



BANCO MUNDIAL
BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL

SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



Programa de Oportunidades y Desarrollo para Evitar Riesgos

PODER

"Taller Reflexivo"

Intervención Cognitivo-Conductual para
estudiantes de Educación Media Superior

Dra. Mariana Gutiérrez Lara

Manual de Orientador



ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	2
CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA INTERVENCIÓN.....	3
OBJETIVOS	3
¿CÓMO USAR ESTE MANUAL?	4
SESIÓN 1. BIENVENIDA.....	6
UNIDAD 1. IDENTIFICANDO RECURSOS	9
SESIÓN 2	9
SESIÓN 3	12
UNIDAD 2. AFRONTAMIENTO	15
SESIÓN 4	15
SESIÓN 5	18
SESIÓN 6	20
UNIDAD 3. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	23
SESIÓN 7	23
SESIÓN 8	26
SESIÓN 9	28
UNIDAD 4. AUTO-INSTRUCCIONES.....	31
SESIÓN 10	31
SESIÓN 11	33
SESIÓN 12	35
UNIDAD 5. HABILIDADES SOCIALES.....	37
SESIÓN 13	37
SESIÓN 14	41
SESIÓN 15	43
UNIDAD 6. TOMA DE DECISIONES.....	45
SESIÓN 16	45
SESIÓN 17	47
SESIÓN 18	49
SESIÓN 19	51
SESIÓN 20	53
BIBLIOGRAFÍA	56



INTRODUCCIÓN

El presente manual es una guía para el desarrollo de una intervención grupal basada en estrategias cognitivo-conductuales que han sido probadas en diferentes culturas con una alta evidencia de efectividad.

Tiene como propósito dotar a los estudiantes de habilidades cognitivas, sociales y conductuales que les permitan enfrentar diversas situaciones de riesgo que amenazan su permanencia en la escuela, al mismo tiempo que promueven una mejor calidad de vida a corto y largo plazo.

Estamos convencidos que las herramientas que aquí se describen fortalecerán al estudiante en este momento de su vida escolar, familiar y social, y posteriormente cuando haya egresado del nivel medio superior y tenga que enfrentar otros eventos de vida.

Se explican a continuación cada una de las sesiones organizando los temas con una secuencia lógica, con el objetivo de que el Orientador cuente con los elementos necesarios para llevar a cabo las sesiones grupales. Sin embargo, es importante considerar que los temas se pueden reorganizar dependiendo de las características de los grupos.

Es necesario leer este manual unos días antes de empezar el programa. También se recomienda revisar las sesiones con una o dos semanas de anticipación para preparar explicaciones y los materiales específicos correspondientes a cada sesión.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA INTERVENCIÓN

El programa está organizado en 6 módulos: 1) Identificando recursos, 2) Afrontamiento, 3) Solución de problemas, 4) Auto-instrucciones, 5) Habilidades sociales, y 6) Toma de decisiones, que se revisan a través de 20 sesiones de una hora a la semana.

Se recomienda trabajar en grupos de 8 estudiantes, pero aún es viable con 12 estudiantes.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Dotar de estrategias cognitivas conductuales a los estudiantes, que les permitan afrontar de manera efectiva las situaciones de riesgo asociadas al bajo rendimiento y abandono escolar.

Objetivos Específicos

- Desarrollar en los estudiantes habilidades para identificar, expresar y regular emociones.
- Desarrollar en los estudiantes habilidades cognitivas para la solución de problemas y la toma de decisiones razonadas.
- Desarrollar en los estudiantes habilidades sociales que les permitan relacionarse de manera más constructiva y empática.



¿CÓMO USAR ESTE MANUAL?

El manual de procedimientos del Orientador tiene como objetivo promover la eficiencia del programa de intervención por medio de instrucciones claras, precisas y bien definidas que permitan homologar la manera en que se imparten las sesiones.

Este manual está dividido en 20 sesiones, dentro de las cuales se encuentra una subdivisión de actividades que se encontrarán subrayadas al principio.

Para una mejor comprensión, se pide atentamente se sigan las instrucciones y se prepare la intervención anticipadamente para tener los materiales a la mano y planificar el tiempo de las sesiones.

La siguiente simbología ayudará a seguir las indicaciones correctamente:

SIMBOLOGÍA

<u>Subrayado</u>	Nombre de subtema o actividad
Negritas	Acción específica a realizar
<i>Itálicas</i>	Citación / Leer en voz alta
	Lista de materiales / Uso de material dentro de actividad
	Tiempo definido para la actividad
	Dinámica de grupo / Ejercicio grupal
	Ejercicio en cuaderno de trabajo "Mis apuntes" / Tarea / Revisión
	Recomendación importante
	Reflexión / Ejercicio individual



DESARROLLO DE LAS SESIONES



Sesión 1. BIENVENIDA

Objetivo: Dar la bienvenida, establecer los acuerdos de convivencia y la estructura del taller.



- Manual del Orientador.
- Hojas Blancas.
- Lápices/Bolígrafos.
- Cinta Adhesiva/Tachuelas.
- Bola de Estambre.
- Cuadernos de Trabajo "Mis apuntes"

1.1. Bienvenida.

05'

Reciba a los estudiantes proporcionando su nombre y pídeles que se presenten primero con su nombre y después cómo quieren ser nombrados.

"Buenos días, me da mucho gusto que se encuentren aquí. Espero que podamos aprender mucho durante este tiempo en que nos reuniremos una vez a la semana durante 5 meses. Quisiera empezar diciendo que este espacio se abrió para ustedes con el objetivo de poder hablar de cosas importantes para todos. Durante las sesiones tocaremos temas como: familia, amigos, escuela, emociones, pensamientos, metas, etc., y trataremos de enfocarnos en observar para después buscar soluciones o proporcionar ideas que mejoren en general nuestra vida".



"Me parece importante señalar que aquí no soy maestro, soy alguien que los va a acompañar a realizar actividades para pensar sobre lo que a ustedes les interesa. No les voy a decir lo que tienen que hacer, solamente los invitaré a pensar, a veces haciendo preguntas, otras veces compartiendo experiencias mías y de otros... ¿Alguien tiene alguna pregunta?"

Responder a las preguntas que surjan.

1.2. Acuerdos de convivencia.

20'



Aquí es importante dejar que los estudiantes vayan opinando en relación a lo que se permitirá, pero hay que tratarlos de enfocar en algunos de los siguientes acuerdos de convivencia:



- Levantar la mano para participar.
- Respetar la opinión de los demás.
- Mantener la confidencialidad.



“Antes de comenzar quisiera que tomemos un tiempo breve para escribir en esta hoja, cuáles son los acuerdos de convivencia con los que vamos a trabajar. Esto es, dado que aquí se va a hablar de cosas importantes, es necesario que nos pongamos de acuerdo en relación a lo que se permite y no se permite en este espacio. ¿Alguien quiere empezar?, ¿quién quiere anotar?”

Escribir acuerdos de convivencia.

Una vez que se hayan escrito todos los acuerdos de convivencia:

“¿Qué les parece que estos acuerdos de convivencia se queden pegados en la pared para que no se nos olviden? Si les parece bien, podemos revisarlos en alguna otra sesión y decidir si se requieren añadir otros acuerdos...”

Pegar en la pared los acuerdos de convivencia establecidos.

1.3. Integración grupal: “Telaraña de recursos”.

20'



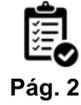
“Por favor colóquense en círculo para que nos presentemos. Les pido que conforme les toque recibir la bola de estambre nos digan su nombre y qué están dispuestos a regalar a este grupo... Si quieren empiezo yo para poner el ejemplo: Mi nombre es_____ y voy a regalarles_____” (ejemplos: confianza, respeto, discreción, risas, tiempo, amistad). **En ese momento aventar la bola de estambre a alguien del grupo.**

Cuando cada miembro del grupo tenga parte del estambre, **se le pide al último que regrese la bola de estambre repitiendo el nombre del compañero que pasó antes y su regalo.**

1.4. Entrega de material y descripción del primer ejercicio.

15'

“Les voy a entregar su cuaderno de trabajo que serán sus apuntes. Por favor tráiganlo en cada sesión. En él vamos a hacer algunos ejercicios que



Pág. 2

comentaremos en el grupo. Es importante que tomen un ratito a lo largo de la semana para realizarlos porque de eso se va a tratar la siguiente sesión. Por lo pronto para la próxima les pido que hagan el ejercicio 1 que se llama: Orientación hacia el problema/orientación hacia la solución. Como verán, se les pide que piensen en problemas o dificultades que han tenido en el pasado y la manera en cómo lo han tratado de solucionar”.

Entrega de Cuaderno de Trabajo “Mis apuntes”.

1.5. Cierre.



10'

Antes de despedirles es importante preguntarles si tienen dudas tanto de alguno de los puntos vistos hoy como del objetivo del grupo.



Al despedirlos es importante volver a agradecer su presencia, recordarles la importancia de que no falten, que sean puntuales y que participen, porque este es SU ESPACIO.



Unidad 1. IDENTIFICANDO RECURSOS

Sesión 2

Objetivo: Identificar estresores de los participantes.



- Manual del Orientador.

2.1. Bienvenida.



05'



A partir de esta sesión se recomienda que **al iniciar demos la bienvenida a cada uno saludándolo por su nombre** y reconociendo que hayan acudido.



Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten físicamente, intelectualmente, emocionalmente y espiritualmente, y qué pensaron en relación a la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

El orientador puede iniciar para dejar más claro el ejercicio... "*mi nombre es... y para esta sesión me siento...*"



Dado que es la primera sesión, es conveniente preguntarles qué pensaron a lo largo de la semana en relación al grupo, esto es para aclarar o ratificar expectativas.

2.2. Comentarios del primer ejercicio: "Orientación hacia el problema/orientación hacia la solución"



20'



Pág. 2

En este momento les **pedimos que nos comenten cómo les fue con el primer ejercicio**, si pudieron recordar situaciones del pasado que consideran problemáticas, difíciles o desagradables y cómo las resolvieron.

La idea general es señalar que es inevitable que tengamos esas situaciones, así que seguramente podemos recordar algunas y cómo las hemos resuelto.



 **Los comentarios deben dirigirse a identificar las problemáticas y las soluciones elegidas**, más que a señalar si éstas fueron las adecuadas o no. En este momento conviene que se sientan libres de comentar su experiencia por lo que **no** se recomienda aprobar o desaprobar las soluciones que dieron.

 Hay que enfatizar que en el ejercicio se les pregunta si el problema se resolvió, no porque en este momento sea importante sino para que ellos vean que cuenta con recursos, cualidades o fortalezas. Dado que es el primer ejercicio, es necesario que se refuerce la participación de los estudiantes y que se recuerden los acuerdos de convivencia si hubiera alguien que se burla o molesta a sus compañeros.

El ejemplo que se presenta en los apuntes está dirigido a la situación escolar para instigar a los jóvenes a que hablen de eso, si es su caso.

2.3. Dinámica “Johnny Soup”.

 10'

 *“Por favor les pido que nos pongamos en círculo y de pie, vamos a realizar una actividad. Pongan mucha atención a lo que voy a hacer, porque ustedes lo tienen que hacer **DE PRINCIPIO A FIN**. Aquellos que lo hagan correctamente se pueden sentar o pueden ayudarme a decidir quién de sus compañeros puede tomar asiento también”.*

El orientador modela lo siguiente: con los dedos de la mano izquierda extendidos, se señala con el dedo índice de la mano derecha cada dedo, del meñique al índice, diciendo en cada dedo: Johnny, Johnny, Johnny, Johnny para que al pasar al pulgar se diga “soup” rozando ambos dedos. Al terminar, se debe cruzar los brazos, colocándolos hacia atrás, marcando los puños, etc. De tal manera que al momento en que los estudiantes reproduzcan el ejercicio entiendan que se tiene que realizar el ejercicio de PRINCIPIO A FIN.

Al final hacemos la reflexión a los jóvenes de que muchas veces centramos nuestra atención en un detalle, que nos resulta difícil observar todo lo que hay a nuestro alrededor, y en ocasiones también escuchar a los demás, por lo que se complica encontrar opciones de solución.



2.4. Discusión grupal: Actualmente mi vida es...

25'

Para dar continuidad al tema de esta sesión, podemos **llevar la discusión a la situación actual del estudiante**, de tal manera que empecemos a identificar situaciones potenciales de riesgo para la deserción escolar o el bajo desempeño escolar.

“Ya recordamos qué es lo que nos ha pasado antes, pudimos comprobar que TODOS hemos experimentado cuestiones o momentos complicados, y finalmente aquí estamos... Ahora me gustaría que platiemos del momento presente, ¿actualmente tengo algún problema o situación difícil?, ¿creo que puedo resolverlo? Por ejemplo, yo...”



Es importante que en todas las sesiones los estudiantes se identifiquen con nosotros, a pesar de las diferencias por edad, género, etc., por ello es relevante compartir nuestras experiencias, evidentemente sin caer en situaciones extremas o permanecer en un monólogo.

Después de la participación de los jóvenes, hay que mencionar que agradecemos la confianza por tocar temas personales y les sugerimos que en futuras sesiones cuando se revisen diferentes formas de solucionar problemas, podremos volver a hablar de las situaciones habladas en esta sesión.

Es muy importante que el Orientador tome nota de los problemas que identificaron los jóvenes, para asegurarse que se planteen soluciones en otro momento.

2.5. Cierre.

05'

En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué pueden replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 3

Objetivo: Identificar la relación entre pensamiento, emoción y conducta.



- Manual del Orientador

3.1. Bienvenida.

05'

Se pide uno a uno de los participantes que haga un resumen muy breve de la sesión anterior, mencionando también qué cambio ha notado en sí mismo a partir del taller. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

3.2. Reflexión grupal: Análisis de relación pensamientos-emociones- conducta.

40'



Dado que el objetivo de la intervención es que los estudiantes aprendan habilidades para regular emociones, solucionar problemas, tomar decisiones razonables y actuar de manera auto-eficaz, es **importante iniciar hablando de la relación que existe entre las conductas que realizamos, los pensamientos y las emociones que experimentamos.**

En este momento **formaremos un triángulo con nuestras manos y señalamos que cada extremo es uno ellos.**



Aquí se **explica entonces que la conducta es producto de lo que estamos pensando lo cual impacta en nuestras emociones**, por lo que es importante identificar cuáles son nuestros pensamientos y emociones cuando queremos cambiar una conducta.

“Por ejemplo, es posible que yo me dé cuenta o alguien me diga que estoy peleando con frecuencia con familiares y/o amigos. Si yo quiero modificar ese comportamiento porque considero que me puede traer problemas, es importante



identificar cuáles son las emociones que tengo cuando peleo e irme más profundamente a “pensar qué estoy pensando” cuando me enojo y me peleo. Siguiendo con este ejemplo puedo descubrir que me peleo cuando me siento enojado o triste, y que cuando estoy enojado es porque estoy pensando que la gente quiere abusar de mí, y cuando estoy triste pienso que a la gente no le interesa lo que quiero”.

“¿Se dan cuenta? Mi conducta no surge de la nada: es producto de lo que siento y de lo que pienso... ¿quién me quiere dar otro ejemplo?”

Con el ejemplo que nos den los estudiantes podemos sustituir en los círculos los conceptos, como se muestra a continuación.



Para dar continuidad a la sesión anterior les podemos **pedir que recuerden algún problema que señalaron antes** y traten de identificar los tres elementos asociados a éste: pensamientos, emociones y conductas.

Después de recibir varios ejemplos, podemos cerrar esta actividad comentando que, ya que entendimos la relación entre pensamientos, emociones y conducta, podemos seguir aprendiendo cómo tomar el control de nuestra propia conducta con el objetivo de mejorar nuestras relaciones y sentirnos más seguros, más confiados e incluso más felices.



“La pregunta entonces sería: ¿puedo cambiar pensamientos y emociones para cambiar mi conducta?, ¿aquella conducta que ya me di cuenta o ya me dijeron que debo cambiar?... justamente de eso se tratan las siguientes sesiones.”

3.3. Dinámica: “Se murió Chicho”.



10'

Se les da la indicación a los participantes: “Cada uno de ustedes le dirá al compañero que tienen a su mano izquierda la frase “Se murió chicho” con el tono emocional que ustedes decidan”. **Una vez que todos hayan participado, se preguntará ¿cómo se sintieron?, ¿qué pensaron?, ¿qué hicieron?**

Se reforzarán las participaciones y conclusiones.



3.4. Cierre.



En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Unidad 2. AFRONTAMIENTO

Sesión 4

Objetivo: Identificar la relación entre los estresores de los participantes y la triada P-E-C.



- Manual del Orientador.

4.1. Bienvenida.

05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve lo que más haya llamado su atención de la sesión anterior, junto con el recuerdo de las cosas que les estresó cuando eran adolescentes. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. En seguida se les grupo.pide que comenten cómo se sienten físicamente, intelectualmente.....Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el

4.2. Exposición del tema: "Estresores de vida".

15'

A continuación, mencionamos cómo podemos iniciar este tema:

"Ahora que ya nos queda claro que las emociones son parte importante de nuestras conductas, es importante hablar sobre las situaciones que nos provocan emociones negativas, malestar o incomodidad. A esas situaciones les llamamos estresores porque nos estresan o nos ponen ansiosos. ¿Alguien me quiere decir qué tipo de eventos nos estresan?" **Aquí es importante que el docente ponga un ejemplo personal.**



Conforme los estudiantes señalan estresores hay que **escribirlos en el pizarrón** para que después **podamos platicar quiénes se sienten identificados con estos**, es decir, a quién le ha tocado vivirlos.



Es importante **intentar que señalen estresores en diferentes contextos: casa, escuela, etc.** para que quede claro que forman parte de nuestra vida completa.



“Como en el caso de los problemas, es imposible no experimentar estrés o ansiedad, es PARTE de la vida. Lo importante es qué hacemos con esa ansiedad para que no nos genere un problema mayor”.

“Por ejemplo, a veces lo que podemos hacer es prevenir que nos rebase, evaluando de manera diferente lo que nos está pasando. Si creo que es TERRIBLE no poder entender una materia, puedo experimentar tanto malestar que tal vez decida dejar de ir a esa clase, lo que provocará un problema mayor: quedar a deber esa materia. Por el contrario, si cambio ese pensamiento TERRIBLE, por otro que sea menos catastrófico como NO ME GUSTA NO ENTENDER una materia, tal vez la ansiedad no sea tan elevada y entonces tendré más oportunidades de ver qué puedo hacer”.

“Como ven, se trata otra vez de qué es lo que PENSAMOS acerca de los eventos, no de los eventos mismos. Dicen por ahí que lo importante es lo que piensas de lo que te pasa, no lo que te pasa”.

4.3. Dinámica: Juego de 3 ¡BOOM!



10'

Formando un círculo con los participantes de pie, se les da la siguiente explicación: *“Ahora vamos a establecer una misión que habremos de cumplir como grupo. El objetivo a lograr es contar del 01 al 30 sin equivocarnos. El reto es sustituir todos los números tres y sus múltiplos por un aplauso. Tendremos tres intentos. Hasta aquí, ¿alguna duda?... Empecemos”.*

Al término de la actividad, si fue lograda la misión se les felicita y se les pregunta qué hicieron para lograrlo. En caso de que no, se felicita por el esfuerzo y se pregunta ¿qué ocurrió?, ¿por qué no se alcanzó el objetivo y cómo se podría cambiar el resultado?

Se pide que presten atención a la emoción experimentada, ¿cómo se sentían durante el ejercicio?, ¿esa emoción afectó su desempeño? Se hace una breve reflexión con base en las respuestas obtenidas.

4.4. Debate sobre estresores en la juventud.



15'



A partir de la lista de estresores que se escribió en el pizarrón, pedirles **a los jóvenes que comenten qué pensamientos están relacionados a esos**



estresores y cómo podrían cambiar esos pensamientos por otros más adaptativos, es decir, por aquellos que no les hagan excederse en los niveles de ansiedad como para tener un problema adicional.

Conviene **poner los pensamientos también en el pizarrón** para que los puedan observar a detalle.

4.5. Descripción del ejercicio 2: “Estilos de afrontamiento”.



Pág. 4

“Para la próxima semana les pido que trabajen sobre el ejercicio 2. En él tienen que escribir las reacciones que han experimentado hacia los eventos estresores, cómo les va con eso y si es necesario cambiar esas conductas por aquellas que nos ayuden mejor a lidiar con esos estresores”.

“Verán que en ocasiones podemos tener varias reacciones ante un estresor, por ejemplo: ante un trabajo extra, yo puedo primero quejarme con mis compañeros y después pedirle a mi jefe que nos dé más tiempo para hacerlo. Uno puede ayudar a bajar mi estrés, otro no...La próxima sesión platicaremos cuál es su opinión”.

4.6. Cierre.



En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 5

Objetivo: Concientizar a los participantes de sus estilos de afrontamiento.



- Manual del Orientador
- Tarjetas
- Cinta Adhesiva
- Papeles con nombre de animales

5.1. Bienvenida

10'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se siente para esta sesión y, con base en el ejercicio de la página 5, nos mencionen cuáles han sido sus estresores y qué han hecho al respecto. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

5.2. Comentarios al ejercicio 2: Estilos de afrontamiento.

15'



Pág. 4

En esta sección podemos **preguntarles quién quiere compartir su ejercicio para que conozcamos cuáles han sido sus estresores y qué han hecho al respecto.**



Sin provocar más problemas, se requiere **dirigir la discusión en relación a las estrategias de afrontamiento** que vayan enfocadas a regular las emociones asociadas a esos estresores, y otras estrategias enfocadas a solucionar lo que nos estresa.

También hay que **enfocarnos a las estrategias conductuales**, es decir, **acciones que los jóvenes hacen para resolver la situación**, por ejemplo, pedir ayuda o hablar con alguien; **y las estrategias cognitivas**, es decir lo que piensan, por ejemplo, imaginarse cómo sentirnos mejor, planear una solución e incluso distraerse a propósito.



Es importante **señalar que elegir estrategias para evadir lo que se está viviendo** como tomar alcohol o drogas, comer de manera compulsiva o incluso hacer ejercicio de esta manera, o desquitarse con alguien más, son estrategias que **no se deben usar por los problemas que ocasionan a mediano o largo plazo.**



5.3. Equipos de estrategias de afrontamiento.

30'

Cuerpos expresivos:

El Orientador lleva preparados pequeños papeles con pares de nombres de animales. Se pide a los participantes que tomen un papel al azar y que actúen alguna característica del animal que les tocó. Conforme se identifiquen entre ellos, irán formando sus parejas de trabajo.



Una vez armados los equipos o parejas (dependiendo del tamaño del grupo) se les proporcionan 5 tarjetas para que escriban:

- Estrategias conductuales de afrontamiento.
- Estrategias cognitivas de afrontamiento.
- Estrategias para regular emociones asociadas a estresores.
- Estrategias de evitación.

...que utilizan o se pueden utilizar ante los estresores más comunes que viven los jóvenes en México.



Pedirles que peguen en el pizarrón las tarjetas para que después se comenten entre todos, avisándoles que el primer equipo que coloque las 5 tarjetas gana.

Comentar el ejercicio en relación a las estrategias adaptativas y efectivas para mitigar el estrés y enfatizar que las estrategias evitativas a la larga generan más problemas o nos ponen en riesgo.



Es importante estar alertas de los estresores de tipo escolar para pedirles que tengan presentes las estrategias adaptativas y contribuir a la prevención de la deserción y bajo desempeño escolar.

5.4. Cierre.

05'

En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 6

Objetivo: Concientizar a los participantes de las desventajas de ser impulsivo.

Manual del Orientador

6.1. Bienvenida.

05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión, qué aportará a la sesión y/o cómo superarán el malestar o el cansancio del día. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

6.2. Exposición del tema: ¿Impulsivo yo?

10'

Una de las conductas comunes de los jóvenes es la impulsividad, eso tiene que ver con la inmadurez en área prefrontal del cerebro, lo cual implica que forma parte del desarrollo del estudiante. Sin embargo, podemos ayudarlo a generar mayor autocontrol poco a poco, conducta que es opuesta a la impulsividad.

Podemos iniciar la exposición diciendo: *“¿Alguien ha sentido que reacciona de manera muy intensa o incluso violenta?, ¿a alguien le han dicho que actúa sin pensar?, ¿les han sugerido que hagan algo para no reaccionar tan rápido y de manera exagerada? A eso le llamamos impulsividad y es común que nos genere problemas con las personas e incluso con nosotros mismos, porque a veces nos damos cuenta, pero no podemos parar. ¿Quién quiere comentar al respecto?”*.

Después de que los jóvenes comenten sobre su conducta impulsiva y mencionen qué otras palabras se utilizan para nombrar la impulsividad, hay que pedirles que busquen opciones alternativas más funcionales en el siguiente ejercicio.

6.3. Actividad Cognitiva: “Sí / No”.

10'

“Una forma de controlarse que nos enseñan desde pequeños es a tomar turnos, es decir, a esperar a que nos toque participar para que todos tengamos oportunidad; sin embargo a algunos les cuesta mucho trabajo esperar”.



“A otros lo que les cuesta trabajo es mantenerse quieto o tranquilo. Por lo menos por momentos pareciera que tienen un motor revolucionado que en algún momento se va a descomponer...¿quién me quiere decir por qué y cuándo esto puede ser un problema?”. Pues por todas esas razones, es importante que ensayemos cómo parar y esperar”.



Para esta dinámica hay que formar parejas y explicarles a los participantes: *“Lo único que debemos hacer es platicar...el reto es evitar decir las palabras “Sí / No”, ¿les parece sencillo? ¡Empecemos!*

Al término de la actividad se pregunta a los participantes sobre las dificultades para enfrentar el reto: cómo se sintieron de haber logrado o no la misión, qué fue lo que les faltó / ayudó para superar la actividad, y terminamos haciendo una reflexión sobre la impulsividad.

6.4. Dinámica: Parar y esperar.



15'

Para esta dinámica hay que comentar una a una las siguientes situaciones para irle pidiendo a quien quiera participar que actúe una forma de auto controlarse.



- Tu compañero se ríe de lo que dijiste.
- Te sientes desanimado y quisieras salir corriendo de la escuela.
- Tu maestra te dice que no haces nada bien y te dan ganas de contestarle con groserías.
- Tu novia te dice que tienen que terminar y tú no quieres.
- Quieres comprarte un disco, pero no tienes dinero, sin embargo, ves que hay billetes en un cajón de tu casa.

Reforzar los esfuerzos encaminados a manejar la tentación por responder de manera intensa o desadaptativa, por ejemplo, respirar profundamente, distraerse, pensar en otras opciones, buscar ayuda, contar hasta 10, etc. Retroalimentar cuando sugieran comportamiento impulsivo, evasivo, agresivo, etc.

6.5. Técnica de relajación.



15'

“Imaginemos aquellas situaciones en las que han actuado con impulsividad y cómo lo han enfrentado. Recuerden qué fue lo que sucedió, cuáles fueron las consecuencias, etcétera. Recuerden qué fue lo que sintieron. Identifiquen si se



sintieron enojados o molestos; cómo fue que esto se reflejó en su cuerpo, como por ejemplo, sintieron que se les revolvió el estómago o posiblemente sintieron su cuerpo caliente.

Con esto en mente, vamos a cerrar nuestros ojos y a tomar una posición cómoda en nuestro asiento. Cada vez que sintamos enojo, vamos a respirar de manera profunda; inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Además pondremos una mano en el pecho y otra en el estómago, esto con la finalidad de que sintamos cómo nuestro estomago se infla sin mover el pecho”.

Cuando todos logren respirar de forma correcta enfatizamos al grupo lo importante que es la respiración profunda como una técnica de relajación en momentos que son estresantes. Esta técnica nos brinda un tiempo para bajar la emoción y pensar en cuál será nuestro siguiente movimiento sin dejarnos llevar impulsivamente.

6.6. Cierre.



En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Unidad 3. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Sesión 7

Objetivo: Proporcionar a los participantes un esquema general de resolución de problemas.

- 
- Manual del Orientador
 - Cuadernillo de trabajo
 - Pelotita de esponja

7.1. Bienvenida

 05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

7.2. Exposición del tema: Solución de problemas.

 10'

En esta sesión el objetivo es **proporcionar a los estudiantes un esquema general de resolución de problemas**. En otras sesiones se les ha dado la orientación hacia el problema desde la perspectiva de que la vida implica que experimentemos todo tipo de situaciones, algunas agradables y otras no tanto. Algunas que provocan que nos pongamos en acción para darle salida, para mitigar su impacto o para volver a encontrar el equilibrio.

Bajo esta perspectiva **enfataremos el hecho de que con frecuencia debemos asumir retos, responder a dilemas, solucionar conflictos y tomar decisiones** y mientras mejor nos concentremos en ello existen más probabilidades de que seamos efectivos.

Podemos **iniciar preguntando** justamente qué es un problema, un dilema, un conflicto y una decisión. Tal vez es más fácil hacer uso de ejemplos como los que siguen:



“Un problema puede ser cuando me prestaron dinero y no tengo para pagar. Un dilema cuando no sé si debo decirle a mi mamá que mi hermano se salió sin permiso. Un conflicto cuando nos peleamos mi papá y yo porque no me deja salir; y una decisión cuando debo elegir si seguir estudiando o ponerme a trabajar... ¿se dan cuenta de la diferencia?”

Pedirles que nos proporcionen ejemplos similares que les pueden pasar a los jóvenes.

7.3. Misión de grupo: “La Pelota”.

10'

Se les pide a los participantes: “Como grupo, mantengan en el aire por 60 segundos esta pequeña pelota. Las reglas son: No dar más de cuatro golpes cada uno de Ustedes, no tomarla con las manos, y que tendrán cuatro intentos para conseguirlo”.

Al término de la actividad, identificar: ¿Qué pasó?, ¿Por qué ocurrió?, ¿Qué consecuencias tuvo?, ¿Cómo ocurrió?

7.4. Dinámica: Recordando el caso de...

15'



Después de la explicación anterior, **pidamos a los estudiantes que recuerden** algún problema, dilema, conflicto o decisión que experimentaron en la escuela; algo que tengan presente porque les impactó.

Podemos ayudarles haciendo preguntas que permitan conocer exactamente qué recuerdan.

¿Qué pasó?, ¿quién estaba?, ¿en dónde fue?, ¿por qué ocurrió?, ¿qué consecuencias tuvo?, ¿cómo ocurrió?, ¿cuándo ocurrió?

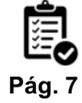


Si no recuerdan nada personal pueden recordar lo que le ocurrió a algún conocido con las mismas preguntas. Por si acaso, hay que llegar a la sesión preparados con un caso que conozcamos o podamos hipotetizar para presentarlo a los jóvenes y que les permita ensayar a encontrar las particularidades de cada concepto.



7.5. Descripción del ejercicio 3: “Opciones y Consecuencias”.

 15'



Pág. 7

Antes de cerrar la sesión pedirles que identifiquen un problema personal que quieren solucionar según las instrucciones de la tarea y que identifiquen opciones de solución potencialmente efectivas para el mismo.

7.6. Cierre.

 05'

En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 8

Objetivo: Reconocer las consecuencias positivas y negativas de las alternativas.



Manual del Orientador

8.1. Bienvenida.

05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de la sesión anterior. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

8.2. Comentarios al ejercicio 3: "Opciones y consecuencias".

30'



Pág. 7

Esta sesión está dedicada a **revisar los problemas o dilemas que escogieron los estudiantes** y las opciones de solución que identificaron como probables. Aquí es muy importante que les quede claro cuáles son las consecuencias positivas y negativas de cada opción para que a partir de un balance, como lo hicieron antes en la sesión 4, puedan identificar cuál es la mejor o las mejores opciones.



Para ello, hay que **enfatarles que TODO lo que elegimos tiene consecuencias positivas y negativas, que no todo es totalmente bueno o malo.** Este ejercicio es la base de esta intervención: **FLEXIBILIZAR** al joven para que pueda tener un comportamiento más adaptativo.

Vale la pena que utilicemos un ejemplo personal para que el joven vea en perspectiva cómo identificamos las opciones de solución. Para ello es importante que ensayemos el ejercicio antes, para que al momento de presentarlo no tardemos en plantear opciones.

Con frecuencia a las personas les cuesta trabajo identificar las consecuencias positivas o las negativas. Estamos acostumbrados a ver sólo una parte de las situaciones, así que hay que **dedicar la sección a asegurarnos que entienden la idea del ejercicio:** poder escoger la mejor opción o mejores opciones de solución a partir de sus consecuencias potenciales.



8.3. Exposición de tema: Afrontamiento y apoyo social.

20'

“En la sesión 4 empezamos a hablar del afrontamiento como las respuestas que tenemos ante los eventos de vida que nos tocan vivir. Decíamos que hay acciones concretas que realizamos (hablar con la persona involucrada) o pensamientos que desarrollamos para encaminarnos a la solución (planear qué voy a hacer). Incluso hablamos sobre respuestas de evitación que tienen como objetivo tratar de alejarnos del problema pero que nos pueden provocar otros problemas (consumir alcohol en exceso)”.

“Bueno pues en esta ocasión hablaremos del apoyo social como otra respuesta de afrontamiento. Se trata de identificar con quién cuento y para qué. Por ejemplo, si yo me siento triste lo mejor es buscar a alguien que generalmente me hace reír. Si me siento confundido hacia dónde dirigirme, lo mejor es acercarme a alguien en quien yo confío para que me dé sugerencias. Si tengo que pagar algo, le pido a alguien que yo sé que me puede prestar...¿se dan cuenta?, parte de la solución del problema o dilema es que yo me apoye en los demás...que recuerde que no estoy solo...”

“A partir de esto revisen sus opciones de solución y piensen si están tomando en cuenta a otras personas dentro de sus opciones de solución, y qué tipo de estrategias de afrontamiento eligieron: cognitivas, conductuales o de evitación”.

8.4. Cierre.

05'

En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 9

Objetivo: Diseñar un plan de acción para solucionar un problema de los participantes.



- Manual del Orientador

9.1. Bienvenida.

05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

9.2. Exposición del tema: Plan de acción.

15'

En esta sección es necesario **avanzar en el esquema de solución de problemas**. Después de identificar el problema y las opciones de solución, **escribiendo las potenciales consecuencias positivas y negativas, hay que elegir la o las mejores opciones** (aquellas que tengan más consecuencias positivas o más valiosas para los estudiantes).

“A partir de esta elección de opción u opciones ya estamos listos para desarrollar EL PLAN DE ACCIÓN. Este plan es la descripción de los pasos que podemos dar para solucionar el problema o el dilema”.

“Los pasos se refieren a cuáles estrategias conductuales y cognitivas podemos realizar y con quién vamos a contar y para qué. También es importante pensar en las probables reacciones de la gente ante nuestro plan...Nosotros conocemos a las personas que están en nuestra vida, así que podemos prever cómo pueden reaccionar”.



9.3. Comentarios a la Reflexión: “¿Qué hago primero y qué hago después?”



Pág. 10

En el cuaderno de trabajo viene el ejercicio sobre el plan de acción. **Se les pide que se ubiquen en esa página y elijan la mejor opción o las mejores opciones.**

Hay **que invitarlos a participar** para que nos aseguremos que se está eligiendo de manera razonada, es decir, con base en las potenciales consecuencias. Ya que oímos la elección de algunos estudiantes, hay que **pedirles a todos que escriban su plan de acción.**

Nuestro trabajo aquí es **cuestionarlos en relación al orden en que proponen los pasos que llevarán a cabo.**

“Recuerden que en este caso es muy importante el orden de los pasos a seguir, de esto depende que el programa sea exitoso. Por ejemplo, si tengo problemas con mi novi@ por celos, es poco efectivo que dentro de mi plan de acción ponga como primer paso pedirle que terminemos y después pedirle una cita para hablar con él o ella”.

“Una vez que consideren que ya está completo su plan de acción, les sugerimos que lo prueben. Después vamos a regresar a ver cómo les fue, si les funcionó o no. No se preocupen si no funcionó, es común que tengamos que hacer algunos ajustes para que logremos solucionar el problema”.

9.4. Descripción del ejercicio 4: “Cuando hablo conmigo”.



Pág. 12

“El siguiente ejercicio consiste en que piensen qué cosas se dicen, es decir, el trabajo es que empiecen a tomar atención en lo que se están diciendo a sí mismos, que piensen en lo que están pensando, a eso se le llama auto-instrucciones y en general no nos enseñan a prestarles atención. Sin embargo, es muy importante tenerlas presentes porque dirigen nuestra conducta la mayor parte de las veces”.



9.5. Cierre.

 05'

En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Unidad 4. AUTO-INSTRUCCIONES

Sesión 10

Objetivo: Reconocer las auto-instrucciones de cada participante.

- 
- Manual del Orientador
 - Pelota pequeña
 - Cesto

10.1. Bienvenida.

 05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

10.2. Comentarios del ejercicio 4: "Cuando hablo conmigo".

 10'



Pág. 12

Iniciar preguntando si lograron identificar qué instrucciones se están dando.

Hay que **reforzar mucho la participación** porque sin duda se trata de un tema delicado, tiene que ver con lo más privado de cada uno.



Si vemos que se les dificultó la tarea podemos poner ejemplos que faciliten la exposición de los estudiantes para este proceso metacognitivo: pensar sobre el pensamiento.

"Por ejemplo yo me he dado cuenta que cuando tengo que quedarme más tiempo en el trabajo empiezo a decirme cosas como: "Apúrate para que ya puedas irte. No te tardes tanto con eso. La próxima vez dile a tu jefe que no puedes llegar tarde a tu casa, etc. Eso hace que empiece a enojarme, a sentirme más cansada y cuando salgo del trabajo ya estoy furiosa por lo que puedo llegar a desquitarme con mi familia... ¿Ahora, quién quiere comentar sobre su tarea?"



10.3. Juego: Encestando ideas.

30'

El objetivo es mostrar que cuando tenemos presentes nuestros pensamientos podemos controlar nuestro comportamiento.



Se pide a los estudiantes que metan la pelota en el cesto limpio de basura y después de que lo intenten, ya sea que lo logren o no, **preguntarles en qué pensaron para poder encestar** y, al lograrlo o no, cómo se sintieron.

“Cada una de nuestras acciones está controlada por lo que pensamos y sentimos. Cuando nosotros queremos lograr algo, como en este caso, encestar, es importante que nos preguntemos qué tenemos que hacer y que nos demos la instrucción precisa para lograrlo. Así mismo, es importante reconocer cómo nos sentimos antes y después de la acción. De esta manera podemos cambiar lo que estamos haciendo si es necesario (en el caso en el que no encestramos) o continuar haciendo las cosas como hasta ahora (si logramos encestar)... ¿Quién quiere volver a intentarlo?”.



Preguntar de nuevo a quien lo intentó qué pensó y qué instrucciones se dio para poder encestar. A partir de los comentarios, **enfaticar que tenemos que ser muy claros en las instrucciones que debemos darnos para lograr lo que queremos.** De esa manera hay más probabilidad de que acertemos e incluso de regular nuestras emociones.

10.4. Cierre.

05'

A partir de esta sesión, antes de despedirse recordarles que es importante seguir aplicando su plan de acción.

Es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 11

Objetivo: Identificar el diálogo interno de los participantes y modificarlo cuando sea necesario.



- Manual del Orientador
- Lápices / Plumas
- Hojas de Papel

11.1. Bienvenida.

10'



Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

11.2. Reto grupal: El desafío.

05'

Se colocan de pie formando un círculo todos los participantes. El Orientador se colocará al centro y dará la instrucción: *“mantengan sus ojos cerrados. Giraré en tres ocasiones un lápiz y a quien señale la punta tendrá que pasar al centro y cantarnos una canción. El siguiente bailará, y el último recitará un poema. ¿Listos? Abran los ojos”*. Mencionaremos que nadie pasará al frente y empezaremos a preguntar *¿Qué pensamientos rondaron durante las instrucciones del juego?*

11.3. Exposición del tema: Diálogo interno.

10'



“Como nos dimos cuenta en el ejercicio, todo el tiempo estamos teniendo un diálogo interno, en donde nos decimos cualquier cantidad de cosas. Entre ellas, nos decimos lo que tenemos que hacer. Si se dan cuenta algunas personas incluso mueven los labios o la cabeza y hasta les preguntamos en qué están pensando o les preguntamos “¿Qué dijiste?”, “¿Por qué están musitando cerca de nosotros?”

“¿No les ha pasado que nos cachamos hablando de repente en voz alta, pero para nosotros? Esto es un proceso natural que implica que como parte de nuestro desarrollo estamos regulando nuestra propia conducta. Ya no es necesario que nos digan lo que tenemos que hacer todo el tiempo como cuando éramos



pequeños". "Ahora vamos a aprender una manera de modificar nuestro diálogo interno para cambiar emociones y conductas".

11.4. Ejercicio grupal: Atínale a la auto-instrucción.

25'



"Vamos a escribir en estos papeles instrucciones negativas que hemos utilizado y que nos han generado emociones negativas y/o conductas problemáticas. Traten de escribir las más que puedan. Cuando yo les diga paramos, dejamos de escribir para después ir leyendo una a una. Se trata de que en cuanto se lea una auto-instrucción negativa, levante la mano quien pueda transformarla por otra más positiva. Quien al final tenga más participaciones gana".

Hay que dar 10 minutos para que escriban y empezar a pedir que compartan sus auto-instrucciones negativas. Cuando empiecen a participar transformando esas auto-instrucciones debemos asegurarnos que sean más adaptativas, menos auto-punitivas. Si es necesario demos algunas ideas como ejemplo.



Al final hay que enfatizar que en la medida que estemos claros sobre lo que nos decimos, podemos transformarlo y apoyar nuestro deseo de cambiar por conducta más constructiva y socialmente efectiva.

11.5. Descripción del ejercicio 5: "Reestructurar pensamientos"

05'



"Ahora que practicamos el cambiar nuestras auto-instrucciones, estamos listos para realizar la siguiente tarea. No olviden que es importante ser honestos con nosotros mismos".

"Como verán se trata de, como lo hicimos en el ejercicio anterior, transformar nuestras auto-instrucciones derrotistas, negativas, etc. por otras más positivas que nos permitan modificar emociones y conductas".

11.6. Cierre.

05'

En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 12

Objetivo: Detectar pensamientos irracionales y cuestionarlos.



- Manual del Orientador

12.1. Bienvenida.

10'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

12.2. Dinámica: Dos verdades una mentira.

05'



“Deberán pensar en tres cosas que quieran compartirnos de su vida, dos deben ser verdad y una mentira. El grupo adivinará cuál es la mentira”. Al finalizar la actividad se hace la reflexión que así como podemos identificar una mentira que nos dicen los demás, también podemos identificar los pensamientos que no nos ayuden y cambiarlos por aquellos que nos procuran bienestar en nuestras emociones y conductas.

12.3. Comentarios al ejercicio 5: “Reestructurar pensamientos”.

10'



En esta sección, podemos **pedir que participen de manera voluntaria mencionando cuáles eran los pensamientos que tenían y cómo los reestructuraron** para hacerlos más funcionales. Lo importante aquí es que nos **aseguemos que los estudiantes pueden transformar un pensamiento negativo por uno más adaptativo**, que puedan modificar su emoción y su conducta.



Pág. 14



Es importante **reforzar cualquier intento por cambiar**, así que debemos intentar que el ejercicio haya sido producto de un análisis personal. Otra vez, si se requiere, podemos ponernos de ejemplo.



12.4. Dinámica: Erase una vez...

10'



Ahora hay que **invitarlos a desarrollar una historia en donde cada uno contribuya como parte de la misma**. El detalle radica en que tienen que **señalar qué es lo que los personajes piensan y cómo ellos los llevan a ciertas emociones y comportamiento**.

“Vamos a hacer una historia. Cuando nos toque nuestro turno podemos añadir información acerca de los personajes que se van mencionando. La idea es que demos más peso a los pensamientos, emociones y comportamientos de éstos. Debemos estar muy atentos porque debemos seguir una secuencia lógica con la historia. Yo les avisaré cuando falte poco tiempo para concluir, de tal manera que nos dé tiempo de poner el final. ¿Alguien quiere empezar?”.

Al final de la historia hay que pedirles que nos digan cuáles pensamientos llevaron a ciertas emociones y conductas.

12.5. Cierre.

10'

En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Unidad 5. HABILIDADES SOCIALES.

Sesión 13

Objetivo: Fomentar y reforzar el comportamiento asertivo en los participantes.



- Manual del Orientador.
- Tarjetas con situaciones descritas / diálogo.

13.1. Bienvenida.

🕒 05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de lo visto la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

13.2. Dinámica: El círculo.

🕒 10'

Se elige un participante que deberá intentar entrar a un círculo formado por sus demás compañeros que están fuertemente tomados de las manos. Tiene veinte segundos para lograr el objetivo. Al concluir, se pregunta ¿Cómo se sintieron? ¿Qué sucedió? ¿Qué pudo haber implementado?

13.3. Exposición del tema: Asertividad.

🕒 15'

Introducir el tema señalando que asertividad es una de las principales habilidades sociales que consiste en expresar de manera abierta y respetuosa nuestras opiniones, puntos de vista, necesidades, etc. sin lastimar a los demás y sin agredir.

“En algunas familias se aprende a ser sumamente directo y claro para señalar lo que necesitamos, pero a veces llegamos a ser agresivos. En otras familias se enseña a mantenerse callado ante lo que dicen los demás, porque parece irrespetuoso, por ejemplo, negarnos a hacer algo o rebatir la idea de otros; a eso se le llama ser pasivo”.



“Ambas posiciones extremas nos generan problemas: en el primer caso porque podemos lastimar a los demás o porque generamos conflictos que pueden separarnos, y en el segundo caso el quedarnos callados aparentemente nos evita tener pleitos con otros, pero puede generarnos malestar o incomodidad con nosotros mismos”.

“La tercera opción es asertividad y se encuentra en medio de las otras dos, porque implica expresarnos, rebatir ideas, señalar que necesitamos, pero sin agresiones, “sin gritos ni sombrerazos” como decimos coloquialmente”.

“¿Alguien quiere poner un ejemplo?, ¿alguien puede decirme una frase asertiva de nuestra experiencia en el grupo?”. Reforzar frases sinceras y respetuosas y retroalimentar si recibimos una frase agresiva o ambigua. Recordemos que somos modelos a seguir, que los jóvenes están viendo cómo reaccionamos. Así que evitemos reaccionar de manera irracional a lo que nos digan. Al contrario, respondamos con una frase asertiva.

13.4. Juego de roles: Agresivos vs. Pasivos.

 20'

Iniciar comentando que se harán parejas para representar escenas “de la vida real”. Entregar a cada estudiante una tarjeta en donde se señala la situación y se les pide que actúen.



Tratar que todos participen como personaje A y B. Pedirles a los personajes A que actúen realmente para que el otro compañero pueda reaccionar como se le está pidiendo.

A continuación, se muestran las situaciones a actuar:

- Situación 1:

PERSONAJE A: Dile a tu compañero(a) que te preste dinero porque quieres comprarle un regalo a tu novia. Insiste mucho.

PERSONAJE B: No tienes dinero. Asertivo.



- Situación 2:

PERSONAJE A: Dile a tu novia(o) que quieres tener relaciones sexuales. Insiste y dile que quieres que sea en este momento.

PERSONAJE B: No quieres tener relaciones. Agresivo.

- Situación 3:

PERSONAJE A: Invita a tu amigo(a) a irse unos días de vacaciones. Menciona que no tienes dinero, pero quieres irte "a la aventura".

PERSONAJE B: No quieres ir. Asertivo.

- Situación 4:

PERSONAJE A: Dile a tu hermano(a) que te ayude a mentir diciéndole a tus padres que se irán juntos a una fiesta cuando en realidad te quieres ir con amigos que no les caen bien.

PERSONAJE B: No te parece buena idea. Pasivo.

- Situación 5:

PERSONAJE A: Trata de convencer a tu hijo(a) que estudie lo que tú quieres.

PERSONAJE B: Insiste en que quieres estudiar otra cosa. Agresivo.

- Situación 6:

PERSONAJE A: Menciona a todos los presentes que tu alumno copió en el examen. Trata de hacerlo sentir mal.

PERSONAJE B: Escucha de qué te van a acusar y aunque no lo hiciste compórtate pasivo.

Al terminar cada ejercicio, **comentar la situación para reforzar el comportamiento asertivo y señalar los inconvenientes de las reacciones agresivas y pasivas.**



Al final de las 6 escenas **agradecer la participación de todos y enfatizar la importancia de ser asertivos**. Es probable que alguno te diga que a la gente no le gusta la asertividad porque lo toman como imprudencia o pedantería, en ese caso es importante decir que efectivamente nuestra cultura no es asertiva y debemos iniciar un cambio que tal vez lleve tiempo, pero no por eso se debe continuar con patrones de comportamiento inadecuados.

13.5. Cierre

 05'



Pág. 15

En esta ocasión, antes de despedirlos hay que **decirles que la próxima sesión se revisará el plan de acción que elaboraron**.



Preguntarles cómo van y reforzar a aquellos que comentan que están siguiendo sus estrategias de afrontamiento para que sugieran qué más pueden hacer.

Es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 14

Objetivo: Evaluar el plan de acción de los participantes.



- Manual del Orientador

14.1. Bienvenida.

05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de lo visto la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

14.2. Ejercicio individual: "Evaluación del plan de acción".

20'



Pág. 15

Es momento de **revisar el plan de acción** que elaboraron para solucionar un problema. **Pedirles que respondan el ejercicio que se encuentra en la página 15 de su cuaderno de trabajo durante 10 minutos.** Después de ese tiempo pedirles que compartan cómo les fue con esa evaluación.



Reforzar los esfuerzos por utilizar estrategias conductuales o cognitivas diferentes a las que plantearon inicialmente e incluso el hecho de considerar la reacción de los demás ante su plan.



Aquí es importante **recordarles que hace una gran diferencia a nuestra vida cuando nos ubicamos como "solucionadores"** y no como "generadores de problemas o conflictos". Para ello debemos tener claro que el contar con estrategias para afrontar problemas y el saber con quién contamos nos hace sentir más seguros.

También hay **que recordarles que ya rescatamos otras estrategias como las auto-instrucciones y la comunicación asertiva.** Preguntar si alguien las está considerando como parte del plan de acción.



14.3. Ejercicio grupal: integrando.

10'



Para integrar lo que se ha revisado **podemos pedirles a los estudiantes que mencionen una sola palabra que describa cuáles son las consecuencias de actuar como un solucionador** que se maneja con auto-instrucciones y asertividad en el momento de comunicarse con los demás.



Aquí es importante reforzar cuando señalen palabras que denoten consecuencias positivas tanto personales como sociales, es decir, con amigos, familia y conocidos.

En el caso en que algún joven señale consecuencias negativas, pedirle que se explique más para ayudarlo a entender las técnicas anteriores y proporcionarle la retroalimentación que necesite.

14.4. Dinámica: No, Pero, Sí y...

15'



Se colocarán en parejas y se les pedirá que tengan una conversación donde inviten a participar a su compañero ya sea en proyectos, salidas recreativas, resolver una situación, etc., *“Uno de ustedes compartirá planes o ideas que en este momento resulten importantes; el otro le responderá a todo con un “NO”. En una segunda ronda se responderá con un “pero...”, y finalmente con un “Si y...”*. Al culminar, se preguntará *¿Cómo se sintieron? ¿qué facilitó u obstruyó la interacción? Y se refuerza los temas vistos en el taller.*

14.5. Cierre.

05'

En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 15

Objetivo: Identificar las habilidades sociales que poseen los participantes.



- Manual del Orientador.
- Lápices / plumas.
- Hojas de papel.

15.1. Bienvenida.



10'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de lo visto la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

15.2. Dinámica: El Puño.



05'

Se colocan en parejas y se les indica que un integrante de la pareja cierre el puño de su mano derecha y lo coloque a la altura del corazón. Su compañero deberá lograr que extienda su mano. La regla del juego es que "No hay reglas". Al transcurrir tres minutos de intento, se les pregunta ¿cómo se sintieron? ¿Lo lograron? ¿Qué estrategias utilizaron?

Hacer comentarios que reflejen la manera en que se comunican, toman acuerdos y proponen ideas. Rescatamos sus participaciones y pasamos a la explicación del tema.

15.3. Exposición del tema: Habilidades sociales.



05'

Iniciar comentando que las habilidades sociales son aquellas que tienen que ver con la capacidad de relacionarnos con las demás personas y van desde las conductas más básicas que aprendemos desde pequeños como saludar, pedir las cosas por favor, dar las gracias, hasta cuestiones más complejas como la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y el liderazgo.



“¿Cómo sabemos que tenemos habilidades sociales? ¿Quién me quiere decir...? ¿quién tiene habilidades sociales? Por ejemplo...¿quién sabe pedir lo que necesita?, ¿quién sabe escuchar?, ¿quién sabe negociar?, ¿quién es un buen líder?”.

“Es más, podemos referirnos a las habilidades sociales desde la capacidad que tenemos de ver a los ojos de la persona con la que estamos hablando, utilizar un tono de voz adecuado (sin gritar, pero sin susurrar tampoco), tomar turnos para platicar, es decir, hablar y luego callar para que el otro hable, utilizar un vocabulario que entienda el otro, etc.”

15.4. Juego de roles sobre habilidades sociales.



30'



Pedir que hagan parejas para que elaboren un guion que posteriormente actuará otra pareja. Esos guiones deben describir situaciones comunes que experimentan los jóvenes.

Una vez que estén hechos los guiones, se **entregan a un miembro de otra pareja para que lo lea e inicie a actuar y su pareja debe reaccionar.**

Se refuerza la intención de actuar para mostrar sus habilidades sociales: contacto visual, tono de voz, mensaje claro, etc.

Se retroalimentan aquellas conductas pasivas o agresivas. Se les sugieren formas más asertivas en relación a sus consecuencias para el joven que actuó y para las personas con las que se relaciona.

15.5. Cierre.



05'

En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Unidad 6. TOMA DE DECISIONES

Sesión 16

Objetivo: Refutar las ideas irracionales para lograr una adecuada toma de decisiones.



- Manual del Orientador.
- Hojas de papel.

16.1. Bienvenida.

05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de lo visto la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

No está de más recordar que los acuerdos se encuentran pegados en la pared para tenerlos presentes.

16.2. Ejercicio: terribles sospechas.

20'

“Hemos estado diciendo que las conductas son resultado de los pensamientos y las emociones que generan. Hablando de pensamientos, algunos de ellos están basados en predicciones de lo que puede pasar, pero sin tener elementos para ello o sin considerar que las cosas pueden cambiar”.

“Por ejemplo, yo puedo pensar que no voy a pasar el examen siguiente porque reprobé el anterior. O puedo pensar que le caigo mal a alguien sin tener la certeza de que es así”.

“El problema con ese tipo de pensamientos es que nos hacen actuar de manera equivocada y nos provocan emociones negativas intensas y con ello más problemas”.



“Es por ello que cuando hagamos una aseveración (yo no voy a poder..yo creo que..), es bueno que me pregunte si habrá otra opción, e incluso si aún cuando pase lo que sospecho, puedo considerar cuál sería la consecuencia: “¿y si pasa... qué?, ¿qué es lo peor que puede pasar?”



En este momento **les pedimos que recuerden alguna ocasión en que plantearon “terribles sospechas”**, y al final no fue para tanto...o no ocurrió lo que pensamos o no tuvo consecuencias tan negativas.

16.3. Exposición del tema: Ideas irracionales.



Las ideas irracionales son aquellas para las cuales no tenemos evidencia. Es una forma rígida de pensar, del tipo NUNCA O SIEMPRE, TODO O NADA (por ejemplo “todos los hombres son iguales”, “todos los mexicanos son flojos”, “nunca me escuchas”). Esas ideas nos generan emociones negativas porque la vida no es así, BLANCO O NEGRO, al contrario, hay muchos colores y matices.



Pedir que participen poniendo ejemplos de ideas irracionales que pueden identificar en ellos mismos y explicar qué emociones les han generado.

16.4. La cebolla.



Se les proporcionará un papelito donde escribirán una “terrible sospecha” propia o que hayan escuchado. El Orientador tomará los papelitos y los irá apachurrando uno sobre otro, de tal manera que forme una pelota que podrán aventar y pasar a cada integrante, de la cual tendrá que desprender un papelito estilo cebolla, leer la “terrible sospecha” y desmentirla. Así sucesivamente hasta que se termine la cebolla.

16.5. Cierre.



En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 17

Objetivo: Que los participantes aprendan a identificar la presencia de los diferentes elementos involucrados en varios tipos de situaciones, así como cuáles de estos se encuentran dentro o fuera del control personal.



- Manual del Orientador.
- Imagen de la pizza.
- Hojas de papel.

17.1. Bienvenida.

⌚ 05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de lo visto la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

17.2. Exposición del tema “Toma de decisiones”.

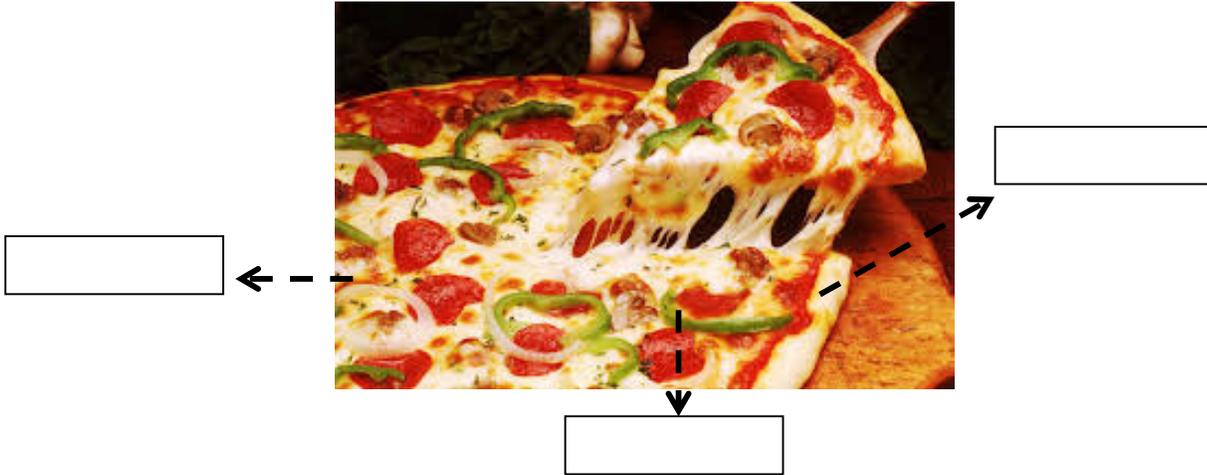
⌚ 05'

Como hemos visto en las sesiones anteriores, la toma de decisiones razonada inicia con la evaluación de la situación, en relación primero a los elementos involucrados y a las creencias racionales o irracionales que giran alrededor de nuestras acciones. La siguiente evaluación, es en relación a las atribuciones que les damos a los elementos involucrados en un evento.

17.3. Ejercicio grupal: “Receta de Pizza, Receta de Situación”.

⌚ 45'

Presentar a los participantes la imagen de una pizza en donde se vean claramente los ingredientes; la idea de este ejercicio es **que identifiquen los elementos o factores que pueden estar involucrados en un problema, un conflicto, un dilema o una toma de decisión.**



“Vamos a utilizar esta pizza como ejemplo de que las situaciones o conflictos, tienen diferentes ingredientes que ayudan a que ocurran dichas situaciones. Voy a iniciar poniendo una situación hipotética: cuando me corto/decido empezar una vida sexual activa/me hago un tatuaje/pruebo marihuana; puedo identificar diferentes ingredientes que están involucrados en mi decisión, como las emociones que siento con más frecuencia, el cómo me llevo con mi familia y amigos, lo que me dice mi pareja etc.” A continuación, se **pedirá a los participantes que: a través una lluvia de ideas, traten de identificar los ingredientes, es decir, factores que están involucrados en la situación hipotética que se les planteó.** No olvidar **reforzar** cuando se mencionen **ideas racionales** y **retroalimentar** cuando se mencionen **ideas irracionales.**

“La idea de este ejercicio es que vean que para que ocurra algo se deben presentar varios elementos, pero al final, quien toma la decisión soy yo, quien elige qué hace con su tiempo, con su estado de ánimo, etc.; soy yo, y mis consecuencias, es decir, el pensar ¿qué me puede traer de resultado elegir una u otra opción?”

17.4. Cierre.



En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 18

Objetivo: Fomentar la responsabilidad que se tiene sobre los pensamientos, emociones y conductas presentes en la toma de una decisión.



- Manual del Orientador.
- Imagen de Pizza (o se puede dibujar).
- Hojas de papel.
- Lápices / Plumas.

18.1. Bienvenida.

05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de lo visto la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

18.2. Exposición de tema: "Toma de Responsabilidad".

20'

El tomar una decisión implica también hacer una toma de responsabilidad; al decidir cualquier cosa, las personas cargamos con la responsabilidad tanto de nuestras elecciones como de las consecuencias que se obtengan de ellas. Es por esto que, así como es importante ser capaces de identificar a los diferentes elementos que llegan a estar involucrados en alguna situación, es importante ser capaces de identificar cuáles de esos elementos son responsabilidad de nosotros y cuáles no lo son.

"Para lograr llevar a cabo una toma de decisiones eficiente es muy importante tener claro qué cosas son mi responsabilidad y cuáles otras no lo son; no como una excusa para desentenderme de las situaciones difíciles, sino para prestar atención y esforzarme en mejorar aquello que está dentro de mí control y que, por lo tanto, puedo cambiar".

18.3. Reflexión grupal: "Deserción Escolar".

30'

Retomando el ejercicio de la sesión anterior, **desarrollar con el grupo la situación: "Cuando decido dejar la escuela"**. Para este fin, ha de **repartirse**



entre los participantes papeles pequeños, en los que se les pedirá que escriban un pensamiento, una emoción y una conducta, que puedan estar presentes en la situación de deserción escolar. Comentar entre participantes y Orientador **cuáles de los factores escritos** (pensamientos, emociones y conductas) **son responsabilidad individual** (están dentro del control del individuo) y cuáles no lo son. No olvidar **retroalimentar cuando surjan ideas irracionales y reforzar la mención tanto de la responsabilidad que se tiene con los pensamientos, así como** la mención de **las habilidades revisadas en sesiones anteriores**, como una posible estrategia de solución ante la deserción de los estudios.

“Como estamos trabajando con la idea de que somos solucionadores de problemas, será vital para nuestro éxito: el hacernos cargo de aquellas cosas que son nuestra responsabilidad y no pelearnos con aquellas cosas que están fuera de nuestro control cambiar, porque sería como pedirle peras al olmo, y en vez de obtener resultados agradables con mis decisiones y planes de acción, estaría frustrándome”.

18.4. Cierre.



En cada sesión antes de despedir a los estudiantes, es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 19

Objetivo: Analizar el costo beneficio de las decisiones que tomen los participantes.



- Manual del Orientador

19.1. Bienvenida.

05'

Se pide uno a uno de los participantes que mencionen de manera muy breve cómo se sienten para esta sesión y qué pensaron de lo visto la sesión anterior. Se les agradece la participación y se les invita a que disfruten y aprovechen la sesión actual. Al término de la participación de cada uno, el grupo responde al unísono la palabra de bienvenida acordada por el grupo.

19.2. Comentarios del ejercicio 6: "Balance decisional".

25'



Pág. 16



En este momento es importante revisar si los estudiantes comprendieron la lógica del ejercicio, es decir, si pudieron identificar beneficios y costos hacia las dos opciones y si entendieron que todo en esta vida tiene *"las dos caras de la moneda"*; que NADA es totalmente "malo" o "bueno" y que lo que hace una buena decisión radica en analizar los beneficios y costos que nos traerá, siendo más racional, escoger aquellas opciones que tienen más cosas a favor que en contra.

Podemos **iniciar revisando el ejemplo que escogimos porque es un tema común en los jóvenes y muchas veces no han revisado los costos que trae.**

Después podemos **pedirles que de manera voluntaria nos platiquen qué conducta eligieron**, si es alguna que identificaron en las sesiones anteriores. **Reforcemos la participación** y sus aciertos en relación a lo que va en cada celdilla, si existen errores de percepción, demos la retroalimentación pertinente.



19.3. Ejercicio grupal: El debate.

25'



Con el objetivo de asegurarnos que entendieron el ejercicio para motivarlos hacia el cambio en relación a las situaciones de riesgo de abandono escolar, en este momento, **les pedimos que nos comenten de manera general cuáles serían las conductas que pondrían en riesgo su permanencia en la escuela.**

Para ello **tomemos la tabla de balance decisional** y **preguntemos beneficios y costos** en relación a una conducta que corresponda con el tema escolar, mediante la instrucción de colocarse en diferente área del salón los que estén de acuerdo, los indecisos y los que estén en contra de las conductas mencionadas, de tal manera que se forme un debate dirigido por el Orientador.

Reforcemos los intentos por analizar esa conducta con base en beneficios y costos e invitemos a los estudiantes a continuar utilizando ésta estrategia cada vez que tienen que elegir qué hacer o se cuestionan si es buena idea realizar ciertas conductas.

19.4. Cierre.

05'

Es preciso agradecer su participación e invitarlos a acudir a la siguiente sesión. Se recomienda pedir que algunos de ellos hagan un resumen de lo visto en esta ocasión, enfatizando qué fue lo que aprendieron de manera individual y qué podrían replicar o hacer diferente el día de mañana.



Sesión 20

Objetivo: Invitar a los participantes a utilizar las habilidades vistas en las sesiones en las diferentes áreas de su vida.



- Manual del Orientador

20.1. Bienvenida.

05'

Dado que es la última sesión, enfatizar el que hayamos llegado juntos al final, **agradeciendo la confianza** depositada en todo el grupo.



Comenzando por el Orientador, indicarán cómo se sienten con una palabra, físicamente, intelectualmente, emocionalmente y espiritualmente. El grupo mencionará la palabra que se eligió para mostrar que el compañero ha sido escuchado. Al concluir, se les agradece su participación y su asistencia, y se les motiva a aprovechar la última sesión. Comenzar con un breve resumen de la sesión anterior.

20.2. Exposición del tema: Terminando ando.

25'

“Durante estas sesiones compartimos ideas, recuerdos, metas, preocupaciones y risas, así que fueron muy agradables para mí, espero que también para ustedes. El objetivo de este grupo era brindarnos un espacio para reflexionar qué estamos haciendo y hacia dónde queremos ir. Para ello tocamos diferentes temas que tienen que ver con el comportamiento humano. ¿Alguien me dice cómo cuáles?”

Reforzar el que puedan reportar los temas revisados a través de las unidades, los ejercicios, las actividades en las sesiones, etc.



Hacer un resumen integrando todos los temas, partiendo de la triple relación: pensamiento, emociones y conductas.



20.3. Comentarios generales de los participantes.

10'

“Ahora me gustaría escucharlos...saber cuál es su opinión del grupo y de lo que aprendimos”.

Retomar cada comentario reforzando sus opiniones e integrando los temas que se revisaron. Aquí es importante recordar contribuciones que hizo cada uno de los participantes para **reconocer su esfuerzo** y los recursos con los que cuentan para salir adelante.

20.4. Dinámica: La fiesta.

10'

“Habrá una fiesta y para ir hay que llevar dos cosas, yo comienzo”. Mencionar su nombre y apellido, y un objeto que empiece con la letra de su nombre y otro de su apellido. Por ejemplo, - Soy Aldo Ramírez y voy a llevar Amigas y Refrescos-. Se debe dejar que los participantes encuentren la lógica del juego. Al final, se refuerza la importancia de saber escuchar y el estar atentos a los detalles.

20.5. Recomendaciones finales.

05'

“Antes de irnos me gustaría recordarles que ustedes pueden guiar su camino hacia el éxito cuando se responsabilizan de sus actos y regulan sus emociones, cuando las cosas no salen como esperan y sobre todo cuando analizamos beneficios y costos de las opciones que tenemos”.

“No olviden que los pensamientos que surgen en nuestra cabeza son parte importante de lo que hacemos, por lo que debemos estar bien pendientes de ellos y cambiarlos cuando nos demos cuenta que nos están “traicionando”.

“También recuerden que no estamos solos, que contamos con otros para que nos apoyen, solo falta pedirlo de manera asertiva. Hay que comunicarnos, pero también escuchar, porque lo que quieren los demás también es importante”.

“Finalmente, tengan presente que en la escuela hay personas que pueden ayudarlos, guiarlos o canalizarlos a donde los puedan ayudar, solo basta que se acerquen y platicuen con maestros, directivos y compañeros. Este grupo se ha vuelto otro recurso, cuentan con cada uno de los miembros de este grupo, aprovechen esta experiencia”.



20.6. Cierre.



“Vamos a darnos un aplauso por tanto aprendizaje, tanto trabajo y colaboración”.

Es importante que hagamos un comentario a cada uno de los miembros del equipo al momento de despedirnos y darles la mano sobre una fortaleza o cualidad que identificamos .

Comenzando por el Orientador, indicarán cómo llegaron y cómo se van después del taller. Por cada participación el grupo mencionará la palabra que se eligió para mostrar que el compañero ha sido escuchado. Al concluir, se les agradece su participación invitándolos a seguir practicando lo visto en las sesiones.



BIBLIOGRAFÍA

- Ayala, H., Cárdenas, G., Echeverría, L. y Gutiérrez, M. (1998). Manual de autoayuda para personas con problemas en su forma de beber. México: Porrúa.
- Beck, J. (2001). Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización. Barcelona: Gedisa.
- Caballo. y Simón, M. (2002). Manual de Psicología clínica infantil y del adolescente: Trastornos específicos. Madrid: Pirámide.
- Ellis, A., y Abrahms, E. (2005). Terapia racional Emotiva. México: Pax.
- Fierro, R., Vives, C. y Ascanio, L. (2009) Novedades en el tratamiento conductual en niños y adolescentes. Clínica y Salud, Vol. 20, No.2, pp.119-130.
- Friedberg, R. y McClure, J. (2005) Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes: conceptos esenciales. Barcelona: Paidós.
- Gomar, M., Mandil, J., Bunge, E. (2010). Manual de terapia cognitivo comportamental con niños y adolescentes. Buenos Aires: Polemos.
- Jena, S.P. (2008) Behavior therapy: techniques, research and applications. Tosan Yaks: Saje.