

SECRETARIA DE SALUD

DIRECCIÓN METROPOLITANA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD

METODOLOGÍAS DEL PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL DE LA ESTRATEGIA DE ESCUELAS SALUDABLES, SEGURAS, INCLUSIVAS Y ECOLÓGICAS.

OCTUBRE 2024

1. Objetivo general.

Promover la implementación de escuelas de liderazgo y vocerías de pares a través de la ejecución del programa de participación estudiantil con enfoque integral, dirigido a estudiantes de bachillerato de las Instituciones Educativas Municipales del Distrito Metropolitano de Quito.

1.1. Objetivos específicos.

1. Implementar procesos orientados al fortalecimiento de factores de protección para la prevención integral del suicidio, uso y consumo de alcohol, tabaco y vapeo, promoviendo la creación de entornos escolares resilientes.
2. Implementar escuelas de liderazgo con enfoque de Educación Integral para la Sexualidad orientadas a que los adolescentes puedan reconocerse como personas autónomas, conozcan sobre la sexualidad y expresen sus necesidades, sean líderes y lideresas que movilizan el cambio en sus espacios, exigiendo lugares seguros, donde se respeten sus derechos y sean libres de violencia.
3. Aplicar pedagogía crítica y metodologías emancipadoras, desde la educación popular y herramientas que potencien los conocimientos propios y puedan generar nuevos conocimientos contextualizados a las realidades actuales.

2. Desarrollo.

En referencia al Acuerdo Ministerial Nro.MINEDUC-MINEDUC-2023-00024-A, mediante la implementación del Programa de Participación Estudiantil durante el año lectivo 2024 – 2025, la Secretaría de Salud en articulación con la Secretaría de Educación. Se promueva las vocerías pares desde dos áreas de acción: salud y bienestar; prevención del embarazo temprano. Los estudiantes que se inscriban en el programa de participación estudiantil de Secretaría de Salud se distribuirán equitativamente a los tres grupos de las áreas de acción consideradas.

3. Población objetivo:

- Estudiantes de 1ro y 2do de bachillerato de 20 Instituciones Educativas Municipales del Distrito Metropolitano de Quito

4. Proceso de intervención:

Se ha contemplado desarrollar intervenciones en las 20 Instituciones Educativas Municipales, con los estudiantes de bachillerato. Las intervenciones se desarrollarán conforme a lo establecido en la normativa nacional vigente, una intervención semanal con una duración de dos horas desde inicio del año lectivo, en coordinación del docente tutor asignado. Se trabajará dos áreas relevantes como:

- **Área de acción Salud y Bienestar:** las intervenciones de promoción de la salud mental y prevención integral de adicciones se orientarán al fortalecimiento de factores de protección, como un conjunto de herramientas útiles para la construcción del bienestar de los/las estudiantes, estos procesos permitirán que los adolescentes desarrollen habilidades que les permitan tomar decisiones informadas, construir entornos saludables y afrontar los desafíos de manera constructiva, favoreciendo su bienestar integral.
- **Prevención del embarazo temprano:** Permite involucrar a los jóvenes de manera activa en la construcción de su bienestar y salud sexual. Al fomentar un entorno de aprendizaje y diálogo abierto, se empodera a los estudiantes con conocimientos y habilidades para tomar decisiones informadas, reducir riesgos y promover la responsabilidad compartida en la prevención del embarazo no planificado. Además, la participación estudiantil fortalece la conciencia colectiva sobre la importancia de la educación sexual integral, generando un cambio positivo en la cultura y prácticas relacionadas con la sexualidad en la comunidad escolar.

En este contexto, las actividades se ejecutarán mediante estrategias de desarrollo de competencias e influencia social, contemplados en programas efectivos, que incluyen una metodología interactiva y conjugan habilidades para la vida, fortalecimiento de factores de protección frente al uso y consumo de drogas y habilidades para la vida, como entrenamiento en toma de decisiones, identificación de alternativas, entre otras.

Para consolidar el aprendizaje, cada institución educativa generará un producto final que refleje el conocimiento adquirido y las iniciativas desarrolladas en torno a la temática abordada. Estos productos serán presentados en el cierre final, donde los/las estudiantes podrán exhibir sus proyectos, compartir sus experiencias y demostrar el impacto positivo de su participación en el programa.

Tabla 1 Temáticas de intervención desde prevención de adicciones.

Meses	Temáticas generales	Número de sesiones
Octubre	• Mitos y verdades sobre el alcohol. • Mitos y verdades sobre tabaco y vaper. • Influencia de los medios de comunicación. • Lineamientos educomunicacionales: Elaboración del producto - Concurso de TIKTOK. • Habilidades de comunicación	5
Noviembre	• Toma de decisiones • Autovaloración • Grupo de iguales: límites y emociones • Resolución de conflictos	4
Diciembre	• Videojuegos, apuesta y juegos de azar. • Uso responsable de internet y redes sociales. • Ocio y tiempo libre. Durante recreos de bachillerato se realizará teatros flash: representación de relatos quiteños tradicionales con enfoque preventivos.	3
Mayo	• Cierre del proceso-Recorrido participativo.	1

A continuación, se encuentran todas las metodologías:

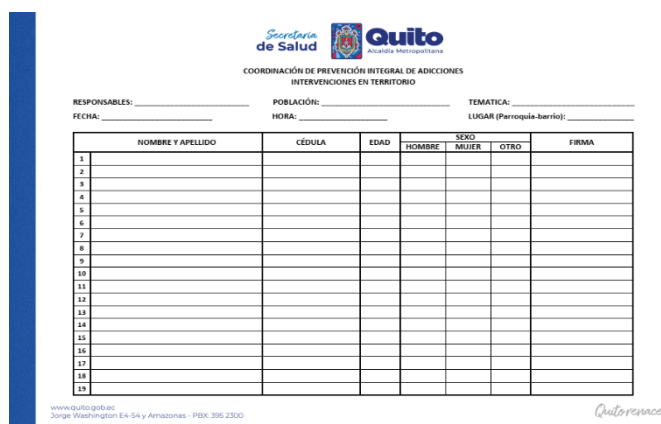
BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN			N° FM-DMPPS-UIASM-CPIA-2024-018	
Eje	Prevención en el ámbito educativo			
Elaborado por	Jonathan Carrillo-Tamia Guerra			
BLOQUE B: GENERALIDADES				
Nivel de prevención	Selectivo			
Programa preventivo	X	Acción preventiva		
Modelo teórico base	Socioecológico			
Factores sobre los que se interviene		F. Riesgo: Influencia de pares.		
		F. Protección: Educación y consciencia crítica.		
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías.			
Nro. sesión	1/12	Duración	2 horas	
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).			
Tema	Mitos y verdades frente al alcohol.			
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.		
	Específicos	- Identificar y desmontar mitos comunes entre los adolescentes acerca del uso y consumo de alcohol en el contexto social. - Promover una comprensión crítica de sus consecuencias a través de actividades educativas y participativas.		
Equipo necesario para su implementación		1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.		
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO				
Fase	Actividades	Duración	Recursos	
Inicio	• Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1). • Socialización de las normas de convivencia (Anexo 2). • Explicar el objetivo del taller y lo que se espera que los participantes aprendan.	10 min	Hoja de registro Esfero	
Desarrollo	Actividad 1: La carga eléctrica (Anexo 3) Los participantes formarán un círculo en el que uno de los participantes deberá estar en el círculo, el participante deberá adivinar en que participante se encuentra la carga eléctrica.	10 min	No aplica	
	Actividad 2: Cubo de mitos y verdades (Anexo 4) En el círculo de los participantes, los participantes empezaran a rodar el cubo de mitos y verdades, el participante leerá el mito correspondiente y comentará si considera que es un mito y verdad.	50 min	Cubo o dado	
	Actividad 3: Mapa de consecuencias (Anexo 5) Consiste en que los/as participantes identifiquen y discutan las consecuencias del consumo de alcohol, creando un visual colectivo que resalta sus impactos en diversas áreas de la vida.	30 min	Papelotes Marcadores de colores Post-it	
	Actividad 4: Círculo de la palabra (Anexo 6) Se les entregará a los participantes un papel en el que deberán escribir lo que han aprendido durante la actividad, se comparten reflexiones entre pares y se realiza un compromiso.	10 min	Papeles marcadores	
	Despedida • Se realiza una retroalimentación de las temáticas aprendidas y se	10 min	No aplica	

- solventa dudas que hayan surgido.
- Agradecimiento y despedida.

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socio ecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: “al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos” (Pons 2008, 177).

En la presente ficha metodológica, el modelo socio ecológico aborda factores de protección que permiten reducir los factores de riesgo en diferentes ámbitos como el educativo. Los factores de protección que se trabaja con los estudiantes son: toma de decisiones, ocio saludable, manejo de emociones, resolución de conflicto, mitos y verdades frente al uso y consumo de alcohol. Por otro lado, se trabajará con familias en crianza positiva, límites y normas, y finalmente, con la comunidad educativa en la creación de programas de prevención en drogas aplicado en el ámbito escolar.

BLOQUE E: ANEXOS**Anexo 1. Hoja de registro**


Secretaría de Salud Quito
Alcaldía Metropolitana

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIONES EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-Barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO			FIRMA
				HOMBRE	MUJER	OTRO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Socialización de normas de convivencia

Con el fin de llevar un espacio armónico, divertido, participativo y colaborativo tenemos varios principios de convivencia que tomaremos en cuenta:

- Principio de Respeto: Todos nos trataremos con respeto. Para fomentar un ambiente positivo, seguiremos el enfoque AJIS: No Aconsejar, No Interpretar, No Juzgar y No Sermonear. Además, los teléfonos deberán estar en silencio para evitar interrupciones. Si es necesario contestar una llamada urgente, se debe hacer fuera del espacio de trabajo. Escucharemos atentamente cuando alguien hable, tal como nos gustaría que nos escucharan a nosotros.
- Principio de Confidencialidad: Este es un espacio seguro, y la confianza es fundamental. Respetaremos la privacidad de los demás y no se permitirá filmar, grabar o fotografiar a los participantes. Todo lo que se comparta aquí se quedará en este grupo, así que no replicaremos ni compartiremos la información con personas externas.
- Principio de Apoyo Mutuo: Este no es un espacio de competencia. Valoramos el apoyo, el cuidado y el aprendizaje entre todos. Si un compañero necesita ayuda, estemos listos para ofrecerla. Del mismo modo, si yo necesito apoyo, tengo la confianza de pedirlo abiertamente a quien considere que me puede ayudar.

- Principio de Participación: Para que este espacio sea efectivo, es crucial que todos participemos activamente. Aquí no hay respuestas incorrectas ni preguntas innecesarias. Siéntanse libres de comentar, compartir y preguntar de la manera que prefieran, siempre respetando los principios acordados.

Si alguien más desea plantear otro acuerdo o algún otro principio puede hacerlo, en este momento o en cualquier momento si lo considera necesario.

Anexo 3: Actividad 1: Carga eléctrica

- Se forma un círculo con todos los/as participantes, los cuales deberán estar tomados de la mano.
- Uno de los/as participantes será elegido al azar o voluntariamente deberá pasar al centro del círculo.
- Los participantes del círculo deberán iniciar pasando la “electricidad” realizando un apretón de manos al compañero/a de la derecha, tratando de que el compañero del centro no lo note.
- Los participantes solo podrán pasar mencionado apretón uno a la vez, no puede existir dos apretones en el círculo de participantes.
- La persona en el centro deberá adivinar en quien está la electricidad.
- Los participantes del círculo deberán estar quietos y solo podrán moverse mediante el apretón, pero podrán realizar sonidos o hablar para dispersar al participante del centro.
- Cuando la persona del centro adivina quién pasa la electricidad se intercambia con el participante del centro y se repite la dinámica.

Anexo 4: Actividad 2: Cubo de mitos y verdades

- El/ la facilitadora solicita a los participantes que formen un círculo.
- De manera voluntaria pasará al centro un participante, para rodar el cubo de mitos y verdades.
- El participante lo leerá en voz alta y comentará sobre lo leído.
- Finalmente se realiza una retroalimentación con todo el grupo.

ALCOHOL

- **“Yo no uso drogas, solo traguito no más”:** El alcohol también es una droga. El que sea considerada legal no significa que haga menos daño. (El alcohol es la segunda droga más adictiva).
- **“El alcohol es estimulante”:** información sobre el efecto depresor del alcohol y el riesgo asociado a que se utilice para atreverse a hacer lo que no se haría si no se está bajo sus efectos (posible relación con otros comportamientos de riesgo como juegos peligrosos, etc).
- **“El alcohol te ayuda a relacionarte”:** el alcohol no te ayuda a relacionarte, al ser una droga depresora provoca una desinhibición de tus propios límites. Así como algunas personas se expresan de forma sociable otras pueden ser violentas o tener conductas abusivas.
- **“Beber el fin de semana no hace daño”:** Los efectos y consecuencias del uso del alcohol se presenta desde el primer uso, aunque los daños no son visibles en un primer momento, pueden hacerse visibles con el paso del tiempo.
- **“El alcohol, al ser legal, no es peligroso”:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de alcohol está relacionado con aproximadamente 3 millones de muertes al año, lo que representa el 5.3% de todas las muertes a nivel mundial.
- **“Serás un campeón si aguantas mucho bebiendo”:** análisis crítico sobre la tendencia a rivalizar en la época adolescente dentro del grupo de iguales a través de excesos y actividades de riesgo (“el que más...”) e información sobre el concepto de TOLERANCIA y su asociación a los de ABUSO y DEPENDENCIA.
- **El alcohol afecta a cada persona de manera diferente:** Factores como la genética, el sexo, el peso y la salud general influyen en cómo cada persona procesa el alcohol. Esto significa que lo que es seguro para una persona puede no serlo para otra.
- **El consumo de alcohol está relacionado con comportamientos de riesgo:** Las personas que beben en exceso son más propensas a participar en comportamientos peligrosos, como conducir ebrio, tener relaciones sexuales sin protección y participar en peleas.
- **La educación sobre el alcohol es crucial:** La información y la educación sobre los riesgos del alcohol son

fundamentales para fomentar un consumo responsable y prevenir problemas de salud.

Anexo 5: Actividad 3: Mapa de consecuencias

- Explica a los participantes que se van a enfocar en las consecuencias del consumo de alcohol. Pregunta qué áreas de la vida pueden verse afectadas por el alcohol (salud, relaciones familiares, trabajo, finanzas, etc.).
- Dibujar un gran círculo en el papel o pizarra en el centro, titulado "**Consumo de Alcohol**".
- Se les pide a los/as participantes que, en grupos pequeños, discutan y anoten en post-its o tarjetas las consecuencias que conocen o han visto relacionadas con el consumo de alcohol, teniendo en cuenta la retroalimentación de la actividad anterior.
- Luego, cada grupo colocará sus post-its alrededor del círculo central, formando un "**mapa**" de consecuencias.
- Una vez que todos hayan colocado sus contribuciones, invita a cada grupo a compartir al menos una consecuencia que hayan escrito.
- El/la facilitador/a realiza una retroalimentación sobre las consecuencias pueden afectar la vida de una persona y la importancia de ser consciente de ellas.
- Cierra la actividad resaltando la importancia de tomar decisiones informadas y responsables respecto al consumo de alcohol y cómo compartir estas reflexiones puede ayudar a otros en sus comunidades.

Retroalimentación:

Efectos del Alcohol en la Salud: el alcohol es una droga psicoactiva que afecta el sistema nervioso central. Su consumo puede tener diversas repercusiones en la salud física y mental, incluyendo:

- **Efectos a corto plazo:** Alteración de la percepción, disminución de las inhibiciones, problemas de coordinación y juicio. Esto puede llevar a comportamientos riesgosos, accidentes y situaciones peligrosas.
- **Efectos a largo plazo:** Consumo habitual puede resultar en enfermedades crónicas, como enfermedades del hígado (cirrosis), trastornos cardiovasculares, y problemas mentales como depresión y ansiedad.

Prevención de la dependencia: la educación sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol es fundamental para prevenir la dependencia. La tolerancia al alcohol puede desarrollarse con el tiempo, lo que lleva a un aumento en el consumo y, eventualmente, a la dependencia.

Impacto social y familiar: el consumo de alcohol no solo afecta a la persona que bebe, sino también a su entorno. Los efectos pueden incluir:

- **Relaciones interpersonales:** El abuso del alcohol puede provocar conflictos familiares, violencia doméstica y deterioro de las relaciones amistosas.
- **Aspectos económicos:** Gastos en alcohol, costos de atención médica y pérdida de productividad laboral pueden tener un impacto significativo en la situación económica de una persona y su familia.

Toma de decisiones informadas

Tomar decisiones informadas sobre el consumo de alcohol implica:

- **Conocimiento de los riesgos:** Comprender los efectos del alcohol y las consecuencias de su uso es crucial para hacer elecciones saludables.
- **Reflexión personal:** Evaluar el propio consumo y sus efectos en la vida personal y social es fundamental. La autoevaluación puede ayudar a identificar patrones de consumo que requieren atención.

Educación y concienciación en la comunidad: compartir reflexiones sobre el consumo de alcohol en espacios comunitarios puede ayudar a crear conciencia y fomentar una cultura de consumo responsable. La educación en grupo permite:

- **Apoyo social:** Al compartir experiencias y reflexiones, las personas pueden ofrecerse apoyo mutuo y crear redes de ayuda.
- **Difusión de información:** Comunicar las realidades y riesgos del consumo de alcohol puede reducir el estigma y fomentar un diálogo abierto.

La toma de decisiones informadas y responsables sobre el consumo de alcohol es esencial para promover la salud y el bienestar individual y comunitario. Al reflexionar sobre las consecuencias del alcohol y compartir estas reflexiones, cada participante puede convertirse en un agente de cambio en su comunidad, ayudando a otros a tomar decisiones más conscientes y saludables.

Anexo 6: Actividad 4: Círculo de la palabra

- Entrega a cada participante una tarjeta o un pequeño trozo de papel y un bolígrafo.
- Pide a los participantes que escriban una cosa nueva que hayan aprendido sobre el alcohol durante la actividad. También pueden escribir una acción concreta que les gustaría tomar basándose en esta información (por ejemplo, hablar con un amigo sobre lo que aprendieron, evitar ciertos comportamientos, etc.) o un compromiso.
- Invita a algunos participantes a compartir sus reflexiones con el grupo. Esto no es obligatorio, pero puede ayudar a que los adolescentes se sientan más comprometidos con el tema.
- Recolecta las tarjetas en una caja o recipiente. Esto puede ser útil para la evaluación de la actividad y para obtener una idea general de lo que los participantes han aprendido.
- Agradece a los participantes por su participación activa. Refuerza la importancia de la información discutida y anímales a utilizar lo que han aprendido en su vida diaria.
- Finaliza la sesión con un breve comentario positivo, resaltando el valor de tomar decisiones informadas y conscientes sobre el uso del alcohol.

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Martin PR, Sidorowicz H. Alcohol and thermoregulation. In: Smith AMF, editor. *Alcohol Use and Misuse*. Springer; 2017. p. 123-39.
2. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body [Internet]. 2020 [citado el 2024 Aug 27]. Disponible en: <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-on-body>
3. World Health Organization. *Global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025* [Internet]. 2021 [citado el 2024 Aug 27]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240062388>

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL
FICHA METODOLÓGICA

BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN		N° FM-DMPPS-UPIASM-CPIA-2024-019	
Eje	Prevención en el ámbito educativo		
Elaborado por	Melany Silva-Tamia Guerra		
BLOQUE B: GENERALIDADES			
Nivel de prevención	Selectivo		
Programa preventivo	X	Acción preventiva	
Modelo teórico base	Socioecológico		
Factores sobre los que se interviene	F. Riesgo: Presión social.		
	F. Protección: Habilidades de Afrontamiento y resiliencia.		
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías		
Nro. sesión	2/12	Duración	2 horas
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema	Mitos sobre el tabaco y vaper.		
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.	
	Específicos	Proporcionar información objetiva sobre el tabaco y el vaper, sus diferentes formas de consumo y efectos a corto plazo en la población adolescente.	
Equipo necesario para su implementación	1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.		
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO			
Fase	Actividades	Duración	Recursos
Inicio	- Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1) - Encuadre de principios y reglas de la intervención (Anexo 2). - Explicar el objetivo del taller y lo que se espera que los participantes aprendan.	10 minutos	Esfero Anexo 1 Anexo 2
Desarrollo	Actividad 1: Movimiento corporal (Anexo 3) Mediante esta dinámica se indagarán los conocimientos adquiridos previamente.	15 minutos	Parlante
	Actividad 2: Caja de sorpresas para preguntas sobre tabaco y vaper (Anexo 4) Mediante una caja de Sorpresas, los/as participantes escribirán anónimamente sus dudas o preguntas sobre el tabaco y vapeo. Para brindar retroalimentación basada en evidencia y fomentar el aprendizaje colectivo.	35 minutos	Papelote Pos it Marcadores Caja sorpresa
	Actividad 3: La ruta del humo (Anexo 5) Con esta actividad se plantea un juego cooperativo para reflexionar de forma divertida e inductiva sobre aspectos importantes relacionados con el tabaco y el vaper, su frecuencia de consumo en adolescentes y sus efectos negativos.	40 minutos	Fichas Tablero
Cierre	Actividad 4: Círculo de reflexión (Anexo 6) Mediante una palabra los participantes deberán compartir lo aprendido durante la intervención.	10 minutos	Personas

Despedida

- Se socializa un resumen las temáticas aprendidas y se solventa dudas que hayan surgido.
- Agradecimiento y despedida.

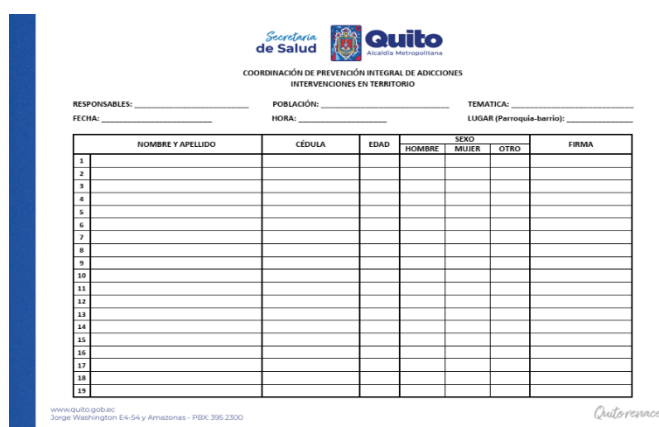
10 minutos

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socioecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: “al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos” (Pons 2008, 177).

BLOQUE E: ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro



Secretaría de Salud Quito
Alcaldía Metropolitana

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIÓN EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-Barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO			FIRMA
				HOMBRE	MUJER	OTRO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Encuadre de principios y reglas de la intervención

Con el fin de llevar un espacio armónico, divertido, participativo y colaborativo tenemos varios principios de convivencia que tomaremos en cuenta:

- Principio de Respeto: Todos nos trataremos con respeto. Para fomentar un ambiente positivo, seguiremos el enfoque AJIS: No Aconsejar, No Interpretar, No Juzgar y No Sermonear. Además, los teléfonos deberán estar en silencio para evitar interrupciones. Si es necesario contestar una llamada urgente, se debe hacer fuera del espacio de trabajo. Escucharemos atentamente cuando alguien hable, tal como nos gustaría que nos escucharan a nosotros.
- Principio de Confidencialidad: Este es un espacio seguro, y la confianza es fundamental. Respetaremos la privacidad de los demás y no se permitirá filmar, grabar o fotografiar a los participantes. Todo lo que se comparta aquí se quedará en este grupo, así que no replicaremos ni compartiremos la información con personas externas.
- Principio de Apoyo Mutuo: Este no es un espacio de competencia. Valoramos el apoyo, el cuidado y el aprendizaje entre todos. Si un compañero necesita ayuda, estemos listos para ofrecerla. Del mismo modo, si yo necesito apoyo, tengo la confianza de pedirlo abiertamente a quien considere que me puede ayudar.
- Principio de Participación: Para que este espacio sea efectivo, es crucial que todos participemos activamente. Aquí no hay respuestas incorrectas ni preguntas innecesarias. Siéntanse libres de comentar, compartir y preguntar de la manera que prefieran, siempre respetando los principios acordados.

Si alguien más desea plantear otro acuerdo o algún otro principio puede hacerlo, en este momento o en cualquier momento si lo considera necesario.

Anexo 3. Actividad 1: Movimiento corporal.

Objetivo: Integrar a los participantes, fomentar la interacción y revisar los conocimientos previos adquiridos en sesiones anteriores, aplicándolos de manera práctica.

Desarrollo:

1. El/la facilitador/a explica que la actividad combina movimiento y reflexión.
2. Los/as participantes deberán estar de pie, caminar por el espacio y realizar movimientos corporales al ritmo de la música. El propósito es relajarse, interactuar y conectar con el contenido de las sesiones previas de manera dinámica.
3. Los/as participantes caminarán mientras suena la música y realizarán movimientos corporales sencillos (mover los brazos, balancear el cuerpo, etc.).
4. A medida que caminan, se les pide que se saluden con diferentes partes del cuerpo para fomentar la interacción divertida: primero con la mano, luego con el codo, y finalmente con el pie. Esto crea un ambiente relajado y rompe el hielo entre los participantes.
5. Cada vez que la música se detenga, los/as participantes se agruparán en parejas aleatorias (con la persona más cercana) y responderán una de las preguntas que el/la facilitador/a mencionará en voz alta.
6. Cada vez que la música pare, los/as participantes se agruparán en parejas y responderán las siguientes preguntas:
 - **Ronda 1:** ¿Cuál fue el concepto más importante que recuerdas de las sesiones anteriores y cómo crees que puede aplicarse en tu vida cotidiana?
 - **Ronda 2:** ¿Qué mito sobre el tabaco o vapeo te sorprendió más? ¿Por qué?
 - **Ronda 3:** ¿Cómo explicarías a alguien más joven por qué es importante conocer los efectos del tabaco o vapeo?
 - **Ronda 4:** Comparte una acción concreta que puedes tomar para evitar el consumo de tabaco o vapeo en tu entorno.
 - **Ronda 5:** ¿Qué preguntas te surgieron a partir de las sesiones anteriores y cómo las resolverías ahora con la información que tienes?
7. Después de cada ronda, algunas parejas de manera voluntaria compartirán con el grupo lo que discutieron, lo que promoverá el intercambio de experiencias y reflexiones grupales.

Anexo 4. Actividad 2: Caja de sorpresas para preguntas sobre tabaco y vapor

Objetivo: Crear un espacio seguro y participativo donde los/as participantes puedan expresar sus preguntas y dudas sobre el tabaco y el vapeo de manera anónima, para luego abordarlas y retroalimentar con información basada en evidencia.

Desarrollo:

1. El/la facilitador/a introduce la dinámica explicando que habrá una **"Caja de Sorpresas"** en la cual los/as participantes podrán depositar **"mitos", "hechos", "preocupaciones" o "curiosidades"** que tengan sobre el tabaco y el vapeo. Estas preguntas pueden ser mitos que hayan escuchado, inquietudes personales o temas que no se atreverían a formular públicamente.
2. Se aclara que todas las preguntas serán anónimas y que se responderán de forma abierta con la participación del grupo, promoviendo un espacio seguro y sin juicio.
3. Cada participante recibe un post-it y un marcador. Se les da 5 minutos para escribir cualquier duda o pregunta que tengan relacionada con el tabaco o vapeo.
4. El/la facilitador/a motiva a los/as participantes a formular sus preguntas sin miedo, resaltando que es una oportunidad para aprender y resolver inquietudes.
5. Una vez que hayan escrito sus preguntas, los/as participantes se acercan a la caja (puede ser una caja decorada o cualquier recipiente llamativo) y depositan sus papeles de manera anónima.
6. El/la facilitador/a extrae una pregunta a la vez de la caja y la lee en voz alta.
7. Después de leer cada pregunta, el/la facilitador/a la pega en un papelote visible para todos los participantes, clasificando las preguntas bajo categorías como "mitos", "hechos", "preocupaciones" o "curiosidades" para facilitar la discusión posterior.

8. El grupo comenta y reflexiona sobre cada pregunta con la guía del/la facilitador/a, quien ofrece respuestas basadas en evidencia científica, aclarando malentendidos y brindando información precisa.

9. Al final de la actividad, el/la facilitador/a revisa el papelote con todas las preguntas clasificadas, y resume las principales lecciones aprendidas. Se destacan los mitos desmentidos y se refuerza la importancia de tomar decisiones informadas.

Retroalimentación:

Contexto de Consumo entre Adolescentes

El consumo de tabaco y vapeo es un fenómeno creciente entre los adolescentes, lo que plantea importantes desafíos de salud pública. La adolescencia es un periodo crítico en el que se desarrollan hábitos y decisiones que pueden tener consecuencias a largo plazo. La educación sobre los riesgos asociados con el tabaco y los vapeadores debe ser informada, accesible y relevante para los jóvenes, utilizando un enfoque basado en evidencia científica.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que el uso de tabaco es la principal causa prevenible de enfermedades y muertes en todo el mundo. Con la llegada de los vapeadores, ha surgido una nueva tendencia entre los jóvenes, quienes a menudo perciben estos productos como una alternativa más segura. Sin embargo, este malentendido puede llevar a la normalización del uso de nicotina y a la adicción (7).

TABACO

¿Qué es?

La nicotina es la sustancia que se extrae de las hojas del arbusto del tabaco, genera efectos estimulantes y tiene un alto nivel adictivo, se comercializa en diversas presentaciones. El consumo de nicotina altera la zona del cerebro responsable de modular los procesos de motivación, aprendizaje y ejecución. Además, este consumo se asocia con trastornos de salud mental como episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia. En los últimos años el tabaquismo ha llegado a considerarse una pandemia y es un importante desafío para la salud pública global. A nivel mundial, más de ocho millones de personas mueren al año a causa de los daños causados por el tabaco; de dichas muertes, 1.2 millones están asociadas a la exposición al humo de segunda mano (7).

Principales daños irreversibles a la salud

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), neumonías, distintos tipos de cáncer, entre ellos, el de pulmón; algunas enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades neurodegenerativas. Las muertes asociadas al tabaquismo son consecuencia de dichas enfermedades.

En relación con los problemas físicos, el consumo de tabaco se asocia con disfunción eréctil y alteración en la producción de espermatozoides en hombres. En mujeres se reportan alteraciones fisiológicas que pueden ocasionar abortos espontáneos y partos prematuros. Por último, se han detectado alteraciones en el Sistema Nervioso Central, específicamente en el funcionamiento e interacción de diferentes regiones del cerebro a causa de la nicotina (8).

Daños del humo de segunda mano

El humo ajeno, de segunda mano o secundario es producido por personas fumadoras y es respirado por quienes están alrededor. No existe una forma segura de exposición al humo ajeno. Incluso un breve tiempo puede causar daños, como irritación ocular, mareos o náuseas. Por otra parte, la exposición repetida o habitual al humo ajeno puede provocar enfermedades cardiovasculares, respiratorias graves y cáncer.

Las personas no fumadoras que conviven con personas consumidoras de productos de tabaco corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente. Las y los lactantes y niños son especialmente susceptibles a padecer enfermedades del sistema respiratorio, del oído medio, hasta síndrome de muerte súbita (8).

Consecuencias negativas a corto plazo del consumo de tabaco en fumadores

- Problemas de piel, reduce su irrigación, dificulta la llegada de oxígeno y otros nutrientes y produce arrugas, sequedad de piel, dedos amarillentos.
- Mal aliento, el tabaco provoca "halitosis" o mal aliento persistente, altera el esmalte de los dientes, los amarillea y favorece la caries dental.
- Mayor riesgo de lesiones y tiempo de curación, afecta a la producción de colágeno, los daños de los tendones y

ligamentos se curan más lento.

- Menor rendimiento físico, aumenta el ritmo cardíaco, dificulta la circulación, disminuye la entrada de oxígeno, reduciendo el rendimiento deportivo, empeora enfermedades respiratorias como el asma o las alergias.
- Mayor riesgo de contraer otras enfermedades. Los fumadores sufren más resfriados, gripe, bronquitis, infección por COVID-19. Si se comparten cigarrillos o boquillas el contagio de enfermedades infecciosas es importante.
- Dependencia a la nicotina.
- En el caso de las mujeres que tomen anticonceptivos, hay riesgo de trombosis, infartos y accidentes cerebrovasculares.

Sociales

- Gasto de dinero muy importante (media de 3 a 5 dólares paquete). Medio paquete al día 50 dólares a la semana.
- Ropa y cabello mal olientes. El olor del humo permanece en la ropa, en el cabello, en los muebles y los coches. A menudo es difícil de eliminar.
- Problemas de convivencia con amigos y familiares a quienes les molesta el humo.

VAPER

¿Qué son?

Los vapeadores (cigarrillos electrónicos o e-cigs) son dispositivos electrónicos que administran nicotina, sustancia psicoactiva estimulante y con un alto potencial adictivo. Estos dispositivos incluyen un cartucho desechable o recargable que es calentado para permitir la inhalación de un líquido compuesto por nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes (1).

Existen dos tipos de dispositivos: los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN) y los que no contienen nicotina. Al usar estos dispositivos es difícil definir la dosis de nicotina que se consume en cada inhalación porque depende de la forma en que cada persona utilice el vapeador, lo cual vuelve esta práctica muy riesgosa. Se tiene la creencia de que el uso de vapeadores no conlleva un grave riesgo para la salud porque el porcentaje de nicotina que introducen al cuerpo es menor. Sin embargo, las personas usuarias de vapeadores que padecen tabaquismo presentan un fenómeno “compensatorio”, es decir, aumentan el número de inhalaciones para recibir la dosis de nicotina a la que están acostumbradas.

La industria tabacalera desarrolló estos productos como auxiliares para dejar de fumar. Actualmente, no hay suficiente evidencia documentada que demuestre la efectividad de los vapeadores. Por el contrario, se ha reportado que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo. Además, estas empresas utilizan viejas prácticas de mercadotecnia dirigidas a adolescentes y personas jóvenes para engancharlas, sin reparar en las consecuencias (1).

Modo de consumo

Existen diversas formas de vapeadores en el mercado. Los sistemas de entrega de nicotina (SEAN) se presentan en distintas presentaciones, como cigarrillos, cigarros, puritos, pipas y narguiles. Algunos dispositivos tienen un diseño similar a objetos de uso cotidiano, como bolígrafos, lápices y unidades USB, así como dispositivos cilíndricos o prismáticos. La cantidad de nicotina que una persona consume a través de los SEAN varía según factores como la duración de cada calada, la profundidad de la inhalación y la frecuencia de uso (7).

Efectos:

Nicotina (4)

- Es muy adictiva.
- Puede enlentecer el desarrollo del cerebro, afecta a la memoria, la concentración y el aprendizaje, el autocontrol, la atención y el estado de ánimo.
- Puede aumentar el riesgo de sufrir problemas con otras drogas.

Otros componentes (propilenglicol, glicerol, aromatizantes, metales)

- Producen irritación de las vías respiratorias.

- Son tóxicos para el organismo.
- Algunos se relacionan con la aparición de cáncer

Los dispositivos para vapear

- Irritan las vías respiratorias y dañan los pulmones.
- Son una manera de iniciarse en el consumo de cigarrillos.
- No sirven para dejar de fumar.
- Aún no se conocen todas las posibles consecuencias que pueden tener sobre la salud.

Principales riesgos para la salud

El uso de vapeadores, con y sin nicotina, provoca lesiones en el tejido del sistema respiratorio, principalmente en las vías respiratorias altas. Asimismo, se altera el proceso respiratorio porque disminuye la cantidad de oxígeno en la respiración de personas que eran no fumadoras y vapearon.

El vapeo con consumo de nicotina está asociado a dolores abdominales, diarrea e infecciones en vías respiratorias altas. La exposición continua al sobrecalentamiento de los productos ocasiona heridas en la piel como quemaduras, dermatitis y lesiones en boca y garganta. Se ha documentado que el uso de vapeadores está relacionado a la presencia de características del síndrome metabólico, disminución de insulina en la sangre y fallas en el corazón.

El inicio de consumo de tabaco o nicotina en la adolescencia suele provocar dependencia de esta sustancia en años posteriores. Las y los adolescentes y jóvenes que inician el uso de vapeadores tienen una probabilidad entre dos y tres veces mayor de consumir regularmente cigarrillos convencionales que las personas que no lo hacen. Entre adolescentes, principalmente estudiantes de secundaria, el uso de vapeo alguna vez en la vida se correlacionó con una mayor probabilidad de consumo excesivo de alcohol. La edad es un factor de riesgo, ya que a menor edad de inicio en el vapeo, la probabilidad de consumir alcohol incrementa.

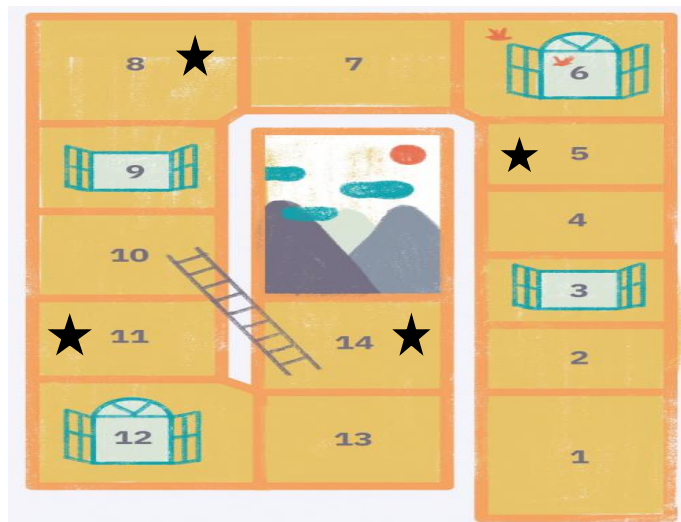
La asociación también se ha encontrado a la inversa, es decir, las y los adolescentes consumidores de alcohol son más susceptibles a convertirse en fumadores o vapeadores (7).

Anexo 5. Actividad 3: La ruta del humo

Objetivo: Identificar las ideas que los adolescentes tengan asociadas al tabaco y el vapor. Incrementar conocimientos y modificar actitudes positivas hacia el consumo de estos.

Desarrollo:

1. El/la facilitador/a divide el grupo en 5-6 subgrupos, cada uno tendrá una ficha de color diferente y se jugará con un dado y un tablero de 15 casillas.
2. Presenta el tablero con el camino dibujado, que tendrá varias casillas. Cada casilla puede tener instrucciones especiales (avanza 2 espacios, retrocede 1, pierde un turno, etc.) y algunas casillas estarán marcadas con una estrella que indicará que en esa casilla se abordará un mito o una verdad.



3. Cada equipo tirará el dado para avanzar en el tablero. Para poder avanzar, deberán contestar correctamente a la pregunta correspondiente a la casilla en la que caigan.

4. Si el equipo responde incorrectamente, no avanzarán y perderán el turno. Si aciertan, avanzarán y el turno pasará al siguiente grupo. A continuación, el detalle de los mitos y verdades:

Preguntas:

- ***Fumar cigarrillo no es tan peligroso como dice la gente***

Falso: El consumo de cigarrillos en etapas medias de la vida –especialmente entre los 40 y 50 años– provoca en un porcentaje importante de fumadores, graves problemas de salud y en muchos casos la muerte, dada su alta incidencia en cáncer de pulmón, enfisemas, bronquitis crónica y problemas circulatorios, entre otros.

- ***Fumar productos de tabaco con nicotina no genera dependencia o adicción en poco tiempo.***

Falso: El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

- ***Fumar tabaco sólo produce problemas respiratorios.***

Falso: Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, además de algunas enfermedades cardíacas, neumonías, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón.

- ***El humo de segunda mano no es muy dañino para las personas que lo respiran.***

Falso. Las personas que respiran humo de segunda mano tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer, así como riesgo de morir prematuramente.

- ***La primera exposición al tabaco no genera ningún problema.***

Falso: Desde la primera ocasión que se fuma tabaco o se tiene una exposición al humo de segunda mano existen riesgos a la salud, como irritación ocular, mareos o náuseas.

- ***El inicio del consumo de tabaco y vapeo a menudo comienza en la adolescencia.***

Verdad: La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo, y muchos adolescentes inician el consumo de tabaco o vapeo en este período. Según el National Institute on Drug Abuse, aproximadamente el 90% de los fumadores adultos comenzaron a fumar antes de los 18 años. Esto subraya la importancia de la educación preventiva y la concientización sobre los riesgos asociados antes de que comiencen a usar estos productos.

- ***El uso de vapeadores puede llevar a un mayor riesgo de comenzar a fumar cigarrillos.***

- **Verdad:** Los adolescentes que utilizan productos de vapeo tienen más probabilidades de convertirse en fumadores de cigarrillos en el futuro. Un estudio publicado en JAMA Network Open encontró que los adolescentes que vapean son tres veces más propensos a iniciar el tabaquismo en comparación con aquellos que no vapean. Esto sugiere que el vapeo puede actuar como una "puerta de entrada" al consumo de tabaco tradicional.

- ***Las personas que fuman lo hacen porque quieren***

Falso: Muchos fumadores creen que la decisión de comenzar a fumar fue una elección libre e informada, pero la realidad más habitual es que se empieza el consumo de tabaco para parecer más mayor, más interesante, más duro (en el caso de los chicos), para integrarse en el grupo y en las chicas también porque su pareja lo hace. Todas estas razones no parecen tener que ver con que se haga libremente lo que se quiere hacer.

Hay pocas personas a las que les haya gustado fumar las primeras caladas. Además, cuando se empieza ya no es fácil dejarlo debido a que la nicotina genera una gran dependencia y se pierde la libertad para dejar de fumar.

- ***Unos pocos cigarrillos al día no hacen daño***

Falso: La mayoría de los efectos adversos del tabaquismo dependen de la cantidad y del tiempo que se fume; es decir, a mayor cantidad de cigarrillos y más tiempo fumando, mayores alteraciones. No hay ningún nivel de consumo de tabaco "seguro para la salud". Las alteraciones del aparato respiratorio, el bajo rendimiento al hacer una actividad física o practicar deportes y las alteraciones de la piel, también se producen con pocos cigarrillos. Además, el riesgo de infartos aumenta sólo con fumar entre uno y cuatro

cigarrillos al día y también se incrementa el riesgo de cáncer de esófago, estómago y páncreas.

- **La nicotina tiene efectos perjudiciales en el desarrollo del cerebro adolescentes.**

Verdad: La nicotina, presente tanto en cigarrillos como en muchos productos de vapeo, puede afectar el desarrollo del cerebro en adolescentes, que continúa hasta los 25 años. Estudios han demostrado que la exposición a la nicotina durante esta etapa puede alterar la formación de conexiones neuronales y contribuir a problemas de atención, aprendizaje y comportamiento. La American Academy of Pediatrics advierte que el uso de nicotina puede tener efectos a largo plazo en la salud mental de los adolescentes.

- **Los vapeadores no generan adicción o dependencia.**

Falso: Existe evidencia de que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo que producen

- **Los vapeadores producen daños únicamente en la garganta.**

Falso: Los daños asociados al vapeo con nicotina afectan principalmente al sistema cardiovascular; incrementan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y pueden desencadenar un paro cardiorespiratorio

- **Los vaporizadores y cigarrillos electrónicos sirven para dejar de fumar.**

Falso. Aunque el cigarrillo electrónico es la principal alternativa para dejar de fumar, la Organización Mundial de la Salud advirtió que no existen evidencias suficientes para considerarlo un tratamiento efectivo. Ni las industrias que los producen, ni los vendedores, ni sus consumidores pueden afirmar que sirve para dejar de fumar.

- **Los vapeadores no tienen nicotina**

Falso. La mayoría de ellos contienen nicotina, alcaloide derivado de las hojas de tabaco con propiedades altamente adictivas. Produce efectos físicos y cambios de humor, temporalmente placenteros, generadores de dependencia. Su consumo aumenta la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea, y puede precipitar la aparición de diabetes. Su efecto tóxico actúa en el sistema nervioso central y los sistemas esquelético, respiratorio, gastrointestinal, metabólico y cerebral. Mezclada con otros componentes del tabaco, es altamente perjudicial para la salud y por eso es considerada como un veneno.

- **El vapeo puede exponer a los adolescentes a sustancias tóxicas**

Verdad. Aunque muchos creen que el vapeo es más seguro que fumar, la evidencia indica que los líquidos de vapeo pueden contener sustancias químicas nocivas. Un estudio publicado en Tobacco Control encontró que el aerosol del vapeo puede incluir metales pesados, compuestos orgánicos volátiles y otras toxinas que pueden perjudicar la salud respiratoria. Esto pone de relieve la importancia de comprender que “vaporizar” no significa “sin riesgos”.

- **Los jóvenes pueden usar el vapeador antes de los 18 años**

Falso. Por las sustancias mencionadas, su uso no está recomendando a ninguna edad. La nicotina afecta el desarrollo del cerebro en los niños y adolescentes, dificultando el aprendizaje y la concentración. Al contener esta sustancia, los vapeadores fácilmente se convierten en una puerta de entrada al tabaquismo tradicional.

- **No me volveré adicto al vapeo.**

Falso. La nicotina es muy adictiva. Vapear envía nicotina al cerebro en tan solo 10 segundos. Una cápsula de JUUL contiene tanta nicotina como un paquete de 20 cigarrillos.

5. Si un equipo cae en la casilla “**aire limpio**” (casilla donde están las ventanas abiertas y cerradas) deberán realizar una prueba específica antes de poder avanzar a la siguiente casilla. Si no logran completar la prueba, permanecerán en la casilla y no podrán volver a tirar el dado hasta que el siguiente turno del equipo.

Las pruebas se realizarán cuando se caiga en una de las cinco casillas de “**aire limpio**”

- **casilla 3.** Dar tres vueltas corriendo lo más rápido posible al espacio en el que se esté realizando la sesión.
- **casilla 6.** Dar un abrazo a cada miembro del grupo que participa en el programa, incluida la persona que dirige las sesiones. (pedir consentimiento antes de realizar esta actividad).
- **casilla 9.** Dar diez toques a un globo entre todos los participantes del equipo sin que se caiga ni explote.
- **casilla 12.** Durante treinta segundos todos los miembros del equipo tienen que aguantar la risa, mientras los demás hacen tonterías sin tocarlos.

- **casilla 10 y 14.** Todos los miembros del equipo tienen que intercambiar una prenda de vestir con otro miembro de su equipo.

6. El juego concluirá cuando un grupo alcance la última casilla, "**Espacio libre de humo**". En este punto, se realizará una retroalimentación sobre la importancia de crear ambientes seguros y saludables, destacando cómo la información y las decisiones informadas pueden contribuir a un estilo de vida libre de tabaco y vapeo.

Anexo 6. Actividad 4: Círculo de reflexión.

Tema: En una palabra

Objetivo: Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos y compartir experiencias sobre la intervención.

Desarrollo:

1. Invita a todos los/as participantes a formar un círculo en el espacio disponible. Esto promueve un ambiente de igualdad y apertura.
2. El/la facilitador/a explica que se pasará una pelota entre los participantes. Quien tenga la pelota tendrá la oportunidad de compartir en una palabra lo que ha aprendido y sentido durante la intervención. Este formato ayuda a crear un espacio seguro y propicia la conexión entre todos.
3. Al concluir el círculo, el/la facilitador/a agradece a todos por su participación y sinceridad, subrayando la importancia de las reflexiones compartidas y cómo sus compromisos pueden tener un impacto positivo en su entorno.

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Cigarrillos electrónicos: lo que es importante saber [Internet]. Atlanta: CDC; 2020. Disponible en: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/electronic-cigarettes-infographic-spanish-508.pdf.
2. Poder Judicial de la Federación. Salud mental y derechos humanos [Internet]. México: Revista Digital Universitaria de la UNAM; 2020. Disponible en: <https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/a7.pdf>.
3. Instituto Nacional de Salud Pública (2021). Evidencia actualizada sobre vapeo: un reporte del Repositorio SEAN, <https://bit.ly/3T6n8wZ>
4. Ponciano-Rodríguez, G., y Chávez Castillo, C. A. (2020). Efectos en la salud de los sistemas electrónicos de administración de nicotina (SEAN), Revista de la Facultad de Medicina, 63(6), noviembrediciembre, 7-19, <https://bit.ly/3LrxZQr>.
5. Sistemas electrónicos de administración de nicotina, Informe de la OMS (2014). <https://bit.ly/3l7j6YF>
6. OMS (2021). Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2021: abordar los productos nuevos y emergentes. Ginebra, <https://bit.ly/3LdK5wg>
7. OMS (2022). Tabaco, <https://bit.ly/2zT4Ck8>
8. OPS (2022). Informe sobre el control del tabaco en la Región de las Américas 2022, <https://bit.ly/3l4u1SQ>
9. Sáenz-de-Miera B., Reynales-Shigematsu L. M., Cárdenas-Denham M., López-Díaz V., y Ramos-Carbajales A. (2022). Impuestos saludables para el control del tabaco en México, La Paz: Universidad Autónoma de Baja California Sur.

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL
FICHA METODOLÓGICA

BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN			N° FM-DMPPS-UPIASM-CPIA-2024-020	
Eje		Prevención en el ámbito educativo		
Elaborado por		Jonathan Carrillo-Alejandra Ojeda		
BLOQUE B: GENERALIDADES				
Nivel de prevención		Selectiva		
Programa preventivo		X	Acción preventiva	
Modelo teórico base		Socioecológico		
Factores sobre los que se interviene		F. Riesgo: Exposición a contenidos que presentan el consumo de drogas como una práctica común o socialmente aceptable entre los adolescentes, lo que causa una percepción sobre la normalidad y aceptación del consumo en su entorno.		
		F. Protección: entrenamiento en habilidades de resistencia y afrontamiento frente a la presión grupal, pensamiento crítico y capacidad de tomar decisiones informadas.		
Componente del programa		Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías		
Nro. sesión	3/12	Duración		2 horas
Población objetivo		Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema		Influencia de los medios de comunicación.		
Objetivos	General	Analizar la influencia de la normalización que los medios de comunicación han creado frente al consumo de drogas y su impacto en la percepción de riesgo hacia el consumo en adolescentes.		
	Específicos	Identificar los principales medios y formas de comunicación que promueven la normalización del consumo. Examinar cómo los adolescentes perciben y responden a los mensajes sobre el consumo de los medios de comunicación.		
Equipo necesario para su implementación		1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.		
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO				
Fase	Actividades		Duración	Recursos
Inicio	- Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1). - Encuadre de principios de convivencia para la intervención, estableciendo normas de respeto y participación (Anexo 2). - Explicar el objetivo del taller y expresar las expectativas de aprendizaje.		5 minutos	Hoja de registro Esfero
Desarrollo	Actividad 1: Telaraña de Publicidad camuflada (Anexo 3) Los participantes trabajarán en grupo, con un ovillo de lana, para socializar mensajes ocultos o implícitos sobre el consumo de drogas ocultos o implícitos en diversas formas de publicidad o contenido en redes sociales. (por ejemplo, el uso glamoroso de alcohol en fiestas, la representación de personajes famosos consumiendo). Los participantes crearán una "telaraña" mientras comparten ejemplos de cómo la publicidad normaliza el uso de drogas. Este enfoque interactivo permitirá que todos participen activamente y fomente un ambiente de colaboración y reflexión.		15 min	Personas/participantes Ovillo de lana
	Actividad 2: Influencers y sus mensajes (Anexo 4) En esta actividad, los participantes deberán seleccionar un influencer o figura pública que sigan en redes sociales. Luego, deberán analizar su contenido, observando si promueven directa		45 min	Marcadores de pizarra Papelotes marcadores

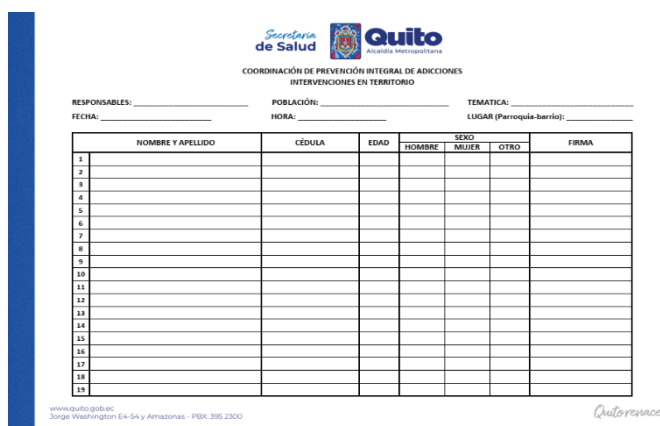
	o indirectamente el consumo de sustancias. Cada participante discutirá si los comportamientos del influencer que sigue pueden influir en su propia percepción o la de sus pares sobre el consumo. Finalmente, se discutirá en grupo cómo el "influencer marketing" impacta la normalización del consumo.		
	Actividad 3: Creación de Memes Educativos (Anexo 5) Los participantes crearán memes que transmitan mensajes relacionados con la prevención del consumo de drogas. Esta actividad fomenta la creatividad y el uso de medios digitales, mientras que los participantes aprenden a comunicar de manera efectiva un mensaje preventivo.	45 min	Hojas de papel marcadores
	Despedida Se comparte un resumen de los temas aprendidos y se responden las dudas que hayan surgido. Finalmente, se agradece la participación y se procede a la despedida.	10 min	Personas/participantes

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socioecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: "al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos" (Pons 2008, 177).

BLOQUE E: ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro



Secretaría de Salud Quito Alcaldía Metropolitana

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIÓN EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-Barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO		FIRMA
				HOMBRE	MUJER	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quito renace

Anexo 2. Encuadre de principios y reglas de la intervención

Para mantener un espacio armonioso, divertido, participativo y colaborativo, hemos establecido varios principios de convivencia que seguiremos:

- Principio de respeto. – Aquí nos comprometemos a tratarnos con respeto, siguiendo el principio AIJS (No aconsejar, no interpretar, no juzgar y no sermonear). Asimismo, mantendremos los teléfonos en silencio para evitar interrupciones. En caso de una llamada urgente, se podrá atender fuera del espacio. Evitaremos el uso del teléfono durante la sesión y no interrumpiremos las intervenciones de los demás. Escucharemos con la misma atención y consideración que esperamos recibir cuando sea nuestro turno de hablar.
- Principio de confidencialidad. – Este es un espacio seguro, por lo que la confianza es fundamental para nuestra convivencia. Todos debemos ser recíprocos con la confianza de los demás al compartir y participar, cuidando

la privacidad de todos. No está permitido filmar, grabar o fotografiar a los participantes de este espacio. Además, no replicaremos ni compartiremos con personas externas al grupo aquello que se comente aquí.

- Principio de apoyo mutuo. – Este no es un espacio de competencia ni rivalidad; aquí valoramos el apoyo mutuo, el cuidado y el aprendizaje compartido. Si un compañero o compañera necesita ayuda, debemos estar dispuestos a brindarla. De la misma manera, si yo necesito ayuda, debo sentir la confianza y apertura para pedirla, ya sea al grupo o directamente a la persona que considero puede ayudarme.
- Principio de participación. – Para que este espacio funcione es necesario que todos participemos activamente del mismo, aquí no hay respuestas equivocadas o preguntas innecesarias, siéntanse libres de comentar, compartir preguntar y participar de la manera que prefieran mientras se respeten todos los principios acordados.

Si alguien más desea plantear una regla o algún otro principio puede hacerlo en cualquier momento si lo considera necesario.

Anexo 3: “Telaraña de publicidad Camuflada”

- El/la facilitador/a presentará la actividad, explicando su objetivo de analizar cómo la publicidad y los medios de comunicación pueden normalizar el consumo de drogas.
- Se presentará el ovillo de lana como símbolo de la conexión entre las ideas que compartirán, al compartir, el participante sostendrá el ovillo y lanzará el extremo a otro miembro del grupo, creando una telaraña visual que representa la conexión de ideas y percepciones entre ellos.
- Cada participante compartirá un mensaje o situación que identificaron como normalizador del consumo de drogas.
- Reflexionar sobre situaciones comunes en las que los adolescentes pueden estar expuestos a mensajes que normalizan el consumo de sustancias (por ejemplo, en fiestas, redes sociales, series de televisión).
- Discutir cómo estos mensajes pueden influir en su percepción del consumo de drogas.
- Al finalizar se reflexionará sobre cómo estos mensajes pueden influir en la actitud de los adolescentes hacia el consumo de drogas y se enfatizará la importancia de ser críticos respecto a la publicidad y los medios de comunicación.

Ejemplos de preguntas guía:

¿Qué situaciones les parecen comunes donde se ve el consumo de sustancias como algo normal?

¿Qué emociones o actitudes creen que transmiten estos mensajes a los adolescentes?

¿Cómo podrían estos mensajes afectar la decisión de un adolescente sobre el consumo de drogas?

Instrucciones para la persona facilitadora:

- El enfoque se centrará en la discusión oral y la identificación de mensajes.
- Facilitar la reflexión sobre el contexto animando a los participantes a compartir ejemplos de su propia experiencia y observaciones.
- Asegurarse de que todos los participantes tengan la oportunidad de participar con respeto y apertura.

Anexo 4: “Influencers y sus Mensajes ”

- El/la facilitador/a presentará la actividad explicando el papel de los influencers en la formación de opiniones y comportamientos entre los jóvenes, destacando cómo pueden contribuir a la normalización del consumo de drogas.
- Tras hacer grupos de 3 a 5 personas cada grupo elegirá un influencer o figura pública que siga en redes sociales y analizará su contenido en relación al consumo de sustancias. Deberán considerar preguntas como:
¿El influencer menciona o muestra el consumo de sustancias en sus publicaciones?
¿De qué manera se presenta el consumo (como algo positivo, glamoroso, normalizado, etc.)?
¿Qué mensajes o actitudes se transmiten a través de su contenido?

- Los/as participantes se agruparán en equipos de 3-5 personas para compartir y discutir sus análisis. Cada grupo deberá: Comentar las observaciones realizadas sobre los influencers elegidos. Reflexionar sobre sí y cómo los comportamientos de estos influencers podrían influir en su propia percepción o la de sus pares sobre el consumo de drogas.
- Finalmente, el/la facilitador/a guiará una discusión grupal donde se abordarán las reflexiones de los grupos (uno por uno). Se explorará cómo el influencer impacta en la normalización del consumo de drogas entre los adolescentes y se discutirán estrategias para desarrollar un consumo crítico de la información recibida a través de las redes sociales.

Anexo 5: “Creación de Memes Educativos”

- El/la facilitador/a explicará la importancia de los memes como una herramienta poderosa en las redes sociales para transmitir mensajes. Se abordará cómo, de manera creativa y divertida, los memes pueden influir en la percepción pública de temas serios, como la salud mental, el bienestar, y el consumo de drogas.
- Se les pedirá a los/as adolescentes que se reúnan en pequeños grupos (4 a 5 personas) para realizar una lluvia de ideas sobre temas relacionados con la salud, bienestar y prevención del consumo de drogas que les gustaría abordar en sus memes.
- Posibles ideas para temas: “Elige salud, no humo” (prevención del tabaquismo) “¡No necesitas drogas para ser genial!”
- Cada grupo presentará su meme al resto de los/as participantes, explicando el mensaje detrás de su creación y por qué creen que puede tener un impacto positivo entre sus pares.
- El facilitador resumirá las ideas clave que surgieron durante el taller, haciendo hincapié en cómo los memes pueden ser una herramienta poderosa para comunicar mensajes positivos.

Retroalimentación: Se define como un elemento de ciertas exigencias hacia la otra persona que provoca una presión intrínseca, llegando a repercutir tanto positiva como negativamente en el desempeño que realice la persona (1).

Presión de grupo

Se define como el grupo en una totalidad estructurada en donde el entorno genera un campo dinámico, haciendo referencia a que el grupo no es la suma de los individuos de forma individual, sino más bien la dinámica entre quienes conforman el grupo (1).

Tomando en cuenta que los seres humanos somos seres sociables, es decir que una parte esencial de la convivencia en sociedad son las interacciones entre los individuos que la conforman, se contempla que la presión de grupos o presión social son influyentes en el momento de determinar cómo las personas siguen una “imagen ideal”. (2)

Los medios de comunicación a través de la publicidad, normalizan una visión caracterizada en los adolescentes, alejándolos de las diferentes maneras de sentir y actuar. Esta visión tiende a ser reforzada y acaba convirtiéndose en el referente de muchos adolescentes. Es a través de esta influencia que los adolescentes pueden reforzar un “ideal”, ejerciendo un juicio de valor o calificación en el que incide frecuentemente en la imagen corporal y la autoestima. (2)

También se asocia con la normalización del uso y consumo de sustancias con la exposición de los adolescentes a comerciales, publicidad, música y propagandas sobre bebidas alcohólicas. El factor social juega un papel clave en el consumo de alcohol, ya que amigos, parejas y grupos cercanos ejercen una fuerte influencia. Beber alcohol se convierte en parte del proceso de integración y socialización entre amigos, donde la aceptación del grupo es esencial para evitar el aislamiento por parte de quienes sí consumen. (3). Es necesario cuestionar o repensar en las formas en las que se puede compartir en grupo brindando otras estrategias a los/as adolescentes, como: realizar juegos de mesa, compartir una comida.

Se plantea que la amistad tiene un valor motivacional que influye en la adopción de comportamientos sociales positivos, a medida que los amigos interactúan y se observan mutuamente. Los cambios en sus conductas pueden explicarse por las características de esa amistad, ya que los amigos tienden a ser similares en la medida en que exhiben comportamientos prosociales y están motivados a practicarlos. De esta manera, se establece una relación con la influencia de los pares en el consumo de alcohol, especialmente cuando hay una amistad de por medio,

dado que los adolescentes prestan mayor atención al comportamiento de sus amigos que al de quienes no forman parte de su círculo cercano. Las actitudes de aprobación por parte de los pares constituyen un factor relevante asociado al consumo de alcohol en adolescentes. (4)

Es por eso que se menciona: “entre los factores asociados al consumo se encuentran factores personales, relativos a las actitudes hacia el alcohol o que corresponden con rasgos de la personalidad de los sujetos; el consumo abusivo se encontraría relacionado con el bajo nivel de información sobre el alcohol y con el mantenimiento de actitudes positivas por partes de los jóvenes, basadas en la idea de que el alcohol no trae grandes riesgos y favorece la diversión facilitando las relaciones sociales”(4).

Normalización del consumo

La normalización del consumo se refiere al proceso histórico y sociocultural que ha llevado a una mayor tolerancia hacia el uso de drogas, tanto legales como ilegales, y a su arraigo en la cultura. Este fenómeno ha contribuido a que el consumo sea percibido como algo común en el imaginario colectivo.

La noción de "normalidad" abarca la dimensión psicosocial de este proceso, ya que implica que las personas comienzan a ver el consumo como una actividad que se alinea con el cumplimiento de normas sociales y responsabilidades. De este modo, prácticas que antes eran consideradas excepcionales o marginales se han vuelto aceptadas y, por lo tanto, "normales", facilitando la integración progresiva de los consumidores en la sociedad.

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Toasa Junta DE. La presión social y los principios Axiológicos familiares en Adolescentes de la Parroquia Emilio María Terán [Tesis de licenciatura]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, Carrera de Trabajo Social; 2018.
2. Torres SE, Valarezo AS, Andrade DS, Pastor FS. Formas de presión social e imagen corporal de adolescentes. Un estudio realizado con estudiantes de colegios de la ciudad de Loja-Ecuador. REVISTAS DE INVESTIGACIÓN. 2019;42(93).
3. Cicua D, Méndez M, Ortega LM. Factores en el consumo de alcohol en adolescentes. Pensamiento psicológico. 2008;4(11):115-34.
4. Díaz MC. Sin pasarse de la raya: la normalización de los consumos de drogas, de David Pere Martínez Oró. AIBR: Revista de Antropología Iberoamericana. 2017;12(2):241-5.

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL
FICHA METODOLÓGICA

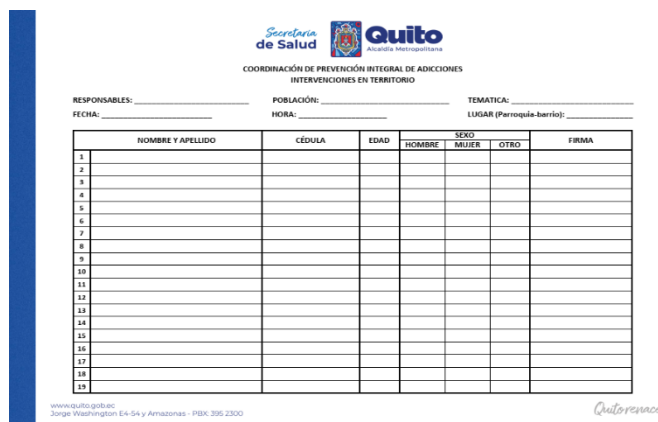
BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN			N° FM-DMPPS-UPIASM-CPIA-2024-021	
Eje	Prevención en el ámbito educativo			
Elaborado por	Jessenia Solano de la Sala			
BLOQUE B: GENERALIDADES				
Nivel de prevención	Selectivo			
Programa preventivo	X	Acción preventiva		
Modelo teórico base	Socioecológico			
Factores sobre los que se interviene	F. Riesgo: Presión social.			
	F. Protección: Habilidades de Afrontamiento y resiliencia.			
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías			
Nro. sesión	4/12	Duración	2 horas	
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).			
Tema	Lineamientos educomunicacionales.			
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.		
	Específicos	Promover habilidades en los estudiantes para analizar, evaluar y crear contenido de manera crítica y responsable en las plataformas digitales.		
Equipo necesario para su implementación	1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.			
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO				
Fase	Actividades	Duración	Recursos	
Inicio	- Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1) - Socialización de las Normas de Convivencia (Anexo 2). - Explicar el objetivo del taller y lo que se espera que los participantes aprendan.	10 minutos	Esfero Anexo 1 Anexo 2	
Desarrollo	Actividad 1: "Exploradores de Contenido" (Anexo 3) Realizar una pequeña encuesta anónima sobre qué tipo de contenido consumen y crean en TikTok.	20 minutos	Pos it Esferos	
	Actividad 2: "Lo Que Digo y No Digo" (Anexo 4) Reflexionar sobre la comunicación responsable y los mensajes adecuados respecto al consumo de sustancias psicotrópicas.	45 minutos	Papelote Marcadores	
Cierre	Actividad 4: Telaraña (Anexo 5) Mediante una palabra los participantes deberán compartir lo aprendido durante la intervención.	20 minutos	Personas	
	Despedida - Se socializa un resumen de las temáticas aprendidas y se solventa dudas que hayan surgido. - Agradecimiento y despedida.	15 minutos	Facilitador	

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socioecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: “al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos” (Pons 2008, 177).

BLOQUE E: ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro



Secretaría de Salud Quito
Alcaldía Metropolitana

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIONES EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-Barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO	FIRMA
			HOMBRE	MUJER	OTRO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Socialización de Normas de Convivencia

Con el fin de llevar un espacio armónico, divertido, participativo y colaborativo tenemos varios principios de convivencia que tomaremos en cuenta:

- **Principio de Respeto:** Todos nos trataremos con respeto. Para fomentar un ambiente positivo, adoptaremos el enfoque AJIS: No Aconsejar, No Interpretar, No Juzgar y No Sermonear. Además, los teléfonos deberán estar en silencio para evitar interrupciones. Si es necesario contestar una llamada urgente, se debe hacer fuera del espacio de trabajo. Escucharemos atentamente cuando alguien hable, tal como nos gustaría que nos escucharan a nosotros.
- **Principio de Confidencialidad:** Este es un espacio seguro, y la confianza es fundamental. Respetaremos la privacidad de los demás y no se permitirá filmar, grabar o fotografiar a los participantes. Todo lo que se comparta aquí se quedará en este grupo, así que no replicaremos ni compartiremos la información con personas externas.
- **Principio de Apoyo Mutuo:** Este no es un espacio de competencia. Valoramos el apoyo, el cuidado y el aprendizaje entre todos. Si un compañero necesita ayuda, estemos listos para ofrecerla. Del mismo modo, si yo necesito apoyo, tengo la confianza de pedirlo abiertamente a quien considere que me puede ayudar.
- **Principio de Participación:** Para que este espacio sea efectivo, es crucial que todos participemos activamente. Aquí no hay respuestas incorrectas ni preguntas innecesarias. Siéntanse libres de comentar, compartir y preguntar de la manera que prefieran, siempre respetando los principios acordados.

Si alguien más desea plantear otro acuerdo o algún otro principio puede hacerlo, en este momento o en cualquier momento si lo considera necesario.

Anexo 3. Actividad 1: "Exploradores de contenido"

Objetivo: Identificar y analizar los tipos de contenido que los adolescentes producen y consumen en plataformas digitales.

Desarrollo:

1. Pedirles que busquen ejemplos o que compartan lo que han visto recientemente (por ejemplo, bailes, desafíos,

comedia, educación, belleza, etc.).

2. Se analizará el contenido y responderán las siguientes preguntas:

¿Qué tendencias se observan?

¿Qué emociones o mensajes transmiten?

3. Abre un espacio para discutir cómo estos contenidos pueden influir en la identidad y la cultura de los adolescentes.

Anexo 4. Actividad 2: "Lo que digo y no digo"

Objetivo: Reflexionar sobre la comunicación responsable y los mensajes adecuados respecto al consumo de sustancias psicotrópicas, con el fin de disminuir los factores de riesgo y de fortalecer los factores de protección.

Desarrollo:

1. Realizar grupos (máximo 4).
2. Role-Playing: asignar a cada grupo un escenario o tema relacionado con el consumo de sustancias (por ejemplo, desmitificación de mitos, consecuencias, salud mental, retos de consumo de sustancias).
3. Cada grupo debe discutir qué mensajes serían apropiados y cuáles serían irresponsables o dañinos, para transmitirlos en su representación.
4. Pide a cada grupo que elabore una lista de frases o ideas y gestos que podrían incluir en un video (lo que se debería decir) y otra lista de lo que definitivamente no deberían incluir (lo que no se debería decir).
5. Cada grupo presenta sus listas al resto de la clase.
6. Cada grupo creará un breve para el **concurso de TikTok**, utilizando las ideas y frases de sus listas. Los videos deben enfatizar la comunicación responsable y la promoción de mensajes positivos sobre el consumo de sustancias.
7. Abre un debate sobre por qué ciertas afirmaciones son más responsables que otras y cómo pueden influir en la percepción del consumo de sustancias.

Retroalimentación:

Explicar la importancia de hablar sobre el consumo de sustancias psicotrópicas de manera responsable, especialmente en plataformas digitales (3).

▪ Influencia de las Redes Sociales

TikTok, Instagram, YouTube, son espacios donde compartimos y consumimos contenido constantemente. Lo que vemos puede moldear nuestras ideas y decisiones. Por eso, es vital que los mensajes que se transmiten sean responsables. Un video puede llegar a miles, incluso millones de personas, y puede tener un impacto significativo en su forma de pensar y actuar.

▪ Desmitificación y Realidad

A menudo, en redes sociales, el consumo de sustancias se presenta de manera glamorosa o como algo divertido. Sin embargo, es crucial que hablemos también de las realidades detrás de esto: los riesgos, las consecuencias y el impacto en nuestra salud mental y física. Hablar de estas realidades puede ayudar a desmitificar mitos y proporcionar una visión más equilibrada.

▪ Responsabilidad como Creadores de Contenido

Si estás creando contenido, tienes el poder de influir en otros. Pregúntate: ¿Qué mensaje estoy transmitiendo? ¿Estoy promoviendo algo que podría ser perjudicial? Hablar de manera responsable significa ser consciente del efecto que nuestras palabras pueden tener en los demás.

▪ Promoción de la Salud Mental

También es esencial incluir mensajes sobre la salud mental. Si alguien está pasando por un momento difícil, es importante que sepa que buscar ayuda es valiente y necesario. En lugar de glorificar el consumo, podríamos ofrecer alternativas saludables o compartir recursos útiles.

▪ Espacio para el Diálogo

Finalmente, es fundamental que abramos un espacio para el diálogo. Hablar sobre estos temas puede ser incómodo, pero es necesario. Fomentar conversaciones sinceras y abiertas nos permite aprender unos de otros y construir una comunidad más informada y solidaria.

Anexo 5. Actividad 4: Telaraña.

Tema: En una palabra

Objetivo: Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos y compartir experiencias sobre la intervención.

Desarrollo:

1. Invita a todos los/as participantes a formar un círculo en el espacio disponible. Esto promueve un ambiente de igualdad y apertura.
2. El/la facilitador/a explica que se pasará una lana entre los participantes. Quien tenga la lana tendrá la oportunidad de compartir en una palabra lo que ha aprendido y sentido durante la intervención. Este formato ayuda a crear un espacio seguro y propicia la conexión entre todos.
3. Al concluir la telaraña, se volverá a enredar la lana en sentido contrario, pero esta vez cada participante expresará un compromiso sobre que no hará cuando este navegando o realizando contenido en plataformas digitales.
4. El/la facilitador/a agradece a todos por su participación y sinceridad, subrayando la importancia de las reflexiones compartidas y cómo sus compromisos pueden tener un impacto positivo en su entorno.

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Poder Judicial de la Federación. Salud mental y derechos humanos [Internet]. México: Revista Digital Universitaria de la UNAM; 2020. Disponible en: <https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/a7.pdf>.
2. O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. Pediatrics, 127(4), 800-804. Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v82n1/v82n1a07.pdf>
3. Organización de los Estados Americanos – OEA Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas – CICAD (2005). Lineamientos Hemisféricos de la CICAD en Prevención Escolar, 16-18. <file:///C:/Users/jlsolano/Downloads/CO031052005-Lineamientos-Prev-Esc-esp.pdf>

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL
FICHA METODOLÓGICA

BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN		N° FM-DMPPS-UPIASM-CPIA-2024-022	
Eje	Prevención en el ámbito educativo		
Elaborado por	Viviana Maila-Thagryt Chávez		
BLOQUE B: GENERALIDADES			
Nivel de prevención	Selectiva		
Programa preventivo	X	Acción preventiva	
Modelo teórico base	Socioecológico		
Factores sobre los que se interviene		F. Riesgo: Comunicación agresiva o pasiva, Dificultad para establecer relaciones efectivas, alta conflictividad escolar, Nivel alto de problemática social de pares	
		F. Protección: Comunicación asertiva, relaciones efectivas, establecimiento de límites saludables, participación, implicación y responsabilidad de los jóvenes en las tareas	
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías.		
Nro. sesión	5/12	Duración	2 horas
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema	Habilidades de comunicación		
Objetivos	General	-Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.	
	Específicos	Identificar estilos de comunicación Aprender alternativas para expresar quejas y recibir halagos	
Equipo necesario para su implementación		1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.	
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO			
Fase	Actividades	Duración	Recursos
Inicio	<i>Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1)</i> <i>Encuadre de principios y reglas de la intervención (Anexo 2)</i> - Explicar el objetivo del taller y lo que se espera que los participantes aprendan.	10 minutos	Hoja de registro Esfero Anexo 1 Anexo 2
Desarrollo	Actividad 1: Si tú haces, yo hago (Anexo 3) El/la facilitadora solicitará a los/as participantes que se pongan de pie y formen un círculo, comienza un estudiante que dice: Yo me llamo... y hago... y hace un gesto o un movimiento determinado. Se dirige a otro estudiante con ese movimiento. El estudiante dice: Si tú te llamas.... y haces (repite el movimiento del otro y todo el círculo repite el movimiento), yo me llamo... y hago (hace un movimiento diferente). Y así sucesivamente. La comunicación se desarrolla en un contexto, puede ser verbal y no verbal; importancia de la escucha activa.	15 minutos	Participantes
	Actividad 2: Estilos de comunicación (Anexo 4) La persona facilitadora, al continuar con la retroalimentación sobre habilidades sociales, situará el papelote en la pared del aula de clase, en la que se encuentre un recuadro que incluya apartado: pasivo, agresivo, asertivo y se solicitará a los	35 minutos	Papelote Post it Marcadores Esferos Cinta masquin

	participantes escribir en un post diferente con 1 frase corta o palabra: ¿Cómo perciben o entienden una comunicación pasiva? ¿Cómo perciben o entienden una comunicación agresiva? ¿Cómo perciben o entienden una comunicación asertiva? Al llenar el papelote, la persona facilitadora retroalimentará sobre lo que respecta a estilos de comunicación vs lo percibido.		
	Actividad 3: La queja (Anexo 5) La persona facilitadora divide en 4 grupos a los estudiantes, se entrega un caso hipotético y en 10 minutos tienen que ejemplificarlo frente a toda la plenaria. Es importante resaltar sobre los aspectos importantes para: hacer una queja y recibir una queja.	30 minutos	Sobres con situaciones Marcadores
Cierre	Actividad 4: El halago (Anexo 6) Con los grupos ya formados, se solicitará a los grupos modificar de hacer una queja a hacer un halago y de recibir una queja a recibir un alago	25 minutos	.
	Despedida - Se socializa los puntos clave de las temáticas abordadas y se solventa dudas que hayan surgido. - Agradecimiento y despedida.	5 minutos	.

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socioecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: “al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos” (Pons 2008, 177).

BLOQUE E: ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro



COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIÓN EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-Barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO			FIRMA
				HOMBRE	MUJER	OTRO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Encuadre de principios y reglas de la intervención

Con el fin de llevar un espacio armónico, divertido, participativo y colaborativo tenemos varios principios de convivencia que tomaremos en cuenta:

1. Principio de respeto. – todos aquí nos trataremos con respeto, por lo que tendremos en cuenta el AJIS (No aconsejar, no interpretar, no juzgar y no sermonear), de igual manera se pondrán los teléfonos en silencio para evitar interrupciones, si necesitan contestar una llamada urgente pueden hacerlo saliendo del espacio y vamos a evitar el uso de del mismo. No vamos a interrumpir las intervenciones de los otros, escuchamos cuando otro habla y ponemos atención de la misma manera en la que nos gustaría que nos atiendan cuando nosotros hablamos
2. Principio de confidencialidad. – este es un espacio seguro por lo que la confianza es parte primordial de la convivencia por lo cual todos seremos recíprocos con la confianza del resto de participantes al compartir y participar cuidando privacidad, no se puede filmar, grabar o fotografiar a los y las participantes de este espacio, y, sobre todo, es decir, no replicaremos o compartiremos con personas externas a este grupo las cosas que nos comentan.
3. Principio de apoyo mutuo. – Este no es un espacio de competencia ni rivalidad, por lo que el apoyarnos, cuidarnos y enseñarnos es valorado aquí, y un compañero o compañera necesitan ayuda, debo estar presto a brindárselo, de la misma manera si yo la necesito debo tener la confianza y apertura de pedirlo abiertamente al grupo o directamente a la persona que considero me puede ayudar.
4. Principio de participación. – Para que este espacio funcione es necesario que todos participemos activamente del mismo, aquí no hay respuestas equivocadas o preguntas innecesarias, siéntanse libres de comentar, compartir preguntar y participar de la manera que prefieran mientras se respeten todos los principios aquí acordados.

Si alguien más desea plantear una regla o algún otro principio puede hacerlo, en este momento o en cualquier momento si lo considera necesario.

Anexo 3: Si tú haces, yo hago

Objetivo: La dinámica tiene como objetivo romper el hielo entre los participantes y reconocer la importancia de la concentración, escucha activa, observación sobre la comunicación verbal y no verbal.

1. La persona facilitadora solicitará a los/as participantes que se pongan de pie y formen un círculo
2. Se explica el orden de la actividad
3. Para iniciar, la persona facilitadora inicia la actividad y menciona: “Yo me llamo... y hago... y hace un gesto o un movimiento determinado”
4. Se dirige a un estudiante con ese movimiento y el estudiante dice: Si tú te llamas.... y haces (el grupo se mantendrá atento y en ese momento repetirá el movimiento del otro y todo el círculo repite el movimiento), yo me llamo... y hago (hace un movimiento diferente). Y así sucesivamente.
5. No pueden repetir a personas que ya participaron a fin de completar la participación de todos los participantes.

Nota: en el caso de equivocarse al participar, se reinicia la actividad

Retroalimentación: reconocer que las habilidades sociales son las formas de comportarnos de forma adecuada cuando nos relacionamos con otras personas, aquellas conductas que nos permiten actuar de manera eficaz y satisfactoria en diversas situaciones sociales.

Habilidades sociales

Formas de comportarnos de forma adecuada cuando nos relacionamos con otras personas. Consisten en poner en juego un conjunto de conductas (verbales y no verbales) para relacionarnos con los demás de forma correcta y mutuamente satisfactoria.

Importancia de habilidades sociales

Nos sentiremos más a gusto con nosotros mismos y los demás estarán más contentos de estar con nosotros.

Nos ayudan a controlar nuestra propia conducta, por lo que tendremos menos problemas con los amigos, compañeros, padres, pareja, etc. y una mejor adaptación posterior en la vida.

Obtendremos mejores rendimientos laborales y seremos personas más organizadas, activas, participativas, cooperativas y populares.

Anexo 4: Estilos de comunicación

Objetivo: Fomentar la comprensión de los estilos de comunicación y su impacto en las dinámicas interpersonales, promoviendo el desarrollo de habilidades sociales.

<i>Estilos de comunicación</i>		
<i>Pasivo</i>	<i>Agresivo</i>	<i>Asertivo</i>

1. La persona facilitadora mientras retroalimenta sobre habilidades sociales, se refiere a los estilos de comunicación como habilidades que pueden fortalecer las dinámicas interpersonales según el estilo que se utilice al momento de comunicarse
2. Mientras se realiza la retroalimentación breve se entregará 3 post it a los participantes
3. Se solicitará escribir 3 frases cortas o palabras que describan como perciben o entienden el estilo de comunicación pasivo, agresivo y asertivo (5 min)
4. Al finalizar, la persona facilitadora explicará lo que cada estilo de comunicación se refiere y se evalúan la posición correcta del post it.
5. La persona facilitadora solicitará voluntarios en el caso de ser necesario cambiar de lugar el post it.
6. Además reforzará el hecho que las habilidades sociales, en este caso la comunicación, se desarrolla y la flexibilidad o cambio (representado en el cambio de lugar de post it) fortalece el desarrollo de la habilidad.

Retroalimentación de habilidades sociales – importancia de adquirirlas y utilizarlas

Nos darán seguridad en nosotros mismos, y dará seguridad a los demás, aumenta nuestra autoestima y la de los demás. Consisten en poner en juego un conjunto de conductas (verbales y no verbales) para relacionarnos con los demás de forma saludable y mutuamente satisfactoria.

Las habilidades sociales no son innatas, se aprenden.

Estilos de comunicación		
Pasiva	Agresiva	Asertiva
• Te menosprecias a ti mismo – “Nunca sé qué hacer”. • Antepongas las necesidades de los demás – “Tú lo necesitas más	• Satisfacer tus propias necesidades a expensas de los demás – “Si no haces lo que yo quiero, te...”.	• Ser honesto sin ser grosero o hiriente. • Comunicar lo que realmente quieres. • Permitir a los demás sentirse

que yo". ● Digamos "No tiene importancia" cuando si la tiene. ● No digamos lo que realmente queremos – "No lo sé", "No me importa" (mientras piensas "Si me importa") Dejemos que otros elijan por ti – "No, no, tú decides".	● decirle a la gente lo que sientes, y herir a los demás en el proceso. ● tomar decisiones por otras personas: "Tienes que hacer esto o si no". ● herir a otras personas para conseguir lo que quieres física o verbalmente.	seguros y permitir también a los demás conseguir lo que quieren. ● Ser respetuoso contigo y con los demás. ● No hacer daño a la gente intencionadamente.
--	--	--

Comunicación y Tipos de comunicación/Estilos comunicacionales

La comunicación es un proceso que consiste en la transmisión e intercambio de mensajes. Este proceso es esencial para la vida en sociedad porque permite expresarnos, compartir información, relacionarnos con otros, llegar a acuerdos y organizarnos. (1). Siempre comunicamos, hay diversas formas para hacerlo. Los estilos comunicacionales son las maneras que usamos para relacionarnos con otras personas. Existen tres:

Pasivo: las personas que tienen este estilo por lo general, anteponen los deseos, pensamientos y derechos de los demás a los suyos propios. Los comportamientos pasivos no son sólo lo que dices. También pueden ser lo que haces. Dar a alguien "la callada por respuesta" o hablar mal de él a sus espaldas puede satisfacerte en ese momento, pero no permite que los demás sepan lo que sientes.

Agresivo: las personas que utilizan este estilo buscan anteponer sus deseos, ideas y derechos por encima de los demás. Suelen utilizar lenguaje agresivo o incluso llegar a insultar o menospreciar a otras personas. El comportamiento agresivo puede herir a las personas y no respeta los derechos de los demás. Si intentas controlar a los demás puedes perderlos como amigos y apoyo.

Asertivo: es un estilo en donde las personas buscan satisfacer sus deseos y derechos, pero sin poner en peligro o agredir a los demás. En este tipo de comunicación hay una escucha activa y un diálogo de las necesidades y deseos de quienes participan en el espacio. Ayuda a las personas a comunicar claramente sus necesidades, deseos y sentimientos, pero sin herir ni faltar al respeto a nadie. La asertividad es una forma de comunicar lo que uno piensa, siente, quiere y sueña (2).

Anexo 5: La queja

Objetivo: Desarrollar habilidades para expresar y recibir quejas de manera efectiva, fomentando la comunicación asertiva en situaciones interpersonales.

1. La persona facilitadora divide en 4 grupos a los estudiantes, se entrega un caso hipotético por grupo
2. Tendrán 10 minutos para organizarse ejemplificarlo de cómo reaccionarían o actuarían en esa situación frente a toda la plenaria
3. 2 grupos analizan reacciones en cómo hacer una queja y los otros 2 grupos cómo recibir una queja
4. Al finalizar el tiempo, cada grupo ejemplificará su caso y recibirá la retroalimentación al caso

Nota: en el caso de superar el número, se puede aumentar el número de grupos y dividirlos para responder los casos

Caso 1

Un estudiante se siente frustrado porque su aporte no ha sido incluido en un proyecto grupal que le interesa. Ha estado trabajando en ideas y siente que su contribución podría ser valiosa.

Caso 2

Un estudiante se siente incómodo porque un compañero interrumpe constantemente durante las clases, lo que afecta su capacidad para concentrarse.

Extra 1

Un estudiante se siente molesto porque algunos compañeros usan sus teléfonos móviles durante la clase, lo que distrae a todos y dificulta el aprendizaje.

Extra 2

Un estudiante se siente frustrado porque ha asumido la mayor parte del trabajo en un proyecto grupal, mientras que otros miembros del grupo no están contribuyendo equitativamente.

Queja

Expresar una queja significa comunicar a los otros aquello que dicen o hacen que no nos gusta porque perjudica nuestros derechos.

Consiste en manifestar a los demás nuestro descontento por algo que nos molesta

Porque es importante expresar quejas

Es bueno que los demás sepan que estamos disgustados por algo en lo que creemos que tenemos razón

- Sirven para reducir la irritación y la ansiedad y encontrarnos más a gusto con nosotros mismos
- No es bueno callarse aquello que nos molesta porque nos encontraríamos tristes y muy a disgusto con nosotros mismos y en el futuro puede que surjan más problemas.

¿Cómo expresar quejas?

- Comunicárselo individualmente, de forma amable para no molestar ni herir sus sentimientos
- Mirar a la otra persona a los ojos, con gestos amables
- Expresar aquello que no te gusta con un tono de voz firme pero cordial
- Acompañar a la frase con gestos, expresión facial, etc., acorde con lo que se dice

¿Cómo recibir quejas?

- Escuchar atentamente la queja, mirando a la otra persona a los ojos.
- Aceptar la queja si es justa (es importante aprender a reconocer y re evaluar nuestras acciones)
- Rechazar la queja si es injusta, de forma amable y con palabras sinceras.

Anexo 6: El alago

Objetivo: Fomentar la habilidad de expresar y recibir halagos de manera sincera, promoviendo un ambiente de reconocimiento y positividad en las interacciones interpersonales.

1. La persona facilitadora solicita con la anterior actividad, mantener los grupos de trabajo
2. Se solicita transformar el caso de hacer una queja a hacer un halago y de recibir una queja a recibir un alago
3. Utilizar todo el conocimiento de las actividades
4. La persona facilitadora retroalimentara a cada grupo mientras organizan su ejemplificación
5. Tienen un tiempo determinado de 10 minutos para la organización y posterior lo presentaran en plenaria
6. La persona facilitadora realiza retroalimentaciones en cuanto a términos o conductas expuestas en las ejemplificaciones.

Halago

Decir algo agradable, bonito, positivo a otras personas de sí mismas, algo de su físico, de su comportamiento (de lo que ha dicho o hecho) de su forma de ser, de lo que tiene de lo que ha logrado o está trabajando.

Consiste en elogiar, alabar, felicitar, hacer un cumplido de forma sincera a otros, de aquello que nos agrada de ellos.

Porque es importante expresar halagos

- Tanto el que dice algo agradable a otros, como el que lo recibe, se siente bien consigo mismo
- Fortalece la habilidad del reconocimiento hacia otras personas

¿Cómo halagar a los otros?

- Mirar a la otra persona a los ojos, con gestos amables
- Llamar a la otra persona por su nombre, explicar con un tono sincero y de admiración aquello que te gusta.
- Acompañar la frase con gestos que sean acordes con lo que dices. Hay que pensar en lo que le gustará a la otra persona y siempre con una actitud de acercamiento amable
- Ser sincero, debéis decir aquello que te agrada de acuerdo a lo que sientes y piensas.
- Elogiar en el momento oportuno, cuando os sintáis cerca emocionalmente, no sería correcto decir algo agradable durante una discusión, dónde existe distanciamiento emocional

¿Cómo recibir los halagos de otros?

- Escuchar atentamente el elogio, mirando a la otra persona a los ojos.
- Aceptar el elogio con palabras amables, haciendo que la otra persona se sienta bien contigo.
- Agradecer siempre el elogio, expresándolo con una actitud atenta y diciendo <<gracias>>
- No sería correcto rechazar o evitar el elogio, desvalorizando las opiniones y sentimientos de la otra persona, es decir, dejándole en ridículo, porque es posible que no vuelvan a hacerte cumplidos.

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Delgado. I. Qué es la comunicación [Internet]. Significados. [citado el 3 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.significados.com/comunicacion/>
2. Plan Municipal sobre Drogas de León. Programa de Habilidades Sociales para personas con drogodependencia Disponible en <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2804/Trabajo.pdf?sequence=1>

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL
FICHA METODOLÓGICA

BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN		N° FM-DMPPS-UIASM-CPIA-2024-023	
Eje	Prevención en el ámbito educativo		
Elaborado por	Melany Silva-Alejandra Ojeda		
BLOQUE B: GENERALIDADES			
Nivel de prevención	Selectivo		
Programa preventivo	X	Acción preventiva	
Modelo teórico base	Socioecológico		
Factores sobre los que se interviene	F. Riesgo: Presión de los pares, baja autoestima, habilidades sociales inefectivas, ambiente familiar conflictivo.		
	F. Protección: Contar con adecuadas habilidades para la vida que aporte a su proyecto de vida, apoyo familiar, conexión saludable con la escuela y sus pares.		
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías		
Nro. sesión	6/12	Duración	2 horas.
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema	Toma de decisiones.		
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.	
	Específicos	Fomentar habilidades de toma de decisiones en adolescentes, incentivando el pensamiento crítico y fortaleciendo la capacidad de discernir entre diversas opciones. Entrenar en una metodología para una comprensión clara sobre la toma de decisiones y su proceso.	
Equipo necesario para su implementación	1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.		
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO			
Fase	Actividades	Duración	Recursos
Inicio	- Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1) - Encuadre de principios de convivencia para la intervención (Anexo 2). - Explicar el objetivo del taller y lo que se espera que los participantes aprendan.	10 minutos	Esfero Anexo 1 Anexo 2
Desarrollo	Actividad 1: Las sillas (Anexo 3) Coloca las sillas en el centro del espacio. Los participantes caminarán alrededor de ellas y, para poder sentarse, deberán realizar la acción indicada en cada espacio.	20 minutos	Anexo 3 Sillas Papeles con palabras 2 pelotas o bolitas de papel Marcadores
	Actividad 2: Toma de decisiones (Anexo 4) Mediante esta actividad los participantes tendrán un acercamiento teórico-práctico sobre la toma de decisiones.	30 minutos	Anexo 4 Cartel con la imagen del anexo. Hojas Marcadores Esferos

	Actividad 3: Practicar la pausa (Anexo 5) La actividad tiene como objetivo que los participantes pongan en práctica lo aprendido durante la jornada, utilizando herramientas que faciliten el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones.	30 minutos	Anexo 5 Cartel hojas Esferos Marcadores hoja impresa con las situaciones de ejemplo
Cierre	Actividad 4: Si lo construyes (Anexo 6) A través de una dinámica lúdica e interactiva, los participantes reforzarán sus habilidades para la toma de decisiones, integrando lo aprendido de forma práctica.	20 minutos	Anexo 6 Materiales varios
	Despedida Se comparte un resumen de los temas aprendidos y se responden las dudas que hayan surgido. Finalmente, se agradece la participación y se procede a la despedida.	10 minutos	No aplica

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socioecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: “al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos” (Pons 2008, 177).

BLOQUE E: ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro



COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIÓN EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO			FIRMA
				HOMBRE	MUJER	OTRO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Encuadre de principios y reglas de la intervención

Para mantener un espacio armonioso, divertido, participativo y colaborativo, hemos establecido varios principios de convivencia que seguiremos:

- Principio de respeto. – Aquí nos comprometemos a tratarnos con respeto, siguiendo el principio AIJS (No aconsejar, no interpretar, no juzgar y no sermonear). Asimismo, mantendremos los teléfonos en silencio para evitar interrupciones. En caso de una llamada urgente, se podrá atender fuera del espacio. Evitaremos el uso

del teléfono durante la sesión y no interrumpiremos las intervenciones de los demás. Escucharemos con la misma atención y consideración que esperamos recibir cuando sea nuestro turno de hablar.

- Principio de confidencialidad. – Este es un espacio seguro, por lo que la confianza es fundamental para nuestra convivencia. Todos debemos ser recíprocos con la confianza de los demás al compartir y participar, cuidando la privacidad de todos. No está permitido filmar, grabar o fotografiar a los participantes de este espacio. Además, no replicaremos ni compartiremos con personas externas al grupo aquello que se comente aquí.
- Principio de apoyo mutuo. – Este no es un espacio de competencia ni rivalidad; aquí valoramos el apoyo mutuo, el cuidado y el aprendizaje compartido. Si un compañero o compañera necesita ayuda, debemos estar dispuestos a brindarla. De la misma manera, si yo necesito ayuda, debo sentir la confianza y apertura para pedirla, ya sea al grupo o directamente a la persona que considero puede ayudarme.
- Principio de participación. – Para que este espacio funcione es necesario que todos participemos activamente del mismo, aquí no hay respuestas equivocadas o preguntas innecesarias, siéntanse libres de comentar, compartir preguntar y participar de la manera que prefieran mientras se respeten todos los principios acordados.

Si alguien más desea plantear una regla o algún otro principio puede hacerlo en cualquier momento si lo considera necesario.

Anexo 3. Actividad 1: Las sillas

Objetivo: Integrar a los participantes y generar reflexión sobre el tema a tratar.

Desarrollo:

1. Se va a pedir a los estudiantes que salgan del espacio en caso de ser posible, sino se les indicará que van a ubicar las sillas en el centro y a cada silla le pondrán lo siguiente:
 - Una silla con piedras en el asiento o con papeles hechos bolita.
 - Una silla colocada al frente o en el punto de enfoque del espacio de aprendizaje.
 - Una silla con un letrero que diga “reservado”.
 - Una silla frente a una esquina o en el borde y frente al exterior del espacio de aprendizaje.
 - Una silla con un letrero que diga “ocupado”

2. Permita que los/las participantes ingresen al espacio, que busquen una silla en la cual sentarse, y se sienten como lo hacen habitualmente.

3. Señale la regularidad con la que tomamos decisiones, a veces sin pensarlo mucho. Retroalimentar con lo siguiente:

Tomamos innumerables decisiones todos los días, desde ¿Qué comer?, ¿cómo vestir? y ¿con qué amigos pasar tiempo?

Tomar decisiones es una parte tan importante de nuestra vida diaria que, la mayoría de las veces, ni siquiera nos damos cuenta de que hemos decidido algo.

De hecho, puedo imaginar que la mayoría de ustedes tomaron algunas decisiones tan pronto entraron en la habitación y ni siquiera se dieron cuenta de que lo hicieron. Por ejemplo:

Aquí hay una silla con algunas rocas encima ¿Porque nadie se sentó aquí?

*Posible respuesta: se ve incómodo o sucio. Hay razones lógicas por las que nadie querría sentarse en una silla con piedras.

¿Por qué nadie quería sentarse en la silla que está justo al frente?

*Posible respuesta: no quiero tener a todos mirándome. Estar justo en el centro de atención puede hacer que alguien se sienta incómodo, por lo que existen razones emocionales para elegir no sentarse ahí.

Esta otra silla tiene el letrero de “reservado”, ¿Por qué la gente normalmente no se sienta ahí?

*Posible respuesta: se está guardando para alguien más. Si, la gente tiende a respetar las reglas sociales, por lo que esta silla representa los factores sociales que intervienen en la toma de decisiones.

Por último, hay una silla que da a una esquina que nadie eligió (o si lo hicieron, probablemente la giraron para que mirara en la dirección correcta). ¿Por qué ninguno de ustedes se sentó ahí?

* Posible respuesta: quería ver que estaba pasando; quería ser parte de la clase; no podría hacer eso si la silla estaba apartada (si vienes a una clase, probablemente quieres ver y participar, por lo que esta sería una mala elección).

Este ejemplo que acabamos de realizar es una breve ilustración de la forma en que tomamos decisiones que están en línea con nuestras metas, propósitos y nuestras esperanzas para el futuro. Así que estos son los puntos de partida para muchas de nuestras decisiones.

¡TOMAR DECISIONES, es el tema principal para el día de hoy!

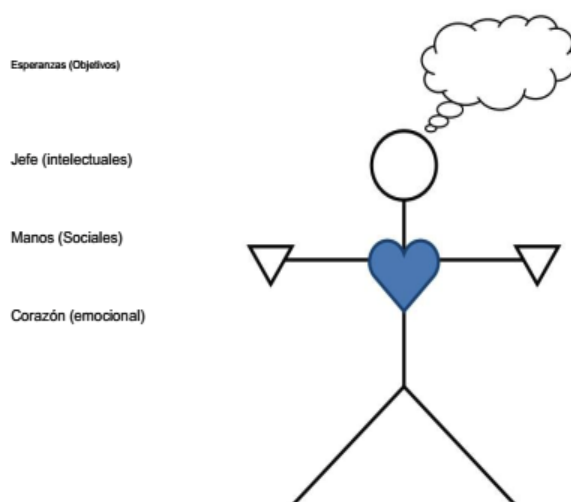
La capacidad de tomar decisiones es una de las habilidades más importantes que cualquier individuo debe desarrollar, ya que permite orientar adecuadamente su proyecto de vida. Tomar decisiones implica elegir la alternativa que mejor se ajuste a la resolución de un problema. Sin embargo, este proceso puede resultar difícil si la persona no está acostumbrada a hacerlo, especialmente si, desde una edad temprana, no tuvo la oportunidad ni se le permitió expresar sus opiniones.

Algunas decisiones las tomamos de manera lógica, otras están influenciadas por nuestras emociones; a veces, nos basamos en normas sociales, y en otras ocasiones, nos guiamos por nuestras metas o expectativas.

Anexo 4. Actividad 2: Toma de decisiones

Objetivo: Estimular el análisis crítico sobre las decisiones cotidianas.

Encuadre teórico: Tener preparado en un cartel o en la pizarra un dibujo de una figura con las partes etiquetadas, como se muestra a continuación:



Desarrollo:

1. Pedir que, en una hoja de papel, pongan problemas que quisieran solucionar, recordándoles que esta información es anónima (confidencial) incentivando a que usen problemas que han tenido dificultad para resolver.
2. Escoger aproximadamente tres problemas al azar, para poder practicar la actividad.
3. Cuando se señala la cabeza (lógica), decir: para recordar el aspecto lógico y de pensamiento de tomar decisiones.
Preguntar: ¿Es correcto? ¿Tiene sentido? ¿Qué me dice mi experiencia al respecto? ¿Es seguro?
4. Cuando señale el corazón (emoción), diga: para recordar el aspecto emocional de tomar decisiones, imagine su corazón.
Preguntar: ¿Cómo me siento al respecto? ¿Tengo dolores de estómago (o alguna otra parte) cuando pienso en esta decisión? ¿Qué me dicen mis instintos?

5. Cuando señale las manos (social), diga: Para recordar el aspecto social de tomar decisiones, recuerde sus manos. Usamos nuestras manos para saludar a otras personas o para ayudarlas.

Así que, antes de tomar una decisión piense en....

¿Quién podría ayudarme en este momento?

¿Quién podría verse afectado por sus decisiones?

¿Qué esperan otras personas?

¿Qué quiero yo?

¿Quién lo aprobará o desaprobará?

6. Cuando señala la nube (pensamientos), diga:

Preguntarse: ¿Cómo me afectará a largo plazo? ¿Me ayudará a alcanzar mi meta? ¿Me ayudará a ser una mejor persona?

Retroalimentación: tomar decisiones acertadas durante la adolescencia, la juventud y la adultez temprana puede ser un desafío. Lo que inicialmente parece una buena elección puede no resultar como esperabas, y en ocasiones los adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes ni siquiera se dan cuenta de que podrían haber tomado decisiones diferentes para evitar problemas.

Es crucial comprender qué factores estamos utilizando al tomar decisiones. Por ejemplo, si te basas únicamente en la lógica e ignoras tus sentimientos (lo que dice tu corazón), es posible que no seas tan feliz con el resultado final.

Pide a los estudiantes que compartan ejemplos o experiencias relacionadas con la toma de decisiones.

Explica: Es evidente que todos los días cada uno de ustedes utiliza una combinación de su mente, corazón, acciones y expectativas para tomar decisiones. En algunos casos, pueden haber usado varios, si no todos, de estos aspectos. Es posible que prefieran uno sobre otro, pero, como veremos, generalmente es mejor utilizar múltiples aspectos para tomar las mejores decisiones.

Agrega: Tomar decisiones acertadas durante la adolescencia, juventud y adultez temprana puede ser complicado. Lo que al principio parece una buena opción puede no resultar como esperabas, y a veces los adolescentes y jóvenes no se dan cuenta de que podrían haber tomado decisiones diferentes para evitar problemas desde el principio.

Parte de la dificultad radica en que, durante la adolescencia y la adultez temprana, nuestro cerebro funciona de manera diferente en comparación con la adultez completa. Con tantos cambios en nuestro desarrollo y entorno, tomar decisiones puede volverse muy complejo. Afortunadamente, los jóvenes pueden aprender a tomar mejores decisiones incluso mientras sus cerebros continúan su notable proceso de crecimiento.

Anexo 5. Actividad 3: Practicar la PAUSA

Objetivo: Aplicar lo aprendido en la jornada a través de herramientas para el desarrollo de la toma de decisiones.

Enquadre teórico: Explicación de la actividad a realizar de forma general:

La actividad consiste en que los participantes puedan desarrollar varias opciones de respuesta ante una problemática

Desarrollo:

1. Se divide al grupo, aproximadamente 5 a 6 por equipo.
2. Se les brinda una breve explicación del ejercicio "PAUSE".
3. Se les da a los participantes (y/o grupos) situaciones previamente elaboradas (Anexo 4) para la aplicación de la herramienta con un tiempo determinado por situación expuesta:

Empezamos la actividad explicando el acrónimo PAUSE como herramienta para la toma de decisiones:

P es para "PAUSE" (Pausa), en este paso nos preguntamos: ¿Cuál es la decisión que se tomará? En ocasiones no nos damos cuenta que hay una decisión por tomar o considerar. Tómalo con calma, podría ser difícil darnos cuenta que podríamos estar a cargo o en control de la situación con nuestra decisión.

A es para "Ask yourself" (Pregúntate a ti mismo), ¿Cuáles son las opciones? Haz una lista de opciones posibles.

Trata de identificar las opciones que podrías tomar y cuales opciones no dependen de ti y cuales opciones no están bajo tu control. Sé creativo e intenta tener ideas variadas.

U es para “Understand the consequences”(Comprende las consecuencias). Analiza qué podría pasar como resultado de cada opción. Es una habilidad mental que podría ser difícil desde que no estamos acostumbrados a considerar las consecuencias, sin embargo, podríamos practicar esta habilidad para mejorarla.

S es para “Select an option”(Selecciona una opción). Utilizando el ejercicio de cabeza, corazón, manos, esperanzas consideraremos qué opción calza de forma lógica, emocional, social y en términos de tus expectativas.

E es para “Evaluate the outcome”(Evalúa el resultado). Realiza un plan que permita analizar tu decisión y asegurate que sea aun lo que quisieras que pase. En algunas ocasiones pensamos que una decisión será la final y que no hay tiempo para mirar atrás. Afortunadamente, la mayoría de nuestras decisiones pueden ser cambiadas y ocasionalmente, nuevas opciones podrían presentarse como soluciones que no nos habíamos percatado antes.

Poniendo en práctica PAUSE

Pause

(Pausa)

¿Cuál es la decisión a tomar?

Ask(

Pregúntate)

¿Cuáles son las opciones?

Understand

(Comprender)

¿Cuáles son las consecuencias?

Select

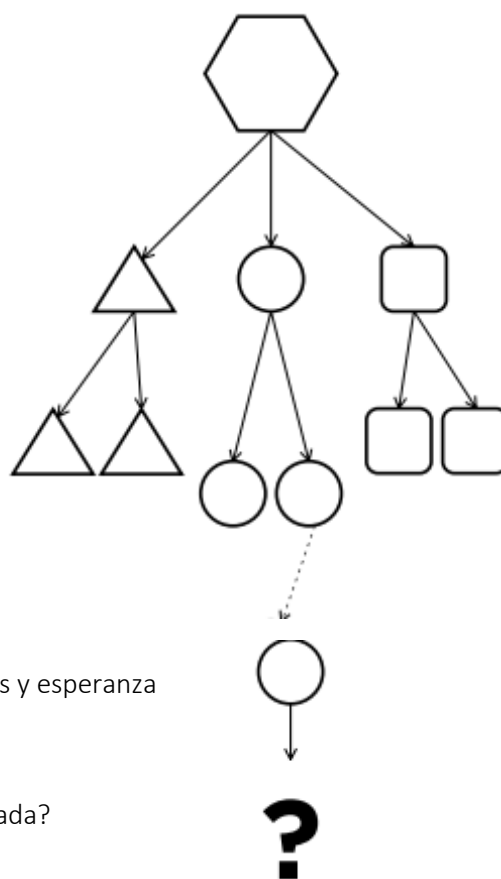
(Selecciona)

Elige una opción usando la cabeza, corazón, manos y esperanza

Evaluate

(Evalúa el resultado)

¿Qué tan bien resultó la decisión tomada?



Utilizaremos PAUSE con los siguientes ejercicios:

- “Ana camina de la escuela a la casa con dos amigos, Roberto y Carlos. Mientras se acercan a la tienda de la esquina, Roberto y Carlos comienzan a hablar sobre robar unos snacks de la tienda. Ellos le mencionan a Ana que ella debería distraer al señor de la tienda que en unos pocos minutos estarán fuera de la tienda.”
- “Luis es presionado por sus padres para aplicar a la carrera de medicina. Luis es inteligente, pero no le interesa convertirse en doctor. En vez de eso desea estudiar arte, sin embargo, jamás les ha dicho a sus padres esto. Por ahora, Luis les sigue la corriente a sus padres sobre la carrera de medicina y prefiere no decirles a sus padres sus sueños.”
- “Andrea ha estado pasando mucho tiempo con un par de nuevas amigas. Ellas se reúnen para realizar travesuras y buscar problemas, pero ellas son muy divertidas y populares. La mayoría de sus “aventuras” han

sido entretenidas e inofensivas, sin embargo, el otro día ellos tenían algunas drogas en su posesión. Eso asustó a Andrea, pero ella no quiere que ellas se burlen de ella por estar preocupada por eso, peor aún que dejen de ser su amiga.”

- “Tienes que estar en tu nuevo trabajo en media hora, pero la ropa que necesitas usar está sucia.”
- “Te das cuenta que te comprometiste en dos salidas el viernes en la noche con amigos de diferentes grupos quienes no se conocen mutuamente. Odiarías cancelar la salida con los dos grupos.”
- “Has planeado una fiesta de cumpleaños con comida suficiente para 6 personas, pero 10 personas se presentan a tu reunión.

Esperamos que los participantes realicen el cuadro con los ejercicios y retroalimentar las respuestas de los participantes.

Anexo 6. Actividad 4: Si lo construyes

Objetivo: Integrar las actividades de toma de decisiones.

Encuadre teórico: Explicación de la actividad a realizar de forma general:

Desarrollo:

1. Con los mismos grupos de trabajo (u otros dependiendo de la dinámica de grupo), se les explica que van a realizar una actividad que implica que solucionen un problema y desarrollen su pensamiento crítico a través de la imaginación.
2. Luego se les da la directriz de que necesitamos construir un disfraz (uno por equipo), pero los únicos materiales que podemos usar son los que se encuentran en el espacio.
3. Durante la actividad se recuerdan los principios de convivencia, con los que se realizará la actividad.
4. Adicionalmente, cada grupo va a tener que mostrar lo que ha creado, el resto de los participantes intentarán identificar lo creado.

Retroalimentación.

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se elige entre diversas opciones para abordar diferentes situaciones en la vida. Este proceso se aplica en una variedad de contextos, como el empresarial, laboral, económico, familiar, personal y social. En esencia, tomar decisiones implica seleccionar la mejor alternativa disponible para resolver un problema presente o potencial.

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Laoyan S. Toma de decisiones: definición, pasos, tipos y características [Internet]. Asana. 2022 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://asana.com/es/resources/decision-making-process>
2. UNICEF. Basic Life Skills Course Facilitator's Manual [Internet]. UNICEF Azerbaijan; 2011.

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL
FICHA METODOLÓGICA

BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN		FM-DMPPS-UIASM-CPIA-2024-024	
Eje	Prevención en el ámbito educativo		
Elaborado por	Melany Silva-Daniela Andrade		
BLOQUE B: GENERALIDADES			
Nivel de prevención	Selectiva		
Programa preventivo	X	Acción preventiva	
Modelo teórico base	Socioecológico		
Factores sobre los que se interviene	F. Riesgo: Escaso autoconocimiento		
	F. Protección: Reconocimiento de cualidades y habilidades personales		
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías		
Nro. sesión	7/12	Duración	1 hora 45 minutos
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema	Autovaloración		
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.	
	Específicos	Propiciar la autovaloración, mediante el reconocimiento de características y habilidades personales	
Equipo necesario para su implementación	1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.		
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO			
Fase	Actividades	Duración	Recursos
Inicio	- Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1) - Encuadre de principios y acuerdos de la intervención (Anexo 2). - Explicar el objetivo del taller y lo que se espera que los participantes aprendan.	10 minutos	Esferos Anexo 1 Anexo 2
Desarrollo	Actividad 1: Mi nombre en acrónimo (Anexo 3) A partir de su nombre, las/los participantes formarán un acrónimo en el que incluyan habilidades o cualidades propias, para motivar su reconocimiento personal y social, por lo que se propiciará la presentación de cada participante y sus cualidades, desde un compañero/a. La actividad permitirá apertura la sesión y el tema.	20 minutos	Anexo 3 Hojas Esfero
	Actividad 2: Espejo de afirmaciones positivas (Anexo 4) Con la ayuda de una hoja de trabajo que propone afirmaciones positivas, las/los estudiantes seleccionarán frases que motiven la reformulación de pensamientos y la reafirmación de cualidades / habilidades en sí mismos. Para reforzarlas, se empleará el modelado desde sus pares, con actividades en	35 minutos	Anexo 4 Hoja de trabajo Tarjetas con fragmentos de frases complementarias

	parejas.		
	Actividad 3: Árbol de la amistad y la motivación (Anexo 5) Con el objetivo de reforzar la importancia de las redes de apoyo para reconocer y reforzar las habilidades y cualidades personales, se propicia el intercambio aleatorio de mensajes motivacionales que serán leídos para sí mismos y todo el grupo.	30 minutos	Anexo 5 Tarjetas de manzana Papelote o pizarra con dibujo de árbol Marcadores de colores
	Despedida - Se realiza un repaso sobre lo que es la autovaloración, la importancia de reconocer calidades / habilidades personales y aportar a su refuerzo en los demás y se solventan dudas que hayan surgido. - Agradecimiento y despedida.	10 minutos	N/A

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socioecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: “al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos” (1).

BLOQUE E: ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro



COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIÓN EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
 FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO			FIRMA
				HOMBRE	MUJER	OTRO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Encuadre de principios y reglas de la intervención

Con el fin de llevar un espacio armónico, divertido, participativo y colaborativo tenemos varios principios de convivencia que tomaremos en cuenta:

- Principio de respeto. – todos aquí nos trataremos con respeto, por lo que tendremos en cuenta el no AJIS (No aconsejar, no interpretar, no juzgar y no sermonear), de igual manera se pondrán los teléfonos en silencio para evitar interrupciones, si necesitan contestar una llamada urgente pueden hacerlo saliendo del espacio y vamos

a evitar el uso del mismo. No vamos a interrumpir las intervenciones de las/los otros, escuchamos cuando otra persona habla y ponemos atención de la misma manera en la que nos gustaría que nos atiendan cuando nosotros/as hablamos.

- Principio de confidencialidad. – este es un espacio seguro por lo que la confianza es parte primordial de la convivencia, todos/as seremos recíprocos con la confianza del resto de participantes al compartir y participar cuidando privacidad, no se puede filmar, grabar o fotografiar a los y las participantes de este espacio, y, sobre todo, no replicaremos o compartiremos con personas externas a este grupo las cosas que nos comentan.
- Principio de apoyo mutuo. – Este no es un espacio de competencia ni rivalidad, por lo que el apoyarnos, cuidarnos y enseñarnos es valorado aquí, si un compañero o compañera necesita ayuda, debo estar presto a brindárselo, de la misma manera si yo la necesito debo tener la confianza y apertura de pedirlo abiertamente al grupo o directamente a la persona que considero me puede ayudar.
- Principio de participación. – Para que este espacio funcione es necesario que todos participemos activamente del mismo, aquí no hay respuestas equivocadas o preguntas innecesarias, siéntanse libres de comentar, compartir preguntar y participar de la manera que prefieran, mientras se respeten todos los principios aquí acordados.

Si alguien más desea plantear una regla o algún otro principio puede hacerlo, en este momento, para que todos/as estén en conocimiento.

Anexo 3. Actividad 1: Mi nombre en acrónimo

Desarrollo:

- La/el facilitador entrega a cada participante un cuarto de hoja, donde se les pide colocar su nombre en forma vertical y se indica que: “elijan 3 (o más) letras de su nombre con los que van a escribir adjetivos positivos que los identifiquen y/o hagan únicos/as”. Ejemplo:
 - L eal
 - U
 - I nteligente
 - S olidario
- Luego se les pide a las/los participantes que formen un círculo para continuar con la actividad y entreguen su tarjeta a la persona de su derecha.
- Se indica que cada participante tendrá dos/tres minutos para leer para sí mismo/a la tarjeta de su compañero/a e incluir al menos una **cualidad** más, sin importar cuánto se conozca a la persona (puede hacerse referencia a su puntualidad, forma de expresarse, etc.) Se comenta que no necesariamente debe ser en relación con las letras de su nombre / acrónimo y que no puede repetir las cualidades ya escritas.
- Luego de este tiempo, la/el facilitador indicará una persona desde la que se iniciará la actividad, quien presentará a la persona de su izquierda (persona de quién tiene la tarjeta), diciendo (ej.) “él se llama LUIS, es leal, inteligente, solidario y siempre participa en clases”. Esta actividad se repetirá hasta que todos/as hayan sido presentados/as.

Anexo 4. Actividad 2: Espejo de afirmaciones positivas

Desarrollo:

- La/el facilitador explica que nuestro cerebro se va configurando (o acostumbrándose a funcionar de algunas formas) y tomando cosas como ciertas en función de con qué frecuencia las decimos / hacemos. Como, por ejemplo, cuando usamos frecuentemente una palabra en nuestro celular, el auto-corrector puede sugerirnos su uso o incluso llegar a reemplazarla por otra, en ocasiones. Asimismo, aunque podemos contar con una melodía como tono de llamada, en ocasiones podemos elegir silenciar nuestro teléfono, reconfigurando la forma en que se nos notifica de una llamada, por ejemplo. De la misma forma, nuestro cerebro puede sugerirnos algunas “verdades” o reemplazar unas ideas por otras, en función de cosas que le repetimos; Pero eso no quiere decir que no podamos elegir. Por eso, intentaremos que nuestro cerebro

se quede con algunas ideas o afirmaciones positivas para “reconfigurarlo”.

- Luego se entrega a cada participante la hoja de trabajo, que puede ser en la mitad de una hoja A4 y se solicita que lo lean atentamente, para seleccionar al menos 5 ideas de las que se contienen en la hoja. Más tarde, en casa u otro espacio, podrán incluir otras afirmaciones que consideren necesario.

AFIRMACIONES POSITIVAS

Las afirmaciones positivas son cosas bonitas (no irreales) que nos podemos decir, escribir o pensar, para contrarrestar algunas percepciones negativas que en ocasiones tenemos sobre nosotros/as mismos/as.

A veces, estas afirmaciones pueden sonar un poco falsas, pero pueden ayudarnos a reprogramar o modificar algunas conexiones en nuestro cerebro, para que piense de forma distinta a lo que nos han enseñado mientras vamos creciendo.

De las siguientes, elige al menos 5 afirmaciones con las que más te identifiques o consideras que servirán para “re-configurarte”:

- A veces cometo errores, pero está bien.
- Soy una persona importante.
- No soy perfecto/a, nadie lo es, pero soy suficientemente bueno/a, tal como soy.
- Aunque parezcan pequeñas, tengo muchas cosas/personas para agradecer en mi vida.
- Todo el mundo comete errores, incluido yo. Los errores son otra forma de aprender.
- Todos mis desafíos, aciertos y errores me han hecho ser quien soy hoy. Y soy único/a.
- Soy una buena persona.
- Soy único/a y amo quien soy.
- Merezco amor y respeto.
- Hay cosas que no están bajo mi control y está bien saber que no puedo cambiarlas.
- Aunque hay cosas que puedo cambiar, los cambios a veces llevan tiempo.
- Soy capaz de cambiar para mejorar y puedo hacerlo paso a paso.

Nota: puedes guardar esta hoja y usarla cuando lo necesites o desees.

Puedes añadir tus propias afirmaciones positivas:

- Una vez que las/los participantes hayan completado el formato y seleccionado las afirmaciones positivas, se solicita que las/los estudiantes formen parejas. Para el efecto, se colocará tantas parejas de frases con fragmentos complementarios (que contienen habilidades y sus antónimos), como estudiantes se cuente en el grupo. Con la ayuda de una caja o similar, en la que se coloquen los fragmentos, se solicita que los estudiantes elijan aleatoriamente la mitad de una frase y busquen entre el grupo a su pareja.

Frente a algunas cosas puedo sentir miedo ...	...pero en otras puedo tener mucha valentía
Aunque a veces sienta nervioso/a ...	...hay cosas que me ayudan para estar tranquilo/a
Todos/as tenemos defectos ...	... pero también contamos con muchas virtudes
Aunque en ocasiones crea que mis herramientas / habilidades son insuficientes ...	...debo recordar que yo soy suficientemente bueno/a como soy.
Nadie es incompetente para todo...	...toda persona es hábil en al menos algo.
Existen cosas que nos parecen feas en nosotros mismos...	...pero eso no debe impedir que veamos las cosas hermosas que también tenemos.

- Una vez que las/los participantes hayan encontrado a su pareja deberán leer la frase que se arma en

conjunto. Luego intercambiarán el formato de afirmaciones positivas y simularán que son un espejo de su compañero/a. La/el dueño del formato repetirá las palabras y mímicas con las que se dice cada afirmación positiva. (ej. Mario seleccionó la afirmación “soy único/a y amo quien soy”; su espejo - María, tomará su formato y dirá “soy único/a y amo quien soy” - mientras se abraza. Mario tendrá que repetir /reflejar lo que dice y hace María). Se indica que la idea es motivar que nuestro cerebro crea lo que decimos, por lo que deberá emplearse énfasis en el tono de voz cuando sea necesario, etc.

- Una vez finalizado el ejercicio se comenta que las afirmaciones positivas son cosas que podemos usar para contrarrestar la percepción negativa que tenemos sobre algunas habilidades o características de nosotros mismos, para ayudar a nuestro cerebro a pensar de manera diferente. También se indica que este ejercicio puede repetirse con las afirmaciones que incluyan en las líneas del formato anterior, en frente del espejo.

Anexo 5. Actividad 3: Árbol de la amistad y la motivación

Desarrollo:

- La/el facilitador proporcionará la imagen de un árbol, dibujado en un papelote o pizarra, procurando que este cuente con espacio suficientemente para que los participantes coloquen las tarjetas en forma de manzana que se entregarán a cada participante, junto con un esfero / marcador.
- Se solicita a las/los estudiantes que, de forma individual, coloquen una frase corta en su tarjeta. Esta frase tendrá que ser motivante, pensando en aquello que a cada uno/a le gustaría escuchar (ej. eres suficiente; aunque no veas todas, tienes muchas cualidades, etc.)
- La/el facilitador contará con cinta adhesiva, que permita a los participantes colocar su tarjeta en el árbol, con el contenido hacia adentro (sin que se vea) y se pedirá que los estudiantes ubiquen sus manzanas / tarjetas en el árbol.
- Facilitando una participación ordenada, se solicita que cada estudiante seleccione aleatoriamente una tarjeta y la lea en voz alta, para sí mismo y para el resto.
- Finalmente, la/el facilitador comentará sobre la importancia de las redes de apoyo y el entorno para reconocer y reafirmar las habilidades y cualidades personales, para motivar a que se adopte esta práctica / actitud entre el grupo.



BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Pons Díez X. Modelos interpretativos del consumo de drogas. Polis [Internet]. 2008;4(2):157-86. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332008000200006

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL
FICHA METODOLÓGICA

BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN		N° FM-DMPPS-UPIASM-CPIA-2024-025	
Eje	Prevención en el ámbito educativo		
Elaborado por	Tamia Guerra		
BLOQUE B: GENERALIDADES			
Nivel de prevención	Selectivo		
Programa preventivo	X	Acción preventiva	
Modelo teórico base	Socioecológico		
Factores sobre los que se interviene	F. Riesgo: Falta de habilidades emocionales y de establecimiento de límites.		
	F. Protección: Desarrollo de habilidades emocionales y capacidad para establecer límites.		
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías		
Nro. sesión	8/12	Duración	2 horas
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema	Grupo de iguales: Límites y emociones.		
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.	
	Específicos	Desarrollar en los/as adolescentes la capacidad de identificar, gestionar sus emociones y establecer límites saludables en sus relaciones interpersonales, fomentando habilidades de autocontrol, comunicación asertiva y toma de decisiones responsables.	
Equipo necesario para su implementación	1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.		
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO			
Fase	Actividades	Duración	Recursos
Inicio	- Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1) - Encuadre de principios y reglas de la intervención (Anexo 2). - Explicar el objetivo del taller y lo que se espera que los participantes aprendan.	10 minutos	Esfero Anexo 1 Anexo 2
Desarrollo	Actividad 1: Extremadamente maravilloso (Anexo 3) Juego dinámico donde los/as estudiantes cambian de lugar y se saludan de distintas formas según la instrucción, fomentando el contacto físico y la participación grupal.	10 minutos	Espacio físico
	Actividad 2: Juego de territorios (Anexo 4) Los/as estudiantes delimitan un espacio simbólico que representa sus límites personales, reflexionando sobre cómo proteger sus emociones y valores ante la presión externa.	35 minutos	Cuerda Cinta adhesiva Papelotes marcadores
	Actividad 3: Termómetro de las emociones (Anexo 5) Los/as estudiantes ubican emociones en un	35 minutos	Termómetro grande dibujado en un cartel.

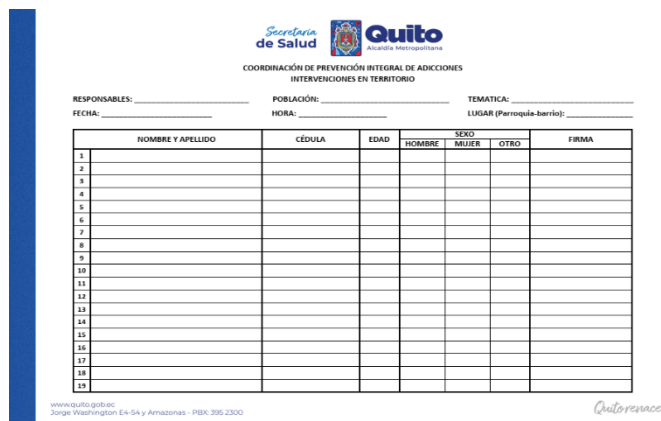
	termómetro según su intensidad, aprendiendo a reconocer y gestionar sus respuestas emocionales ante diversas situaciones.		Tarjetas con diferentes emociones
Cierre	Actividad 5: El Muro de emociones y límites (Anexo 6) Los/as estudiantes construyen un muro simbólico donde expresan sus emociones y reflexionan sobre los límites personales, promoviendo la autoexpresión y el autocuidado.	25 minutos	Pizarrón/pared grande post-it marcadores
	Despedida - Se socializa un resumen las temáticas aprendidas y se solventa dudas que hayan surgido. - Agradecimiento y despedida.	5 minutos	

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socioecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: “al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos” (Pons 2008, 177).

BLOQUE E ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro



Secretaría de Salud **Quito** Alcaldía Metropolitana

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIÓN EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-Barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO	FIRMA
			HOMBRE	MUJER	OTRO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Encuadre de principios y reglas de la intervención

Con el fin de llevar un espacio armónico, divertido, participativo y colaborativo tenemos varios principios de convivencia que tomaremos en cuenta:

- Principio de Respeto: Todos nos trataremos con respeto. Para fomentar un ambiente positivo, seguiremos el enfoque AJIS: No Aconsejar, No Interpretar, No Juzgar y No Sermonear. Además, los teléfonos deberán estar en silencio para evitar interrupciones. Si es necesario contestar una llamada urgente, se debe hacer fuera del espacio de trabajo. Escucharemos atentamente cuando alguien hable, tal como nos gustaría que nos escucharan a nosotros.
- Principio de Confidencialidad: Este es un espacio seguro, y la confianza es fundamental. Respetaremos la privacidad de los demás y no se permitirá filmar, grabar o fotografiar a los participantes. Todo lo que se

comparta aquí se quedará en este grupo, así que no replicaremos ni compartiremos la información con personas externas.

- Principio de Apoyo Mutuo: Este no es un espacio de competencia. Valoramos el apoyo, el cuidado y el aprendizaje entre todos. Si un compañero necesita ayuda, estemos listos para ofrecerla. Del mismo modo, si yo necesito apoyo, tengo la confianza de pedirlo abiertamente a quien considere que me puede ayudar.
- Principio de Participación: Para que este espacio sea efectivo, es crucial que todos participemos activamente. Aquí no hay respuestas incorrectas ni preguntas innecesarias. Siéntanse libres de comentar, compartir y preguntar de la manera que prefieran, siempre respetando los principios acordados.

Si alguien más desea plantear otro acuerdo o algún otro principio puede hacerlo, en este momento o en cualquier momento si lo considera necesario.

Anexo 3. Actividad 1: Extremadamente maravilloso.

Objetivo: Dinamizar el inicio de la sesión, promoviendo la atención, el trabajo en equipo y la interacción física de una manera divertida.

Desarrollo:

1. El/la facilitador/a explica a los/as participantes deberán estar de pie, caminar por el espacio.
2. Explica a los/as sobre el **juego extremadamente** estudiantes que van a realizar una actividad de saludo donde deben estar muy atentos/as a las indicaciones.
3. La dinámica es simple, cuando el/la facilitador/a mencione lo que siguiente:
 - **Extremadamente 1:** "Se saluda con las manos": Cada vez que digas el número 1, los estudiantes deben saludarse con las manos, dándose un apretón de manos con las personas más cercanas.
 - **Extremadamente 2:** "Se saluda con los pies": Cuando digas el número 2, deben saludarse con los pies, chocando los pies con los compañeros/as más cercanos.
 - **Extremadamente maravilloso:** Al escuchar esta frase, todos deben dejar su puesto y cambiar de lugar rápidamente, encontrando un nuevo compañero/a y sentándose en un sitio diferente. Esta acción debe hacerse lo más rápido posible.
4. Finaliza agradeciendo la participación de todos y comentando cómo esta actividad nos muestra la importancia de estar atentos a los cambios, adaptarnos rápidamente a las situaciones y colaborar con los demás, conceptos clave cuando se trabaja en equipo o se enfrenta una situación desafiante.

Anexo 4. Actividad 2: Juego de territorios

Objetivo: Promover la reflexión sobre los límites personales y emocionales, cómo protegerlos frente a situaciones de presión externa, incluyendo el consumo de drogas, para fortalecer habilidades de autocuidado y toma de decisiones saludables.

Desarrollo:

1. El/la facilitadora divide a los estudiantes en grupos de 4-5 personas.
2. Explica que cada grupo tendrá la tarea de construir "**su territorio**" dentro del cual representarán simbólicamente lo que consideran más importante y que desean proteger, como sus emociones, valores o relaciones.
3. El/la facilitador/a entrega las cuerdas o cintas adhesivas a cada grupo para que puedan crear un perímetro en el suelo que represente su "territorio".
4. Dentro de ese espacio, cada grupo discutirá qué aspectos personales desean proteger y los escribirán en los papelotes. Estos aspectos pueden incluir emociones, valores, amistades, metas, etc.
5. Los papelotes con las ideas del grupo deben colocarse dentro de su territorio.
6. Una vez que los grupos han delimitado su territorio y han decidido lo que desean proteger, se les presentarán diferentes escenarios en los que sus límites serán puestos a prueba. Algunos ejemplos de escenarios son:
 - Escenario 1: Un grupo de amigos les presiona para probar sustancias (vapeo, tabaco, alcohol).
 - Escenario 2: Enfrentan una situación de conflicto emocional, donde alguien cercano les pide algo que va en contra de sus valores.

- Escenario 3: Se sienten excluidos/as por no participar en ciertas actividades (presión social).

7. Tras presentar cada escenario, el grupo deberá discutir cómo proteger su territorio (sus límites y valores) o cuándo es adecuado ceder en ciertos aspectos, dependiendo del contexto.

8. Después de cada escenario, el/la facilitadora da unos minutos para que los grupos discutan y decidan cómo actuarían frente a la situación planteada. Deben reflexionar en conjunto sobre:

- ¿Qué protegen y por qué?
- ¿Cuándo cederían y en qué casos no lo harían?
- ¿Cómo pueden apoyarse entre ellos para mantener sus límites frente a las presiones externas?

9. Una vez terminados los escenarios, reúna a todos los grupos y facilite una reflexión general. Algunas preguntas para guiar la reflexión pueden ser:

- ¿Por qué es importante reconocer y proteger nuestros límites?
- ¿Cómo se sienten al tomar decisiones difíciles frente a la presión de grupo?
- ¿De qué manera estos límites pueden ayudarles a enfrentar situaciones relacionadas con el consumo de sustancias?

10. Se finaliza recordando que proteger sus emociones, valores y decisiones es una parte esencial para el autocuidado y para mantener un estilo de vida saludable.

Retroalimentación:

La adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo personal y social, durante la cual los jóvenes se enfrentan a diversos desafíos que implican la construcción de su identidad, el establecimiento de relaciones interpersonales y la toma de decisiones en situaciones de presión. En este contexto, trabajar el concepto de límites personales y emociones es fundamental para ayudar a los adolescentes a establecer mecanismos de protección que les permitan gestionar situaciones de riesgo, como el consumo de sustancias, y fortalecer su bienestar emocional.

Cloud define los **límites** como las fronteras emocionales, físicas y psicológicas que las personas establecen para proteger su bienestar personal. Estos límites delimitan qué está permitido o aceptable en nuestras relaciones y qué no lo está. En el caso de los adolescentes, los límites sirven para proteger su espacio personal, sus valores, sus emociones y su integridad. Para explicarlo a los adolescentes, podrías usar esta versión más simplificada:

Límites personales son como una cerca invisible que nos protege. Nos ayudan a decidir quién puede entrar en nuestro "espacio" y cómo queremos ser tratados. Cuando decimos "no" a algo que nos hace sentir incómodos, estamos defendiendo nuestros límites. Es como poner una señal de "prohibido el paso" cuando algo no nos gusta o nos hace daño. Tener límites saludables nos permite cuidar de nosotros mismos y tomar mejores decisiones, especialmente cuando enfrentamos situaciones difíciles o presión social.

Los Límites Personales en la Adolescencia

Los límites personales se refieren a las fronteras psicológicas y emocionales que las personas establecen para proteger su bienestar y definir lo que consideran aceptable o inaceptable en sus interacciones sociales. En la adolescencia, estos límites están en proceso de construcción, ya que los jóvenes comienzan a explorar su identidad y a enfrentarse a situaciones que desafían su capacidad de decir "no" o de establecer reglas claras en sus relaciones.

Según Becoña (2006), los adolescentes se encuentran en una etapa de desarrollo en la que la presión social y el deseo de pertenecer a un grupo son factores predominantes que pueden influir en sus comportamientos, especialmente en lo que respecta a la toma de decisiones relacionadas con el consumo de sustancias. Establecer límites claros y proteger sus valores y emociones les ayuda a resistir estas presiones y a tomar decisiones más saludables.

Lazarus y Folkman (1984) señalan que la capacidad de establecer límites también está vinculada a la autoevaluación emocional y al desarrollo de habilidades de afrontamiento ante situaciones de estrés o conflicto. Los adolescentes que desarrollan una mayor conciencia de sus límites emocionales son más capaces de gestionar la presión social y evitar comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias.

El Rol de las Emociones en la Toma de Decisiones

El manejo de las emociones es un componente clave en la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones responsables y saludables. La adolescencia es una etapa en la que las emociones están en constante fluctuación, lo que puede llevar a una mayor impulsividad o susceptibilidad a las influencias externas. Según Goleman (1995), el desarrollo de la inteligencia emocional —la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y

ajenas— es esencial para que los adolescentes puedan tomar decisiones más conscientes y evitar caer en conductas riesgosas.

En el contexto de la prevención de adicciones, Botvin y Griffin (2004) resaltan la importancia de trabajar las emociones para promover habilidades de afrontamiento que permitan a los adolescentes manejar situaciones de presión social sin recurrir al consumo de sustancias. La actividad "El Juego de los Territorios" es una estrategia lúdica que permite a los estudiantes reflexionar sobre sus emociones y límites, y cómo protegerlos en situaciones de riesgo.

Factores de Protección y Riesgo

El modelo de factores de riesgo y protección desarrollado por Becoña (2006) subraya que el entorno social y familiar, la disponibilidad de información adecuada y las habilidades personales son factores clave para prevenir el consumo de sustancias en la adolescencia. Los factores de protección incluyen habilidades para la vida, como la capacidad de establecer límites y gestionar las emociones, mientras que los factores de riesgo incluyen la normalización del consumo de sustancias y la presión social.

Trabajar el establecimiento de límites y el manejo de emociones permite fortalecer estos factores de protección en los adolescentes, dotándolos de herramientas para enfrentar situaciones de presión de grupo, resolver conflictos y tomar decisiones informadas que promuevan su salud y bienestar.

Anexo 5. Actividad 3: Termómetro de las emociones:

Objetivo: Identificar y expresar emoción de los/as estudiantes reconocerán y nombrarán sus emociones en diferentes situaciones.

Desarrollo:

1. El/la facilitador/a entrega a cada estudiante una tarjeta con una emoción. Pídeles que piensen en situaciones específicas en las que hayan experimentado esa emoción. Ejemplos de situaciones:

- Alegría: Recibir buenas noticias sobre un examen.
- Tristeza: La pérdida de un amigo o una mascota.
- Enojo: Tener un desacuerdo con un compañero de clase.
- Frustración: No entender un tema en clase.
- Ansiedad: Prepararse para un examen importante.

2. Los/as estudiantes colocan sus tarjetas en el termómetro, eligiendo la intensidad de su emoción en una escala del 1 al 10, donde 1 es una emoción leve y 10 es una emoción muy intensa. Por ejemplo, un estudiante podría colocar la tarjeta de "enojado" en un 7 para reflejar cómo se siente después de una discusión con un amigo.

3. El/la facilitador/a realiza una discusión sobre cómo las emociones pueden desbordarse si no se gestionan adecuadamente. Pregunta a los estudiantes:

- ¿Qué sucede cuando no manejamos el enojo?
- ¿Cómo nos afecta la tristeza si no hablamos de ella?

4. Introduce la relación entre el control emocional y la prevención de adicciones. Discute cómo una buena gestión emocional puede prevenir comportamientos de riesgo, como el uso de drogas.

5. Concluye la actividad resaltando la importancia de hablar sobre las emociones y buscar ayuda cuando sea necesario. Anima a los estudiantes a compartir sus sentimientos con amigos, familiares o profesionales si se sienten abrumados.

Retroalimentación:

Las **emociones** son reacciones automáticas e inmediatas que nuestro cuerpo tiene frente a ciertos estímulos. Pueden surgir sin que lo pensemos conscientemente y son universales, es decir, todos los seres humanos las sentimos de manera similar. Las emociones nos ayudan a adaptarnos rápidamente a lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Por ejemplo, si estás en peligro, sentir miedo te ayuda a reaccionar rápido y ponerte a salvo.

Los **sentimientos** son lo que experimentamos después de que hemos procesado una emoción. Es decir, una vez que hemos pensado en lo que sentimos, se forma un sentimiento. Los sentimientos son más duraderos y están influenciados por nuestras experiencias, pensamientos y creencias. A diferencia de las emociones, los sentimientos pueden ser más complejos y difíciles de identificar.

Relación entre el control emocional y la prevención de adicciones

El control emocional se refiere a la capacidad de una persona para regular sus emociones, mantener un equilibrio emocional y reaccionar de manera adaptativa ante situaciones desafiantes. La gestión emocional adecuada es fundamental en la adolescencia, ya que los jóvenes enfrentan diversas presiones sociales y emocionales que pueden influir en su comportamiento y toma de decisiones.

Investigaciones han demostrado que una mala regulación emocional puede llevar a un aumento del riesgo de conductas problemáticas, incluyendo el uso de sustancias. Cuando los adolescentes no pueden gestionar emociones como la tristeza, la ansiedad o la frustración, pueden recurrir al consumo de alcohol y drogas como una forma de aliviar su malestar. Por lo tanto, desarrollar habilidades de regulación emocional puede actuar como un factor de protección, ayudando a los jóvenes a resistir la presión social y a tomar decisiones más saludables.

Importancia de hablar sobre las emociones y buscar ayuda

La capacidad de expresar y discutir emociones es crucial para el bienestar emocional. Hablar sobre sentimientos con amigos, familiares o profesionales puede proporcionar a los adolescentes el apoyo necesario para enfrentar situaciones difíciles y prevenir el aislamiento emocional. La comunicación abierta también les permite aprender de los demás y desarrollar estrategias efectivas para manejar sus emociones.

Además, alentar a los adolescentes a buscar ayuda cuando se sienten abrumados es esencial. La intervención temprana puede reducir el riesgo de que los jóvenes se enfrenten a problemas más graves en el futuro, incluyendo adicciones. La evidencia sugiere que aquellos que buscan apoyo social o profesional tienen una mejor capacidad para gestionar sus emociones y, por lo tanto, son menos propensos a involucrarse en comportamientos de riesgo.

La gestión adecuada de las emociones juega un papel crucial en la prevención de comportamientos impulsivos o de riesgo, incluidos el consumo de drogas, especialmente en adolescentes. Diversas teorías psicológicas y estudios científicos apoyan esta afirmación, destacando cómo la inteligencia emocional y el manejo adecuado de las emociones pueden actuar como factores de protección ante situaciones de presión social o conflictos emocionales.

Teoría de la Inteligencia Emocional (Daniel Goleman, 1995): el concepto de inteligencia emocional (IE) hace referencia a la capacidad de las personas para identificar, comprender y regular sus emociones y las de los demás. Según Daniel Goleman (1995), la inteligencia emocional consta de cinco dimensiones básicas:

- Autoconciencia emocional: La capacidad de reconocer y entender nuestras emociones.
- Autorregulación emocional: El control y manejo de las emociones, especialmente en situaciones estresantes.
- Motivación: La capacidad de utilizar las emociones para alcanzar metas a largo plazo.
- Empatía: La habilidad de comprender las emociones de los demás.
- Habilidades sociales: La capacidad de relacionarse adecuadamente con otras personas.

Según Goleman, los individuos con alta inteligencia emocional son más capaces de gestionar el estrés, la presión social y los conflictos interpersonales, lo que reduce la probabilidad de recurrir a mecanismos de escape o comportamientos impulsivos como el consumo de drogas. Al aprender a regular emociones intensas, como la ira, la tristeza o la frustración, los adolescentes pueden evitar el uso de sustancias como un medio para "anestesiarse" estos sentimientos.

Modelo de Estrés y Afrontamiento: La teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) destaca la importancia de cómo las personas interpretan y responden a situaciones estresantes. Los adolescentes que carecen de estrategias de afrontamiento emocional tienden a experimentar estrés de manera más intensa y pueden recurrir al consumo de drogas para aliviarlo. Lazarus y Folkman proponen que el afrontamiento efectivo depende de la capacidad para:

- Evaluar el estrés: Percibir las situaciones difíciles como manejables en lugar de abrumadoras.
- Emplear estrategias de afrontamiento adaptativas: Utilizar mecanismos como la reestructuración cognitiva, la búsqueda de apoyo social o la solución de problemas en lugar de estrategias disfuncionales como la evitación o la impulsividad.

Cuando los adolescentes desarrollan habilidades de gestión emocional, son más propensos a emplear estrategias de afrontamiento positivas, lo que actúa como un factor de protección contra el uso de sustancias.

Control Emocional y Conductas Impulsivas: el programa de Life Skills Training desarrollado por Botvin y Griffin (2004) es uno de los modelos más eficaces en la prevención de conductas de riesgo como el consumo de drogas. Este enfoque

enseña a los adolescentes habilidades socioemocionales y de afrontamiento para mejorar su capacidad de gestionar el estrés, la presión social y las emociones negativas. Una de las áreas clave de este programa es el control emocional, que tiene como objetivo enseñar a los adolescentes a:

- Identificar emociones intensas y reconocer cómo pueden influir en su comportamiento.
- Desarrollar estrategias de regulación emocional, como la relajación y el autocontrol, para prevenir respuestas impulsivas.
- Practicar la toma de decisiones reflexiva, sopesando las consecuencias a largo plazo de sus acciones.

Botvin y Griffin encontraron que los adolescentes que participaron en este tipo de programas presentaban menores tasas de consumo de drogas, lo que subraya la conexión entre una gestión emocional adecuada y la reducción de conductas de riesgo.

Herramientas:

- **Respiración consciente:** Instruir a los adolescentes para que enfoquen su atención en su respiración durante unos minutos cuando sientan emociones intensas.
- **Escáner corporal:** Fomentar la atención plena en las sensaciones físicas para fomentar el autocontrol.
- Un diario emocional donde se registren eventos del día y cómo se sintieron ante ellos.
- Reflexión semanal sobre estrategias efectivas para gestionar emociones difíciles.
- Usar escalas como el termómetro de las emociones, donde los adolescentes pueden puntuar la intensidad de sus emociones diarias.
- Reflexión grupal sobre cómo gestionar emociones intensas.

Conclusión de la Actividad

Al concluir la actividad, es importante resaltar que la gestión emocional es una habilidad esencial que todos pueden desarrollar. Los adolescentes deben sentirse empoderados para hablar sobre sus emociones y buscar ayuda cuando sea necesario. Fomentar un entorno en el que se sientan cómodos compartiendo sus sentimientos puede no solo prevenir problemas emocionales, sino también reducir el riesgo de conductas adictivas en el futuro.

Anexo 6: Actividad 4: El Muro de emociones y límites

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de establecer límites personales y emocionales como herramienta para la prevención de conductas de riesgo, incluyendo el consumo de sustancias.

Desarrollo:

1. El/la facilitador/a repasa lo aprendido en la sesión sobre la identificación de emociones y la importancia de establecer límites personales.
2. Explica cómo reconocer y gestionar las emociones adecuadamente puede ser una herramienta crucial para prevenir comportamientos impulsivos o de riesgo, como el consumo de drogas.
3. El/la facilitador/a reparte los post-its de colores a cada participante.
4. En el primer lado del post-it, cada adolescente escribe una emoción que haya aprendido a identificar o gestionar durante la sesión (por ejemplo, "enojo", "frustración", "alegría").
5. En el segundo lado, escribirán un límite personal que reconocen o que les gustaría reforzar en su vida (por ejemplo, "no dejar que me presionen", "decir 'no' cuando algo me incomoda").
6. Cada estudiante coloca su post-it en el "**muro de emociones y límites**", construyendo una visualización colectiva del proceso de autoidentificación y control emocional.
7. Una vez que todos los post-its estén en el muro, el facilitador/a seleccionará algunos ejemplos (de manera anónima) y los discutirá en grupo.
8. Se pregunta: "¿Cómo creen que establecer estos límites y reconocer sus emociones les ayudará a evitar situaciones de riesgo, como el consumo de sustancias?".
9. El facilitador/a refuerza la idea de que hablar de las emociones y buscar ayuda cuando se sienten abrumados es un acto de fortaleza emocional y de autocuidado, promoviendo la creación de entornos protectores.

Retroalimentación:

Se concluye la actividad resaltando la importancia de proteger sus límites y expresar las emociones adecuadamente, destacando cómo la autogestión emocional está relacionada con la prevención de adicciones. Se invita a los adolescentes a compartir sus emociones con amigos, familiares o profesionales si se sienten sobrepasados por la presión social o el estrés.

Teoría del Control Emocional: el manejo de las emociones es fundamental para el bienestar psicológico y la toma de decisiones. Goleman (1995) popularizó el concepto de inteligencia emocional, definiéndola como la capacidad para reconocer, comprender y regular tanto nuestras propias emociones como las de los demás. Esta habilidad es crucial en la adolescencia, una etapa marcada por cambios emocionales intensos. La capacidad de gestionar emociones como el enojo, la tristeza o la frustración permite a los adolescentes enfrentar situaciones de estrés o presión sin recurrir a conductas impulsivas o de riesgo, como el consumo de sustancias.

En este contexto, el reconocimiento de emociones y la capacidad de expresar y manejar estos sentimientos de manera adecuada contribuyen al desarrollo de habilidades de afrontamiento, lo que puede reducir la vulnerabilidad al consumo de sustancias.

Teoría del Aprendizaje Social y la Influencia de Pares: según Bandura (1977), los comportamientos de los adolescentes, incluidos aquellos relacionados con el consumo de sustancias, están fuertemente influenciados por la observación y el aprendizaje a través de la interacción social. La presión de grupo es un factor de riesgo significativo en esta etapa, especialmente cuando los adolescentes carecen de estrategias adecuadas para establecer y defender límites personales.

El establecimiento de límites claros y firmes es una habilidad protectora que ayuda a los adolescentes a resistir la presión social. Esta capacidad de decir "no" a situaciones de riesgo depende en gran medida de la autoconfianza y de la habilidad para regular las emociones. En la actividad "El Muro de Emociones y Límites", se busca que los adolescentes identifiquen y fortalezcan estos límites, mejorando su capacidad para manejar presiones externas.

Teoría de la Prevención de Adicciones: Eduardo Becoña (2006) señala que los programas de prevención deben centrarse en el desarrollo de factores de protección y la reducción de factores de riesgo. En el caso del consumo de sustancias, el control emocional y la capacidad para gestionar conflictos y presiones sociales son factores de protección clave.

Becoña argumenta que los adolescentes que han desarrollado una adecuada regulación emocional y habilidades para establecer límites están menos predispuestos a recurrir a conductas de riesgo como el consumo de drogas o alcohol. Por lo tanto, actividades que fortalezcan estas habilidades preventivas son esenciales en intervenciones educativas y comunitarias.

Establecimiento de Límites Personales: el concepto de límites personales se refiere a las fronteras emocionales y psicológicas que los individuos establecen para proteger su bienestar y autonomía. Según Cloud y Townsend (1992), los límites permiten a las personas tomar control de sus vidas, protegiendo sus necesidades y emociones frente a las expectativas y demandas de los demás. En la adolescencia, aprender a establecer y respetar estos límites es crucial, ya que durante esta etapa los jóvenes experimentan la formación de su identidad y están más expuestos a la presión de grupo.

En la actividad, se propone que los estudiantes visualicen y verbalicen sus límites personales y cómo pueden protegerlos en situaciones de conflicto o presión social. Esto fomenta la autoconciencia y la confianza para mantener su integridad emocional frente a situaciones de riesgo.

Modelo de Competencia Socioemocional: Botvin y Griffin (2004) destacan en su programa Life Skills Training la importancia de enseñar competencias socioemocionales para la prevención de conductas de riesgo, incluyendo el uso de sustancias. Este enfoque se basa en la idea de que los adolescentes que desarrollan habilidades como el control emocional, la resolución de problemas y la resistencia a la presión de grupo son menos propensos a caer en comportamientos adictivos.

Factores de protección: según Becoña (2006), algunos de los principales factores de protección relacionados con la prevención de adicciones incluyen:

- **Habilidades de afrontamiento y solución de problemas:** La capacidad de los adolescentes para enfrentarse a situaciones difíciles sin recurrir a sustancias nocivas es fundamental. Esto incluye el manejo del estrés, la toma de decisiones y la resolución de conflictos, lo cual protege a los jóvenes de caer en el consumo de drogas.

- **Autoestima:** Una autoestima sólida actúa como un factor de protección esencial. Los adolescentes con una buena percepción de sí mismos tienden a ser menos vulnerables a la presión social o a la influencia de pares que promueven el consumo de sustancias.
- **Relaciones familiares positivas:** Las familias que brindan apoyo emocional, establecen normas claras y fomentan el diálogo abierto contribuyen significativamente a la prevención del consumo de sustancias. El ambiente familiar saludable es uno de los factores de protección más robustos.
- **Vinculación social y comunitaria:** Participar en actividades escolares, deportivas o comunitarias fortalece el sentido de pertenencia de los adolescentes y les proporciona una red de apoyo. Este vínculo social reduce la búsqueda de conductas de riesgo.
- **Normas y creencias:** El establecimiento de creencias claras y normas que desalientan el consumo de sustancias, tanto a nivel familiar como escolar, refuerzan el comportamiento saludable de los adolescentes.
- **Educación sobre drogas y prevención temprana:** Becoña destaca que una educación preventiva adecuada desde una edad temprana, que desmitifique el consumo de sustancias y brinde información basada en evidencia, actúa como un potente factor de protección.

Autocuidado:

El autocuidado es un concepto que implica la capacidad de las personas para tomar decisiones conscientes y responsables que promuevan su salud y bienestar. En el contexto de la prevención de adicciones, el autocuidado se relaciona directamente con la capacidad de los adolescentes para gestionar su salud física y emocional, evitando conductas de riesgo. Becoña resalta los siguientes aspectos clave del autocuidado:

- **Conciencia y responsabilidad sobre la propia salud:** El autocuidado implica que los adolescentes deben ser conscientes de los efectos que las drogas y otras sustancias tienen en su cuerpo y mente. Esto también incluye una toma de decisiones informada y responsable respecto a sus propios comportamientos.
- **Gestión de emociones:** Parte del autocuidado incluye aprender a gestionar las emociones de manera adecuada. Cuando los adolescentes no saben cómo manejar el estrés, la ansiedad o el enojo, pueden recurrir al uso de sustancias para escapar de esos sentimientos. El desarrollo de habilidades emocionales es esencial para promover el autocuidado.
- **Estilo de vida saludable:** Mantener hábitos saludables, como una buena alimentación, la actividad física y un sueño adecuado, es parte del autocuidado. Estas acciones promueven el bienestar general y fortalecen la resistencia frente a situaciones de riesgo.
- **Establecimiento de límites:** Saber cuándo decir "no" y cómo establecer límites con otras personas o situaciones es una parte esencial del autocuidado. Los adolescentes que aprenden a definir y proteger sus límites personales tienen una mayor capacidad para evitar la presión social y comportamientos destructivos.
- **Autonomía:** El autocuidado también involucra la capacidad de tomar decisiones autónomas, especialmente en situaciones de presión social. Fomentar la autonomía en los adolescentes contribuye a que puedan evaluar de manera crítica las situaciones que enfrentan y tomar decisiones saludables.

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Becoña E. Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Ediciones Pirámide; 2006.
2. Botvin GJ, Griffin KW. Life skills training: Empirical findings and future directions. J Prim Prev. 2004;25(2):211-32.
3. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books; 1995.
4. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.
5. Cloud H, Townsend J. Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life. Grand Rapids, MI: Zondervan; 1992.
6. Becoña E. Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Ediciones Pirámide; 2006.
7. Botvin GJ, Griffin KW. Life skills training: Empirical findings and future directions. J Prim Prev. 2004;25(2):211-32.

8. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books; 1995.
9. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL			
FICHA METODOLÓGICA			
BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN			N° FM-DMPPS-UPIASM-CPIA-2024-026
Eje	Prevención		
Elaborado por	Tamia Guerra-Daniela Andrade		
BLOQUE B: GENERALIDADES			
Nivel de prevención	Selectivo		
Programa preventivo	X	Acción preventiva	
Modelo teórico base	Socioecológico.		
Factores sobre los que se interviene	F. Riesgo: Conflictos interpersonales y familiares.		
	F. Protección: Habilidad para resolver conflictos		
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías		
Nro. sesión	9/12	Duración:	1 hora y 50 minutos
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema	Resolución de conflictos		
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.	
	Específicos	Entrenar a los/as estudiantes en una metodología de resolución de conflictos	
Equipo necesario para su implementación	1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.		
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO			
Fase	Actividades	Duración	Recursos
Inicio	- Bienvenida y presentación de la sesión (tema, objetivos). - Registro de participantes (Anexo 1). - Encuadre de principios y acuerdos de la intervención (Anexo 2).	10 minutos	Hoja de registro Esfero Anexo 1 Anexo 2
	Actividad 1: Cosas que me agradan y no me agradan (Anexo 3). Se les pide a los/las participantes que realicen un círculo, luego que cada uno mencione su nombre y una cosa que les gusta y otra que no les gusta; para orientar la discusión sobre cómo las diferencias en las preferencias personales pueden conducir a conflictos.	10 minutos	Espacio físico Papelotes Marcadores
Desarrollo	Actividad 2: ¿Qué es un conflicto? (Anexo 4) El facilitador entregará post-its y marcadores a los participantes, para solicitar que las/los estudiantes	15 minutos	Marcadores, post-it papelotes

	piensen en qué consideran que es un conflicto y lo describan, en una palabra; también con una palabra, deberán indicar cómo creen que suelen resolverse los conflictos. Se retroalimentará sobre los aspectos principales acerca de qué es un conflicto.		
	Actividad 3: ¿Qué tipos conoces? (Anexo 5) Con el apoyo de juegos de tarjetas de cartulina, se solicitará que las/los participantes descubran los diferentes tipos de conflicto y formas usuales de resolverlos, emparejando su nombre y definición o características. Una vez descubiertas las parejas, se retroalimenta sobre los tipos de conflicto más usuales, así como sobre los pros y contra de las formas en que se resuelven, promoviendo una elección funcional.	20 minutos	Juegos de tarjetas con: tipos de conflictos y estilos de resolución de conflictos
	Actividad 4: Descubriendo cada paso (Anexo 6) Para revisar los pasos que deben seguirse para resolver adecuadamente un conflicto, se entregará a las/los participantes (por grupos), sobres con los diferentes pasos y fragmentos de su definición o características, para solicitar a los participantes que descubran de qué se trata cada uno. La retroalimentación de la/el facilitador girará en torno a la importancia de resolver adecuadamente los conflictos, a partir de los pasos establecidos.	15 minutos	Sobres con fragmentos (pasos para resolver conflicto) para armar
	Actividad 5: Somos personas que resuelven (Anexo 7) Para integrar los contenidos revisados durante la sesión, se cerrará con la representación (no teatral) de un conflicto y una forma en que puede resolverse, en función de los ejemplos seleccionados en actividades anteriores.	30 minutos	Espacio físico Ejemplos de la actividad 3

Cierre	Despedida - Se refuerza / recuerda sobre aspectos esenciales de los contenidos abordados durante la sesión y se solventa dudas que hayan surgido. - Agradecimiento y despedida.	10 minutos	N/A
--------	---	------------	-----

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socioecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: “al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos” (1).

BLOQUE E: ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro de participantes



COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIÓN EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO			FIRMA
				HOMBRE	MUJER	OTRO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Encuadre de principios y acuerdos para la intervención

Desarrollo: La/el facilitador indica que, para desarrollar adecuadamente la sesión, es indispensable que las y los participantes recuerden los principios y acuerdos establecidos, mismos que deberán repasarse brevemente.

- Utilice una comunicación y un comportamiento respetuoso.
- El grupo es de todos y todos tienen la misma importancia.
- Escucharse unos a otros, sin interrumpir.
- Tomar turnos para participar: dar a los demás la misma oportunidad de hablar si lo desean.
- Pueden apoyarse unos a otros, complementando ideas, sin juzgar u ofender.
- Cualquier información personal revelada durante las sesiones son estrictamente confidenciales.
- No se admite el abuso o agresión, verbal ni de ningún tipo.
- Las preguntas son bienvenidas siempre, no existen preguntas absurdas.
- Este es un espacio sin AII, es decir, no se puede Aconsejar, Juzgar y o Interpretar.

Anexo 3. Actividad 1: Cosas que me agradan y no me agradan

Desarrollo:

- La/el facilitador pide a los participantes se organicen en un círculo para promover la interacción y la

comunicación abierta.

- Se solicitará que cada participante se presente indicando su nombre, una cosa que le agrada y otra que no (sobre cualquier tema de su elección), con el objetivo de que los participantes se la familiaricen entre sí.
- Después de que todos las/los participantes hayan compartido sobre sus gustos y disgustos, la/el facilitador preguntará aleatoriamente (o quien quiera participar) a algunos estudiantes (7-10) sobre qué pasaría / pensarían si: a) alguien no está de acuerdo sobre lo que les gusta o desagrada, b) hacen un juicio de valor al respecto, c) cómo consideran que las diferencias pueden generar conflictos, para introducir la posibilidad de abordar el siguiente punto.
- Se anotarán las principales ideas en un papelote, con ayuda de otros estudiantes.

Anexo 4: Actividad 2: ¿Qué es un conflicto?

Desarrollo:

- La/el facilitador entrega dos post-it y un marcador a cada participante y solicita que coloquen en ellos dos palabras: a) una con la que puedan definir qué es o asocian con un conflicto y b) otra sobre el tipo de conflicto que consideran que es el más común.
- Luego de un par de minutos para que los estudiantes cuenten con sus respuestas, se solicita que cada uno pase e indiquen con qué palabra pueden definir el conflicto y lo coloquen en un lado de la pizarra o papelote; al otro lado, se colocará el post-it con la palabra que eligieron para asociarla con el tipo de conflicto que consideran más usual.
- Una vez que todos hayan participado, la/el facilitador retroalimentará sobre elementos que aporten a la definición de conflicto (situación en la que uno mismo o varias personas presentan posturas, intereses o necesidades distintas, que pueden resultar contrapuestas y generar roces o dificultades). Para esto, tomará en cuenta también las ideas anotadas en la actividad anterior.
- Finalmente, conformará aleatoriamente 5 grupos, con todos los participantes.

Anexo 5. Actividad 3: ¿Qué tipos conoces?

Desarrollo:

- La/el facilitador contará con varios juegos de tarjetas: uno (5) con los nombres de los diferentes tipos de conflictos y (5) con sus conceptos; y otro con los (4) tipos de resolución de conflictos y (4) las características de cada uno.
- Se entregará los dos juegos a cada equipo y se solicitará que descubran la pareja correspondiente los tipos de conflicto y formas de resolverlos.
- Luego de que hay descubierto las parejas, se solicitará que el grupo elija un tipo y plantee un ejemplo de conflicto, para luego usarlo en la última actividad.
- Luego pedirá que se revisen los pares sobre las formas de resolver los conflictos, para analizar y responder, en grupo, las siguientes preguntas: a) cuál es la forma más común para resolver conflictos, b) cuál se considera la mejor.
- El facilitador retroalimentará sobre las posibles causas y consecuencias de cada conflicto y distintas formas en que se resuelven.

Tipos de conflictos (2):

1. **Conflictos interpersonales:** Son aquellos que ocurren entre individuos. Pueden surgir por diferencias de opiniones, valores, intereses o personalidades. Pueden ir desde simples malentendidos hasta disputas más profundas, que afectan las relaciones personales.
2. **Conflictos intrapersonales:** Se produce dentro de una persona. Se refiere a las luchas internas, dilemas morales o emocionales que una persona experimenta consigo misma. Por ejemplo, el conflicto entre lo que se quiere hacer y lo que se cree que debería hacer.
3. **Conflictos intergrupales:** Estos conflictos se dan entre grupos o equipos. Pueden surgir por competencia por recursos limitados, diferencias culturales, percepciones erróneas o malentendidos históricos. Pueden escalar rápidamente y tener implicaciones sociales significativas.

4. **Conflictos organizacionales:** Ocurren dentro de una organización entre individuos, departamentos o niveles jerárquicos. Pueden estar relacionados con recursos, objetivos divergentes, políticas internas o diferencias en la visión y la cultura organizacional.
5. **Conflictos comunitarios:** Se dan entre diferentes comunidades o grupos dentro de una comunidad. Pueden surgir por disputas territoriales, diferencias en valores culturales o económicos, percepciones de injusticia o acceso desigual a recursos.
6. **Conflictos familiares:** Derivan de la convivencia de los miembros de una familia y pueden deberse a problemas pasados no resueltos, generando preocupación, frustración, peleas, etc. Generalmente se agudizan en algunos ciclos vitales.

Formas de resolver conflictos (2)

1. **Evitación:** es por definición la no negociación. En esta estrategia la preocupación por la relación, así como por los resultados es muy baja. No existirá una interdependencia entre las partes para conseguir sus objetivos, por lo menos el que evita no necesita de la otra parte, simplemente niega el problema. Esto se puede dar porque los costes son demasiado altos y por ello es mejor abandonar el asunto completamente. Otra forma de evitación es la negación del problema, esta es una forma muy común que utiliza la gente para evitar el problema.
2. **Acomodación:** en esta estrategia la importancia de la relación es muy alta y la del resultado muy baja. Queremos que el otro gane, mantenerle feliz, o bien, no deseamos hacer peligrar nuestra relación por el hecho de intentar alcanzar algún beneficio. Utilizamos esta estrategia cuando cuando el objetivo principal del intercambio es construir o fortalecer una relación, y estamos dispuestos a sacrificar el resultado. Podemos decir que esta es otra manera muy común de evitar el conflicto ya que estar de acuerdo es más fácil que no estarlo.
3. **Competición:** en esta estrategia el resultado de la negociación es más importante que la relación. Una persona que confronta el conflicto tiende a verlo como un asunto de “pérdida-ganancia”. Creyendo que una persona está en lo cierto y la otra está equivocada, los sujetos enfrentados se hallan determinados a ganar probando que tienen razón. Pueden permanecer inamovibles en su opinión personal manteniendo su desacuerdo con la opinión de la otra persona tenazmente.
4. **Ganar-ganar:** en esta estrategia son importantes tanto el resultado como la relación. Las partes intentan conseguir el mejor resultado posible, manteniendo o fortaleciendo simultáneamente, su relación. Las partes ven el conflicto como una parte natural en las relaciones humanas, no como una señal de que algo malo ha sucedido. el sujeto que soluciona el problema tiende a preocuparse menos de “quien tiene razón” y “quien está equivocado”, y se ocupa por encontrar una solución que sea satisfactoria para ambas partes.

Anexo 6. Actividad 4: Descubriendo cada paso

Desarrollo:

- En los mismos 5 grupos, la/el facilitador entregará un sobre con el nombre de cada paso para resolver un conflicto, más fragmentos desordenados de su concepto, para solicitar que cada grupo descubra el concepto del paso para resolver conflictos que se le asignó a cada grupo.

Pasos para resolución de conflictos (2)

1. **Identificación del problema y definición clara de los intereses en juego:** Este paso implica reconocer y definir claramente cuál es el conflicto y cuáles son las necesidades y preocupaciones de todas las partes involucradas para abordarlo de manera efectiva.
2. **Comunicación abierta y escucha activa de todas las partes involucradas:** Es fundamental establecer un ambiente de diálogo donde cada parte pueda expresar sus puntos de vista y sentimientos de manera respetuosa, facilitando así la comprensión mutua y la búsqueda de soluciones.
3. **Generación de opciones posibles para resolver el conflicto:** Se trata de lluvia de ideas para explorar diferentes alternativas que puedan satisfacer las necesidades de todas las partes y resolver el conflicto de manera constructiva.
4. **Evaluación de esas opciones y selección de la mejor solución:** Las opciones generadas se evalúan en función de su viabilidad, efectividad y capacidad para resolver el conflicto de manera justa y

equitativa, seleccionando la que mejor se ajuste a las circunstancias específicas.

5. **Implementación de la solución y seguimiento para asegurar que funcione:** Una vez seleccionada la solución, se procede a implementarla de manera efectiva, asegurándose de que todas las partes involucradas comprendan y estén comprometidas con su aplicación. Es crucial realizar un seguimiento para evaluar su efectividad y realizar ajustes si es necesario.

Nota: se sugiere que los pasos estén enumerados, para facilitar su descubrimiento y ordenamiento.

- Una vez que cada equipo ha descubierto el contenido de su paso, se pedirá que cada uno exponga sobre lo que descubrió, mientras el facilitador retroalimenta sobre cada fase, enfatizando en aspectos importantes que guíen la resolución de conflictos.
- Al finalizar con la participación de todos los equipos, se hace un repaso sobre todos los pasos, en orden, de forma resumida. Para esto se apoyará colocando los nombres de cada paso en el papelote o pizarrón (se sugiere pegar el paso asignado a cada equipo).

Anexo 7. Actividad 5: Somos personas que *resuelven*

Desarrollo:

- Partiendo de una contextualización muy corta sobre una actuación de la cual puede tomarse una “fotografía personal” en una escena específica, se explica a las/los participantes que cada grupo deberá mostrar visualmente un conflicto y una forma en la que se resuelven.
- Cada equipo trabajará con el ejemplo de conflicto planteado en la actividad Nro. 3 y una de las formas de resolución de conflictos revisadas.
- Se indica que cada grupo deberá elegir un narrador, uno o dos auxiliares y actores (asegurando que todos participen). Las/los actores tendrán que representar una escena del conflicto seleccionado en la actividad Nro. 3 la cual no se dramatizará, se representará la escena “fotografía personal” a través de que los/as participantes se quedan estatuas, para que los/as compañeras puedan comentar sobre la “fotografía personal”. La/el narrador/a comentará sobre el conflicto seleccionado y, con la ayuda de el / los auxiliares, se moderará a los actores (cambiará su postura, expresiones, etc) para mostrar la forma en que decidieron resolverlo (evitación, competición, acomodación, ganar-ganar).
- Finalmente, la/el facilitador retroalimentará sobre la importancia de identificar los conflictos y seleccionar una forma adecuada de resolverla, siguiendo los pasos revisados.

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Pons Diez X. Modelos interpretativos del consumo de drogas. Polis [Internet]. 2008;4 (2):157-86. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332008000200006
2. Instituto de Adicciones de Madrid Salud y Servicios Profesionales Sociales S.A. Prevenir en Madrid Programa de prevención selectiva de drogodependencias, 2007.

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL			
FICHA METODOLÓGICA			
BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN			N° FM-DMPPS-UPIASM-CPIA-2024-027
Eje	Prevención en el ámbito educativo		
Elaborado por	Viviana Maila-Thagryt Chávez		
BLOQUE B: GENERALIDADES			
Nivel de prevención	Selectiva		
Programa preventivo	X	Acción preventiva	
Modelo teórico base	Socioecológico		
Factores sobre los que se interviene	F. Riesgo: disponibilidad y el acceso fácil al juego, influencia de medios de comunicación, escasez de habilidades sociales y recursos personales para el afrontamiento de problemas cotidianos, búsqueda de sensaciones y la ocupación del tiempo libre.		
	F. Protección: Contar con información básica sobre los riesgos y daños del juego problema y patológico, establecimiento de límites e identificación de la relación con el juego, recreativa y saludable, fomentar experiencias recreativas y a la convivencia social.		
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías		
Nro. sesión	10/12	Duración	2 horas
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema	Videojuegos, apuesta y juegos de azar.		
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.	
	Específicos	Identificar el funcionamiento de las conductas adictivas Establecer estrategias vinculadas al uso adecuado del tiempo libre Visualizar la red de apoyo actual que posee cada participante.	
Equipo necesario para su implementación	1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.		
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO			
Fase	Actividades	Duración	Recursos
Inicio	- Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1) - Encuadre de principios y reglas de la intervención (Anexo 2). - Explicar el objetivo del taller y lo que se espera que los participantes aprendan.	10 minutos	Hoja de registro Esfero Anexo 1 Anexo 2
Desarrollo	Actividad 1: Bingo La persona facilitadora entregara una cartilla de bingo a cada participante, en 3 minutos tendrán que intentar llenar la cartilla y gritarán BINGO. Se retroalimentara con respecto a la identificación de lo que son conductas adictivas (Anexo 3)	15 minutos	Participantes Cartilla Esferos

	Actividad 2: Mi tiempo libre La persona facilitadora divide al grupo en 5 a 6 grupos y le entrega un papelote a cada uno, dibujaran actividades que hagan y de las que disfruten en su tiempo libre. Al finalizar, cada grupo se pondrá de acuerdo entre las actividades y las colocará en forma de camino, al final se elegirá una persona para que cuente una historia con el camino creado con todos los papelotes. (anexo 4)	45 minutos	Papelotes Marcadores
	Actividad 3: En red La persona facilitadora separa a tres participantes del grupo y paralelamente forma tres círculos con todos los participantes. Cada círculo tendrá un nombre y de forma grupal cada participante anteriormente excluido representará lo que el grupo decida, se refuerza la importancia de reconocer, formar o mantener redes de apoyo saludables. (anexo 5)	25 minutos	Papelotes Marcadores
	Actividad 4: Como llegué y como me voy Se mantendrá un círculo general en el que cada participante mencionara como inicio el taller (bajo que expectativa, ánimo) y como se siente al finalizar el taller (que propondría para los próximos encuentros) (anexo 6)	20 minutos	Papel reciclado marcadores
Cierre	Despedida • Se socializa un resumen las temáticas aprendidas y se solventa dudas que hayan surgido. • Agradecimiento y despedida.	5 minutos	
BLOQUE D: MARCO TEÓRICO			
El modelo socioecológico en su comprensión sobre el uso y consumo de drogas pretende recoger e integrar los aportes de otros modelos y también superar las limitaciones que estos han tenido. Así, el consumo de drogas se entiende como un fenómeno global y social que incluye: “al individuo, la familia, la comunidad, al sistema histórico-cultural, al sistema político, al sistema económico, al sistema jurídico y al propio producto [droga] y sus efectos sobre un individuo que desarrolla su comportamiento en un marco ambiental definido por los anteriores contextos” (Pons 2008, 177).			
BLOQUE E: ANEXOS			
Anexo 1. Hoja de registro			

Secretaría de Salud Quito
COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIONES EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia/barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO			FIRMA
				HOMBRE	MUJER	OTRO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Encuadre de principios y reglas de la intervención

Con el fin de llevar un espacio armónico, divertido, participativo y colaborativo tenemos varios principios de convivencia que tomaremos en cuenta:

1. Principio de respeto. – todos aquí nos trataremos con respeto, por lo que tendremos en cuenta el AJIS (No aconsejar, no interpretar, no juzgar y no sermonear), de igual manera se pondrán los teléfonos en silencio para evitar interrupciones, si necesitan contestar una llamada urgente pueden hacerlo saliendo del espacio y vamos a evitar el uso de del mismo. No vamos a interrumpir las intervenciones de los otros, escuchamos cuando otro habla y ponemos atención de la misma manera en la que nos gustaría que nos atiendan cuando nosotros hablamos
2. Principio de confidencialidad. – este es un espacio seguro por lo que la confianza es parte primordial de la convivencia por lo cual todos seremos recíprocos con la confianza del resto de participantes al compartir y participar cuidando privacidad, no se puede filmar, grabar o fotografiar a los y las participantes de este espacio, y, sobre todo, es decir, no replicaremos o compartiremos con personas externas a este grupo las cosas que nos comentan.
3. Principio de apoyo mutuo. – Este no es un espacio de competencia ni rivalidad, por lo que el apoyarnos, cuidarnos y enseñarnos es valorado aquí, y un compañero o compañera necesitan ayuda, debo estar presto a brindárselo, de la misma manera si yo la necesito debo tener la confianza y apertura de pedirlo abiertamente al grupo o directamente a la persona que considero me puede ayudar.
4. Principio de participación. – Para que este espacio funcione es necesario que todos participemos activamente del mismo, aquí no hay respuestas equivocadas o preguntas innecesarias, siéntanse libres de comentar, compartir preguntar y participar de la manera que prefieran mientras se respeten todos los principios aquí acordados.

Si alguien más desea plantear una regla o algún otro principio puede hacerlo, en este momento o en cualquier momento si lo considera necesario.

Anexo 3 Actividad 1: Bingo

Objetivo: Promover la interacción y el conocimiento entre los participantes a través de un juego de bingo que fomente la comunicación y el descubrimiento de intereses comunes.

Tiene ojos claros	Tiene una empresa propia	Tiene 2 hermanos	Tiene un/a amigo/a de 2 años

Le gusta pintar	Tiene un pasatiempo original	Ha viajado a la playa	Usa el mismo tamaño de zapato que yo
Tiene un perro de mascota	Desayunó lo mismo que usted	Toca un instrumento musical	Practica regularmente deporte
Ha perdido una clase en este año	Ha corrido una media maratón	Nació fuera de Ecuador (país)	Estudió fuera de Ecuador
Tiene puestos unos calcetines divertidos	Nunca ha viajado a Europa	Le encanta el sushi	Ha viajado internacionalmente

1. La persona facilitadora entrega una hoja de bingo a cada participante
2. Todos los participantes tendrán 3 minutos para llenar la mayor cantidad de apartados de la cartilla (persona facilitadora inicia cronometrando el tiempo)
3. Los participantes deben acercarse a diferentes personas y preguntar lo que cada recuadro tiene
4. Como respuesta en el recuadro, se coloca el nombre de la persona que se siente identificada o calza en la premisa de la casilla
5. La persona facilitadora detiene el cronometro o el juego termina si alguien llega a hacer BONGO en los 3 minutos.

La retroalimentación se enfoca en introducir la temática asociada a conductas adictivas

Conductas adictivas

Una **conducta adictiva** se refiere a un patrón de comportamiento compulsivo y repetitivo que conlleva una dependencia, ya sea psicológica o física, hacia una sustancia o actividad específica.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una adicción es “un trastorno de salud mental y un trastorno del comportamiento caracterizado por la necesidad compulsiva de consumir una sustancia (p. ej., alcohol, drogas, tabaco) o de realizar una actividad (p. ej., juego, sexo, trabajo) a pesar de los problemas negativos asociados con dicho consumo o actividad”. (1)

¿Cómo identificar una conducta adictiva?

Pues bien, para poder discernir entre una conducta adictiva o una simple acción que se repite de manera rutinaria, es crucial prestar atención a diversas cuestiones que ayudarán a evaluar la naturaleza y el impacto del comportamiento.

Algunas de ellas son:

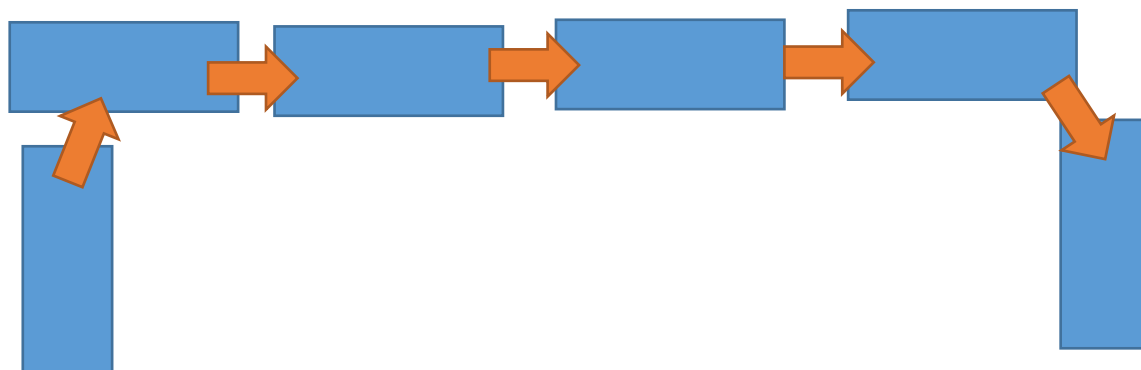
- **Frecuencia y persistencia:** Analizar la frecuencia con la que se realiza la actividad en cuestión y si esta persiste a pesar de los intentos de reducción o control. Una conducta adictiva tiende a ser repetitiva y difícil de interrumpir.
- **Control:** Evaluar la capacidad de controlar la conducta. Si resulta difícil moderar o detener la acción a pesar de los deseos de hacerlo, podría indicar una falta de control característica de las conductas adictivas.
- **Impacto en la vida diaria:** Observar cómo la conducta afecta las actividades cotidianas, relaciones interpersonales y responsabilidades laborales. Las conductas adictivas suelen tener consecuencias negativas en diversos aspectos de la vida.
- **Búsqueda de gratificación:** Reflexionar sobre si la conducta está motivada por la búsqueda constante de placer, alivio emocional o escape de situaciones desafiantes.
- **Consecuencias negativas:** Identificar si la conducta ha generado problemas de salud, financieros, legales o interpersonales. Las conductas adictivas a menudo van acompañadas de consecuencias negativas.
- **Tolerancia y aumento de la intensidad:** Observar si se requiere cada vez más de la actividad o sustancia para obtener la misma sensación de gratificación, lo que indica la posible presencia de tolerancia.
- **Preocupación y conciencia:** Evaluar si existe preocupación consciente sobre la conducta y sus consecuencias. La falta de conciencia o negación puede ser una barrera para reconocer una posible adicción. (1)

Posterior a las conductas nombradas anteriormente se hará énfasis en videojuego, apuestas y juegos de azar.

Anexo 4: Actividad 2: Mi tiempo libre

Objetivo: Fomentar la identificación y negociación de actividades de tiempo libre entre los participantes, promoviendo la colaboración y el fortalecimiento de la gestión del tiempo.

1. Dividir al grupo en 5 o 6 grupos, según la cantidad total de participantes
2. Se solicita identificar con 1 gráfico actividades, hobbies, o similares en las que usen su tiempo libre
3. Cada grupo realizará la actividad
4. Al terminar, se solicitará que se pueda negociar qué actividad (papelote) iniciara la rutina del día
5. Se formará un camino consensuado con la mayoría de participantes y se ubicarán en secuencia de camino
6. Finalmente se solicitará a 2 personas voluntarias, explicar la historia del tiempo libre
7. La persona facilitadora/or retroalimentará en cuanto al fortalecimiento del uso adecuado del tiempo libre



El tiempo libre es una dimensión vital en las personas y constituye un espacio de socialización indiscutible al que dirigir la intervención preventiva.

Es el espacio de la vida que dedicamos de manera voluntaria a realizar diversas actividades que nos satisfacen y que son muy importantes para el desarrollo personal y social. En este espacio se da la relación con otras personas, se intercambian opiniones, experiencias, se practican las aficiones, se desarrolla la creatividad y se participa en actividades culturales y sociales.

El uso adecuado del tiempo libre puede estar vinculado al fortalecimiento de:

Desarrollo de la Identidad. - El tiempo libre permite explorar intereses y pasiones, contribuyendo a la formación de su identidad personal.

Alternativas Saludables. - tener una variedad de opciones de ocio saludables es crucial, tener acceso a actividades como deportes, talleres artísticos o grupos de estudio, es menos probable que se involucren en comportamientos de riesgo como el consumo de drogas o la delincuencia¹²³.

Desarrollo de Habilidades. - las actividades en el tiempo libre no solo proporcionan diversión, sino que también ayudan a desarrollar habilidades importantes, como el trabajo en equipo, la disciplina y la toma de decisiones. Esto les prepara para enfrentar desafíos en otras áreas de su vida.

Prevención del Estrés y la Inactividad. - uso adecuado del tiempo libre puede actuar como un mecanismo de alivio del estrés. Las actividades recreativas permiten canalizar presiones académicas y sociales, promoviendo su bienestar mental y emocional. Además, evita que asocien el tiempo libre con inactividad o aburrimiento.

Conciencia Crítica. - fomentar una actitud crítica hacia las actividades que eligen realizar es esencial, se puede aprender a evaluar las consecuencias de sus elecciones en su tiempo libre, promoviendo un sentido de responsabilidad hacia sí mismos y hacia los demás

En el caso de incluir dentro de las actividades, videojuegos se puede utilizar el siguiente material:

Videojuegos

Un videojuego es una aplicación interactiva orientada al entretenimiento que, a través de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias en la pantalla de un televisor, una computadora u otro dispositivo electrónico. (2)

Estos se han convertido en un entretenimiento normal y muy extendido en niños/as y adolescentes, en los que se ha detectado una edad de inicio muy temprana y un aumento de su uso en los últimos años. (3), a su vez la utilización de dinero en apuestas y juegos de azar es muy frecuente y precoz, el inicio temprano puede facilitar el comienzo y desarrollo de distintas conductas de riesgo o problemáticas.

Como utilizar saludablemente los videojuegos

- Revisar el tipo de videojuego existen muchos videojuegos que son violentos o sexistas, pero otros pueden ser educativos por ejemplo "sim city" donde se aprende a gestionar una ciudad o "los Sims" donde se recrea la vida de una familia entre otros.
- Jugar entre amigos. Así se favorecen los encuentros sociales y se evita que el menor asocie el juego a una forma solitaria de diversión
- Adoptar posturas adecuadas a la hora de pasar muchas horas sentados y tener una distancia correcta frente a la pantalla
- Fijar un horario y tiempo de juego predeterminado
- Identificar programas y compaginar los videojuegos con otras actividades lúdicas que no estén relacionadas con ellos por ejemplo hacer deporte escuchar música ir al parque dibujar, leer
- No reducir el tiempo de sueño ni tampoco interferir en los horarios de comida

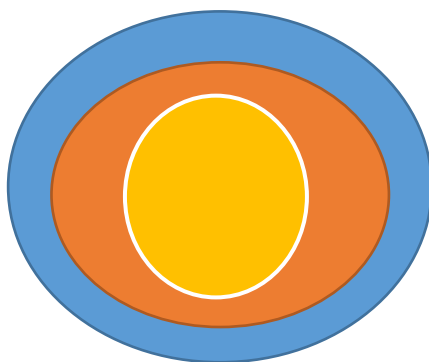
- Jugar siempre después de haber realizado el resto de las actividades obligatorias como los deberes escolares o alguna tarea doméstica asignada
- Buscar el entretenimiento, no una fuente para la obtención de dinero.

Anexo 5: Actividad 3: En red

Objetivo: Explorar las relaciones interpersonales y la confianza en un contexto grupal, identificando diferentes niveles de cercanía y apoyo emocional entre los participantes.

Círculos de confianza.

1. La persona facilitadora solicita formar tres círculos, uno dentro de otro.
2. Simultáneamente se solicita elegir tres personas que permanezcan fuera de los círculos
3. La persona facilitadora menciona que al centro identifica a 5 personas con las que tienes más cercanía/confianza y a quienes recurres en casos de emergencia y sientes que te apoyan incondicionalmente.
4. De forma simbólica ingresa una de las personas que no formaron el círculo, mientras quienes lo confirman van respondiendo las preguntas en su mente
5. En la siguiente capa del círculo, identifica a otras 5 personas con quienes llevas una buena relación o que podrías pedirles un favor ocasionalmente.
6. De forma simbólica ingresa una de las personas que no formaron el círculo, mientras quienes lo confirman van respondiendo las preguntas en su mente
7. En la última capa incluye a 5 personas con quienes llevas una relación amigable pero no les confiarías un secreto o no les pedirías ayuda, pueden ser personas a quienes saludas y platicas de manera superficial.



Redes de apoyo

Las redes de apoyo son esenciales para el bienestar individual, ya que brindan un sentimiento de pertenencia e identificación al interactuar con personas que comparten experiencias e intereses similares. Estas relaciones permiten desarrollar confianza en otros y recibir apoyo en momentos difíciles o cuando se necesita afrontar desafíos. Las redes de apoyo pueden ayudarte a conseguir objetivos tanto personales como colectivos, desde ayudar con el cuidado de tus hijas e hijos, hasta compartir información y consejos que te pueden ser de utilidad.

Disponer de una red de personas en las que se pueda confiar y establecer conexiones es beneficioso para el bienestar individual. Esto no solo implica recibir apoyo material y práctico, sino también experimentar una mejora en las condiciones de vida y un impacto positivo en el estado emocional de cada persona.

Es importante mantener atención sobre las personas que han figurado como red de apoyo y tus contactos, además es importante que les informes que son parte de tu círculo de confianza y que puedan conocerse e interactuar entre sí, para saber cómo responder ante una situación donde les necesites.

Una red de apoyo eficiente trabaja en colaboración para crear situaciones favorables que beneficien a las personas, respondiendo a sus necesidades y peticiones. Debe crear un ambiente donde cada individuo se sienta identificado y seguro, teniendo la certeza de que siempre habrá alguien disponible cuando lo necesiten.

Anexo 6:

1. La persona facilitadora/or solicita generar un círculo grande
2. Cada participante de forma breve mencionará como inicio o bajo que expectativas inicio el taller y como termina sintiéndose al finalizar o puede brindar propuestas para el siguiente encuentro

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Escuela de postgrado de psicología. [Internet]. Conducta adictiva. Escuela de Psicología. Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría; 2024 [citado el 11 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://eepsicologia.lat/que-es-una-conducta-adictiva>
2. Porto JP, Gardey A. Videojuego [Internet]. Definición.de. Definicion.de; 2010 [citado el 11 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://definicion.de/videojuego/>
3. Martínez, E. Pérez. E. (2023) [Internet]. Asociaciondeporteyvida.org. [citado el 11 de septiembre de 2024]. Madrid. Disponible en: <https://asociaciondeporteyvida.org/flippings/NEXUS/242/>

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL			
FICHA METODOLÓGICA			
BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN			N° FM-DMPPS-UIASM-CPIA-2024-028
Eje	Prevención en el ámbito educativo		
Elaborado por	Melany Silva-Irene Zurita		
BLOQUE B: GENERALIDADES			
Nivel de prevención	Selectivo		
Programa preventivo	X	Acción preventiva	
Modelo teórico base	Socioecológico		
Factores sobre los que se interviene		F. Riesgo: Disponibilidad y accesibilidad a información, percepción social del riesgo.	
		F. Protección: Acceso a información científica y validada sobre las drogas.	
Componente del programa		Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías	
Nro. sesión	11/12	Duración	2 horas
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema	Uso responsable de internet y redes sociales.		
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.	
	Específicos	Analizar el uso de redes sociales e internet, identificando los posibles riesgos asociados, para aplicar estrategias que fomenten un uso responsable y seguro.	
Equipo necesario para su implementación		1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.	
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO			
Fase	Actividades		Duración
Inicio	- Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1) - Encuadre de principios de convivencia para la intervención (Anexo 2). - Explicar el objetivo del taller y lo que se espera abordar en el mismo.		10 minutos
			Esfero Anexo 1 Anexo 2

Desarrollo	Actividad 1: El celular (Anexo 3) En esta actividad, los/as participantes colaborarán para formar un "smartphone humano", simulando los diferentes componentes y funciones de un teléfono celular. El objetivo es integrar al grupo y abordar de manera creativa el tema del uso responsable de internet y redes sociales.	5 minutos	Anexo 3 Personas
	Actividad 2: Tempestad (Anexo 4) Los/as participantes deberán movilizarse a la derecha, izquierda o a un puesto distinto según lo designado por el/a facilitador/a. La persona que queda sin silla debe responder a preguntas relacionadas con los conceptos básicos respecto al mundo digital. Esto permitirá a los/as participantes reforzar sus conocimientos de manera divertida mientras fomentan la interacción grupal.	20 minutos	Anexo 4
	Actividad 3: Ha llegado un e-mail (Anexo 5)	30 minutos	Anexo 5

	En esta actividad, los/as participantes explorarán sus percepciones e información sobre las redes sociales. El grupo se divide en subgrupos, y a cada equipo se le entrega una hoja de trabajo con preguntas o tareas relacionadas con el tema. A través de esta dinámica, los participantes tendrán la oportunidad de discutir y compartir sus ideas sobre el uso de las redes sociales, fomentando la reflexión crítica y el diálogo en grupo.		Esferos
	Actividad 5: Sé genial en internet (Anexo 6) Se retroalimenta con la información obtenida de la hoja de trabajo previa (Actividad 4). El/la facilitador/a proporcionará retroalimentación y reforzará los conocimientos adquiridos, subrayando la importancia de comprender los riesgos asociados con el uso de internet.	30 minutos	Anexo 6
Cierre	Actividad 6: Pelota de bioseguridad (Anexo 7) Cada participante recibirá una copia de una figura que deberá recortar y plegar siguiendo las líneas indicadas, formando una "pelota de bioseguridad". Una vez armada, los/as participantes se turnarán para leer un consejo que esté escrito en la figura y compartir con el grupo lo que ese consejo significa para ellos/as y cómo lo interpretan.	15 minutos	Anexo 7 Tijera Goma
	Despedida - Se socializa resumen de las temáticas aprendidas y se solventan dudas que hayan surgido. - Agradecimiento y despedida.	10 minutos	N/A
BLOQUE D: MARCO TEÓRICO			
El modelo socioecológico ofrece una perspectiva integral para entender el consumo de drogas, considerándolo como un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores. A diferencia de enfoques individualistas, este modelo destaca la importancia del contexto social y ambiental en el desarrollo de conductas como el consumo de sustancias. La idea central es que las personas no son islas aisladas, sino que están inmersas en sistemas sociales que influyen en sus decisiones y comportamientos. Así, el consumo de drogas no se explica solo por características individuales, sino por la interacción entre el individuo y su entorno social, cultural y físico (1).			

Este modelo propone que la salud, incluyendo la ausencia de consumo de drogas, es el resultado de una compleja interacción entre el individuo y su entorno. Factores como la familia, los amigos, la comunidad, las políticas públicas y las normas culturales influyen de manera significativa en las decisiones de las personas. Además, el modelo reconoce que las percepciones y creencias individuales sobre el entorno también juegan un papel crucial. Al considerar esta amplia gama de factores, el modelo socioecológico proporciona un marco conceptual útil para diseñar intervenciones preventivas y terapéuticas más efectivas, ya que permite abordar el problema del consumo de drogas desde múltiples perspectivas (1).

BLOQUE E: ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro



COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIONES EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-Barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO			FIRMA
				HOMBRE	MUJER	OTRO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Encuadre de principios y reglas de la intervención

Con el fin de llevar un espacio armónico, divertido, participativo y colaborativo se tomarán varios en cuenta varios principios de convivencia, entre ellos:

- Respeto. – Trato a todos con respeto, por lo que tomaremos en cuenta el principio AJIS (no aconsejar, no interpretar, no juzgar y no sermonear). Asimismo, se pondrán en silencio los teléfonos para evitar interrupciones. En el caso de necesitar contestar una llamada urgente, pueden hacerlo saliendo del espacio, y se evitará el uso del teléfono dentro del mismo. No interrumpir las intervenciones de los demás; escuchar atentamente cuando alguien hable, tal como nos gustaría ser escuchados cuando nosotros hablamos.
- Confidencialidad. – Este es un espacio seguro, donde la confianza es fundamental para la convivencia. Por ello, todos nos comprometemos a ser recíprocos con la confianza de los demás participantes al compartir y participar, cuidando siempre la privacidad. No se permitirá filmar, grabar ni fotografiar a los/as participantes en este espacio. Además, es esencial no replicar ni compartir con personas ajenas al grupo lo que se discute aquí.
- Apoyo mutuo. – Este es un espacio de compañerismo. Se valora el apoyo, el cuidado y el aprendizaje mutuo. Si un compañero o compañera necesita ayuda, debo estar dispuesto a brindársela. Asimismo, si yo la necesito, debo sentir la confianza y la apertura para solicitarla abiertamente al grupo o directamente a la persona que considero que puede ayudarme.
- Participación. – Para que este espacio funcione, es esencial que todos participemos activamente. No existen respuestas equivocadas ni preguntas innecesarias, así que siéntanse libres de comentar, compartir, preguntar y participar de la manera que prefieran, siempre respetando los principios acordados aquí.

Si alguien más desea plantear una regla o algún otro principio puede hacerlo, en este o cualquier otro momento si lo considera necesario.

Anexo 3. El celular

Objetivo: Fomentar la integración de los participantes y facilitar una introducción dinámica al tema a tratar.

Desarrollo:

1. El/la moderador/a inicia explicando brevemente que los teléfonos celulares están formados por diversos componentes, cada uno con una función específica, pero que trabajan en conjunto hacia un objetivo común. Basándose en esta idea, los participantes crearán un "smartphone humano".
2. Los/as participantes deberán pensar en los diferentes componentes de un celular y elegir qué parte quieren representar: pantalla, botón de encendido, cámara, altavoz, micrófono, puerto de carga, batería, aplicaciones (redes sociales, música, etc.).
3. El/la moderador/a enfatiza la importancia del trabajo en equipo y alienta a los participantes a utilizar su creatividad para representar tanto acciones físicas como efectos sonoros.
4. Cada participante definirá cómo representará su rol mediante movimientos, gestos o sonidos. El moderador/a les dará un minuto para pensar y practicar su interpretación.
5. Siguiendo las indicaciones del moderador/a, los participantes recrearán las siguientes situaciones:

Escenario 1: La llamada

El/la moderador/a simulará una llamada entrante, y los/as participantes deberán reaccionar conforme su rol asignado:

- Pantalla: Los/as participantes se pondrán de pie y realizarán un gesto dramático de encenderse, iluminándose con una linterna o realizando movimientos con las manos simulando brillos.
- Altavoz y micrófono: Los/as participantes emitirán el sonido de una llamada entrante, mientras que otros/as pueden responder con un eco que repite "llamada entrante". Se puede agregar efectos de sonido con la voz, como vibraciones o tonos.
- Usuario deslizando para contestar: Los/as participantes imitarán el movimiento de deslizar para contestar, haciendo un gesto exagerado con la mano.
- Aplicaciones: Al iniciar la llamada, las aplicaciones pueden activarse. Para WhatsApp se simulará escribir frenéticamente mensajes, la cámara podría enfocarse en los/as participantes (como si tomara fotos), mientras que la aplicación de música podría hacer como si reprodujera una canción.
- Fin de la llamada: Todos los/as participantes, al terminar la llamada, realizarán gestos de apagarse de manera dramática, sentándose o agachándose de forma sincronizada.

Escenario 2: Problemas técnicos

El/la moderador/a puede anunciar problemas técnicos como:

- Batería baja: Los/as participantes comenzarán a caminar despacio, tambalearse o hacer gestos de cansancio extremo, mientras otros/as participantes pueden "quejarse" por la lentitud.
- Aplicación colgada: Si el/la moderador/a simula que una aplicación se cuelga, el/la participante se congelará en una posición cómica, mientras los demás personajes del celular intentan "reiniciarla", haciendo sonidos de error o gestos de golpear suavemente la "pantalla".

Escenario 3: Notificaciones y multitarea

El/la moderador/a anunciará la llegada de múltiples notificaciones al mismo tiempo (mensajes, correos electrónicos, actualizaciones, llamadas entrantes), y los participantes deberán reaccionar rápidamente:

- Los/as participantes que representen el altavoz y el micrófono pueden hacer varios sonidos simultáneos de notificaciones, alarmas o vibraciones.
- Los/as participantes de la pantalla deberán moverse rápidamente como si intentaran atender todas las notificaciones a la vez.

- Las aplicaciones, al recibir notificaciones, reaccionarán de manera frenética: WhatsApp puede "escribir" rápidamente, la cámara puede hacer como que toma muchas fotos seguidas, y las redes sociales pueden gesticular como si revisaran publicaciones sin parar.
- 6. Se pueden introducir elementos sorpresa, como una "llamada urgente" que todos/as deben atender a la vez, o la activación de una "emergencia" (simulando una pantalla rota o un sobrecalentamiento), donde todos los/as participantes deben reaccionar rápidamente de manera creativa.

Anexo 4. Tempestad

Objetivo: Identificar conocimientos previos sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), internet y redes sociales.

Desarrollo:

1. Los/as participantes se sentarán formando un sólo círculo.
2. El/la facilitador/a se quedará en el centro del círculo y dirá: "Un barco en medio del mar viaja a rumbo desconocido. Cuando yo diga OLA A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando yo diga OLA A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda; cuando yo diga TEMPESTAD, todos deben cambiar de puesto mezclándose en diferentes direcciones".
3. En cada ronda, la persona que queda sin silla responderá a preguntas relacionadas con los conceptos básicos para navegar en el mundo digital.
 - ¿Qué son para ti las TIC?
 - ¿Para qué utilizas internet?
 - ¿Qué tipo de información consultas en internet?
 - ¿Sabes qué es la identidad digital?
 - ¿Qué son las redes sociales?
 - ¿Qué redes sociales conoces?

El/la facilitador/a deberá retroalimentar conforme se desarrolla la actividad respecto a las preguntas ya descritas con la siguiente información:

Definiciones

- **Internet:** Red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras mediante un protocolo especial de comunicación. Permite acceder, producir, guardar, presentar y transferir información.
- **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC):** Conjunto de ordenadores conectados entre sí a través de cables, que comparten información y recursos. Estas pequeñas redes se conectan con otras ciudades o países, formando una gran red mundial

Las TIC agrupan los dispositivos, aparatos y aplicaciones que ayudan a que la sociedad se comunique o acceda a los datos que requiere para desarrollar sus actividades. Algunos ejemplos son la radio, la televisión, los celulares, los computadores, las tabletas, los videojuegos y las herramientas de mensajería instantánea. Con la llegada de internet, las TIC se han fortalecido y han posibilitado el intercambio de datos e información de forma rápida y en todas las partes del planeta.

- **Identidad digital:** Tipo de informaciones personales que incluimos en la red, que configuramos y que decidimos compartir con otras personas pero que, a veces, no sabemos qué ocurre con dicha información ni a dónde va a parar.

- **Redes Sociales:** Espacios virtuales que facilitan la interacción de las personas. En ellas se puede publicar y compartir gustos, preferencias, habilidades; publicar información personal, educativa, artística, profesional; o compartir contenido que aliente la participación y movilice a otras personas en causas sociales, comunitarias, políticas, ambientales, entre otras.

Los datos personales son muy valiosos y a menudo están demasiado expuestos en las redes sociales. Hay varias cosas que podemos hacer para proteger la privacidad de la información, como considera a quién agrega o acepta, utilizar contraseñas seguras y cerrar la sesión siempre en un dispositivo ajeno o personal.

Existen tres tipos de redes sociales: profesionales, generalistas y especializadas.

Las redes sociales profesionales permiten crear una amplia lista de contactos laborales para interactuar, realizar intercambios comerciales y búsquedas de oportunidades entre las personas (ejemplo: LinkedIn). Las generalistas permiten ampliar las redes de contacto, mantener las relaciones con personas cercanas y no tan cercanas y compartir contenido (ejemplo: Facebook (Meta) e Instagram). Finalmente, las especializadas, permiten crear relaciones entre personas que tienen gustos y preferencias similares (ejemplo: Lecturalia).

Si se hace un buen uso de las redes sociales, se lograría derribar las barreras de tiempo y espacio, mantener las relaciones familiares y sociales con aquellos que se encuentran lejos y compartir y consumir contenido valioso y de nuestro interés (4).

Anexo 5. Ha llegado un e-mail (correo)

Objetivo: Analizar las percepciones y conceptos que los adolescentes asocian las redes sociales

Desarrollo:

1. Los/as participantes se pondrán de pie y formarán un círculo.
2. El/la facilitador/a se quedará en el centro del círculo y dirá: “Soy un e-mail y traigo información para todas las personas que estén en _____ (dirá el nombre de una red social, por ejemplo, Instagram)”.
3. Tras la consigna, las personas que utilicen o conozcan este tipo de red se agruparán en un lado del aula; esta acción se repetirá varias veces (mínimo 4), hasta cuando el/la facilitador/a haya observado cuáles son las redes sociales más utilizadas.
4. Posteriormente, divide al grupo en 5 subgrupos y se le entregará a cada uno la siguiente hoja de trabajo:

Característica	Uso	Información compartida	Beneficios	Riesgos	Instalación
Red social					
Instagram					
Facebook (Meta)					
WhatsApp					
Tik Tok					

5. A cada grupo, se le solicita que resuelvan el cuadro planteado con la información que consideren según su criterio.
6. Cuando los grupos han finalizado la actividad, se abrirá un espacio de reflexión y retroalimentación.

Red Social	Instagram	Facebook	Whatsapp	Tiktok
Uso	Permite publicar imágenes y videos, intercambiar mensajes, historias y crear videos cortos o largos que pueden ser transmitidos por tu canal. Aplicar filtros y retoques de imagen.	Compartir fotos, videos, noticias, información. Comprar productos. Conectar con amigos y familiares y crear una comunidad en torno a un tema de interés.	Servicio de mensajería instantánea que permite intercambiar imágenes, videos, mensajes de voz, así como hacer video llamadas que te acercan con tus amigos y familiares.	Permite grabar y compartir videos de corta o larga duración con la intención de viralizarlos. A estos se les puede agregar fondos visuales y efectos musicales.
Beneficios	Comunicación, Inspiración, Creatividad.	Comunicación. Entretenimiento. Calendario y agenda. Promoción.	Comunicación.	Entretenimiento. Creatividad. Solo video. Fácil convertir en viral.
Riesgos	Sobreexposición. Adicción. Ciberbullying. Falsos estereotipos.	Acoso, ciberbullying. Robo de datos. Usurpación de perfiles. Adicción	Ciberbullying (grupos). Adicción. Pérdida del 'cara a cara'.	Retos virales. Sobreexposición. Incitación al juego (moneda Tik Tok Reward Points). Adicción
Permisos de instalación	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófono. Teléfono. Ubicación. Almacenamiento. Calendario. Cámara. Contactos. Micrófono. Teléfono. Ubicación	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófono. Teléfono. Ubicación. Almacenamiento. Calendario. Cámara. Contactos. Micrófono. Teléfono. Ubicación	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófonos. Registros de llamadas. SMS. Teléfono. Ubicación. Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófono. Ubicación.	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófonos. Registros de llamadas. SMS. Teléfono. Ubicación. Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófono. Ubicación.

La pandemia por COVID-19 ha incrementado significativamente el uso de plataformas digitales, convirtiendo a las redes sociales en un recurso fundamental para la interacción social y el entretenimiento. Sin embargo, es crucial emplear estas herramientas de manera responsable, dado que su uso excesivo o inadecuado puede acarrear riesgos para la salud mental y la seguridad en línea. Las configuraciones de privacidad y seguridad de las distintas plataformas ofrecen herramientas para mitigar estos riesgos, permitiendo a los usuarios controlar su interacción y proteger sus datos personales. Es fundamental navegar por el ciberespacio de manera consciente y responsable, priorizando experiencias digitales seguras y enriquecedoras (2).

Anexo 6: Sé genial en internet

Objetivo: Identificar situaciones de riesgo que pueden presentarse en los entornos digitales.

Desarrollo:

1. Mediante recursos digitales (Video “Conocer los distintos riesgos que existen en internet. Escuela de Influenciadores -UNICEF” disponible en <https://youtu.be/bt2gnfHOaBE?feature=shared>), retroalimentar en los riesgos asociados en el uso de internet y redes sociales.
2. Se refuerzan los conocimientos con la importancia de navegar de forma responsable y segura en internet con los siguientes contenidos:

Riesgos en línea

En el mundo digital existen tres formas de riesgo que se presentan en línea: riesgos de contenido, riesgos de contacto y riesgos de conducta.

- **Riesgos de contenido:** La exposición a contenido no deseado e inapropiado puede tener un impacto negativo en su bienestar y calidad de vida. Esto incluye imágenes sexuales, pornográficas y violentas, así como ciertas formas de publicidad. También puede abarcar material racista, discriminatorio o de odio, así como sitios web que promueven conductas poco saludables o peligrosas, cuentos como autolesiones. Además, las noticias falsas representan un riesgo significativo.
- **Riesgos de contacto:** La participación en comunicaciones en línea puede tener un impacto negativo en su bienestar y calidad de vida. Por ejemplo, cuando un adulto se comunica contigo de manera inapropiada con fines sexuales. Asimismo, existen individuos que intentan radicalizar a niñas, niños y adolescentes o persuadirlos para que participen en conductas poco saludables o peligrosas. Algunos de los riesgos asociados con este tipo de contacto incluyen el grooming¹, sexting² y sextorsión³.
- **Riesgos de conducta:** El comportamiento en línea puede contribuir a la creación de contenido o contacto que afecte tu bienestar y calidad de vida. Esto incluye situaciones en las que niñas, niños y adolescentes escriben o elaboran materiales de odio sobre otros, incitan al racismo, publican o distribuyen imágenes sexuales, o ignoran a las personas en su entorno debido al uso excesivo de la tecnología. Algunos de los riesgos de conducta asociados son el ciberbullying⁴, el cibercontrol⁵, el phubbing⁶ y el uso excesivo de internet.

A continuación se identificará con el grupo cada riesgo en línea:

¹ Grooming: Acoso y abuso sexual online. Son formas delictivas de acoso que implican a un adulto que se pone en contacto con un niño, niña o adolescente con el fin de ganarse poco a poco su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual.

² Sexting: Envío o intercambio de imágenes o mensajes de texto con un contenido sexual explícito a través de un dispositivo electrónico, especialmente un teléfono celular.

³ Sextorsión: Forma de abuso sexual infantil que consiste en amenazar con publicar material sexualmente explícito de la víctima a menos que se cumplan determinadas exigencias.

⁴ Cyberbullying: Molestar, amenazar, acosar, humillar, avergonzar o abusar por otra persona, a través de Internet o cualquier medio de comunicación como teléfonos móviles o tablets.

⁵ Cibercontrol es un método de violencia que consiste en la manipulación, coacción y control de una persona a otra a través del uso de la tecnología, como los dispositivos móviles, ordenadores, tabletas y diferentes aplicaciones.

⁶ Phubbing: Ignorar a una persona por prestar atención al teléfono celular. Es una combinación de las palabras en inglés phone (teléfono) y snubbing (hacer un desprecio).



Ciberbullying.

Experiencia de acoso, agresión, violencia o maltrato que experimentan las niñas, niños y adolescentes en el mundo digital por parte de sus pares.



Ciberacoso.

Experiencia de acoso, agresión, violencia o maltrato realizada por parte de un adulto hacia un adolescente a través de internet.



Sexting.

Envío de mensajes, fotos o videos con contenido sexual a través del celular u otros dispositivos. Esta conducta no se hace bajo presión; es una decisión individual.



Phubbing.

Riesgo que se genera cuando las niñas, niños y adolescentes se ganan la confianza de las personas adultas para abusar de ellas con contenido erótico o



Uso excesivo de internet.

Comportamiento que genera dependencia y afecta el cumplimiento de las actividades cotidianas: comer, dormir, hacer tareas, trabajar, entre otras.



Cibercontrol.

Control que se ejerce en el mundo digital sobre la libertad de las personas. Esta conducta puede darse, por ejemplo, en las parejas.



Grooming.

Riesgo que se genera cuando las personas adultas se ganan la confianza de las niñas, niños y adolescentes en el mundo digital para abusar de ellos y obtener contenido erótico o prostituirlos.



Fake news.

Contenido falso, engañoso o fabricado que provoca, por lo general, desinformación entre las personas. Se difunde normalmente a través de redes sociales y mensajería instantánea.



Retos de internet.

Acciones que se realizan frente a una cámara digital para luego nominar a otras personas como amigos, familiares, compañeros del colegio con el fin de que realicen la misma acción. Estos retos pueden poner en riesgo el bienestar o la seguridad de las personas si no se tiene una postura crítica frente a ellos.



Fakes news

Es un término utilizado para indicar la divulgación de contenido falso, engañoso o fabricado que provoca, por lo general, desinformación entre las personas. Este tipo de noticias se divulgan fácilmente en entornos donde las personas son consumidoras y también productoras de contenido y omiten verificar la fuente de la información, la veracidad y la pertinencia de esta.



Imágenes de abuso y explotación sexual en línea de niños, niñas y adolescentes

Es aquel material que represente de forma visual a una niña, niño o adolescente manteniendo una conducta sexualmente explícita, real o simulada, o que represente sus órganos sexuales con fines principalmente sexuales.



Discursos de odio en internet

Es una expresión que comprende aquellos mensajes que transitan de la discriminación a la violencia hacia una persona o grupo de personas por las características que les identifican como raza, orientación sexual, religión, opiniones políticas, identidad, entre otras. El discurso de odio incita a lastimar la dignidad e integridad de las personas.



Hackeo

Es cuando una persona de manera ilegal ingresa a un computador o una página para robar información, suplantar identidades o beneficiarse económicamente.



Phishing

Es cuando un estafador se hace pasar por entidades bancarias e invita al usuario a ingresar a sitios falsos muy similares a los reales. El usuario ingresa y ahí se produce el robo de la información y/o dinero.



Suplantación de identidad

Es cuando alguien ingresa ilegalmente a un correo o red social para hacerse pasar por su dueño robando información y enviando mensajes a su nombre.

Cada persona utiliza internet y los dispositivos tecnológicos de manera diferente, dedicando más tiempo a algunas actividades que a otras. Lo importante no es solo la cantidad de tiempo que pasas conectado, sino la calidad de esas interacciones. Las actividades que permiten adquirir nuevas competencias y ejercitar la mente son mucho más beneficiosas que aquellas que son meramente pasivas, donde solo se limita a observar. Por lo tanto, es esencial mantener un equilibrio en las

actividades en línea. El uso de dispositivos electrónico antes de acostarse puede perturbar el sueño, en este sentido, lo recomendable es apagarlos una hora antes de ir a la cama para que conciliar el sueño. Utilizar la tecnología de manera saludable implica principalmente disfrutar y divertirse con lo que se hace, organizando el tiempo de manera equilibrada para poder dedicarse a otras actividades y pasatiempos, incluyendo la actividad física. Es importante entonces, hacer pausas y considerar la posibilidad de limitar el tiempo que dedicamos a cada actividad para evitar la saturación.

Al conocer los riesgos a los que nos exponemos en internet y con las redes sociales, podemos prevenirlos, tomar acción frente a ellos y protegernos. Frente a ello, es relevante aplicar habilidades para la vida y conocimientos sobre el mundo digital. *“Recuerda que con tus comportamientos y acciones saludables en línea te proteges a ti mismo y a los demás, creas espacios digitales saludables y protectores que traen beneficios y ayudan a potenciar las actividades que realizas a diario”.*

Anexo 6: La pelota de la bioseguridad

Objetivo: Facilitar medidas de protección en una navegación segura y responsable en internet.

1. A cada participante se le entregará la siguiente hoja de trabajo:



2. Cada participante recortará su copia de la figura, la plegará siguiendo las líneas indicadas, y asegurará las pestañas para darle forma.
3. Una vez finalizada la actividad, pasará la figura de ciberseguridad entre los/as participantes, donde cada uno leerá y comentará el significado del consejo, su interpretación personal y en qué medida cumple lo recomendado.
4. El/la facilitador/a otorgará a los participantes la siguiente información:

Uso de internet de forma saludable y positiva:

Uso general:

- Valora las amistades auténticas fundamental conocer gente nueva cara a cara.
- Priorizar el tiempo presencial, jugando y divirtiéndote sin pantallas de por medio.
- Recuerda que tener muchos seguidores o contactos no equivale a tener muchos amigos.
- Practica actividades deportivas, culturales, recreativas y desarrolla tus aficiones.
- No permitas interrupciones de las redes sociales en tu vida, relaciones personales, responsabilidades, entre otros.
- Desconéctate de vez en cuando, y prueba dejar el teléfono celular en casa o apagado en momentos clave, por ejemplo: mientras estudias, cuando sales a jugar, cuando conversas presencialmente, en hora de comida.
- Evita cualquier exposición a las pantallas (computadora, celular, televisión) una hora antes de ir a dormir. Hay una relación entre la exposición a las pantallas y alteraciones el sueño, déjalos lejos de la cama, evita encenderlos nada más al despertarte.
- Actúa en línea con respeto, responsabilidad, y mide bien el contenido que publicas en la red. Comunicarse a través de una pantalla, con distancia física y/o temporal, y compartir contenido inapropiado, puede producir una falsa sensación de anonimato, de falta de normas, o incluso hacernos olvidar que detrás hay una persona con sentimientos a la que podemos hacer daño.
- Cuida tu autoestima tu valía no depende de los “likes”, recuerda siempre pensar de forma crítica y autónoma, cuidado con las páginas con contenidos que no son saludables.
- Busca ayuda en tu familia, o alguien de confianza si hay contenidos de la red que te hagan sentir mal y/o ante los que no eres capaz de reaccionar.

Protección de datos. Privacidad en Internet y redes sociales:

- Configura adecuadamente las opciones de privacidad, seguridad de las aplicaciones y dispositivos electrónicos y redes sociales. No compartas información personal.
- Es recomendable no compartir fotos personales e íntimas, ya que pueden ser difundidas por otros.
- No aceptes a personas desconocidas. Valora si es fiable, y si pudiera tener algún interés oculto. En este sentido, puedes ignorar solicitudes de amistad, invitaciones a eventos, grupos, etc., y si alguien no te acepta, no insistas ni pidas explicaciones.
- Cuidado con los perfiles falsos. Puede haber personas que suplanten su identidad para acercarse a ti, haciéndote ver que tiene una edad y una personalidad distinta a la real, y que tenga un interés inmoral o ilícito.
- Sé cuidadoso/a con las aplicaciones que instalas, no ingreses a fuentes de información no confiables y vigila los privilegios que les concedemos (acceso a nuestros datos, fotografías, correo, etc.)
- Sé consciente del uso de la cámara del móvil o Webcam. Mientras no la estés usando, anúlalas o tápalas.

5. Finalmente, si los miembros del grupo tienen interés en profundizar sobre ciberseguridad pueden reforzar su conocimiento en el siguiente espacio seguro en la web:
https://beinternetawesome.withgoogle.com/es-419_all

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Dinámicas para prevenir conflictos en Instagram en el aula de educación física del INCIBE y de Is4k Internet Segura FOR KIDS.
2. Garmendia, M., Jiménez, E., Casado, M.A. y Mascheroni, G. (2016). Net Children Go Mobile: Riesgos y oportunidades en internet y el uso de dispositivos móviles entre menores españoles (2010- 2015). Madrid: Red.es/Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/315457707>
3. El profesorado GP. CONTROLA TU RED [Internet]. Fundacionmapfre.org. Available from: https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/imagen.do?path=1109746&posicion=1®istrardownload=1
4. Uso responsable de redes sociales [Internet]. Unicef.org. Available from: <https://www.unicef.org/cuba/midete-uso-responsable-redes-sociales>
5. Garantiza tu seguridad y privacidad en redes sociales – Ciberconscientes – UNICEF & Tigo [Internet]. Ciberconscientes.com. Available from: <https://ciberconscientes.com/seguridad-y-privacidad-en-redes-sociales/>
6. Riesgos en línea – Ciberconscientes – UNICEF & Tigo [Internet]. Ciberconscientes.com. Available from: <https://ciberconscientes.com/con-conocimiento/riesgos-en-linea/>

UNIDAD DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES Y SALUD MENTAL			
FICHA METODOLÓGICA			
BLOQUE A: DATOS DE IDENTIFICACIÓN			FM-DMPPS-UPIASM-CPIA-2024-029
Eje	Prevención en el ámbito educativo		
Elaborado por	Lizeth Ramirez-Irene Zurita.		
BLOQUE B: GENERALIDADES			
Nivel de prevención	Selectivo		
Programa preventivo	X	Acción preventiva	
Modelo teórico base	Socioecológico		
Factores sobre los que se interviene		F. Riesgo: Escasa oferta de actividades recreativas, presión social en el uso del tiempo libre, percepción equivocada sobre el valor de las actividades recreativas y de ocio.	
		F. Protección: Uso adecuado del tiempo libre, habilidades para el manejo del tiempo libre, promoción de hábitos saludables.	
Componente del programa	Participación estudiantil - Programa de formación de vocerías		
Nro. sesión	12/12	Duración	2 horas
Población objetivo	Adolescentes de 1ro y 2do de bachillerato (35 máximo).		
Tema	Alternativas saludables (ocio y tiempo libre).		
Objetivos	General	Fortalecer la participación activa de los/as adolescentes en el desarrollo de habilidades para la vida y en la promoción de factores de protección, creando un entorno colaborativo que les permita tomar decisiones informadas y saludables.	
	Específicos	Fomentar actividades para el uso adecuado del tiempo libre y ocio saludable.	
Equipo necesario para su implementación		1 persona para facilitar la intervención, registro de asistencia y fotografía.	
BLOQUE C: METODOLOGÍA Y DESARROLLO			
Fase	Actividades	Duración	Recursos
Inicio	- Bienvenida y registro de participantes (Anexo 1). - Encuadre de principios de convivencia para la intervención (Anexo 2). - Explicar el objetivo del taller y lo que se espera abordar en el mismo.	10 minutos	Esfero Anexo 1 Anexo 2
Desarrollo	Actividad 1: Charadas (Anexo 3) Fomentar la interacción, el trabajo en equipo y la creatividad a través de la comunicación no verbal. En esta actividad, los/as participantes, en equipos, deben representar palabras, frases o acciones sin hablar, mientras el resto del grupo intenta adivinarlas.	40 minutos	Anexo 3 Papeles con acciones
	Actividad 2: Párame la mano (Anexo 4) Es un juego de lápiz y papel cuyo objetivo es escribir palabras que empiecen con una letra determinada en diferentes categorías como animales, frutas o colores. El primero en terminar grita "¡Párame la mano!" y todos comparan sus respuestas.	40 minutos	Anexo 4 Hojas Esferos/lápices

Cierre	Actividad 3: Juego de la soga (Anexo 5) Es una actividad creativa y colaborativa cuyo objetivo es ayudar a los/as participantes a visualizar sus metas futuras y a tomar acciones concretas para alcanzarlas. Además, fomentar un estilo de vida saludable, ya que conecta los sueños personales con acciones positivas.	15 minutos	Anexo 5 Soga
	Despedida - Se socializa resumen de las temáticas aprendidas y se solventan dudas que hayan surgido. - Agradecimiento y despedida.	15 minutos	N/A

BLOQUE D: MARCO TEÓRICO

El modelo socioecológico ofrece una perspectiva integral para entender el consumo de drogas, considerándolo como un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores. A diferencia de enfoques individualistas, este modelo destaca la importancia del contexto social y ambiental en el desarrollo de conductas como el consumo de sustancias. La idea central es que las personas no son islas aisladas, sino que están inmersas en sistemas sociales que influyen en sus decisiones y comportamientos. Así, el consumo de drogas no se explica solo por características individuales, sino por la interacción entre el individuo y su entorno social, cultural y físico (1).

Este modelo propone que la salud, incluyendo la ausencia de consumo de drogas, es el resultado de una compleja interacción entre el individuo y su entorno. Factores como la familia, los amigos, la comunidad, las políticas públicas y las normas culturales influyen de manera significativa en las decisiones de las personas. Además, el modelo reconoce que las percepciones y creencias individuales sobre el entorno también juegan un papel crucial. Al considerar esta amplia gama de factores, el modelo socioecológico proporciona un marco conceptual útil para diseñar intervenciones preventivas y terapéuticas más efectivas, ya que permite abordar el problema del consumo de drogas desde múltiples perspectivas (1).

BLOQUE E: ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro



COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN INTEGRAL DE ADICCIONES
INTERVENCIÓN EN TERRITORIO

RESPONSABLES: _____ POBLACIÓN: _____ TEMÁTICA: _____
 FECHA: _____ HORA: _____ LUGAR (Parroquia-Barrio): _____

	NOMBRE Y APELLIDO	CÉDULA	EDAD	SEXO			FIRMA
				HOMBRE	MUJER	OTRO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

www.quito.gob.ec
Jorge Washington E4-54 y Amazonas - PBX: 395 2300

Quitorenace

Anexo 2. Encuadre de principios y reglas de la intervención

Con el fin de llevar un espacio armónico, divertido, participativo y colaborativo se tomarán varios en cuenta varios principios de convivencia, entre ellos:

- Respeto. – Trato a todos con respeto, por lo que tomaremos en cuenta el principio AIJS (no aconsejar, no interpretar, no juzgar y no sermonear). Asimismo, se pondrán en silencio los teléfonos para evitar

interrupciones. En el caso de necesitar contestar una llamada urgente, pueden hacerlo saliendo del espacio, y se evitará el uso del teléfono dentro del mismo. No interrumpir las intervenciones de los demás; escuchar atentamente cuando alguien hable, tal como nos gustaría ser escuchados cuando nosotros hablamos.

- **Confidencialidad.** – Este es un espacio seguro, donde la confianza es fundamental para la convivencia. Por ello, todos nos comprometemos a ser recíprocos con la confianza de los demás participantes al compartir y participar, cuidando siempre la privacidad. No se permitirá filmar, grabar ni fotografiar a los/as participantes en este espacio. Además, es esencial no replicar ni compartir con personas ajenas al grupo lo que se discute aquí.
- **Apoyo mutuo.** – Este es un espacio de compañerismo. Se valora el apoyo, el cuidado y el aprendizaje mutuo. Si un compañero o compañera necesita ayuda, debo estar dispuesto a brindársela. Asimismo, si yo la necesito, debo sentir la confianza y la apertura para solicitarla abiertamente al grupo o directamente a la persona que considero que puede ayudarme.
- **Participación.** – Para que este espacio funcione, es esencial que todos participemos activamente. No existen respuestas equivocadas ni preguntas innecesarias, así que siéntanse libres de comentar, compartir, preguntar y participar de la manera que prefieran, siempre respetando los principios acordados aquí.

Si alguien más desea plantear una regla o algún otro principio puede hacerlo, en este o cualquier otro momento si lo considera necesario.

Anexo 3. Actividad 1: Charadas

Objetivo: Ofrecer una opción de entretenimiento que promueve la actividad física y la interacción social saludable.

Desarrollo:

Material:

- Tiras de papel con frases/acciones en dos secciones, separadas en 2 recipientes: deportes y actividades diarias.

1. El facilitador divide a los/as participantes 2 equipos pares (de ser posible), y los ubica uno frente al otro.

Las reglas para el juego son:

- Todos/as deben participar activamente en el juego. Cada persona del equipo tiene que actuar en al menos una ronda.
 - Para expresar la acción, los/as participantes únicamente utilizarán mímicas. En el caso que hablen, se elimina el papel.
 - El equipo que acierta a la mayor cantidad de acciones ganará puntos.
2. Para dar inicio a esta actividad, se empleará un método aleatorio a fin de ser equitativos entre todos los equipos participantes. Mediante un sorteo por número o con una moneda (cara o sello), se determinará el orden en que cada equipo iniciará su ronda. A cada equipo se le asignará un tiempo específico para completar su turno. Una vez establecido el orden, se procederá a dar comienzo a la dinámica de juego.
 3. Los jugadores irán rotando de turno. El primer participante obtendrá un papel del recipiente para que actúe la frase o palabra y su equipo tiene que adivinar.

Comer
Fútbol
Básquet
Cantar
Cocinar

Leer
Correr
Caminar
Escuchar música

Retroalimentación: Enfatizar en que existen varias actividades a realizarse.

En el art. 31 de la Convención sobre Derechos del Niño (1989), se menciona el derecho al esparcimiento y al tiempo libre en la infancia y adolescencia (2).

En este contexto, el esparcimiento es entendido como un espacio de crecimiento personal, de creación, recreación y participación en la sociedad, no solo un tiempo en el que no se desarrollan actividades productivas u obligaciones personales. Es justamente durante este tiempo que los/as adolescentes desarrollan actividades que los ayudan a definir su identidad y a construir una vida autónoma.

El tiempo libre de los/as adolescentes puede verse permeado por diversas circunstancias, presentando así, diferentes posibilidades de utilización del mismo. De esta manera, algunos y algunas dedicarán la mayor parte de su tiempo a un deporte específico, otros a escribir o a pintar, a leer, a ver televisión, a los video juegos, al internet, a bailar, a escuchar música, a estar con sus amigos, a asistir a fiestas, o simplemente a estar en su cuarto.

Cada una de las actividades que llevan a cabo tiene sus particularidades. En este sentido, cada una puede representar un nivel de desarrollo en áreas diferentes, respondiendo a las necesidades propias del período de desarrollo y a las necesidades de ese o esa adolescente en un momento específico.

De esta manera, se puede mencionar que contar con amigos y amigas con quienes compartir, resulta fundamental a esta edad; que practicar un deporte es necesario para optimizar el desarrollo físico, psicológico y social, o bien, que los momentos de soledad representan un necesario encuentro consigo mismo/a. Así, lo adecuado o inadecuado de la forma en que uno/una adolescente utilice su tiempo libre, responde básicamente a dos preguntas (3):

Preguntas a los/as participantes:

- ¿Brinda esta actividad y la forma en que se practica, posibilidades de protección y desarrollo para el o la adolescente?
- ¿Se ha convertido esta actividad o la manera de practicarla, en un riesgo para el o la adolescente?

A partir de estas preguntas, es fundamental que se cuestione al propio adolescente sobre cómo está utilizando su tiempo libre. ¿Cuáles son las posibilidades de una adecuada utilización del tiempo libre en los/as adolescentes que residen en Ecuador?

Para revisar esto, se puede partir de la manera en que nuestra cultura ha fomentado un particular gusto por actividades recreativas específicas, como el fútbol o la televisión, pues existe una gran cantidad de posibilidades que los/as adolescentes no conocen, situación que muchas veces los limita enormemente.

Anexo 4. Actividad 2: Párame la mano

Objetivos: Fomentar alternativas saludables.

Desarrollo:

1. Es un juego de lápiz y papel cuyo objetivo es escribir, durante un tiempo limitado, una serie de palabras pertenecientes a categorías predefinidas por los jugadores, además de comenzar con la misma letra.
2. Para empezar, en los mismos equipos, los/as participantes tendrán que dibujar en una hoja una tabla y en la primera fila escribirán diferentes categorías acordadas previamente como: letra, nombre, apellido, fruta, cosa, color; al final debe colocarse una sección de total donde se colocará el puntaje. El juego consiste de 4 rondas en las que, en cada una, se elige una letra distinta del abecedario.

Tabla 1. Tabla de ejemplo párame la mano.

Letra	Nombre	Apellido	País	Animal	Fruta	Cosa	Color	Total
A	Ana	Acosta	Australia	Avispa	Arándano	Armario	Amarillo	600 pts
50pts	50pts	100pts	50pts	100pts	100pts	50pts	100pts	
...	...	...	...	...	...	...	...	...

3. Una ronda finaliza cuando el equipo que ha llenado todas las celdas, grita "parame la mano" y cuenta del 1 al 10. Ej. Páreme la mano 1, parame la mano 2 ... y se procede a colocar 0 a las casillas vacías del equipo contrario.

4. Para la puntuación, las palabras válidas tendrán un valor de 50 puntos cuando se repite con las respuestas del equipo contrario o 100 puntos cuando no se repiten.

Retroalimentación: Se fortalece la idea de que esta es una de las actividades que se pueden realizar y que a veces son más sencillas de lo que parecen.

Preguntas generadoras:

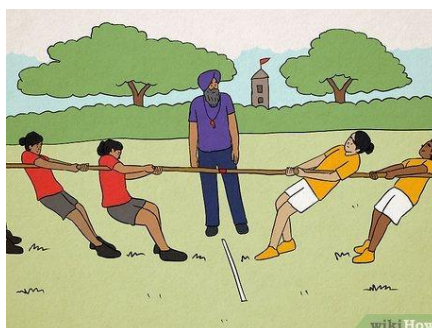
- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Se divertieron o no con la actividad?
- ¿En qué otros espacios pueden realizarla? (Escuela, hogar, etc.).
- ¿Lo volverían a jugar?

Anexo 5. Actividad 3: Juego de la sogá

Objetivos: Fomentar alternativas saludables.

Desarrollo:

1. Dividir a los/as participantes en dos equipos y colocar una sogá/cuerda resistente en el suelo.
2. Cada equipo, desde los extremos debe tirar de la sogá hacia su lado para intentar traer a su lado de la sala al equipo contrario.
3. Este juego promueve la diversión, el trabajo en equipo, y ayuda a liberar el estrés acumulado durante la jornada.



Tras culminar la actividad, se desarrollarán las siguientes preguntas relacionadas con los aprendizajes clave del taller, entre ellas:

- ¿Cuál es una nueva actividad saludable que probarán esta semana?
- ¿Cómo pueden involucrar a sus amigos en la práctica de actividades saludables?
- ¿Qué obstáculo creen que enfrentará al cambiar tus hábitos y cómo lo superarás?
- ¿Qué mensaje llevarían a casa para compartir con su familia?

BLOQUE F: BIBLIOGRAFÍA

1. Pons Diez X, Modelos interpretativos del consumo de drogas. Polis: Investigación y Análisis Sociopolítico

y Psicosocial [Internet]. 2008;4(2):157-186. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72611519006>

2. CEPAL. El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia [Internet]. Cepal.org. Disponible en:
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e1c9d562-2350-462c-9321-392a320e9eea/content>

3. Posibilidades para una adecuada utilización del tiempo libre [Internet]. Binasss.sa.cr. Disponible en:
<https://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/Utilizacion%20del%20tiempo%20libre.pdf>

	Nombre	Cargo	Firma
Consolidado por	Tamia Guerra	Servidora pública SS11 – Prevención Integral de Adicciones	
Revisado por	Pablo Analuisa	Jefe de Unidad de Prevención Integral de Adicciones y Salud Mental.	
	Roberto Enríquez	Funcionario directivo 7	
Aprobado por	Cecilia Tamayo	Directora Metropolitana de Promoción y Prevención de la Salud	