Gerencia Central de Prestaciones de Salud

"GUÍA DE TALLERES DE PROMOCIÓN Y PREVENCION PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL"









2016

EsSalud
Humanizando el Seguro Social

80 años EsSalud Unidos para ti 2025 - 2035

RESOLUCIÓN DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD N° 69 -GCPS-ESSALUD-2016 01 JUL 2016

VISTOS:

La Carta N°[illegible]-GPNAIS-ESSALUD-2016 y el Informe Técnico N° 67-GPNAIS - GCPS-ESSALUD-2016 de la Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud-GCPS y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante el artículo I del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, se establece que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo;

Que, en el artículo 10° del Reglamento de la Ley N° 26790, Ley de Modernización de la Seguridad Social en Salud, aprobada por Decreto Supremo N° 009-97-SA, señala que el Seguro Social de Salud otorga prestaciones de bienestar y promoción social y prestaciones económicas; en ese sentido, mediante su artículo 11° indica que las prestaciones de prevención y promoción de la salud son prioritarias y tienen por objeto conservar la salud de la población, minimizando los riesgos de su deterioro, siendo las mismas la educación para la salud, evaluación y control de riesgos e inmunizaciones;

Que, de conformidad con el numeral 1.2 del artículo 1° de la Ley N° 27056, Ley de Creación del Seguro Social de Salud, ESSALUD tiene por finalidad dar cobertura a los asegurados y sus derechohabientes a través del otorgamiento de prestaciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, prestaciones económicas y prestaciones sociales que corresponden al régimen contributivo de la Seguridad Social en Salud, así como otros seguros de riesgos humanos;

Que, así mismo, en el literal e) del artículo 2° de la Ley N° 27056 se establece como una de las funciones de ESSALUD, "formular y aprobar sus reglamentos internos, así como otras normas que permitan ofrecer sus servicios de manera ética, eficiente y competitiva"

Que, en el numeral 3.2 del artículo 3° de la citada Ley se señala que las prestaciones de prevención y promoción de la salud comprenden la educación para la salud, evaluación control de riesgos e inmunizaciones.

Que, el Seguro Social de Salud – ESSALUD ha establecido como objetivo específico 2.2 del Objetivo Estratégico 2 trazado dentro del marco del Plan Estratégico Institucional 2012-2016, aprobado por Acuerdo de Consejo Directivo N° 23-10-ESSALUD-2012 el de "Implementar un sistema de atención integral en la atención primaria de salud y las prioridades sanitarias, gestión por procesos y gestión de la enfermedad"

Que mediante el Decreto Supremo N° 016-2009-SA se aprobó el Plan Esencial de Aseguramiento en salud (PEAS), en los numerales 1, 2, 3 y 4 del acápite VI, Condiciones No Transmisibles, establece el listado de condiciones asegurables del PEAS, y prestaciones del PEAS referentes a Condiciones Mentales.

Que, por Resolución de Gerencia General N° 487-GG-ESSALUD-2014, se aprobó el documento técnico "Cartera de Servicios de Complejidad Creciente del Seguro Social de Salud (ESSALUD)", con el objetivo de establecer actividades sanitarias estandarizadas por etapa de vida, en los Establecimientos de Salud del Seguro Social de Salud - ESSALUD, con población adscrita;

ES COPIA FIEL DEL ORIGINAL
Seguro Social de Salud
Luis A. Velasquez Morales
Fedatario Titular
Resolución Nº 88 GCPS-ESSALUD-2015
01 JUL 2016

EsSalud
Humanizando el Seguro Social

RESOLUCIÓN DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD N°69 -GCPS-ESSALUD-2016

Que, mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 767-PE-ESSALUD-2015, se aprobó el texto actualizado y concordado del Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud – EsSalud, establece en el inciso a) del artículo 158° como funciones de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud formular, proponer, aprobar cuando corresponda al ámbito de su competencia y evaluar las políticas, normas, modelos, prioridades sanitarias y estrategias para la atención de salud de los asegurados a través de la oferta fija y flexible y otras modalidades, así como los criterios de evaluación de resultados e impacto de las intervenciones sanitarias.

Que, resulta necesaria la aprobación del proyecto de Documento Técnico: "Guía de Talleres de Promoción y Prevención para el Cuidado de la Salud Mental".

Con los vistos de la Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud;

Estando a lo expuesto y en uso de las facultades conferidas;

SE RESUELVE:

1. **APROBAR** el Documento Técnico: "Guía de Talleres de Promoción y Prevención para el Cuidado de la Salud Mental", que en anexo adjunto forma parte integrante de la presente Resolución.
2. **DISPONER** que la Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud se encargue de la difusión, asesoría técnica y evaluación del cumplimiento de lo dispuesto en el Documento Técnico: "Guía de Talleres de Promoción y Prevención para el Cuidado de la Salud Mental", de acuerdo al ámbito de su competencia.
3. **NOTIFICAR** a los Órganos Centrales para que brinden el apoyo correspondiente cuando lo requiera la Gerencia Central de Prestaciones de Salud para la implementación del Documento Técnico: "Guía de Talleres de Promoción y Prevención para el Cuidado de la Salud Mental", de acuerdo al ámbito de su competencia.
4. **DEJAR SIN EFECTO** la Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 053-GCPS-ESSALUD-2011, que aprobó la Guía de Soporte Educativo en Promoción de la Salud Mental, Buen Trato y Cultura de Paz.
5. **NOTIFICAR** a la Secretaría General para que efectúe la publicación y difusión, de la presente Resolución y la Directiva aprobada, en el Portal de Transparencia de ESSALUD.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE.

Bra. MILAGROS SÁNCHEZ TORREJON
Gerente Central de Prestaciones de Salud
ESSALUD

ES COPIA FIEL DEL ORIGINAL
Seguro Social de Salud
Luis A. Velasquez Morales
Fedatario Titular
Resolución N° 88 GCPS-ESSALUD-2015

01 JUL 2016

Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud
N°69 - GCPS -EsSalud-2016

"GUÍA DE TALLERES DE PROMOCIÓN Y PREVENCION PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL"

GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD

LIMA – PERÚ

2016

DIRECTORIO

DRA. VIRGINIA BAFFIGO TORRE DE PINILLO
Presidente Ejecutivo de ESSALUD

ECO. MIGUEL ANGEL LA ROSA PAREDES
Gerente General

DRA. MILAGROS DALILA SANCHEZ TORREJON
Gerente Central de Prestaciones de Salud

Dr. LUIS ALBERTO FUENTES TAFUR
Gerente de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud

2016

TITULO ORIGINAL:

GUIA DE TALLERES DE PROMOCION Y PREVENCION PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN ESSALUD.

Gerencia Central de Prestaciones de Salud
Jr. Domingo Cueto N° 120 – 8vo. Piso – Lima 11 - Perú

DERECHOS DEL AUTOR:

Queda hecho el depósito que previene la Ley.
Este documento no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método gráfico, electrónico o mecánico, incluso los sistemas de fotocopiado, registro magnetofónico o alimentación de datos, sin permiso previo de la Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud – Gerencia Central de Prestaciones de Salud – ESSALUD.

EQUIPO FORMULADOR:

TALLER I: **"MANEJANDO MIS EMOCIONES" NIÑOS DE 5 a 8 AÑOS.**

PSICOLOGA, JESSICCA CAYCHO SOLIS.
CAP III "PUENTE PIEDRA" - ORGANO DESCONCENTRADO RED SABOGAL.

TALLER II: **"PLAN MODULAR DE VALORES PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS".**

PSICOLOGO, BARRIENTOS CARBAJO, ALFREDO JESUS.
CLINICA "SAN LUIS" – RED DESCONCENTRADA ALMENARA.

PSICOLOGA, CAYCHO SOLIS, JESSICCA.
CAP III "PUENTE PIEDRA" – RED DESCONCENTRADA SABOGAL.

PSICOLOGA, SALAZAR YAMADA, MARA ELENA.
HOSPITAL NACIONAL"ALBERTO SABOGAL SOLOGUREN".

PSICOLOGA, VEGA MUÑOZ, BEATRIZ.
CLINICA "PABLO BERMUDEZ" – RED DESCONCENTRADA REBAGLIATTI.

TALLER III: **"HABILIDADES SOCIALES PARA LA VIDA" ADOLESCENTES.**

PSICOLOGA, MERY VALVERDE ROLDAN.
HOSPITAL I "MARINO MOLINA" – RED DESCONCENTRADA SABOGAL.

TALLER IV: **"ENTRENANDO LA MEMORIA".**

MAG. PSICOLOGIA, LUIS DE LA CRUZ VILCHEZ.
PROGRAMA DE ATENCION DOMICILIARIA EN ESSALUD – PADOMI

COLABORADORES

Psic. Isabel Victoria Luperdi Campos.	Responsable del Comité Técnico Nacional de Psicología. HN "Alberto Sabogal Sologuren "
Psic. Linda Coral Castillo Avalos.	Miembro del Comité Técnico Nacional de Psicología. Red Desconcentrada Sabogal
Psic. Elías Segundo Carrascal Cavalier.	Miembro del Comité Técnico Nacional de Psicología. HN "Guillermo Almenara Irigoyen"
Psic. Alfredo Jesús Barrientos Carbajo.	Miembro del Comité Técnico Nacional de Psicología. Red Desconcentrada Almenara
Psic. Rosa María Ortiz Iturrizaga.	Miembro del Comité Técnico Nacional de Psicología. HN "Edgardo Rebagliati Martins"
Psic. Milagros Rosarela Sandi Vásquez.	Miembro del Comité Técnico Nacional de Psicología. Red Desconcentrada Rebagliati
Dra. Karina Montano Fernandez	Sub Gerente de Normas de Prioridades Sanitarias – GPNAIS – GCPS.
Dr. Marco Cardenas Rosas	Asesor de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud

COMITÉ NACIONAL DE SALUD MENTAL 2016:

Dra. Alina Mendoza Carrión.	Presidenta del Comité Nacional de Salud Mental. HN "Alberto Sabogal Sologúren "
Dra. Beatrice Macciotta Felices.	Miembro del Comité Nacional de Salud Mental. HN "Edgardo Rebagliati Martins"
Dra. Lena Luna Matos.	Miembro del Comité Nacional de Salud Mental. HN "Guillermo Almenara Irigoyen"
Dra. Bertha Chávez Peralta.	Miembro del Comité Nacional de Salud Mental. Equipo Técnico de la GCPS
Psic. María Elena Salazar Yamada.	Miembro del Comité Nacional de Salud Mental. HN "Alberto Sabogal Sologuren "
Psic. Berenice De La Torre Sobrevilla.	Miembro del Comité Nacional de Salud Mental. HN "Edgardo Rebagliati Martins"
Psic. Luis Oscar Velásquez Aguilar.	Miembro del Comité Nacional de Salud Mental. HN "Guillermo Almenara Irigoyen"
Dra. Carmen Meza Luis	Coordinador Técnico del Comité Nacional de Salud Mental.

I. INTRODUCCIÓN:

Los problemas y trastornos mentales representan una proporción significativa de la carga de enfermedad, con un impacto social y económico en los asegurados y sus familias. Por lo tanto, es necesario contar con los documentos normativos actualizados sobre el trabajo en promoción y prevención en el cuidado de la salud mental en los niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

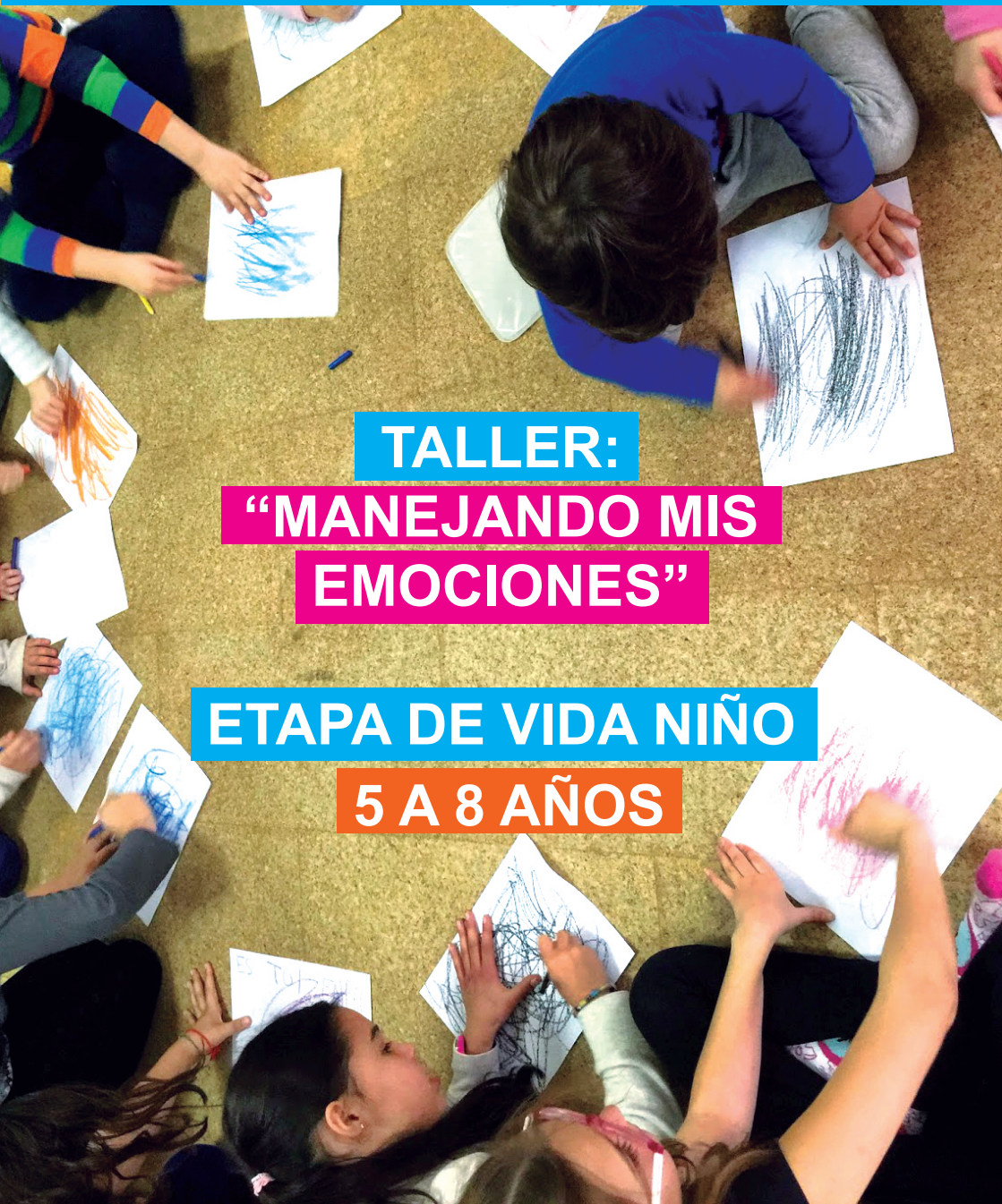
En ese sentido, la Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud a través de la Subgerencia de Normas de Atención de Prioridades Sanitarias, en el ámbito de su gestión y en coordinación con las áreas técnicas correspondientes, presenta la "Guía de Talleres de Promoción y Prevención para el Cuidado de la Salud Mental en ESSALUD", que constituye un instrumento que tiene por objetivo establecer criterios y procedimientos para la realización de talleres de promoción y prevención para el cuidado de la salud mental, así como servir de herramienta para el desarrollo de las destrezas del personal a fin de mejorar la calidad de vida de los asegurados.

La Guía de Talleres de Promoción y Prevención para el Cuidado de la Salud Mental tiene como ámbito de aplicación las IPRESS propias, de terceros o bajo modalidad de Asociación Público Privada – APP.

EsSalud
Humanizando el Seguro Social

EsSalud 80 años
Unidos para ti
1936 - 2016

GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD



TALLER: "MANEJANDO MIS EMOCIONES"

ETAPA DE VIDA NIÑO

5 A 8 AÑOS

TALLER I:
MANEJANDO MIS EMOCIONES

I. INTRODUCCIÓN:

Los constantes hechos, situaciones conflictivas y de estrés en nuestro medio, vienen produciendo cambios muy importantes en la población, y se visualiza de manera más evidente en el cambio del comportamiento de los niños. Por ejemplo, ser una población vulnerable, sensible y altamente receptiva de lo que sucede en el ambiente, genera una diversidad de presiones y/o exigencias que no pueden manejar El resultado de estas dificultades lo llamamos de muchas manera: malcriados, hiperactivos, rezongones, aburridos, etc.

El presente taller ha sido elaborado extrayendo actividades de experiencias hechas en comunidades de niños vulnerados que han vivenciado hechos traumáticos; con el soporte teórico del enfoque cognitivo conductual y con el fin de contribuir en el afronte de las diversas situaciones incómodas en los que se ven involucrados en su hogar, colegio u otros espacios que los lleva a manifestar luego diversos problemas de conducta más complejos.

La implementación del taller ha considerado ocho sesiones iniciales, siendo éstas:

a) Mi cuento favorito.
b) Conociendo mis emociones.
c) Aprendiendo a relajarme.
d) Las máscaras de las emociones.
e) Mis pensamientos y sentimientos.
f) Deteniendo mis pensamientos incómodos.
g) Mis sentimientos los manejo yo.
h) Mi despedida.

II. OBJETIVOS:

- **OBJETIVO GENERAL:**

  Brindar diversas técnicas a los niños mediante el juego y el arte que les permita reconocer y contribuir con mayor eficacia en el manejo de sus emociones y ello facilite la mejora de sus relaciones interpersonales.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**
  - Informar sobre las emociones y sentimientos, los tipos y las intensidades.
  - Identificar sus emociones y sentimientos ante situaciones incómodas.
  - Reconocer pensamientos negativos para luego bloquearlos.

III. ALCANCE:

Este taller está elaborado para niños asegurados entre los 5 y 8 años. Previamente deberán ser evaluados ya que podrían estar atravesando problemas emocionales o dificultades relacionados a la violencia y/o maltrato en el hogar, colegio u otros ámbitos.

IV. METAS: De acuerdo a la demanda

V. METODOLOGÍA:

- El Taller se llevará a cabo en 08 sesiones.
- 1 vez por semana.
- 02 horas cada sesión.
- Participantes 10 niños como máximo.
- Se lleva un control con un registro.

VI. ACTIVIDADES:

- Dinámicas de Presentación.
- Dinámicas de Animación.
- Dinámicas de Organización.
- Trabajos Individuales y Grupales.
- Actividades lúdicas.

VII. LUGAR Y FECHA DE LA INTERVENCIÓN:

- Los talleres se llevan a cabo en la Sala de Talleres.
- Una vez en cada trimestre.

VIII. TIEMPO DE DURACIÓN DEL PLAN:

- 8 semanas.
- Una vez por semana.
- Cada sesión dura 2 horas.

IX. PARTICIPANTES

Se forman 01 grupo que lo Integran niños entre 05 a 08 años.

X. RESPONSABLE: Psicólogo.

XI. RECURSOS: HUMANOS Y MATERIALES

- Recursos Humanos.
- 01 Psicólogo.
- 01 Practicante.

XII. PLAN DE TALLER

MANEJO DE EMOCIONES

POBLACIÓN: **NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS**

NOMBRE DE SESIÓN	OBJETIVO	TÍTULO DE SESIÓN
Mi cuento favorito	Escribir o dibujar una experiencia en su vida que recuerde con mayor agrado o desagrado.	**Mi cuento**
Conociendo mis emociones	Informar sobre los conceptos y cómo reconocerlos	**Caras vemos.** **La caja de sorpresas.**
Aprendiendo a respirar y relajarme	Desarrollar técnicas de respiración y relajación muscular como forma de control.	**Robot o muñeco de trapo.**
La máscara de las emociones	Desarrollar actividades que contribuyan a reconocer las emociones mediante el rostro.	**Caritas y más caritas.**
Mis pensamientos y sentimientos	Desarrollar listas de pensamientos y sentimientos incómodos y agradables.	**Rompecabezas.**
Deteniendo mis pensamientos incómodos	Propiciar en el niño la posibilidad de reconocer pensamientos que lo molesten y controlarlo.	**La canción de alegría.**
Mis sentimientos los manejo yo	Desarrollar juegos para que el niño pueda reducir sus emociones desagradables.	**Mi cajita mágica.**
La despedida	Se desarrollará actividades lúdicas con el fin de terminar y cerrar emociones movilizadas y despedirse de sus compañeros y facilitadora.	**La canción de despedida**

XIII. DESARROLLO DE SESIONES

SESIÓN N° 1

BIENVENIDA:

Se inicia la sesión con la presentación del facilitador o facilitadores, luego se les informa de manera sencilla del por qué estamos en este lugar y para qué, motivándolos a participar sobre situaciones agradables, incómodas, emocionantes, relajantes o confusas que les pudiera estar pasando, y propiciar momentos para dibujar, cantar, escribir, jugar, que les permita reconocer sus pensamientos, emociones y acciones o comportamientos. De esta manera se podrán sentir mejor y llevarse bien con sus pares y otras personas con las que se relacionan diariamente.

DINÁMICA:

JUEGO DE LAS TARJETAS

Objetivo: Facilitar la integración de los participantes

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Tarjeta de cartulinas, (20x10cm), plumones y alfileres.

Desarrollo: Se distribuye a cada participante una tarjeta, un plumón y un alfiler. El coordinador de la dinámica solicita a todos que coloquen su nombre o su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta. Se indica que busquen para 3 letras del nombre, 3 adjetivos positivos que reflejen una cualidad positiva personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible, en la ropa. Ejemplo:

A
N
G enial.
E ntusiasta.
L
A migable.

Luego se les invita a desplazarse por el salón para leer los nombres y cualidades de los otros. Pueden hacerse comentarios entre los participantes y circular libremente. El ejercicio consiste en ordenarlos en un círculo, y que cada participante debe comenzar a decir de memoria el nombre y el adjetivo de los que hablaron anteriormente y luego el suyo; no es necesario memorizarlo, sólo que traten de reconocer a sus compañeros y reconocer algo positivo de él o ella.

MI CUENTO FAVORITO

Objetivo: Escribir o dibujar una experiencia en su vida que recuerde con mayor agrado o desagrado.

Tiempo: 10m.

Materiales: Un cuento

Desarrollo:

- Se lee como elemento motivador un cuento conocido; puede ser la caperucita roja, los tres chanchitos, el patito feo, etc. donde, propiciemos que los niños detecten las emociones de los personajes, que puede ser el miedo, la valentía, la cólera, la tristeza, etc.

- Se le informa brevemente qué son las emociones y su importancia en las relaciones interpersonales.

- Mediante tarjetas con los nombres de las emociones, según las van detectando, se va colocando en la pizarra y escribiéndolas, y así reconocen las emociones agradables y desagradables.

- Luego se les va preguntando en qué situaciones ellos, también se sintieron así. Se propicia que hablen de sus experiencias (se toma nota de las situaciones importantes, como gestos, tonos de voz, cambio de expresión, etc.)

- Luego hacemos que se sienten todos alrededor de una mesa y les decimos que haremos entre todos un cuento nuevo donde todos, uno por uno aportará en el cuento, donde hablaremos de las emociones que detectamos. Ejemplo, “comenzaremos así: Erase una vez, un niño llamado…. (señalamos al primero del círculo y debe mencionar el nombre y decir algo más, ejemplo dónde estaba, qué estaba haciendo o lo que se le ocurra). Ell facilitador ayuda al niño a encaminarlo según lo que deseamos lograr.

- Se concluye el cuento hasta que todos hayan aportado y que termine con un final feliz, donde se haya elaborado un manejo de las emociones adecuadamente. Y luego se hace la conclusión mediante sus propias opiniones de su cuento. Entre todos se coloca el título del cuento y se seleccionan las emociones que hemos trabajado.

- Se pregunta, si les gustó y qué aprendieron de ésta actividad.

- Se termina con un juego (según sea elección del coordinador), invitando a que participen a la otra sesión, brindándole un breve resumen de lo que se trabajará.

SESION N° 2

DINÁMICA

RECONOCE EMOCIONES

Objetivo: Aprender a describir y expresar emociones.

Materiales: Posit (con emociones escritas miedo, asco, sorpresa, felicidad, ira, amor, vergüenza, culpa, tristeza, alegría, celos, envidia, etc.), cinta adhesiva, pizarra y plumones para pizarra.

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: A cada participante se le coloca en la frente un Posit con una emoción escrita previamente por el facilitador (usar cinta adhesiva para que no se caiga), de modo que, todos (menos él) puedan ver la emoción que tiene. Así, el resto del grupo debe decirle situaciones que provocan dicha emoción para que, con esa información, el participante pueda auto-descubrir de qué emoción se trata. Dicho procedimiento se realizará con cada participante.

CONOCIENDO MIS EMOCIONES

Objetivo: Informar sobre los conceptos y cómo reconocerlos

- **CARAS VEMOS**

Desarrollo del ejercicio:

- **CAJA DE SORPRESAS**

Desarrollo del ejercicio:

- Se le entrega una lista de hechos que suelen pasarle a un niño (agradable y desagradable).
- En una cajita decorada, hecha para el ejercicio, se colocan varios papelitos con nombres de diversas emociones.
- Se les indica que deben sacar un papelito y leer que emoción dice ahí, buscar en su ficha a qué situación corresponde, determinarán por qué es esa emoción y luego explicarán cada uno.
- La pregunta final será ¿qué pueden hacer los niños sobre estas emociones?
- Se hará una conclusión final.

SESION N° 3

DINÁMICA

YO TENGO UN TIC

Objetivo: propiciar el movimiento en el grupo y la integración mediante la expresión corporal

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: El coordinador pide que los niños se ordenen formando un círculo y se integra al centro con ellos y pide que todos repitan todo lo que cualquiera de ellos haga. Luego expresa:

".. YO TENGO UN TIC, TIC, TIC, YO TENGO UN TIC, TIC, TIC; Y EL MÉDICO ME DIJO, QUE MUEVA UNA MANO. YO TENGO UN TIC, TIC, TIC, YO TENGO UN TIC, TIC, TIC,…

APRENDIENDO A RESPIRAR Y RELAJARME

Objetivo: Desarrollar técnicas de respiración y relajación muscular, como forma de control

Aprendiendo a respirar y relajarme:

- Se les explica a los niños qué es sentirse calmado, tranquilo, relajado y situaciones que los lleve a estar así y otras en las que los lleva a sentirse incómodo, tenso, nervioso o preocupado. Luego les decimos que si aprendemos a relajar nuestra mente y nuestro cuerpo estarán mejor y eso tenemos que lograr y que con el siguiente ejercicio aprenderán a relajar sus músculos y su mente.

ROBOT O MUÑECO DE TRAPO

Desarrollo de ejercicio:

- Sentados en una silla o echados en unas colchonetas les pedimos lo siguiente:

- Le pedimos al niño que tome el aire muy profundamente por la nariz como cuando huele una flor y huele un perfume y luego exhale todo lo pueda por la boca como cuando sopla una vela, que lo haga una y otra vez (4 veces).

- **Luego le pedimos:** "Piensa en un momento cuándo te sentiste muy feliz y relajado, imagina que estás ahí; ahora, cómo sientes tu cuerpo?. Luego cierra los puños muy pero muy fuerte y siente ¿cómo está tu cuerpo?. Cuando estés tenso te pondrás como un robot, piensa ahora en tu robot favorito, como ARTURITO por ejemplo de STAR WORD ahora caminarás como ese robot, vamos anímate y camina siempre tensa o endurece tus músculos recuerda que eres aquel robot y ahora vamos a cambiar de muñeco y serás un muñeco de trapo…"experimenta tus músculos muy relajados como ese muñeco… "

- Hacemos que el niño reconozca la diferencia de esas dos diferentes sensaciones

- Al finalizar se le hace referencia que podemos medir qué tan relajados o tensos estamos y les enseñamos la diferencia entre Robot o Muñeco de trapo; luego le entregamos una ficha con dibujos y les agregamos que existe una escala que va de 1 hasta el 5 y que

nos dice cómo está de tenso o relajado para que pueda asignar un número según considere la escala en la que está el personaje.

SESION N° 4

DINÁMICA

EL TIBURÓN

Objetivo: Lograr una confianza suficiente para que se pueda dar la colaboración.

Materiales: Cinta maskin tape de colores (3)

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Se hace 4 cuadrantes uno al interior del otro de tal manera que haya uno más pequeño y otros progresivamente más grande; se les comenta que éstas serán unas islas donde se protegerán. Cuando les diga "ya llegó el tiburón", sólo dentro de estos cuadrantes estarán a salvo, y que el que se quede afuera perderá porque el tiburón se los llevó… Luego se colocan alrededor y van dando vueltas como nadando…, se van sacando los cuadrantes del más grande al más pequeño y sólo se queda uno donde sólo puede entrar, máximo una o dos personas que serán los sobrevivientes.

LA MÁSCARA DE LAS EMOCIONES

Objetivo: Desarrollar actividades que contribuyan a reconocer las emociones mediante el rostro.

PONERLE EMOCIONES AL ROSTRO

Desarrollo del ejercicio:

- Le entregamos a los niños una ficha con rostros emitiendo diversas emociones y una línea para completar debajo de cada imagen, lo pueda identificar y colocar la emoción que le corresponde, y luego explique por qué cree que es esa emoción.

- Se analiza el ejercicio con ellos.

- Luego se entrega máscaras hechas donde está la silueta y mediante un sorteo se les asignará una emoción para que puedan pintar con

témpera los gestos que tiene esa emoción, puede decorar con papel de color, escarche u otros y luego se harán un paseo de emociones con las máscaras puestas saludándose.

- Se analiza el ejercicio en conjunto con los niños, enfatizando con la pregunta ¿cómo se sintieron con la emoción que les tocó y si se sintieron así en algún momento? Propiciar que comente alguno de ellos alguna situación.

- Se termina con un juego (según sea elección del coordinador), invitándolos a que participen de la siguiente sesión, brindándole un breve resumen sobre lo que trabajará.

SESION N° 5

DINÁMICA

EL NUDO HUMANO

Objetivo: Integrar grupos y lograr un contacto físico que libera.

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo:
Deben juntarse en un lugar alrededor de una superficie de no más de metro y medio. Formamos un círculo y nos tomamos de las manos, pero no con el que está a mi lado sino, al azar, con cualquier otro. Para probar si está todo bien, el animador debe apretar con su mano derecha la mano del niño que está tomando, y éste debe apretar la mano del niño que está tomando por el otro lado, y así sucesivamente. Si todo está bien, la “corriente” debe llegar hasta la mano izquierda del animador. Después deben comenzar a desenredarse sin soltarse hasta que se forme un círculo perfecto.

MIS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

Objetivo: Desarrollar listas de pensamientos y sentimientos incómodos y agradables.

PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIÓN

Desarrollo del ejercicio:

- Se les informa a los niños qué son los sentimientos y las acciones, preguntándoles primero cómo entienden esas palabras.

- Enseguida se les dice que harán un juego de rapidez y para ellos se formarán tres grupos que serán: sentimientos, pensamientos y acciones, y a los tres grupos se les entregará la misma cantidad de tarjetas con las diversas emociones, pensamientos y acciones, para que ellos a su vez puedan en el menor tiempo seleccionarlos y colocarlos en un papelote.

- Cada grupo hablará de su lista y explicará por qué eligieron ellas.

- Se analiza el ejercicio preguntando ¿cómo podemos organizar ahora este juego? Buscando que los niños enfaticen en los pensamientos como el factor que importa para luego expresar emociones y ejecutar acciones.(TREC)

- Para finalizar se entrega una ficha donde se encuentren imágenes de diversas situaciones y ellos deberán escribir qué pueden estar pensando esas personas sobre lo que está sucediendo.

- Analizar el ejercicio con el/la facilitadora.

SESION N° 6

DINÁMICA

JUGANDO CON MI CUERPO Y LOS GLOBOS

Objetivo: Integrar al grupo y fomentar el movimiento.

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo:

Se le asigna un globo a cada niño y se les pide que los inflen, en tamaño mediano, luego que jueguen con el dedo medio o índice sin dejar caer el globo; enseguida que juegue con la mano, con los codos y así sucesivamente, con cada parte de su cuerpo, logrando que lo haga con todo su cuerpo. Si el globo se cae debe comenzar de nuevo con su dedo.

DETENIENDO MIS PENSAMIENTOS INCÓMODOS

Objetivo: Propiciar en el niño la posibilidad de reconocer pensamientos que lo molesten y controlarlo.

STOP

Desarrollo del ejercicio:

- Se le explica a los niños que en ocasiones hay pensamientos que pasan por "nuestra cabeza" que nos asustan o ponen triste, y que son como canciones que pasan en la radio, una y otra vez, y nos gustan, nos llevan a sentirnos mal, pero que es importante saber que hay formas de hacer que paren, cuando te das cuenta que esa canción fea que no te gusta está en tu cabeza, sólo debes aplastar un botón que dice STOP! Y enseguida se pagará o decir ¡vete canción mala!

- Enseguida se le dice que también podemos crear una canción bonita, que te lleve a estar feliz y bien, que escriba palabras que le agraden o situaciones que lo lleven a sentirse bien.

- Se les motiva a crear una canción con música de canciones que conozca y se integra las palabras que ellos han escrito o han dibujado.

- Se hace que canten una canción creada por el grupo: "… yo soy muy feliz, no tengo miedo, y me ayudan mis padres a ser así…."

- Se les pide que analicen los ejercicios y que practiquen el ejercicio del Stop y las canciones.

SESION N° 7

DINÁMICA

EL TREN DEL AMOR

Objetivo: Integrar al grupo, fomentar el movimiento y la coordinación

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo:
Se le pide que los niños se coloquen en dos grupos uno al lado del otro, y el facilitador va adelante y pide que hagan todo lo que ella hace, así como cante lo que se les indica "… súbete al auto de la risa jaja, súbete a la moto de la unión run run, súbete al bote de la fantasía súbete al tren del amor… que hace chiqui que hace chaca que hace chiqui chiqui chiqui chaca…"

MIS SENTIMIENTOS LOS MANEJO YO

Objetivo: Desarrollar juegos para que el niño pueda reducir sus emociones desagradables

Desarrollo del ejercicio:

- El facilitador hace que todos los niños se sienten formando un círculo y se les habla de los sentimientos incómodos, les pedimos que hablen de eso y que comenten qué pasó para sentirse así. Podemos pedirles que dibujen algo que los hizo sentirse así (en caso que no puedan hablar de ellos).

- Luego se les pide que traten de reconocer qué intensidad tiene ese sentimiento o emoción que tienen, les mostramos un termómetro dibujado y les explicamos que 0 es nada y 10 es muy fuerte.

- Luego les pedimos que aquello que comentaron o dibujaron clasifiquen en qué intensidad se encuentra ese sentimiento.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Desarrollo del ejercicio:

- Se le pregunta a los niños ¿qué hacen sus padres cuando se malogra algo en su casa?, se propicia que los niños detecten instrumentos que reparan lo malogrado o los curan, y luego se le pide que dibujen algunos instrumentos que ayudan a reparar.

- Luego se les pide que ahora dibujen todos los instrumentos que nos defienden de peligros, como un escudo, flechas, dinamitas, etc.

- Enseguida se les pide a los niños que traten de pensar en las cosas que a ellos les ayuda a sentirse mejor cuando están incómodos o tensos, enojados o tristes, ¿qué puedes decirte para sentirte mejor?, se propicia que enumeren algunas y luego que los escriban.

- Al término se les dice ¡felicitaciones acaban de crear su propia caja de herramientas para protegerse de los pensamientos y sentimientos malos! toda esas cosas colócalas en una bolsita o cajita que hagas para ti y las recuerdes siempre que las necesitas.

- Se analiza el ejercicio para que se cierre el concepto que está trabajando, como es el manejo de emociones.

SESION N° 8

MI DESPEDIDA

Objetivo: Desarrollar actividades lúdicas con el fin de terminar y cerrar emociones movilizadas y despedirse de sus compañeros y facilitador.

Desarrollo del ejercicio:

- Se pide que se haga un repaso de las actividades realizadas y sepan detectar qué actividades les ha gustado más y por qué.

- Enseguida que hagan un dibujo que indique cómo se están sintiendo para que dejen el taller y podamos mostrarlos a otros niños y padres.

- Se hace la entrega de un Certificado de Logro, como estímulo motivador.

- Se canta la canción de la alegría y reparadora que inicialmente se creó para sentirse mejor.

- Cierre.

EsSalud
Humanizando el Seguro Social

EsSalud 80 años
Unidos para ti
1936 - 2016

GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD

TALLER:
PLAN MODULAR
PRINCIPIOS Y VALORES EN
ETAPA DE VIDA NIÑO
6 A 9 AÑOS



TALLER II:
"RECONOCIENDO NUESTROS VALORES PARA LA CONVIVENCIA FAMILIAR Y COMUNITARIA"

I. INTRODUCCIÓN:

Los valores tienen una fuerte implicancia en las necesidades de una convivencia familiar y comunitaria, con un impacto social que incluye la prevención de diferentes tipos de violencia, expresados a través de la interrelación humana de las personas, su familia y comunidad.

Ante una actual crisis de valores en la sociedad, se hace necesaria la intervención en promoción y prevención, para fortalecer su práctica dentro de la familia y comunidad.

II. OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer capacidades en niños de entre 6 a 9 años que promuevan el desarrollo de valores dirigidos a una mejor convivencia familiar y comunitaria.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar los valores que los niños de entre 6 y 9 años han aprendido e interiorizado como parte de su ética ciudadana.
2. Reflexionar sobre la importancia de los valores aprendidos en situaciones de la vida cotidiana.
3. Reflexionar sobre la responsabilidad, el orden y la solidaridad.
4. Reflexionar sobre la diferencia entre el pensamiento crítico y el desapego a las normas.
5. Conocer la manera como los niños se perciben a sí mismos.
6. Fomentar las capacidades que los niños reconocen mutuamente en ellos.
7. Explorar las condiciones necesarias y las dificultades para comunicarse entre sí.
8. Analizar las estrategias en el manejo de conflictos sociales.

IV. MÉTODO:

Participantes: niños de entre 6 y 9 años matriculados en escuelas primarias.

- **Técnicas de recojo de información:**
  - Técnicas lúdicas (de motivación, integración y trabajo en equipo).
  - Técnicas proyectivas (dibujos personales y colectivos).
  - Técnicas psicodramáticas (sociodramas, juego con títeres).
  - Técnicas expositivas (lluvia de ideas, presentaciones).

- **Plan de trabajo:**
  - **Tiempo:** 4 Módulos – 8 sesiones.
  - **Duración:** entre 1 hora y media y 2 horas máximo para cada sesión.
  - **Facilitadores:** docentes de las escuelas primarias.
  - **Cantidad:** se recomienda formar grupos de entre 12 y 15 niños.

- **Recomendaciones para los docentes facilitadores:**
  - Luego de cada sesión, darse un tiempo para tener un espacio de reunión en el que puedan dialogar sus impresiones con respecto a las actividades realizadas con los niños (no debe exceder más de una hora).

  - Esto permite que se resuelvan interrogantes como: ¿qué funcionó en la sesión? ¿Qué no funcionó? ¿Qué podría hacerse para mejorar? ¿Qué valores son los que resaltan más en sus estudiantes? ¿Qué valores aún faltan por trabajar? Asimismo, deben reflexionar sobre qué sensaciones les dejó la sesión en general.

  - A partir de la experiencia previa de los docentes, así como del conocimiento que ellos mismos tienen de los niños con los que trabajan, pueden plantearse ajustes a la propuesta presentada a la guía, y además fortalecer su propio autocuidado en la labor que realizan.

  - En este sentido, también se recomienda llevar un “cuaderno de campo” en el que puedan realizar anotaciones sobre sus sentimientos, propuestas, y reflexiones en general.

- Además, se sugiere que luego de cada sesión se registre de manera auditiva o visual los trabajos realizados por los estudiantes (cámara fotográfica y/o de video).

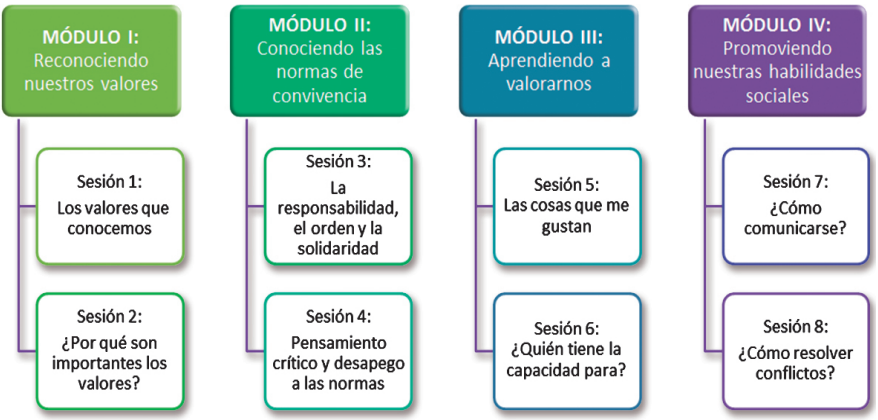
- Recomendaciones para la socialización de la guía del taller:

- Es sumamente importante que se realice una capacitación a los docentes que serán los y los facilitadores de las sesiones.

- Esta capacitación debe ser una fase previa a la intervención con los niños en sí, y al igual que ésta última, deberá tener un carácter vivencial y participativo para que los temas a tratar sean incorporados por cada uno de los facilitadores, con la intención de que manejen los temas planteados con familiaridad. Esto implica que sean ellos mismos quienes realicen las actividades que se les propondrá a los niños con los que trabajen.

- Este trabajo previo de capacitación también permite que cada facilitador luego pueda tener en mente aquellos ajustes necesarios para la adecuación de cada módulo a su contexto particular, el cual puede englobar necesidades y potencialidades distintas que deben tomarse en consideración.

V. ESQUEMA GENERAL:



MÓDULO I:
RECONOCIENDO NUESTROS VALORES

SESIÓN N° 1: Los valores que conocemos

OBJETIVO: Identificar los valores que los niños y niñas han aprendido.

Actividad	Objetivo	Materiales	Duración
Bienvenida y presentación	• Registro de asistencia • Presentación de facilitadores(as), de los objetivos y características del taller (cómo surge la idea, lo que se va a hacer, fechas y horarios) • Responder dudas e inquietudes respecto al taller.	• Hojas de asistencia	15 minutos
Pre-test	• Explorar los conocimientos previos de los(as) niños(as) sobre los valores.	• Hoja Pretest. • Lápiz y borrador	15 minutos
Dinámica de integración	• Conocernos y reconocernos mutuamente. • Aprender canción himno del taller.	• Reproductor de video y audio o reproductor de audio y letra de canción impresa	30 minutos
Dibujando nuestros valores	• Identificar los valores personales que los niños y niñas han aprendido (de la escuela, de sus padres, de los medios de comunicación, de libros, etc.)	• Papelotes, plumones gruesos	30 minutos
Cierre	• Identificar los valores que se consideran como más importantes para los niños. • Explorar la manera cómo representan sus valores.	• Papelotes trabajados, Maskin tape	20 minutos

Metodología de trabajo:

SESIÓN N° 1: Los valores que conocemos

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN:

1. Se toma registro de la asistencia al taller.

2. Los facilitadores se presentan e indican el motivo del taller y la duración del mismo.
   - Especificar los nombres y cargo de cada facilitador.
   - La propuesta: realizar un taller de ocho sesiones con ellos de entre hora y media y dos horas cada uno.
   - El objetivo: “conocer y aprender sobre nuestros valores personales, los de nuestra familia y comunidad”.

3. Se pregunta por las expectativas en torno al taller:
   - Señalar: "¿A ustedes les gustan los juegos? ¿Qué juegos les gustan? ¿Qué les gustaría jugar?

*Esto es una sugerencia para incorporar juegos ya conocidos y disfrutados por los mismos niños como parte de un aprendizaje que les pueda ser familiar.

1. Se recogerán preguntas adicionales que tengan los niños ante lo expuesto.
   - "¿Se entendió lo que vamos a hacer?"
   - "¿Tienen alguna pregunta? Si luego tienen preguntas, pueden acercarse a preguntarnos. "

PRE-TEST:

1. Se menciona: "Ahora les vamos a dar unas hojas con unas preguntas para que las respondan. No es examen, así que no tiene nota ni hay respuestas buenas o malas; es para que nosotros sepamos lo que ustedes ya saben".

***Nota:** este pre test sería aplicable únicamente para niños que ya saben leer y escribir.

Nombre: .....

Edad : .....**Fecha:** .....

Instrucciones:

Lee y responde estas preguntas. Recuerda que no tiene nota.

1.- ¿Qué son los valores para ti?

.....

.....

2.- ¿Son importante los valores? ¿Por qué?

.....

.....

3.- ¿Cómo es una persona con buenos valores?

.....

.....

4.- ¿Cómo es una persona con pocos valores?

.....

.....

Metodología de trabajo:

DINÁMICA DE INTEGRACIÓN:

1. Consigna: "Ahora tenemos que hacer un círculo para nuestro primer juego. ¿Han jugado alguna vez LAS HORMIGAS? ¿Han jugado alguna vez Yan-kem-po? (si no, explicar de qué se trata).

2. La idea es jugar Yan-kem-po entre nosotros, y decirnos nuestros nombres. Los facilitadores hacen un ejemplo: "La idea es que todos primero somos una ***"Hormiga solidaria"*** (hacer mímica de hormiga). Caminamos siendo hormigas por el salón y debemos encontrarnos con otra hormiga y jugar Yan-kem-po. Antes de la partida ambos deben decir su nombre.

3. La persona que gane, evoluciona a ***"loro honesto"*** (hacer mímica del loro y la persona que pierde sigue siendo una ***"hormiga"*** y debe encontrarse con otra persona ***"Hormiga"*** para jugar Yan-kem-po. La secuencia se repite evolucionando luego a: ***"conejo puntual"*** (se hace mímica), ***"caballo respetuoso"*** (se hace mímica) y finalmente a "humano". El niño que se convierta en humano primero gana el juego.

4. Si pierde en cualquiera de los niveles, entonces debe regresar a ser una ***"Hormiga"*** hasta que gane.

5. Se dará un tiempo límite para esto (20 minutos), hasta que queden pocas personas en el grupo final.

6. Seguidamente, se procederá a proyectar la «Canción de los valores» usando el siguiente enlace (10 minutos): **https://www.youtube.com/watch?v=NaAhVQ3y7Ig**

7. Los niños van siguiendo la letra que aparece en el video y se la van aprendiendo.

Esta canción representará el himno del taller, y puede cantarse a lo largo de las sesiones.

DIBUJANDO NUESTROS VALORES:

1. Consigna: *"Ahora vamos a hablar sobre los valores. ¿Han escuchado ustedes sobre los valores que debemos tener?"*

2. Cada niño menciona un valor que le hayan enseñado y con ello se hace una lista de los valores más importantes. Los niños más grandes que ya saben escribir, pueden ayudar apuntándolos en un papelógrafo pegado en la pizarra. Los más pequeños ayudan con las ideas.

3. Luego, se dividen a los participantes en grupos iguales y ***no mayores de cinco personas*** (*los grupos pequeños son importantes para que pueda lograrse la actividad. Con más de esta cantidad, posiblemente no todos lleguen a participar o se haga más difícil lograr consensos en poco tiempo).

4. Se le indica a cada grupo que debe escoger uno de los valores de la lista: *"De toda esta lista ahora cada grupo puede escoger un valor".*

5. Se les da la siguiente consigna: *"ahora les vamos a dar unos papelógrafos, plumones y colores para que cada grupo dibuje como más le gusta el valor que ha escogido".*

6. Se da un máximo de 30 minutos para realizar esto. Cada facilitador debe ir por los grupos para ver cómo están avanzando y si necesitan alguna orientación para la actividad.

CIERRE:

1. Una vez que cada grupo termina su dibujo colectivo, pegarlo en la pizarra, y que se elija a un integrante (o dos) de cada grupo para exponer brevemente lo que han hecho.

2. Se reflexiona sobre cómo pueden existir varios valores que nos enseñan, pero cada uno puede identificar los valores que le son más importantes, reconocerlos y entender en qué situaciones deben tenerlos en mente.

3. Cierre: "Para ello, la próxima sesión hablaremos sobre la importancia de estos valores".

4. Hacer el recordatorio de la fecha y hora.

MÓDULO I:
RECONOCIENDO NUESTROS VALORES

SESIÓN N° 2: ¿Por qué son Importantes los Valores?

OBJETIVO: Reconocer la importancia de los valores que nos enseñan.

Actividad	Objetivo	Materiales	Duración
Bienvenida y presentación	• Registrar la asistencia • Recordar lo trabajado la sesión anterior. • Presentar el objetivo de la sesión.	• Hojas de asistencia	15 minutos
El pañuelo (dinámica de calentamiento)	• Prepararse para la actividad central a través de lo lúdico.	• Dos pañuelos	20 minutos
Canción de los valores	• Seguir aprendiendo y cantando la canción himno del taller.	• Reproductor de video y audio o reproductor de audio y letra de canción impresa	10 minutos
Búsqueda del tesoro	• Comprender el sentido que tienen los valores que nos enseñan para la vida cotidiana.	• Papelógrafos, papeles de colores, plumones, colores, goma en barra, tijeras	40 minutos
Cierre	• Reflexionar sobre la importancia de nuestros valores.	• Ninguno.	20 minutos

SESIÓN N° 2: ¿Por qué son importantes los valores?

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

1. Se registra la asistencia al salón.
2. Los facilitadores dan la bienvenida a la sesión.
3. Se hace un recuento sobre lo trabajado la sesión anterior.
4. Se presenta el objetivo de esta sesión: "hoy día trabajaremos sobre la importancia de nuestros valores".

DINÁMICA DE CALENTAMIENTO: EL PAÑUELO

1. Se divide al salón en dos grupos equitativos y se les pide colocarse en dos filas (dependiendo del número total de alumnos/as también podría ser todo el salón).
2. A los primeros de la fila, se les tapa los ojos con un pañuelo.
3. Luego, se colocan un objeto (puede ser una cartuchera, una botella de agua, etc).
4. Se les indica: *"cada uno en la fila debe poner sus manos sobre los hombros del niño que esté al frente suyo, formando una cadena. La persona con los ojos tapados debe lograr encontrar el objeto que hemos colocado en alguna parte del salón".*
5. Se da la pauta de inicio del juego, y ambos grupos tratan de mover (solo con los hombros y con las palabras) al niño que está al frente con los ojos vendados, indicándole dónde debe ir para lograr la meta.
   a. Esta dinámica pueden jugarla con niños con alguna discapacidad física como silla de ruedas, pues también puede formar parte de la cadena y contribuir con las indicaciones.
   b. Para otras dinámicas para otro tipo de discapacidades, revisar el siguiente enlace: http://www.efdeportes.com/efd149/practicas-inclusivas-en-educacion-fisica.htm
6. Al final del juego, se señala: *"¿Qué les pareció? ¿Fue difícil? ¿Qué tenían que hacer para lograr la meta?"* y se reflexiona sobre la importancia de escucharnos, de no interrumpirnos y de poder actuar en conjunto para lograr grandes cosas.

HIMNO DE LOS VALORES:

1. Proyectar la «Canción de los valores» usando el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=NaAhVQ3y7lg
2. Los niños van siguiendo la letra que aparece en el video y se la van aprendiendo.
3. Esta canción representará el himno del taller, y puede cantarse a lo largo de las sesiones.

BÚSQUEDA DEL TESORO:

1. Con los mismos grupos de la dinámica anterior (o un sólo grupo, dependiendo de la cantidad de niños) se plantea lo siguiente: *"ahora*

vamos a jugar a la búsqueda de valores". Primero le daremos un papel con una frase a uno de ustedes, y deberá leerla a todos sus compañeros. La frase será una pista para encontrar la siguiente frase, escondida en alguna parte del colegio o aula" (evaluar la posibilidad de que la búsqueda se realice o en todo el colegio, o solo en el aula). "Al final del juego habrá una sorpresa que deben encontrar"

2. El docente facilitador dará la señal de inicio y cada grupo de niños debe organizarse para buscar las frases y encontrar la sorpresa final. Todos los niños tendrán sorpresa, pero un grupo podría encontrarla más rápido que otro.
3. Para esta dinámica, es necesario que todo el material esté preparado anticipadamente. Las frases (pistas) pueden ser las siguientes:

   - **PUNTUALIDAD:** es un lugar en el que podemos ver la hora y saber a qué hora llegar a nuestra clase (la pista llevaría a algún reloj que haya en el colegio o el aula.
   - **RESPETO Y SOLIDARIDAD:** es un lugar en el que todos jugamos deporte juntos (la pista llevaría a algún lugar de la loza deportiva, como el arco de fútbol, en una de las esquinas de la canchita (puede variar).
   - **HONESTIDAD:** es un lugar donde colocamos nuestros cuadernos, lápices y lapiceros y realizamos nuestras tareas con sinceridad y sin copiarnos (la pista llevaría a las carpetas).
   - **IGUALDAD:** es un lugar donde todos debemos ir en algún momento del día, luego del refrigerio o después de jugar deportes (la pista llevaría al baño del colegio… ya sea de hombres o de mujeres)
   - **ORDEN:** es el lugar donde está la persona encargada de que se cumplan las normas y se sigan los valores en todo el colegio (la pista llevaría a la Dirección del colegio. Aquí puede estar escondida la sorpresa).

   *El orden de las pistas es aleatorio. Puede variarse.

CIERRE:

1. Cuando termina el juego, se les pide a los niños volver al salón, y todos nos sentamos en círculo.
2. El facilitador comienza a preguntar: ¿qué les pareció el juego? ¿les gustó?
   - Preguntar si se pudo jugar bien o hubo algunos compañeros que hicieron trampa.
   - Reflexionar sobre la importancia de tener reglas o acuerdos entre nosotros para poder escucharnos mejor y divertirnos todos.

Tarea para padres y niños

Indicaciones:

1. Se le hace entrega al cuidador del niño el siguiente cuento para que lo lea junto con su hijo.
2. Una vez que lean el cuento, se le debe preguntar al niño: ¿qué parte fue la que más te gustó del cuento?
3. Ambos conversan sobre lo que les gustó y lo dibujan juntos. Le deben poner un título a la escena que pusieron.
4. Todos los dibujos elaborados pueden llevarse como un aprendizaje de la sesión para compartir en la última sesión.

CUENTO: UGA LA TORTUGA

¡Caramba, todo me sale mal! se lamenta constantemente Uga, la tortuga. Y es que no es para menos: siempre llega tarde, es la última en acabar sus tareas, casi nunca consigue premios a la rapidez y, para colmo es una dormilona.
¡Esto tiene que cambiar! se propuso un buen día, harta de que sus compañeros del bosque le recriminaran por su poco esfuerzo al realizar sus tareas. Y es que había optado por no intentar siquiera realizar actividades tan sencillas como amontonar hojitas secas caídas de los árboles en otoño, o quitar piedrecitas de camino hacia la charca donde chapoteaban los calurosos días de verano.

-¿Para qué preocuparme en hacer un trabajo que luego acaban haciendo mis compañeros? Mejor es dedicarme a jugar y a descansar.
- No es una gran idea, dijo una hormiguita. Lo que verdaderamente cuenta no es hacer el trabajo en un tiempo récord; lo importante es acabarlo realizándolo lo mejor que sabes, pues siempre te quedará la recompensa de haberlo conseguido.

No todos los trabajos necesitan de obreros rápidos. Hay labores que requieren tiempo y esfuerzo. Si no lo intentas nunca sabrás lo que eres capaz de hacer, y siempre te quedarás con la duda de si lo hubieras logrados alguna vez.
Por ello, es mejor intentarlo y no conseguirlo que no probar y vivir con la duda. La constancia y la perseverancia son buenas aliadas para conseguir lo que nos proponemos; por ello yo te aconsejo que lo intentes. Hasta te puede sorprender de lo que eres capaz.
- ¡Caramba, hormiguita, me has tocado las fibras! Esto es lo que yo necesitaba: alguien que me ayudara a comprender el valor del esfuerzo; te prometo que lo intentaré.
Pasaron unos días y Uga, la tortuga, se esforzaba en sus quehaceres.
Se sentía feliz consigo misma pues cada día conseguía lo poquito que se proponía porque era consciente de que había hecho todo lo posible por lograrlo.
- He encontrado mi felicidad: lo que importa no es marcarse grandes e imposibles metas, sino acabar todas las pequeñas tareas que contribuyen a lograr grandes fines.

FIN

MÓDULO II:
NORMAS DE CONVIVENCIA

SESIÓN N° 3: Responsabilidad, orden y solidaridad

OBJETIVO: Reflexionar sobre la responsabilidad, el orden y la solidaridad

Actividad	Objetivo	Materiales	Duración
Bienvenida y presentación	• Registrar la asistencia • Recordar lo trabajado la sesión anterior • Presentar el objetivo de la sesión. • Descripción de los valores.	• Hojas de asistencia	15 minutos
Himno de los valores	• Afianzar la importancia de los valores.	• Reproductor de video y audio o reproductor de audio y letra de canción impresa	15 minutos
Video	• Video: Trabajo en equipo (0:00 - 1:11) extraído de https://www.youtube.com/watch?v=qvF3jfSWq8A	• Reproductor de video. • Reproductor de audio	25 minutos
Recortando y ordenando figuras	• Formar 3 grupos de 4 ó 5 niños((as). • Entregar a cada grupo un dibujo de una parte del cuerpo humano y tijeras.	• Dibujos de personas en papelógrafos • Tijeras • Cinta adhesiva	30 minutos
Cierre	• Reflexionar sobre la responsabilidad, el orden y la solidaridad..	• Figuras armadas en la actividad	20 minutos

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN:

1. Se registra la asistencia al salón.

2. Los facilitadores dan la bienvenida a la sesión.

3. Se hace un recuento sobre lo trabajado la sesión anterior.

4. Se presenta el objetivo de esta sesión: "hoy día vamos ver un video sobre el orden y la solidaridad. Además, recortaremos unas figuras sobre la responsabilidad, el orden y la solidaridad; las armaremos de vuelta y reflexionaremos sobre ellas".

5. Descripción de los valores (Cómo educar en valores. Extraído de www.guiainfantil.com/1211/como-educar-en-valores.html):
   - Responsabilidad: ser comprometidos con lo que hacemos y decimos.
   - Orden: poner cada cosa en su lugar.
   - Solidaridad: conocer qué necesitan los demás y ayudarse entre compañeros.

HIMNO DE LOS VALORES

1. Proyectar la «Canción de los valores» usando el siguiente enlace: **https://www.youtube.com/watch?v=NaAhVQ3y7Ig**
2. Los niños van siguiendo la letra que aparece en el video y se la van aprendiendo.
3. Esta canción representará el himno del taller, y puede cantarse a lo largo de las sesiones.

VIDEO: Trabajo en equipo (0:00 - 1:11)
https://www.youtube.com/watch?v=qvF3jfSWq8A

1. Luego de ver el video, se pueden hacer las siguientes preguntas:
   - "¿Qué creen que hubiera pasado si las hormigas no hubieran vuelto por su amiga?"
   - "¿Qué creen que hacen las hormigas después?

   Escuchar las respuestas de los niños y terminar la historia.

2. Tras la ronda de preguntas, se puede ver el video una vez más y volver a plantear las preguntas.

RECORTANDO Y ARMANDO FIGURAS

1. Formar 3 grupos (4 ó 5 integrantes por grupo).

2. Entregar a cada grupo un papelógrafo con un dibujo por recortar y tijeras. Cada dibujo será de un color (celeste por responsabilidad, verde por el orden y azul por solidaridad).

3. Los facilitadores dirán la siguiente consigna a los niños: "Ahora pueden recortar los dibujos en pedazos, como si fueran piezas de un rompecabezas".

4. Después de que cada grupo haya recortado los dibujos, los facilitadores les pedirán que metan las piezas en una bolsa de plástico. Luego, mezclarán las piezas para que cada bolsa contenga la tercera parte de cada figura y entregarán una bolsa a cada grupo.

5. A continuación, pedirán que el primer grupo arme la figura correspondiente a la responsabilidad; el segundo, la del orden; y el tercero, la de la solidaridad. Para ello, cada grupo deberá organizarse, intercambiando las piezas con los demás grupos.

6. Se pueden usar las figuras como las mostradas a continuación u otras en las que se vean representadas los valores.





CIERRE

1. Los facilitadores deben recordar la definición de solidaridad hecha al inicio de la sesión ayudar a los niños a notar que han empleado dicho valor para el intercambio de piezas.
2. Recalcar el uso del orden en el video de los pingüinos: “para que la ballena no se los coma, los pingüinos necesitaron pararse juntos en un extremo del hielo”.
3. Recalcar el uso del orden y la solidaridad en el video de las hormigas: “entre todas las hormigas, formaron una bola que cubrió el hocico del oso hormiguero y ayudaron a que no se coma a su amiga”.
4. Recalcar el uso de la solidaridad en el video de los cangrejos: “Todos los cangrejos esperaron a la gaviota con sus tenazas, para evitar que se lleve a uno de ellos”.
5. Hacer el recordatorio de la fecha y hora de la siguiente sesión.

Tarea para padres y niños:

Indicaciones:

1. Leer el siguiente cuento e inventen un final diferente

CUENTO: VOLVIENDO A LA ESCUELA

En una chacra cerca de la ciudad vivían Yerson y Pablo. Todo el mundo estaba triste por la sequía.
Los campos no estaban verdes, estaban amarillos; los arroyos secos, no se podía ni pescar.
Un día comenzó a quedar nublado y la lluvia llegó. Yerson y Pablo, contentos, comenzaron a mojarse bajo la lluvia. Llovió durante varios días y el arroyo se inundó. Los niños no podían ir a la escuela.
Los vecinos quisieron ayudarlos y cada uno aportó algo para hacer un bote. Ana prestó la madera; Néstor, los clavos; Diego; un martillo y Nadia, una sierra. Entre todos hicieron un bote y los niños pudieron ir a la escuela.

Cuento escrito por Nadia Recuero, extraído de Del dicho al hecho. Montevideo, INAU.

MÓDULO II:
CONOCIENDO LAS NORMAS DE CONVIVENCIA

SESIÓN N° 4: Pensamiento crítico y desapego a las normas

OBJETIVO: Reflexionar sobre la diferencia entre el **pensamiento crítico y el desapego a las normas.**

Actividad	Objetivo	Materiales	Duración
Bienvenida y presentación	• Registrar la asistencia • Recordar lo trabajado la sesión anterior. • Presentar el objetivo de la sesión.	• Hojas de asistencia	15 minutos
Dinámica de calentamiento (Juego de convivencia)	• Observar los distintos modos en que los niños y las niñas juegan el mismo juego sin haber establecido las reglas. • Observar cómo resuelven los conflictos. • Reflexionar sobre la necesidad de ciertas reglas para que funcione el juego.	• Un espacio amplio. • Dependiendo del juego escogido: si es las escondidas, un espacio con posibles escondites; si es las chapadas, un espacio amplio; si es pecados capitales, un espacio amplio y una pelota; entre otros.	30 minutos
Himno de los valores	• Afianzar la importancia de los valores.	• Reproductor de video y audio o reproductor de audio y letra de canción impresa	10 minutos
Cuento: Los dos patos	• Reflexionar sobre la importancia de la obediencia a través del pensamiento crítico.	• Cuento de los dos patos en una hoja con preguntas al final.	40 minutos
Cierre	• Realizar una reflexión final en torno a lo trabajado.	• Ninguno	10 minutos

SESIÓN N° 4: Pensamiento crítico y desapego a las normas

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

1. Se toma registro de la asistencia a la sesión.
2. Se hace un recuento breve de lo trabajado la sesión anterior.
3. Se presenta el objetivo de la sesión: “Hoy haremos unas actividades para entender la importancia de tener reglas pero también de cuestionarnos sobre lo que nos sucede día a día”.

JUEGO DE CONVIVENCIA

1. Preguntar al grupo qué juegos de convivencia conocen y elegir uno.
2. Observar cómo el grupo establece la forma de iniciar el juego: “quién la lleva primero”, de ser el caso, o quién comienza el juego; si establecen o no reglas, entre otros.
3. No intervenir para sugerir reglas.
4. Observar la forma en que el grupo resuelve los conflictos que puedan aparecer en torno a las distintas formas de jugar el mismo juego, a las diferentes reglas que algunos usan, lo que consideran trampas.
5. Observar si el grupo comienza a establecer reglas.
6. Al finalizar, Si el grupo establece reglas, preguntar brevemente por qué escogieron esa regla, por qué no la establecieron desde el inicio y estar atento a las respuestas del grupo; a si suponían que todos empleaban las mismas reglas, a si no pensaron en ello, etc.
7. Si el grupo no establece reglas, preguntar brevemente qué podrían hacer para que el juego no sea interrumpido constantemente por “las trampas”.

HIMNO DE LOS VALORES

1. Proyectar la «Canción de los valores» usando el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=NaAhVQ3y7lg

2. Los niños van siguiendo la letra que aparece en el video y se la van aprendiendo.
3. Esta canción representará el himno del taller, y puede cantarse a lo largo de las sesiones.

CUENTO: LOS DOS PATOS

Cuik y Quak eran dos patitos valientes y deportistas que vivían con mamá pata. Los dos eran rapidísimos, y siempre estaban compitiendo. Echaban carreras en cualquier lugar: por tierra, mar y aire; corriendo, nadando o volando.

Un día que volvían de visitar al tío Patete en lo alto del río, Cuik dijo las palabras clave: "¡el último que llegue es un ganso!", y ambos salieron nadando río abajo. Los dos conocían bien el camino, pero Quak llevaba algún tiempo preparando un truco: se había dado cuenta de que la corriente en el centro del río era más fuerte y podía ayudarle a avanzar más rápido, así que aunque mamá pata les tenía totalmente prohibido nadar por el centro del río, Quak se dirigió hacia aquella zona, diciendo "ya soy mayor y puedo nadar aquí".

En seguida, vió que tenía razón porque avanzaba mucho más rápido que Cuik y le sacaba mucha ventaja. Cuik quería entrar en la corriente para poder ganar la carrera, pero recordó que su mamá les dijo que no nadaran por ahí porque era peligroso, y le dio miedo; ¡iba a perder la carrera!

Mientras avanzaban, la corriente se hacía más fuerte, y Quack cruzó la línea de meta primero y ganó la carrera. Pero no se dio cuenta de que se dirigía directamente a un gran remolino en el centro del río. Cuando quiso salir, allí estaba dando vueltas y vueltas y no pudo.

Sacarlo de allí fue dificilísimo, porque ningún pato tenía fuerza para nadar en aquellas aguas, y al pobre Quack, que no paraba de tragar agua, la cabeza le daba mil vueltas y no ayudaba mucho. Por suerte, una vaca de una granja cercana apareció por allí para sacar a Quack. Cuando le dejaron en el suelo, siguió dando vueltas durante un buen rato, por lo mareado que estaba, mientras algunos de los animales que lo habían visto se reían al ver que todo había acabado bien.

.

Aquel día Cuick comprendió que hizo bien en recordar las palabras de mamá pata y no nadar por el centro del río, aunque al principio pudiera parecer que era peor. Y Quack no podría olvidarlo aunque quisiera, porque desde entonces, en cuanto le toca una gota de agua, cae al suelo y da tres vueltas antes de poder pararse. ¡Y qué divertidos son los días de lluvia!

CIERRE

1. Reunir al grupo (pueden sentarse en círculo).

2. Preguntar: ¿les gustó el cuento? ¿Qué es lo que más les gustó del cuento? ¿Y lo que menos les gustó?

3. Preguntar: ¿qué pasó en la historia? ¿Quiénes eran los personajes?

4. Preguntar: ¿qué les pareció importante de la historia? ¿por qué mamá pata les decía que no se metan al centro del río? (Respuesta: porque el caudal era peligroso y podían hacerse daño)

5. Señalar: «así como en la historia de Cuick y Quack, cuando los profesores o nuestros papás y mamás nos dicen que debemos hacer algo es importante que los escuchen porque suele ser por su bien»

Tarea para padres y niños:

Indicaciones:

1. Lean el siguiente cuento y dibujen qué es lo que más les gustó.

CUENTO: MICAELA Y EL HADA DE LA OBEDIENCIA

Éste es el país de los cuentos. Hoy Micaela ha llegado hasta aquí buscando algo, ¿qué será?
- ¡Hola, soy Micaela!
- Hola, respondió el ratón Brillo Dorado, mientras apuntaba en su libreta de notas con su gran lápiz también dorado.
- ¿Qué haces? - preguntó Micaela curiosa, acercándose al ratón.
- Tengo que anotar a todos los visitantes. Eres la visitante número 3.
- ¿Número 3?, pensé que aquí venían muchos niños y niñas de todo el mundo.
- Tienes razón, en realidad ese es mi número favorito, ji, ji, ji, se rió Brillo Dorado.
- ¿Y qué haces por aquí?, este es un lugar muy lejano.
- Mamá me ha enviado, estoy buscando al Hada de la Obediencia, necesito hablar con ella.
- Pues hoy es tu día de suerte, yo te llevaré - dijo Brillo Dorado.
Es así como juntos emprendieron el viaje. Subieron sobre unas nubes que los transportaron por el cielo y durante el trayecto adoptaban diversas formas, ¡eran hermosas!
Luego bajaron cerca de un río con aguas cristalinas, treparon sobre una hoja de eucalipto se dejaron llevar por las aguas hasta la próxima orilla, ¡Todo era muy divertido! Al final del camino había un castillo muy pequeñito, y Brillo Dorado dijo:
- Aquí es, ya llegamos, yo puedo entrar porque soy pequeño, pero tú necesitas pasar por la prueba de la humildad.
- ¿Cómo es eso? – preguntó Micaela.
- Sólo párate frente a la puerta y si tu corazón tiene dentro el sentimiento de humildad te harás pequeña y podrás entrar.
- ¿Y si no resulta?, tengo miedo Brillo Dorado –dijo Micaela.
- No te preocupes, eres una buena niña. Todo saldrá bien. Entonces Micaela se paró frente a la puerta del pequeño castillo y de pronto, como por arte de magia, se hizo tan pequeña que pudo entrar fácilmente.
- Qué bueno, ya estamos adentro, -se alegró Micaela-, vamos a buscar al hada de la Obediencia, amigo ratoncillo. En medio de un gran altar estaba el Hada, con una sonrisa hermosa.
- Hola, Micaela, ¿qué te trae por aquí?, -preguntó el Hada.
- ¿Cómo está usted, señora Hada?, necesito saber el secreto de la obediencia, pues me está resultando difícil ser obediente con mamá. - Es fácil, querida amiga. ¿Recuerdas las nubes que te trajeron y el río en el que navegaste hasta acá? Pues ser obediente es ser como las nubes que pasan adoptando la forma que el viento les da, son hermosas y pueden ir fácilmente a cualquier lugar.
También ser obediente es ser como el agua que fluye, que corre hacia abajo y llega al océano.
El que es obediente tiene ventaja, no es una tarea fácil pero te ayudará mucho a escuchar y aceptar las opiniones de los demás.
Luego le dio un abrazo a Micaela y salió por la ventana. Micaela en un abrir y cerrar de ojos ya estaba en su cuarto. Ese día había aprendido mucho.

FIN

Cuento de Fabiola Osorio Domínguez (Perú) Extraído de: http://www.guiainfantil.com/1233/cuento-por-la-obediencia-micaela-y-el-hada-de-la-obediencia.html

MÓDULO III:
APRENDIENDO A VALORARNOS

SESIÓN N° 5: Las cosas que me gustan

OBJETIVO: Conocer la manera como los niños(as) se perciben a sí mismos.

Actividad	Objetivo	Materiales	Duración
Bienvenida y presentación	• Registrar la asistencia • Recordar lo trabajado la sesión anterior. • Presentar el objetivo de la sesión.	• Hojas de asistencia	15 minutos
Chu chu wá (dinámica de calentamiento)	• Realizar en conjunto una actividad lúdica de calentamiento para la siguiente actividad.	• Ninguno.	20 minutos
Himno de los valores	• Afianzar la importancia de los valores.	• Reproductor de video y audio o reproductor de audio y letra de canción impresa	20 minutos
Dibujo de silueta	• Conocer cómo los(as) niños(as) se perciben a sí mismos.	• Hojas bond • Lápices • Colores • Escarcha • Periódicos y revistas • Plumones delgados y gruesos. • copias de papeles de colores por cada valor (una por niño(a): honestidad-blanco, respeto-rojo, orden-verde, solidaridad-azul, responsabilidad-celeste, puntualidad-anaranjado, igualdad-morado	35 minutos
Cierre	• Exponer algunos de los dibujos elaborados.	• Maskin-tape	15 minutos

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN:

1. Se toma registro de la asistencia a la sesión.

2. Se hace un recuento breve de lo trabajado la sesión anterior.

3. Se presenta el objetivo de la sesión: "Hoy trabajaremos sobre las cosas que nos gustan y no nos gustan de nosotros mismos y de lo que nos rodea".

DINÁMICA DE CALENTAMIENTO

1. Consigna: "Vamos a jugar chuchu wá. ¿Conocen de qué se trata? Consiste en lo siguiente: yo voy a hacer unos movimientos y diré unas palabras. Cada vez que yo diga una, ustedes tienen que repetir la secuencia".

2. La secuencia es la siguiente:
   ¡Atención! Mano al frente, dedo arriba. Chuchu wá chuchu wá chuchu wa wa wá (x2).

   ¡Atención! Mano al frente, dedo arriba. Codo atrás, otro codo. Chuchu wá chuchu wá chuchu wa wa wá (x2).

   ¡Atención! Mano al frente, dedo arriba. Codo atrás, otro codo. Cuello adentro, cuello al lado Chuchu wá chuchu wá chuchu wa wa wá (x2).

   ¡Atención! Mano al frente, dedo arriba. Codo atrás, otro codo. Cuello adentro, cuello al lado. Agachaditos Chuchu wá chuchu wá chuchu wa wa wá (x2).

   ¡Atención! Mano al frente, dedo arriba. Codo atrás, otro codo. Cuello adentro, cuello al lado. Agachaditos. Pies de pato Chuchu wá chuchu wá chuchu wa wa wá (x2).

   ¡Atención! Mano al frente, dedo arriba. Codo atrás, otro codo. Cuello adentro, cuello al lado. Agachaditos. Pies de pato. Lengua afuera Chuchu wá chuchu wá chuchu wa wa wá (x2).

3. Mientras se realiza la secuencia, ir mirando a cada niño y alternar momentos preguntándole: ¿qué sigue después? Sino sabe, sus compañeros lo ayudan.

4. Aplaudir la dinámica y proceder a la siguiente.

HIMNO DE LOS VALORES:

1. Proyectar la «Canción de los valores» usando el siguiente enlace: **https://www.youtube.com/watch?v=NaAhVQ3y7Ig**

2. Los niños van siguiendo la letra que aparece en el video y se la van aprendiendo.

3. Esta canción representará el himno del taller, y puede cantarse a lo largo de las sesiones.

DIBUJO DE SILUETA

1. Se le entrega un papelógrafo a cada niño y se les indica: "con la ayuda de un compañero suyo, deben dibujar su silueta (explicar qué es una silueta si es necesario), y luego con los materiales que les hemos entregado, decorarla como más les guste".

2. Se señala que se les dará materiales para compartir como: papeles de colores, escarcha, goma, periódicos, plumones y colores con los que pueden:
   - Escribir su nombre y decorarlo.
   - Escribir palabras que les gusten.
   - Dibujar cosas que les guste hacer, o que no les guste hacer.
   - Dibujar cualquier persona, animal o cosa que les guste.

3. A continuación se entrega a cada niño una tarjeta de cada valor y se les pide que peguen dentro de su silueta los que ellos practican y fuera de la silueta, aquellos que quisieran desarrollar.

CIERRE:

1. Una vez que cada niño termina con su dibujo, se les pide de manera voluntaria que un par de niños (o más dependiendo del tiempo) expongan su trabajo ante el salón y expliquen cómo decoraron su silueta.

2. Para enfatizar las reflexiones, se realizan preguntas sencillas como: ¿cómo es este niño (físicamente y emocionalmente)? ¿cuántos años tiene? ¿qué le gusta hacer? ¿qué no le gusta hacer? ¿Cómo se lleva con sus compañeros?

3. Luego de preguntar por los gustos, los facilitadores deben preguntar por qué han puesto cada valor dentro de cada silueta). Por ejemplo, "-¿Por qué has puesto responsabilidad? - Porque hago mis tareas."

4. Rescatar las similitudes y las diferencias de cada dibujo realizado, enfatizando cómo si bien cada uno de nosotros es distinto, tenemos características en común que nos acercan como compañeros y un mismo valor como seres humanos.

Se hace una síntesis de lo trabajado, agradeciendo la participación.

Tarea para padres y niños

CUENTO: ¿DÓNDE SE ESCONDE UN ELEFANTE?

Un día, los animales jugaban a las escondidas, pero al elefante Trompón no le gustaba el juego porque era muy grande y siempre lo encontraban a él primero.

- No tengo donde esconderme.- Decía Trompón. De pronto se acercó un pájaro, diciendo. –Vienen los cazadores, escóndanse.- Ay de mí – Dijo Trompón.

Su amigo, el tigre, quiso ayudarle y le dijo: - no te preocupes, túmbate en el pasto y los cazadores no te verán, fíjate como lo hago- El timbre se tumbó en el pasto y, como sus rayos parecían sombras no se le veía, pero cuando Trompón lo hizo, todos se dieron cuenta de que no estaba escondido.

El mono le dijo: - súbete a este árbol. A los cazadores no se les ocurrirá buscarte acá. – El mono trepó a lo alto del árbol y quedó escondido por las hojas, pero cuando lo hizo Trompón, la rama se rompió.

La tortuga le dijo: - Si te quedas quieto, parecerás una piedra, fíjate cómo lo hago. – La tortuga metió la cabeza y las patas dentro de su caparazón, se quedó quieta y parecía una piedra. Trompón, asombrado intentó lo mismo, pero seguía pareciendo un elefante. –Ay de mí, - dijo Trompón. – Se acercan los cazadores y no tengo dónde esconderme.

Todos los animales pasaron la noche con Trompón, diciéndole que no se preocupe, que ya encontrarían un lugar dónde esconderse. Al día siguiente regresó el pájaro y les dijo: -¿Por qué no se han escondido? ¡Ya llegan los cazadores! – Trompón estaba muy asustado y se puso a llorar. El ave le dijo.
- No te preocupes, siéntate en lo más profundo del río.
- Me voy ahogar. – Dijo Trompón.
- No te ahogarás si sacas la trompa. – Trompón hizo lo que el ave le dijo y sacó la trompa del río y el ave se paró encime de la trompa.
Cuando los cazadores pasaron, pensaron que estaba apoyada en una rama.
Trompón aprendió una forma de defenderse y esconderse como él mismo y desde entonces, siempre le dice a sus amigos:

- ¡Vamos a jugar las escondidas!

MÓDULO III:
APRENDIENDO A VALORARNOS

SESIÓN N° 6: ¿Quién tiene la capacidad para?

OBJETIVO: Identificar las capacidades que los niños(as) reconocen mutuamente.

Actividad	Objetivo	Materiales	Duración
Bienvenida y presentación	• Registrar la asistencia • Recordar lo trabajado la sesión anterior. • Presentar el objetivo de la sesión.	Hojas de asistencia	15 minutos
Himno de los valores	Afianzar la importancia de los valores	Reproductor de video y audio o reproductor de audio y letra de canción impresa	20 minutos
Las capacidades	• Identificar las capacidades que los niños y niñas reconocen mutuamente.	Papeles bond Colores Plumones gruesos y delgados.	15 minutos
El cuento de las dos vasijas	• Reflexionar sobre la importancia de reconocer nuestras capacidades y también nuestras limitaciones.	Cuento de las dos vasijas.	35 minutos
Cierre	• Compartir el trabajo realizado con los demás compañeros(as).	Dibujos realizados	20 minutos

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

1. Se toma registro de la asistencia a la sesión.

2. Se hace un recuento breve de lo trabajado la sesión anterior.

3. Se presenta el objetivo de la sesión: “Hoy se trabajaremos sobre las capacidades que cada uno de nosotros tenemos”.

HIMNO DE LOS VALORES

1. Proyectar la «Canción de los valores» usando el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=NaAhVQ3y7lg

2. Los niños van siguiendo la letra que aparece en el video y se la van aprendiendo.

3. Esta canción representará el himno del taller, y puede cantarse a lo largo de las sesiones.

LAS CAPACIDADES

1. Se pide formar un círculo entre todos los niños.

2. Se da la siguiente consigna: *“ahora, exploraremos quién tiene la capacidad para hacer algo. Para ello, cada vez que nosotras digamos la frase <<quién tiene la capacidad para…>>, cada uno de ustedes debe acercarse y abrazar a la persona que ustedes consideren tienen esa capacidad.”*

3. Se da un ejemplo con las facilitadoras. Por ejemplo, si se dice <<¿quién tiene la capacidad para correr muy rápido?>> y yo creo que X la tiene, entonces me acerco a ella y la abrazo.

4. Se les dice a los participantes la frase indicada: “quién tiene la capacidad para...” (hablar en público, escuchar a los demás, organizarse bien, trabajar en equipo, hacer reír a la gente, hacer deporte, ser creativo, enseñar cosas, etc). Todos deberán acercarse a abrazar al niño que los demás reconozcan que tiene esta capacidad, y luego retirarse.

5. Se realiza una reflexión final de acuerdo a lo observado.

6. El número de capacidades que el facilitador diga, tiene que ser de modo tal que ningún niño quede de lado. En ocasiones, más de un niño puede ser abrazado. Si por ejemplo se considera que más de uno tiene esa capacidad.

EL CUENTO DE LAS DOS VASIJAS

1. Se les pide a los estudiantes que se sienten en un círculo.

2. Se hace la siguiente indicación: "Ahora vamos a escuchar el cuento de las dos vasijas. ¿Lo han escuchado? La idea es que todos estemos bien atentos para entenderlo bien ¿Si?"

"Un aguador de la India tenía sólo dos grandes vasijas que colgaba en los extremos de un palo y que llevaba sobre los hombros. Una tenía varias grietas por las que se escapaba el agua, de modo que al final de camino sólo conservaba la mitad, mientras que la otra era perfecta y mantenía intacto su contenido. Esto sucedía diariamente. La vasija sin grietas estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía idónea para los fines para los que fue creada.

Pero la pobre vasija agrietada estaba avergonzada de su propia imperfección y de no poder cumplir correctamente su cometido. Así que al cabo de dos años le dijo al aguador:

- Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir por tu trabajo.
  El aguador le contestó:
- Cuando regresemos a casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.
  Así lo hizo la tinaja y, en efecto, vio muchísimas flores hermosas a lo largo de la vereda; pero siguió sintiéndose apenada porque al final sólo guardaba dentro de sí la mitad del agua del principio.]
  El aguador le dijo entonces:
- ¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Quise sacar el lado positivo de tus grietas y sembré semillas de flores. Todos los días las has regado y durante dos años yo he podido recogerlas. Si no fueras exactamente cómo eres, con tu capacidad y tus limitaciones, no hubiera sido posible crear esa belleza. Todos somos vasijas agrietadas por alguna parte, pero siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados".

El cuento de las dos vasijas. Extraído de: http://www.ciudadseva.com/textos/cuentos/otras/anon/india/cuento_de_las_dos_vasijas.htm

CIERRE:

1. Se reflexiona sobre: "¿qué les pareció el cuento?
   - ¿Quiénes eran los personajes?
   - ¿Qué pasaba en el cuento? ¿Cuál fue el problema?
   - ¿Cómo terminó el cuento?
   - ¿Es una situación con la que se identifican?"

2. Se señala: "es importante que todos reconozcamos nuestras capacidades, pero también nuestras limitaciones. Así como en el caso de la vasija con grietas, podemos ver cómo podemos aprovechar nuestras limitaciones como una oportunidad para crecer y desarrollarnos".

3. Se dialoga cómo en el ambiente escolar, cada niño siempre tiene algo que aportar, pero la única manera para que esto funcione es que se trabaje en equipo y cada uno.

   - "Además, otra cosa importante es siempre poder contar con nuestros compañeros de clase, con los profesores y con nuestros padres, ya que así podemos desarrollar mejor nuestras capacidades y reconocerlas".

Tarea para padres y niños.

Indicaciones:

1. Lean el siguiente cuento y dibujen qué es lo que más les gustó.

CUENTO: LA CASA PEQUEÑA

Había una vez una niña llamada Martina que vivía en una casa muy pero muy pequeña. No podía invitar a sus amigas porque no había lugar para jugar a las muñecas y divertirse. Martina le pide a su papá permiso para jugar en casa de sus amigas Micaela, Camila y Luzmila. De tanto ir y venir, Martina se empezó a aburrir; se cansaba porque no tenía otra cosa.

Un día, para ir a jugar, salió por la puerta de atrás de su casa. Caminó por el jardín, hasta llegar a la casa de su amiga y se dio cuenta igual que la caminata era grande y larga.

El jardín de la casa de Martina era grande, con rico aroma de las flores que plantaba su papá: margaritas, rosas, malvones y alegrías. Se dio cuenta de que afuera de su casa ella también tenía un jardín. Desde entonces supo que podía invitar a sus amigas a jugar en el jardín de su casa. Se puso muy feliz.

Cuento escrito por Erika Lista. Extraído de: Del dicho al hecho. Montevideo, INAU

MÓDULO IV:
PROMOVIENDO NUESTRAS HABILIDADES SOCIALES
SESIÓN N° 7: ¿Cómo comunicarse?

OBJETIVO: Explorar las condiciones necesarias y las dificultades para comunicarse entre sí

Actividad	Objetivo	Materiales	Duración
Bienvenida y presentación	• Registrar la asistencia • Recordar lo trabajado la sesión anterior. • Presentar el objetivo de la sesión.	• Hojas de asistencia	15 minutos
Himno de los valores	• Afianzar la importancia de los valores.	• Reproductor de video y audio o reproductor de audio y letra de canción impresa	20 minutos
Dinámica de calentamiento: teléfono malogrado	• Incitar de forma lúdica la reflexión sobre el tema de la sesión: ¿es fácil y simple la comunicación?	• Ninguno	15 minutos
Charadas	• Reflexionar sobre las formas de comunicación verbal y no verbal.	• Ninguno	35 minutos
Cierre	• Reflexionar sobre las ideas centrales del taller • Recoger impresiones del mismo. • Explorar sugerencias de temas para futuros talleres.	• Papel bond • Bitácoras de campo	20 minutos

SESIÓN N° 7: ¿Cómo decir las cosas?

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

1. Se toma registro de la asistencia a la sesión.
2. Se hace un recuento breve de lo trabajado la sesión anterior.
3. Se presenta el objetivo de la sesión: “Hoy trabajaremos sobre la comunicación.
4. Enfatizar la idea de que para nuestras habilidades sociales es importante el valor de la comunicación, la cual no necesariamente tiene que ser verbal.
5. Enfatizar que la comunicación está presente en todos los valores.

HIMNO DE LOS VALORES

1. Proyectar la «Canción de los valores» usando el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=NaAhVQ3y7lg
2. Los niños van siguiendo la letra que aparece en el video y se la van aprendiendo.
3. Esta canción representará el himno del taller, y puede cantarse a lo largo de las sesiones.

SESIÓN N°. 7: ¿Cómo comunicarse?

DINÁMICA DE CALENTAMIENTO: TELÉFONO MALOGRADO

1. Los facilitadores piden al grupo que se sienten uno al costado del otro y dicen la consigna: “(nombre del niño o niña que está al extremo de la fila e iniciará el juego) va a decirle a quien está a su costado una frase en el oído, ella deberá escucharla y repetirla en el oído a quien está a su otro costado y así hasta llegar al final. Después veremos si la frase que escucha quien está al final es la misma que dijo quien inició el juego”

2. Se le pide al niño que diga una frase en el oído a la persona que está sentada a su costado.

3. Al final se corrobora si la frase es la misma con que se inició.

4. Se puede preguntar: "¿fue fácil o difícil repetir lo que les decían? ¿Qué hacía que fuera así? ¿qué se necesitaría para que sea fácil?"

CHARADAS

- Formar dos subgrupos para jugar charadas alusivas a los valores.
- "Ahora un miembro del grupo deberá hacer que su equipo adivine una frase. La única regla es que no vale hablar".
- Se pueden inventar frases como las siguientes:
- Respeto: "El respeto comienza por uno mismo".
- Solidaridad: "Si no nos apoyamos, nos caemos"
- Puntualidad: "No dejes que el tiempo te gane".

Tarea para padres y niños

Indicaciones:

1. Lean el siguiente cuento y dibujen qué es lo que más les gustó

CUENTO: EL AULA DE LA ESCUCHA

Cuenta una historia que varios animales decidieron abrir una escuela en el bosque. Se reunieron y empezaron a elegir las disciplinas que serían impartidas durante el curso.

El pájaro insistió en que la escuela tuviera un curso de vuelo. El pez, que la natación fuera también incluida en el currículo. La ardilla creía que la enseñanza de subir en perpendicular en los árboles era fundamental. El conejo quería, de todas formas, que la carrera fuera también incluida en el programa de disciplinas de la escuela.

Y así siguieron los demás animales, sin saber que cometían un gran error. Todas las sugerencias fueron consideradas y aprobadas. Era obligatorio que todos los animales practicasen todas las disciplinas.

Al día siguiente, empezaron a poner en práctica el programa de estudios. Al principio, el conejo salió magníficamente en la carrera; nadie corría con tanta velocidad como él. Sin embargo, las dificultades y los problemas empezaron cuando el conejo se puso a aprender a volar. Lo pusieron en una rama de un árbol, y le ordenaron que saltara y volara.

El conejo saltó desde arriba, y el golpe fue tan grande que se rompió las dos piernas. No aprendió a volar y, además, no pudo seguir corriendo como antes. Al pájaro, que volaba y volaba como nadie, le obligaron a excavar agujeros como a un topo, pero claro, no lo consiguió.

Por el inmenso esfuerzo que tuvo que hacer, acabó rompiendo su pico y sus alas, quedando muchos días sin poder volar. Todo por intentar hacer lo mismo que un topo.

La misma situación fue vivida por un pez, una ardilla y un perro que no pudieron volar, saliendo todos heridos. Al final, la escuela tuvo que cerrar sus puertas.
¿Y saben por qué? **Porque los animales llegaron a la conclusión de que todos somos diferentes. Cada uno tiene sus virtudes y también sus debilidades.**

Un gato jamás ladrará como un perro, o nadará como un pez. No podemos obligar a que los demás sean, piensen, y hagan algunas cosas como nosotros. Lo que vamos conseguir con eso es que ellos sufran por no conseguir hacer algo de igual manera que nosotros, y por no hacer lo que realmente les gusta.

Debemos respetar las opiniones de los demás, así como sus capacidades y limitaciones. Si alguien es distinto a nosotros, no quiere decir que él sea mejor ni peor que nosotros. Es apenas alguien diferente a quien debemos respetar.

FIN

MÓDULO IV:
PROMOVIENDO NUESTRAS HABILIDADES SOCIALES

SESIÓN N° 8: ¿cómo hacemos esto en equipo?

OBJETIVO: Analizar las estrategias en el manejo de conflictos sociales.

Actividad	Objetivo	Materiales	Duración
Bienvenida	• Registrar la asistencia • Recordar lo trabajado la sesión anterior. • Presentar el objetivo de la sesión.	• Lista de asistencia • Bitácora de campo	20 minutos
Himno de los valores	• Afianzar la importancia de los valores.	• Reproductor de video y audio o reproductor de audio y letra de canción impresa	20 minutos
Video: El Puente	• Reflexionar sobre la solución a los conflictos	• Reproductor de video • Reproductor de sonido	15 minutos
Rompecabezas grupal	• Observar cómo se organiza el grupo para armar un rompecabezas, en el suelo, no mayor de 50 piezas (si surge un líder que dirija el trabajo y si al grupo le es fácil seguirlo; si se ubican por dentro o fuera de los límites del rompecabezas, permitiendo que los demás vean el avance y participen; si se dividen el trabajo por áreas; si les es fácil trasladar las diferentes áreas armadas para unirlas con el total del rompecabezas; si se molestan por desarmar partes del rompecabezas para poderlas trasladar; etc)	• Rompecabezas acorde a las edades de los niños y las niñas (50 piezas max.)	40 minutos
Post-test	• Evaluar los aprendizajes de los niños(as) sobre las habilidades sociales	• Post-tests • lápices y borradores	10 minutos
Cierre del taller: entrega de diplomas y compartir	• Reflexionar sobre nos sentimos con la experiencia del taller. • Hacer entrega de los diplomas de participación en el taller. • Compartir un pequeño refrigerio entre todos los(as) presentes.	• Diplomas • Bocaditos y refrescos	20 minutos

SESIÓN N° 8: ¿Cómo resolvemos los conflictos?

BIENVENIDA

1. Se toma registro de la asistencia a la sesión.
2. Se hace un recuento breve de lo trabajado la sesión anterior.
3. Se presenta el objetivo de la sesión: “Hoy vamos a hablar sobre la manera cómo manejamos diferentes situaciones con nuestros compañeros y familiares. Como es nuestra última sesión, al final también haremos entrega de una sorpresa para todos”.

HIMNO DE LOS VALORES

1. Proyectar la «Canción de los valores» usando el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=NaAhVQ3y7lg
2. Los niños van siguiendo la letra que aparece en el video y se la van aprendiendo.
3. Esta canción representará el himno del taller, y puede cantarse a lo largo de las sesiones.

VIDEO: El Puente

https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItn3MM

“¿Por qué el Alce y el Oso no pudieron cruzar el puente?”

“¿Cómo podrían hacer para cruzarlo?”

“¿Cómo hicieron el conejo y el mapache para cruzar el puente?

ROMPECABEZAS GRUPAL

1. Dividir a los niños en grupos de máximo 6 personas.
2. Distribuir los rompecabezas (uno para cada grupo).
3. Indicar a los grupos que el juego consiste en que armen el

rompecabezas.

4. Observar cómo se organizan para ello.

5. Preguntar si durante las dinámicas de solución de conflictos han usado elementos que trabajaron en las sesiones anteriores.

6. A partir de esto, observar qué recuerda el grupo de todo el taller, sintetizarlo y añadir aquellos aspectos que no estén siendo recordados.

POST - TEST:

1. Se menciona: “Ahora les vamos a dar unas hojas con unas preguntas para que las respondan. No es examen, así que no tiene nota ni hay respuestas buenas o malas; es para que nosotros sepamos lo que ustedes ya saben”.

Tarea para padres y niños

Indicaciones:

1. Lean el siguiente cuento y dibujen qué es lo que más les gustó

CUENTO POPULAR

Durante la Edad de Hielo, muchos animales se congelaron a causa del frío.

Los puercoespines, dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos.

De esa manera se abrigarían y protegerían entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos, que justo daban más calor. Por lo tanto decidieron alejarse unos de otros y empezaron a sentir que se congelaban.

Así que tuvieron que hacer una elección, o aceptaban las espinas de sus compañeros o se congelarían. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con una persona muy cercana puede ocasionar, ya que lo más importante es el calor del otro.

POST –TEST

Nombre: .....

Edad : .....**Fecha:** .....

Instrucciones:

Lee y responde estas preguntas. Recuerda que no tiene nota.

1.- ¿Qué son los valores para ti?

.....

.....

2.- ¿Son importante los valores? ¿Por qué?

.....

.....

3.- ¿Cómo es una persona con buenos valores?

.....

.....

4.- ¿Cómo es una persona con pocos valores?

.....

.....

CIERRE DEL TALLER: ENTREGA DE DIPLOMAS Y COMPARTIR

1. Preguntar si durante las dinámicas de solución de conflictos han usado elementos que trabajaron en las sesiones anteriores.

2. A partir de esto, observar qué recuerda el grupo de todo el taller, sintetizarlo y añadir aquellos aspectos que no estén siendo recordados.

3. Preguntar qué fue lo que más les gustó y lo qué menos les gustó.

4. Preguntarles qué les hubiera gustado que hicieran y que no llegaron a hacer.

5. Exponer los dibujos y finales alternativos de los cuentos que se elaboraron en las tareas con los padres o tutores.

6. Entregar los diplomas y compartir una merienda.

7. Agradecer y despedirse.

EsSalud
Humanizando el Seguro Social

EsSalud 80 años
Unidos para tí
1936 - 2016

GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD



TALLER:
PARA ADOLESCENTES
"HABILIDADES PARA LA VIDA"

TALLER III:

"HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA ADOLESCENCIA"

I. INTRODUCCIÓN:

El presente Taller trata de dotar a los adolescentes de 10 herramientas importantes en la vida de toda persona para poder desarrollar y convivir adecuadamente con sus congéneres pero principalmente con su familia. Asimismo ir acorde con los lineamientos de nuestra institución como son fomentar estilos de vida saludables y cultura de paz.

Debemos entender que las habilidades para la vida son herramientas de empoderamiento individual y colectivo para actuar eficazmente sobre los determinantes de la salud.
Cuando se habla de habilidades sociales, se refiere a la destreza para actuar socialmente, compartiendo el movimiento y el cambio de una cultura o una sociedad concreta dentro de la realidad. (Michelson, 1993). En un congreso internacional sobre la familia en México, el español Pérez (2000), nos comenta que la realidad del ser humano es primeramente familiar, antes que ciudadanos consumidores, somos seres familiares. La familia es un espacio de encuentro personal, de filiación, de donación en su significado más profundo y humano, llegando a la conclusión que la familia es un encuentro que da identidad.

Asimismo podemos observar que nuestra sociedad está creciendo velozmente en violencia desde intrafamiliar hasta la violencia masiva. En un afán de contribuir desde el Servicio de Psicología en Essalud, se escogen 10 Habilidades sociales dirigidas exclusivamente para Adolescentes entre 12 y 17 años 11m. (Permitido por Essalud), al cual se le ha llamado Habilidades para la vida y estas son:

1. Autoconocimiento y Autoestima.
2. Comunicación Asertiva.
3. Toma de decisiones.
4. Pensamiento Crítico.
5. Pensamiento Creativo.
6. Empatía.
7. Relaciones Interpersonales.
8. Resolución de conflictos.
9. Manejo de Sentimientos y Emociones.
10. Manejo del Stress.

II. OBJETIVOS:

- **OBJETIVO GENERAL:**
  Dotar a nuestros pacientes adolescentes del conocimiento y manejo de Habilidades para la vida, en el logro de la eficacia social y el desarrollo personal.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**
  - Mejorar la relación entre padres e hijos.
  - Mejorar las relaciones interpersonales con sus congéneres.
  - Descubrir las dotes individuales.

III. ALCANCE:

Este taller es exclusivo para adolescentes asegurados entre 12 y 17 años.

IV. METAS:

Llegar al máximo de adolescentes en el Centro Asistencial donde se labore.

V. METODOLOGÍA:

- El Taller se llevará a cabo en 12 sesiones.
- 02 veces al Mes.
- 02 horas cada sesión.
- Participantes 14 a 20 como máximo.
- Se lleva un control con un registro.

VI. ACTIVIDADES:

- Dinámicas de Presentación.
- Dinámicas de Animación.
- Dinámicas de Organización.
- Trabajos Individuales y Grupales.
- Exposiciones magistrales.
- Trabajo de Campo.

VII. LUGAR Y FECHA DE LA INTERVENCIÓN:

- Los Talleres se llevan a cabo en la Sala de Juegos
- Se inicia en el Mes de Abril de cada año.
- Se termina en el Mes de Setiembre de cada año.

VIII. TIEMPO DE DURACIÓN DEL PLAN:

- 06 meses.
- 02 veces al mes (1er y 2do viernes de cada mes).
- Cada sesión dura 2 horas.

IX. PARTICIPANTES:

Se forman 02 grupos etáreos:

- Grupo Nº 1: Integran adolescentes entre 12 y 13 años (que cursen el 6to y 1ro de Secundaria).
- Grupo Nº 2: Integran adolescentes desde 14 años hasta 17años (que cursen 2do de Secundaria en adelante).

X. RESPONSABLE:

- Psicólogo.

XI. RECURSOS: HUMANOS Y MATERIALES:

Recursos Humanos:

- 01 Psicólogo.
- 01 Interno de Psicología.

XII. PRESUPUESTO:

- El Material Logístico.
- Data Show.
- Computadora (que tenga instalado CD y DVD).
- Papel Bond
- Impresiones
- Papelófrafos
- Plumoones
- Lapiceros
- Cartulina
- Tijeras.
- Goma
- 20 objetos pequeños (llevaros, lapiceros, aretes, etc)
- Cinta de embalaje
- Folders
- CD
- Anillados.
- Sobre Manila.
- 03 obsequios pequeños (recompensa: visera, llavero y toma todo).
- Hojas de colores.
- Polo.
- Trabajo de Campo.
- Equipo de sonido.
- Colchonetas.

MÓDULO I:
HABILIDADES PARA LA VIDA
ADOLESCENTES

SESION Nº 1: HABILIDADES PARA LA VIDA

Objetivo: Conocer el significado y la utilidad de las 10 Habilidades sociales.

Tiempo: 120 minutos.

Intervención:

a) Registro de asistencia : Se tendrá preparado un registro institucional

b) Presentación : Del equipo y de los adolescentes (dinámica)

c) Pre Test : Hoja individual y lapicero

d) Actividad 1 : Dinámica de Apertura.- Soy bueno en… ¿y tú? - Tarjetas

e) Actividad 2 : ¿Qué sabemos sobre las habilidades sociales?- Anexo 1

f) Actividad 3 : Definiendo la diez Habilidades sociales – Anexo 2 y 3

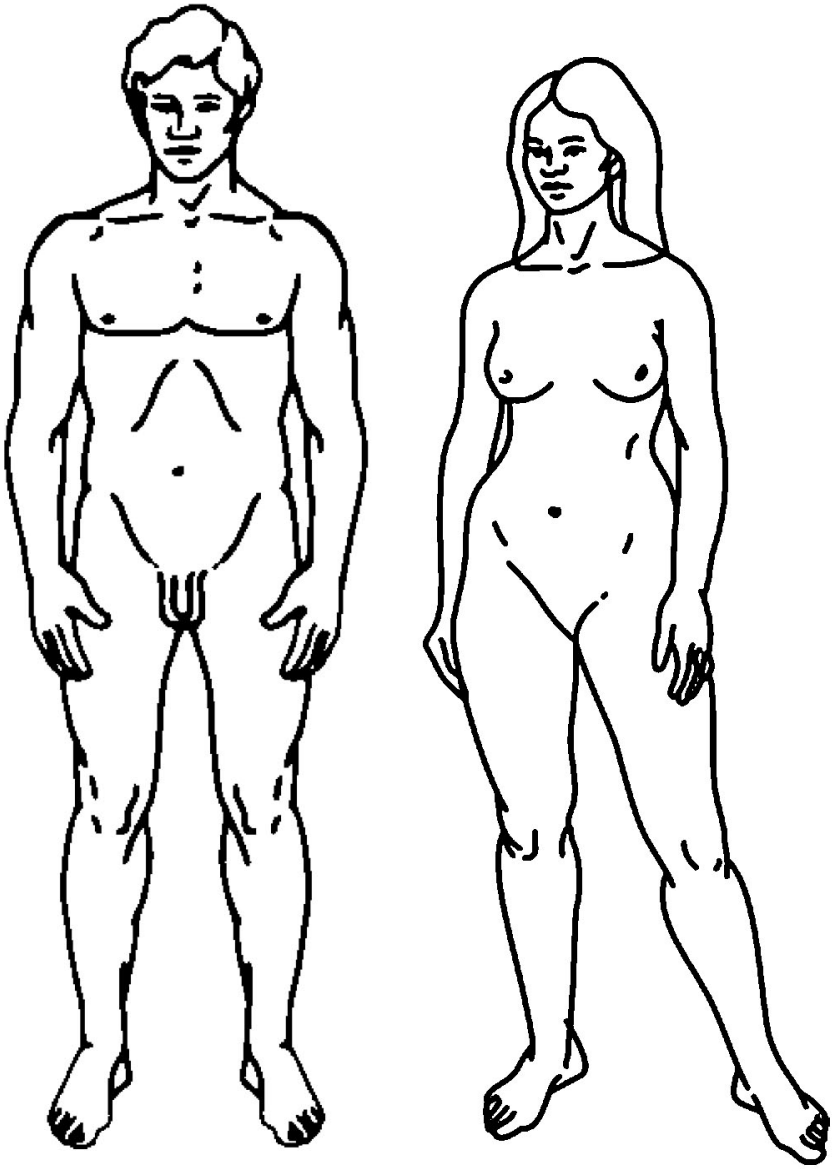
g) Actividad 4 : Transmitiendo información – Psicólogo.

h) Post Test : Hoja individual y lapicero.

Materiales :
- 20 Hojas de Pre Test.
- 20 Hojas de Post Test.
- Siluetas en Papelógrafo de Varón y Mujer.
- Papelógrafos en blanco.
- Plumones gruesos.
- Cinta de embalaje.
- Tarjetas con nombres de la 10 HPV.
- Papelógrafos en blanco.
- 01 Juego de Tarjetas con definiciones de cada HPV.
- 18 Juegos de Tarjetas en blanco.
- Casos ¿Qué habilidades necesitan aprender los adolescentes?
- (escrito en una hoja bond).
- Data Show. Diapositivas en Power Point.
- 20 polos.
- 20 hojas resumen.

Anexos: 1, 2, 3 y 4

ANEXO Nº 1



ANEXO Nº 2

AUTO CONOCIMIENTO	COMUNICACION ASERTIVA	TOMA DE DECISIONES
PENSAMIENTO CRITICO	PENSAMIENTO CREATIVO	EMPATIA
RELACIONES INTERPERSONALES	RESOLUCION DE CONFLICTOS	MANEJO DE EMOCIONES
	MANEJO DEL STRESS	

ANEXO Nº 3

¿QUÉ HABILIDAD NECESITAN APRENDER LOS(AS) ADOLESCENTES?

1. Pedro y sus amigos NO se divierten en las reuniones o fiestas si no hay unas cervezas de por medio.
   (Pensamiento Crítico).

2. Antonio es un buen chico, pero últimamente se siente obligado a hacer lo que sus amigos hacen: Fumar marihuana.
   (Asertividad).

3. Tito no sabe si estudiar veterinaria o derecho.
   (Toma de decisiones).

4. Nadia está muy molesta con su padre, pues él la responsabiliza por el desorden en el que sus hermanos dejaron la casa; ella está a punto de explotar.
   (Control de emociones).

5. La madre de Tito está muy angustiada por la enfermedad de su esposo. Tito, ni siquiera se percata de la angustia de su madre.
   (Empatía).

6. Luis tiene mucho talento para la música, pero no así para los estudios; él cree que “es un bueno para nada”.
   (Auto conocimiento).

ANEXO Nº 4

CURSO – TALLER "HABILIDADES PARA VIVIR MEJOR"

EXAMEN POS – TEST

Estimado participante: A continuación encontrará algunas preguntas relacionadas a los tópicos que abordaremos en este evento. Te agradeceremos responder de manera breve, sólo aquellas preguntas en las que estés seguro de conocer la respuesta. MUCHAS GRACIAS.

NOMBRE Y APELLIDOS:

PUNTUACION OBTENIDA:

---

1. DEFINA QUE SON HABILIDADES PARA LA VIDA.
2. CLASIFIQUE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA.
3. MENCIONE TRES CARACTERISTICAS DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA.
4. ¿ES LA AUTOESTIMA UNA HABILIDAD PARA VIVIR MEJOR? ¿POR QUE?
5. DESCRIBA LOS PASOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.
6. ¿CUAL ES LA BASE PARA SER UNA PERSONA ASERTIVA?
7. ¿QUE IMPLICA SER ASERTIVO?
8. PASOS PARA ESTABLECER UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA.
9. ESTABLEZCA LA RELACION ENTRE LOCUS DE CONTROL Y LA TOMA DE DECISIONES.
10. ¿CUALES SON LOS PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES?
11. ¿CUALES SON LOS PRINCIPIOS EN LOS CUALES SE SUSTENTA EL PENSAMIENTO CRITICO?

12. ¿CUAL ES LA RUTA PARA PENSAR CRITICAMENTE?

13. ¿QUE ENTENDEMOS POR MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES?

14. MENCIONE TRES TECNICAS ESPECIFICAS OARA REGULAR LAS EMOCIONES.

15. ¿COMO PODEMOS CAMBIAR NUESTROS PATRONES DE RESPUESTA ANTE LOS CONFLICTOS?

16. ¿QUE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO A LOS CONFLICTOS UTILIZAN LAS PERSONAS? MENCIONE AL MENOS TRES.

17. ¿COMO SE RELACIONA LA HABILIDADES PARA LA VIDA, LA PREVENCION Y LA PROMOCION DE LA SALUD?

18. ¿QUE EVIDENCIAS EXISTEN DE LA EFECTIVIDAD DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA? MENCIONE DOS.

19. MENCIONE CUATRO BENEFICIOS DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA.

20. ¿QUE HABILIDADES PARA LA VIDA SON NECESARIAS PARA ESTRIMULAR EL DESARROLLO DE LOS Y LAS ADOLESCENTES Y POR QUE?

CURSO – TALLER "HABILIDADES PARA VIVIR MEJOR"

EXAMEN POS – TEST

Estimado participante: A continuación encontrará algunas preguntas relacionadas a los tópicos que abordaremos en este evento. Te agradeceremos responder de manera breve, sólo aquellas preguntas en las que estés seguro de conocer la respuesta. MUCHAS GRACIAS.

NOMBRE Y APELLIDOS:

PUNTUACION OBTENIDA:

---

1. **DEFINA QUE SON HABILIDADES PARA LA VIDA:**

   Son un conjunto de habilidades para poder enfrentar situaciones difíciles y de toma de decisión, y que definitivamente permitirán evitar conductas de riesgo.

2. **CLASIFIQUE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA:**

   - Autoconocimiento.
   - Toma de decisiones.
   - Pensamiento Crítico.
   - Adecuado manejo de Sentimientos y Emociones.
   - Solución de Problemas y Conflictos.

3. **MENCIONE TRES CARACTERISTICAS DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA:**

   - Comunicación Asertiva.
   - Ser empático, o desarrollar su Autoestima.
   - Desarrollar análisis de toda información.
   - Conocer y diferenciar sentimientos y emociones.

4. **¿ES LA AUTOESTIMA UNA HABILIDAD PARA VIVIR MEJOR? ¿POR QUE?**

   - Si, porque le permite cimentar su personalidad, desarrollar su responsabilidad, afianza sus valores y poder, además le permite tener optimas relaciones inter e intra-personales, por lo tanto le permitirá tener una vida psíquica y espiritual más saludable.

5. DESCRIBA LOS PASOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA:

- Tener siempre una mirada amigable.
- Brindar afecto: Utilizando todos los canales Táctil, verbal, escrito, etc.
- Valorando sus actos, talentos, etc.
- Inculcar análisis (pensamiento crítico) a toda situación igualmente u autoanálisis.

6. ¿CUAL ES LA BASE PARA SER UNA PERSONA ASERTIVA?

- Hacer respetar mis derechos pero sin mancillar los de otras personas.

7. ¿QUE IMPLICA SER ASERTIVO?

- Tener la capacidad de decir, lo que uno siente, quiere y piensa.

8. PASOS PARA ESTABLECER UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA:

- Entrenamiento para ser Asertivo.
- Aprender a decir NO.
- Defender nuestros derechos e intereses.
- Hacer prevalecer nuestros valores.
- No dejarnos presionar por otros.
- Confiar en nosotros.

9. ESTABLEZCA LA RELACION ENTRE LOCUS DE CONTROL Y LA TOMA DE DECISIONES:

- El Locus de control ya sea interno o externo, frente a una situación hace titubear, no permite elegir una decisión adecuada, sino por el contrario, le permite ser vulnerable. A factores de riesgo.
- En cambio la Toma de Decisiones, permite elegir mediante un razonamiento lógico y evita situaciones de riesgo.

10. ¿CUALES SON LOS PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES?

IDEAS:

- Identificar objetivos y/o identificar el problema.

- Describir el objetivo que desea alcanzar.
- Actuar con la opción elegida.
- Saber los resultados.

11. ¿CUALES SON LOS PRINCIPIOS EN LOS CUALES SE SUSTENTA EL PENSAMIENTO CRITICO?

- Las Creencias.
- La evidencia tiene diferencias de calidad.
- No siempre el experto tiene la razón.
- El P.C. debe considerar todas las posibilidades antes de sacar una conclusión.

12. ¿CUAL ES LA RUTA PARA PENSAR CRITICAMENTE?

- Preguntar.
- Buscar información.
- Evaluar las evidencias.
- Formar nuestra opinión.

13. ¿QUE ENTENDEMOS POR MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES?

- Es saber administrar y controlar nuestros estados emocionales y sentimientos.

14. MENCIONE TRES TECNICAS ESPECIFICAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES:

- Manejar las diferentes Técnicas de Relajación.
- Tiempo Fuera.
- Racionalizar.

15. ¿COMO PODEMOS CAMBIAR NUESTROS PATRONES DE RESPUESTA ANTE LOS CONFLICTOS?

- Identificándoles y aceptándolas.
- Saber que son parte de la naturaleza humana.

16. ¿QUE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO A LOS CONFLICTOS UTILIZAN LAS PERSONAS? MENCIONE AL MENOS TRES:

- Agresividad.
- Pasividad.
- Asertividad.

17. ¿COMO SE RELACIONA LA HABILIDADES PARA LA VIDA, LA PREVENCION Y LA PROMOCION DE LA SALUD?

- Si, tenemos incorporado habilidades y destrezas adecuadas para enfrentar situaciones sobre todo difíciles, entonces estaremos previniendo entrar en conductas de riesgo y de esa forma estaremos promoviendo una salud emocional que nos permitirá vivir cada día mejor y relacionarnos muy bien con nuestros semejantes.

18. ¿QUE EVIDENCIAS EXISTEN DE LA EFECTIVIDAD DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA? MENCIONE DOS:

- Jóvenes que se dedican al deporte, se alejan de drogas.
- Jóvenes que estudian, se alejan del pandillaje.

19. MENCIONE CUATRO BENEFICIOS DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA:

- Mejora las relaciones intra personales, es decir la persona se siente bien consigo misma.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Se pueden forjar un futuro proactivo.
- Serán buenos hombres y mujeres, donde esten.

20. ¿QUE HABILIDADES PARA LA VIDA SON NECESARIAS PARA ESTRIMULAR EL DESARROLLO DE LOS Y LAS ADO0LESCENTES Y POR QUE?

- Para mí todos, pero si tuviera que priorizar diría:
  1.- Autoconocimiento.
  2.- Manejo de Emociones y Sentimientos.
  3.- Pensamiento Crítico.
  4.- Solución de Problemas.

SESION Nº 2: ¿QUE ES EL AUTOCONOCIMIENTO?

Objetivo: Reconocer la importancia del auto conocimiento para el desarrollo de la autoestima. Conocer la relación entre la autoestima y la eficacia personal.
Tiempo: 120 minutos.

Intervención:

1) **Registro de asistencia:** Se tendrá preparado un registro institucional.
2) Actividad 1 : Dinámica de Animación: El Cartero.
3) Actividad 2 : Espejo de la verdad - Anexo 1.
4) Actividad 3 : Como esta mi Autoestima – Anexo 2.
5) Actividad 4 : Caricias Positivas.
6) Actividad 5 : Transmitiendo información – Psicólogo.

Materiales:

- Equipo de sonido.
- Cds con música seleccionada.
- 20 copias del anexo 1.
- 20 lapiceros.
- 20 copias del anexo 3.
- Data show – diapositivas power point.
- 22 sillas.
- 20 Hojas Resumen.

Anexos: 1, 2 y 3

ANEXO Nº 1



APARIENCIA FÍSICA



CARÁCTER



ROL ACADEMICO



ROL DE AMIGO/A



ROL DE HIJO/A



ROL DE PAREJA

ANEXO Nº 2

TEST DE AUTOESTIMA

Las siguientes proposiciones se refieren a ideas, actitudes y sentimientos acerca de sí mismo/a. Marca según la escala, la respuesta que mejor represente qué es lo que piensas acerca de ti mismo/a ahora.

ESCALA:

1.- **No**
2.- **Algunas Veces**
3.- **Sí**

Nº	PROPOSICIONES	1	2	3	TOTAL
01	Me siento a gusto conmigo mismo/a.				
02	Comprendo mis sentimientos.				
03	Sé que otros/as tienen una buena opinión acerca de mí.				
04	Soy un(a) buen/a estudiante.				
05	A mis amigos/as les gusta como soy.				
06	Mi familia se siente orgullosa de mí.				
07	Me siento valorado/a por las tareas que realizo.				
08	Sé que tengo muchas virtudes.				
	TOTAL				

Corrección de Test de Autoestima (Anexo Nº 1)

PUNTAJE MAXIMO: 24 PUNTOS

CLAVE PARA SU CORRECCIÓN:

1 – 8 Baja Autoestima
9 – 16 Autoestima media
17 – 24 Autoestima Adecuada

SESION Nº 3 y 4: COMUNICACIÓN ASERTIVIDAD:

Objetivo: Conocer y valorar por parte de los adolescente los beneficios de la comunicación asertiva y su utilidad para ellos frente a la presión de autoridades y de sus congéneres.

Tiempo: 240 minutos.

Materiales:
- 20 Juegos de Hojas de Trabajo – Anexo Nº 1.
- 20 Lapiceros.
- Paleógrafos.
- Plumones.
- Cinta de embalaje.
- 01 Pelotita de Trapo.
- Video.
- Data show – diapositivas power point.

Intervención:

Dinámica de animación: Jau.
- **Actividad Nº 1:** Formas de Comunicación – Anexo Nº 1 Dinámicas la Muralla y 03 casos
- Videos.
- **Actividad Nº 2:** Cuando lo que se debe decir es: NO.
- **Actividad Nº 3:** Transmitiendo Información - Psicólogo.

ANEXOS: 1, 2

ANEXO Nº 1 (Para Psicólogo)

HOJA DE TRABAJO: "FORMAS EN LAS QUE NOS COMUNICAMOS"

MANUEL: PASIVA.
ESTELA: BASADA EN SU INTERPRETACION.
BETTY: AGRESIVA.

CASO Nº 1:

Manuel, está haciendo la cola del banco desde temprano, una joven se acerca y se mete a la cola.

Manuel, hace un gesto de desagrado pero no dice nada.

¿Qué tipo de comunicación estableció Manuel?

CASO Nº 2:

Estela está caminando por el centro comercial, cuando de repente se cruza con la nueva chica que entró a trabajar como recepcionista de su oficina, que pasa de largo sin reconocerla. Estela piensa: "Es una sobrada y creída, no le hablaré en la oficina". Al día siguiente, Estela no le contesta el saludo a la nueva recepcionista.

¿Qué tipo de comunicación estableció Estela?

CASO Nº 3:

Betty responde a su esposo, quien acaba de llegar a su casa cansado: "Y qué tengo que hacer yo con tu cansancio? Ese es tu problema, ¿crees que yo no me canso de hacer las cosas de la casa?"

¿Qué tipo de comunicación estableció Estela?

ANEXO Nº 1

HOJA DE TRABAJO:
"FORMAS EN LAS QUE NOS COMUNICAMOS"

CASO Nº 1:

Manuel, está haciendo la cola del banco desde temprano, una joven se acerca y se mete a la cola.
Manuel, hace un gesto de desagrado pero no dice nada.
¿Qué tipo de comunicación estableció Manuel?

CASO Nº 2:

Estela está caminando por el centro comercial, cuando de repente se cruza con la nueva chica que entró a trabajar como recepcionista de su oficina, que pasa de largo sin reconocerla. Estela piensa: "Es una sobrada y creída, no le hablaré en la oficina". Al día siguiente, Estela no le contesta el saludo a la nueva recepcionista.
¿Qué tipo de comunicación estableció Estela?

CASO Nº 3:

Betty responde a su esposo, quien acaba de llegar a su casa cansado: "Y qué tengo que hacer yo con tu cansancio? Ese es tu problema, ¿crees que yo no me canso de hacer las cosas de la casa?"
¿Qué tipo de comunicación estableció Estela?

ANEXO Nº 2

LINEAS DE PRESION SOCIAL

1. Tú eres muy bueno en matemáticas, además te gusta mucho, tienes mucha facilidad para hacer los ejercicios, ¡Por qué no me haces la tarea mientras yo voy a comprar unas gaseosas?

2. Hoy nos toca educación, física, cívica y arte, cursos súper aburridos, ¿Por qué mejor no nos quitamos para la playa o a Mega Plaza?

3. Si tus padres están de viaje, ¿Qué te parece si te voy a visitar esta noche para que no te quedes solo?

4. Esta noche iremos al Centro Comercial, mientras tú distraes a las personas, nosotros les quitaremos las carteras.

5. ¿Por qué no te escapas?... yo lo hago cuando no me dejan salir y ya vez que ni cuenta se dan mis viejos.

6. Si eres tan bravo como dices, ¿Por qué no le pegas a Javier, él está siempre hablando pestes de ti?

7. Oye, no seas tonto, ¡quedémonos tomando un par de chelas más!

8. Compremos cigarros, total ya somos grandes.

9. Ya sé que son las 4 am pero la fiesta está linda, quedémonos un rato más. Si tu papá te va a castigar, que sea por algo que valga la pena.

10. Fúmate un pito brother, vas a ver que te va a poner bien chévere.

11. Si me quieres, no te harás de rogar para tener sexo no?

12. Puedo comprarte lo que quieras, darte plata, si aceptas tener sexo conmigo.

13. Si lo hacemos será sin condón. ¿O acaso desconfías de mí?

14. Esta noche habrá bronca con los chicos del otro colegio, demuestra pues que tienes agallas y ven con nosotros a romperle la cara a unos cuantos.

SESION Nº 5 y 6

TOMA DE DECISIONES

Objetivos: Que los adolescentes identifiquen los pasos de la toma de decisiones, analizan los factores que intervienen en ella y valoran la importancia de promover el "control interno" en ellos para su desarrollo saludable.

Tiempo: 240 minutos

Materiales:
- 20 objetos pequeños – obsequios.
- Enunciados para la tómbola.
- Tarjetas con las letras IDEAS.
- Paleógrafos.
- Plumones.
- Cinta embalaje.
- Casos: 04 juegos. ¿Cómo tomar decisiones?
- Historia de Tamara y Ariel.
- Data show y diapositivas power point.

Intervención:
- Dinámica : La tómbola de la vida – Anexo Nº 1.
- Actividad Nº 1 : IDEAS para tomar decisiones - Anexo Nº 2 y 3.
- Actividad Nº 2 : La mejor decisión - Anexo 4.
- Actividad Nº 3 : Transmitiendo información – Psicólogo.

ANEXOS: 1, 2, 3 y 4.

ANEXO Nº 1

HOJA DE TRABAJO: ENUNCIADOS PARA LA TOMBOLA

1. Harás un viaje de estudios en el extranjero.
2. Tendrás dos hijos.
3. No te casarás.
4. Tendrás una discusión familiar.
5. Serás fiel a tu pareja.
6. Te ganarás el premio gordo de la lotería.
7. No serás leal con tus amigos.
8. Tendrás éxito en la vida.
9. Te enfermarás.
10. Te divorciarás.
11. Tendrás sexo con una persona desconocida.
12. Los demás no te respetarán.
13. Contraerás una enfermedad venérea.
14. Cuando te cases, serás un buen padre o una buena madre.
15. Fracasarás en tus propósitos.
16. No te llevarás bien con tus vecinos.

ANEXO Nº 2

I	
D	
E	
A	
S	

ANEXO Nº 3

CASOS: ¿Cómo tomar decisiones?

1. Javier y Sofía son enamorados desde hace tres años. En una semana, él se irá a estudiar su maestría al extranjero y le ha pedido a Sofía tener relaciones. Ella está muy enamorada y quiere mostrarle su amor, pero no sabe qué hacer. ¿Cómo puede Sofía tomar una decisión?

2. Enrique se lleva muy bien con su padre, quien quiere que estudie Derecho. Enrique quiere estudiar Veterinaria, mañana debe ir a inscribirse para el examen de admisión y no sabe qué hacer. Teme defraudar a su padre. ¿Cómo puede Enrique tomar una decisión?

3. Liliana es muy amiga de Mónica, su vecina. De regreso del mercado, ella ha visto a Antonio, el enamorado de Mónica, besándose con otra chica. Liliana no sabe si contárselo a su amiga. Si no lo hace, y luego ella se entera que ella sabía de la infidelidad de su enamorado, perderá su amistad. ¿Cómo puede Liliana tomar una decisión?

4. Renato es nuevo en el barrio, pero se ha hecho rápidamente de nuevos amigos, quienes desde que llegó lo han recibido bien. Su nuevo grupo de amigos se reúne los sábados y se quedan tomando licor. Él no quiere hacerlo, pero teme que si se niega los amigos no lo acepten más. ¿Cómo puede Renato tomar una decisión?

ANEXO Nº 4

LA HISTORIA DE TAMARA Y ARIEL

Cuenta la historia que, hace algunos años, había dos pueblitos separados por un río lleno de cocodrilos. En uno de los pueblos vivía una joven llamada Tamara, su madre y un lanchero. En el otro pueblo vivía su enamorado Ariel, una joven llamada Andrea y su madre.

Tamara estaba muy enamorada y preocupada por la presencia de Andrea al lado de su amado Ariel. Un día, ella quiso ir a verlo para casarse. La única manera de pasar el río era en una lancha, por eso le pidió al lanchero que la lleve. El lanchero le contestó que él la podía levar pero primero, ella debía acostarse con él.

Muy preocupada, Tamara le contó a su madre, quien la respondió: "Hija es tu decisión". Tamara aceptó la propuesta del lanchero. Cuando al día siguiente llegó al lado de Ariel, le contó lo que tuvo que hacer para llegar a él. Ariel se molestó mucho y no quiso saber nada de Tamara. A la semana, aceptó la propuesta de Andrea de casarse con ella, pues prometió serle fiel para toda la vida.

SESION N° 7 - PENSAMIENTO CRITICO

Objetivo: Que los adolescente conozcan y pongan en práctica los pasos del pensamiento crítico y que lo tengan como recurso para su desarrollo.

Tiempo: 120 minutos.

Materiales :

- 20 juegos de Anexo Nº1.
- Hojas bond y lapiceros.
- Carteles "ES VERDAD", "NO ES VERDAD" , "NO LO SE".
- Frases "ES VERDAD", "NO ES VERDAD" , "NO LO SE".
- 20 Fichas de trabajo "Usando mi PC".
- Data show –diapositivas power point.

Intervención :

- **Actividad Nº 1:** Cinco minutos de avisos comerciales no pueden orientas tu vida.

Anexo Nº 1.

- **Actividad Nº 2:** ¿Puede ser de otra manera? – Carteles – Frases y Fichas. **Anexo 2 y 3.**
- Transmitiendo información – Psicólogo.

ANEXOS: 1, 2 y 3

ANEXO Nº 1

¿QUIEN LO DICE?

1.- Vive la vida y no dejes que la vida te viva.

2.- La droga no es mala, malo es quien no invita.

3.- Ser virgen ya pasó de moda.

4.- Una pareja que se quiere, tiene que demostrase celos.

5.- El condón es sólo para los levantes, no la para la merfi.

6.- La crisis de la familia es por la ausencia de la madre en casa.

7.- La infidelidad masculina se perdona porque los hombres son así por naturaleza.

ES VERDAD

NO ES VERDAD

NO LO SE

ANEXO Nº 2

"Es verdad", "No es verdad", "No lo sé".

- Las mujeres no tienen que soportar el egoísmo de los hombres.
- El varón es infiel por naturaleza, lo importante es que sea honesto y lo reconozca.
- Poner los métodos anticonceptivos al alcance de los y las adolescentes puede incitarlos al ejercicio libre de la sexualidad.
- La liberación femenina es la causa de la crisis de las familias.
- Las mujeres deben aprender, desde muy jóvenes, a no depender de quien será su pareja.
- El internet, más que beneficios, tiene un efecto muy negativo en el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.
- En la educación de los hijos e hijas, los padres y madres mandan; los hijos e hijas deben obedecer.

ANEXO Nº 3

USANDO MI "P.C."

1.- Preguntar:
¿Será verdad que :

_____

_____

2.- Buscar evidencias:
¿Qué razones existen para pensar así?
¿Quién lo dice?
¿Cuándo lo dijo?
¿Por qué lo habrá dicho?
¿Puede ser de otra manera?

3.- Evaluar las evidencias:
¿La información que tenemos es a favor o en contra?:

_____

_____

4.- Formar una opinión personal:
Lo que yo creo de esto es:

_____

_____

SESION Nº 8 Y 9 - MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Objetivo: Que los adolescentes comprendan que la expresión de las emociones est{a regida por las normas sociales, que la ira es disparada por emociones y pensamientos previos y aprendan técnicas para regular y controlar la ira.

Tiempo: 240 minutos

Materiales:

- 20 hojas de trabajo. Anexo Nº 1
- Lectura "Mi yo interior, mi complemento".
- Anexo Nº 2 - Matriz: El aprendizaje de mis emociones.
- Un osito de peluche.
- 20 hojas de trabajo: ¿Qué siento antes de sentir cólera?- Anexo Nº 3.
- Data show y diapositivas power point.

Intervención:

- **Actividad Nº 1 :** ¿Cómo me siento?- Anexo 1.
- **Actividad Nº 2 :** "Mi sentimiento interior". –Lectura, Matriz y peluche.
- **Actividad Nº 3 :** ¿Qué siento antes de sentir cólera?
- **Actividad Nº 4 :** Transmitiendo información – Psicólogo.

ANEXOS: 1, 2, 3, Lectura.

ANEXO Nº 1

HOJA DE TRABAJO: "MIS EMOCIONES"

Nº	ENUNCIADO	
01	Me siento feliz cuanto	
02	Algo que me da mucho miedo es…	
03	Lo que verdaderamente me entristece es…	
04	Me enfurece…	
05	La última vez que lloré fue…	
06	Cuando alguien hiere mis sentimientos yo…	
07	Cuanto tengo rabia yo quisiera	
08	Siento temor de …	
09	Cuando estoy alegre se me nota en…	
10	Cuando estoy con cólera, mi cuerpo…	

LECTURA: Mi yo interior, mi complemento

Era un muchacho como cualquier otro, los pantalones anchos y con grandes bolsillos, le gustaba el fútbol y el rock y hacía ruido cuando comía. Se llamaba Armando. Se parecería al resto de sus amigos, además, como todos, él tenía un Yo interior. Su YO interior esa melancólico, le gustaba la poesía, se enamoraba con facilidad y se emocionaba con el atardecer. A Armando le preocupaba mucho su Yo interior, pues le hacía sentir incómodo frente a sus amigos, porque su Yo interior era tierno y sentimental, y debido a ello, Armando no podía ser tan rudo como sus amigos.

Una tarde, Armando llegó cansado del colegio, se quitó los zapatos y encendió la radio. En la radio, una melodía triste hizo que se durmiera. Cuando despertó, su Yo interior estaba llorando. En un primer momento, Armando no supo qué hacer, pero después empezó a criticar a su Yo interior. Éste no dijo nada, pero a la mañana siguiente se había marchado. Armando se extrañó al principio, pero en seguida pensó que ahora sí podría ser íntegramente rudo como sus amigos. Este pensamiento lo reconfortó.

Sólo habían pasado cinco días desde que el Yo interior de Armando se había marchado, cuando éste salió a la calle con el propósito de lucir, se nueva y completa rudeza.
Desde lejos vio que se acercaban sus amigos; eso lo llenó de felicidad. Sin embargo, cuando pasaron junto a él, ellos no notaron su presencia. Armando alcanzó a escuchar que comentaban: “Que habrá pasado con Armando, pensar que parecía tan fuerte, tan rudo”. Armando sintió una especie de ahogo, algo que se parecía bastante a la melancolía. Pero no pudo sentirla, porque toda, toda, se la había llevado en su partida su Yo interior.

ANEXO Nº 2

EL APRENDIZAJE DE MIS EMOCIONES

PREGUNTAS	VARONES	MUJERES
¿Qué mensajes les dieron sobre las emociones?		
¿Qué emociones así como en el relato, tuvieron que dejar de lado?		
¿Para qué les sirvió dejarlas a un lado?		
¿Cuáles son las emociones y sentimientos que aprendieron a expresar con más facilidad?		

ANEXO Nº 3
HOJA DE TRABAJO:
¿Qué siento antes de sentir cólera?

CASOS	REPUESTA
Lupe se hizo un nuevo peinado para ir a la fiesta de su prima. Su pareja critica su peinado delante de familiares y amigos. Ella siente cólera. **¿Cuál es el pensamiento y sentimiento que antecede a la cólera?**	
Anoche Marcos se quedó preparando su presentación para la reunión de hoy y la dejó lista sobre su escritorio. Esta mañana no la encuentra, alguien lo cogió o movió de sitio. Su presentación es en cinco minutos. Marco tiene cólera, mucha cólera. **¿Qué es lo primero que probablemente pensó y sintió antes de experimentar cólera?**	
Tu pareja y tú regresan del trabajo. El tuvo un mal día, lo responsabilizaron de algo que no hizo y encima le robaron la billetera. Cuando llegan a casa, él quiere descansar, pero vuestros hijos están gritando y haciendo mucha bulla. De repente, se pone molesto, de mal humor y empieza a gritarles. **¿Qué es lo primero que probablemente pensó o sintió antes de sentir cólera?**	

Ejemplos de respuestas posibles:

Lupe:
(1er pensamiento) : Qué desconsidera! ¡Qué falta de tino!
(1er sentimiento) : Vergüenza.

Marco:
(1er pensamiento) : Voy a quedar mal, pensarán que soy un irresponsable.
(1er sentimiento) : Frustración.

Pareja:
(1er pensamiento) : Que mala suerte la mía.
(1er sentimiento) : Tristeza.

Andrea:
(1er pensamiento) : Que injusto, cómo puede haberme hecho esto.
(1er sentimiento) : Desconcierto, pena, etc.

SESION Nº 10 Y 11: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Objetivo: Enseñar a los adolescentes de técnicas de relajación que los ayude en situaciones de stress.

Tiempo: 240 minutos

Materiales:
- 20 sillas.
- 20 colchonetas individuales.
- Equipo de sonido.
- Cds del equipo.
- 20 Cds grabados.
- Jenga (Torres de madera).
- 03 obsequios.
- 40 hojas bond.
- 20 lapiceros.
- Papelógrafos.
- Plumones.
- Cinta adhesiva.
- Video.
- Data show y diapositivas power point.

Intervención:

- **Actividad Nº1 :** Dinámicas de competencia (por lo menos 3: Jenga, titufruti, charada).
- **Actividad Nº 2 :** ¿Qué es el Stress? – Papelografos – Data.
- **Actividad Nº 3 :** Presentación de video que genere stress (Terremoto).
- **Actividad Nº 4 :** Técnicas de Relajación
- Técnica de Shultz.
- Técnica de Jacobson.
- Técnica de Imagineria.

ANEXOS:
Tener los Cds grabados.

SESION Nº 12: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Objetivos: Que los adolescentes conozcan los pasos de la resolución de conflictos, poner en práctica habilidades de negociación y que apliquen estilos pacíficos de enfrentar los conflictos.

Tiempo: **120 minutos.**

Materiales:

- Tarjetas tamaño 15 x 10 cm.
- Papelógrafos.
- Plumones.
- Cinta de embalaje.
- 04 juegos de casos ¿Para quién es el conflicto?
- Tarjetas “Los Planetas con los roles a representar”.
- Diapositivas – Data show.

Intervención:

- Actividad Nº 1 : ¿Qué es lo que creo sobre los conflictos?
- Actividad Nº 2 : Las soluciones extremas no siempre son las mejores.

Anexo Nº 1.

- Actividad Nº 3 : Los Planetas – Anexo Nº 2.
- Actividad Nº 4 : Transmitiendo información – Psicólogo.

ANEXOS: 1, 2 y 3.

ANEXO Nº 1

CASOS: "¿Para quién es el Conflicto?"

1) Julio y Teresa son enamorados desde hace tres años. Aunque son jóvenes, han sabido llevar su relación bastante bien; ambos se respetan y se ayudan. Teresa es una chica muy bien informada, sabe cómo cuidarse para prevenir un embarazo que por ahora no desea y está dispuesta a tener mayor intimidad con Julio. Julio quisiera responder a los deseos de Teresa, pero su religión promueve la postergación de las relaciones sexuales hasta el matrimonio.

¿Qué evidencia hay de que existe un problema? ¿Cuál es el problema? ¿Qué soluciones se plantean? ¿Cuál es la ventaja y desventaja de cada solución posible? ¿Qué solución escogen?

2) Jorge es un buen chico. Se lleva bien con sus padres, excepto en un detalle: su enamorada. Él tiene una enamorada desde hace 5 años; muy raro para un joven de 19 años, dicen sus padres. Ellos piensan que ella no es la chica adecuada para él; creen que ella es inmadura. Además, ellos quieren que Jorge pueda tener la posibilidad de conocer otras chicas antes de comprometerse de manera formal. Jorge no sabe qué hacer; se siente a gusto con su enamorada, pero no se siente del todo bien con sus padres respecto a este tema.

¿Qué evidencia hay de que existe un problema? ¿Cuál es el problema? ¿Qué soluciones se plantean? ¿Cuál es la ventaja y desventaja de cada solución posible? ¿Qué solución escogen?

3) Era un día viernes y el profesor del curso artes había faltado. Los alumnos del 5ºB cerraron la puerta del salón. Ricardo, uno de los alumnos más populares, había traído una "chata" de ron y todos estaban probando un poco, celebrando su último año. Sólo Javier dijo, "yo paso esta vez" y se fue a la biblioteca a hacer la tarea de química para el lunes. De regreso al salón, se encuentra con el profesor, que está furioso y ha amenazado con avisar al director para que los suspenda a todos y mande a llamar a sus padres. Los chicos creen que Javier avisó al profesor.

¿Qué evidencia hay de que existe un problema? ¿Cuál es el problema? ¿Para quién es el problema? ¿Qué soluciones se plantean? ¿Cuál es la ventaja y desventaja de cada solución posible? ¿Qué solución escogen?

4) Marita regresa a su casa llorando. Unos pandilleros del barrio aledaño, no sólo le quitaron su mochila, si no que la tocaron y se burlaron de ella. Ésta no es la primera vez, ya en dos oportunidades anteriores hicieron lo mismo. Desde que ambos padres murieron, Genaro su hermano mayor, le había prometido que él la cuidaría. Ahora él siente que le ha fallado, y está pensando en aceptar la ayuda de la pandilla de su barrio para vengarse por lo que le han hecho a su hermanita.

¿Qué evidencia hay de que hay un problema? ¿Cuál es el problema? ¿Para quién es el problema? ¿Qué soluciones se plantean? ¿Cuál es la ventaja y desventaja de cada solución posible? ¿Qué solución escogen?

ANEXO Nº 2
"LOS PLANETAS": ROLES A REPRESENTAR

PLANETA: SÉCULAX-SECULORUM

- En este planeta son muy religiosos/as.
- La sociedad es jerárquica.
- Tienen un líder a quien deben proteger a toda costa (deben elegir al líder en el momento de la dramatización).
- Se saludan con una profunda reverencia.
- Padecen de una grave enfermedad que sólo se puede curar revolcándose sobre el suelo del planeta Rurálix.

PLANETA: AFRODITANIA

- En este planeta, el máximo objetivo en la vida es ser felices y reproducirse.
- Tienen un comportamiento sexual muy liberal.
- Para reproducirse, sólo pueden tener relaciones sexuales con seres de otros planetas.
- Son bastante individualistas.
- Su saludo consiste en frotarse las narices con el otro o la otra.

PLANETA: RURÁLIX

- En este planeta viven de la agricultura.
- Sólo recogen la cosecha un día al año y hoy es ese día.
- No tienen jefes. Para decidir algo, tienen que ponerse todos de acuerdo.
- Son pacifistas y no violentos.
- Su saludo es un abrazo.
- Marcan la frontera de su territorio para que seres de otros planetas puedan distinguirla (deben hacerlo ahora, durante la representación).

EsSalud
Humanizando el Seguro Social

EsSalud 80 años
Unidos para ti
1936 - 2016

GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD



TALLER DE ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA”

ETAPA DE VIDA ADULTOS MAYORES”

TALLER

"ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA"

I. INTRODUCCION

El taller de entrenamiento de la memoria dirigido al Adulto Mayor es un sistema de activación cerebral para incrementar la capacidad de las funciones cognitivas utilizando un conjunto de estimulaciones a través de los ejercicios, las dinámicas, el aprestamiento y las técnicas conductuales.

Este modelo es adaptable para estudios de estimulación y rehabilitación cognitiva y en la elaboración de programas de estimulación cognitiva.

En el adulto mayor, las funciones cognitivas disminuyen progresivamente a través del envejecimiento, entre ellas, la más importante tal vez sea la memoria, la cual se manifiesta con la presencia de olvidos ocasionales y olvidos frecuentes.

El concepto de memoria refiere a una función y un proceso cognitivo. Como función percibe los estímulos y las sensaciones y los transforma en recuerdos que nos ayudarán a desenvolvernos en nuestra actividades diarias y como proceso, es un mediador de las diferentes funciones cognitivas ante una situación de interacción con el entorno, evocándonos recuerdos inmediatos o almacenados en la mente a través del tiempo.[1] A partir de ésta concepción, la memoria puede ser entendida como un proceso funcional dinámico que básicamente está comprendido de la atención(recepción), retención(registro), almacenamiento(fijación) y recuperación(evocación) de informaciones propias y externas recibidas en la interacción con el entorno y como respuesta ante los estímulos percibidos.

En la memoria intervienen muchos factores directos o indirectos que influyen en la evocación del recuerdo, así tenemos: los cognitivos, sensoriales, emocionales, físicos y sociales, tales como la conciencia, imaginación, lenguaje, inteligencia y comprensión, el observar, escuchar, tocar, oler y gustar, la motivación, estilo de vida, estrés, el envejecimiento, conservación neurológica y sensorial, la alimentación, los ejercicios, la actividad social, la utilidad, la depresión, ansiedad, demencia, entre

[1]Neisser, 1985; Baddeley, 1999; Kandel, 2001.

muchos otros factores internos y externos que influyen en la memoria.

En el adulto mayor, el deterioro del sistema neuronal es progresivo, debido al envejecimiento del organismo y los órganos sensoriales deteriorados los procesos neuropsicológicos son cada vez más lentos y menos eficaces; por ello es entendible la dificultad de la memoria para el recuerdo inmediato, además, el sentimiento de soledad, de minusvalía y de desesperanza, el abandono familiar, económico y social pueden enlentecer más este proceso.

Existen formas de tratamiento que intentan solucionar estas deficiencias neuropsicológicas y mantenerlas con eficacia.

Las investigaciones siguen confirmado que al mantener activo el cerebro ayudará a conservar la memoria y otras funciones cognitivas a medida que la gente envejece, es decir, quien no usa su memoria lo pierde.

II. OBJETIVOS

- **OBJETIVO GENERAL**
  Contribuir a estimular y dinamizar al cerebro para incrementar su trabajo en todas las funciones que intervienen en el proceso de memoria.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Dar a conocer qué es y cómo funciona la memoria.
- Reactivar los procesos de las funciones cognitivas disminuidas en el adulto mayor.
- Reestructurar el sistema neuronal del adulto mayor afectado por el deterioro físico.
- Refuncionar el sistema neuronal del adulto mayor afectado por el deterioro cognitivo.
- Reeducar las capacidades cognitivas del adulto mayor.
- Reforzar habilidades en el adulto mayor afrontando los efectos de la memoria disminuida.
- Facilitar un mejor desenvolvimiento del adulto mayor en sus actividades de la vida diaria.

III. METODOLOGIA

El taller de entrenamiento de la memoria para el adulto mayor es un diseño neuropsicológico de actividades para estimular las funciones cognitivas mediante ejercicios corporales, dinámicas grupales, aprestamiento educativo y entrenamiento conductual.

Presenta un diseño psicotécnico que promueve el entrenamiento y

adquisición de estrategias de las funciones cognitivas, un diseño psicopedagógico que desarrolla estrategias de aprendizaje correctivo o reaprendizaje, asimismo es un diseño psicoterapéutico que utiliza técnicas de afrontamiento ante la disminución de la memoria, mejorando la autoestima, la autovalidez y la socialización.

Es un taller flexible porque se acomoda a la capacidad de memoria de cada persona, quien tendrá que adaptar la adquisición de nuevas estrategias y técnicas de forma específica a sus vivencias y necesidades; y porque se acomoda a la habilidad, conocimiento y experiencia del profesional para desarrollar las actividades de acuerdo a las necesidades del taller.
Las estrategias cognitivas son un conjunto de operaciones neuropsicológicas que se realizan en una determinada tarea cognitiva para estimular las capacidades involucradas. Las utilizadas en el este taller son:

- **Semejanza de figuras:** Búsqueda de dos figuras semejantes.
- **Diferencias de figura:** Búsqueda de diferencias en dos figuras semejantes.
- **Discriminación de figuras:** Ubicación de figuras con características específicas.
- **Completamiento de figuras y palabras:** Estando inconclusas se las completa.
- **Relación espaciales:** Orientación de izquierda, derecha, arriba, abajo, etc.
- **Emparejamiento:** Relación de dos o más figuras por algún concepto.
- **Seriación de conceptos:** Reproducción gráfica siguiendo un concepto determinado.
- **Secuencia de acciones:** Ordenamiento consecutivo de figuras bajo un concepto desarrollado.
- **Construcción de figuras y palabras:** Elaboración de conceptos con pautas indicadas.
- **Creación de historia:** Construcción de ideas sobre hechos determinados.
- **Compresión de ideas:** Entendimiento de los párrafos de una lectura.
- **Descripción de lámina:** narrar hechos de una escena.
- **Reproducción de conceptos:** copiar una figura o palabras después de verlas.
- **Laberinto:** Búsqueda del camino apropiado para llegar hacia un objeto.
- **Pupiletra:** Búsqueda de palabras indicadas sobre letras desordenadas.
- **Crucigrama:** Significación de conceptos referidos y cruzados en el plano.
- **Razonamiento verbal:** Análisis deductivo sobre premisas previas.
- **Cálculo aritmético:** Sobre operaciones con números.

La metodología del taller de entrenamiento de la memoria está organizada y ordenada en cuatro aspectos o partes:

- Ejercicios corporales centrados en la respiración relajada y distensión músculo articular del cuerpo.
- Ejercicios de dinámicas con participación en actividades grupales para facilitar el cambio actitudinal.
- Ejercicios gráfico-textuales y audio-visuales, graduados sistemáticamente en complejidad de menor a mayor.
- Ensayo conductual de habilidades tecnificadas como reforzamiento sobre situaciones cotidianas del olvido.

A continuación, se presenta un tratado de las actividades realizadas en el taller con un listado de ejercicios y técnicas sugeridas para su desarrollo. Es necesario resaltar, que ellos no tienen un uso determinante, por su naturaleza versátil, existiendo muchas formas de actividades con sus respectivas variantes, producto de continuas creaciones y nuevos conocimientos.

3.1 EJERCICIOS CORPORALES

Son los diversos movimientos del cuerpo en coordinación con la respiración. Los ejercicios son importantes al iniciar cualquier trabajo que implique un entrenamiento de alguna capacidad a perfeccionar, porque transporta el oxígeno del aire a través de la circulación sanguínea llegando adecuadamente a la zona cerebral, donde se asocian con otras sustancias bioquímicas para procesar mejor las funciones cognitivas. De esta forma, la persona estará mejor preparada para realizar y asimilar la memoria y las otras funciones.

Los materiales e instrumentos básicos utilizados, son: una ropa holgada, zapatillas, una radio con CD, música y un ambiente amplio. Y los ejercicios para este trabajo son dos:

POSICION PARADO

Los movimientos empiezan gradualmente desde la cabeza y cuello, hombros, brazos codos y manos, columna y cadera, rodillas y piernas, tobillos y pies, todas las articulaciones centrados en la pelvis, de la cara, y por último, una sacudida muscular esquelética, mientras simultáneamente la respiración es profunda y despacio.

POSICION DESPLAZAMIENTO
Aquí los movimientos son dinámicos, desenvolviéndose en estiramientos y flexiones y a través de una danza al ritmo de una música preparada para el caso.

3.2 DINAMICAS GRUPALES

Las dinámicas grupales son acciones y situaciones vivenciadas, entre actuadas y audiovisuales, elaboradas para ser realizadas por los participantes bajo la dirección de un conductor, con la finalidad de facilitar algún cambio en las actitudes o conducta general de las personas. Los ejercicios de las dinámicas motivan y animan a los participantes hacia la actividad cognitiva desarrollada, asimismo, refuerzan las actividades de los ejercicios escritos, a través de los ejercicios prácticos, estimulando mejor el proceso de la memoria.

Consiste en una reunión de personas participantes, con sillas, pizarra y plumón, tiza, pelota, una radio con CD, música y un ambiente amplio.

Las siguientes dinámicas son las sugeridas para el desarrollo de este taller:

LA PRESENTACIÓN:
Título: "Presentación"
Objetivos: Integrar mutuamente a todos los participantes. Desarrollar la confianza individual y grupal. Reforzar la identidad de sí mismo.

Desarrollo: Todos los participantes se ubican de pie y desordenadamente. El conductor explica que todos deben estar en parejas, luego, conversarán de todo un poco en un lapso de 3 minutos, después, dispuestos en un círculo grande y estando al centro la persona presentada, su pareja la presentará contando todo lo que sabe de ella, después retornará a su sitio; enseguida, saldrá otra pareja, y así sucesivamente. Primero se dará un ejemplo.

LA DESCRIPCIÓN
Título: "Él o ella tiene".
Objetivos: Hacer descripciones sobre personas del entorno. Estimular la atención y concentración, el lenguaje y la comunicación, la visualización de objetos.

Desarrollo: Los participantes se ubican parados y desordenadamente. El conductor explica que todos deben estar en parejas y deben mirar todo los detalles que tiene su pareja en un lapso de 3 minutos, después, formando un círculo grande y estando al centro la persona quien va

describir a espaldas de su pareja, dirá todo los detalles posibles de ella, luego volverá a su sitio y saldrá otra persona, y así sucesivamente. Antes de empezar se realizará un ensayo.

LOS CONTRARIOS

Título: "Extiendo y cruzo los brazos".
Objetivos: Desarrollar actividades incoherentes o poco comunes. Estimular la atención y concentración, la comprensión de ideas, la orientación general.
Desarrollo: Los participantes estando parados forman un círculo. El conductor explica que todo lo que diga es para hacer lo contrario, si dice, "extiendan los brazos" y los participantes harán lo contrario, cruzarán los brazos o al revés, así sucesivamente. Primero las órdenes serán lentas y luego rápidas. Antes ensayar un ejemplo.

LA ASOCIACION VERBAL

Título: Me gusta...porque es...
Objetivos: Desarrollar relaciones de conceptos y características. Estimular la atención y concentración, la comunicación entre las personas.
Desarrollo: En este ejercicio, los participantes forman un círculo. El conductor explica que deben decir la frase "me gusta... porque es...", la primera debe ser completada con un nombre de persona y la segunda con una cualidad que empiece con la misma letra del nombre, la letra debe seguir con referencia al abecedario. Primero hacer un ensayo del trabajo.

LA ASOCIACION CONCRETA

Título: "Objeto y número".
Objetivos: Desarrollar relaciones de objetos y características. Estimular la atención y concentración, la comprensión objetiva.
Desarrollo: Los participantes forman un círculo. El conductor dibuja círculos en el piso con un Nº que lo identifique, utilizando una tiza, 08 círculos regulares, sobre los cuales coloca un objeto a cada uno. Luego explica que observen los objetos con su número correspondiente, después de un minuto pasa a retirarlos, previamente se tiene el esquema general de las ubicaciones. Cada participante sale al centro a colocar nuevamente los objetos en sus números, tratando de acertar las correspondencias. Primero se realiza un ensayo.

LA ORIENTACIÓN

Título: "Tempestad".
Objetivos: Desarrollar acciones escenificadas y vivenciadas. Estimular la

atención y concentración, la orientación del esquema corporal, estimular la visualización de hechos.
Desarrollo: Los participantes estando pie se ubican desordenadamente. El conductor explica que todos se encuentran en un barco dentro de una tormenta dirigiéndose con rumbo desconocido. Cuando se diga "ola a la derecha", todos se moverán a la derecha, "hacia delante" todos adelante, hacia arriba, etc, y a la voz de "tempestad" todos cambiarán de sitio. Es necesario realizar un ensayo.

LA RIMA

Título: "Ultima sílaba".
Objetivos: Desarrollar la expresión de relación de conceptos. Estimular la atención y concentración, el lenguaje y la comunicación.
Desarrollo: Sentados los participantes forman un círculo. El conductor explica que cada participante va decir un nombre cualquiera de persona, enseguida el siguiente participante, empezará diciendo otro nombre con la última sílaba del nombre anterior, y así sucesivamente. Empezar primero con un ensayo.

LA SECUENCIA

Título: "Recordando el orden".
Objetivos: Desarrollar el orden secuencial de las cosas. Estimular la atención y concentración, el lenguaje y la comunicación.
Desarrollo: Todos los participantes están sentados en círculo. El conductor explica que todos realizarán una secuencia de orden, van a tocar con la mano algún objeto que se encuentre en el ambiente del grupo e inmediatamente nombrarlos, luego regresa a su sitio; enseguida sale otro participante, quien repetirá lo que hizo el anterior y continuará tocando y nombrando otro objeto, así sucesivamente todos harán los mismo. Primero se realizará un ensayo.

LA INSTRUCCIÓN

Título: "Levántese y siéntese".
Objetivos: Desarrollar una secuencia de acciones relacionadas. Estimular la atención y concentración, la comunicación y el lenguaje con el entorno.
Desarrollo: Todos los participantes están sentados formando un círculo. El conductor explica que va narrar una historia, donde, cada vez que diga la palabra "quien" todos se deben levantar, y cada vez que diga la palabra "no", todos se deben sentar, y así sucesivamente, mientras la historia continúa. Al inicio empezar despacio luego más rápido. Antes realizar un ensayo.

LA DEDUCCIÓN

Título: "Escucho y diseño".
Objetivos: Desarrollar el conocimiento de las cosas. Estimular la atención y concentración, estimular la comprensión de conceptos, estimular la visualización de conceptos.
Desarrollo: Los participantes están sentados en un círculo. El conductor explica que va describir detalladamente un objeto cualquiera sin tener presente dicho objeto, el cual entre todos, tiene que ser adivinado su nombre mientras avanza. Hacer sucesivamente con diferentes objetos. Empezar haciendo un ensayo.

LA NUMERACIÓN

Título: "Números y aritmética".
Objetivos: Desarrollar las nociones aritméticas. Estimular la atención y concentración, estimular la comprensión de números, estimular la visualización de números.
Desarrollo: En círculo, los participantes están sentados. El conductor explica que va contar números en forma correlativa y siguiendo un concepto determinado, como podría ser una operación, el participante mencionará o responderá el número que le corresponde según este concepto; por ejemplo: múltiplo de 3, suma de 3+2-1, etc. y cuando alguien se equivoca todos cambian de sitio. Primero se cuenta despacio luego rápidamente. Se hace un primer ensayo.

3.3 ACTIVIDADES COGNITIVAS

Son todos los ejercicios gráfico-textuales y audio-visuales que han sido estructuradas en base a las funciones y estrategias cognitivas y sistematizados en un desarrollo gradual y progresivo de menor a mayor complejidad para estimular el proceso amnésico.

Consiste en un conjunto de fichas de trabajo agrupados en un texto de formato A-4 donde están impresos los gráficos y textos así como la consigna para el desarrollo del ejercicio; también, un conjunto de láminas grandes en formato póster, con gráficos e imágenes, incluso sonidos, las cuales inducirán a afirmaciones como respuestas a las interrogantes planteadas para este ejercicio.

Primero se lee la consigna o indicación dos veces. Luego se desarrolla un ejemplo del ejercicio. Se le pregunta si han entendido y se responde a las interrogantes. Después pasarán a desarrollar los ejercicios. Durante el desarrollo, se debe estar supervisando y

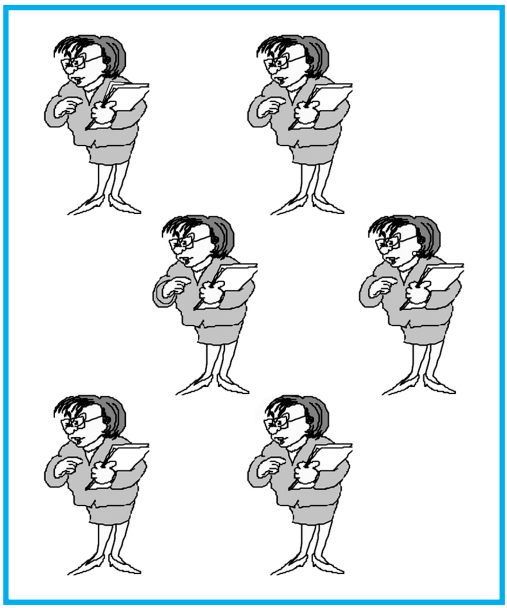
alentando a quienes se atrasan en relación a los demás y quienes tienen problemas para desarrollarlas se les ayuda en el trabajo.

A continuación, tenemos las fichas de trabajo sugeridas para el desarrollo del taller de entrenamiento de la memoria.

3.4 FICHAS GRAFICO-TEXTUALES

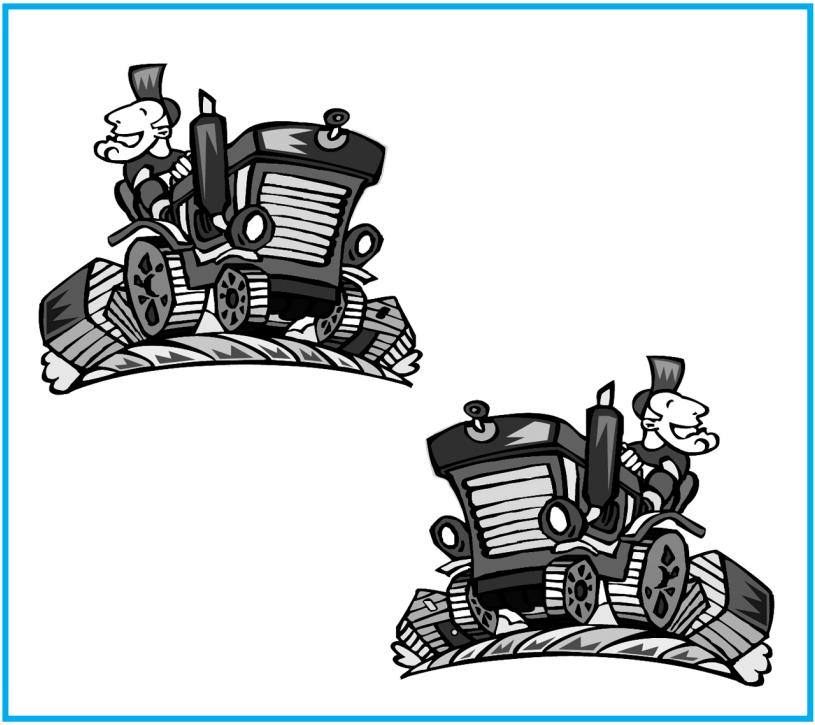
A continuación un ejemplo de ficha de trabajo de cada una las estrategias cognitivas propuestas en este taller de entrenamiento de la memoria.

SEMEJANZA DE FIGURAS



Consigna: Encuentre 2 figuras iguales entre todas las figuras semejantes y luego márquelas sobre ella con un aspa grande.
Objetivos: Estimular la atención y concentración. Desarrollar la agudeza y discriminación visual.
Variantes: Utilizar palabras en vez de figuras. Utilizar pequeñas escenas en vez de figuras

DIFERENCIA DE FIGURAS

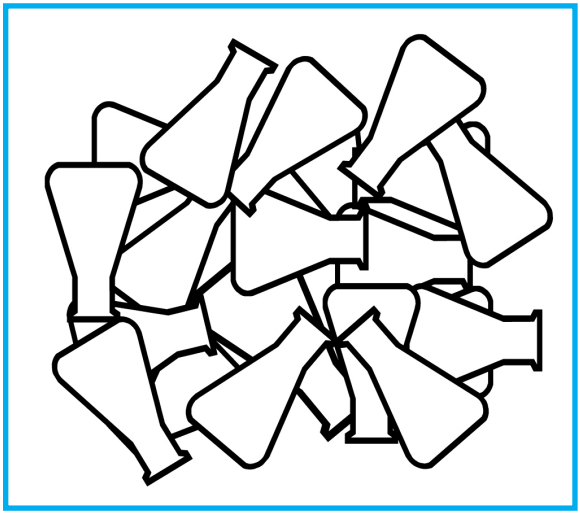


Consigna: Encuentre 5 diferencias entre ambas figuras semejantes y luego márquelas con un aspa grande en la figura de abajo.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la discriminación visual.

Variantes: Utilizar pequeñas escenas en vez de figuras. Utilizar la segunda figura con el efecto espejo. Cambiar de posiciones a las figuras.

DISCRIMINACION DE FIGURAS



Consigna: Encuentre cuantos frascos hay en la figura y luego escriba la cantidad debajo de ella.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la agudeza y discriminación visual.

Variantes: Utilizar pequeñas escenas en vez de figuras. Utilizar la segunda figura con efecto espejo.

COMPLETAMIENTO DE FIGURAS Y PALABRAS

Consigna: Escribe palabras que empiecen con las letras dadas en la columna izquierda y otras que terminen con las letras dadas en la segunda columna.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la agudeza y discriminación visual. Estimular la comprensión de conceptos.

Variantes: Utilizar pequeñas escenas en vez de figuras. Utilizar la segunda figura con efecto espejo.

INTER	..... DAD
AUTO	..... CION
INTER	..... DAD
AUTO	..... CION
INTER	..... DAD
AUTO	..... CION
INTER	..... DAD
AUTO	..... CION

RELACION TEMPORO-ESPACIAL:



Consigna: Ubique y escriba encima de cada uno de los objetos, que está delante, atrás, izquierda, derecha, arriba, abajo, al fondo, adelante, con respecto a la figura de la persona.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la orientación general.

Variantes: Utilizar escenas secuenciales para el tiempo.

CORRESPONDENCIA Y ASOCIACIÓN:

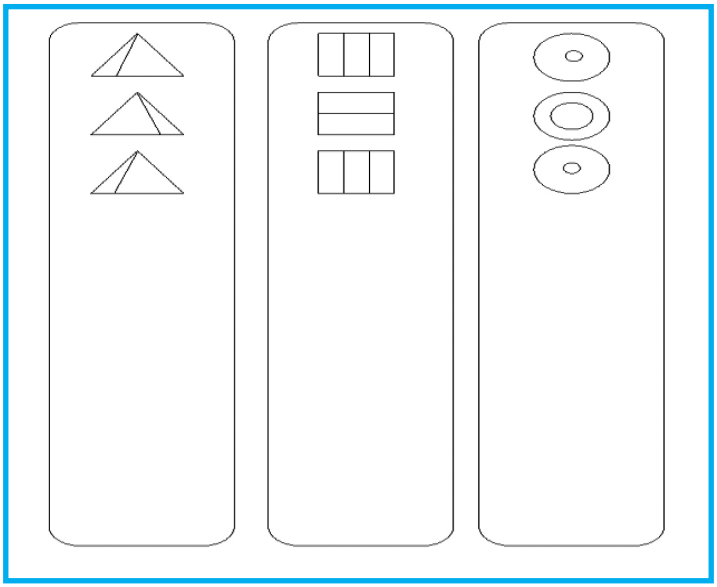


Consigna: Relacione cada figura con cada uno de los sentidos del cuerpo (cabeza) haciendo una línea entre ellas, según corresponda directamente.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión de conceptos.

Variantes: Utilizar palabras en lugar de figuras. Utilizar emparejamientos de figuras.

SERIACION DE FORMAS Y CONCEPTOS



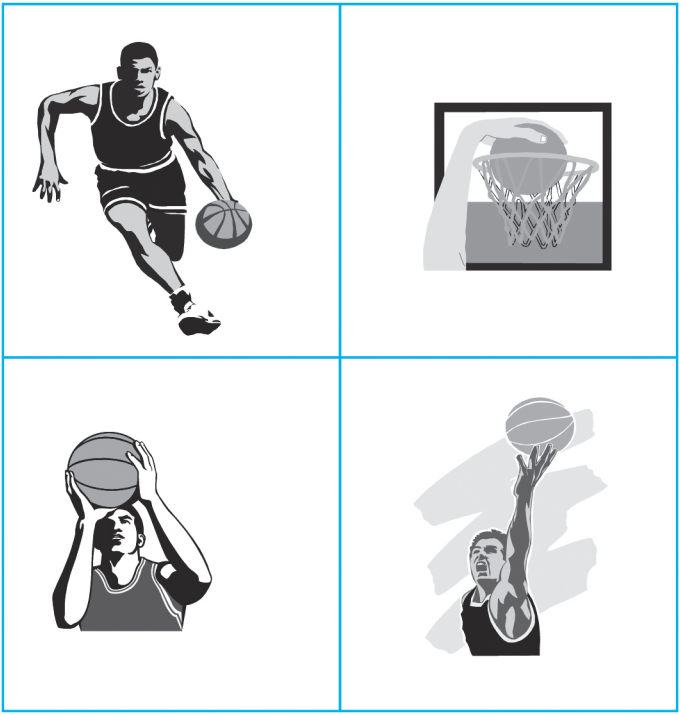
Consigna: Complete las series de figuras mostradas según el concepto que se persigue, en cada uno de los cuadros siguientes.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión de conceptos.

Variantes: Utilizar números en vez de figuras. Utilizar la figura como la última de la serie.

SECUENCIA DE ACCIONES

JUGANDO BASKETBOL



Consigna: Ordene la secuencia de acciones mostradas en las figuras desordenadas, enumerándolas sobre ellas del 1 al 4 del primero al último.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión de ideas

Variantes: Utilizar más figuras de escenas en la secuencia.

CONSTRUCCION DE FIGURAS Y PALABRAS:

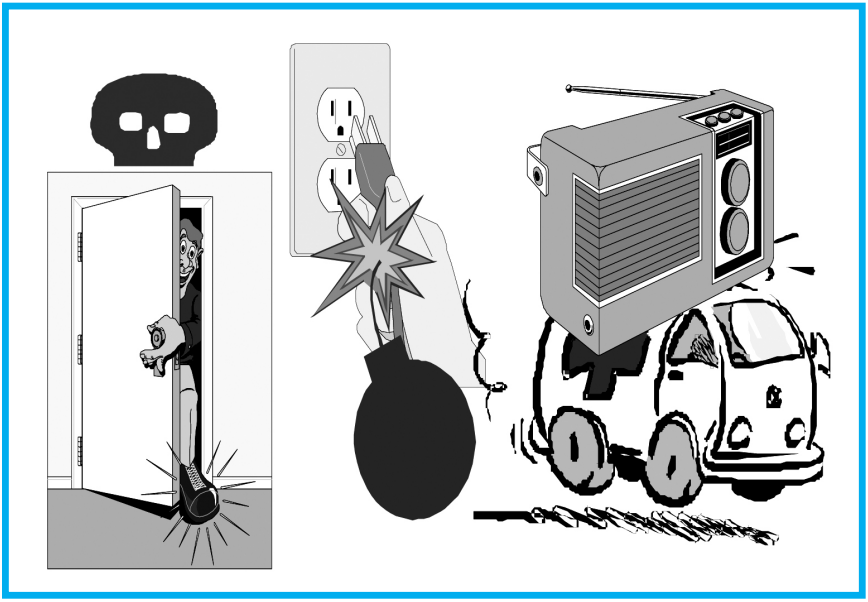
	OBJETO	PERSONA	FRUTA	ANIMAL	OFICIO
E					
N					
T					
R					
E					
N					
A					
R					

Consigna: Escribe palabras que empiecen con las letras dadas en la columna izquierda y relacionadas al concepto contenidos en la fila superior, considerando el cruce de filas y columnas.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión ideas. Estimular la retención y evacuación de palabras.

Variantes: Utilizar palabras que terminen con las letras indicadas.

CREACIÓN DE HISTORIAS



Consigna: Cuente una breve historia utilizando las siguientes figuras, enlazándolas consecutiva y coherentemente, póngale un título y escríbela en las líneas de abajo.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión de ideas. Estimular la visualización de conceptos.

Variantes: Utilizar escenas en lugar de figuras. Utilizar palabras en vez de figuras.

EL ASNO, EL GALLO Y EL LEON

Estaban un gallo y un asno en un pastizal, cuando llegó un hambriento león. Y ya iba el león a tirarse encima del asno, cuando el gallo, cuyo cantar se dice que aterroriza a los leones, gritó fuertemente, haciendo salir corriendo al león tan rápido como pudo.

El asno, al ver el impacto que un simple canto del gallo asustaba, se llenó de coraje para atacar al león, y corrió tras él con ese propósito. Pero, no había recorrido mayor distancia cuando el león se volvió, lo atrapo y lo seccionó en pedazos.

.....

.....

.....

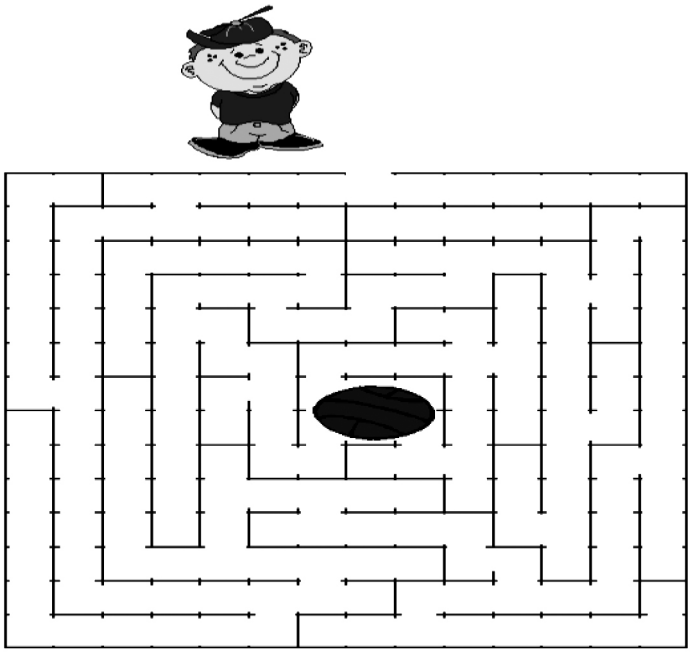
.....

Consigna: Lea atentamente los párrafos del texto y a continuación escriba lo que ha entendido en las líneas de abajo.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión. Estimular la visualización.

Variantes: Utilizar otros textos como fábulas, poemas, etc.

LABERINTOS



Consigna: Elige y traza el camino correcto para llegar y unir al niño con la pelota.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión. Estimular la orientación.

Variantes: Utilizar caminos con diferentes distribuciones.

PUPILETRAS

Locutor, mago, marinero, mecánico, minero, molinero, músico, niñera, óptico, mesera, albañil, chofer.

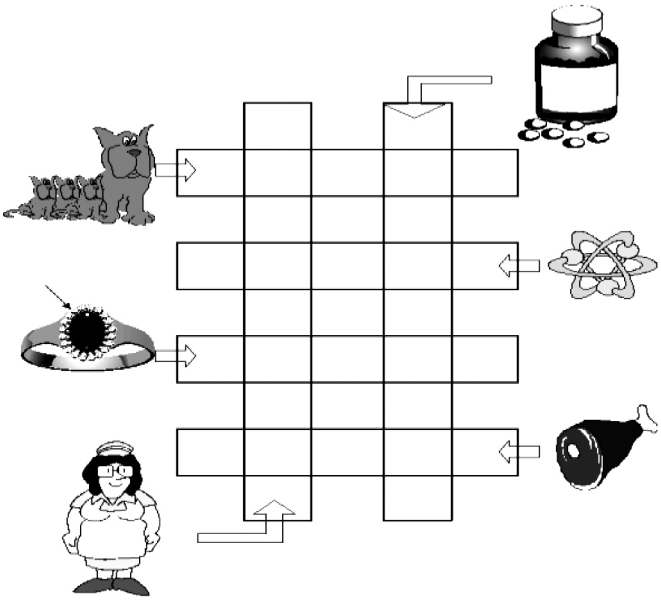
M	O	C	I	N	A	C	E	M	N
A	M	E	H	U	E	S	P	I	D
R	U	O	H	O	N	L	Ñ	N	S
I	S	E	L	O	F	E	H	E	A
N	I	O	M	I	R	E	U	R	M
E	C	O	C	A	N	A	R	O	E
R	O	R	A	D	G	E	V	R	S
O	L	O	C	U	T	O	R	A	E
I	B	L	O	C	I	T	P	O	R
E	T	A	L	B	A	Ñ	I	L	A

Consigna: Encuentre en el cuadro de letras las palabras indicadas y enciérralas, en forma horizontal, vertical o diagonal mencionadas a continuación:

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión. Estimular la orientación.

Variantes: También utilizar palabras desconocidas.

CRUCIGRAMAS



Consigna: Escribe letra por letra el nombre de los objetos mostrados en los cuadros siguientes, considerando el cruce de letras para ambas palabras.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión. Estimular el lenguaje conceptual.

Variantes: Utilizar también, aparte de los conceptos gráficos, los conceptos textuales.

RAZONAMIENTOS

"POR LA BOCA MUERE EL PEZ".

.....

"IR POR LANA Y SALIR TRASQUILADO".

.....

"A BUEN HAMBRE NO HAY PAN DURO".

.....

"AGUA QUE NO HAS DE BEBER, DEJALA CORRER".

.....

"EN EL PAIS DE LOS CIEGOS, EL TUERTO ES EL REY".

.....

"QUIEN A HIERRO MATA, A HIERRO MUERE".

.....

"EN CASA DEL HERRERO, CUCHARA DE PALO".

.....

"A RIO REVUELTO GANANCIA DE PESCADORES".

.....

Consigna: Lee las frases siguientes y escriba lo que ha entendido sobre la línea que está debajo de cada una de ellas.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la comprensión de ideas.

Variantes: Utilizar poemas, canciones con frases incompletas.

REPRODUCCIÓN SENSORIAL:



Consigna: Escribe debajo de las figuras, el nombre, el sabor y el olor de los alimentos representados en la siguiente lista.

Objetivos: Estimular la atención y concentración. Estimular la agudeza sensorial.

Variantes: Utilizar figuras referidas a la textura, forma, color y sonido.

3.5 LÁMINAS AUDIO - VISUALES

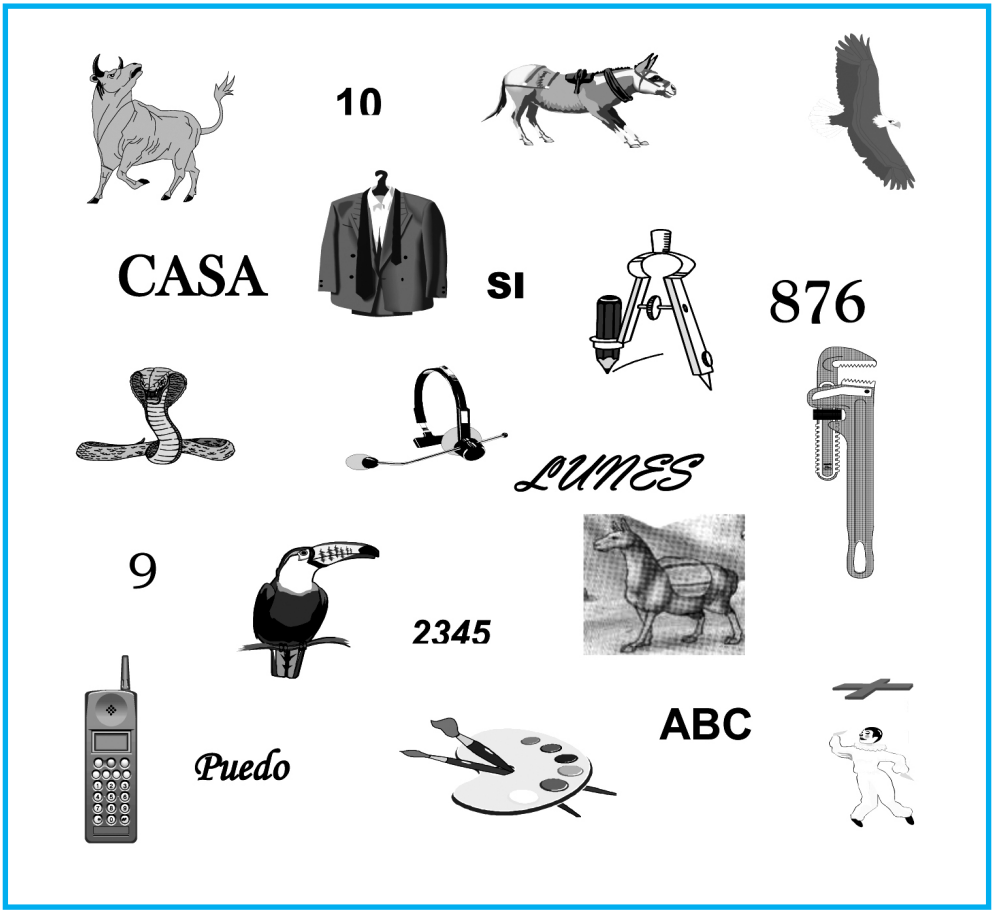
Son amplias fichas de figuras e imágenes que actúan como estímulos para verlo y/o escucharlo, generando una apreciación de opinión en la persona quien la percibe.

Estas fichas audio-visuales son complementos de las fichas gráfico-textuales elaboradas en formato póster. Aquí se utiliza la percepción visual y auditiva del participante, quien presta atención y concentración a un tema determinado, sobre una lámina amplia y a una distancia prudencial. Esta será respondida de acuerdo a las pautas propuestas en el ejercicio, algunas otras son estímulos de audio en Cd o sonido provocado intencionalmente.

A continuación una lista de láminas conteniendo estrategias cognitivas has desarrollar, estas pueden ser elaboradas según el objetivo que se propone en la sesión:

- Lamina para discriminación de figuras.
- Lamina para crear una historia.
- Lamina para copiar figuras.
- Lamina para asociar figuras.
- Lamina para emparejar figuras.
- Lamina para comprensión de ideas.
- Lamina para descripción de imágenes.
- Lamina para reproducción sensorial.
- Lamina para retención auditiva.

Ejemplo de una Lámina para discriminación de figuras



Enseñar la imagen sólo por 3 minutos luego ocultarlo y hacer varias preguntas al respecto, las respuestas serán escritas en una hoja aparte.

¿Qué ha observado en la lámina?
¿Cuántas figuras hay? ¿Cuántas palabras hay? ¿Cuánto números hay?
¿En qué lugar se ubican cada figura?
¿Cuántos animales, objetos, letras, etc. han visto?

3.6 ENTRENAMIENTO CONDUCTUAL

Son estrategias terapéuticas dirigidas a incrementar o mejorar las capacidades o habilidades de las personas mediante varias técnicas que utilizadas adecuada y repetidamente, en situaciones vivenciales creadas para el caso, producirán un efecto de reforzamiento conductual.

Las técnicas ejecutadas modifican actitudes o conductas que mantienen de alguna manera a la memoria disminuida, reemplazándolas por otras nuevas conductas aprendidas que mejorarán la memoria; por consiguiente, la nueva capacidad aprendida afrontará mejor las situaciones de olvido frecuente.

El ensayo consiste en una reunión grupal, en donde cada uno sale al centro a ejecutar una conducta y habilidad determinada, contando para ello, sillas, algunos pequeños muebles del hogar, papel, lápiz, y un ambiente amplio, mejor si existe una música ambiental de fondo.

Los ensayos conductuales se van a relacionar con algún hecho de olvido frecuente, como, cuando pierdo la llave, no sé dónde he guardado el dinero, no recuerdo su nombre, no sé para que vine aquí, etc.

Todas las técnicas se realizan con una secuencia de 06 acciones repetidas como mínimo.

Las técnicas sugeridas para este taller son las siguientes:

TECNICA DE LA SECUENCIA

La técnica consiste en el aprendizaje de acciones consecutivas. Cuando guardo un objeto en un lugar determinado, antes de hacerlo, presto atención a la primera acción, luego a la segunda acción y después a la tercera acción, etc. las que sean necesarias para guardar el objeto indicado, siendo ésta última la acción final. Ejemplo: cuando no sé dónde dejé la llave.

TECNICA DE LA ORIENTACIÓN

Aquí la técnica consiste en ubicar el objeto en el espacio y tiempo. Al guardar el objeto en un sitio, me ubico delante de ello, enseguida me oriento hacia donde está ubicado con referencia hacia el espacio ambiente, hacia delante, atrás, izquierda, derecha, arriba, abajo, lejos, cerca, sobre, debajo, etc., después para finalizar, me retiro de esa ubicación. Por ejemplo, olvidé donde dejé mi monedero.

TECNICA DE LA RIMA

Esta técnica relaciona un objeto o concepto con otro concepto mediante el sonido semejante de sus nombres. Es muy efectiva para recordar los

nombres de objetos, personas, fechas y hechos. Cuando voy a guardar un objeto, inmediatamente busco una relación de sonido entre su nombre y el nombre del otro objeto existente alrededor de ella, asimismo, cuando retengo un concepto, rápidamente relaciono su sonido con otro sonido parecido. Ejemplo, cuando olvido una fecha de cumpleaños.

TECNICA DE LA ASOCIACIÓN

La asociación es una técnica que relaciona un objeto o concepto con otro mediante una asociación voluntaria. Es decir, cuando tengo un objeto o concepto para retenerlo, lo relaciono forzadamente con algún otro que se encuentre alrededor de ella, no importando que nombre lleve, sino, su más cercanía hacia ello. Ejemplo, cuando olvido el nombre de la persona.

TECNICA DE LA DISTRIBUCIÓN

La técnica consiste en describir (fotografiar) todo los objetos y detalles que se encuentren alrededor del objeto indicado. Cuando quiero recordar donde guardo un objeto, a este lo ubico con otros objetos que se encuentran a su alrededor, luego, a través de una mirada general describo a todos ellos, es decir, como teniendo una foto, después, retirado del lugar, sigo haciendo la descripción pero mentalmente. Por ejemplo, cuando no sé dónde dejé mis documentos.

TECNICA DEL NOMBRAMIENTO

Consiste en la relación intencional de un objeto con un nombre elegido para fijar su ubicación. Para guardar un objeto determinado, busco un nombre al lugar elegido, luego, esta palabra la escribo ampliamente como letrero en un papel, después le pego sobre la ubicación elegida por un tiempo prudencial, enseguida me retiro del sitio y vuelvo a entrar al lugar mirando el letrero, la ubicación y el objeto elegido. Por ejemplo, olvidé donde dejé mis medicamentos.

TECNICA DEL APUNTE

La técnica se refiere al uso del apunte en un cuaderno del objeto o concepto que va ser recordado. Es decir, cuando el objeto guardo en un lugar, enseguida, escribo en un cuaderno, su nombre, ubicación y otras referencias, de igual modo para recordar un concepto, pero aquí se prioriza más sus características. También, se puede esquematizar las referencias en un bosquejo de plano de cómo llegar a ubicarlo. Por ejemplo, cuando olvido la dirección y la casa de una persona.

TENICA DE LA NEMOTECNIA

La estrategia de la nemotecnia consiste en crear una palabra o frase que contenga los nombres de los conceptos a recordar, generalmente se utiliza la primera letra o la primera sílaba de las palabras. Es muy útil para recordar varias palabras a la vez, mediante aparentes “claves”

que al descifrarlas se desglosan las palabras contenidas en ella. Por ejemplo, cuando quiero recordar día y hora de una atención médica.

ACTIVIDAD ADICIONAL

Una dinámica interesante es el adivinar con el tacto, el gusto y el olor. Cuando las personas están reunidas en círculo, se le entrega una caja cerrada con una abertura circular, conteniendo adentro un objeto (cosa, alimento, perfume), al cual, el participante tiene que adivinar qué es, dependiendo del caso objetivo, tocando o saboreando con el dedo u oliendo. Al final, uno por uno va expresar su deducción. La actividad se repite con cada participante.

Esta se sugiere, para estimular la memoria sensorial, al complementarlo con la memoria táctil, gustativa y olfativa.

IV. DESARROLLO

El desarrollo del taller sigue una secuencia de acciones diseñadas en un orden de gradualidad y complejidad de aprendizaje, según su contenido y capacidad cronológica.

Se realiza mediante talleres grupales de 08 participantes como mínimo y 15 como máximo, constituidos en 12 sesiones con una duración de dos horas cada una, concretamente es una hora y media, más los breves descansos cada media hora, a una frecuencia de una sesión por semana, de preferencia en las primeras horas de la mañana.

Cada sesión consta de cuatro actividades las cuales siguen un orden de continuidad. La distribución de estas actividades es la siguiente:

1° Ejecución de ejercicios corporales. (1 ejercicio y 12 sesiones).
2° Ejecución de ejercicios de dinámica grupal. (1 dinámica y 6 sesiones).
3° Desarrollo de las fichas de trabajos grafico textuales y otras audiovisuales (4 gráfico textuales y 1 audiovisual y 12 sesiones).
4° Ejecución de entrenamiento conductual (1 ensayo y 6 sesiones).

Es importante señalar que el desarrollo de los ejercicios de dinámica grupal y de entrenamiento conductual se alternan una tras de otra, en dos grupos de trabajo. La dinámica grupal se realiza desde la primera hasta la sexta sesión. Y el entrenamiento conductual se realiza desde la séptima hasta la doceava sesión. La primera parte es antes de las fichas de trabajo, y la segunda parte es después del desarrollo de las fichas.

En cuanto a la distribución del tiempo, manteniendo el mismo orden, las actividades tienen una duración variable que oscila entre 10 a 40 minutos. La siguiente son los tiempos sugeridos:

1° 10 minutos para el ejercicio corporal
2° 20 minutos para la dinámica grupal.
3° 40 minutos para las fichas gráfico- textuales, y 20 minutos para las audiovisuales.
4° 30 minutos para el ensayo conductual.

El orden y los tiempos sugeridos pueden ser graduales si responden a una necesidad, como las circunstancias de cansancio, de dificultad, de interés, etc.

Antes de iniciar la primera sesión, se recomienda una reunión de introducción con los participantes. Donde se explica el desarrollo del taller, los objetivos planteados, el concepto y proceso de la memoria y los efectos del olvido frecuente, además, del compromiso y la responsabilidad en el trabajo.
Por otro lado, el terapeuta debe estar motivado y con buen humor, debe ser creativo, flexible y tolerante en todas las sesiones del trabajo. Al iniciar la actividad debe generar distensión, confianza e integración entre los participantes.

Antes de cada actividad, preparar anticipadamente el material e instrumento que se va a utilizar. Durante la actividad, manejar las acciones con flexibilidad de acuerdo a las circunstancias, demostrar calidez, empatía y tolerancia con las actitudes de los participantes. Dar énfasis en la repetición de los ejercicios en cada uno de ellos. Al finalizar, dar una conclusión y reflexión respecto al tema tratado. Se recomienda, que la motivación sea frecuente, con palabras y gestos de aliento para la ejecución exitosa del ejercicio, como la frase escrita en la página inferior del texto de ¡sí se puede!

Recordar que las actividades realizadas no son solo durante su desarrollo grupal, sino, que las actividades del día, seguirá practicándose en la casa durante los días restantes de la semana hasta la próxima reunión, esto es, hacer un reforzamiento de lo aprendido.
Aunque el texto del taller de entrenamiento de la memoria puede ser desarrollada individualmente, ésta idea no se sugiere, porque limitará conseguir los objetivos grupales que caracteriza al taller.

4.1 CONTENIDO PROGRAMATICO DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Durante las 12 sesiones, una por día, en cada sesión debe programarse para aplicar 4 fichas grafico textuales y 1 audiovisual, combinando adecuadamente las estrategias cognitivas sin repetirse, donde todas deben desarrollarse gradualmente en complejidad. Por ejemplo: una sesión de una ficha de semejanza de figuras, una ficha de diferencia de figuras, una ficha de discriminación de figuras, una ficha de completamiento de figuras y una lámina visual.

V. EVALUACIÓN

Para la selección de los participantes se realiza una entrevista con tres evaluaciones básicas, que mida el deterioro cognitivo (demencia), la depresión y la ansiedad, para conseguirlo, se sugiere el Examen del estado mental de Folstein, la Escala de depresión geriátrica de Yesavage y la Escala de ansiedad de Zung. Durante el desarrollo de las actividades, se realiza una evaluación inicial y después de tres meses una evaluación final, a través del Examen del estado mental de Folstein (Mini Mental). Esta prueba resume la evolución de las funciones cognitivas y con ella se puede obtener la medición de eficacia del taller. Además, los seleccionados deben presentar una estabilidad en sus dolencias físicas, emocionales y motoras, si las tuviese, más aun si son crónicas, y un nivel leve de daño cognitivo, si tuviese.

EsSalud
Humanizando el Seguro Social