

**“PROGRAMA GENERAL DE REDUCCIÓN DE RIESGOS
PSICOSOCIALES Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES”.**

PRESENTAN:

**ESTEBAN DÍAZ VÁZQUEZ
GISELA FLORES VÁZQUEZ
NALLELY RAMOS LÓPEZ**

Apetatitlán, Tlax., Julio de 2013

**“PROGRAMA GENERAL DE REDUCCIÓN DE RIESGOS
PSICOSOCIALES Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES”.**

**QUE PRESENTAN PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA.**

PRESENTAN:

**ESTEBAN DÍAZ VÁZQUEZ
GISELA FLORES VÁZQUEZ
NALLELY RAMOS LÓPEZ**



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 291, TLAXCALA



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Apetatitlán, Tlax., a 01 de Julio 2013.

C. ESTEBAN DÍAZ VÁZQUEZ.
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado **“Programa general de reducción de riesgos psicosociales y prevención de adicciones.** Opción Proyecto de desarrollo Educativo y a solicitud de su asesor **Lic. Francisco Sánchez Luna,** manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorable su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”




DR. JOSÉ DE LA LUZ SÁNCHEZ TEPATZI
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA UNIDAD UPN 291 TLAXCALA



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 291, TLAXCALA



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Apetatitlán, Tlax., a 01 de Julio 2013.

**C. GISELA FLORES VÁZQUEZ.
P R E S E N T E.**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado **“Programa general de reducción de riesgos psicosociales y prevención de adicciones.** Opción Proyecto de desarrollo Educativo y a solicitud de su asesor **Lic. Francisco Sánchez Luna,** manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorable su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.



**ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”**


**DR. JOSÉ DE LA LUZ SÁNCHEZ TEPATZI
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA UNIDAD UPN 291 TLAXCALA**



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 291, TLAXCALA



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Apetatitlán, Tlax., a 01 de Julio 2013.

C. NALLELY RAMOS LÓPEZ.
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado **“Programa general de reducción de riesgos psicosociales y prevención de adicciones.** Opción Proyecto de desarrollo Educativo y a solicitud de su asesor **Lic. Francisco Sánchez Luna,** manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorable su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”




DR. JOSÉ DE LA LUZ SÁNCHEZ TEPATZI
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA UNIDAD UPN 291 TLAXCALA

DEDICATORIAS

Agradezco a mi Mamá que fue el motor de mi vida y el de mis hermanos que gracias a sus esfuerzos y sacrificios todos mis hermanos somos alguien en la vida GRACIAS Mamá que Dios te cuide siempre.....

También a mi tío Pedro (Mario) ya que se avergonzaba de mi tuve que buscar que él se sintiera orgulloso de mi Tío aquí están sus regaños GRACIAS.....

A mis compañeras Gisela y Nallely que fueron que me motivaron para seguir con algo que habíamos dejado inconcluso y teníamos que terminar mil GRACIAS y que algún día que nos veamos nos recordemos con mucho cariño.

A mi Asesor el Mtro. Francisco que nos tuvo la paciencia del mundo y que en momentos que el equipo no quería seguir él jamás nos dejó caer.

CON CARIÑO... ESTEBAN

DEDICATORIAS

A mis padres... Margarita Vázquez Carmona quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento, transmitiéndome su gran amor. Sergio Flores Sánchez por darme día con día esa fortaleza a través de tus regaños, ¡Tenías razón papá! Todo lo que me decías era por mi bien, ahora soy lo que soy, por tu infinito esfuerzo y cariño ¡Gracias! ¡Los amo!

A mi hermano... Rubén, te agradezco todo el apoyo que me brindaste durante este proceso y por ser un gran hermano y amigo, cada día doy gracias a dios por tenerte a mi lado. ¡Te amo!

A mi familia... Abuelos, tíos y primos por creer en mí y darme su valioso apoyo sincero e incondicional, mil palabras no bastarían para agradecerles familia Flores y Vázquez.

A mis compañeros de proyecto... Esteban y Nallely sin ustedes no hubiera logrado culminar este ciclo en mi vida, fueron muchos los obstáculos los que se nos atravesaron pero al final lo logramos juntos ¡Dios los bendiga!

A mi asesor... Lic. Francisco Sánchez Luna por tu amistad, buena disposición y sobre todo tu valiosa paciencia, por el tiempo que nos dedicaste para que este trabajo culminara exitosamente, mi agradecimiento sincero Paquito.

A mis amigos... A todos mis grandes amigos por brindarme su aprecio absoluto y estar a mi lado, en especial a Paola, Martha, Cristina y Taily, mis hermanitas del alma, por estar siempre conmigo en las buenas y en las malas, las quiero mucho les agradezco los momentos buenos que pasamos juntas. Felipe, por el apoyo incondicional, los buenos momentos compartidos, tus sabios consejos y sobre todo tu insistencia para que terminara este proyecto. ¡Gracias los quiero mucho!

A mi grupo de activación física... Por la paciencia y comprensión que tuvieron al dejarlas sin clase, ustedes fueron mi motor para que yo siguiera adelante con este proyecto. Lic. Omar Sánchez, le agradezco creer en mí y compartirme su sabiduría y conocimiento.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”.
Thomas Chalmers

Con mucho cariño...GIS

Dedicatorias

Este proyecto de intervención va dedicado a todos aquellos que con sus palabras, trabajo, cariño, apoyo y comprensión, me guiaron a su culminación.

***A Dios....**Agradezco que me permita estar en este camino de la vida, porque a pesar de que muchas veces puse mis intereses por encima de ti nunca me faltaste. Reconozco que sin ti no hubiese podido culminar esta etapa en mi vida, existieron aciertos y tropiezos y siempre me ayudaste a seguir adelante y por ti aún no pierdo la esperanza de lograr cada meta que me proponga. Muchas Gracias.*

***A mis padres....**Por darme la vida, por guiar cada uno de mis pasos, brindarme su apoyo para lograr una vez más una meta propuesta, ustedes ha sido sin duda uno de los principales precursores de este logro, creyeron que podía y siempre se preocuparon por lo que estaba haciendo, admiro esa fortaleza con la que han hecho frente a cada una de las adversidades que se nos presentan como familia; Dios permita que sigamos juntos por mucho tiempo más, "Los Amo".*

***A mis hermanas....**Cómplices de muchas aventuras, de sueños; agradezco a Dios por tenerlas a ustedes como hermanas, que aunque no siempre estamos de acuerdo en muchas cosas, terminamos por apoyar la causa, ustedes son ejemplo de fortaleza, tenacidad, en especial a Miri mi hermanita hermosa quien es el motor para que pueda seguir adelante.*

***A mis amigos....** Que siempre estuvieron a mi lado para apoyarme, escucharme, aconsejarme y guiarme para culminar este proyecto, hemos compartido muchos sueños y hoy gracias a ustedes culmino uno de ellos. De igual manera agradezco a Lic. Oscar Pérez Castilla sus enseñanzas y tantos momentos compartidos.*

***A mis compañeros de proyecto....**por todo su apoyo, comprensión y la paciencia que me tuvieron en los momentos difíciles, los tres recorrimos una larga jornada que hoy se culmina con la presentación de este proyecto, los quiero mucho.*

***A mi asesor de proyecto....** Lic. Francisco Sánchez Luna, Paco, tantas cosas por agradecerte, por toda la orientación y ayuda brindada para realizar este proyecto de Intervención, por tu apoyo y amistad, que ha permitido que culmine una etapa más.*

Con mucho cariño.... Nallely

INDICE

Página

INTRODUCCION	1
CAPÍTULO I: REFERENTES CONTEXTUALES	
1.1 Antecedentes	3
1.2 Contexto	
1.2.1 Contexto Institucional	4
1.2.2 Contexto Comunitario	5
CAPITULO II: FUNDAMENTOS TEÓRICOS	
2.1 Intervención	8
2.1.1 Modalidades de la Intervención Educativa	9
2.1.1.1 Intervención Socioeducativa	9
2.1.1.2 Intervención Preventiva	10
2.2 Prevención	11
2.3 ¿A qué nos referimos cuando hablamos de prevención de adicciones?	12
2.4 ¿Qué es un Riesgo?	13
2.5 Riesgo Psicosocial	14
2.6 Factores de Riesgo	15
2.7 Riesgos Individuales o Personales	16
2.8 Riesgos Familiares	17
2.9 Riesgos Sociales	18
2.10 Programas y Modelos de Prevención de Adicciones	19
2.10.1 Modelo Preventivo “Construye tu vida sin Adicciones”	20
2.10.2 ¿Cómo se construye un plan de acción preventiva con el modelo “Construye tu vida sin adicciones”	21
2.11 Psicocorporal	23
2.12 Autoconcepto	24
2.13 Nutrición	24
2.14 Uso del alcohol, tabaco y otras drogas	25
2.15 Creatividad	25
2.16 Expresión de los afectos (Expresividad)	26
2.17 uso del tiempo libre	26
2.18 Infancia o Niñez	28

CAPÍTULO III: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	
3.1 Justificación	32
3.2 Problema de Intervención	34
3.3 Objetivos	36
3.4 Población beneficiada	36
3.5 Metodología	37
3.6 Recursos	39
3.7 Cronograma de Actividades	41
CAPITULO IV: EVALUACIÓN	
4.1 Evaluación	42
4.2 Modelo evaluación para el proyecto de intervención denominado “Programa General de Reducciones de Riesgos Psicosociales y Prevención de las Adicciones”	43
CONCLUSIONES	45
BIBLIOGRAFIA	48
ANEXOS	
ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE DIAGNÓSTICO	
1.1 Cuestionario sobre estilos de vida en la Adolescencia y Adolescencia Temprana	49
1.2 Evaluación del Cuestionario sobre estilos de vida en la Preadolescencia y Adolescencia Temprana	60
1.3 Cuestionario de Estilos de Vida en Adultos	63
1.4 Evaluación del cuestionario sobre estilos de Vida para Adultos	72
ANEXO 2: CARTAS DESCRIPTIVAS DE LOS TALLERES	
2.1 Talleres para Alumnos	76
2.2 Talleres para los Padres de Familia	81
ANEXO 3: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LOS TALLERES	
3.1 Evaluación Taller Dirigido a Alumnos	87
3.2 Evaluación Taller Dirigido a Padres de Familia	87
ANEXO 4: ESTRATEGIAS PARA CONVOCAR	
4.1 Convocatoria de Padres de Familia	88
4.2 Convocatoria de Alumnos	89

INTRODUCCIÓN

La elaboración de este proyecto está fundamentado en el Programa de Reducción de Riesgos Psicosociales y Prevención de las Adicciones en el Sistema Educativo, basado en el Modelo Preventivo “Construye Tu Vida Sin Adicciones” difundido por el Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), este se basa primordialmente en la prevención de riesgos psicosociales.

La investigación diagnóstica se centra en el estudio de los factores que conducen a este en condiciones de riesgo psicosocial y al mismo tiempo que permitan brindar una propuesta de Intervención Educativa apropiada, que enfrente al factor de riesgo psicosocial que afecta al grupo.

Para orientar el estudio diagnóstico, en principio se realizó un estudio detallado de la comunidad estudiantil de la Escuela Primaria Miguel Hidalgo y Costilla, en los grados de quinto y sexto, del municipio de Santa María Tocatlán, Tlaxcala.

El factor de riesgo que es más constante y requiere de una intervención oportuna, es el que afecta el Uso del Tiempo Libre, tanto de los alumnos como de los padres de familia.

En otro orden de ideas, para organizar la información, este documento se encuentra estructurado por cuatro capítulos y una sección de anexos: en el **Capítulo I**, corresponde a las **referencias contextuales**, se señalan los antecedentes mismos que dan soporte al proyecto y describen el contexto educativo y comunitario en donde se desenvuelve la población estudiantil. En lo referente al contexto institucional, se toma en cuenta la Misión y Visión de la escuela, tomando en cuenta la formación educativa que reciben los alumnos. En lo que concierne al contexto comunitario, se describen brevemente las características sociales, culturales y geográficas de la población estudiantil, mismas que brindan elementos para la realización del presente proyecto.

En cuanto al **capítulo II**, correspondiente a los **fundamentos teóricos**, donde se citan los aportes bibliográficos que dan soporte al proyecto, los cuales van desde la conceptualización, hasta términos relacionados con los riesgos psicosociales, mismos que permiten direccionar el sentido del mismo.

Respecto al **capítulo III**, que corresponde a la **propuesta de intervención**, para la atención y disminución del factor de riesgo psicosocial que afecta a la comunidad escolar, se exponen los resultados obtenidos del diagnóstico que arrojaron los instrumentos aplicados a los alumnos y padres de la Esc. Prim. Miguel Hidalgo y Costilla, con clave 29DPR0382Z, donde en términos cuantitativos se puede observar y justificar la importancia del proyecto, al mismo tiempo hace posible la delimitación del problema de intervención y la selección del área prioritaria, selección de la población y metodología del trabajo (dividida en fases), así como recursos y tiempos en los que se llevó a cabo.

De la misma forma el **capítulo IV**, corresponde a la **evaluación** la cual no se pudo realizar por el cambio que se efectuó en ese período del director de la escuela primaria Miguel Hidalgo y Costilla, pero que al llevarla a cabo, ésta pueda medir la eficacia y pertinencia del proyecto, de acuerdo a los objetivos establecidos.

Por último se encuentra la sección correspondiente a los anexos, en la cual se encuentran de forma detallada los instrumentos utilizados en el diagnóstico, actividades de la metodología y evaluación.

Capítulo I. REFERENTES CONTEXTUALES

1.1 Antecedentes.

El programa “Reducción de Riesgos Psicosociales y Prevención de las Adicciones en el Sistema Educativo”, se basa en un modelo preventivo “Construye Tu Vida Sin Adicciones”, el cual pretende fortalecer la responsabilidad individual y social acerca de la salud, facilitando la conformación de estilos de vida que permitan desarrollar al máximo el potencial de cada persona, propiciando condiciones que eleven la calidad de vida de las familias y las comunidades.

Cabe mencionar que este programa se ha llevado a cabo en colegio de bachilleres (COBAT) de Santa Cruz y Panotla con los alumnos de nuevo ingreso de ambos turnos (matutino y vespertino) y ahora por primera vez se está llevando a cabo en el nivel básico, en la Primaria “Miguel Hidalgo y Costilla” Turno matutino del municipio de Santa María Tocatlán, Tlaxcala, con alumnos de quinto y sexto grado y padres de familia de ambos grados. Cabe mencionar que existió una petición por parte del director de esta institución para que se llevara la intervención de dicho programa, el cual forma parte del proceso de formación profesional en el campo de la Intervención Educativa, que ofrece como licenciatura la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 291. Conformando así un equipo de tres integrantes de la subsede Huamantla, bajo la coordinación del Licenciado Francisco Sánchez Luna, asesor académico.

A partir de los datos que se obtuvieron con el primer acercamiento y la observación activa de los sujetos, se estructuró un procedimiento de diagnóstico sobre los Factores de riesgo psicológico y social, a los cuales se enfrentan los alumnos inscritos en quinto y sexto grados de la Primaria Miguel Hidalgo y Costilla, turno matutino.

1.2 CONTEXTO

1.2.1 Contexto Institucional.

La ejecución de este programa se realiza en la Escuela Primaria Miguel Hidalgo y Costilla, localizada en el municipio de Santa María Tocatlán, Tlaxcala.

A nivel institucional este plantel oferta a los alumnos que ingresan una educación integral que conlleva a una mayor oportunidad para desarrollarse como personas y estudiantes.

Haciendo referencia a las asignaturas que el alumno cursará en este nivel educativo se encuentran: Español, Matemáticas, Exploración del Medio Natural y Social, Historia, Geografía, Ciencias Naturales, Formación Cívica y Ética, Educación Física, Educación Artística.

La comunidad estudiantil de la Escuela Primaria Miguel Hidalgo y Costilla, es de un total de 355 alumnos inscritos en el ciclo escolar 2007-2008. En particular se explorará a los grados de quinto y sexto, que manifiestan una población de 105 alumnos.

El plantel cuenta con 12 salones de clase, un aula de cómputo, desayunador escolar, dirección, explanada cívica, salón para atención de USAER, dos sanitarios.

Su plantilla docente está estructurada de la siguiente manera: un director, una subdirectora, 12 maestros frente a grupo, un responsable de la USAER y un conserje.

La Escuela Primaria contempla en su modelo de gestión educativa la misión y visión, las cuales serán la guía en el trabajo educativo.

Misión:

Ser una escuela integrada y comprometida con el mejoramiento continuo de aprovechamiento escolar e infraestructura de la misma, garantizando que los educandos obtengan conocimientos fundamentales y que desarrollen habilidades intelectuales básicas, valores y actitudes que les permitan desenvolverse en la sociedad.

Visión:

Ser una escuela con un modelo de autogestión enfocada a la mejora continua de los aprendizajes de los educandos y mejoramiento de la infraestructura de la misma, mediante el compromiso y participación de padres de familia, docentes y autoridades educativas, obteniendo como resultado que los alumnos adquieran habilidades intelectuales básicas, valores y actitudes que les permitan desenvolverse en nuestra sociedad.

1.2.2 Contexto comunitario.

El estado de Tlaxcala se localiza en la parte centro-oriente del país, limita en su mayor parte con el estado de Puebla al norte, este y sur, al oeste con el Estado de México y al noroeste con Hidalgo.

El Estado de Tlaxcala, cuenta con una superficie de 3,991 kilómetros cuadrados, lo cual representa el 0,2 % del territorio nacional. Está dividido en 60 municipios, con 794 poblaciones. Entre éstos se encuentra Santa María Tocatlán que de acuerdo con la información del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, comprende una superficie de 10.940 kilómetros cuadrados, lo que representa el 0.27 por ciento del total del territorio estatal, el cual asciende a 4,060.923 kilómetros cuadrados.

Para poder ingresar al municipio se cuenta con transporte saliendo del municipio de Apizaco, pasando por el municipio de Xalóztoc y de ésta manera llegar a Tocatlán,

realizando el recorrido en 30 minutos. Otra forma de llegar al municipio es por la carretera México- Veracruz, desviándose en el kilómetro 28.1, para tomar el Boulevard que lo llevará hacia el centro de la población.

El municipio cuenta con 5033 habitantes, de los cuales 2460 son hombres y 2573 son mujeres de acuerdo con datos del III Censo General de Población y Vivienda, 2010. INEGI.

Está conformado por: el barrio de Guadalupe, San José, Santa María, San Miguel y la Colonia Venustiano Carranza.

La agricultura es la actividad más importante en este municipio, teniendo sembradíos de maíz, trigo, frijol, haba, cebada; de forma temporal. Así mismo, en la ganadería, se puede observar la crianza de ovinos, bovinos, pecuarios y colmenas. Por su parte en la actividad industrial se cuenta con tres talleres textiles.

En educación el municipio se encuentra integrado por una guardería de SEDESOL, un Centro de Atención Integral Comunitario (CAIC), cinco primarias, una de ellas en el sistema del Consejo Nacional de Fomento educativo (CONAFE), cuatro Preescolares, una Secundaria y un plantel de nivel Medio Superior (CBTis). Así mismo cuenta con una biblioteca pública, ubicada en la presidencia municipal.

La salud es un estado de bienestar físico y mental del hombre. Por ello, las condiciones de salud de una comunidad reflejan el nivel de desarrollo de sus habitantes y coadyuvan a un mayor crecimiento de su economía.

En el ramo de la asistencia social la infraestructura de salud en el municipio existe una unidad médica de consulta externa que pertenece al Organismo Público Descentralizado Salud de Tlaxcala. En este municipio no existen hospitales, razón por la cual la población debe trasladarse para obtener este beneficio al municipio de Apizaco y Tzompantepec.

Tocatlán cuenta con diferentes formas de comunicación como teléfono público, teléfono celular, internet, correo, telégrafos. A los cuales los habitantes recurren para satisfacer las diferentes necesidades.

En materia de seguridad, este municipio cuenta con un cuerpo policiaco integrado por 18 policías municipales y dos comandantes. Además de contar con cinco unidades para monitorear las diferentes zonas del municipio.

Las principales costumbres de este municipio son:

- Festejo de su patrona: Virgen de la Asunción, celebración que se lleva a cabo el 15 de Agosto, manejada aún por mayordomías, donde la virgen sale a hacer su recorrido la noche del 14 de agosto por las diferentes calles del municipio, además de realizar diferentes eventos, tanto religiosos como culturales y sociales.
- Celebración de todos los Santos, Fiestas Decembrinas, Semana Santa.
- Además de los diferentes festejos patrios.

Capítulo II. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

En este apartado se requiere precisar cuál es la acepción de algunos de los conceptos básicos utilizados en este programa por lo cual se presentan los siguientes:

2.1 Intervención

Definir la Intervención Educativa como un proceso sistemático, que engloba muchos aspectos pasando por diversos procedimientos desde un diagnóstico hasta proponer formas de acción. Los ámbitos en donde se puede intervenir son variados pasando por escenarios formales a no formales, en donde se suscite una necesidad o problema. La intervención tiene como finalidad ofrecer una serie de alternativas de acción para solucionar una situación poco deseable donde se involucra a un individuo, a un grupo de personas o incluso a una comunidad.

Etimológicamente, Intervenir proviene del latín *interventio*, que significa venir entre, interponerse. Esta palabra es sinónimo de mediación, de intercesión, de buenos oficios de ayuda, de apoyo, de cooperación, de intromisión o de injerencias.

La intervención no sólo busca ser el instrumento del mediador para detectar necesidades y problemas, puesto que también tiene como fin desarrollar propuestas de transformación, como lo enuncia Jaques Ardonio. “La intervención implica resolver esa contradicción, tensión o conflicto produciendo una nueva lógica”. (Ardonio, citado por Guattari, et al, 1981:13).

Para poder transformar la realidad donde se intervendrá es necesario investigar a profundidad, pues de vital importancia conocer el escenario que se está tratando y diseñar instrumentos para obtener información tales como la observación, la entrevista, el análisis de contenido, etc. Estos son indispensables para realizar un trabajo de diagnóstico de la situación con el fin de identificar las problemáticas y así proponer alternativas de mejora.

Lo que se busca con la intervención es hacer un proceso de análisis y comprensión de la situación, para posteriormente producir un cambio favorable. Se llamará cambio *“al proceso de transformación cualitativa de uno o varios constitutivos de una práctica, en este caso educativa producida por un proceso de intervención intencionado”*. (Sañudo, 1997:2).

Por lo tanto, para el presente proyecto concebimos a la intervención educativa como un proceso que permite generar un cambio, a través de un arduo trabajo de análisis sobre la situación indeseada detectando áreas de oportunidad, con base en ello diseñar estrategias para intervenir y lograr una situación deseada, en beneficio de los actores u organizaciones educativas.

2.1. 1. Modalidades de la Intervención educativa

De acuerdo a las distintas situaciones en las cuales se puede intervenir, se puede optar por uno o combinar los tipos o modalidades de intervención educativa que se identifican: la socioeducativa y la preventiva. A continuación se describen brevemente las características de cada una.

2.1.1.1 Intervención socioeducativa

Se centra en problemas o cuestiones que acontecen en el seno de sistemas o procesos sociales complejos, multifacéticos y dinámicos, partiendo de un estado inicial dado e intentando alcanzar un estado o estructura final por el uso de objetivos que incluyen resolución de los problemas y/o el desarrollo del sistema, aplicando íntegramente estrategias y técnicas a varios niveles.

La intervención social es entendida como:

“Una actividad que posee distintas características: se realiza de manera formal u organizada; busca responder a necesidades sociales; su propósito es la autonomía y la integración de las personas en su entorno social,

aspirando a ser legitimados pública o socialmente. La intervención social se puede aplicar a distintas realidades como son las de tipo: sociosanitario, sociolaboral, socioeducativo o sociocultural; la acción se desarrolla en respuesta a una responsabilidad social". (Fantova, 2005:22).

La intervención socioeducativa puede atender las modalidades cultural, social y educativa. Las áreas en que se puede incidir son: el tiempo libre; educación de adultos; educación especializada y la formación sociolaboral. Que incluyen ámbitos como: la educación ambiental, para la salud, la paz, de adultos, permanente, compensatoria, para la tercera edad, para los medios de comunicación y el desarrollo comunitario.

2.1.1.2. Intervención preventiva

Busca prevenir los déficits sociales de los menores que se encuentren en entornos sociofamiliares y comunitarios y que éstos estén en condiciones de riesgo y por tanto puedan incidir negativamente sobre su desarrollo físico y de su personalidad.

“La sociedad actual se encuentra en constantes cambios, los cuales han provocado cierta distorsión en la adquisición de normas de conducta y comportamiento; se logra notar las necesidades de los niños que cada día son más crecientes, estas necesidades derivan de las deficiencias sociales y familiares, las consecuencias además de efectos negativos en la personalidad, acaban teniendo consecuencias socialmente indeseables” (Mondragón: 2002, 131).

A través de la información, orientación y asesoramiento del menor y de su familia, se logra la detección y prevención de riesgo social, tomando en cuenta elementos de interés como la animación sociocultural, desarrollo comunitario, los cuales faciliten el proceso de cambio.

2. 2. Prevención

Según la Norma Oficial Mexicana (NOM):

“La prevención es el conjunto de acciones dirigidas a evitar o reducir el consumo de sustancias psicoactivas, a disminuir situaciones de riesgo y limitar los daños asociados al consumo de dichas sustancias”.

La prevención persigue “la identificación de aquellos factores que permitan promover la salud y la puesta en marcha de diferentes intervenciones, de cara a mantener saludables a las personas”. (Guiofantes S, 1996, pág. 31)

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU):

“La prevención es la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales o a impedir que las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas”.

2.3. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de prevención de adicciones?

Al conjunto de acciones que permiten evitar el consumo de drogas, disminuir situaciones de riesgo y limitar los daños que ocasiona el uso de estas sustancias. Gracias a que muchos países han trabajado en la prevención del consumo de drogas, se ha reconocido la necesidad de partir de teorías y modelos internacionales para explicar los factores relacionados con las conductas de consumo y definir los procedimientos más adecuados para influir y modificar tales conductas.

Existen problemas de salud y problemas sociales que pueden influir en el consumo de sustancias psicoactivas, a estos problemas los podemos nombrar como riesgos que pueden ser detectados y atacados, antes de que el individuo pueda llegar al abuso de las drogas. En ese orden de ideas describiremos el concepto y tipos de riesgo y los factores que pueden existir del mismo.

2.4. ¿Qué es un riesgo?

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española en su vigésima segunda edición define el riesgo como:

“Contingencia o proximidad de un daño”; en tanto que la población o grupo de riesgo es definida como: “Conjunto de personas que, por sus características genéticas, físicas o sociales, son más propensas a padecer una enfermedad determinada”.

Dorsch (1994) en su diccionario de Psicología, al tratar de riesgo señala: “se dice que hay riesgo en una situación cuando la previsibilidad es deficiente y hay amenaza para el que se encuentra en tal situación”.

Tomando en cuenta que se trabajó con alumnos de 11 y 12 años se hizo uso de la Ley 1/1998, de 20 de Abril, de derechos y atención del menor de Andalucía que en su Artículo 22 define las Situaciones de riesgo como:

“Aquéllas en las que existan carencias o dificultades en la atención de las necesidades básicas que los menores precisan para su correcto desarrollo físico, psíquico y social, y que no requieran su separación del medio familiar”.

En las personas podemos encontrar diferentes tipos de riesgos los cuales se clasifican en:

- Físicos
- Químicos
- Biológicos
- Ergonómicos
- Psicosociales

2.5. Riesgo Psicosocial.

La OIT (Organización Internacional del Trabajo 1986) define a los riesgos psicosociales como:

“Las interacciones entre el contenido, la organización y la gestión del trabajo, así como, las condiciones ambientales, por un lado, las funciones y necesidades de los trabajadores, por otro. Estas interacciones podrían ejercer una influencia nociva en la salud de los trabajadores a través de sus percepciones y experiencia”.

Cox & Griffiths (1995), proponen que los daños a los que hace alusión la definición anterior podrían no llegar a darse o si se dan serían leves o fácilmente reversibles, por tanto aportan la siguiente definición de riesgo psicosocial:

Aquellos aspectos de la concepción, organización y gestión del trabajo así como de su contexto social y ambiental que tienen la potencialidad de causar daños físicos, sociales o psicológicos en los trabajadores.

Tomando en cuenta las definiciones anteriores el Riesgo Psicosocial se define como:

“Todos aquellos agentes o circunstancias que causan detrimento en la salud tanto física como emocional de las personas o de una comunidad”.

Por lo tanto se considera factor de riesgo psicosocial a la característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una mayor probabilidad de daño a la salud, en este caso de sus relaciones sociales y de personalidad, así como de la salud física. Debemos aclarar que estas características pueden ser intrínsecas al sujeto como lo es su personalidad, habilidades para enfrentar la vida, desarrollo cognitivo o bien extrínsecas como la familia, la condición sociocultural y económica del individuo, así como del contexto en que se desenvuelve.

El programa Detección de Riesgos Psicosociales y Prevención de las Adicciones, se basa en una educación preventiva que pone énfasis en las soluciones y no en los problemas. Es decir, es una aproximación que facilita que los niños de 9 y 12 años se desarrollen en ambientes protectores de la salud integral.

Los adultos que rodean a este grupo de edad tienen muchas posibilidades de influir en su estilo de vida y propiciar como agentes comunitarios, la incorporación de hábitos y costumbres que lo protejan de un manejo inadecuado de los factores de riesgo psicosocial que pueden tener que ver con el autoconcepto, el manejo de las tensiones (psicocorporal), la nutrición, la expresión de los afectos, la creatividad y el uso del tiempo libre. Y que, en un momento dado, pueden llevar al uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

2.6. Factores de riesgo

“Cualquier circunstancia o evento de naturaleza biológica, psicológica o social, cuya presencia o ausencia modifique la probabilidad de que se presente un problema” (Forselledo, 1994).

Podemos definir entonces que los factores de riesgo son aquellas características de las condiciones en las que se encuentre el individuo, que afectan a la salud de la persona a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos. Estos pueden ser individuales, familiares y sociales.

Medina Mora y otros (1987, 1996, 1999, 2000) han realizado diversas investigaciones para determinar algunos factores de riesgo asociados con el uso de drogas. Para encontrar los factores de riesgo, se realizó una relación de las variables siguientes: lugar en donde vive el menor, ambiente en el que vive, (presencia de alguna persona con dependencia a drogas, trato que recibe el menor), el desarrollo escolar (matriculación y déficit educativo), cuidado a la salud (servicio médico, número de comidas al día), grado de riesgo en el que se desenvuelve el menor (si le han ofrecido drogas), y uso de drogas.

Con los datos obtenidos se encontró que el entorno familiar influye de manera significativa sobre el nivel de riesgo del ambiente, el cuidado en la salud, el consumir drogas y tener relaciones tempranas, un papel importante de la familia es la capacidad de mantener al niño matriculado. Así mismo el niño está más expuesto a consumir drogas cuando vive en la calle, o cuando vive con alguno o ninguno de los padres.

En cuanto al desarrollo escolar, cuando es inadecuado influye en un mal cuidado de la salud, facilita el inicio del consumo de drogas y en iniciar relaciones sexuales tempranas. El no estudiar es un factor que se relaciona estrechamente con el uso de drogas, básicamente en hombres.

Al mismo tiempo, el incremento en el uso de drogas se relaciona altamente con la disponibilidad de drogas y con el consumo de drogas por parte de familiares y amigos, así como con el grado de peligrosidad que se le adjudica a las mismas.

2.7. Riesgos individuales o personales.

Se asocian a las características o conductas aprendidas por cada persona a lo largo de su vida. El carácter y el comportamiento influyen en el consumo o no de drogas.

Entre los factores de riesgo individuales asociados al consumo de drogas se encuentran: bajo control de impulsos, agresividad, depresión, ansiedad, dificultad para afrontar situaciones estresantes, conducta antisocial temprana, sentimientos de soledad, dificultad para percibir el riesgo, deterioro de la vida social, fracaso escolar, trastorno por déficit de atención, actitud favorable hacia el consumo de alcohol, tabaco y drogas, autoestima pobre, manejo inadecuado del tiempo libre, percepción distante de los padres, dificultad para expresar sentimientos.

De los factores de riesgo individual, el que suele presentarse con mayor regularidad (Hernández, 1998), es el de la autoestima baja que a su vez se relaciona con otros

factores de riesgo estableciendo un eslabonamiento. Al hablar de autoestima hacemos referencia a la evaluación que hace una persona con respecto de sí misma.

Una persona con autoestima baja, se valora poco, y experimenta sentimientos de inseguridad e inferioridad, que les llevan a manifestar actitudes de tristeza, depresión y renuncia, o bien actitudes de ansiedad, miedo y agresividad, estas actitudes también se manifiestan en el éxito y desempeño escolar o bien en la forma de resolver conflictos y en las formas de relacionarse con los otros.

El fracaso escolar conduce muchas ocasiones a la deserción escolar y a pasar más tiempo en las calles, lo que constituye un factor de riesgo si no se tienen elementos para saber utilizar en forma adecuada el *tiempo libre*.

2.8. Riesgos familiares

Dichos factores tienen que ver con el entorno y las relaciones familiares, por ejemplo: poca claridad de regla familiar y escasa disciplina, conflictos familiares, falta de participación de los padres con los hijos, padres y/o hermanos consumidores de drogas y violencia familiar.

El consumo de drogas no puede atribuirse únicamente al individuo o a la familia, es necesario considerar a las personas y sus familias en un contexto más amplio, en un marco social del cual somos parte, así también tenemos factores de riesgo sociales que se asocian con el consumo de drogas.

2.9. Riesgos sociales

Tienen que ver con ambientes sociales y culturales que rodean a las personas por ejemplo: pobreza, violencia, corrupción e injusticia y disponibilidad de drogas.

De los factores de riesgo sociales el de la pobreza es el que causa mayor impacto al imponer una situación de “primariedad” (Valverde, 1996). Por primariedad se entiende

la tendencia a obtener gratificaciones inmediatas como medio de adaptarse a las condiciones de vida. Cabe hacer mención que el problema de la farmacodependencia no es exclusivo de un estrato social. Sin embargo las condiciones son de distinto orden; en un estrato social alto el problema de la farmacodependencia responde a un mundo demasiado lleno de cosas, mientras que en un estrato social bajo responde a un mundo carente e insuficiente (Forselledo, 1994).

En ocasiones la marginalidad y el hacinamiento son consecuencias de la pobreza, que a su vez puede ser consecuencia de un bajo salario. Específicamente la marginalidad se asocia con la migración de población del campo a las ciudades, cuando esto ocurre, las familias migrantes se establecen en zonas periféricas de la Ciudad, en donde se carece de servicios básicos como agua, luz, transporte, servicios de salud y educativos. Conjuntamente la familia migrante debe adaptarse a un nuevo modo de vida.

2. 10. Programas y modelos de prevención de adicciones.

Bonifaz Pedrero (1999) comenta que el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas en Estados Unidos ha establecido una serie de principios que los programas preventivos deben seguir, entre los que se encuentran los siguientes:

- Diseñarse para aumentar los factores de protección y reducir los factores de riesgo.
- Promover el desarrollo de habilidades pro sociales.
- Incluir métodos interactivos.
- Dirigirse a adolescentes, jóvenes y adultos.
- Ser de largo plazo con intervenciones repetidas.
- Incluir a la familia.
- Tener en cuenta que las escuelas ofrecen la posibilidad de alcanzar a todos los grupos de población.
- Ser flexibles, para adaptarse a las características del problema y de la comunidad.

- Mientras más elevado sea el nivel de riesgo, más temprana debe ser la prevención.
- Ser específicos para cada edad y cultura del grupo.
- Ser redituables.

Gracias a estas recomendaciones, en México se han desarrollado algunos programas de prevención a continuación se describen los más sobresalientes.

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), aplica programas de prevención en sus planteles de bachillerato. Cuenta con estudios epidemiológicos respecto al estilo de vida y percepción del riesgo y consumo de drogas, en sus resultados basa el trabajo de prevención para el cual realizan videos, carteles, trípticos, sesiones educativas, cine debate, etc.

El ITESM campus Estado de México tiene un programa preventivo que además del consumo de drogas considera desórdenes alimenticios, educación sexual y seguridad personal. El programa se aplica a estudiantes, personal administrativo, docente y padres de familia, cuentan con talleres de capacitación en la formación de promotores de salud quienes se dedican a llevar el programa a la comunidad externa.

La Universidad del Valle de México ha elaborado mensajes y carteles para radio y TV. Realiza talleres en los cuales aborda la problemática. La Universidad Autónoma del Estado de Morelos y el Instituto Politécnico Nacional realizan diplomados para la capacitación de recursos humanos.

El Instituto Mexicano de Psiquiatría (IMP) con apoyo de la Organización Internacional del trabajo y del CONADIC, desarrolló un programa de prevención dirigido a trabajadores incluye manual de trabajo e instrumentos de evaluación.

Los Centros de Integración juvenil (CIJ) han desarrollado el programa **“Para Vivir sin drogas”** dirigida a una población de entre 10 y 56 años de edad, interviene en tres niveles: información, orientación y capacitación.

La Secretaría de Educación Pública (SEP) a través del programa de educación preventiva contra las adicciones, proporciona una opción para enfrentar el problema desde la escuela, basándose en la educación social, este programa maneja siete proyectos en cuadernos de orientación para padres y profesores, los temas de trabajo son: fomento de valores, manejo responsable de la sexualidad, aprovechamiento creativo del tiempo, educación ambiental, manejo responsable del consumo de bebidas alcohólicas, prevención del consumo de tabaco y drogas.

Respecto del programa de la SEP, es poco conocido aún entre los profesores de las escuelas, actualmente se ha trabajado en forma conjunta con los CIJ, mediante un programa de círculo de lectura para padres con el libro **Como Proteger a tus hijos contra las drogas**, este trabajo no es llevado directamente por los profesores, solo se limitan a permitir la entrada a personal de CIJ para que ellos lleven a cabo las actividades con los padres, lo que indica que es necesario sensibilizar a los profesores de las escuelas y las autoridades educativas previo a la implementación de cualquier programa preventivo.

El sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, ha llevado durante muchos años programas preventivos dirigidos a familias, inicialmente se basó en el concepto de asistencia social pero actualmente el enfoque ha cambiado y su trabajo se basa en el de riesgo- protección. Para la implementación de este modelo ha trabajado en forma conjunta con el INEPAR A.C.

Por su parte el Instituto de Educación Preventiva y Atención a Riesgos (INEPAR), plantea el Modelo Preventivo de Riesgos Psicosociales **“Chimalli”** elaborado por Ma. Elena Castro, Mónica Margain y Jorge Llanes en 1991. Se trata de un modelo participativo y vivencial de acción ecológica y de desarrollo humano.

El modelo “Chimalli” busca lograr un cambio en la actitud de la comunidad escolar y sus integrantes. Parte de la aproximación riesgo-protección, basada en la teoría de la resiliencia.

El **modelo “Chimalli”** se retroalimenta de la investigación epidemiológica con jóvenes a nivel nacional llevados a cabo por la Secretaría de Salud. Los indicadores de riesgo que funcionan como predictores de consumo de drogas, conductas antisociales y otros problemas psicosociales, surgen de diversas investigaciones.

El modelo Chimalli, toma en cuenta los siguientes factores de riesgo producto de diversas investigaciones: Medina Mora y cols. (1989) (citados en Castro, 2002) en un estudio realizado entre jóvenes de la calle inhaladores crónicos encontraron que el abandono de la escuela, la falta de contacto con la familia, la iniciación temprana del trabajo en la calle, el consumo de drogas entre hermanos y amigos, la migración de zonas rurales a urbanas son predictores del consumo de drogas.

2.10.1. Modelo Preventivo “CONSTRUYE TÚ VIDA SIN ADICCIONES”

El Modelo Preventivo Construye tu vida sin adicciones es una propuesta preventiva basada en los aportes de la medicina mente-cuerpo elaborada desde la Secretaria de Salud, la cual pretende fortalecer la responsabilidad individual y social en relación con su salud integral y en especial prevenir adicciones.

Esta propuesta preventiva pretende fortalecer la responsabilidad individual y social acerca de la salud, facilitando la conformación de estilos de vida que permitan desarrollar al máximo el potencial de cada persona, y propiciando condiciones que eleven la calidad de vida de las familias y las comunidades.

Modelo de tipo universal que aborda la prevención como un conjunto de acciones para promover el desarrollo humano y crear ambientes proactivos. En su planteamiento establece el origen multifactorial y complejo de las dependencias considerando que

tanto la recuperación, como la prevención de esta enfermedad se vincula más con las actitudes y comportamientos que integran el estilo de vida del individuo y de su grupo social, que simplemente con inhibir el consumo de determinada sustancia.

Bajo este abordaje se considera que el estrés, una inadecuada alimentación, un autoconcepto pobre, falta de espacios para la diversión o una mala comunicación, entre otros, pueden actuar como elementos para alentar el consumo de sustancias psicoactivas, por ello esta propuesta está orientada a desarrollar habilidades para liberar tensiones, construir pensamientos positivos, mejorar hábitos alimenticios, incrementar las capacidades creativas, favorecer la comunicación y la expresión de sentimientos, trabajar con el autoconcepto, dedicar un tiempo para el esparcimiento y reflexionar sobre los patrones de consumo de sustancias adictivas.

Este modelo pretende fortalecer la responsabilidad individual y social acerca de la salud, facilitando la conformación de estilos de vida que permitan desarrollar al máximo el potencial de cada persona y propiciar condiciones que eleven la calidad de vida y de las comunidades.

Para su conducción no requiere de expertos, el facilitador puede ser cualquier agente de la comunidad que tenga habilidades para propiciar la interacción y el desarrollo de los ejercicios.

2.10.1.1. ¿Cómo se trabaja un plan de acción preventiva con el modelo construye tú vida sin adicciones?

El modelo construye tu vida sin adicciones cuenta con dos manuales dirigidos a la población adulta y otro a la población preadolescente y adolescentes tempranos.

Así mismo cada manual cuenta con su instrumento diagnóstico que tiene como objetivo conocer el estilo de vida de cada persona y detectar el riesgo psicosocial de ésta para la prevención de adicciones:

A continuación se describen las características de cada manual utilizado:

Manual de adultos.

Para poder llevar a cabo el diagnóstico se debe aplicar el cuestionario sobre estilo de vida, que consta de 45 preguntas distribuidas en siete áreas:

- Equilibrio psico-corporal.
- Auto-concepto.
- Hábitos alimenticios.
- Patrones de uso de sustancias tóxicas.
- Uso del tiempo libre.
- Expresividad.
- Creatividad.

El número de ejercicios que contiene el manual equivale exactamente al número de preguntas del cuestionario (cada ejercicio responde al tema de cada una de éstas). Por lo tanto, el manual se usa con dos propósitos:

1. Diseñar el plan de acción, es decir, determinar cuáles lecciones se trabajará con cada grupo en específico.
2. Evaluar los cambios producidos después del plan de acción.

Cada pregunta presenta un total máximo de calificación de 3 y un mínimo de 0.

Las preguntas que más se acercan al 3 indican riesgo en el tema correspondiente y aquellas que se acercan al 0 indican protección.

Para diseñar el plan de acción, se eligen las preguntas en las que se hayan obtenido los puntajes de más alto riesgo, o bien, los más altos de cada área. Así, se puede determinar con mucha facilidad qué ejercicios se deberán trabajar.

Manual de preadolescentes y adolescentes tempranos

El manual de preadolescentes trabaja con un cuestionario de 70 preguntas las cuales tienen dos opciones que son falso o cierto, estas se encuentran distribuidas en siete áreas:

- Psicocorporal
- Autoconcepto
- Nutrición
- Alcohol, tabaco y otras drogas
- Creatividad
- Expresión
- Uso del tiempo libre

Cada área cuenta con un puntaje en donde por total se tienen que acumular 70 puntos.

El puntaje máximo es lo ideal, pero desde luego ninguno de nosotros lo alcanzamos, como seres humanos que somos, siempre hay algo que podemos mejorar o cambiar.

Para diseñar el plan de acción, se eligen las preguntas en las que se hayan obtenido los puntajes de más alto riesgo, o bien, los más bajos de cada área. Así, se puede determinar con mucha facilidad qué ejercicios se deberán trabajar.

2.11 Psicocorporal

Para CONADIC (2000:20), el **Equilibrio Psicocorporal** se refiere a estar en armonía mente-cuerpo en todos aquellos elementos que ponen a nuestra persona en estrés; por otra parte el Equilibrio Psicocorporal se puede entender como “el estado natural de un ser humano en el que la energía vital fluye a través de nuestra mente y cuerpo con libertad, y se manifiesta en forma de salud física, estabilidad emocional y paz interior”... donde “cualquier obstáculo que impida o dificulte ese flujo de la energía vital, y rompe la

armonía del cuerpo- mente creando enfermedad e inestabilidad interior” (Centro de estudios humanos HIDRA,2008:[en línea])-

Factores de riesgo

- Conducta motora excesiva y ansiedad en las actividades con los amigos
- Dificultades en dormir (insomnio).
- Cansancio y fatiga (sobre todo en la escuela).
- Dolores de cabeza o molestias físicas frecuentes.

2.12 Autoconcepto

Por su parte, el Autoconcepto tiene que ver con “la interpretación de nuestras emociones, nuestra conducta y la comparación de la misma con la de otro, si es similar a la nuestra o no”... “es la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales. Lo que la persona sabe de sí misma y lo que cree que sabe” (Centro de estudios humanos HIDRA, 2008: [en línea]). El área de auto concepto busca explorar en la percepción y valoración que se tiene de uno mismo.

Factor de riesgo

- Sensación de no ser aceptado por padres o hermanos.
- Rechazo por parte de amigos o compañeros de la escuela.
- Rechazo por parte de maestros
- Sensación de no ser tomado en cuenta por los padres.
- Divorcio de los padres
- Fracaso escolar.

2.13 Nutrición

La palabra nutrición está asociada al verbo nutrir. Esta acción consiste en incrementar la sustancia corporal a partir de la ingesta de alimentos. Nutrir también puede hacer

referencia a reforzar o acrecentar algo, sobre todo lo referente a cuestiones morales o culturales.

Para la medicina, la nutrición es la elaboración de remedios a partir de la mezcla de distintos medicamentos para mejorar sus propiedades.

Nutrición humana, al aporte y aprovechamiento de nutrimentos, que se manifiesta por crecimiento y desarrollo.

Factor de riesgo

- Uso de las horas de la comida para pelear o discutir

2.14 Uso de alcohol, tabaco y otras drogas

Droga cualquier sustancia que cuando entra en el cuerpo altere la estructura o función del organismo. Las **drogas de abuso potencial** son sustancias que modifican el humor y el comportamiento.

Factor de riesgo

- Abuso de alcohol y tabaco en el hogar.
- Abuso de alcohol y tabaco con los amigos y compañeros.
- Participación en fiestas o reuniones en las que hay intoxicación.

2.15 Creatividad

Respecto a la Creatividad, CONADIC (2000:75) la define como “la capacidad que tienen los seres humanos para transformar el entorno”. El diccionario Vox define creatividad como “la aptitud para crear o inventar”. Hausner citado por Figueroa, cree que es “el proceso por el cual los seres humanos experimentamos las maravillas de la vida de la forma más personal” (Figueroa, 2008: [en línea]). En base a lo anterior el

área de creatividad, detecta cómo el sujeto plantea nuevas alternativas <cambios> en su vida cotidiana.

Factor de riesgo

- Aislamiento social.
- Límites en el desarrollo de habilidades e intereses.

2.16 Expresión de los afectos (Expresividad)

La **expresividad** corresponde a la manera en que las personas manifiestan sus emociones, necesidades y sentimientos, sin precisamente hablar, pero que permita que las personas con las que a diario se convive nos entiendan y comprendan CONADIC (2000:73). También se define como la capacidad para expresar con viveza pensamientos o sentimientos [Diccionario de la lengua española, (2007)].

Factor de riesgo

- Enojo y dificultades frecuentes en el hogar, la escuela y con los amigos.
- Actitudes de enojo o expresiones de violencia frecuentes.
- Dificultad en la concentración.

2.17 Uso del tiempo libre

El tiempo libre ha sido desde siempre una necesidad del ser humano, por ello para el área de Uso de tiempo libre, este refleja las formas en que el individuo utiliza el tiempo que tiene fuera de sus obligaciones diarias y la calidad de la utilización; lo ideal es que este sea un momento de relajación que no aporta más, que un beneficio personal.

Factor de riesgo

- Hiperactividad.
- Demasiado tiempo libre frente al televisor o juegos de computadora

- Más tiempo libre con los amigos que con los familiares (9 a 15 años).

Cada uno de los factores de riesgo encontrados, incrementan la probabilidad del consumo de drogas, claro está que entre mayor número de factores de riesgo se conjuguen mayor es el riesgo de iniciar un proceso de adicción. Algunos factores son muy específicos del problema y otros comportan a su vez riesgos para otro tipo de problemas psicosociales.

Con base en los resultados obtenidos de los cuestionarios de diagnóstico aplicados a alumnos y padres de familia, se obtuvo un mayor riesgo psicosocial en el área de Uso del tiempo libre, en los alumnos se encontraron tres áreas en alto riesgo que fueron: Uso del tiempo libre, Autoconcepto y Nutrición.

Sin embargo para la optimización de resultados se optó por seleccionar el área de Uso de tiempo libre, ya que en ambos casos ésta se presenta con alto riesgo psicosocial.

A los niños no solo basta con enseñarles a ser responsables con las tareas de la escuela sino también deben aprender aprovechar de buena manera el tiempo que les queda libre una vez concluido sus obligaciones y así estamos formando niños más responsables y sobre todo le ayuda a ser una persona más organizada y desenvolverse en las labores de su vida diaria. Los beneficios de las actividades extracurriculares.

La pedagogía del **ocio** es la parte de la pedagogía que se encarga del ocio, del tiempo libre de las personas. Se ocupa de la educación en y para el ocio, de enseñar qué se puede hacer. Esta se encarga de dirigir a los individuos hacia ocupaciones y actividades provechosas, fructíferas y beneficiosas durante el tiempo libre que les queda. Esta educación no es solo para niños y jóvenes, sino para todo el conjunto de la sociedad, pues tiempo libre lo tenemos todos, por lo tanto, esta pedagogía del ocio se ocupa de enseñar a todos los individuos (sin importar edad, sexo, raza...) a ocupar ese tiempo que nos queda después de cumplir las obligaciones.

El término ocio etimológicamente proviene del latín otium, que significa reposo.

Según el diccionario de la Real Academia Española (1992), *ocio* es **el tiempo libre**, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales.

Para Argyle (1996), **tiempo libre** es el conjunto de actividades que una persona realiza fuera de sus actividades cotidianas, porque desea hacerlas, sin presiones externas, con el objetivo de divertirse, entretenerse y desarrollarse a sí mismo.

Mundy (1998) y Dattilo (1998), consideran el **tiempo libre** como un espacio en el que ha de estar presente la libre elección para el logro de una autorrealización, como un derecho de la persona y como un medio para la mejora de la calidad de vida.

Por lo tanto decimos que el tiempo libre se considera como “el periodo de tiempo no sujeto a obligaciones que aunque no son propiamente laborales pueden llegar a ser obligatorias, tales como las tareas domésticas cotidianas”. El tiempo libre, lo que implica un adecuado conocimiento de uno mismo y el desarrollo de procesos cognitivos para identificar las actividades que mayor satisfacción pueden generar.

2.18 INFANCIA O NIÑEZ

Desde su concepción el ser humano atraviesa por distintas fases de desarrollo propias de su especie: nace, crece, se reproduce y muere. Durante todo ese proceso experimenta cambios físicos y mentales, además de sociales y culturales, dependiendo del grupo en el cual se desenvuelve. No obstante en dichas fases se presenta –al mismo tiempo- etapas que marcan su desarrollo pero que, ante todo, determinan el grado de madurez que adquiere.

En general, se considera que las etapas del desarrollo humano son las siguientes:

1. Pre-natal
2. Infancia o Niñez
3. Adolescencia
4. Juventud
5. Adulthood
6. Vejez

*La etapa que comprende desde el nacimiento hasta los once o doce años es denominada **infancia**. La mayoría de los expertos opinan que ésta es una de las más importantes, debido a que durante el tiempo se inicia el desarrollo físico, social e intelectual (Gavin, 1994). De la misma manera resulta ser una de las etapas más largas dentro de las que permanece el ser humano, preparándose para los cambios que vendrán en la pubertad, etapa subsecuente a la infancia (Harvey, 1982).*

La infancia se caracteriza por ser uno de los períodos más largos en la vida del ser humano y es en éste donde se presenta una evolución continua donde es más fácil, según diversos autores, distinguir etapas de desarrollo. El niño es una persona consciente que va creciendo tanto física como mentalmente, tratando con su actividad diaria de entender y de predecir la realidad en la que vive. Por lo tanto, los rasgos psicológicos que caracterizan cada etapa están estrechamente ligados al tipo de actividad al que el niño se dedica, la cual se convierte, en factor de su evolución mental.

De acuerdo a la teoría de Jean Piaget, una etapa se define como *el paso de un nivel del funcionamiento conceptual a otro. En cada etapa el niño conoce el mundo de distinto modo y usa mecanismos internos diferentes para organizarse* (Newman, 1986:229). Cada etapa tiene características generales que suelen ser aplicables a todos los niños, sin embargo, es la naturaleza del medio físico y social lo que influye en el grado de desarrollo y ritmo a través de las etapas (Newman, 1986).

Piaget distingue tres etapas principales en el desarrollo mental del ser humano que son: la primera infancia que comprende el recién nacido y lactante, la segunda infancia de los dos a los siete años, la tercera infancia abarca de los siete años a los doce años (Piaget, 1975). En cada una de las etapas se plantean características esenciales y particulares de éstas ligadas al desarrollo.

Durante la primera etapa – recién nacido y lactante – se establece una asimilación sensorio motriz del mundo que rodea al infante, refiriendo todo lo que existe y puede percibir a su propio cuerpo. Será hasta el inicio del lenguaje y el pensamiento preoperatorio cuando ubique al universo como algo exterior a él. En esta etapa la vida mental del niño se reduce a simples reflejos innatos que corresponden a tendencias intuitivas del ser humano, a través de las cuales explora el mundo, como el succionar cuando tiene hambre. (Piaget, 1975).

En la *segunda infancia que comprende de los dos a los siete años*, es posible observar una modificación de las conductas en el aspecto afectivo e intelectual. A partir de este período el niño desarrolla su capacidad para comunicarse a través del lenguaje, lo que tienen tres consecuencias para el desarrollo mental: inicio de la socialización, una interiorización de la palabra es decir, la aparición del pensamiento propiamente dicho y una interiorización de las acciones. Desde el punto de vista afectivo se desarrollan los sentimientos interindividuales y se establece una afectividad interior (Piaget, 1976).

En esta etapa el pensamiento – denominado preoperacional – es primitivo, rígido y confuso pues constituye el primer intento real para pensar. El niño preoperacional no experimenta necesidad alguna de aplicar lógica o de buscar una consistencia interna en sus pensamientos, se concentra en un rasgo y descuida otros aspectos de un problema. Esto hace que el niño se equivoque constantemente, ya que no puede considerar otros aspectos de una misma situación puesto que no puede elaborar información proveniente de dos fuentes al mismo tiempo (Munsinger Harry 1989).

En esta etapa el niño no es flexible a los cambios, lo que Piaget califica como irreversible, ya que no puede proceder de un curso de pensamiento y luego volver a través de los mismos pasos a la premisa original. Así mismo tiene como característica el egocentrismo debido a que considera que todo ocurre gracias a él (en Musinger Harry 1989).

En la tercera infancia de los siete a los doce años, el desarrollo mental se ve marcado por el principio de la escolaridad propiamente dicha, la aparición de formas de organización nueva, el establecimiento de las relaciones sociales y actividades individuales (Piaget, 1976) .

Durante esta etapa el pensamiento del niño es operacional concreto, sus procesos mentales se vuelven más estables e integrados de lo que eran antes. Las operaciones ya son estructuras mentales consistentes y flexibles que no están llenas de contradicciones. En este período, el niño dedica más tiempo a las transformaciones y puede coordinar e invertir sus pensamientos; puede desarrollar clasificaciones burdas, combinar clases supraordinadas y elementales en una jerarquía e invertir este proceso descomponiendo conjuntos de orden superior en sus partes. Así mismo las clases pueden dividirse, multiplicarse y sumarse y restarse (en Musinger Harry, 1989).

Características principales en esta etapa:

1. Aprende a no exteriorizar todo, aflora, entonces, la interioridad.
2. Son tremendamente imitativos, de aquí que necesiten el buen ejemplo de sus padres.
3. El niño se vuelve más objetivo y es capaz de ver la realidad tal como es.
4. Suma, resta, multiplica y divide cosas, no números.
5. Adquiere un comportamiento más firme sobre sus realidades emocionales.

Tomando en cuenta la **Convención de los Derechos del Niño**, se entiende por niño a aquella persona que aún no haya cumplido 18 años, excepto que ya haya alcanzado la mayoría de edad, de acuerdo a lo estipulado por la ley.

Desde **Freud**, la infancia ha sido el escenario de la construcción del sujeto en y por el deseo; en y por el ejercicio del placer ligado a las representaciones de objetos.

Por tanto entendemos por **Niñez**: Al período de la vida que va desde el nacimiento hasta los 12 años de edad en donde inicia el desarrollo físico, social e intelectual, comenzando a ser el centro del cariño de todos, pasar por la etapa escolar y salir del ambiente familiar para ir a otro ambiente y ser otro número más en la sociedad; donde aprende y desarrolla el sentimiento del deber, respeto al derecho ajeno, amor propio, y el estima de sí mismo.

Capítulo III. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1 Justificación

El motivo que tuvimos para llevar a cabo el presente proyecto, fue el interés por conocer la realidad de la Esc. Prim. Miguel Hidalgo y Costilla y colaborar en la reducción de problemáticas que se presentan dentro de la institución, ya que éstas afectan de forma directa a alumnos, tales como son Psicocorporal, Autoconcepto, Nutrición, Alcohol, tabaco y otras drogas, Tiempo libre, Expresión, Creatividad; que repercuten en el desarrollo psicológico y social de los estudiantes.

Este proyecto forma parte de un programa aplicado en COBAT de Santa Cruz, Tlaxcala, sin embargo, en esta ocasión se aplicó en el nivel básico específicamente en primaria, por lo anterior surgió la necesidad de realizar un estudio que permitiera conocer el perfil de riesgo psicosocial de los alumnos de la Esc. Primaria Miguel Hidalgo y Costilla, el cual se denomina “Programa General de Reducción de Riesgos Psicosociales y Prevención de Adicciones”.

El diseño de este proyecto se basa en un diagnóstico realizado a través del Cuestionario “Estilos de Vida” (CONADIC, 2000), mediante el cual se buscó identificar los diferentes tipos de riesgos psicosociales que pueden presentar los alumnos de la Esc. Prim. Miguel Hidalgo y Costilla, para ello se aplicó el cuestionario sobre Estilos de

vida en la Preadolescencia y Adolescencia Temprana. Así mismo se aplicó el cuestionario a padres de familia.

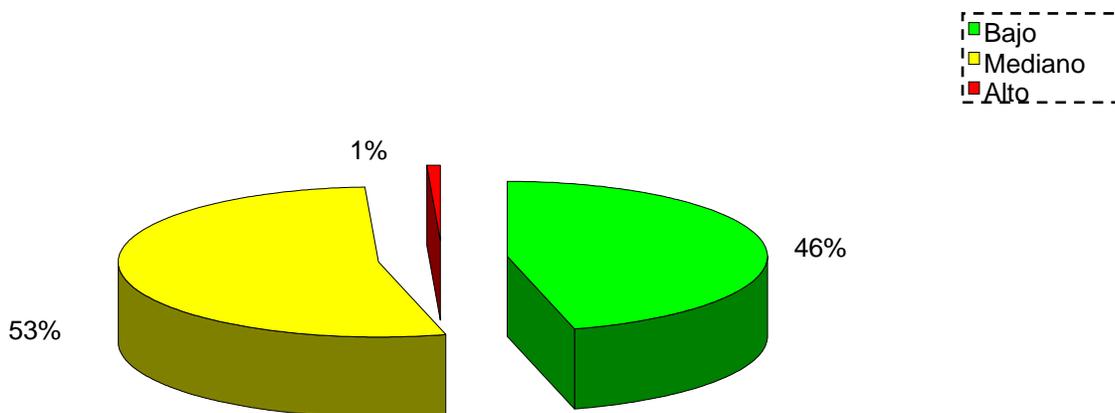
Esta prueba permite explorar áreas relacionadas con problemas psicológicos y sociales en Preadolescentes y Adolescentes. Tiene como objetivo detectar oportunamente problemas de los preadolescentes y adolescentes relacionados con los factores de riesgo psicosocial y brindar atención a los casos detectados con mayor vulnerabilidad.

El cuestionario de Estilos de vida brindó la posibilidad de clasificar en tres tipos: alto cuyo puntaje va de 0-30 y se refiere a que el estilo de vida es vulnerable; mediano 31-38 puntos e indican que muchas cosas del estilo de vida pueden mejorar; bajo que va de 49 a 70 significa que se tiene un estilo de vida protector (CONADIC).

De acuerdo con el puntaje obtenido, después de analizar los resultados de la aplicación del cuestionario encontramos, en términos generales, que la población estudiantil se encuentra: 1% en alto riesgo psicosocial, 53% en mediano y 46% en bajo, de los cuales el 59 % es del sexo femenino y el 41% del sexo masculino; estos datos sugieren que la población estudiantil de la Esc. Prim. Miguel Hidalgo y Costilla, representa vulnerabilidad a los riesgos psicosociales, que requiere de una atención de forma preventiva. (Gráfica 1).

Gráfica 1

Nivel de Riesgo Psicosocial General de Alumnos de 5to y 6to grado de la Escuela Primaria "Miguel Hidalgo y Costilla", Turno Matutino, Tocatlán, Tlax; Ciclo Escolar 2007-2008



Fuente: Datos de la aplicación del Cuestionario "Estilos de Vida" en estudiantes de la Esc. Prim. Miguel Hidalgo y Costilla, de quinto y sexto grados, ciclo escolar 2007-2008.

Debido, a que el objetivo central del proyecto es realizar la detección temprana, y brindar atención oportuna en forma más eficiente, el presente proyecto se enfocará a la prevención selectiva, esta estrategia busca priorizar a los grupos de alumnos con mayor vulnerabilidad, es decir, no se trabajará con la totalidad de la población, sino con aquellos que presentan mayor vulnerabilidad en torno a su nivel de riesgo psicosocial, por lo que se procedió a su identificación.

3.2. Problema de intervención.

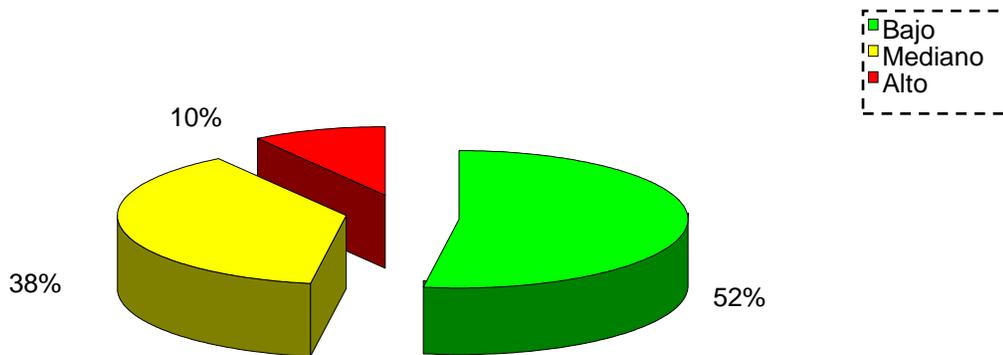
Elaborar un plan de acción que facilite que los alumnos de quinto y sexto grado en conjunto con los padres de familia, amplíen su conciencia sobre los factores que ponen en riesgo su estilo de vida cotidiana.

De acuerdo a los resultados obtenidos es preciso atender las problemáticas que los alumnos presentan, en este caso son las áreas de: Uso del tiempo libre, Psicocorporal, Autoconcepto.

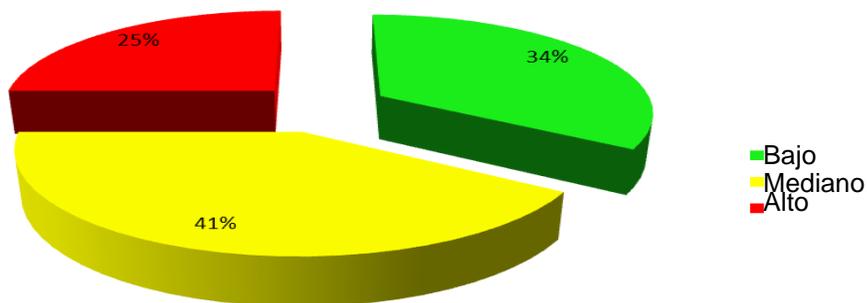
En el caso de padres de familia atenderemos las áreas de: Uso del tiempo libre, Autoconcepto, Psicocorporal, Hábitos Alimenticios. Ya que éstas se encuentran en alto índice de riesgo psicosocial, además de que los padres se involucran con el grupo de infantes y pueden influir en su desarrollo físico y emocional.

Con base en los resultados obtenidos de alumnos y padres de familia, donde en ambos encontramos el área de Uso del tiempo libre con alto índice de riesgo, se opta por intervenir el área ya mencionada.

1.5 Área Tiempo libre, Nivel de Riesgo de Alumnos de 5to y 6to grado de la Escuela Primaria "Miguel Hidalgo y Costilla", Turno Matutino, Tocatlán, Tlax.; Ciclo Escolar 2007-2008



2.6 Área Uso del Tiempo Libre, Nivel de Riesgo De Madres y Padres de Familia de la Escuela Primaria "Miguel Hidalgo y Costilla", Turno Matutino, Tocatlán Tlax., Ciclo Escolar 2007-2008.



Por lo tanto en este proyecto de intervención se contempla cuatro talleres para los alumnos de dicha escuela y los padres de familia involucrados en el desarrollo de los infantes que resultaron con alto índice de riesgo.

A partir de los datos presentados se plantean los siguientes objetivos como una forma de dar solución a las problemáticas sobresalientes y además, prevenir los riesgos psicosociales a los que se encuentran expuestos los alumnos.

3.3. Objetivos

Objetivo General:

Atender los factores de Riesgos Psicosociales que presentan los alumnos de quinto y sexto grado de la Escuela Primaria Miguel Hidalgo y Costilla, del municipio de Santa María Tocatlán, Tlaxcala, conformando espacios de reflexión (talleres) que contribuyan al análisis de cada una de las problemáticas en el área de Uso del Tiempo Libre.

Objetivos específicos:

- Fortalecer los conceptos sobre el Uso del Tiempo Libre, con el fin de mejorar su estilo de vida.
- Identificar diversas situaciones que ponen en riesgo su vida, con el fin de tomar una decisión que favorezca sus relaciones sociales.
- Intervenir en el comportamiento del infante, para favorecer un cambio en su actitud, y así tener un mejor estilo de vida, en el ámbito familiar, social y educativo.

3.4. Población beneficiada

El estudio se realizó en la Escuela Primaria Miguel Hidalgo y Costilla de Santa María Tocatlán, Tlaxcala, turno matutino, ciclo escolar 2007-2008, la cual tiene una población estudiantil de 355 alumnos.

De la población total de la Primaria Miguel Hidalgo y Costilla, se aplicó el cuestionario “Estilos de Vida” para Adolescentes y preadolescentes a 105 alumnos, una vez obtenidos los resultados del cuestionario, pudimos darnos cuenta que la población de estudio presenta mayor incidencia en el mediano riesgo, siendo estas las personas para las que se diseñó este proyecto, con base a las necesidades específicas detectadas en ellas.

De las misma forma se conformó un grupo de 17 Padres y Madres de familia de alumnos de 5° y 6° que resultaron en alto riesgo, en el área de Uso del tiempo libre, de la Escuela primaria Miguel Hidalgo y Costilla, turno matutino de Santa María Tocatlán, Tlaxcala.

3.5. Metodología.

El presente proyecto se llevó a cabo mediante la implementación de cinco talleres de acuerdo al Modelo “Construye Tu Vida Sin Adicciones” referido a alumnos y padres de familia, específicamente con alumnos detectados en alto y mediano nivel de riesgo psicosocial, teniendo como objetivo que tanto alumnos como padres de familia tomen conciencia de la importancia de los estilos de vida saludables,

Sánchez Bustos, (2008:[en línea] se define como “la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud”, por lo tanto son factores que están directamente relacionados con el bienestar, así mismo incide en la disminución de los riesgos psicosociales, mediante una intervención psicopedagógica.

Maya Betancourt, cita a Ander Egg para definir taller como “Una modalidad pedagógica de aprender haciendo”....en este sentido el taller se apoya en principio de aprendizaje formulado por Froebel (1826): [en línea] “Aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador, vigorizante, que aprenderla simplemente por comunicación verbal de las ideas” (Maya, 1996:[en línea]).

La aplicación de los talleres tienen objetivo promover acciones preventivas en los alumnos, que les permita tener un panorama más amplio sobre los diferentes riesgos psicosociales y la situación en la que se encuentran, al igual que los elementos de protección que tienen a su alcance y que contribuyen en la prevención de riesgos psicosociales a los que pueden estar sujetos y no les permitan un desarrollo integral.

Para llevar a cabo la ejecución de este proyecto se dividió en fases para un mejor seguimiento del mismo:

Fase 1. Presentación del programa. Cuyo propósito fue que el proyecto de Intervención se diera a conocer a los directivos de la Esc. Primaria Miguel Hidalgo y Costilla, del municipio de Santa María Tocatlán.

Fase 2. Organización y difusión. Cuyo objetivo estuvo en que los alumnos que se encontraron en alto riesgo en el área de Uso del Tiempo Libre, así como los padres de familia y los profesores, conocieran el proyecto de Intervención.

2.1 Los alumnos seleccionados que se encontraron en alto riesgo en el área de Uso del Tiempo Libre, conocieron el objetivo y los temas que se abordaron en el taller.

2.2 Los Padres de familia de los alumnos encontrados en riesgo en el área de Uso del Tiempo Libre, conocieron los horarios, los objetivos y los temas que se abordaron en el taller.

2.3 Los docentes de la Esc. Primaria Miguel Hidalgo y Costilla, del municipio de Tocatlán, conocieron los horarios, los temas y los objetivos del taller.

Fase 3. Implementación de los talleres. Cuyo propósito fue brindarles a los alumnos los elementos necesarios, para que hagan conciencia del estilo de vida que llevan y puedan mejorarlo. Los talleres se realizaron en diferentes sesiones abordando las necesidades que presenta el grupo seleccionado.

Núm. de sesión	Nombre del taller para alumnos
Sesión 1	“¿Qué es el tiempo libre?”
Sesión 2	“Reflexión de buen uso del tiempo libre”
Sesión 3	“A mover el cuerpo en el tiempo libre”
Sesión 4	“Una fiesta sin alcohol”
Sesión 5	“Mi vida espiritual”
Núm. de sesión	Nombre del taller para padres de familia
Sesión 6	¿Qué significa recreación?
Sesión 7	“A mover el cuerpo en el tiempo libre”
Sesión 8	¿Para qué tener una afición?
Sesión 9	“¿Cuánto tiempo le dedico a lo que me gusta hacer?”
Sesión 10	“Ese tiempo libre de todos los días”

Con el propósito de detallar las actividades a realizar en cada uno de los talleres se elaboraron cartas descriptivas (ver anexo 2).

Fase 4. Evaluación. Esta fase corresponde a la revisión de los avances obtenidos en la realización del proyecto, tiene como propósito valorar los aciertos y desaciertos

alcanzados, con la finalidad de realizar las modificaciones pertinentes que permitan obtener los resultados esperados, tanto de manera parcial como total.

3.6. Recursos

Humanos

Coordinadores del proyecto de intervención en la Escuela Primaria Miguel Hidalgo y Costilla de Tocatlán Tlaxcala.

C. Gisela Flores Vázquez

C. Esteban Díaz Vázquez

C. Nallely Ramos López

Asesor Académico: Lic. Francisco Sánchez Luna

Materiales

1. - Papelería en general (20 Papel bond, 15 acetatos, dos cientos de hojas blancas, 25 plumones, 25 lapiceros, 20 cartulinas).

Equipo

Pizarrón o pintarrón.

Cámara digital.

Una Laptop.

Una impresora.

Unidad de almacenamiento USB.

Económicos

1.- \$300.00 por persona para impartir el proyecto de intervención a los alumnos y padres de familia, éstos serán utilizados para el traslado de los coordinadores.

2.- \$500.00 utilizado para la adquisición del material para la realización de los talleres.

Capítulo IV. EVALUACIÓN

La evaluación de los programas de intervención es una herramienta que permite medir la eficacia del programa, a partir de los objetivos establecidos en la programación de intervención.

(Mathus, C. 1987), señala que la reflexión continua y a medida que se desarrolla en la práctica el proceso de planificación/ejecución/evaluación, es una integridad indivisible, conformada por momentos, funciones, en continua retroalimentación.

Por lo consiguiente se entenderá por evaluación:

“A la acción o actividad programada de reflexión sobre la acción, basada en procedimientos sistemáticos de recolección, análisis e interpretación de información”. Con el propósito de emitir juicios valorativos fundamentados y comunicables, sobre las actividades, resultados e impactos de esos proyectos o programas, y formular recomendaciones para tomar decisiones que permitan ajustar la acción presente y mejorar la acción futura (Nirenberg, Olga; Brawerman, Josette y Ruiz, Violeta, 2000. P 25).

La evaluación no debe ser considerada como una acción de control, es proceso que permite a los distintos actores involucrados aprender y adquirir experiencia de lo planificado y ejecutado para tomar decisiones que optimicen la gestión del programa o proyecto y garanticen mejores resultados e impactos.

La evaluación tiene como finalidad generar información, conocimientos y aprendizaje dirigidos a alimentar la toma de decisiones oportunas y pertinentes para garantizar la eficiencia, la eficacia y la calidad de los procesos, resultado e impactos de los proyectos. (Matos, 2005:[en línea]).

4.1 Modelo de evaluación para el proyecto de intervención denominado “Programa General de Reducción de Riesgos Psicosociales y Prevención de Adicciones”

La evaluación del proyecto de intervención denominado **“Programa General de Reducción de Riesgos Psicosociales y Prevención de Adicciones”** está orientada hacia el logro de objetivos, que permitirá medir la eficacia del programa, a partir de los objetivos establecidos en la programación de intervención.

Evaluación orientada al logro de objetivos:

Consiste en identificar metas, objetivos o criterios de ejecución; desarrollar instrumentos para medir la ejecución y comparar los datos obtenidos con los objetivos o criterios previamente identificados para determinar el grado de discrepancia o congruencia existente.

La evaluación de los programas de intervención es una herramienta que permite medir la eficacia del programa, a partir de los objetivos establecidos en la programación de intervención.

Por lo tanto la evaluación se realizará en cada una de las fases. Se elaborará un informe de lo realizado y lo obtenido:

- En la primera fase, que corresponde a la Presentación del programa a los directivos de la institución, se evaluará de acuerdo a la obtención del apoyo otorgado para la implementación del proyecto tanto económico como material.
- La segunda fase, correspondiente a la organización y difusión del proyecto, convocatoria de los alumnos identificados en alto puntaje de riesgo psicosocial para asistir a los talleres, se evaluará de acuerdo a la asistencia que los alumnos presenten.

- En la tercera fase, correspondiente a la implementación de los talleres, la evaluación se llevará a cabo aplicando nuevamente el mismo cuestionario de Estilos de Vida (CONADIC 2000), con la finalidad de conocer los alcances de la intervención, también se realizará un informe de los resultados obtenidos después de la intervención.
- Por último en la cuarta fase, se realizará la integración de los informes de cada una de las evaluaciones que se realizan durante todo el proceso o en cada una de las fases, y a través de un informe completo se tendrá la evaluación del proyecto, que servirá para verificar los alcances obtenidos y límites del proyecto.

CONCLUSIONES

El proyecto realizado contribuye de manera importante para identificar los riesgos psicosociales de los alumnos de quinto y sexto de la Esc. Prim. Miguel Hidalgo y Costilla, del municipio de Tocatlán, Tlax., los cuales deben ser atendidos, pues afectan de manera directa a la comunidad escolar, tanto en su formación académica como en la social. Por lo cual se implementa este proyecto como una forma de atender estas necesidades específicas encontradas y promover en ellos estilos de vida saludables.

Durante la elaboración de este proyecto, se ha podido visualizar diferentes situaciones tanto en su vida social como individual, ejemplo de ellas familias disfuncionales, la falta de práctica de valores, falta de responsabilidad de padres en las actividades escolares; las cuales en ocasiones se hace caso omiso de ellas, sin embargo, en caso de ser atendidas podrían beneficiar el desempeño de una persona, en este sentido el desempeño de los alumnos.

La ejecución de este proyecto nos permitió desarrollar el pensamiento crítico-reflexivo, de acuerdo a las diferentes situaciones presentes en el contexto, las cuales ya han sido mencionadas en párrafos anteriores. Con dicha información se propusieron acciones de intervención que conllevaron a modificar estilos de vida de manera positiva.

Cabe mencionar que en nuestro trayecto formativo en esta Institución, nos fueron proporcionados diferentes técnicas y métodos, estos fueron utilizados en la elaboración y ejecución de este proyecto, dentro de las cuales podemos enlistar las siguientes; métodos de investigación cualitativa y cuantitativa, elaboración de diagnóstico, elaboración de proyectos, trabajo y asesoramiento con grupos, formas de evaluación, intervención educativa, entre otros.

De acuerdo a lo mencionado podemos decir que se partió de una investigación cualitativa, la cual fue adaptada y transformada en una cuantitativa ya que partimos de la observación y entrevistas a la población escolar y comunitaria, posterior a ello se

realizó la aplicación de cuestionarios estandarizados, análisis y procesamiento de los mismos para obtención de datos cuantificables, llevando a cabo el diagnóstico. A partir del cual se diseñó un proyecto con base en necesidades específicas detectadas; se diseñaron, planearon y organizaron acciones y procesos que permitieron llevar a cabo este proyecto, así mismo; se da a conocer la forma de evaluación propuesta, ésta da la pauta para poder medir los resultados alcanzados y a su vez realizar las modificaciones que se crean pertinentes; se tiene la posibilidad de dar seguimiento a futuro, ya que son problemáticas presentes en muchos espacios educativos, aún cuando han sido poco analizadas y atendidas, siendo este el fin de la Intervención Educativa.

Aunque las competencias adquiridas han sido de gran valor para la realización de este proyecto, consideramos que aún nos falta por aprender al respecto: ya que existen diversas situaciones que se pueden encontrar en nuestra profesión, por ello es importante hacer valer lo aprendido, aplicarlo, además de buscar nuevas formas y herramientas de acuerdo a las situaciones que se presenten y a las condiciones en las que se manifiesten, a fin de poder encontrar la solución más adecuada, viable y de mayor factibilidad.

Es válido mencionar que en la realización de este proyecto no fue tarea fácil, ya que a lo largo de sus fases encontramos dificultades, las cuales se tuvieron que superar en su momento, entre las que podemos mencionar: en la aplicación de cuestionarios durante la etapa de diagnóstico un inconveniente fue la suspensión de labores en la institución, lo que retrasó la aplicación en las fechas planteadas y no se logró evaluar el proyecto como tal por el cambio que se efectuó en ese período del director de la escuela primaria Miguel Hidalgo y Costilla, por lo que, solo se puede hacer hincapié que la aplicación de talleres fue satisfactoria al momento de realizar las actividades planificadas.

Como se mencionó con anterioridad, los talleres son una herramienta muy significativa en el aprendizaje ya que permiten participar en él. Además de que contribuyen a concientizar a los alumnos sobre los riesgos psicosociales y sus probables consecuencias.

De igual manera es posible abordar cada factor de riesgo aquí planteado de manera individual para estudiarlo más a fondo, dejando así un campo de investigación y la continuidad de este proyecto; como por ejemplo podemos proponer el de Auto concepto, que es un problema actual causante de diversas problemáticas, y que afecta a población de todas las edades, países, estatus, etc.

Al realizar la presente propuesta no se quiere decir que sea la única, ya que consideramos que hay muchas posibilidades para abordar este tipo de situaciones de riesgo, sin embargo; de esta forma queda abierta la posibilidad de poder dar continuidad, profundizar más en él, y de esta manera aplicarlo o adaptarlo de acuerdo a la pertinencia.

BIBLIOGRAFÍA

Acero y Cols. (s/f). Programa de aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales Atenea. Disponible en:

[http://www.pnsd.msps.es/Categoria2/publica/pdf/atenea_monitor, pdf.](http://www.pnsd.msps.es/Categoria2/publica/pdf/atenea_monitor.pdf)

Aguilera-García A, Muñoz-Abundez. G y Orozco- Martínez, A, (2007). Disciplina, violencia y consumo de sustancias nocivas a la salud en escuelas primarias y secundarias de Mexico. Mexico: inee, sep. Disponible en:

[http://www.inee.edu.mx/images/stories/documentos_pdf/Publicaciones/Libros_Informes/violencia/disciplina_violencia_y_consumo6.pdf.](http://www.inee.edu.mx/images/stories/documentos_pdf/Publicaciones/Libros_Informes/violencia/disciplina_violencia_y_consumo6.pdf)

Alonso, C; Cembrados, F; Lamata, R y Medina, JA. (2001). Programa integral de desarrollo educativo. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

Ayala, Pedroza, Morales Chaparro y Barragán. (2002). Factores de Riesgo, Factores Protectores y Generalización del comportamiento agresivo en una muestra de niños en edad escolar. Revista Salud Mental. Imbiomed. Disponible en: <http://www.imbiomed.com/invitacion.html>

Becoña-Iglesias, E (1999). Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas. Madrid: Universidad de Santiago de Compostela. Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Becoña-Iglesias, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Universidad de Santiago de Compostela. Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Cánovas, G. (1994), Adolescentes y alcohol: ¿cómo son?, ¿qué inquietudes tienen?, ¿por qué razones beben?, ¿qué hay detrás?,

Conyers, B. (2006). La adicción en la familia: Historias de pérdidas, esperanzas y recuperación. México: promexa.

Diego, J. A. (1995) Educar para la salud: drogadependencias, Col. Materiales para educadores. Madrid: Editorial Ccs.

Feldman-Fine, F (2006). Escuela y Prevención de las Adicciones. Antología. México: Liberaddictus.

<http://www.cij.gob.mx/Paginas/Menulzquierdo/Publicacioneslinea/Publicaciones/habilidadesvida/habilidadesvida.asp> CONADIC (2008) Guía para el promotor de Nueva Vida.. Estrategias para la prevención de las adicciones. México: CONADIC

INEGI (2006). Encuesta Nacional de Adicciones 2002.
SEP, SSA (2008) Lineamientos para la prevención del consumo de drogas en la escuela mexicana. Comisión Interinstitucional de Prevención. México.

Sepúlveda Alzúa, M (2000), Construye tu vida sin adicciones. Guía del modelo de prevención. Biblioteca para la Actualización del Maestro. México: SEP.

SSA (2008). Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica. Manual para profesores de Secundaria. México: Alianza por la calidad de la Educación. Programa Nacional Escuela Segura. México: SEP.

SSA, CONADIC, (2003b), Modelos preventivos. México: SSA., Consejo Nacional contra las Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría, Instituto Nacional de Salud Pública. (2008). Encuesta Nacional de Adicciones 2008. México: SSA.

SSA, CONADIC. (2006). "Lineamientos para la prevención del consumo de drogas en la escuela Mexicana".México: SEP.

Touze, G. (2005). Prevención de Adicciones. Un Enfoque Educativo. Buenos Aires: Editorial Troquel.

Velasco Fernández, R. (2007). Las adicciones: manual para maestros y padres. México:Trillas.

Villatoro, J. Gutiérrez, M. Quiroz, N., Moreno, M., Gaytán, L., Gaytán, F., Amador, N. y Medina-Mora, ME. (2007), Encuesta de Consumo de Drogas en Estudiantes 2006. México:Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

ANEXOS

ANEXO 1. INSTRUMENTOS DE PARA DIAGNÓSTICO

1.1 CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA EN LA PREADOLESCENCIA Y ADOLESCENCIA TEMPRANA.

Te vamos a presentar algunas frases en relación con el tipo de situaciones, pensamientos, sentimientos y/o vivencias que puedes experimentar en esta época tan importante de tu vida: el inicio de la adolescencia.

Este periodo es básico para llegar a alcanzar un pleno desarrollo corporal y psicosocial en quienes, como tú, se encuentran en cuarto, quinto o sexto de primaria, o en primero de secundaria.

Tus respuestas *honestas* y *reflexivas* serán de mucha importancia para nosotros, pero, sobre todo, para ti mismo.

Te agradecemos mucho tu colaboración, y tus comentarios.

Gracias.

Instrucciones

Te rogamos que en este momento te concentres en el cuestionario tratando de dejar de lado tus preocupaciones, para contestar con la mayor precisión posible estas preguntas sobre todas esas cosas que vives y sientes con tu familia, con tus amigos y maestros actualmente.

Fija tu mente, lee con cuidado cada una de las frases y responde si te identificas o no con las situaciones y vivencias que en ellas se mencionan.

Lo importante no es hacerlo rápidamente, sino meditar y reflexionar el contenido de cada párrafo o frase, para que puedas decidir si lo que dice es cierto o falso para ti, de acuerdo a lo que vives en esta época de tu vida.

Trata de decidir tu respuesta según lo que más se acerca a tu pensamiento y forma de sentir actuales.

I. Área psicocorporal

Para empezar te vamos a presentar algunas frases que hacen referencia al manejo de tu cuerpo y de tus emociones.

1. Suelo tener muchos dolores de cabeza o de estómago, o cualquier otro tipo de molestia física, con relativa frecuencia, de menos 4 ó 5 veces al mes.

Cierto

Falso

2. Cuando siento mucho enojo me lo guardo y no lo expreso a nadie, ni a mis padres.

Cierto

Falso

3. Cuando siento enojo, exploto, rompo cosas o hago “berrinche”, lloro, grito y me encierro en mi cuarto.

Cierto

Falso

4. Cuando siento enojo puedo compartirlo y expresarlo con mis padres, amigos y/o maestros, no exploto ni me lo guardo.

Cierto

Falso

5. Padezco alguna enfermedad física o me han hecho alguna operación que requiera de cuidado o de atención especial.

Cierto

Falso

6. Cuando algunos otros miembros de la familia, mis padres, por ejemplo, se enojan, entonces explotan y me regañan mucho.

Cierto

Falso

7. Cuando mis padres se enojan, los dos, o al menos uno de los dos, se calman y me explican sus razones para estar molestos.

Cierto

Falso

8. Tengo dificultades para dormir y, en ocasiones, sufro insomnio o me cuesta trabajo conciliar el sueño

Cierto

Falso

9. Durante el día frecuentemente me siento fatigado y cansado, sobre todo en la escuela.

Cierto

Falso

10. Duermo bien y generalmente me siento lleno de vida y energía.

Cierto

Falso

11. Con frecuencia me encuentro nervioso y con dificultad para concentrarme, lo que me causa problemas en la casa y en la escuela.

Cierto

Falso

12. Frecuentemente me siento inquieto, por lo que hago mucho ejercicio o actividad física.

Cierto

Falso

13. Tengo algún amigo que es nervioso o demasiado inquieto.

Cierto

Falso

II Área de autoconcepto

Te vamos a presentar algunas frases que tienen que ver con la manera en la que te ves a ti mismo, así como la imagen que los demás tienen de ti.

14. Siento que soy muy diferente a mis padres y/o hermanos, por lo que algunos de ellos se enojan o no me aceptan y yo me siento muy mal, al grado de que no puedo estar en paz hasta que se contentan.

Cierto

Falso

15. Me siento rechazado por mis padres (o por alguno de ellos).

Cierto

Falso

16. Me siento rechazado por mis amigos o por mis compañeros de la escuela.

Cierto

Falso

17. Me siento rechazado por mis maestros de la escuela.

Cierto Falso

18. Siento como si no me tomaran en cuenta o como si no fuera importante para mis padres.

Cierto Falso

19. Me siento poco tomado en cuenta o falta de importancia para mis amigos y/o maestros.

Cierto Falso

20. Me siento especialmente reconocido por alguna cualidad o capacidad propia (física, intelectual, habilidad, manera de leer, o cualquier otra).

Cierto Falso

21. Mis amigos suelen seguirme o me siento muy bien integrado y aceptado por mi grupo.

Cierto Falso

22. Cuando me siento rechazado, ya sea por mis padres, maestros o amigos, trato de platicar esto con alguien para que me ayude.

Cierto Falso

23. Cuando me siento rechazado, ya sea por mis padres, amigos o maestros, yo simplemente me entristezco o me enojo y guardo mis sentimientos.

Cierto Falso

24. Me he enfrentado a algunas situaciones dolorosas que me hacen sentir impotente porque no puedo cambiarlas (el divorcio de mis padres, el no tener novio, el fracaso escolar o cualquier otra).

Cierto Falso

Especifica cuál fue esa situación dolorosa _____

25. Me siento satisfecho con mi apariencia física (estatura, peso, talla, cara, cuerpo).

Cierto Falso

26. No me siento a gusto con mi imagen física y con lo que me hace sentir.

Cierto

Falso

III. Área de nutrición

Ahora te vamos a presentar frases sobre el tipo de alimentación que tienes, sobre tus hábitos y costumbres a la hora de comer y compartir con la familia.

27. Hago las tres comidas diarias (desayuno, comida y cena) en compañía de mi familia.

Cierto

Falso

28. Con frecuencia me salto una de las comidas (desayuno, comida o cena).

Cierto

Falso

29. Las comidas son momentos para compartir y platicar con mi familia de manera amena y agradable.

Cierto

Falso

30. Generalmente mi alimentación es balanceada, es decir, incluye verduras, fruta, agua, carne, pescado, pollo, huevos, leche y cereal.

Cierto

Falso

31. Las comidas las hago sin mi familia, ellos en el trabajo y yo en casa, con algún amigo, o en la escuela.

Cierto

Falso

32. En mi familia la hora de la comida es para tratar los problemas, por lo que con frecuencia hay discusiones.

Cierto

Falso

33. Las comidas son un momento especial de unión con mi familia.

Cierto

Falso

IV. Área de uso de alcohol, tabaco y otras drogas

34. Empecé a beber alcohol en compañía de mis padres.

Cierto

Falso

35. Empecé a beber alcohol con mis amigos.

Cierto

Falso

36. En varias ocasiones se me han “subido las copas” o me he puesto *happy*.

Cierto

Falso

37. Cuando mis padres se han dado cuenta me han orientado sobre cuál es la mejor manera de beber, por ejemplo, muy despacio y con alimentos, sin pasar de una o dos copas en cada fiesta.

Cierto

Falso

38. Mis padres se enojan mucho conmigo cuando bebo y no me han dado ninguna orientación.

Cierto

Falso

39. Me he puesto *happy* y mis padres nunca se han dado cuenta.

Cierto

Falso

40. Ya empecé a fumar y llego a más de 10 cigarrillos diarios.

Cierto

Falso

41. Empecé a fumar pero lo suspendí pues no me gustó.

Cierto

Falso

42. En mi casa mis padres beben, pero nunca se ponen *happys*.

Cierto

Falso

43. En mi casa mis padres beben y en ocasiones se emborrachan.

Cierto Falso

44. He probado una o varias drogas como marihuana, cocaína y/o alucinógenos.

Cierto Falso

Especifica
cuál _____

45. Mi grupo de amigos usa con frecuencia alcohol e incluso otras drogas, en especial en las fiestas.

Cierto Falso

46. Me gusta estar con mis amigos aunque ellos consuman alcohol u otra droga y yo no.

Cierto Falso

47. Paso muchas horas frente al televisor y comiendo cualquier cosa.

Cierto Falso

48. Paso muchas horas frente a la computadora jugando diversos juegos.

Cierto Falso

V. Área de tiempo libre

Te vamos a presentar frases sobre algunas de las actividades que con mayor frecuencia realizas en tu tiempo libre (cuando no estás en la escuela o estudiando).

49. La mayor parte del tiempo libre lo paso con mis amigos, paseando en la calle o en las plazas y centros de reunión.

Cierto Falso

50. La mayor parte de mi tiempo libre lo paso frente al televisor.

Cierto Falso

51. Hago ejercicio (cualquiera que éste sea) al menos dos veces a la semana.

Cierto Falso

52. Voy a fiestas en las que hay alcohol, al menos una vez a la semana.

Cierto

Falso

53. En mi familia se bebe alcohol y/o se fuma en todas las reuniones sociales o en compañía de los amigos.

Cierto

Falso

54. Mis padres (o al menos uno de ellos) me acompañan en el tiempo libre y nos la pasamos divertidos.

Cierto

Falso

55. Tengo algún tipo de vida espiritual que me gusta (ir a la iglesia, o a meditar y hacer yoga).

Cierto

Falso

56. Mis padres tienen algún tipo de actividad relacionada con la vida espiritual (ir a la iglesia, meditar, hacer yoga).

Cierto

Falso

VI. Área de expresión

Expresar los afectos es algo muy importante, ahora queremos que recuerdes cómo son estos aspectos de la expresión y la comunicación en tu vida actual.

57. Siento que tengo una comunicación significativa, es decir, puedo platicar mis cosas y mis sentimientos con libertad, al menos con alguno de mis padres.

Cierto

Falso

58. Siento que tengo una comunicación significativa, es decir, puedo platicar mis cosas y mis sentimientos, al menos con alguno de mis amigos.

Cierto

Falso

59. No me siento entendido ni escuchado por mis padres.

Cierto

Falso

60. No me es muy fácil expresar mis sentimientos agresivos.

Cierto

Falso

61. En mi casa no se acostumbra expresar afecto (abrazos, besos, ser cálidos y afectuosos).

Cierto

Falso

62. Casi siempre que hay una reunión con mis amigos, alguno de mis padres me lleva y me trae.

Cierto

Falso

63. Es frecuente que después de una fiesta me quede a dormir en casa de alguno de mis amigos.

Cierto

Falso

64. Las reglas en mi casa son muy claras, se sabe bien lo que es permitido y lo que no lo es.

Cierto

Falso

65. Mis papás, o al menos alguno de ellos, son muy volubles, a veces les parece bien una cosa y a veces les parece mal.

Cierto

Falso

66. Me siento muy apoyado por mis padres, al grado de que si llegara a tener un problema relacionado con la sexualidad, como una enfermedad o un embarazo, o algo relacionado con las drogas, se los diría.

Cierto

Falso

67. Puedo ir y venir, con toda libertad y sin que mis papás me lleven.

Cierto

Falso

VI. Área de creatividad

68. Tengo mi propio espacio en mi recámara y la posibilidad de arreglarlo como yo quiera.

Cierto

Falso

69. En mi familia se le pone especial énfasis y atención a la limpieza y el arreglo creativo y diferente de la casa.

Cierto

Falso

70. Pongo especial interés en la forma de arreglarme, en mi peinado, y mi forma de vestir, por lo que me siento a gusto.

Cierto

Falso

ANEXO 1.2. Evaluación del cuestionario sobre estilos de vida en la preadolescencia y adolescencia temprana

El puntaje total posible del cuestionario es de 70 puntos, divididos en las siguientes áreas:

<i>Psicocorporal</i>	13 puntos
<i>Autoconcepto</i>	13 puntos
<i>Nutrición</i>	7 puntos
<i>Alcohol, tabaco y otras drogas</i>	15 puntos
<i>Tiempo libre</i>	8 puntos
<i>Expresión</i>	11 puntos
<i>Creatividad</i>	3 puntos
Total	70 puntos

El puntaje máximo es lo ideal, pero desde luego ninguno de nosotros lo alcanzamos, como seres humanos que somos, siempre hay algo que podemos mejorar o cambiar.

El hecho de que tú mismo califiques tus respuestas en cada área, permitirá que en silencio, para ti mismo (a), reflexiones sobre lo que puedes mejorar y aceptes lo que no está en tus manos cambiar, pues depende de tus padres o de tus maestros.

Calificación

- 70 puntos felicidades
- 49-69 puntos bajo riesgo
- 31-48 puntos mediano riesgo
- 0- 30 puntos alto riesgo

Tabla de calificaciones por área

Califica con un punto si contestaste lo que marca la tabla y con un cero si contestaste cualquier otra cosa, o si quedó en blanco.

Psicocorporal		Autoconcepto		Nutrición	
Pregunta	Respuesta	Pregunta	Respuesta	Pregunta	Respuesta
1	Falso	14	Falso	27	Cierto
2	Falso	15	Falso	28	Falso
3	Falso	16	Falso	29	Cierto
4	Cierto	17	Falso	30	Cierto
5	Falso	18	Falso	31	Falso
6	Falso	19	Falso	32	Falso
7	Cierto	20	Cierto	33	Cierto
8	Falso	21	Cierto		
9	Falso	22	Cierto		
10	Cierto	23	Falso		
11	Falso	24	Falso		
12	Cierto	25	Cierto		
13	Falso	26	Falso		
Total		Total		Total	

13 Felicidades
9-12 bajo riesgo
6- 8 mediano riesgo
0- 5 alto riesgo

13 Felicidades
9-12 bajo riesgo
6- 8 mediano riesgo
0- 5 alto riesgo

7 Felicidades
5- 6 bajo riesgo
3- 4 mediano riesgo
0- 2 alto riesgo

Alcohol, tabaco y otras drogas

Tiempo libre

Expresión

Pregunta	Respuesta	Pregunta	Respuesta	Pregunta	Respuesta
34	Cierto	49	Falso	57	Cierto
35	Falso	50	Falso	58	Cierto
36	Falso	51	Cierto	59	Falso
37	Cierto	52	Falso	60	Falso
38	Falso	53	Falso	61	Falso
39	Falso	54	Cierto	62	Cierto
40	Falso	55	Cierto	63	Falso
41	Cierto	56	Cierto	64	Cierto
42	Cierto			65	Falso
43	Falso			66	Cierto
44	Falso			67	Falso
45	Falso				
46	Cierto				
47	Falso				
48	Falso				
Total		Total		Total	

15 Felicidades
 11-14 bajo riesgo
 7-10 mediano riesgo
 0- 6 alto riesgo

8 Felicidades
 6-7 bajo riesgo
 4-5 mediano riesgo
 0-3 alto riesgo

11 Felicidades
 8-10 bajo riesgo
 5- 7 mediano riesgo
 0- 4 alto riesgo

Creatividad

Pregunta	Respuesta	
68	Cierto	3 felicidades
69	Cierto	2 bajo riesgo
70	Cierto	1 mediano
		0 alto riesgo
Total		

Para obtener el puntaje total de calificación suma todos los puntos obtenidos en todas las áreas.

Gran total _____

ANEXO 1.3 CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA EN ADULTOS.

A continuación te vamos a preguntar sobre una serie de hábitos, costumbres y formas de encarar la vida que, quizá sin darte cuenta, llevas a cabo día a día desde que te levantas hasta que descansas y te vas a dormir.

Este conjunto de hábitos y costumbres es lo que llamamos “estilo de vida”. Todos tenemos un estilo de vida que puede ser mejorado y modificado al darnos cuenta de que pone en peligro nuestro desarrollo como personas. Mejorar y cambiar nuestro estilo de vida es la mejor receta preventiva para evitar trastornos emocionales, orgánicos, enfermedades e incluso trastornos psicosociales, como es tener una adicción o llevar a cabo actos antisociales. Muchos aspectos de los hábitos y las costumbres que forman parte de nuestra vida diaria tienen orígenes culturales, que nos son transmitidos de generación en generación a lo largo del tiempo. Son elementos conformantes de nuestra educación y de nuestra manera de enfrentar al mundo, por lo tanto tienen que ver también con nuestros valores, actitudes y creencias.

Con frecuencia consideramos que no es necesario reflexionar sobre nuestro estilo de vida, pensamos: “las cosas son como son y no las podemos cambiar, dependen de la suerte, de otras personas, de las situaciones, del país, etcétera”. Cuando los hechos negativos ocurren, pensamos que las cosas no tienen que ver con nosotros mismos; incluso actualmente muchas personas siguen pensando que las enfermedades físicas o mentales no avisan y que cuando suceden el único camino es enfrentar la realidad y ponerse en manos de un especialista y nosotros ¿no podemos ayudar? Este tipo de pensamiento nos hace totalmente pasivos e incrementa la falta de responsabilidad para cuidar y construir nuestras propias vidas.

Si respondes al siguiente cuestionario sobre los estilos de vida, podrás tener una idea más clara de cómo es el tuyo y en qué aspectos es conveniente que lleves a cabo cambios que mejoren la forma en la que diariamente te mueves y habitas este mundo. Probablemente nunca te habías puesto a pensar sobre algunos de los temas que se tocan en el presente cuestionario. Contestar estas preguntas el día de hoy, puede ser un buen inicio en tu proceso para conocerte mejor.

(Marca en el número de la izquierda la respuesta correcta)

Tómate tu tiempo y se honesto contigo mismo; piensa que aquí el único beneficiado serás tú

Equilibrio psico-corporal

1. ¿Qué tan frecuentemente sientes dolores musculares o corporales?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

2. ¿Qué tan frecuentemente te sientes fatigado o nervioso?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

3. ¿Qué tan frecuentemente padeces de insomnio, dificultad para dormir o tienes pesadillas?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

4. ¿Qué tan frecuentemente sientes cualquiera o varios de los siguientes síntomas: molestias digestivas como dolor de estómago, estreñimiento, diarrea, dolor de cabeza?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

5. ¿Padeces alguna enfermedad que requiera control o vigilancia médica como diabetes, artritis, cáncer, hipertensión o cualquier otra?

- 3) Sí
- 0) No

6. ¿Qué tan frecuentemente te sientes irritado, molesto o enojado, no importa cuál sea la causa (problemas en el trabajo, en la casa o con los amigos)?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

7. ¿Qué tan frecuentemente te sientes angustiado, con miedo o con temor, no importa la causa?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

8. ¿Con qué frecuencia te encierras en tus problemas y en ti mismo a tal grado que, aunque estés haciendo cualquier actividad, tus dificultades personales siempre están presentes?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

9. ¿Qué tan frecuentemente te es imposible dormir 7 horas diarias?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

Auto-concepto

10. ¿Qué tan frecuentemente sientes que tu bienestar o tu tranquilidad depende únicamente de lo que hagan o sientan las personas que conviven contigo en el hogar, en el trabajo o en tu tiempo libre, sin que importe lo que tú haces o sientes?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

11. ¿Qué tan frecuentemente sientes que lo que haces no tiene ningún valor frente a tus ojos o frente a los ojos de los demás?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

12. ¿Qué tan frecuentemente sientes que la aprobación de las personas que conviven contigo te es indispensable?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

13. ¿Qué tan frecuentemente sientes que no puedes hacer nada para mejorar tu imagen física (tu tamaño, tu cara, tu cuerpo, etcétera) y te sientes frustrado por ello?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

14. ¿Qué tan frecuentemente sientes que no tienes habilidad para enfrentar las cosas, para resolver problemas, por desconfiar de tu capacidad intelectual o práctica?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

15. ¿Qué tan frecuentemente sientes que las personas que conviven contigo en la casa, en el trabajo, o en tu comunidad, te rechazan?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

16. ¿Qué tan frecuentemente te sientes impotente para mejorar tu vida y para darte el bienestar y la tranquilidad que necesitas?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

Hábitos alimenticios

17. ¿Qué tan frecuentemente haces las tres comidas diarias (desayuno, comida y cena) sin compañía, es decir, solo?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

18. ¿Qué tan frecuentemente te saltas una de esas comidas?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

19. ¿Qué tan frecuentemente haces alguna de las comidas fuera de tu casa, por el trabajo, por limitaciones de tiempo, por necesidades domésticas o por cualquier otra cosa?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

20. ¿Qué tan frecuentemente incluyes verduras y frutas en tu dieta?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

21. ¿Qué tan frecuentemente incluyes ensaladas en tu dieta?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

22. ¿Con qué frecuencia te tomas ocho vasos de agua pura o más de un litro?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

23. ¿Con qué frecuencia, al tomar tus alimentos, realizas al mismo tiempo otro tipo de actividad (leer el periódico, ver la televisión, entre otras)?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

24. ¿Con qué frecuencia sueles resolver problemas con otras personas o tienes disgustos mientras tomas tus alimentos?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

Patrones de uso de sustancias tóxicas

25. ¿Qué tan frecuentemente consumes tabaco?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

26. ¿Qué tan frecuentemente consumes bebidas alcohólicas (de cualquier tipo, como cerveza, pulque, cubas, tequila, etcétera)?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

27. ¿Qué tan frecuentemente consumes tranquilizantes, como pastillas para dormir o para calmar los nervios?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

28. ¿Qué tan frecuentemente consumes estimulantes o las llamadas píldoras para la dieta?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

29. ¿Qué tan frecuentemente consumes algún tipo de medicamento, sin prescripción médica (aspirina, antibiótico, para controlar la presión, para la acidez estomacal, entre otras)?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

Uso del tiempo libre

30. ¿Qué tan frecuentemente utilizas el tiempo libre que te queda después de tus obligaciones, en el hogar y en el trabajo, en una actividad que te guste?

- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)

3) Nunca

31. ¿Tienes alguna afición especial que hayas desarrollado en cualquier área: trabajos manuales, tocar algún instrumento, cantar, bailar, leer, o cualquier otra actividad?

- 3) No
- 0) Sí

32. Si tienes alguna afición ¿qué tan frecuentemente la realizas?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

33. ¿Has asistido en el último mes a algo que no tenga que ver con el trabajo, pero que te ayude en tu desarrollo personal?

- 3) No
- 0) Sí

34. ¿Con qué frecuencia practicas algún deporte o algún tipo de ejercicio como gimnasia, Yoga, *Tai-chi*, caminata, o algo similar?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

35. ¿Con qué frecuencia ocupas el tiempo libre para reunirte con tus amigos o con la familia haciendo uso del alcohol?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

36. ¿Con qué frecuencia dedicas tu tiempo libre para reflexionar sobre ti mismo o realizar cualquier actividad que te ponga en contacto con la naturaleza o con tu ser espiritual (meditar, rezar, visitar una iglesia, etcétera)?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

Expresividad

Es común que platiquemos o hablemos de nosotros o de nuestras actividades con nuestros seres queridos; sin embargo, no siempre encontramos una satisfacción real en este tipo de comunicación, es decir, algo que nos haga sentirnos comprendidos, sentir que logramos transmitir nuestras necesidades, nuestros sentimientos verdaderos y no aquellos que los otros desean escuchar.

En esta sección te vamos a hacer una serie de preguntas sobre cómo te expresas con los demás.

37. ¿Qué tan frecuentemente sientes que tienes alguna comunicación significativa con alguno de tus seres queridos, como algún familiar o amigo?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

38. ¿Qué tan libremente te sientes dentro de tu familia o con tus amigos, para expresar tus sentimientos de alegría, frustración, dolor, es decir, para reír, llorar, o mostrar enojo. Con qué frecuencia expresas estos sentimientos?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

39. ¿Qué tan frecuentemente sientes que te permites a ti mismo expresar tus sentimientos y pensamientos, ya sean positivos o negativos?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

40. ¿Qué tan frecuentemente sientes que las personas que conviven contigo limitan tu expresión?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

41. ¿Con qué frecuencia sientes que lo que expresas no es entendido o bien recibido por tu pareja, tus hijos, o cualquier miembro de tu familia, compañero de trabajo o amigo?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)

0) Nunca

Creatividad

Para profundizar en este cuestionario vamos a definir como creatividad a la capacidad que tenemos los seres humanos de transformar nuestro entorno. Esta creatividad puede consistir en cosas de la vida diaria como hacer agradable nuestro hogar, nuestro entorno, nuestro trabajo y nuestra vida en general.

42. ¿Qué tan frecuentemente aportas ideas propias en el decorado de tu hogar, en la manera en la que lo arreglas y distribuyes las cosas?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

43. ¿Qué tan frecuentemente sientes que te permites aportar soluciones o contribuir con tus pensamientos, en las diferentes situaciones que se presentan en tu trabajo?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

44. ¿Con qué frecuencia inventas cosas nuevas en la rutina de tu casa, como comer cosas nuevas, usar el tiempo libre de manera diferente, etcétera?

- 3) Nunca
- 2) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 1) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 0) Diario o casi diario (frecuentemente)

45. ¿Qué tan frecuentemente piensas que cuando la manera habitual de resolver los problemas no funciona, es que los demás están actuando mal?

- 3) Diario o casi diario (frecuentemente)
- 2) Una o dos veces por semana (algunas veces)
- 1) Una o dos veces al mes (casi nunca)
- 0) Nunca

1.4 EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA PARA ADULTOS.

Evaluación de Equilibrio Psicocorporal.

	Puntaje obtenido	Evaluación
<i>Alto riesgo</i>	27-17	Te urge poner atención a tu equilibrio psico-corporal.
<i>Mediano riesgo</i>	16-8	Hay muchas cosas que se tienen que mejorar en tu estado psico-corporal.
<i>Bajo riesgo</i>	7- 1	Tienes un manejo satisfactorio de tus emociones y de tu cuerpo.
	0	Disfruta y sigue así.

Evaluación de Autoconcepto.

	Puntaje obtenido	Evaluación
<i>Alto riesgo</i>	21-13	Es necesario elevar tu nivel de autoestima.
<i>Mediano riesgo</i>	12-6	Hay muchas cosas que puedes hacer para adquirir más seguridad.
<i>Bajo riesgo</i>	5- 1	Tienes un nivel de autoestima satisfactorio.
	0	Disfruta y sigue así.

Evaluación Hábitos Alimenticios.

	Puntaje obtenido	Evaluación
<i>Alto riesgo</i>	24-15	Es necesario cambiar tus hábitos alimenticios.
<i>Mediano riesgo</i>	14-7	Es mejor consumir comida más sana.
<i>Bajo riesgo</i>	6- 1	En términos generales tu alimentación es buena, pero debes tratar de mejorarla.
	0	Disfruta y sigue así.

Evaluación de Patrones de uso de sustancias tóxicas.

	Puntaje obtenido	Evaluación
<i>Alto riesgo</i>	15-11	Estás utilizando tóxicos para relajarte y sólo te dañás.
<i>Mediano riesgo</i>	10-6	Es necesario resolver y enfrentar tus problemas de consumo de tóxicos.
<i>Bajo riesgo</i>	5- 1	Tu uso de sustancias es moderado, pero piensa en alternativas para mejorar.
	0	Estás libre de drogas, sigue así.

Evaluación de Uso del tiempo libre.

	Puntaje obtenido	Evaluación
<i>Alto riesgo</i>	21-13	Es necesario que obtengas mayor placer y relajación de manera natural en el uso de tu tiempo libre.
<i>Mediano riesgo</i>	12-8	Puedes dedicar más tiempo a tu desarrollo personal y espiritual.
<i>Bajo riesgo</i>	7- 1	El uso de tu tiempo libre te está ayudando a manejar la tensión.
	0	Continúa como hasta ahora.

Evaluación de Expresividad.

	Puntaje obtenido	Evaluación
<i>Alto riesgo</i>	15-11	Estás restringido en cuanto a la manifestación de tus emociones.
<i>Mediano riesgo</i>	10-6	Puedes aprender más sobre cómo comunicarte con los demás.
<i>Bajo riesgo</i>	5- 1	Expresas tus emociones y te comunicas adecuadamente.
	0	Continúa con esa expresión y comunicación.

Evaluación de Creatividad.

	Puntaje obtenido	Evaluación
<i>Alto riesgo</i>	12- 9	Trata de imaginar todas las maneras en que puedes ser creativo.
<i>Mediano riesgo</i>	8-5	Atrévete a ser más creativo en todo lo que haces y eres.
<i>Bajo riesgo</i>	4- 1	Continúa tratando de crear y transformar tu ambiente y tu vida.
	0	Disfruta y sigue así.

Puntaje de la escala total

	Puntaje	Evaluación
Alto riesgo	135-89	Tu estilo de vida es riesgoso.
Mediano riesgo	88-46	Muchas cosas de tu estilo de vida pueden cambiar.
Bajo riesgo	45- 1	Tu estilo de vida es protector.
	0	Disfruta y sigue así.

**ANEXO 2.CARTAS DESCRIPTIVAS DE LOS TALLERES.
ANEXO 2.1 TALLERES PARA ALUMNOS.**



**“UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL”
UNIDAD 291
LICENCIATURA EN INTERVENCION EDUCATIVA**



Area: Uso del tiempo libre				Responsables:		
Objetivo General: Reflexionar sobre el significado del tiempo libre para cada uno de los miembros del grupo.						
Fecha:				Num. 1-5		
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES Y/O RESULTADOS
25 minutos	Presentación del equipo. Presentación del tema Dinámica del tiempo libre	Despertar en las personas su aspecto físico y motriz. Mediante varias formas de aprender jugando.	Rompe hielo.	Campo abierto o salón de clase.	www.200tecnicasgrupales.com.mx	
45 minutos	¿Que es el tiempo libre?	Que el alumno conozca el significado de tiempo libre a través de una discusión en equipos sobre las actividades que realizan al salir de la escuela.	Trabajo en equipo.	Hojas de papel bon, plumones, revistas.	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Actividades que se pueden realizar” Pág., 72.	
25 min.	Mensaje protector	Que el alumno de su propia definición de que es el tiempo libre.	Proyección de un video motivacional.	Salón, CPU, cañón.	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Actividades que se pueden realizar” Pág., 73.	

“UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL”
UNIDAD 291
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Área: Uso del tiempo libre				Responsables:		
Objetivo General: Reflexionar sobre aquellas actividades que se realizan al salir de la escuela y terminar los quehaceres de la casa, es decir, lo que hacemos en nuestro tiempo libre y tomar conciencia de que emplearlo sanamente es primordial para el desarrollo.						
Fecha:				Num. 2-5		
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES Y/O RESULTADOS
25 minutos	Presentación del tema Dinámica el pistolero	Desarrollar la atención. Integrar.	Rompe hielo.	Salón - campo abierto.	www.200tecnicasgrupales.com.mx	
45 minutos	Reflexión del buen uso del tiempo libre	Que el alumno reflexione sobre como utiliza su tiempo libre y si este le proporciona una buena calidad de vida.	Vivencial	Salón, sillas, cpu cañón, Hojas de papel. Lápiz.	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Actividades que se pueden realizar” Pág., 76.	
25 min.	Mensaje protector	Reflexionar como debemos de utilizar nuestro tiempo libre para tener una vida sana.	Proyección de un video.	Alumnos, salón.	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Actividades que se pueden realizar” Pág., 77.	

“UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL”
UNIDAD 291
LICENCIATURA EN INTERVENCION EDUCATIVA

Área: Uso del tiempo libre				Responsables:		
Objetivo General: Motivar a los alumnos a usar su tiempo libre dentro de un estilo de vida protector.						
Fecha:				Num. 3-5		
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES Y/O RESULTADOS
25 minutos	Presentación del tema	Comenzar nuestra actividad con movimientos corporales.	La tempestad.	Campo abierto o salón de clase.	www.200tecnicasgrupales.com.mx	
45 minutos	“A mover el cuerpo en el tiempo libre”	Brindar a los participantes alternativas psico-corporales para el uso del tiempo libre y para el incremento de su estado general de salud.	Activación física a través de circuitos.	Grabadora Discos Patio	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Hojas de reflexión” Pág., 35.	
25 min.	Mensaje preventivo	Incitar a los alumnos que el realizar una actividad corporal nos lleva a una buena satisfacción.	Búsqueda del tesoro	Marcadores Cinta adhesiva	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Hojas de reflexión ” Pág., 35.	

“UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL”
UNIDAD 291
LICENCIATURA EN INTERVENCION EDUCATIVA

Área: Uso del tiempo libre				Responsables:			
Objetivo General: Ofrecer alternativas para disfrutar de una fiesta o reunión social sin recurrir al abuso del alcohol.							
Fecha:				Num. 4-5			
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES RESULTADOS	Y/O
25 minutos	Conejo, muro, pistola	Que los integrantes coloquen atención y reacciones frente a una respuesta, sirve también para relajar al grupo.	Rompe hielo.	Salón - campo abierto.	www.200técnicasgrupales.com.mx		
45 minutos	¡Una fiesta sin alcohol!	Dar a conocer actividades que se pueden realizar sin consumir alcohol.	Expositiva	Salón, sillas, cpu cañón, Hojas de papel. Lápiz.	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Hojas de reflexión” Pág., 36.		
25 min.	Mensaje preventivo	Reflexionar que la capacidad de nuestro cerebro para producir estados de ánimo positivos es superior a la capacidad de las sustancias tóxicas.	Reflexionar a través de una proyección.	Salón, CPU, cañón.	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Hojas de reflexión ” Pág., 36.		

Área: Uso del tiempo libre				Responsables:		
Objetivo General: Destacar el hecho de que la respuesta a nuestras necesidades espirituales y la conexión con nuestras realidades más profundas son tan importantes para el logro de una salud integral, como la satisfacción a nuestras necesidades físicas.						
Fecha:				Num. 5-5		
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES Y/O RESULTADOS
25 minutos	Persona palabra lugar	Dar ocasión de una comunicación fácil a las personas, conocer la ideología y los valores del grupo.	Rompe hielo.	Salón - campo abierto.	www.200técnicasgrupales.com.mx	
45 minutos	Mi vida espiritual	Motivar a los participantes a acceder a una vida más completa, mediante el enriquecimiento de su vida espiritual.	Actividad física (Yoga)	Tapetes, grabadora, pelotas, cd.	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Hojas de reflexión” Pág., 37.	
25 min.	Mensaje protector	Reflexionar que la vida espiritual permite que nuestra bondad interior fluya espontáneamente e incremente nuestra sabiduría para enfrentar situaciones difíciles o críticas”.	A completa la frase.	Tapetes, grabadora cd.	Construye tu vida sin adicciones población adolescente, “Hojas de reflexión ” Pág., 37.	

ANEXO 2.2 TALLER PARA PADRES DE FAMILIA.



**“UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL”
UNIDAD 291**

LICENCIATURA EN INTERVENCION EDUCATIVA



Área de Tiempo libre				Responsables:		
Objetivo específico: Que los padres de familia reflexionen sobre la importancia de la recreación en nuestras vidas, como una manera de obtener placer y bienestar a través de actividades que nos enriquecen y nos llenan de energía positiva.				Gisela Flores Vázquez. Nallely Ramos López.		
Fecha:				Num. Sesión: 1-5		
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES Y/O RESULTADOS
Apertura 15 min.	Presentación de la actividad	El padre de familia establecerá la continuidad de las sesiones	Lluvia de ideas	1 pintarrón 1 marcador	www.200tecnicasgrupales.com.mx	
Desarrollo 70 min.	“Que significa la recreación”.	Sensibilizar a los participantes sobre la relación entre ciertas actividades culturales y de diversión, que tienen un impacto psico-corporal, y la posibilidad de sentir instantes de felicidad y placer.	Tu turno	20 sillas 1 salón Copias	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 32.	
Cierre 15 min.	Mensaje preventivo	Estimular los sentidos a través de actividades simples y naturales, así como culturales, previene el riesgo del abuso de sustancias tóxicas”.	Búsqueda del tesoro	Marcadores Cinta adhesiva	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 32.	

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Área de Tiempo libre				Responsables: Gisela Flores Vázquez. Nallely Ramos López.		
Objetivo específico: Dar a conocer las ventajas del baile como ejercicio psico-corporal, invitando a los participantes a practicarlo en su tiempo libre.						
Fecha:				Num. Sesión: 2-5		
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES Y/O RESULTADOS
Apertura 15 min.	Presentación de la actividad	El padre de familia establecerá la continuidad de las sesiones	Lluvia de ideas	1 pintarrón 1 marcador	www.200técnicasgrupales.com.mx	
Desarrollo 70 min.	“A mover el cuerpo en el tiempo libre”	Brindar a los participantes alternativas psico-corporales para el uso del tiempo libre y para el incremento de su estado general de salud.	Activación física musicalizada	Grabadora Discos Patio	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 35.	
Cierre 15 min.	Mensaje preventivo	Incitar a los padres de familia que el realizar una actividad corporal nos lleva a una buena satisfacción.	Búsqueda del tesoro	Marcadores Cinta adhesiva	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 35.	

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Área de Tiempo Libre				Responsables: Gisela Flores Vázquez. Nallely Ramos López.		
Objetivo específico: Promover en los padres de familia conciencia, acerca de la importancia que de tener una afición en nuestra vida.						
Fecha:				Num. Sesión: 3-5		
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES Y/O RESULTADOS
Apertura 15 min.	Integración grupal	Disminuir niveles de estrés para el abordaje de los tema. Y crear un ambiente de trabajo adecuado	Absorbiendo tensión	1 salón de clases 20 sillas, 1 grabadora	www.200técnicasgr upales.com.mx	
Desarrollo 70 min.	“¿Para qué tener una afición?”	Motivar a los participantes a desarrollar una afición que enriquezca su vida personal.	Lectura grupal y lluvia de ideas.	Copias Pintaron Marcadores	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 33.	
Cierre 15 min.	Mensaje preventivo	Reflexionen acerca de la importancia del tiempo libre	Búsqueda del tesoro	Marcadores Cinta adhesiva	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 33.	

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Área de Tiempo libre				Responsables: Gisela Flores Vázquez. Nallely Ramos López.		
Objetivo específico: Que los padres de familia reflexionen sobre la manera en que distribuyen su tiempo para así se den la oportunidad de un desarrollo personal fuera de las obligaciones cotidianas.						
Fecha:				Num. Sesión: 4-5		
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES Y/O RESULTADOS
Apertura 15 min.	Presentación de la actividad	El padre de familia establecerá la continuidad de las sesiones	Lluvia de ideas	1 pintarrón 1 marcador	www.200tecnicasgrupales.com.mx	
Desarrollo 70 min.	“¿Cuánto tiempo le dedico a lo que me gusta hacer?”.	Tomar conciencia de la manera en la que se utiliza el tiempo en la vida diaria y encontrar un espacio para el desarrollo de gustos o aficiones personales.	Reflexión de la distribución de mi tiempo en un día común	20 Hojas 20 copias 20 lápices 20 butacas pintarrón Marcadores	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 34.	
Cierre 15 min.	Mensaje preventivo	Que reflexionen sobre el manejo de su tiempo.	Proyección de video.	CPU, cañón.	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 34.	

LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Área de Tiempo Libre				Responsables: Gisela Flores Vázquez. Nallely Ramos López.		
Objetivo específico: Que los padres de familia conozcan que el tiempo libre debe ser una práctica cotidiana para lograr el bienestar físico, emocional, mental y espiritual.						
Fecha:				Num. Sesión: 5-5		
TIEMPO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA	REC. DIDAC.	BIBLIOGRAFIA DE APOYO	OBSERVACIONES Y/O RESULTADOS
Apertura 15 min.	Integración grupal	Disminuir niveles de estrés para el abordaje de los temas. Y crear un ambiente de trabajo adecuado	Canción la cuchilla y la palanca	Patio	www.200tecnicasgrupales.com.mx	
Desarrollo 70 min.	“Ese tiempo libre de todos los días”	Ofrecer técnicas de sensibilización con el propósito de encontrar nuevos caminos para ocupar el tiempo libre diariamente.	Los caminos de la vida	Salón de clases 20 cobijas.	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 36.	
Cierre 15 min.	Mensaje preventivo	Que reflexionen sobre la importancia de tener metas a corto y largo plazo ya que es una forma positiva de utilizar el tiempo libre.	Descubre el mensaje	4 cartulinas 4 botes de pintura vinci	Construye tu vida sin adicciones población adulta, “Hojas de reflexión” Pág., 36.	

ANEXO 3.2 EVALUACIÓN DEL TALLER DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA

Datos del Padre o tutor

Nombre completo;

Grado de estudios;

Edad;

sexo:

- 1.- ¿Qué aprendió durante este taller?
- 2.- ¿Qué retomaría de la información presentada para llevarlo a cabo en su vida diaria?
- 3.- ¿Qué es lo que le agradó más de este taller?
- 4.- ¿considera que es importante tener un tiempo destinado para uno mismo? ¿Por qué?
- 5.- ¿Cómo podría transmitir lo aprendido en el taller en la educación de su familia?
- 6.- ¿Qué temas le gustaría que se trabajaran en el taller?

ANEXO 4. ESTRATEGIAS PARA CONVOCAR

ANEXO 4.1 COVOCATORIA A LOS Y PADRES DE FAMILIA

Los padres de familia serán convocados a través de un citatorio, debido a que el padre de familia se siente mas comprometido a asistir.

Asunto: Se cita a una Taller
Tocatlán Tlax. de _____ de 2009

C. _____

La dirección de la Escuela Primaria Miguel Hidalgo Y Costilla Clave: de la comunidad de Tocatlán Tlax, e Interventores educativos de la universidad Pedagógica Nacional unidad 291 de Tlaxcala. Lo (a) esta citando a una platica sobre “REDUCCION DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y PREVENCION DE LAS ADICCIONES EN EL AMBITO EDUCATIVO” para el día de _____ a las _____hrs en la sala de medios de la institución.

Con la seguridad de puntual asistencia le anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente.

Prof. Cándido Romero Hernández
Director de la escuela

Lic. Francisco Sánchez Luna
Coordinador del Programa.

ANEXO 4.2 CONVOCATORIA DE ALUMNOS

Los alumnos serán convocados a participar en el taller “REDUCCION DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL AMBITO EDUCATIVO” por medio de carteles y de manera personal la cual se realizara por grupos.

La dirección de la Escuela Primaria Miguel Hidalgo Y Costilla de la comunidad de Tocatlán Tlax, e Interventores educativos de la universidad Pedagógica Nacional unidad 291 de Tlaxcala.

CONVOCA

A todos los alumnos de Quinto y Sexto grado a participar en el taller “REDUCCION DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL AMBITO EDUCATIVO” los días _____ a las _____ en su salón respectivo.
¡NO FALTES!