar embarazada desde la primera vez que se tengan relaciones sexo genitales.
- Las personas que se masturban lo hacen porque no tienen con quien tener relaciones sexo genitales.
- Es correcto dar información personal como teléfono, dirección, donde se estudia a una persona que se conoce solo por redes sociales (chat).
- No se corre riesgo de una infección de transmisión sexual con una pareja estable.
- Si una persona es maltratada por su novio/a, ella o él es la única/o responsable por seguir con este noviazgo.
- Los hombres homosexuales** quieren ser mujeres.
- En las relaciones sexo genitales es muy importante el tamaño del pene.
- Durante la menstruación no se pueden tener relaciones sexo genitales.
- Una buena pareja sexual es aquella que puede tener relaciones sexo genitales varias veces seguidas.

Tomar en cuenta que:

- Cuando los participantes del grupo son de diversas edades el o la facilitadora debe elegir las preguntas que hará durante la actividad, tratando que las mismas sean de interés común.
- Es importante que la mayoría de los participantes opinen.
- No se deben anticipar conclusiones, éstas deben ser construidas por todos y todas.
- Abordar diferentes **mitos o creencias** y esperar la plenaria para no interrumpir la actividad.
- Anotar en papelógrafo o pizarra las ideas que surjan durante la actividad, para luego retomarlas y aclarar la información.

Cierre: el o la facilitadora cierra la actividad tratando de formar una conclusión surgida de las reflexiones que el grupo construyó durante la actividad, y reforzando los conocimientos en las y los participantes.

***Relaciones sexuales genitales o coitales:** Se definen como el encuentro de los cuerpos que proporcione placer sexual, en el cual hay penetración. (Infante et ál., s/f: 153).

****Homosexuales:** Son las personas se sienten constantemente atraídas sexual y afectivamente hacia personas del mismo sexo.



Las y los extraterrestres vienen a la tierra por el sexo y la sexualidad

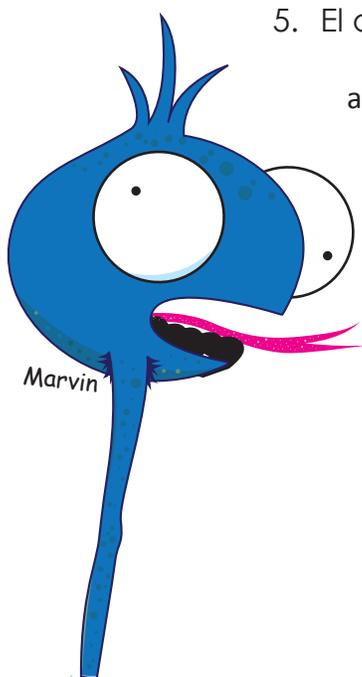
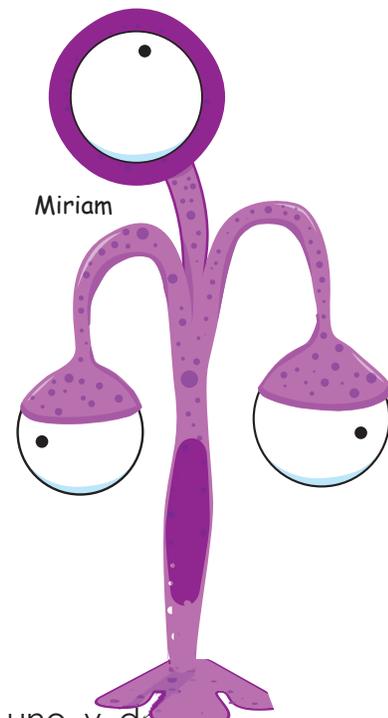
Objetivo:

Lograr la animación, participación y sensibilización para identificar fortalezas y barreras en la educación sexual de adolescentes y jóvenes.

Desarrollo

1. Se procede a formar dos grupos ya sea contando uno y dos o haciendo alguna actividad de integración.
2. Se hacen dos tarjetas una con el nombre "**las y los extraterrestres**" (A) y la otra con el nombre "**las y los terrícolas**" (B).
3. Se ponen las dos tarjetas volteadas en el suelo y se pide que un representante de cada grupo elija una tarjeta, al hacerlo cada uno lee en voz alta lo que está escrito al dorso de la tarjeta, ese nombre será el del grupo al que representa.
4. El o la facilitadora indicará a cada grupo que se coloquen en un extremo del salón y en círculo lo más juntos que puedan, para que cuando se den las indicaciones al grupo los integrantes del otro grupo no las escuchen.
5. El o la facilitadora indica a cada grupo lo que deben hacer:

- a. **Al equipo de las y los extraterrestres:** se les indica que en su planeta han escuchado hablar sobre sexo y sexualidad, sobre relaciones coitales (sexo genitales), orgasmos, erotismo, placer, órganos genitales, masturbación (auto erotismo), diversidad sexual, prácticas sexuales de las personas homosexuales y otras, pero que no tienen idea de eso, por lo que decidieron hacer la expedición a la tierra para capacitarse sobre esos temas, lo que aprendan lo implementarán en su planeta. Se les orienta a las y los participantes del grupo de extraterrestres que deben hacer las preguntas de tal manera, que pongan en apuros a los terrícolas y deben observar cómo son sus reacciones al responder.

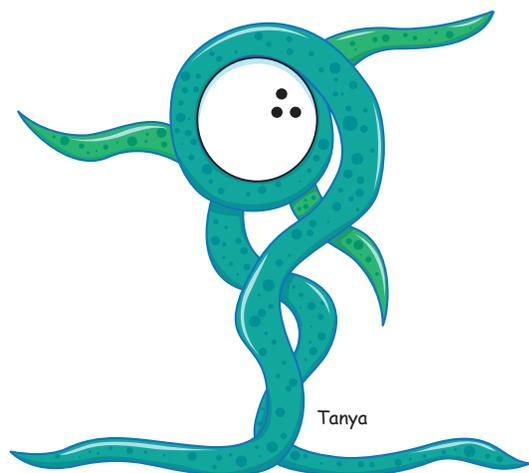




- b. **Al equipo de las y los terrícolas:** se les explica que ellos serán los expertos en educación sexual, por lo que todas las preguntas que les harán las y los extraterrestres, las deben responder con claridad, de forma completa para que los que pregunten no se queden con ninguna duda.

1. Se le pide que cada grupo se coloque en fila, una frente a la otra y que estén a una distancia adecuada para preguntar y responder a las preguntas. Cada fila se organiza para analizar las respuestas que van a dar, o quién la va a dar. No necesariamente tiene que ser la misma persona la que pregunta o la que responde.
2. Los extraterrestres hacen una pregunta a la vez y los terrícolas la contestan; la persona que facilite la actividad debe estar atenta a las reacciones de los participantes, observar si contestan las mismas personas, si reaccionan con risas, evasiones y la forma de preguntar y la forma de responder; eso dará la pauta para reconocer las barreras, mitos o creencias que puedan existir al tratar temas de educación sexual.

Cierre: al finalizar, el o la facilitadora comenta generalidades de la actividad, algunas reacciones que identificó y hace la reflexión para que cada participante se pregunte a sí mismo si está recibiendo una adecuada orientación sexual. Debe además, identificar las barreras que aún tienen, y los invita a seguir capacitándose en el tema. De igual forma llegarán las y los adolescentes a los servicios de salud, con muchas dudas, por lo que deben estar preparados para realizar esta tarea de la mejor forma.





Lo que pensamos, decimos, hacemos y sentimos sobre sexualidad

Objetivos:

1. Identificar, analizar y reconstruir modelos **hegemónicos*** de sexualidad femenina y masculina desde un enfoque de derechos, diversidad y género.
2. Reflexionar en torno a su impacto en la vivencia y el ejercicio de la sexualidad.

Desarrollo:

1. Formar cuatro grupos, tratando que cada grupo sea mixto.
2. Se les solicita a cada grupo que dibujen en una cartulina o papelógrafo una silueta femenina y en otro papelógrafo una silueta masculina.
3. Se les indica que deben escribir en cada parte de la silueta:

50

- a. En la cabeza: ¿Qué ideas tienen sobre la sexualidad de las mujeres y de los hombres?
- b. En la boca: ¿Que dicen, hablan o comentan hombres y mujeres sobre la sexualidad?
- c. En el pecho o corazón: ¿Qué sienten, emociones, miedos, dudas, afectos y deseos mujeres y hombres cuando se habla de su sexualidad?
- d. En las manos: ¿Qué actividades, prácticas, conductas, comportamientos sexuales realizan hombres y mujeres?
- e. En los pies: ¿Qué errores o equivocaciones se cometen en el ejercicio de la sexualidad en hombres y mujeres?

4. Se solicita que cada grupo coloque en un extremo de la sala sus dos siluetas, se moviliza a cada grupo y escuchan lo que han escrito en sus papelógrafos.

Cierre: el o la facilitadora escribe en un papel de rotafolio un resumen con las frases más repetidas en cada grupo, en tres columnas, en una las relacionadas a la sexualidad masculina, otra sobre en la sexualidad femenina y la otra con similitudes entre ambas y analizar en plenaria.

* **Hegemonía:** la dominación y mantenimiento de poder que ejerce una persona o un grupo para la persuasión de otro u otros sometidos, minoritarios o ambas cosas, imponiendo sus propios valores, creencias e ideologías, que configuran y sostienen el sistema político y social, con el fin de conseguir y perpetuar un estado de homogeneidad en el pensamiento y en la acción, así como una restricción de la temática y el enfoque de las producciones y las publicaciones culturales.

Los cuatro puntos de vista

Objetivo:

Debatir entre grupos, temas controversiales: relaciones sexo genitales prematrimoniales, uso de métodos anticonceptivos en adolescentes, sexo oral, sexo anal, relaciones con varias parejas simultáneamente, relaciones homosexuales, entre otros temas.

Desarrollo:

El o la facilitador/a inicia solicitando una participación activa de todos y todas, a continuación se discutirán temas que para algunos serán familiares y para otros no. El respeto a los diferentes puntos de vista es importante durante toda la actividad.

Conjuntamente facilitador/a y participantes hacen cuatro letreros con letra grande, cada uno con los enunciados siguientes:

Sí para mí, No para mí, Si para ellos/as y No para ellos/as.

- Se coloca cada letrero en un lugar del salón, tratando que no queden lejos el uno del otro.
- La persona facilitadora explica qué significa cada letrero escrito en las cartulinas:



Sí para mí	Es el punto de vista con el que sí estamos de acuerdo (para nosotros mismos)
No para mí	Es el punto de vista con el que no estamos de acuerdo (para nosotros mismos)
Sí para ellos/as	Es el punto de vista con el que sí estamos de acuerdo con las decisiones y conductas que toman los demás pero no para nosotros mismos
No para ellos/as	Es el punto de vista con el que no estamos de acuerdo con las decisiones que toman los demás para sí mismos (ellos o ellas)

- c. Se presentan y dialogan sobre los temas **como por ejemplo**: relaciones sexuales prematrimoniales, uso de métodos anticonceptivos en adolescentes, relaciones sexuales con múltiples parejas, relaciones homosexuales, abuso sexual y otros. Se dialoga un tema a la vez, se da un minuto para que decidan en cuál de los cuatro puntos de vista se quieren ubicar.
- d. La persona facilitadora dirige la discusión y le da dos minutos a cada grupo o persona ubicada según el punto de vista seleccionado, para que argumenten su punto de vista. Luego de dialogar tres o cuatro temas.

Cierre: el o la facilitadora finaliza la actividad con comentarios generales, sobre algunas reacciones que identificó y propicia la reflexión para que cada participante se pregunte a sí mismo qué barreras personales tiene al enfrentar las necesidades de orientación de adolescentes y jóvenes, tomando en cuenta que cada persona tiene un punto de vista en particular.

¿Cómo se les llama comúnmente a los genitales en nuestras comunidades?

Objetivos:

1. Reflexionar sobre los nombres más comunes que en la comunidad utilizan para referirse a los genitales masculinos y femeninos.
2. Nombrar apropiadamente los órganos genitales.

Desarrollo

1. Se procede a formar cuatro grupos ya sea enumerando uno, dos, tres, cuatro o haciendo alguna actividad de integración.
2. Se colocan cuatro pliegos de papel manila en la pared del salón.
3. Se solicita a cada grupo que hagan una fila enfrente de donde se encuentra ubicado cada pliego de papel manila.
4. Se da un objeto (pelota, lapicero u otro) al primero de la fila.

5. La persona que facilita indica que deben pasar el objeto hasta el último de la fila, quien debe correr hacia donde se encuentra el pliego de papel manila y escribir un nombre utilizado en la comunidad para los **genitales femeninos** (2 a 5 minutos).



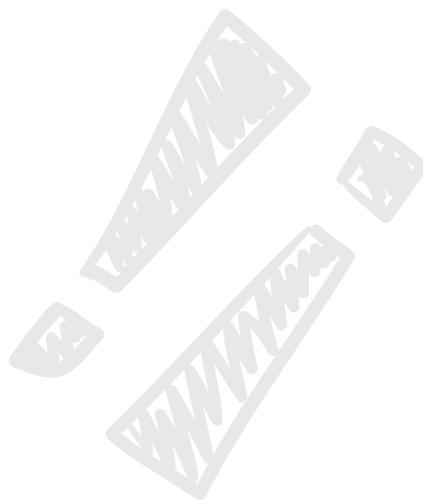
6. Se repite la técnica descrita en el párrafo anterior, cambiando el nombre de genitales femeninos a genitales masculinos. Los participantes deben colocar diferentes nombres, no repetir. No se toma en cuenta los nombres repetidos (2 a 5 minutos).

7. Al terminar el tiempo reglamentario proceder a leer y contar los nombres escritos en los pliegos de papel. Se deben anular los nombres que se repitan en el mismo grupo. El grupo que tenga más nombres escritos, será el grupo ganador.

Variante sugerida: se puede utilizar silbatos, música, o sonidos de un objeto sobre madera para detener el paso del objeto que está circulando, en el momento que se desea y a quien le queda el objeto en el momento de detener el sonido, debe pasar corriendo a escribir en el pliego de papel.

Cuando esta actividad se realiza con adolescentes y jóvenes se aprovecha la ocasión para dar a conocer los nombres apropiados de los genitales; se brinda orientación y se resuelven las dudas que tengan al respecto.

Cierre: el o la facilitadora finaliza la actividad con comentarios generales, y comenta sobre algunas reacciones que identificó y hace la reflexión sobre la importancia de conocer los nombres que la comunidad utiliza para referirse a los genitales.



La novela de mi cuerpo

Objetivos:

1. Conocer la percepción que tienen las y los participantes sobre su propio cuerpo.
2. Sensibilizar sobre la importancia de brindar una atención con respeto, privacidad y confidencialidad a las y los adolescentes.



Desarrollo

1. Un día antes de realizar la actividad, quien facilita da las siguientes indicaciones a las y los participantes: *“En la noche deben hacer la novela de su cuerpo. Para inspirarse, deben verse sin ropa frente a un espejo, deben fijarse en sus contornos, analizar qué parte del cuerpo no les gusta, qué parte del cuerpo les gusta más, el color de su piel, cómo es su cabeza su espalda, su pecho y abdomen, sus piernas, sus genitales; en fin las partes del cuerpo que quieran describir”*.
2. El día de la actividad se solicita que algunos voluntarios lean sus novelas; si no hay voluntarios la persona que facilita elige al azar a las personas que inician la lectura de sus novelas.
3. Posteriormente a todas las lecturas, se retoman las cosas positivas que se dijeron, para hacer ver que cada persona tiene autoestima y que es fundamental ver el cuerpo con toda la naturaleza que requiere, porque durante la adolescencia se crean tabúes, morbo y temores que pueden repercutir en la vida adulta; por lo que, idealmente, deberían estar superados.

Cierre: el o la facilitadora al finalizar la actividad hace comentarios generales sobre algunas reacciones que identificó. Además, se promueve la reflexión sobre la importancia de abordar el tema del cuerpo como un elemento fundamental para hablar de sexualidad, reconocer a las y los adolescentes y jóvenes que necesitan más atención y dar el acompañamiento, no solo en el momento de la educación sexual, sino a las referencias de casos que ameriten un tratamiento integral y diferenciado.





Jugando a los roles

Objetivos:

1. Analizar los factores que influyen en el ejercicio de la sexualidad.
2. Reflexionar sobre la importancia de dar atención con respeto, privacidad y confidencialidad.

Consideraciones necesarias antes de realizar la actividad:

- Es una actividad compleja que debe ser trabajada con un grupo consolidado, es decir que ya se conozca y se tengan confianza.
- Trabajar los temas de: diversidad sexual, negociación sexual, relaciones de género, toma de decisiones, relación de poder, erotismo y afectividad.
- Promueve la capacidad de ponerse en el lugar de los demás u otro.
- Las tareas y objetivos de los personajes dan la posibilidad para trabajar los distintos temas: la relación con su propio cuerpo, diversidad sexual, timidez, el acoso u otros.

Desarrollo:

1. Recrear un espacio de interacción como una fiesta, se solicita cuatro voluntarios que serán los observadores de la actividad y al resto se le asignará un rol diferente, se les dará un papelito que describa e indique el personaje y tarea que realizará.
2. Se les da 10 minutos para identificarse con el personaje y caracterizarlo, ideando la forma de hablar, caminar o cambiarse con algún atuendo o maquillarse si es necesario



Personajes que se sugieren que estén en la fiesta:

Personaje	Cualidades
Dj: Jarek 22 años	Se considera muy guapo y seductor. Su objetivo es usar su carisma para ganar seguidoras y seguidores para ser famoso.
Kevin 18 años	Estudiante de bachillerato quiere ser un psicólogo y a quien le gusta Rosa, una compañera del instituto. Su objetivo es insinuar sus sentimientos a la chica sin que ella se sienta incómoda por ser del grupo de amigas. (sus amigos Rodrigo y Martin)
Rodrigo 19 años	Es bombero, siempre es admirado como un héroe. Su objetivo es dar a conocer que es homosexual, esto no lo sabe ninguno de sus amigos ni familia (sus amigos Kevin y Martin).
Martin 17 años	Estudiante de teatro, es muy divertido, es el alma de las fiestas. Su objetivo es sacar a bailar a muchas chicas y dar a conocer que es el más divertido de todos (sus amigos Kevin, Rodrigo y Delmy, amiga que conoce solo por redes sociales).
Ana 15 años	Su objetivo es conocer en persona a Martin amigo del chat, pero llegó a la fiesta con su amiga Delmy.
Delmy 15 años	No le gusta su figura, ella quiere ser alta como sus amigas, llegó a la fiesta para que sus amigas vean que ella también se divierte, pero su objetivo es convencer a sus amigas que solo estén un rato y luego se vayan a ver una película al cine (su amiga es Ana).
Ninet 20 años	Es una chica muy fiestera, llegó con su amiga Sonia, porque sabe que Jarek el DJ estará allí y su objetivo es que él se fije en ella y conseguir que él la invite a salir (prima de Sonia).
Sonia 21 años	Es una chica que se siente muy linda y atractiva, siempre tiene un actitud ganadora, su objetivo es que su prima Ninet no salga con Jarek porque ella sabe que a él le gusta otra chica (prima de Ninet).

El resto de los participantes de la fiesta llegan con el objetivo de pasarla bien y conocer gente.

Se indica que mientras esté sonando la música, pueden actuar sus personajes, se dejan escuchar tres o cuatro canciones y se pasa a analizar la actividad.

Plenaria: se hacen preguntas generadoras: ¿Cómo se sintieron con el personaje que les tocó interpretar?, ¿Les costó interpretar el personaje?, ¿Se sintieron cómodos o incómodos?, ¿Sintieron rechazo por su personaje?, ¿Sintieron rechazo por otros participantes? Idealmente todos los participantes tienen que expresar su identificación con cada personaje y analizar su comportamiento según las dificultades que aparecen para el desarrollo de una sexualidad, **bajo el marco de derecho de cada persona en ejercer su sexualidad.**

Plenaria:

- ¿Qué opiniones tienen después de conocer estos mensajes?
- ¿Ya los habían escuchado antes?
- ¿Están de acuerdo o en desacuerdo con el mensaje?
- ¿A qué grupo de población está dirigido el mensaje que están analizando?
- ¿Por qué piensan que está dirigido a esta población?
- ¿Cuál es el rol de hombre y de mujer en estos mensajes?
- ¿Qué mensajes son para hombres y qué mensajes son para mujeres?

Cierre: el facilitador/a pregunta a los participantes ¿por qué es importante reconocer los mensajes que tienen contenido sexista?, solicita conclusiones de las consecuencias de continuar transmitiendo este tipo mensajes y qué hacer ante ellos.

Caja de herramientas

Como apoyo al personal de salud que implementará las actividades de comunicación y orientación en estilos de vida saludables, se elaboraron dos herramientas visuales que pueden ser utilizadas de múltiples maneras para propiciar el análisis e intercambio de conocimientos a favor de la práctica de estilos de vida saludables en la población adolescente y joven.

- **Afiche** con seis consejos que abarcan los diferentes aspectos de los estilos de vida saludables a recomendar en las diferentes actividades con adolescentes y jóvenes
- **Pirámide** armable que en sus diferentes lados representa en dibujos y textos los aspectos de nutrición, actividad física, hábitos saludables.

PIRÁMIDE



Recorte para armar

AFICHE

Estilos de Vida Saludables

1 Cree en ti y valórate.

2 La convivencia en familia es un tesoro.

3 Alimentate de forma sana

4 Ocupa tu tiempo libre en actividades productivas

5 Practica deportes

6 Mantén una actitud positiva



Además de estos materiales se sugieren también los siguientes:

- Pelota
- Recortes con imágenes (objetos, personas y situaciones)
- Hojas para rotafolio
- Marcadores de colores, permanentes y para pizarrón
- Hojas bond en blanco de cualquier tamaño
- Tape
- Goma
- Lápices
- Papel para rotafolio
- Pizarrón
- Sillas o escritorios
- Silbato
- Masking tape
- 2 Teléfonos celulares (o similares)
- Lapiceros
- Cartulinas, papel arco iris y construcción
- Una caja, bolsa o sombrero
- Lana
- Peces de colores con material de reciclaje
- Cañas de pescar
- Tijeras
- Hojas de papel periódico
- Pliegos de papel manila
- Anuncios publicitarios
- Canciones
- Películas
- Propaganda con contenido sexistas
- Reproductor de cd y/o dvd
- Grabadora o equipo de sonido
- Gafetes



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Cusminsky M, Moreno E M, Suarez Ojeda E N. Crecimiento y Desarrollo: Hechos y tendencias. Washington: OPS/OMS; 1988. (Publicación Científica; 510).
2. Instituto Técnico de Capacitación y Productividad (INTECAP), Formación metodológica primera y segunda fase, Guatemala 1988.
3. <http://www.psicopedagogia.com/definicion/autoconocimiento>.
4. Manual de Técnicas Participativas. Instituto Nacional de Aprendizaje. San José, Costa Rica. 2012.
5. M. González-Gross M, Gómez-Lorente JJ, J. Valtueña J C, Ortiz Meléndez A. La pirámide de estilo de vida saludable para niños y adolescentes. Nutr Hosp [en línea] 2008[citado 10 Oct 2013]; 23(2):159-68.
6. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Comisión Nacional de Guías Alimentarias. Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala marzo 2012.
7. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Manual para las y los facilitadores Diplomado de Normas de Atención en Salud Integral, con énfasis en adolescentes, Guatemala 2010.
8. Nicklas TA, Baranowski T, Cullen KW, Berenson G. Eating patterns, dietary quality and obesity. J Am Coll Nutr [en línea] 2001 [citado 10 Oct 2013]; 20 (6):599-08. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11771675?report=abstract>.
9. Rodríguez Estrada, Mauro. Serie de capacitación Integral. 2002. Manual Moderno. México.
10. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: OMS; 2004.
11. XX Técnicas grupales para el trabajo en sexualidad con adolescentes

y jóvenes, Valeria Ramos Brum, Fondo de Población de las Naciones Unidas, Montevideo Uruguay, Diciembre 2011.

12. Vargas Vargas, Laura. Centro de Estudios y Publicaciones ALFORJA. Técnicas Participativas para la educación popular, San José Costa Rica. ISBN 9977-926-01-8 (Vol. 1) ,1992.

13. Vargas Vargas, Laura. Centro de Estudios y Publicaciones ALFORJA. Técnicas Participativas para la educación popular, San José Costa Rica. ISBN 9977-926-02-6 (Vol. 2) ,1993.





MINISTERIO DE SALUD
PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas