

# FORTALECIMIENTO DEL SER INDIVIDUAL Y SOCIAL



**CUÍDATE CUÍDA** 

*Cuidar su salud, la de su familia y la de su comunidad  
es un deber de todos*

**PROGRAMA PASEA  
MANUAL DEL FACILITADOR**





# FORTALECIMIENTO DEL SER INDIVIDUAL Y SOCIAL

**“La autoestima es un sentimiento basado en sentirse capaz y amado” Jack Canfield.**

El área temática parte del análisis de la persona, tomando factores endógenos desde la comunicación intrapersonal<sup>25</sup> que se refleja en la autoestima y el proyecto de vida, para llegar a factores exógenos relacionados con las relaciones sociales y la salud, a través del desarrollo de temas específicos como la comunicación interpersonal, donde la habilidad de escuchar es fundamental porque permite conocer con claridad la necesidad de la persona a quien se pretende motivar en el autocuidado de su salud. Además, se desarrollan los temas de manejo de las emociones, abordaje constructivo del conflicto, proceso de grupo y empoderamiento comunitario, trabajo en equipo, herramientas importantes para lograr la construcción de redes de apoyo que son la base para lograr el consumo responsable del alcohol, así como la prevención y control del consumo del cigarrillo, que son los temas con que finaliza este módulo.

La apuesta que se hace con el programa PASEA y en especial con este módulo es generar capital humano y social fortalecido. Por ello inicia con temas relacionados con el interior de las personas para que desde su propio conocimiento y capacidad reflexiva, mejoren sus capacidades para el desarrollo de habilidades sociales, que generen la posibilidad de liderar cambios en las personas y en sus comunidades.

Las “habilidades sociales” son un conjunto de conductas asociadas a los animales puestas de manifiesto en las relaciones con otros seres de la misma especie. En el caso de los seres humanos, éstas dotan a la persona que las posee, de una mayor capacidad para lograr los objetivos que pretende, manteniendo su autoestima sin dañar la de los demás. Las habilidades sociales son estrategias aprendidas de forma natural, a lo largo de su vida.

Estas conductas, se basan fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación y requieren de un buen autocontrol emocional por parte del individuo. Dentro de estas habilidades se pueden identificar: la asertividad, la empatía (ponerse en el lugar del otro), la comunicación no verbal, la planificación, el establecer metas y objetivos y la resolución de problemas y conflictos.

Para complementar lo anterior, se dispone de la estrategia de habilidades para la vida de la Organización Mundial de la Salud (OMS), dirigida a jóvenes. Esta contempla 11 habilidades, varias de las cuales se desarrollan en este módulo; se sugiere al lector remitirse al documento técnico elaborado por la Universidad de Manizales: “Cartilla Desarrollo Humano”, que se encuentra en el DVD de apoyo, módulo de fortalecimiento del ser individual y social que hace parte del Programa PASEA, donde se desarrolla la citada estrategia.

A su vez, las habilidades sociales permiten ofrecer soporte social, las cuales pueden ser de diferentes tipos:

- ✓ **Emocional:** Amor, confianza, solidaridad.
- ✓ **Instrumental:** Provisión de recursos y servicios tangibles.
- ✓ **Informativo:** Provee sugerencias e información útil para resolver problemas.
- ✓ **Valorativo:** información útil para la autoevaluación.

Es importante tener en cuenta que en cada uno de los temas por desarrollar, se debe contextualizar la participación en el escenario de las relaciones comunitarias, para facilitar el empoderamiento de las personas y comunidades frente a su salud y promoción de la calidad de vida.

<sup>25</sup> Este término hace referencia a la manera en que cada persona se comunica consigo mismo y de acuerdo a esto se comporta y se comunica con los demás (Albert Yans)

# 1. AUTOESTIMA

“La autoestima es un sentimiento basado en sentirse capaz y amado” Jack Canfield.

## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es el sentimiento valorativo que cada persona tiene de sí mismo, de su manera de ser, de quien es, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que conforman la personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar, a partir de los 5-6 años de edad, cuando se inicia la formación del concepto de cómo lo ven los mayores (padres, maestros), compañeros, amigos y se empieza a adquirir la experiencia.

La autoestima es la mejor fuente de asentamiento de los sentimientos, principios y valores desde el punto de vista racional, se tiene que fomentar es la capacidad del individuo de aceptarse como tal, la ausencia de todos los sentimientos negativos sobre su capacidad, es decir la inseguridad. La autoestima se convierte en el pilar fundamental de la comunicación interpersonal.

La autoestima es el sentimiento de sí mismo, es lo que uno piensa de sí mismo. No es conocerse, ya que este sentimiento puede estar desligado de la realidad y depende en gran medida de la interacción con los otros; por ello se explica la pertenencia o no de un individuo a un grupo, de acuerdo con la aceptación, interés y admiración que él le brinde.

También es definida como la capacidad para darse amor y respeto a sí mismo, la autoestima se convierte en un factor influyente y determinante en el hacer, pensar y sentir del sujeto en su cotidianidad, porque ésta de alguna manera moldea o define la vida de las personas.

Una autoestima alta, es aquella vinculada a un concepto positivo de sí mismo, que potencia la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y destrezas, aumenta el nivel de seguridad personal, confianza, optimismo y por ende la posibilidad ser feliz. Cuanto más elevada es la autoestima, mayor es la capacidad de convicción para afrontar dificultades, lograr metas y objetivos, de allí, el adagio, “yo soy lo que decido ser”. Es importante reconocer que de nadie depende la dicha o infelicidad, es una decisión personal, nadie le hace nada, todo se relaciona con la manera en que cada uno evalúa desde su interior los hechos, no es lo que pasa afuera, sino como se lo interpreta desde adentro... y en tal sentido, cada uno es responsable de su felicidad.

## CAMINOS HACIA LA AUTOESTIMA

- ✓ **Auto-conocimiento:** Conocer las características (positivas y negativas), necesidades, habilidades y limitaciones. El Conocimiento de sí mismo es la habilidad para identificar las propias capacidades y dificultades, cualidades y defectos, entre otros elementos que componen la realidad interior; de acuerdo al concepto que cada persona tenga de sí misma es lo que permite o no desarrollar la capacidad de respetarse, evaluarse, de aceptarse tal y como es y proyectar esa personalidad en la sociedad.
- ✓ **Auto-concepto:** Conjunto de creencias integradas sobre sí mismo.
- ✓ **Auto-evaluación:** capacidad de valorar las cosas que benefician, satisfacen, son interesantes y enriquecedoras.
- ✓ **Auto-aceptación:** Consiste en reconocerse a sí mismo de una forma realista. Permite reconocer lo que se debe cambiar, mantener y aceptar.

- ✓ **Auto-respeto:** Es expresar y manejar convenientemente sentimientos, acciones y emociones sin hacerse daño ni culparse.
- ✓ **Baja autoestima:** “Detrás de una rabia, se esconde una culpa”.  
Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, posee baja autoestima, posiblemente porque tuvo experiencias que así lo hacen sentir o por mensajes de confirmación o desaprobación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran.

En el interior de todas las personas hay sentimientos no resueltos, aunque no siempre se es consciente de esto. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo éstos se vuelven en contra de sí mismo, ocasionando frustraciones, crisis y en su máxima consecuencia depresión como enfermedad. Estos sentimientos se pueden asumir de muchas formas: odio así mismo, ataque de ansiedad, cambios repentinos de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, depresión, neurosis o ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos, pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, tales como: timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a auto-desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sienten que sus seres significativos los descalifican. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

“Desde el seno de la madre, y antes del nacimiento se inicia el vínculo entre madre e hijo” (Escobar Velazquez, 2001). La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, principal factor que influye en su formación, incorporándole valores, reglas y costumbres, que pueden ser adecuadas o no. Pero, la personalidad de cada uno, se forma no solo a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, y la forma como se relaciona con personas de grupos diferentes.

Los estímulos afectivos que dan los padres al bebé le permiten reconocer la confianza y la seguridad que más adelante serán los determinantes del desarrollo de su personalidad y autoestima dentro del núcleo familiar.

## **TEMA**

# **CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA AUTOESTIMA**

## **OBJETIVOS**

Al terminar la sesión, los participantes tendrán herramientas para:

- ✓ Mejorar el conocimiento de sí mismo: Autoevaluación, autoconcepto, autoconocimiento y autovaloración.
- ✓ Reconocer sus propias capacidades y limitaciones. (Cualidades y defectos).
- ✓ Enunciar las características de una buena autoestima.

## **CONTENIDO**

conocimiento de sí mismo, autoestima, sentimientos de seguridad, capacidad para aceptar y dar afecto, satisfacción de las necesidades básicas, capacidad para ser productivo y feliz, compendio del ser integral.

## **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**MOMENTO 1:** Actividad vivencial: el facilitador pedirá a los participantes cerrar los ojos y elaborar su autorretrato. (10 minutos).

**MOMENTO 2:** Cada participante debe diligenciar individualmente la encuesta propuesta en la siguiente página. (10 minutos).

**MOMENTO 3:** Se reconstruirá en un dibujo “Los sentimientos que reflejan la percepción de sí mismo”. (Cualidades, limitaciones, necesidades y elementos que componen nuestra realidad interior.) (15 minutos).

**MOMENTO 4:** Se darán elementos para cuestionar “Si uno mismo tiene la capacidad de cambio” a través de un taller vivencial práctico y de conocimiento. (30 minutos).

**MOMENTO 5:** Se brindarán recomendaciones para lograr una buena autoestima. (20 minutos).

**MOMENTO 6:** “Mejor conocimiento de sí mismo”, Interiorización de elementos propios que conllevan a la capacidad de lograr metas y objetivos individuales por medio de dinámicas, ejercicios y terapia grupal para lograr catarsis. (30 minutos).

**MOMENTO 7:** Lectura y explicación de la ficha “practicando en casa”. (10 minutos).

## **RECURSOS**

Imágenes para juego de conceptos básicos. Cuestionario para la evaluación del autoestima, video beam. Plegable de recordación y ficha de trabajo en casa, registro de la actividad y de control de asistencia, papel y marcadores.

## **EVALUACIÓN**

Exposición de comentarios de tres participantes sobre la actividad realizada.

**DOCUMENTOS DE REFERENCIA:** Documento resumen compilado por la enfermera Paula Andrea Castañeda, enfermera contratista D.T.S.C, ECNT año 2010.

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.1

TEST SOBRE AUTOESTIMA

	SI	NO
¿Piensas en ti mismo?		
¿Estas convencido de que tienes cualidades?		
<sup>26</sup> ¿En general, estas satisfecho contigo mismo?		
<sup>26</sup> ¿Piensas que eres capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente?		
<sup>26</sup> ¿Tienes una actitud positiva de ti mismo?		
¿A diario quedas satisfecho contigo?		
¿Te alimentas sanamente?		
¿Duermes entre 6 y 8 horas?		
¿Tomas vacaciones al menos una vez al año?		
¿Eres importante para ti mismo?		
¿Demuestras amor con abrazos y besos a tus seres queridos?		
¿Estas convencido que eres aceptado por las personas que te rodean?		



<sup>26</sup> Rosenberg, M.: Society and the adolescent self-image (Revised edition). Middletown, C. T.: Wesleyan University Press 1989. Extraído de: <https://psicologosenlinea.net/1373-autoestima-rosenberg-escala-de-autoestima-de-rosenberg-rses.html#ird2ddq2d>

FICHA DE RECORDACIÓN  
No. 1



CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA AUTOESTIMA

## AUTOESTIMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

### CAMINOS HACIA LA AUTOESTIMA

- ✓ **Autoconocimiento:** Conocer las características (positivas y negativas), necesidades, habilidades y limitaciones.
- ✓ **Autoconcepto:** Serie de creencias integradas sobre sí mismo.
- ✓ **Autoevaluación:** Capacidad de valorar las cosas que nos benefician, nos satisfacen, nos son interesantes y enriquecedoras.
- ✓ **Autoaceptación:** Consiste en reconocerse a sí mismo de una forma realista. Permite reconocer lo que se debe cambiar, lo que debo mantener y lo que debo aceptar.
- ✓ **Autorespeto:** Es expresar y manejar convenientemente sentimientos y emociones sin hacerse daño ni culparse.



## DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA

La vida es un don maravilloso que se me ha dado por haber triunfado entre tantos que querían fecundar el óvulo, que iba a dar origen a mi crecimiento, entre cientos yo fui él elegido, él triunfador.

### YO SOY YO

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí. Hay personas que tienen similitud, pero ninguna forma el mismo conjunto. Por consiguiente todo lo que sale de mi es auténticamente mío porque yo solo (a) lo elegí.

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo, todo lo que hace mi mente con sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean, ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas, mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones sean para otros o para mí.

Soy dueño (a) de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

### **Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.**

Pues que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme, y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer posible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otras que desconozco. Pero mientras me estime y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

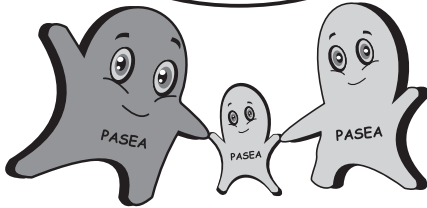
Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en el momento dado, todo es parte de mí ser. Esto es real y representa el lugar que ocupo en este momento en el tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productivo (a) y para darle sentido y orden al mundo de las personas que me rodean.

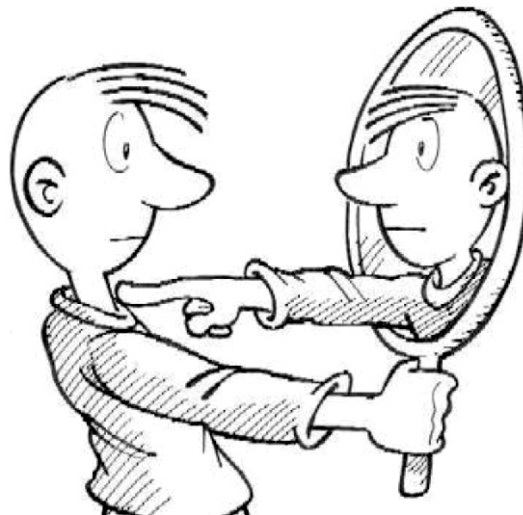
Virginia Satir Méjico.

**PRACTICANDO  
No. 1  
EN CASA**



## **RECONOCIÉNDOME A MÍ MISMO**

- ✓ 1. Cierro mis ojos y hago un autorretrato de mí mismo.
- ✓ 2. Observo que es lo que más me gusta de mi rostro.
- ✓ 3. Miro dentro de mí, cuales son mis cualidades.
- ✓ 4. En un papel escribo todo lo que observe en mí.



- ✓ 5. Autoevaluo mis cualidades teniendo la capacidad de aceptarlas.
- ✓ 6. Reconozco mis defectos y hago un plan para empezar a cambiarlos.

## 2. PROYECTO DE VIDA

**“Al final lo que importa no son los años de vida sino la vida de los años” Abraham Lincoln.**

Cada ser humano es constructor de su propio proceso de vida: “en este escenario, cada uno es el protagonista, el libretista y el maquillador, su ser interior dispone de todos los elementos necesarios, el camino es hacia adentro” (Gallo, Gonzalo).

“Cuidado con lo que piensas porque lo conseguirás”. (Emerson). En el proceso mental de los seres humanos primero se piensa luego se siente y finalmente se actúa y en ese sentido se hace necesario reconocer qué mapas mentales se tienen y analizar la calidad de los pensamientos por si es necesario direccionarlos positivamente, para poder llegar realmente a donde se quiere ir. Una persona madura emocionalmente, es autónoma y responsable de sus decisiones, entiende y acepta que todo parte desde su interior, por lo tanto, asume las consecuencias de sus acciones, sin buscar culpables para su desgracia.

Es importante hacer conciencia, que de acuerdo con las decisiones que se tomen se logran los resultados. El doctor Albert Yans, recomienda la utilización permanente del psicólogo personal de bolsillo que consiste en que antes de tomar una decisión se consulte estas tres preguntas: ¿Me gusta?, ¿Me conviene?, ¿Trasciendo? Y solamente cuando se tenga la respuesta positiva a los tres interrogantes se toma la decisión.

Se requiere hacer un autoanálisis serio de la manera en que se está enfrentando el proyecto de vida personal e implementar los cambios necesarios<sup>27</sup> solo o con ayuda profesional, para hacer de la vida lo más agradable y satisfactoria posible.

“La finalidad del ser humano en este mundo es ser feliz, si no lo es y los resultados son insatisfactorios, se debe buscar una nueva manera para vivir mejor. Si no se obtienen los resultados esperados es porque no se están haciendo las cosas bien y esto se debe a que se tiene una información equivocada”. (Delgado Carlos).

Todos los seres humanos pueden evaluar su estado actual en cinco áreas: salud, relaciones, hábitat (donde se vive el entorno), recursos económicos y paz interior, se propone dar un valor sobre 100% a cada una de éstas, analizar las posibles causas y realizar un plan de acción para lograr los cambios que le permitan mejorar.

La salud de las personas depende en gran medida de la calidad de sus pensamientos y del cuidado de la misma, lo que come, la actividad física que realiza, los hábitos que tiene.

Las relaciones con los demás también dependen de las relaciones que cada uno tenga consigo mismo: “como es adentro es afuera”, si una persona se respeta, se valora y se ama, con seguridad está en condición de ofrecer lo mismo y sus relaciones serán sanas y gratificantes. El secreto de la felicidad en las relaciones esta en: 1) No desarrollar apegos a algo o a alguien, 2) Recibir con amor lo que la vida le da, que siempre es lo mejor entendiendo que se tiene todo lo necesario para ser feliz, porque se es feliz con lo que se tiene y 3) Solo interpretar aquello que trae paz a la vida y para ello es importante: “realizar cada día lo mejor que pueda y aceptar con amor lo que la vida le da”

<sup>27</sup> El cambio de actitud está directamente relacionado con los significados que cada uno desde su interior le da a los hechos, se requiere cambiar la manera de percibir.

El Hábitat, es decir el lugar donde se vive y con los recursos que se cuenta representa la manera como cada uno percibe el mundo, si desde la carencia o desde la prosperidad y además entender que: “feliz no es el que más tiene, sino el que valora y disfruta lo que tiene”.

La paz interior se refiere a:

- ✓ La libertad mental que se caracteriza por la serenidad.
- ✓ Ninguna persona tiene proyectado ser desgraciado pero sucede.
- ✓ “Capacidad de aprovechar todas las circunstancias que la vida le ofrece: sencillas o complejas, agradables o adversas para aprender<sup>28</sup> a disfrutar y ser feliz”. (Delgado, Carlos).

Para mejorar las relaciones se hace necesario valorar el poder de la inteligencia emocional para generar en uno mismo y en las personas que lo rodean ingresos emocionales, los cuales se fundamentan en las siguientes premisas:

- ✓ 1. Lo más importante de toda relación no es lo que decimos o hacemos, sino lo que somos.
- ✓ 2. La clave de los “ingresos”: comprender al otro.
- ✓ 3. Los ingresos sólo funcionan cuando son sinceros.
- ✓ 4. Las relaciones constantes necesitan ingresos constantes.
- ✓ 5. Hacer ingresos en el saldo emocional es la única técnica de control que funciona.

“Nuestro poder como seres humanos reside en la energía que fluye libremente, en la creatividad, la conciencia de sí mismo, el entusiasmo, la intuición, la sed de vivir, la tolerancia, el sentido práctico, la flexibilidad, la emotividad, la fe, el deseo, la fortaleza, la esperanza, el aprecio y el amor” (Albert Yans).

Yans, propone el autoanálisis desde el interior para generar cambios y dejar los malos hábitos de pensamientos y acciones, de tal manera que se dé el tránsito de un hombre viejo hacia un hombre nuevo como se presenta en el siguiente cuadro:

<b>HOMBRE VIEJO</b>	<b>HOMBRE NUEVO</b>
<b>VIVE EN EL PASADO</b>	<b>VIVE AQUÍ Y AHORA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lo hieren fácilmente.</li> <li>✓ Celoso.</li> <li>✓ Culpa a los demás.</li> <li>✓ Se comporta resentido.</li> <li>✓ Es exigente.</li> <li>✓ Su pregunta favorita: ¿PORQUE?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No permite que alguien lo hiera.</li> <li>✓ En cada situación molesta dice: “Podría haber sido peor”.</li> <li>✓ Sus preguntas: ¿Que quiero de mi vida? ¿Que tengo que hacer para conseguir lo que quiero?</li> <li>✓ Se comunica: “PODRÍA - TENDRÍA”. <small>Albert Yans</small></li> </ul>

<sup>28</sup> La vida es como una universidad donde cada uno tiene la posibilidad de aprender lo que necesita y se dan las circunstancias específicas para lograr dichos aprendizajes, si no se permanece en una observación consciente que permita ver a tiempo cual es el aprendizaje, cada vez las circunstancias serán más complejas, lo ideal es aprender en forma armónica y no disarmónica.

## FICHA TÉCNICA SESIÓN No.2

### TEMA

## PROYECTO DE VIDA

### OBJETIVOS

Al finalizar la actividad el grupo estará en la capacidad de:

- ✓ Reconocer la importancia de tener claro un proyecto de vida.
- ✓ Elaborar o redefinir su proyecto de vida.
- ✓ Analizar la calidad de sus mapas mentales y necesidad de cambio hacia mirada positiva y optimista de la vida.

### CONTENIDO

Qué es un proyecto de vida? Análisis personal del proceso de vida. Herramientas para la elaboración de un buen proyecto de vida.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

**MOMENTO 1:** Cada participante lee un párrafo de la lectura “El Violinista”, disponible en la página siguiente (5 minutos).

**MOMENTO 2:** A través de la técnica de relajación se lleva a los participantes a realizar un análisis de su proceso de vida haciendo la simulación del recorrido de vida de un niño que nace, luego va creciendo año por año hasta llegar a la edad adulta y en este momento se reconcilia con su niño interior, se autoreconoce, se acepta y se ama (30 minutos).

**MOMENTO 3:** Resolución de cuestionario de autoanálisis, propuesto en las siguientes páginas (20 minutos).

**MOMENTO 4:** el facilitador expone sobre las cinco áreas en que las personas se pueden evaluar para analizar su situación actual: Salud, hábitat, dinero, relaciones y paz interior y les solicita que califiquen de 1 a 100% cada aspecto, más adelante en casa retoma este análisis y elabora su plan de acción. (15 minutos).

**MOMENTO 5:** Construcción de los contenidos de aprendizaje, el facilitador comenta las técnicas y dinámicas realizadas solicitando que se compartan las emociones sentidas, lo que se observó, la relación que tiene con la vida diaria y lo que se aprendió. (10 minutos).

**MOMENTO 6:** Una vez escuchados, se hace devolución de los contenidos aportados y se complementan en una charla participativa, utilizando el video beam. (40 minutos).

### RECURSOS

Lectura El Violinista, cuestionario, video beam, ficha de recordación y ficha de trabajo en casa, registro de la actividad y de control de asistencia, papel y marcadores.

### EVALUACIÓN

Diligenciamiento del formato de evaluación realizando consenso en grupos de 5 participantes.

**DOCUMENTOS DE REFERENCIA:** Contactos de la Conferencia Excelencia Personal, Olga Lucía Chaves Chaves, enfermera D.T.S.C.

## **EL VIOLINISTA**

Esta historia es sobre un hombre que reflejaba en su forma de vestir la derrota y en su forma de actuar la mediocridad total.

Ocurrió en París, en una calle céntrica aunque secundaria. Este hombre, sucio, mal oliente, tocaba un viejo violín. Frente a él y sobre el suelo, estaba su boina, con la esperanza de que los transeúntes se apiadaran de su condición y le arrojaran algunas monedas para llevar a casa.

El pobre hombre trataba de sacar una melodía, pero era del todo imposible identificarla, debido a lo desafinado del instrumento y a la forma displicente y aburrida con que tocaba el violín.

Un famoso concertista, que junto con su esposa y unos amigos salía de un teatro cercano, pasó frente al mendigo musical. Todos arrugaron la cara al oír aquellos sonidos tan discordantes y no pudieron menos que reír de buena gana.

La esposa le pidió al concertista que tocara algo. El hombre hecho una mirada a las pocas monedas en el interior de la boina del mendigo y decidió hacer algo. Le solicitó el violín. Y el mendigo musical se lo prestó con cierto resquemor.

Lo primero que hizo el concertista fue afinar sus cuerdas y entonces virtuosamente y con gran maestría, arrancó una melodía fascinante del viejo instrumento. Los amigos comenzaron a aplaudir y los transeúntes comenzaron a arremolinarse para ver el improvisado espectáculo.

Al escuchar la música, la gente de la cercana calle principal, acudió también y de pronto había una pequeña multitud escuchando arrobada el extraño concierto. La boina se llenó no sólo de monedas, sino de muchos billetes de todas las denominaciones mientras el maestro sacaba una melodía tras otra con tanta alegría.

El mendigo musical estaba aún más feliz de ver lo que ocurría y no cesaba de dar saltos de contento y repetir a todos: “¡ese es mi violín... ese es mi violín!”, lo cual por supuesto era rigurosamente cierto.

## FICHA TÉCNICA SESIÓN No.2

La vida nos da a todos “un violín”. Son nuestros conocimientos, nuestras habilidades y nuestras actitudes los que dan la melodía, tenemos libertad absoluta de tocar “ese violín” como nos plazca. Se nos ha dicho que Dios nos concede libre albedrío, es decir la facultad de decidir lo que haremos de nuestra vida, esto es un maravilloso derecho, como una formidable responsabilidad. Algunos por pereza, ni siquiera afinan ese violín. No perciben que en el mundo actual hay que prepararse, aprender, desarrollar habilidades y mejorar constantemente actitudes, si hemos de ejecutar un buen concierto.

Pretenden una boina llena de dinero, y lo que entregan es una discordante melodía que no gusta a nadie: Esta es la gente que hace su trabajo de la forma: “hay se va...”; que piensa en términos “ me vale...”; y cree que la humanidad tiene la obligación de retribuir su pésima ejecución, cubriendo sus necesidades. Es la gente que piensa solamente en sus derechos, pero no hace nada para ganárselos.

La verdad, por dura que nos parezca, es otra. Tú y yo, y cualquier otra persona, tenemos que aprender tarde o temprano, que los mejores lugares son para aquellos que no solamente afinan bien su violín, sino que aprenden con el tiempo a tocarlo con maestría.

Por eso debemos estar dispuestos a hacer nuestro trabajo diario, sea cual sea, aspirar siempre, prepararnos para ser capaces de realizar otras cosas que nos gustarían.

La historia está llena de ejemplos de gente que aún con dificultades, llega a ser un gran concertista con ese violín que es la vida. Y también por desgracia, registra el caso de la mayoría, que teniendo grandes oportunidades, deciden con ese violín, ser los mendigos musicales del cuento.

La verdad es que Dios nos concedió “libre albedrío”: tú puedes hacer algo grande de tu vida, o hacer de ella una porquería. Esa es tu decisión personal.

**LO NEGATIVO:** Negarnos a afinar nuestro violín de la vida, y quejarnos de que la gente no disfrute la melodía que sacamos de él.

**LO POSITIVO:** Comprender que, nos guste o no, solamente prosperaremos si afinamos bien ese violín y aprendemos a sacar de él, las mejores melodías.

**TEST SOBRE**

<b>ROL PERSONAL</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>
¿Te gusta compartir con los demás?	
¿Expresas alegría?	
¿Conservas las amistades?	
¿Expresas los sentimientos?	
¿Sientes miedo a la soledad?	

<b>ROL ESPIRITUAL</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>
¿Tu trabajo es congruentemente en el desarrollo espiritual?	
¿Crees en un ser Superior?	
¿Tienes fe en la vida?	
¿Tienes fe en tu pareja?	
¿Tienes fe en tus seres queridos?	
¿Tienes un buen concepto de tí mismo?	
¿Te sientes realizado?	

<b>ROL FAMILIAR</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>
¿Te sientes bien con tu madre?	
¿Te sientes bien con tu padre?	

Es buena tu relación con...

¿Hermano No. 1?	
¿Hermano No. 2?	
¿Hermano No. 3?	
¿Hijo No. 1?	
¿Hijo No. 2?	
¿Hijo No. 3?	
¿Comparten los alimentos y se divierten juntos?	



**FICHA TÉCNICA SESIÓN No.2**

**TEST SOBRE**

<b>ROL DE TRABAJO, ESTUDIO, OCUPACIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>
¿Te gusta lo que haces?	
¿Te conviene lo que haces?	
¿Te sientes eficaz?	
¿Tienes reconocimiento?	
¿Trasciendes con lo que haces?	

<b>ROL DE PAREJA</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>
Protejes a tu pareja y te dejas proteger...	
¿En forma material?	
¿En forma emocional?	
¿En forma espiritual?	
¿Tienes fe en tus seres queridos?	
¿Hay diálogo y colaboración adulta con tu pareja?	
¿Salen y se divierten solos?	
¿Hay roles sexuales satisfactorios?(caricias)	
¿Hay afinidad con la familia de tu pareja?	

<b>ROL CON LA SALUD</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>
¿Asistes a evaluaciones médicas rutinarias?	
¿Cómo te sientes físicamente?	
¿Te excedes en comidas o bebidas que afecten tu cuerpo?	
¿Realizas diariamente ejercicio?	
¿Conoces y realizas diariamente técnicas de relajación?	

Debes calificar cada ítem de acuerdo al siguiente puntaje:

**Cero:** si la respuesta es positiva.

**Uno:** si la respuesta corresponde a un término intermedio.

**Dos:** si la respuesta es negativa.

Para las preguntas con varias opciones saque un promedio.

Si la suma en más de dos roles te da por encima de cuatro, usted requiere ayuda o intervención.

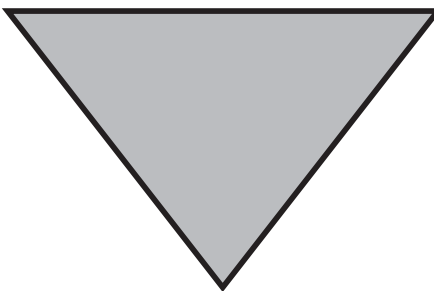
FICHA DE RECORDACIÓN  
**No. 2**

Para tomar una buena decisión se hace necesario consultar al psicólogo de bolsillo, resolviendo las tres preguntas del triángulo antes de hacerlo.



## PSICÓLOGO DE BOLSILLO

Me gusta?



Me conviene?

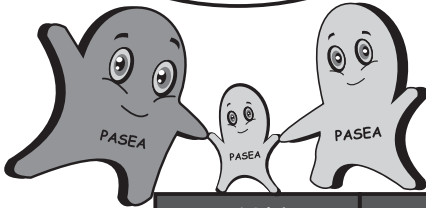
Transciendo?

"CUIDADO CON LO QUE PIENSAS  
PORQUE SEGURO LO CONSEGUIRAS"

Acepto que todo parte desde mi interior, no tienen los demás la culpa de mis desgracias.



PRACTICANDO  
No. 2  
EN CASA



FICHA TÉCNICA SESIÓN No.2  
PROYECTO DE VIDA

## ELABORANDO MI PROYECTO DE VIDA

CON RELACIÓN A:	¿QUE QUIERO LOGRAR EN 30 AÑOS?	¿QUE TENGO QUE HACER?	¿COMO Y CUANDO LO VOY A HACER?
LA SALUD			
LA FAMILIA			
LA PAREJA			
EL TRABAJO			
LA ECONOMÍA			
LA PAZ INTERIOR			

Las preguntas que debes responder para aplicar al psicólogo de bolsillo son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 3. COMUNICACIÓN Y ESCUCHA ACTIVA

**“La buena comunicación nace de una escucha activa y cultivarla nos permite mejorar en la calidad de nuestras relaciones” Blog de Natalia Sara.**

El proceso de comunicación es de varios tipos: intrapersonal, es decir comunicación con uno mismo, comunicación interpersonal, con los demás y comunicación transpersonal que se realiza a través de la mente, cuando se piensa algo sobre los demás, la mente lo envía transpersonalmente a éstos.

Es importante revisar el tipo de comunicación intrapersonal que se maneja (es ideal que sea amorosa) y de acuerdo a esta se utiliza un lenguaje reactivo o proactivo para la comunicación con los demás, cada persona puede hacer su propio análisis con base en la siguiente tabla:

LENGUAJE REACTIVO	LENGUAJE PROACTIVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No puedo hacer nada.</li> <li>✓ Yo soy así.</li> <li>✓ Me vuelvo loco.</li> <li>✓ No lo permitirán.</li> <li>✓ No puedo hacerlo. no tengo tiempo.</li> <li>✓ Tengo que hacer eso.</li> <li>✓ Debo.</li> <li>✓ Lo haría si... (condicional).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Examinemos las alternativas.</li> <li>✓ Puedo optar por un enfoque distinto.</li> <li>✓ Controló mis sentimientos.</li> <li>✓ Sus preguntas: ¿Que quiero de mi vida?</li> <li>✓ Puedo elaborar una exposición efectiva.</li> <li>✓ Elijo una respuesta adecuada.</li> <li>✓ Prefiero.</li> <li>✓ Lo haré, pase lo que pase.</li> </ul>

Albert Yans

#### COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN

**Transmisor:** quien envía el mensaje. **El mensaje:** hechos, opiniones, sentimientos, etc. (lo que se dice). **El medio:** forma como se transmite el mensaje (masivos, individuales), **Perceptores:** quien recibe el mensaje. En este sentido se entiende que la comunicación siempre es de doble vía y no unidireccional.

#### Tipos de Comunicación (Conde).

- ✓ **Distractora:** cuando no se quiere tratar el tema abiertamente (cambio de tema, silencios, etc.)
- ✓ **Juzgatoria:** Se culpabiliza al otro (crítica).
- ✓ **Aprobatoria:** Se evita conflictos dándole la razón al otro.
- ✓ **Contestataria:** Cara a Cara (agresivo). No se escucha al otro.
- ✓ **Abierta y clara:** No se acusa a nadie. Hay respeto por el otro.
- ✓ **Habilidades para una buena comunicación:** hablar en tono positivo, ser específico, admitir el papel, ser breve, actitud de escucha, respeto por el otro, no adoptar posiciones de defensa, establecer contacto visual.

#### ASERTIVIDAD

Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no-asertividad). La asertividad suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no utiliza la agresión ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar las ideas y sentimientos o defender los legítimos derechos sin la intención de herir o

perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

La asertividad permite decir lo que se piensa y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera más apropiado para sí mismo, defendiendo los propios derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, ni permitir ser agredido u ofendido y evitando situaciones que causen ansiedad. La asertividad es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal, como en la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz. Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que le atacan verbalmente.

La asertividad impide que las personas sean manipuladas por los demás en cualquier aspecto, es un factor decisivo en la conservación y el aumento de la autoestima, además de valorar y respetar a los demás recíprocamente.

**COMUNICACIÓN ASERTIVA.**

Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos de forma directa, abierta y honesta.

En la comunicación humana lo ideal sería poder lograr una comunicación conectada desde “el ser interior” para que sea amorosa, como a continuación se presenta:

AGRESIVA	AMOROSA
Pero....	Me gustaría complementarlo con...
Porqué...	Me gustaría conocer el motivo...
Debes	Es necesario.
Tienes que...	Es importante que...
Tu nunca...	Algunas veces he observado que...
Tu siempre...	Con frecuencia sucede que...
No es cierto.	Entiendo tu punto de vista.
No sea bruto.	A veces nos falta información.
Te lo advertí.	Como harías para obtener mejores resultados.
Me molesta que...	Te propongo que...
No quiero que tu.	Como te parecería si tu.
Estas equivocado.	Comprendo que en tu experiencia es así.
No soporto cuando.	Te agradecería si.
Porque me haces eso.	Me gustaría saber la razón de...
Solo a ti se te ocurre.	Se que hiciste lo mejor que podías.
Te dije que no lo hicieras conmigo.	Me encantaría que contaras.
No hagas esto.	Te gustaría ensayar de otra forma.
Para que te dieron la cabeza.	Ven yo te ayudo.
Eso es problema tuyo.	Estoy seguro de que puedes encontrar una solución.

## **EMPATÍA**

La empatía describe la capacidad intelectual de una persona para entender la manera en que siente la otra persona en su interior, eso puede llevar a una mejor comprensión de su comportamiento o de su forma de tomar decisiones. Es también la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y respondiendo correctamente a sus reacciones emocionales. Como tal es un sentimiento objetivo cuyo desarrollo requiere del desarrollo de la capacidad de inteligencia emocional.

Quienes ejercen un liderazgo de carácter altruista suelen estar caracterizados por el amplio desarrollo de esta capacidad. Los estudios demuestran que esta capacidad suele darse más a menudo en el género femenino de la especie humana, quizá por el hecho biológico de tener hijos y cuidarlos, aunque no es privativa del mismo. La empatía parece ser un importante factor de cohesión social y es una ventaja evolutiva desarrollada por la selección natural.

## **ESCUCHA ACTIVA O EMPÁTICA**

La escucha activa es un elemento indispensable en la comunicación eficaz y se refiere a la habilidad de escuchar, no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para llegar a entender a una persona se precisa cierta empatía. La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla (Castelló, 2013).

En el proceso de comunicación es de gran importancia desarrollar la habilidad de escuchar empáticamente, es decir, escuchar no sólo con los oídos sino con el corazón, hacerlo con la sincera intención de ponerse en los zapatos del otro; esta es la forma más alta de escuchar y para ello se debe evitar asumir las siguientes posiciones: ignorar lo que el otro dice, fingir que se escucha, escuchar selectivamente, escuchar atentamente pero sin ninguna conexión emocional con la otra persona, Castello hace referencia a este concepto denominándolo la escucha activa.

## **ELEMENTOS:**

- ✓ **1.** Adecuada disposición psicológica, es decir, estar preparado para escuchar, observar al interlocutor e intentar identificar los contenidos fundamentales de lo que dice así como lo que pretende y los sentimientos que subyacen en su discurso.
- ✓ **2.** Expresar de forma clara al otro que le escucha, para ello se debe utilizar la comunicación verbal con expresiones del tipo «ya veo», «aja», etc., o comunicación no verbal que se expresa a través del mantenimiento del contacto visual, afirmaciones con la cabeza, inclinación del cuerpo y otros gestos corporales.
- ✓ **3.** Utilizar preguntas abiertas, estas comienzan con un adverbio o pronombre interrogativo: quién, qué, dónde, cómo, cuándo, cuál y por qué. Escuchando con atención las respuestas de las preguntas abiertas, descubriremos posibles rutas para avanzar en la comunicación (Gómez, Gómez, Pérez Rodríguez, & Amor, 2011).

### FASES:

#### Libere su mente

- ✓ Preparación, disposición física y mental para escuchar a la persona que habla (interlocutor).

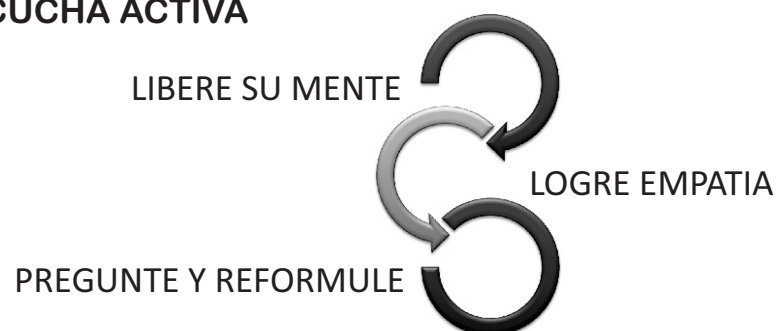
#### Logre empatía

- ✓ Posición corporal, que debe ser adelantada e inclinada hacia el interlocutor pero respetando la distancia y la mirada, manteniendo contacto visual, mirándole directamente a los ojos.
- ✓ Observar el lenguaje no verbal que manifiesta el otro sus gestos y la expresión corporal y facial, el tono y el ritmo que utiliza al hablar.
- ✓ Demostrar interés por lo que la otra persona está diciendo, estimularla para que siga hablando. No muestre acuerdo o desacuerdo.

#### Pregunte y reformule

- ✓ Intentar obtener las ideas principales de lo que están transmitiendo.
- ✓ Preguntar para clarificar las dudas, para ser más consciente de lo que ocurre, para dejar que la sabiduría se exprese por sí misma a través de quien está hablando, pregunte para conocer el estado emocional del interlocutor, para comprobar si está comprendiendo correctamente lo que le están diciendo.
- ✓ Refleje: El propósito del reflejo es demostrar al interlocutor que se está comprendiendo como él se siente, repita las ideas fundamentales con sus propias palabras para demostrar que oyó y entendió lo que se dijo.
- ✓ Es muy importante replantear los puntos más relevantes y hacerlo brevemente, sin juzgar y de forma positiva.
- ✓ Resumir: Replantee los puntos esenciales para revisar y recapitular las ideas más importantes. El resultado es una buena técnica a emplear cuando las personas parecen divagar en círculos y se desea retomar el cauce fundamental de la charla. (García., 2006).

### ESQUEMA ESCUCHA ACTIVA



### OBSTACULOS:

- ✓ **Atención dividida:** tratar de hacer demasiadas cosas al mismo tiempo nos coloca y coloca al usuario en una posición inadecuada e incómoda.
- ✓ **Atención a nosotros mismos:** comprometemos la capacidad de escuchar a la otra parte. Ej.: cuando estamos intentando escuchar activamente, a veces nos fijamos en nosotros mismos, enviándonos mensajes internos de lo bien o mal que estamos escuchando al otro, cuando en realidad estamos más centrados en cómo lo hacemos que en escuchar en sí a la otra persona.

- ✓ **Pretender que se escucha:** cuando en realidad no es así. Ejemplo: cuando está frente a otra persona y le mandamos señales de que le estamos escuchando, aunque internamente estamos pensando en otros problemas que tenemos, pretendemos escuchar, pero no se está haciendo (Castelló, 2013).

## VENTAJAS:

- ✓ Crea un **clima de confianza** y cercanía que facilita la comprensión mutua.
- ✓ Se puede comunicar aceptación e incrementar la **motivación** del usuario.
- ✓ Se reduce la **tensión**, las diferencias de criterios.
- ✓ Se **aprende** del otro.
- ✓ Se facilita la **reducción de conflictos**.
- ✓ Ayuda a tomar **mejores decisiones y con mayor seguridad**.
- ✓ Se aprende a **trabajar mejor**.
- ✓ Se gana **tiempo para pensar**.
- ✓ Se estimula la **cooperación** del usuario (Gómez, Gómez, Pérez Rodríguez, & Amor, 2011).

En general, el facilitador con la escucha empática logra:

- ✓ Captar los pensamientos y los sentimientos del otro.
- ✓ Proporcionar datos precisos.
- ✓ Efectuar ingresos emocionales en las personas.

A su vez, para lograr una escucha empática debe evitar:

- ✓ Suprimir el derecho a la queja.
- ✓ Tranquilizar.
- ✓ Opinar
- ✓ Enseñar sin primero conocer las necesidades profundas del otro.

Es importante permitir que la otra persona se exprese libremente, se hace necesario observarla con respeto y atención. A su vez se debe tener en cuenta que para realizar escucha empática se requiere de unos requisitos y que a su vez el hacerlo aporta unos resultados, como se describe a continuación:

REQUISITOS	RESULTADOS
Despojarse de los propios criterios.	Las personas se sienten comprometidas.
Recordar que hay varios mapas del mismo territorio.	Sienten libertad de hablar.
Comprometerse con escuchar.	Toman conciencia de su responsabilidad.
Concentrarse en la otra persona y evitar ponerse a la defensiva.	Se neutraliza la agresividad.
Entender que lo del otro es válido.	Se fortalecen las relaciones.
No interrumpir innecesariamente.	Capacidad para resolver problemas.
Reconocer los signos de la ansiedad.	Entienden sus reacciones.



## FICHA TÉCNICA SESIÓN No.3

### TEMA

# COMUNICACIÓN ASERTIVA Y ESCUCHA ACTIVA

### OBJETIVOS

Al finalizar la actividad el grupo estará en la capacidad de:

- ✓ Analizar el comportamiento personal dentro del proceso de comunicación.
- ✓ Reconocer la importancia de usar una escucha activa empática en el proceso de comunicación.
- ✓ Utilizar las herramientas de la escucha activa en sus vidas cotidianas.

### CONTENIDO

Proceso de la comunicación, escucha activa, elementos, fases, esquema de la escucha activa, obstáculos y ventajas

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

**MOMENTO 1:** Se solicita a tres participantes que se retiren del grupo, luego el facilitador construye con el grupo un mensaje para transmitir, selecciona una persona para que lo comunique al primer participante ausente, éste lo transmite al segundo y éste a su vez al último. (15 minutos).

**MOMENTO 2:** Se presenta al grupo la figura de una pareja conversando, se divide el grupo en 5 subgrupos para interpretar lo que sucede en la escena, de acuerdo a los tipos de comunicación asignados por el facilitador (distractor, juzgando, de aprobación, contestataria y abierta y clara), luego representan un sociodrama de tres minutos la interpretación dada (10 minutos).

**MOMENTO 3:** Se realiza un rompecabezas con la definición de escucha activa, en dos grupos deberán formar la definición y analizarla, construir una frase que defina para ellos que es la escucha activa. (10 minutos).

**MOMENTO 4:** Se divide el equipo en dos grupos (A y B). El grupo A, a su vez, se subdivide en dos subgrupos (A1 y A2). Se cuenta una historia y se le pide al grupo A1 que cuente el número de veces que mencionan la palabra “a” en la historia. Por ejemplo: Érase una vez una niña rubia y pecosa a la que su madre.... En esa frase ya se tiene la primera “a”. El grupo A2 cuenta el número de veces que aparece en la historia la palabra “una”. El grupo B que escuche la historia sin más, sin necesidad de estar pendiente de ninguna palabra en concreto, al terminar de leer la historia se realizan preguntas relacionadas con la generalidad, como por ejemplo, de que trata, quien es el protagonista, etc., con este ejercicio se demuestra que la escucha es selectiva y genera

obstáculos en la comunicación, de ahí la importancia de tener en cuenta las ventajas de una buena escucha. (20 minutos).

**MOMENTO 5:** Se solicita a un participante que de lectura al documento “El niño sin orejas”, y se pide al grupo que interprete la lectura, luego el facilitador hace retroalimentación sobre la importancia de realizar una escucha selectiva (10 minutos).

**MOMENTO 6:** Se explican los elementos y las fases de la escucha activa, a través de un juego de roles se forman parejas, un participante estará en el rol de padre o madre de familia, afrontando un gran problema con su hijo, el otro es el amigo que escucha. Deben aplicar el esquema de la escucha, para que la persona se sienta acogida y sienta que en verdad la están escuchando; luego se realiza la socialización de esta actividad en mesa redonda, primero hablan los que estaban en rol de padres de familia y los sentimientos que le generó la actividad, luego los que estaban en el rol de amigos y el facilitador refuerza los conceptos básicos. (40 minutos).

## **RECURSOS**

Ficha de recordación, foto de una pareja conversando, dos grupos de palabras sueltas que conforman la definición de escucha activa, lectura el niño sin orejas.

## **EVALUACIÓN**

Cinco participantes expresan sus aprendizajes sin repetir lo dicho por el anterior.

**DOCUMENTOS DE REFERENCIA:** Contactos de las conferencias: comunicación, consejería, Olga Lucía Chaves Chaves enfermera D.T.S.C

### **EL NIÑO QUE NO TENÍA OREJAS**

Había un niño que no tenía orejas. Como no tenía orejas no podía oír. Cuando en verano iba al mar se ponía muy triste porque no escuchaba el ruido de las olas, ni las sirenas, ni los barcos.

Pero un día, paseando por la playa, encontró dos caracolas y con ellas... ¡Podía oír todo! No solo el ruido de las olas, sino también las risas de los niños y sus conversaciones.

A partir de entonces traía siempre las caracolas consigo y cada vez que quería escuchar algún sonido, se las ponía como orejas, en la escuela, con los amigos, para ver la televisión, escuchar música....

Su madre le compro un gorro con orejeras donde poner las caracolas y así tener las manos libres para jugar con otros niños. Incluso llego a ser buen cantante y guitarrista.

Autor: Sergio R. Peral

Este ejercicio busca demostrar la forma selectiva de escuchar, se pone atención sólo a lo que se quiere, desconectando del resto del mensaje. Se está presente de cuerpo pero ausente de mente. Las personas se quedan solo con una parte del mensaje perdiendo la mayor parte de la información y sus matices.

**FICHA TÉCNICA SESIÓN No.3**

COMUNICACIÓN ASERTIVA Y ESCUCHA ACTIVA



## COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN



- ✓ **Transmisor:** Quien envía el mensaje.
- ✓ **El mensaje:** hechos, opiniones, sentimientos, lo que se dice.
- ✓ **El medio:** Forma como se transmite el mensaje (masivo o individual).
- ✓ **Perceptor:** Quien recibe el mensaje y lo interpreta, cada persona tiene su mirada propia del mundo.
- ✓ **Habilidades para una buena comunicación:** hablar en tono positivo, ser específico, admitir el papel, ser breve, actitud de escucha, respeto por el otro, no adoptar posiciones de defensa, establecer contacto visual.

El error más común del ser humano es **querer hablar primero para expresar el punto de vista propio**, nos concentramos únicamente en la idea que queremos transmitir, y no en lo que nos están diciendo. Esta forma de distracción perjudica seriamente la comunicación.

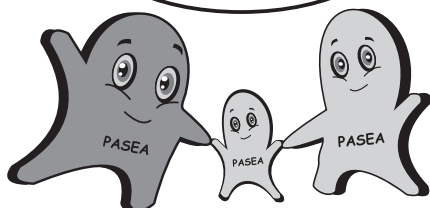
Actitudes para mejorar nuestra escucha activa:

- ✓ **1. No interrumpir** cuando el interlocutor está hablando ni valorar o enjuiciar las palabras del otro antes de que termine de expresar su idea.
- ✓ **2.** Comprender que no somos los únicos que hablamos, esto se traduce en **dejar hablar a los demás** sin anticiparnos a lo que nos van a decir.
- ✓ **3. Consideración y amabilidad** hacia las personas con quienes se comunica, esta consideración se demuestra con actitudes como: valorar lo que dicen, prestar mayor atención etc.
- ✓ **4.** Voluntad de hacer que la escucha **sea parte activa del proceso de comunicación**, ser conscientes de que debemos escuchar y mostrar a la otra persona que queremos escucharla, con mensajes no verbales como asentimientos de cabeza, mirada centrada en la persona que habla...
- ✓ **5.** Aprender a **escuchar entre “líneas”**, en algunos mensajes los mensajes no verbales, pueden ser mas importantes que los orales, debemos estar atentos a oír lo que se dice entre líneas en la conversación.
- ✓ **6.** No adoptar una **actitud hostil ni emocional** mientras se escucha, porque puede intimidar al interlocutor, hacerle sentir incómodo y bloquear la comunicación.
- ✓ **7.** Aprender a **evitar las distracciones**, aunque estemos escuchando pero mostrando interés el algo diferente, se puede desviar completamente la atención y quedar aislado, es decir se bloquea el receptor. por ejemplo estar pendiente del reloj porque es tarde.
- ✓ **8.** Cuando el que comunica tiene un problema que contar, hay que **escucharle con mayor atención**. Es el momento de aplicar la escucha activa, pues la otra persona necesita ser escuchada y comprendida.

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.3

COMUNICACIÓN ASERTIVA Y ESCUCHA ACTIVA

PRACTICANDO  
No. 3  
EN CASA



## COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es ser capaz de expresar nuestras ideas, emociones y opiniones en el lugar y momento adecuado, de una forma directa, respetando y aceptando los sentimientos propios y los de los demás.

Para podernos comunicar asertivamente le proponemos:

- ✓ Hablar en primera persona "Yo siento, yo creo, a mí me parece".
- ✓ Hablar de los hechos sin hacer juicios.
- ✓ No pensar por las otras personas.
- ✓ Expresar claramente los deseos, en vez de asumir que los demás saben lo que uno quiere o piensa.
- ✓ No hacer generalizaciones, "Siempre", "ustedes nunca".
- ✓ Respetar la palabra.

De las anteriores propuestas cuáles uso? \_\_\_\_\_

---

---

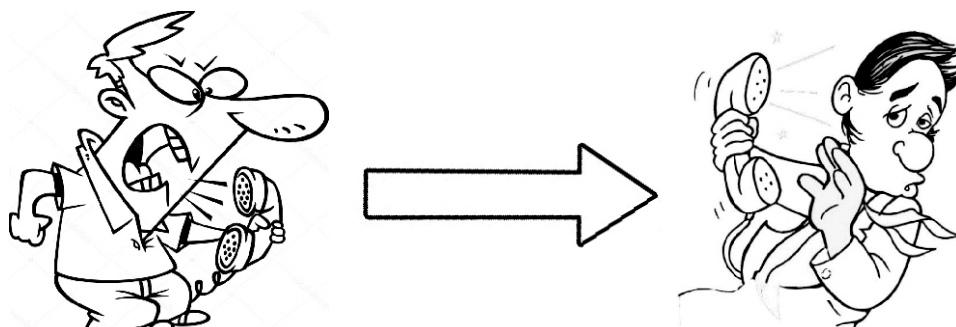
---

Cómo puedo incorporar las demás en mi forma de comunicación? \_\_\_\_\_

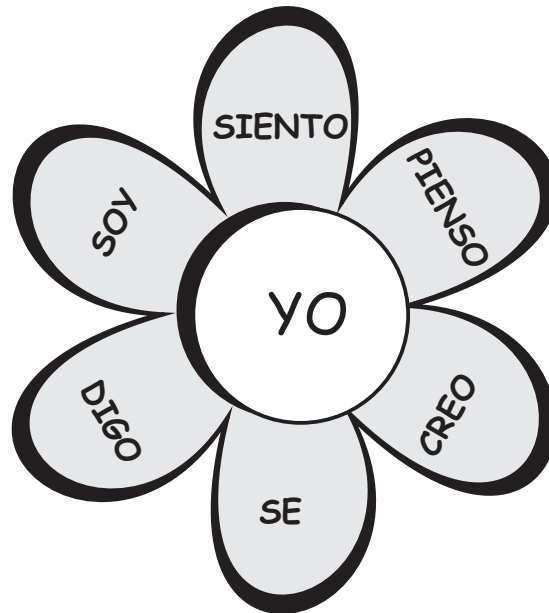
---

---

---



## LA FLOR DE LA ESCUCHA ACTIVA



1. Se escoge un familiar con el cual hacer el ejercicio.
2. Se le dice a ese familiar que piense en un problema que se haya presentado en la familia,
3. Frente a ese problema el familiar dirá según los pétalos de la flor:
  - ✓ Lo que cree .
  - ✓ Lo que sabe.
  - ✓ Lo que dice.
  - ✓ Lo que piensa.
  - ✓ Lo que siente.

Luego se aplica lo aprendido en el esquema de la escucha y se trata de generar una solución partiendo del familiar.

## 4. MANEJO DE LAS EMOCIONES

**"La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria" Daniel Goleman.**

*"La salud emocional se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". (Organización Mundial de la Salud).*

Las emociones poseen un papel fundamental en la supervivencia del ser humano. No sólo están implicadas en la activación y coordinación de los cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales necesarios para ofrecer una respuesta efectiva a las demandas del ambiente (Cosmides y Toby, 2000; Nesse, 1990), sino que son elementos fundamentales en la toma de decisiones (Damasio, 1994; Katelaar y Todd, 2001; Overskeid, 2000) y una fuente útil de información acerca de la relación entre el individuo y su medio (Fridja, 1988; Mayer y Salovey, 1997; Plutchik, 1984; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995), citados por Salguero et al. (2015. Percepción emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia. p.144) La habilidad para procesar y utilizar la información emocional partiendo de la hipótesis de que aquellas personas capaces de percibir y comprender las emociones, asignan un significado a la experiencia emocional y regulan sus sentimientos, tendrán una mejor adaptación psicológica y social (Ciarrochi, Chan, Caputi y Roberts, 2001; Martorell, González, Rasal y Estellés, 2009; Ramos, Fernández-Berrocal, y Extremera, 2007). Citados por Salguero et al. (2015. P. 144).

El término "inteligencia emocional" se refiere a la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, motivar y manejar adecuadamente las relaciones que se establecen con los demás y con si mismo. Se trata de un término, pues, que engloba habilidades muy distintas - aunque complementarias - a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual. Goleman, D. (1999 p. 349)

Una forma de entender a fondo qué es la inteligencia emocional es analizando sus componentes. Cada uno de ellos da indicadores de cómo lograrla, ya que se puede desarrollar. No es fácil, es más profundo y complicado de lo que se pueda pensar. Esto quiere decir que se necesita considerar seriamente a cada uno de ellos y replantear su significado.

**Los principales componentes de la Inteligencia Emocional son:**

**Auto-conocimiento emocional** (o conciencia de uno mismo): conocer cómo afectan las emociones propias. Cómo el estado de ánimo influye en el comportamiento. Auto-observación interna continua, seguridad en la valoración sobre si mismo y sobre las capacidades propias.

**Auto-control emocional:**

- ✓ **Autocontrol:** Capacidad de manejar adecuadamente emociones e impulsos conflictivos.
- ✓ **Confiabilidad:** Fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.
- ✓ **Integridad:** Asumir la responsabilidad de la actuación personal.
- ✓ **Adaptabilidad:** Flexibilidad para afrontar los cambios.
- ✓ **Innovación:** Estar cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.

### **Auto-motivación:**

- ✓ **Motivación:** Las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de los objetivos.
- ✓ **Motivación de logro:** Esfuerzo por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
- ✓ **Compromiso:** Secundar los objetivos de un grupo u organización.
- ✓ **Iniciativa:** Prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
- ✓ **Optimismo:** Persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

### **Empatía:**

- ✓ **Empatía:** reconocimiento de las emociones ajenas, saber interpretar qué le pasa al otro y entender por qué actúa de determinada manera, ayuda a comprenderlo y a realizar un análisis positivo.
- ✓ **Comprensión de los demás:** Tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarse activamente por las cosas que les preocupan.
- ✓ **Orientación hacia el servicio:** Anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes.
- ✓ **Aprovechamiento de la diversidad:** Aprovechar las oportunidades que brindan los diferentes tipos de personas.
- ✓ **Conciencia política:** Capacidad de reconocer las corrientes emocionales y las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

### **Habilidades sociales:**

- ✓ **Influencia:** Utilizar tácticas de persuasión eficaces.
- ✓ **Comunicación:** Emitir mensajes claros y convincentes.
- ✓ **Liderazgo:** Inspirar y dirigir a grupos y personas.
- ✓ **Catalización del cambio:** Iniciar o dirigir los cambios.
- ✓ **Resolución de conflictos:** Capacidad de negociar y resolver conflictos.
- ✓ **Colaboración y cooperación:** Trabajar con los demás en la consecución de una meta común.
- ✓ **Habilidades de equipo:** Crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.



## FICHA TÉCNICA SESIÓN No.4

### TEMA

## MANEJO DE EMOCIONES

### OBJETIVOS

Al finalizar la actividad el grupo estará en la capacidad de:

- ✓ Aprender a identificar las emociones más importantes.
- ✓ Ser capaz de expresarlas por medio de la palabra.
- ✓ Saber identificar las emociones por medio de una experiencia personal que le haya ocurrido.

### CONTENIDO

Esta dinámica también se la conoce con el nombre de Top manta de emociones y tiene como finalidad que se reflexione sobre sus propias emociones a través de experiencias personales vividas.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

**MOMENTO 1:** Dinámica rompe hielo

**MOMENTO 2:**

- ✓ **1.** Las personas se sientan en sus sillas formando un círculo. El orientador explica en qué consiste la dinámica “El bazar de las emociones”. Es importante incidir al respecto, que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que sucede y sienten las personas. Aún así, también hay que hacer ver a las personas que en muchas ocasiones la emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que estas acciones deben ser canalizadas correctamente, y debemos ser capaces de ponerle un nombre.
- ✓ **2.** El orientador coloca en el centro del aula sobre algún tipo de superficie las emociones que ha recortado y plastificado previamente. Estas tarjetas deben estar boca abajo. El grupo decide el orden en el que de forma ordenada irán cogiendo las emociones que están en el centro del salón. Una vez decidido el orden, el primer integrante se levantará y cogerá una de las tarjetas con emociones que están en el suelo y boca abajo y regresará a su sitio.
- ✓ **3.** La persona que tiene la tarjeta con la emoción, debe leer en voz alta el nombre de la emoción que en suerte le ha tocado. Luego debe relatar al resto del grupo una situación personal que guarde relación con dicha emoción. Concretamente, debe narrar una emoción que le haya ocurrido en la casa, calle, trabajo, colegio, hospital, etc.
- ✓ **4.** La persona puede empezar a contar su experiencia de esta manera: Yo he sentido la emoción de (EMOCIÓN TAL) cuando / un día que...
- ✓ **5.** Una vez contada la experiencia relacionada con la emoción que le ha tocado, bien puede quedarse con ella hasta el final de la sesión o mezclarla con las del centro nuevamente.

- ✓ **6.** Siguiendo el orden establecido, el segundo participante iría al centro del bazar de las emociones y repetiría la misma acción, y así hasta que todos los compañeros hayan pasado por el mismo procedimiento. Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan sus compañeros. Una buena opción para crear un buen clima en el aula es poner una música relajante mientras transcurre la dinámica.

### **RECURSOS**

El material para llevar a cabo la propuesta de la actividad “El bazar de las emociones” es muy sencillo, sólo se necesita tener en un papel las emociones más importantes que quieras trabajar con el grupo en función de la edad o curso en el que ejerzas como tutor. En este sentido se recomienda escribir las emociones en pequeños papeles cuadriculados y que dichos papeles estén plastificados para que se puedan reutilizar varias veces o puedan usarlos otros tutores de un mismo curso. A continuación un ejemplo de las emociones que se pueden utilizar. Si se desea se pueden complementar o reemplazar por otras.

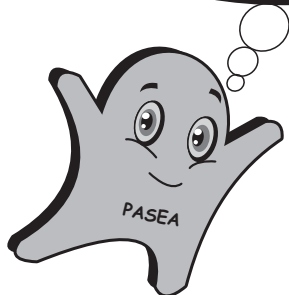
Aburrimiento	Confianza	Angustia	Dolor
Alegría	Amor	Celos	Desprecio
Ternura	Empatía	Rabia	Pánico
Tristeza	Sorpresa	Euforia	Esperanza
Satisfacción	Asco	Asombro	Enfado
Valentía	Calma	Seguridad	Curiosidad

### **EVALUACIÓN**

Una vez todos han participado contando sus historias relacionadas con las emociones elegidas, llega el momento de una reflexión en grupo, utilizando las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?
- ✓ ¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva y negativa?
- ✓ ¿Cuando alguien ha dicho en voz alta sus emociones, se han acordado de una situación suya o de algún familiar, amigo o conocido?

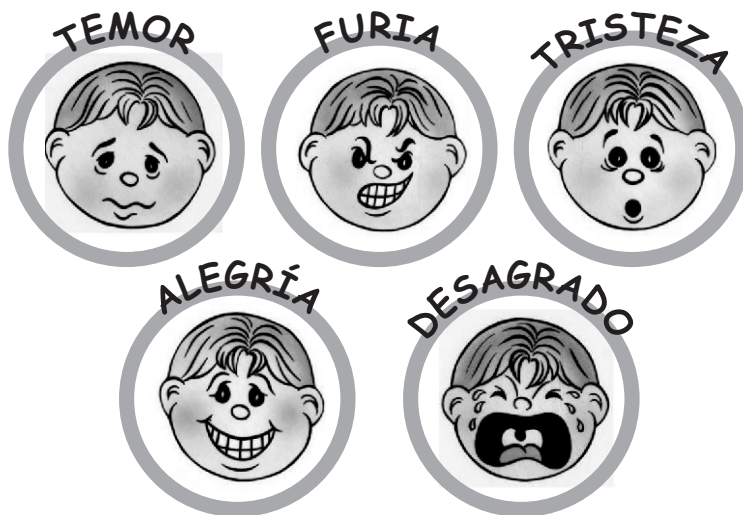
FICHA DE RECORDACIÓN  
No. 4



## MANEJO DE LAS EMOCIONES

Identificar, conocer y poner nombre a las emociones es el primer paso para aceptar nuestra condición emocional, luego se deben regular y controlar, cada uno las exterioriza de una manera diferente, pero sin duda son parte fundamental de nuestra vida.

La inteligencia emocional es la búsqueda de una vida más tranquila, equilibrada, y por lo tanto más saludable para la persona y su entorno.



El manejar las emociones nos puede servir:

Para expresar lo que se siente.

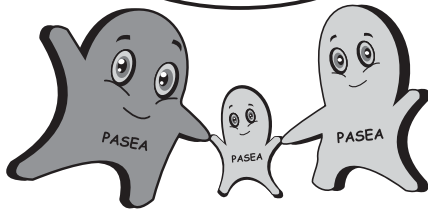
Saber cómo actuar y reaccionar ante diversas situaciones.

Evitar hacer cosas sin pensar.

Evitar conductas agresivas que conduzcan a problemas mayores.

Regular nuestro comportamiento ante situaciones difíciles.

PRACTICANDO  
No. 4  
EN CASA



## VAMOS A DIBUJAR CARAS EN FAMILIA

En esta actividad proponemos dibujar expresiones faciales de las emociones básicas como:

- ✓ Alegría.
- ✓ Tristeza.
- ✓ Miedo.
- ✓ Rabia.
- ✓ Sorpresa.
- ✓ Vergüenza.

En una hoja se dibujan las caras que reflejan las distintas emociones. Antes de dibujarlas, mientras estemos en familia podemos hablar de lo que se siente cuando tenemos miedo, rabia, ira, alegría, tristeza, etc. Esto no servirá para pensar que cara ponemos cuando sentimos esas emociones. Una vez hechos los dibujos los socializamos para ver si se logró identificar cada rostro con la emoción correspondiente.



## 5. ABORDAJE CONSTRUCTIVO DE CONFLICTOS

“No es posible mantener la paz usando la fuerza; sólo puede lograrse mediante la comprensión” Albert Einstein.

### QUE ES EL CONFLICTO?

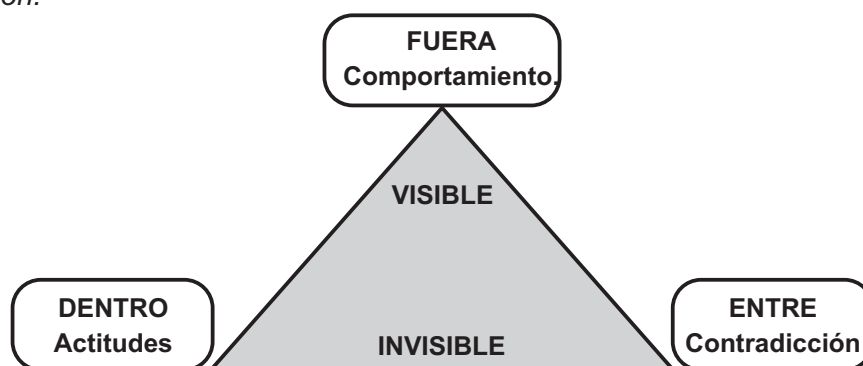
El conflicto es una situación en la que una persona, institución, comunidad o el Estado, se encuentran en oposición respecto al interés o posición de otras personas. El punto de partida del conflicto es la diferencia, la gran diversidad de posibilidades que plantea la vida social y que da lugar a los cambios personales y sociales; por eso el conflicto es parte vital de la vida. Se convierte en problema cuando los mecanismos para su gestión, o resolución no parten del reconocimiento de la diferencia y aluden a la violencia simbólica o física.

### OTRAS DEFINICIONES DEL CONFLICTO SON:

*“Es una situación en la que el actor se encuentra en oposición consciente con otro actor (del mismo rango), a partir del momento en el que se persiguen objetivos incompatibles (o que estos son percibidos como tales), lo cual conduce a un enfrentamiento o lucha” (Universidad para la paz, Costa Rica).*

*“Es una lucha expresada entre por lo menos dos partes que perciben sus metas como incompatibles” (Hocker y Wilmot, 1991).*

*El marco actual relacionado con el manejo de los conflictos plantea que pueden tener diversas formas; pasando por la supresión de mismo, hasta su transformación o prevención o reconciliación.*



Los conflictos se reconocen por las situaciones o actos que lo hacen visible (gritos, confrontación, golpes), sin embargo el acto es sólo la dimensión visible del conflicto. Aquello que realmente determina el conflicto, que lo hace posible son las creencias, los sentimientos, las emociones, los intereses y las necesidades de las personas y grupos humanos. Para transformar un conflicto es necesario entonces abordar no sólo lo visible sino profundizar en sus raíces.<sup>29</sup>

<sup>29</sup> El contenido de este taller fue adoptado del documento sobre **Transformación del conflicto mediante el diálogo. Herramientas para practicantes**, elaborado en el marco de la cooperación alemana para la construcción de paz (Cercapaz, GIZ).

Para poder entender el origen del conflicto y los factores que influyen en su permanencia es útil concretar su tema y la fase en la cual se encuentra con respecto a la influencia de éstas cuatro dimensiones clasificadas según sus temas. estas ayudan a comprender la dinámica de un conflicto, sin embargo es importante tener en cuenta su complejidad y la influencia de las diferentes variables relacionados entre sí. En los conflictos de larga duración pueden entrar nuevos elementos.

CONFLICTO SOBRE EL CONTEXTO OBJETIVO (Hechos)	CONFLICTO DE INTERESES
<p><b>Debido a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Falta de información.</li> <li>✓ Información falsa.</li> <li>✓ Diferentes apreciaciones a cerca de lo que es importante.</li> <li>✓ Diferentes interpretaciones de datos.</li> <li>✓ Diferentes normas de Calificación/Estimación.</li> </ul> <p><b>Ayuda a tener pistas para la transformación del conflicto:</b> Apoyo para mejorar la comunicación entre las partes.</p>	<p><b>Debido a una verdadera o supuesta situación de competencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entre intereses reales.</li> <li>✓ Entre intereses de la forma de proceder.</li> <li>✓ Entre intereses psicológicos.</li> </ul> <p><b>Ayuda a tener pistas para la transformación del conflicto:</b> Buscar un compromiso/una colaboración.</p>
CONFLICTO RELACIONAL	CONFLICTO DE VALORES
<p><b>Debido a fuertes sentimientos causados por:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La falta de aceptación y/o apreciación.</li> <li>✓ La falta de comunicación..</li> <li>✓ Comportamiento repetidamente inesperado.</li> <li>✓ Malentendidos o perjuicios.</li> <li>✓ Aprovechamiento de posiciones desiguales de poder.</li> </ul> <p><b>Ayuda a tener pistas para la transformación del conflicto:</b> Desarrollar y expresar respeto mutuo.</p>	<p><b>Causado por:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diferentes criterios para estimar ideas y comportamientos.</li> <li>✓ Metas distintas que se excluyen mutuamente debido a la diferencia de valores.</li> <li>✓ Diferentes formas de vida, concepciones del mundo, ideologías, religiones, valores...</li> </ul> <p><b>Ayuda a tener pistas para la transformación del conflicto:</b> Buscar valor compartido de mayor importancia.</p>

## MATRIZ DE ANÁLISIS DE CONFLICTOS

Generalmente cuando se esta inmerso en un conflicto la posibilidad de comprender la situación se ve limitada por los sentimientos e intereses, por lo que se hace necesario partir de un método, sobre todo se requiere analizar de manera participativa. A continuación se presenta una serie de preguntas para discutir con el grupo de trabajo que dan pistas para poder comprender los conflictos y avanzar hacia la búsqueda de soluciones.

Es necesario tener en cuenta que se pueden presentar diferentes perspectivas en este ejercicio de identificación, debe quedar claro para todos en qué consiste el conflicto, cómo surgió, quienes están involucrados, etc., En este ejercicio, el objetivo es encontrar una formulación aceptable para las partes involucradas.

<p><b>IDENTIFICACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuál es el conflicto?</li> </ul>	<p><b>HISTORIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuánto y cómo empezó el conflicto?</li> <li>✓ ¿De qué manera se ha desarrollado?.</li> <li>✓ ¿Cuáles son los hechos más destacados?</li> </ul>
<p><b>ACTORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Quiénes están directamente implicados en el conflicto?.</li> <li>✓ ¿Quiénes están involucrados indirectamente?.</li> <li>✓ ¿Existen alianzas o coaliciones entre personas y grupos? entre quiénes? qué buscan?</li> </ul>	<p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles bienes materiales están en juego entre los actores? (agua, tierra, vivienda).</li> <li>✓ ¿Cuáles bienes simbólicos están en juego entre los actores? ( poder, participación, identidad).</li> </ul>
<p><b>FACTORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles factores aumentan la división? (por ejemplo desigualdad, reglas que marginan un grupo).</li> <li>✓ ¿Cuáles factores disminuyen la división?</li> <li>✓ ¿Dónde hay vínculos frágiles que permiten cambiar a dinámica?</li> </ul>	<p><b>PROBLEMAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles son los problemas asociados al conflicto?</li> <li>✓ ¿Cuáles otros conflictos están asociados a aquel identificado como principal?</li> </ul>
<p><b>PODER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué condiciones de poder tiene cada uno de los actores respecto a los demás?</li> <li>✓ ¿Cómo es la relación? (simetría/asimetría).</li> <li>✓ ¿Alguna de las partes tiene poder suficiente para imponer a otros su decisión?</li> </ul>	<p><b>VALORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles valores se identifican en la situación planteada?</li> <li>✓ ¿Qué relevancia tienen estos valores en la transformación del conflicto?</li> <li>✓ ¿Cuales valores prioriza cada parte?</li> </ul>

**ABORDAJE CONSTRUCTIVO DE CONFLICTOS** <sup>30</sup>

En la vida cotidiana no siempre es fácil actuar de forma constructiva en la transformación de un conflicto. De ahí que sea importante conocer opciones para la mediación y transformación de un conflicto. El tetralema muestra que existen diversas opciones frente a cualquier conflicto, que no solamente se puede optar en una lógica binaria (blanco-negro, sí o no). “se postula que en cualquier controversia existen 4 perspectivas alternativas: Postura A, Postura B, la Afirmación de A y B y la Negación de A y B. El filósofo budista Nagarjuna introdujo una quinta postura llamada “Ninguna de estas pero tampoco aquella”

<sup>30</sup> Documento adoptado de Herramientas para la comunicación no violenta. Taller GIZ

**Figura. Tetralema**

“Ninguna de estas, pero tampoco aquella  
*Evitar cualquierade las soluciones*

Postura A	Tanto A como B
ni A, ni B	Postura B

Ejemplo: frente al uso de una zona verde un grupo de familias quiere hacer un jardín, y otro grupo de familias quieren construir una cancha de baloncesto.

“No tendrán ni jardín ni cancha. En cambio la zona verde será conservada como un espacio abierto de alquiler para eventos, los recursos serán para la junta del barrio.

Se construirá un jardín	Se construirá un jardín en una parte y en el centro la cancha.
Ni jardín ni cancha.	Se construirá una cancha.

En conclusión un conflicto equivale a tensión, dificultad, oposición entre las partes, por diferentes razones.

El conflicto es inherente a la sociedad, constituye una posible fuente de cambio, expresa relaciones entre dos o más partes, implica un problema de poder, no implica ruptura de la interacción, obedece a causas múltiples. Es un proceso altamente dinámico que genera grandes aprendizajes para los seres humanos, se requiere simplemente administrarlo cuando se presente.

El conflicto no es positivo ni negativo, dependiendo de cómo se maneje ofrece resultados, se propone mirarlo desde una visión positiva:

- ✓ Separar la generación de un conflicto con la generación de actos violentos.
- ✓ Negociación.
- ✓ Gestión o transformación pacífica y creativa.
- ✓ Poder comunicativo.

**Negociación:** Es la búsqueda de un acuerdo aceptado que beneficia a ambas partes, es decir, lograr un gana-gana.

A continuación se relacionan 10 pasos para la solución de los conflictos o problemas:

**DECÁLOGO SOLUCIÓN CREATIVA DE PROBLEMAS**

- ✓ 1. Dedique tiempo a la **COMPRESIÓN** del problema: es la mejor inversión en la solución.
- ✓ 2. Conjugue la inmersión en el problema con el **ALEJAMIENTO** para explorar y descubrir perspectivas nuevas.
- ✓ 3. Sea **FLEXIBLE** al integrar las visiones de los distintos actores sobre el problema.
- ✓ 4. Acepte que generalmente usted es **PARTE DEL PROBLEMA Y DE LA SOLUCIÓN**.
- ✓ 5. Asuma los problemas como **RETOS A SU IMAGINACIÓN** y arriéguese a generar lo nuevo.
- ✓ 6. Descubra las **OPORTUNIDADES** tras los problemas.
- ✓ 7. **COMPROMÉTASE** decididamente con la solución. No se limite a “sufrir” los cambios.  
¡Protagonícelos!
- ✓ 8. Conviértase en solucionador creativo: enriquezca cada día su **CAJA DE HERRAMIENTAS** con nuevos enfoques y estrategias.
- ✓ 9. Encuentre oportunidades de mejoramiento y transfórmelas conjugando **IMAGINACIÓN Y ELABORACIÓN**.
- ✓ 10. **RECUERDE:** el principal recurso para la solución creativa de los problemas es usted. Prepárese y así podrá transformarse y transformar.



## FICHA TÉCNICA SESIÓN No.5

### TEMA

# ABORDAJE CONSTRUCTIVO DE CONFLICTOS

## OBJETIVOS

Al finalizar la actividad el grupo estará en capacidad de:

- ✓ Identificar las fortalezas personales para afrontar los conflictos en la vida cotidiana.
- ✓ Buscar alternativas para entender las partes que se confrontan en un conflicto.
- ✓ Orientar la búsqueda de soluciones que de manera justa que atienda las necesidades esenciales de quienes entran en conflicto.

## CONTENIDOS

Qué es el conflicto, matriz de análisis de conflictos, abordaje constructivo de conflicto.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

**MOMENTO 1.** A través de una lluvia de ideas se exploran las concepciones iniciales que tienen los participantes sobre qué es un conflicto mediante las siguientes preguntas orientadoras:

- ✓ A partir de las experiencias personales en los espacios de vida (familia, escuela, trabajo, comunidad) señalan situaciones que identifican como conflicto.
- ✓ Indican que aspectos de esa situación le hacen pensar que se trata de un conflicto?
- ✓ Se socializan las respuestas de los participantes, retomando los elementos que permiten construir y aclarar lo que para esta propuesta se va a entender como conflicto.

**MOMENTO 2.** Se entregara a cada participante el test contenido en la ficha práctica para que de manera individual revisen su estilo de comportamiento frente a un conflicto. Una vez terminen de diligenciarlo se deben organizar en cinco grupos, a los cuales se asigna uno de los cinco estilos definidos en la guía, deben discutir cuáles son las fortalezas y las debilidades de cada estilo frente a la negociación de un conflicto.

**MOMENTO 3.** Los participantes se organizan en grupos y definen un tipo de conflicto para trabajar. Según la matriz de análisis de conflictos desarrollan en una papelógrafo de manera creativa la respuesta a cada una de las preguntas que se plantean.

**MOMENTO 4.** El facilitador socializa los aspectos conceptuales básicos en el análisis de un conflicto.

**MOMENTO 5.** Ejercicio para la transformación de un conflicto: Tetralema. Explique la lógica de esta herramienta y a través de un ejemplo, construya con el grupo las diversas alternativas que nos propone el tetralema. Se pueden retomar los conflictos trabajados en el ejercicio anterior. Al finalizar el ejemplo, plantee la pregunta orientadora: en qué nos ha ayudado el ejercicio.

## RECURSOS

Test para autodiligenciar: Mi estilo de comportamiento en un conflicto; papel de papelógrafo, marcadores.

## EVALUACIÓN

Pida a los participantes que compartan a partir de las siguientes afirmaciones:

- ✓ Algo que me llevo de este taller para mi vida personal es....
- ✓ Una cosa que me quedo clara de hoy es ....

## **EL PESO DEL TEMOR**

(Autora desconocida)

El tema del día era el resentimiento y el maestro nos había pedido que lleváramos papas y una bolsa de plástico. Ya en clase elegimos una papa por cada persona a la que guardábamos resentimiento. Escribimos su nombre en ella y la pusimos dentro de la bolsa. Algunas bolsas eran realmente pesadas. El ejercicio consistía en que durante una semana lleváramos con nosotros a todos lados esa bolsa de papas.

Naturalmente la condición de las papas se iba deteriorando con el tiempo. El fastidio de acarrear esa bolsa en todo momento me mostró claramente el peso espiritual que cargaba a diario y como mientras ponía mi atención en ella para no olvidarla en ningún lado, desatendía cosas que eran más importantes para mí. Todos tenemos papas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental. Este ejercicio fue una gran metáfora del precio que pagaba a diario por mantener el resentimiento por algo que ya había pasado y no podía cambiarse. Me di cuenta que cuando me llenaba de resentimiento, aumentaba mi stress, no dormía bien y mi atención se dispersaba.

Perdonar y dejarlas ir me lleno de paz y calma, alimentando mi espíritu. La falta de perdón es como un veneno que tomamos a diario a gotas pero que finalmente nos termina envenenando.

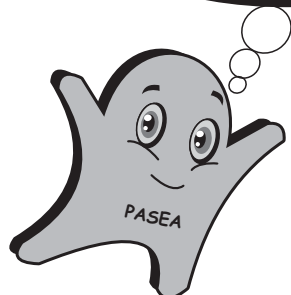
Muchas veces pensamos que el perdón es un regalo para el otro sin darnos cuenta que los únicos beneficiados somos nosotros mismos.

El perdón es una expresión de amor. El perdón nos libera de ataduras que nos amargan el alma y enferman el cuerpo. No significa que estés de acuerdo con lo que paso, ni que lo apruebes. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón alguien que te lastimo. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos causan dolor o enojo. La falta de perdón te ata a las personas con el resentimiento. Te tiene encadenado. La falta de perdón es el veneno más destructivo para el espíritu ya que neutraliza los recursos emocionales que tienes.

El perdón es una declaración que puedes y debes renovar a diario. Muchas veces la persona más importante a la que tienes que perdonar es a ti mismo por todas las cosas que no fueron de la manera que pensabas. “La declaración del perdón es la clave para liberarte”. ¿Con qué personas estás resentido? ¿a quiénes no puedes perdonar? ¿eres tu infalible y por eso no puedes perdonar los errores ajenos? “Aligera tu carga y estarás más libre para moverte hacia tus objetivos”.

FICHA DE RECORDACIÓN

No. 5

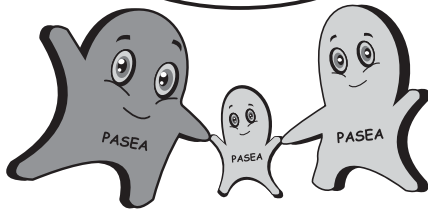


## REQUISITOS Y HABILIDADES DE LA PERSONA MEDIADORA

El o la mediadora debe...

- ✓ Animar y estimular a las partes a que hablen y propongan soluciones.
- ✓ Impedir el protagonismo de una de las partes, saber manejar personalidades difíciles y/o manipuladoras y conducir las hacia el diálogo.
- ✓ Sugerir alternativas
- ✓ Ser capaz de imaginar estrategias de intervención creativas para superar estancamientos.
- ✓ No tomar partido por ninguna de las partes, guardar neutralidad durante todo el proceso
- ✓ Ser cuidadoso para no imponer o persuadir a una solución por buena que le parezca que las partes no hayan discutido entre sí.
- ✓ Tener una visión de la realidad ecuánime, abierta, equilibrada y realista (evitar prejuicios exagerados, sesgos ideológicos, ideas preconcebidas sobre el asunto, etc.)
- ✓ Tener capacidad para entender la complejidad y dimensión del problema y tener la capacidad de enfocar la discusión sobre los aspectos centrales manteniendo una visión global del problema.

**PRACTICANDO  
No. 5  
EN CASA**



# COMPORTAMIENTO EN EL CONFLICTO

Teniendo en cuenta los instrumentos para análisis de conflicto y el test sobre estilos de comportamiento en un conflicto, se propone realizar un ejercicio de autorreflexión con el grupo familiar sobre un conflicto que los afecte y considere importante. Revise las opciones para su transformación.

## MI ESTILO DE COMPORTAMIENTO EN UN CONFLICTO:

De las siguientes opciones, marcar A o B según se aproxime a su modo de reaccionar en cada situación.

1	<b>A</b>	A veces deja que las otras personas asuman la responsabilidad para que solucionen el problema.
	<b>B</b>	A cambio de negociar sobre los aspectos en los que no coinciden, prefiere destacar los aspectos en que si coinciden.
2	<b>A</b>	Trata de encontrar una solución de compromiso.
	<b>B</b>	Intenta tomar en cuenta todas las inquietudes de las dos partes.
3	<b>A</b>	Normalmente es firme para conseguir los objetivos.
	<b>B</b>	Intenta suavizar los sentimientos de la otra persona y mantener la relación.
4	<b>A</b>	Trata de encontrar una solución de compromiso.
	<b>B</b>	A veces sacrifica los propios deseos por los de la otra persona.
5	<b>A</b>	Evita en lo posible crearse situaciones desagradables.
	<b>B</b>	Intenta imponer su posición.
6	<b>A</b>	Intenta postergar el asunto hasta haber tenido algún tiempo para pensar en el.
	<b>B</b>	Cede en ciertos punto a cambio de otros.
7	<b>A</b>	Normalmente es firme para conseguir los objetivos.
	<b>B</b>	Intenta que los intereses y divergencias se presenten abiertamente desde el principio
8	<b>A</b>	Le parece que no siempre hay que preocuparse por las diferencias.
	<b>B</b>	Hace algún esfuerzo por alcanzar lo que le gusta.
9	<b>A</b>	Propone que las partes se encuentren en la mitad del camino.
	<b>B</b>	Presiona para que se imponga lo que piensa.

**FICHA TÉCNICA SESIÓN No.5**

10	A	Intenta suavizar los sentimientos de la otra persona y mantener la relación.
	B	Hace lo necesario para evitar tensiones inútiles.
11	A	Trata de trabajar inmediatamente sobre las diferencias.
	B	Intenta encontrar una combinación justa de pérdidas y ganancias para ambos
12	A	Esta en la tarea de satisfacer todos sus deseos.
	B	A veces deja que las otras personas asuman la responsabilidad para que solucionen el problema.

Test Estilos de comportamiento en conflictos.

Trasladar los resultados del cuestionario a la siguiente tabla.

No.	COMPITE	COLABORA	COMPRENDE	EVADE	SE ACOMODA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					



Los puntajes más elevados revelan la tendencia general para comportarse en los conflictos

- ✓ 1. Compite: Priman los propios intereses.
- ✓ 2. Colabora: Prima la solución mutua.
- ✓ 3. Comprende: Prima el acuerdo y el compromiso.
- ✓ 4. Evade: Prima el no estar en conflicto.
- ✓ 5. Se acomoda: prima la relación.

**MATRIZ DE CONFLICTOS**

<b>IDENTIFICACIÓN</b>	<b>HISTORIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuál es el conflicto?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuánto y cómo empezó el conflicto?</li> <li>✓ ¿De qué manera se ha desarrollado?</li> <li>✓ ¿Cuáles son los hechos más destacados?</li> </ul>
<b>ACTORES</b>	<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Quiénes están directamente implicados en el conflicto?</li> <li>✓ ¿Quiénes están involucrados indirectamente?</li> <li>✓ ¿Existen alianzas o coaliciones entre personas y grupos?, ¿entre quiénes?, ¿qué buscan?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuáles bienes materiales están en juego entre los actores? (agua, tierra, vivienda).</li> <li>✓ Cuáles bienes simbólicos están en juego entre los actores? ( poder, participación, identidad)</li> </ul>
<b>FACTORES</b>	<b>PROBLEMAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles factores aumentan la división (por ejemplo desigualdad, reglas que marginan un grupo).</li> <li>✓ ¿Cuáles factores disminuyen la división?</li> <li>✓ ¿Dónde hay vínculos frágiles que permiten cambiar a dinámica?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles son los problemas asociados al conflicto?</li> <li>✓ ¿Cuáles otros conflictos están asociados a aquel identificado como principal?</li> </ul>
<b>PODER</b>	<b>VALORES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué condiciones de poder tiene cada uno de los actores respecto a los demás?</li> <li>✓ ¿Cómo es la relación? (simetría/asimetría).</li> <li>✓ ¿Alguna de las partes tiene poder suficiente para imponer a otros su decisión?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuáles valores se identifican en la situación planteada?</li> <li>✓ ¿Qué relevancia tienen estos valores en la transformación del conflicto?</li> <li>✓ ¿Cuales valores prioriza cada parte?</li> </ul>

## 6. AUTOCUIDADO DE LA SALUD

“Mantener el cuerpo con buena salud es un deber, de lo contrario no seremos capaces de mantener nuestro cuerpo y mente fuertes y claros” Buddha.

### ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

“Se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.”

De esa forma y teniendo en cuenta la definición del autocuidado, se ha hecho cada vez más evidente que la salud humana, depende de múltiples factores de comportamiento y ambientes, adquiriendo cada vez mayor relevancia el “modelo bio-psico-social de la salud” (OMS). Este modelo insiste en que los factores biológicos son condiciones necesarias pero no suficientes en la aparición de la enfermedad; quiere decir que no sólo depende de la herencia sino de la práctica o no de un estilo de vida saludable.

Este tema adquiere mayor relevancia con el enfoque de determinantes sociales de la salud contemplados en el actual Plan Decenal de Salud Pública -PDSP- para el país, por cuanto se requiere de la participación activa de personas y comunidades para su construcción.



## **PRÁCTICA DE AUTOCUIDADO DESDE LA INFANCIA**

La práctica de estilos de vida saludable, en términos generales se concibe como el desarrollo de actitudes y hábitos sanos desde el periodo de la primera infancia donde se sientan las bases de la personalidad; esta etapa, es clave para iniciar las primeras acciones de autocuidado y promoción de salud en la sociedad, permitiendo potenciar en los niños(as) valores como: autonomía, autoestima, capacidad para tomar decisiones, autocontrol y autoafirmación, habilidades de expresar emociones y de relacionarse, aspectos básicos para generar calidad de vida. (Tobon, 2003).

A su vez, de acuerdo a los hábitos que se adopten en la infancia, relacionados con la nutrición, la higiene, la práctica del ejercicio y la actitud mental entre otros, depende la calidad de vida del adulto, la enfermedad no se ocasiona de un día para otro, su presencia depende en gran medida de los estilos de vida de las personas durante su ciclo vital.

De aquí la importancia de instaurar en las familias comportamientos más saludables que los niños puedan aprender para disminuir la vulnerabilidad a la presencia de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en la población, como son; la hipertensión arterial, diabetes, enfermedad renal crónica, obesidad, que por su naturaleza permanente se comportan como deterioro progresivo, ocasionando discapacidad y afectación de la salud mental de las personas que las padecen y de sus cuidadores.

Otro aspecto a considerar para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, es la revisión del estado de la salud visual y auditiva en los niños para detectar tempranamente posibles deficiencias y poder actuar oportunamente, en el anexo No. 12 se desarrolla esta temática.

## **MANEJO POSITIVO Y AUTOCUIDADO EN LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES**

En el manejo de las ECNT, es de gran importancia mantener una autoestima alta: detenerse a analizar y reconocer que ésta o cualquier enfermedad no implica una pérdida de su valor intrínseco como persona ni hay pérdida de oportunidades para crecer, desarrollarse y ser exitoso, solamente implica una condición biológica que requiere llevar una forma de vida más saludable y de ciertos cuidados. Por ello es necesario brindarles educación adecuada para que logren mayor conciencia de su estado y revaloricen su ser y su cuerpo, a través de cambios en los hábitos y costumbres, relacionados con alimentación saludable, actividad corporal permanente a fin vivir con plenitud.



No.	12 MANDAMIENTOS PRÁCTICOS DE AUTOCUIDADO	
1	Una buena alimentación.	Entendida en términos de calidad, cantidad y oportunidad. En el consumo de todos los grupos de alimentos, en especial los de alto valor nutricional, como carne, lácteos, frutas y verduras.
2	Actividad física.	Debe ser apropiado a las condiciones personales de la vida cotidiana, jugar activamente con los niños, caminar o realizar actividad física, mínimo 5 veces por semana con una duración mínima diaria de 30 minutos para adultos y el doble para los menores.
3	Descanso.	Es una necesidad de la persona, no solo del cuerpo. Los mejores descansos son aquellos que distancian momentáneamente al individuo de lo material y del trabajo.
4	Higiene.	Es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado cotidiano del cuerpo. La higiene no consiste solamente en lavarnos bien, también hace referencia al tipo de ropa, calzado, etc. y a los comportamientos.
5	No abuso de sustancias tóxicas.	Evitar la automedicación, en especial de agentes tóxicos para el riñón, elegir no fumar y exigir ambientes libres de humo de tabaco..
6	Tolerancia.	Autocontrol y respeto por las normas básicas de seguridad y supervivencia y por las demás personas.
7	Respiración.	Debe ser consciente, profunda, tranquila, pausada, ayuda a la relajación mental y corporal, permite controlar tensiones y preocupaciones.
8	Actitud mental.	Positiva, receptiva y proactiva. Conservación de un alto nivel de autoestima, autorespeto y consideración.
9	Práctica espiritual.	El desarrollo espiritual se debe trabajar y fortalecer. Agradecer siempre por la vida y sus oportunidades, orar, reconocer la verdad del corazón permitiendo el desarrollo del ser por encima del tener.
10	Vida sexual.	La sexualidad es una dimensión natural y sana de la vida cuando es ordenada y responsable. Hay respeto propio y por la pareja. Se conocen y utilizan métodos para la prevención del embarazo y las enfermedades de transmisión sexual (VIH).
11	Consumo de alcohol de forma responsable.	Tener presente que el consumo de una copa de vino seco (12-15 ml), ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Los licores por sí solos, no son malos, es el abuso de estos, consumir una copa de aguardiente, una cerveza, un trago de whisky esporádicamente, relaja. Lo que no debe ser permitido es el consumo de bebidas alcohólicas a menores de edad.
12	Expresar afecto.	Abrazar y decir a los seres queridos lo importantes que son, además de fortalecer los lazos de amor, mejora la salud de las personas.

**TEMA**

**AUTOCUIDADO DE LA SALUD, COMO PROMOVERLO EN LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD**

**OBJETIVOS**

Al finalizar la actividad el grupo estará en la capacidad de:

- ✓ Construir una definición de autocuidado que integre las actividades diarias, la calidad de vida y el cuidado de sí mismo.
- ✓ Construir en el grupo las bases para que hagan una autocrítica y modifiquen sus propios cuidados de manera positiva.
- ✓ Reconocer el impacto que tiene asumir el rol de autocuidado a nivel, personal, familiar y comunitario.

**CONTENIDO**

Noción de autocuidado de la salud desde una perspectiva integral y positiva.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**MOMENTO 1.** El grupo se dividirá en dos subgrupos, el primero tratará de definir el autocuidado de acuerdo a su criterio, y el otro definirá calidad de vida. Posteriormente socializaran y el facilitador propiciara la discusión sobre la relación que encuentran entre el autocuidado y la calidad de vida. Posteriormente socializaran y el facilitador propiciara la discusión. (Mesa redonda). (10 minutos).

**MOMENTO 2.** Individualmente cada participante diligenciará el cuestionario de conducta personal, determinante del autocuidado, para luego compartirlo en grupos de cuatro personas.

**MOMENTO 3.** Los mismos grupos crearán una historieta a cerca de las actividades que realizan en un día. Cada grupo expondrá la suya e identificará que tienen en común con las de los otros grupos. El facilitador profundizará en las características y actividades comunes y discutirá con los participantes que afectos subyacen a las actividades que realizan, las razones por las cuales las hacen. Cómo se sienten cuidando y cómo se sienten siendo cuidados. (25minutos).

**MOMENTO 4.** Los mismos grupos que hicieron la historieta analizan el impacto de cada una de las actividades que realizan en su vida cotidiana en diferentes escenarios (hogar, trabajo, comunidad) y hacen un listado de lo positivo y lo negativo. Después se expone ante el grupo. (20 minutos).

**MOMENTO 5.** Cada participante elabora un listado personal de las actividades que realiza ante un proceso de enfermedad, luego se hace una plenaria y se elabora un listado del grupo que contenga prácticas favorables (25 minutos).

**MOMENTO 6.** se explicarán las fichas practicando en casa y recordación. (10 minutos).

**MOMENTO 7.** El grupo discutirá acerca de cómo se sintió con la actividad realizada y sacará las conclusiones de la sesión. (5 minutos).

**RECURSOS**

Ficha de recordación y practicando en casa, pliego de papel, marcadores de colores.

**NOTA:** Desde una perspectiva ecológica se hace referencia a los individuos, las familias, los grupos cercanos, la comunidad, las organizaciones, la sociedad y las políticas públicas.

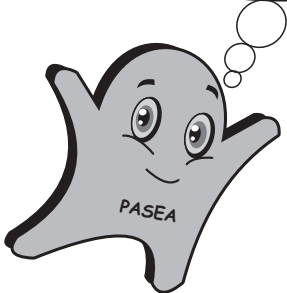
**EVALUACIÓN**

5 participantes contestan la pregunta: ¿para qué le sirve el autocuidado en su vida cotidiana? (10 minutos).

**DOCUMENTOS DE REFERENCIA:** contactos conferencia Mila Urrutia, Universidad Católica de Chile, documento: El autocuidado una habilidad para vivir, Ofelia Tobón Correa.

**CONDUCTA PERSONAL DETERMINANTE DEL AUTOCUIDADO**

1. Escriba el concepto que tiene sobre su propia vida.	
2. Describa los tres principios primordiales que tiene en su vida.	
3. ¿En qué consiste su felicidad?	
4. Describa tres conductas principales y habituales para cuidar su salud.	
5. ¿Qué calidad de alimentos consume y con qué frecuencia?	
6. ¿Cuáles son las cinco decisiones mas importantes que ha tomado en su vida?	
7. ¿Qué significa en su vida? El cigarrillo: Las drogas: La abstinencia sexual: El alcohol: El condón: Los medicamentos:	
8. ¿Cada cuánto realiza ejercicio? (actividad física) ¿cuál? y ¿con qué fin?	
9. ¿Porque se han ocasionado los accidentes que ha sufrido? (de cualquier indole).	
10. ¿Qué hace para prevenir? Diabetes: Cáncer: Hipertensión Arterial: Infecciones genitales: Un embarazo:	



**AUTOCUIDADO DE LA SALUD, COMO PROMOVERLO  
EN LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD**

## AUTOCUIDADO

Se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud, estas prácticas son "destrezas" aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad, ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que pertenece.

Entre las prácticas para el auto cuidado se encuentran:




- ✓ Alimentación adecuada según la edad.
- ✓ Medidas higiénicas.
- ✓ Manejo adecuado del estrés.
- ✓ Habilidades para establecer relaciones con los demás y resolver los propios problemas.
- ✓ Ejercicio y actividad física.
- ✓ Habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos innecesarios.
- ✓ Manejo adecuado del tiempo libre.
- ✓ Prácticas de autocuidado en la enfermedad.

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.6

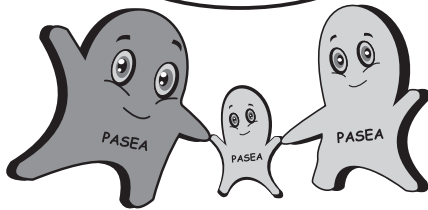
## CUIDAR DE UNO MISMO

El acto de cuidar de uno mismo requiere el inicio de una compleja serie de conductas:

- ✓ Tomar de conciencia del propio estado de salud.
- ✓ Desdarse conscientemente satisfacer las propias necesidades de autocuidado.
- ✓ Pensar en la posibilidad de realizar conductas de autocuidado.
- ✓ Tomar una decisión acerca de cómo manejar cualquier situación de salud que se presente.
- ✓ Diseñar una lista con un plan de autocuidado.
- ✓ Asumir el compromiso de implementar y continuar con el siguiente plan, eligiendo una alternativa y luego otra.

SITUACIÓN	QUE HACER?	CUANDO?
 <p><b>Estrés intenso</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocer signos y síntomas que generan estrés físico y psicológico.</li> <li>✓ Dieta balanceada.</li> <li>✓ Relajación.</li> <li>✓ Realizar actividad física.</li> <li>✓ Realizar prácticas lúdicas</li> <li>✓ Realizar actividad espiritual.</li> </ul>	
 <p><b>Sedentarismo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar 3 veces por semana durante 20 minutos y aumentar 5 minutos cada dos semanas progresivamente.</li> <li>✓ Caminar 5 veces en la semana.</li> <li>✓ Caminar 7 veces en la semana.</li> <li>✓ Bailar durante 20 minutos.</li> <li>✓ Natación durante 5 minutos.</li> </ul>	
 <p><b>hábitos alimentarios inadecuados</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Disminuir consumo de fritos, carnes gordas y embutidos.</li> <li>✓ Disminuir aceites y mantecas.</li> <li>✓ Disminuir consumo de azúcar, helados y cremas.</li> <li>✓ Suspender salero de la mesa.</li> <li>✓ Suspender sopas instantáneas, enlatados, gaseosas, paquetes.</li> </ul>	

**PRACTICANDO  
No. 6  
EN CASA**



**AUTOCUIDADO DE LA SALUD, COMO PROMOVERLO  
EN LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD**

## **AUTOCUIDADO**

Escriba la definición de autocuidado y discútalas en un grupo de amigos o familia. \_\_\_\_\_

---

---

---

Escriba un listado de las actividades que realiza para cuidar la salud en su familia. \_\_\_\_\_

---

---

---

De acuerdo con la lista anterior, que actividades debe cambiar para que el autocuidado sea más productivo. \_\_\_\_\_

---

---

---

Realizar un acuerdo personal en donde se comprometan a que las actividades diarias sean las óptimas para su cuidado y el de su familia. \_\_\_\_\_

---

---

---

---



## 7. PROCESO DE GRUPO, EMPODERAMIENTO Y TRABAJO EN RED

“Yo hago lo tú no puedes y tú haces lo que yo no puedo.  
Juntos podemos hacer grandes cosas” Madre Teresa de Calcuta.

### Qué es un grupo?

Todos los grupos son conjuntos de individuos, pero no todos los conjuntos de personas son grupos, éste es algo más” (Litterer). En los grupos se requiere de un proceso vivido con ese conjunto de personas. Se da una interacción no casual sino programada que produce resultados como la “cohesión”, esto es, mantenerse juntos. Depende de lo atractivo que un grupo sea para un individuo.

### Etapas en el proceso de consolidación de los grupos:

- ✓ **Primera etapa-Formación:** Afiliación cautelosa al grupo, nadie da “papaya”, cada miembro está centrado en sí mismo.
- ✓ **Segunda etapa-Competencia:** Tensión, surgen relaciones de poder y el grupo entra en un conflicto que debe administrarse adecuadamente.
- ✓ **Tercera etapa-Cooperación:** Cohesión armónica entre los miembros, el grupo se consolida, o por el contrario se generan subgrupos, barras pequeñas que compiten entre sí.
- ✓ **Cuarta etapa-Desempeño:** Colaboración y Cooperación, las personas logran una autoafirmación individual que les permite actuar a favor del grupo aportando sus fortalezas personales.

En un grupo necesariamente se establecen relaciones humanas, allí se comparten tareas y sentimientos, entendiendo que el comportamiento y participación de un individuo depende de la motivación que lo lleva a pertenecer al grupo.

El autor Hare en su libro, sugiere que además de la interacción, los grupos poseen las siguientes características:

- ✓ **Metas o fines:** Estos son compartidos por los miembros del grupo.
- ✓ **Normas y control social:** En los grupos se desarrollan reglamentos y patrones informales que guían el comportamiento de sus miembros.
- ✓ **Estructura:** Una vez consolidado el grupo los miembros asumen un rol más o menos permanente.
- ✓ **Identidad:** Después de un período de permanencia en el grupo “los miembros desarrollan simpatía por los demás, por el grupo en sí y por lo que a éste respecta.
- ✓ **Empoderamiento:** Es estar en condiciones de aplicar el liderazgo personal a favor del grupo familiar y/o social: gestionar, dar vía, solucionar problemas presentados. Está relacionado con la capacidad de las personas y grupos para ser dueños de sus destinos. El empoderamiento da autoridad y poder al individuo sobre los recursos y las decisiones que afectan su vida.

En el desarrollo del programa PASEA se hace necesario lograr el empoderamiento de las personas involucradas en el proceso, tanto los profesionales que dirigen el curso como los participantes, de tal manera que se apropien de las acciones y se motiven a favorecer cambios en

sus comportamientos e incidir en los integrantes de su círculo más cercano: hijos, familiares y vecinos. Se pretende entonces generar movilización social entorno a la promoción de los estilos de vida saludables para promover el autocuidado que permita prevenir enfermedades relacionadas con los hábitos inadecuados de alimentación, sedentarismo, consumo de alcohol y cigarrillo.

Como ya se explicó en el primer módulo del manual PASEA: “La movilización social requiere de la realización sistemática de actividades, el desarrollo de la comunidad, la asesoría técnica, la formación de redes, la facilitación de grupos, entre otros, que permita a los ciudadanos y grupos tener los conocimientos, la capacidad y el poder suficiente para garantizar transformaciones de condiciones para una vida sana y acceso equitativo a los servicios de salud” (Rodríguez Araujo, 2014).

Así mismo se recomienda remitirse al anexo N° 9 relacionado con el proceso de conformación de redes sociales de apoyo y movilización social, en este se desarrollan varios talleres necesarios para lograr la consolidación de los grupos de apoyo para la prevención de la violencia y la promoción de la convivencia sana, elaborado por el grupo de salud mental de DTSC, en el año 2016. Igualmente el anexo N° 10 resume el documento de orientaciones para la conformación y fortalecimiento de redes sociales y comunitarias, elaborado por el Ministerio de salud y Protección social en el año de 2016, para el desarrollo de intervenciones del anexo técnico de la resolución 518 de 2015, del Plan de Intervenciones Colectivas - PIC, en el que se dan los lineamientos generales sobre redes sociales, independiente de si son comunitarias, institucionales o combinadas porque aun siendo diferentes, existen aspectos comunes.

Finalmente se considera necesario recordar que para lograr el empoderamiento en el desarrollo del programa PASEA, se requiere que en cada uno de los temas realizados en los tres módulos dirigidos hacia los integrantes del grupo, se contextualice de forma participativa a su realidad social, además para facilitar el empoderamiento se hace necesario que las personas que ayudan a dinamizar los grupos los acompañen para que atraviesen sus diferentes etapas, con un adecuado manejo de los conflictos para lograr su consolidación y la generación de un trabajo de equipo.



## FICHA TÉCNICA SESIÓN No.7

### TEMA

# EMPODERAMIENTO Y PROCESO DE GRUPO

## OBJETIVOS

Al finalizar la actividad el grupo estará en la capacidad de:

- ✓ A partir de la definición conjunta de empoderamiento, identificar los elementos que les permiten reconocerse como personas empoderadas en torno al mejoramiento de la calidad de vida propia de las personas que las rodean y de sus comunidades.
- ✓ Reconocer su proceso de grupo adelantado en el Programa PASEA.
- ✓ Identificar si el proceso del Programa PASEA les ha permitido sentirse empoderados.
- ✓ Generar ideas que les permitan multiplicar experiencias y aprendizajes del Programa PASEA.

## CONTENIDO

Empoderamiento, qué es un grupo, etapas en el proceso de grupo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

**MOMENTO 1:** En campo abierto realizar la técnica dinámica de “paseo en el tren”. Todo el grupo lo conforma e inicia su recorrido de acuerdo a la orden del facilitador, luego se divide en grupos pequeños, nombrando diferentes números y luego se vuelve a completar. Enseguida se hace la construcción de los contenidos de aprendizaje. El facilitador solicita que se compartan, las emociones sentidas, lo que se observó, la relación que tiene con los grupos en la vida diaria, lo que han observado del comportamiento de los grupos.(30 minutos).

**MOMENTO 2:** Una vez escuchados se hace devolución de los contenidos aportados y se complementan con una charla participativa sobre grupos y proceso de grupo.(15 minutos).

**MOMENTO 3:** En conjunto se definirá qué es empoderamiento entorno al mejoramiento de la calidad de vida y las características de una persona empoderada. Se identifican esas características en los participantes, haciendo énfasis en que haber tomado la decisión de participar activamente en la implementación de las acciones del Programa PASEA, aporta a la construcción de conocimiento en busca de una mejor la calidad de vida. (30 minutos).

**MOMENTO 4:** Se reconstruirá la historia del Proceso de PASEA identificando los aspectos utilizados para la implementación de acciones que han permitido sentirse empoderados para transformar o reforzar prácticas más saludables.(15 minutos).

**MOMENTO 5:** Por grupos se hará una lluvia de ideas sobre acciones específicas en diferentes niveles (hogar, trabajo y comunidad) que permita multiplicar la experiencia y sus aprendizajes. (20 minutos).

## RECURSOS

Espacio de campo abierto, lineamientos del facilitador y habilidades para estimular la participación de los miembros del grupo.

## EVALUACIÓN

El grupo discutirá acerca de cómo se sintió realizando la actividad.(10 minutos).

**DOCUMENTOS DE REFERENCIA:** Memorias taller algunas pautas para el manejo de grupos y organización de la comunidad, Dirección Seccional de Salud de Caldas, 1994.

Educación en diabetes, Olga Lucía Chaves, Manual de Diabetes Melitus, actualización y manejo, Dirección Seccional de Salud - Universidad de Caldas, págs 345-365 año 1997.

Conferencia Carmenza Quintero, Docente Desarrollo Familiar. Universidad de Caldas, año 2010.

FICHA DE RECORDACIÓN  
No. 7



**EMPODERAMIENTO Y PROCESO DE GRUPO**

## EL EMPODERAMIENTO ES...

Estar en condiciones de aplicar el liderazgo personal a favor del grupo familiar y/o social: gestionar, dar vía, solucionar problemas presentados.

En los grupos humanos se establecen relaciones, se comparten tareas y sentimientos, entre todos es más fácil.

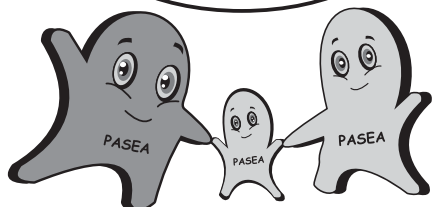
Estoy en la posibilidad de hacer cambios en mi vida, mi casa y mi comunidad, para lograr una mejor alimentación para los niños?



FICHA TÉCNICA SESIÓN No.7

EMPODERAMIENTO Y PROCESO DE GRUPO

PRACTICANDO  
No. 7  
EN CASA



## EMPODERAMIENTO

¿Qué cambios he realizado en mi vida aplicando el Programa PASEA? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué aprendizajes puedo compartir con mi comunidad? \_\_\_\_\_

---

---

---



## 8. TRABAJO EN EQUIPO

**“Una empresa sin trabajo en equipo es como un violín de una cuerda, mucho ruido y poca música” Desconocido.**

### QUÉ ES UN EQUIPO?

“Grupo de personas diferentes que se comunican y trabajan juntos para el logro de objetivos comunes que llevan a un cambio deseado y construido de la sociedad en general”.

“Estructura que articula iniciativas, esfuerzos, voluntades, procesos y recursos que tienen como intencionalidad cumplir responsabilidades que apuntan a la solución de problemas, intereses y necesidades comunes”. Un equipo corresponde a un grupo maduro, es decir cuando ha atravesado sus etapas con éxito y los miembros están en condiciones de colaborar y cooperar con los demás para beneficio del grupo..

### CONDICIONES DE UN EQUIPO:

Para poder hablar de la existencia de un equipo se requiere que estén presentes las siguientes condiciones:

- ✓ **Sinergia:** capacidad de hacer que dos más dos sumen cinco, con el esfuerzo y el compromiso de todas las personas que conforman el equipo.
- ✓ **Cohesión:** sentir la unidad del grupo, desarrollar sentido de pertenencia.
- ✓ **Empoderamiento:** estar en condiciones de aplicar el liderazgo personal a favor del grupo: gestionar, dar vía, solucionar problemas presentados.

Un grupo se diferencia de un equipo en que en éste necesariamente hay lazos afectivos, compromisos compartidos y distribución de tareas. Y en este mismo orden de ideas, un equipo exige tareas interdependientes, objetivos compartidos y responsabilidades colectivas.

En las comunidades se hace necesario generar y fomentar la cultura del trabajo en equipo, ya que el actual modelo capitalista trae como consecuencia el consumismo, generando individualidad y competencia insana entre las personas.

Para lograr la construcción de equipos se requiere que los profesionales que realizan procesos educativos comunitarios dispongan de calidad técnica, calidad humana y social, para poder ser modelo del “Buen actuar” y alcanzar el propósito final de la promoción de la salud y la seguridad alimentaria nutricional que es necesaria para el desarrollo armónico de la sociedad.

### CUALIDADES QUE DEBE TENER UN EQUIPO

Entre las principales cualidades de un equipo se encuentran: confianza, transparencia, reconocimiento de la diversidad, respeto, apoyo, solidaridad, credibilidad; también hablar, pensar y actuar en procesos, para entender el concepto de cadena de valor y la necesidad de organizar el trabajo para obtener resultados. Se puede utilizar el círculo PHVA: Planear, Hacer, Verificar y Actuar permanentemente.

Se requiere también, desarrollar conciencia social sobre la importancia de unir esfuerzos y trabajar en pro del desarrollo de diferentes procesos y sus cadenas de valor, se busca generar cambios en la sociedad y para ello se necesita asumir el rol, más de facilitador que de experto.

Como complemento a lo anterior se recomienda al lector remitirse a los anexos 9 y 10 ya mencionados en la sesión anterior.

## FICHA TÉCNICA SESIÓN No.8

### TEMA

## TRABAJO EN EQUIPO

### OBJETIVOS

Al finalizar la actividad el grupo estará en la capacidad de:

- ✓ Reconocer la importancia del trabajo en equipo para lograr la calidad.
- ✓ Enunciar las condiciones necesarias para lograr un equipo exitoso.
- ✓ Evidenciar que desde el liderazgo personal se aporta a la construcción de un equipo.

### CONTENIDO

Qué es un equipo? Como lograr un equipo exitoso?

### DESARROLLO D LA SESIÓN

**MOMENTO 1:** En grupos pequeños construir un triángulo utilizando tres botellas y tres cuchillos los cuales no pueden tocar el suelo (10 minutos).

**MOMENTO 2:** Dividir el grupo en dos y entregar un rollo de cinta de enmascarar y tres marcadores a cada uno. Poner el nombre de cada uno en el menor tiempo posible. (10 minutos).

**MOMENTO 3:** Formar una cadena de pelotas, se ubica al grupo en círculo y se establece una secuencia única con cada pelota: primera, el nombre de los participantes, segunda, una cualidad de cada uno y tercera, la mayor fortaleza que tiene cada participante. Cada vez que la pelota caiga se debe volver a comenzar y al final se deben manejar las tres secuencias simultáneamente (30 minutos).

**MOMENTO 4:** Un participante realiza una lectura sobre liderazgo, utilizando entonación, otro participante la vuelve a leer con entonación de lobo feroz. (10 minutos).

**MOMENTO 5:** Construcción de los contenidos de aprendizaje, el facilitador comenta sobre las técnicas dinámicas realizadas, solicitando que se compartan las emociones sentidas, lo que se observó, la relación que tiene con la vida diaria y lo que se aprendió. (15 minutos).

**Momento 6:** Una vez escuchados se hace devolución de los contenidos aportados y se complementan en una charla participativa, utilizando el video been. (40 minutos).

### RECURSOS

Ficha de recordación, pliego de papel, marcadores de colores, hojas de papel, cuchillos, botellas, 5 rollos de cinta de enmascarar, tres pelotas de diferente color, lectura "liderazgo", video beam.

### EVALUACIÓN

En grupos pequeños se llega a consenso y se diligencia la encuesta de evaluación anexa al final. (5 minutos).

**DOCUMENTOS DE REFERENCIA:** Contactos, conferencia, trabajo en equipo, Olga Lucía

## **LIDERAZGO**

(Anonimo, 1991)

El liderazgo es un hilo invisible.  
Tan misterioso como poderoso.  
Hala y une.

Es el mejor interés de quienes lo siguen;  
La seguridad de que servirá al grupo sin  
sacrificar los derechos del individuo.

Es un catalizador que crea unidad  
a partir del desorden.  
Sin embargo, desafía cualquier definición.

El imperativo del liderazgo es  
“un sentido de lo correcto y lo oportuno”

Ninguna combinación de talentos  
lo garantiza.  
Ningún proceso o entrenamiento  
podrá crearlo  
Cuando ya existe la chispa necesaria.

Saber cuando avanzar  
y cuando hacer una pausa,  
Cuando criticar y cuando alabar  
y Como alentar a los demás a sobresalir.

Las cualidades del líder son universales.  
Se encuentra en pobres y ricos,  
en humildes y orgullosos,  
En el hombre común  
y en el brillante pensador.

De las reservas de energía  
y optimismo del líder,  
Los seguidores sacan sus fuerzas;  
de su determinación y Confianza  
en sí mismos, ellos encuentran  
inspiración.

Son cualidades que sugieren paradojas  
más que un esquema.

En el sentido más alto,  
el liderazgo es integridad.  
El mando se da más por conciencia,  
Más por compromiso y ejemplo  
que por directivas.

Pero cuando se encuentran esas  
cualidades  
El liderazgo hace que las cosas ocurran.  
La más preciosa e intangible cualidad del  
liderazgo es la confianza: La confianza de  
que quien actuará

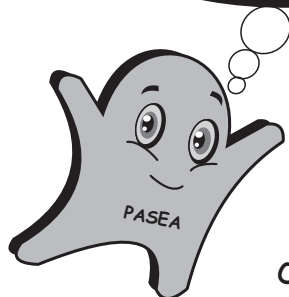
La integridad  
reconoce obligaciones externas,  
Pero atiende a la voz serena del interior  
Más que al clamor exterior.

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.8

TRABAJO EN EQUIPO

FICHA DE RECORDACIÓN

No. 8



## QUE ES UN EQUIPO?

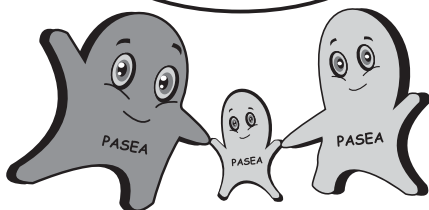
"Grupo de personas diferentes que se comunican y trabajan juntos para el logro de objetivos comunes que llevan a un cambio deseado y construido para la sociedad en general"

Cualidades que debe tener un equipo:

- ✓ Confianza
- ✓ Transparencia
- ✓ Reconocimiento de la diversidad
- ✓ Respeto
- ✓ Apoyo
- ✓ Solidaridad
- ✓ Credibilidad
- ✓ Funciones y metas claras
- ✓ Mejoramiento continuo



PRACTICANDO  
No. 8  
EN CASA



## EQUIPO EN FAMILIA

Reconociendo la importancia de lograr un trabajo en equipo, analice en su hogar como funciona ese equipo en cuanto a:

- ✓ Distribución de tareas en el hogar.
- ✓ Toma de decisiones.
- ✓ Manejo de conflictos.
- ✓ Educación de los hijos.

¿Qué se debe mejorar? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---





## 9. CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL

“La primera cosa de la personalidad que se disuelve en el alcohol es la dignidad” Desconocido.

El consumo nocivo de bebidas alcohólicas ha sido definido por la Organización Mundial de la Salud-OMS como un problema a escala global que pone en peligro tanto el desarrollo individual como social de la población. Sus daños van más allá de la salud física y psíquica del bebedor, dado que contribuye al aumento de la violencia, lesiones, suicidios, enfermedades crónicas no transmisibles y a trastornos de salud mental, entre otros.

El alcohol etílico o etanol es la sustancia psicoactiva legal más conocida y consumida en Colombia y el mundo, se obtiene de la fermentación de los azúcares. Sus nombres más comunes son guaro, chorro, chirrinchi o chamber, trago, licor, polas, frías, birras.

Sus efectos en el sistema nervioso central se presentan en dos fases, depende de la cantidad que se consume y del sexo y peso de quien lo ingiere. En la fase inicial se presenta alegría, euforia, desinhibición, dificultad para hablar, disminución de la atención y la capacidad de razonamiento, alteración de la compresión, capacidad visual alterada y a medida que se va consumiendo mayor cantidad, causa tristeza, apagamiento físico e inestabilidad emocional, falta de coordinación de los movimientos, dificultad para caminar, pérdida del equilibrio, somnolencia, capacidad alterada de la visión y reflejos, náuseas y vómito.

Al día siguiente el “guayabo o resaca o la cruda” viene acompañada de deshidratación, boca seca y mucha sed, dolor de cabeza, cansancio, debilidad, mal aliento, sudoración excesiva y problemas digestivos.

En las mujeres el metabolismo del alcohol es más lento, y por tanto el alcohol permanece más tiempo en el organismo, los efectos son más rápidos con una menor cantidad ingerida. Igualmente en lo relacionado con el peso, a menor peso mayor efecto.

### TIPOS DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- ✓ **Bebida alcohólica:** es toda sustancia apta para el consumo humano que contiene una concentración no inferior a 2,5 grados de alcohol y no tiene indicaciones terapéuticas.
- ✓ **Bebidas Fermentadas:** Las que son obtenidas por fermentación de zumo o caldo dulce o mosto por las levaduras, que procesan el azúcar y lo conviertan en alcohol etílico y gas carbónico. En éste grupo se encuentran vino, tequila, brandy y cerveza. Su graduación alcohólica es alrededor de 20 grados.
- ✓ **Bebidas Destiladas:** Son las obtenidas por destilación, previa fermentación de productos naturales que conservan el olor y sabor de las materias primas utilizadas, dentro de éste grupo están aguardiente, vodka, ginebra y ron. Su graduación alcohólica es alrededor de 40 grados.

- ✓ **Licor adulterado:** Es al que le han sustituido total o parcialmente sus componentes principales, reemplazándolos por otras sustancias no autorizadas y sometido a tratamientos que ocultan sus características originales. Las bebidas adulteradas pueden contener metanol o alcohol metílico que causa graves daños que van desde la ceguera hasta la muerte.
- ✓ **Licor falsificado o adulterado:** Es aquel que tiene la apariencia y características generales del oficialmente aprobado pero que no fue elaborado por los verdaderos fabricantes, lo nombran o llaman igual sin serlo. Posee etiquetas o rótulos que generan engaño.

El único alcohol apto para el consumo humano es el etílico o etanol, otros alcoholes como el antiséptico no son aptos para el consumo humano porque son isopropílicos lo mismo que el metanol de madera que se usa a nivel industrial. Generalmente estos alcoholes son utilizados para la fabricación clandestina de alcohol. Algunos jóvenes lo mezclan con bebidas dulces llamadas chamber, que representan una mayor peligrosidad para la salud.

#### CLASIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Tabla 1.

	BEBIDA	VOLUMEN ml	GRADOS	GRAMOS DE ALCOHOL	NÚMERO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS ESTÁNDAR POR CADA CONSUMO
<b>BAJO</b>	<b>CERVEZA</b>	<b>300-500</b>	<b>4° - 6°</b>	<b>9.6</b>	<b>1</b>
<b>MEDIO</b>	<b>VINO</b>	<b>100</b>	<b>12°</b>	<b>9.6</b>	<b>1</b>
	<b>CHAMPAÑA</b>	<b>100</b>	<b>13°</b>	<b>10.4</b>	<b>1</b>
	<b>JEREZ</b>	<b>50</b>	<b>17°</b>	<b>6.8</b>	<b>1</b>
	<b>VERMUT</b>	<b>70</b>	<b>16°</b>	<b>9.0</b>	<b>1</b>
<b>ALTO</b>	<b>AGUARDIENTE</b>	<b>40</b>	<b>38°</b>	<b>14.0</b>	<b>1</b>
	<b>COÑAC</b>	<b>50</b>	<b>40°</b>	<b>16.0</b>	<b>1</b>
	<b>COINTREAU</b>	<b>50</b>	<b>40°</b>	<b>16.0</b>	<b>2</b>
	<b>GINEBRA</b>	<b>50</b>	<b>40°</b>	<b>16.0</b>	<b>2</b>
	<b>RON</b>	<b>50</b>	<b>42°</b>	<b>16.0</b>	<b>2</b>
	<b>VODKA</b>	<b>50</b>	<b>42°</b>	<b>16.0</b>	<b>2</b>
	<b>WHISKY</b>	<b>50</b>	<b>45°</b>	<b>18.0</b>	<b>2</b>

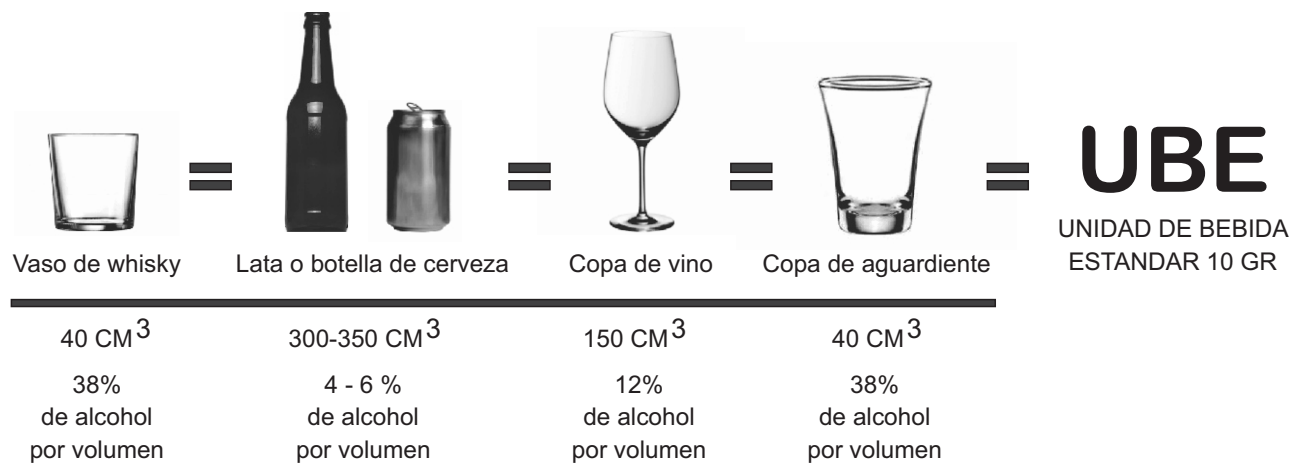
Fuente: Grupo estilo de vida y desarrollo humano.

Es importante conocer el contenido de alcohol de las diferentes bebidas alcohólicas las cuáles se expresan en grados. Esto es el porcentaje de alcohol por cada 100 mililitros o centímetros cúbicos que contiene la bebida. Una cerveza que diga 5 grados, significa que contiene 5 gramos de alcohol por cada 100 mililitros.

Con el fin de determinar la cantidad de alcohol que se ingiere es preciso transformar el contenido de alcohol en gramos de alcohol puro. Para ello se multiplican los grados por cada 100 mililitros por 0,8 y así se obtiene la unidad de bebida estándar.

A continuación están las equivalencias en unidades básicas estándar: un vaso de 40 ml de Whisky es equivalente a una lata de cerveza o 150 ml una copa de vino o una copa de aguardiente.

UNIDAD DE BEBIDA ESTÁNDAR (ALCOHOL POR VOLUMEN)



Fuente: Grupo estilo de vida y desarrollo humano.

Manual Tipps: Fundación de Investigaciones sociales AC (FISAC)

**SABER BEBER/SABER VIVIR:**

Este es un programa del Ministerio de Salud y Protección social que pretende el fomento del consumo de alcohol para mayores de 18 años, desde el autocuidado y el desarrollo de competencias ciudadanas en los hábitos de la vida cotidiana, mediante la divulgación y apropiación de conocimientos de prácticas protectoras a la hora de consumir alcohol, para hacerlo, con principios de autorresponsabilidad y autorregulación fomentando la cultura del saber beber.

Los principios del saber beber y saber vivir son unos estándares mínimos que se deben tener en cuenta a la hora de consumir alcohol como conducta protectora para mantener el dominio de tiempo, lugar y ocasión.

**TIPS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE BEBER: LAS 11 “C”:**

**COMER:** antes, durante y después de consumir alcohol. Los alimentos retrasan la absorción, disminuyendo los niveles de alcohol en la sangre, permitiendo disfrutar por más tiempo.

**CANTIDAD:** Espaciar el tiempo entre trago y trago e hidratarse permanentemente durante el consumo, preferiblemente evitar bebidas carbonatadas (gaseosas). La dilución con agua ayuda a retardar la absorción. No consumir licor hasta perder el control, aprender a detenerse cuando ésta excedido.

**CONSISTENCIA:** Durante el consumo se sugiere permanecer con el mismo licor y no realizar mezclas con otras bebidas alcohólicas, ya que se alteran los componentes y se afectan los comportamientos. Pasar de una bebida de menor grado de alcohol a otra más concentrada cambia el proceso de alicoramamiento. Igualmente, mezclar bebidas fermentadas con bebidas destiladas.

**COMPAÑÍA:** La vulnerabilidad del consumidor es alta, por eso es importante la selección del acompañante, no puede ser cualquiera. debe ser alguien confiable La compañía influye en la cantidad de licor que se consume, puede presionar al mayor o menor consumo y a la realización de conductas de riesgo, o por el contrario ser regulador del consumo y acompañar ofreciendo seguridad. Se debe

buscar preferiblemente la compañía de personas por amistad o afecto. Se recomienda no tomar licor solo.

**CONFLICTO:** (PERSONAL Y DEL ENTORNO) Los conflictos se presentan con facilidad en los ambientes de consumo, porque cuando se consume alcohol se modifican comportamiento, raciocinio, capacidad de entendimiento y coherencia. El conflicto hace parte de la cotidianidad en los diferentes ambientes: familiar, laboral, escolar, esparcimiento, por eso se deben evitar las discusiones o desavenencias cuando se toma licor.

**CONducir:** El alcohol altera la visión, la capacidad de reacción, la coordinación, el equilibrio, el juicio, sus alteraciones se presentan a bajas dosis consumidas. No se debe conducir vehículo bajo los efectos del licor, además de ser un delito pone en riesgo su vida, la de pasajeros y peatones.

**CUERPO EN MOVIMIENTO:** Se recomienda en la rumba no permanecer mucho tiempo sentado, en lo posible bailar o caminar para retardar la absorción del alcohol.

**CORAZÓN ROTO:** Existe la tendencia de beber cuando hay una pena de amor, pero se debe saber que el licor es un depresor del sistema nervioso central, lo que hace es aumentar la tristeza con alto riesgo de procesos depresivos que pueden llevar a conductas suicidas.

**CONDUCTAS DE RIESGO:** Evitar la mezcla de licor con otras sustancias psicoactivas como por ejemplo los energizantes, porque provocan aumento de la presión arterial, taquicardias convulsiones y muerte. Esta mezcla puede ser una verdadera bomba para el organismo: mientras el alcohol tiene la capacidad de deprimir el sistema nervioso central, el efecto de estas bebidas es totalmente opuesto: estimula. Por esta razón, el cuerpo no siente en el momento los clásicos efectos de beber en exceso, y así, la persona termina bebiendo de más, llegando a intoxicaciones severas, que pueden terminar, incluso en la muerte.

**CALIDAD:** La calidad tiene que ver con la pureza de la materia prima (etanol) que se emplea en la preparación de las bebidas alcohólicas, la bondad de sus insumos (componentes que dan las características de olor, sabor, color), y el cuidado en el mismo proceso de producción.

Las bebidas adulteradas pueden provocar daños adicionales, porque además de contener etanol, suelen tener otro tipo de compuestos como por ejemplo sustitutos del etanol, sustancias que favorecen el color, sabor o el olor para imitar a las legítimas.

El concepto de calidad también sugiere que el consumidor aprenda a distinguir entre los diferentes tipos de bebidas alcohólicas, los diferentes grados de alcohol y su manejo de acuerdo a las características propias de la persona.

**CONDÓN:** Muchos suelen pensar que bajo los efectos del alcohol se sienten más placer en el sexo, y hasta incluso le otorgan cualidades afrodisíacas.

Ciertamente, el alcohol desinhibe, y aunque es cierto que logra apaciguar los nervios y la ansiedad que pudiera existir respecto al sexo, lo que NO hace es mejorar la respuesta sexual humana. Al contrario, la dificulta.

Bajo los efectos del alcohol la percepción de la realidad se altera, uno de los principales comportamientos del consumidor es ver un físico atractivo en la persona que tiene al frente. Entre más licor se ingiera, mayor será la incapacidad de distinguir las verdaderas características físicas de los desconocidos. Por eso, es mejor tener precaución y llevar condón cuando se va de rumba.

## FICHA TÉCNICA SESIÓN No.9

### TEMA

# CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL

Saber beber, saber vivir

### OBJETIVOS

- ✓ Conocer las 11 C como prácticas de autocuidado a la hora de consumir licor.
- ✓ Sensibilizar frente al desarrollo de prácticas de prevención y reducción de daños frente al consumo de alcohol.
- ✓ Reconocer el impacto social que tiene los consumos de riesgo de alcohol.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

**MOMENTO 1:** Se divide el grupo en 5, a cada uno se le entregan frases, refranes o dichos populares frente al consumo de alcohol (alusivos a las 11 “C” - tarjetas grandes en cartulina y los TIPS - copia tamaño carta).

- ✓ **COMER:** Yo no como porque se me dañan los tragos - Borracho que se respete, no come.
- ✓ **CANTIDAD:** Hágale, fondo blanco - Este tipo es un duro.
- ✓ **CONSISTENCIA:** Se acabó el ron, pero queda una botella de vino - cuatro cervezas y una botella de aguardiente por favor.
- ✓ **COMPAÑÍA:** Dime con quien rumbeas y te diré quién eres
- ✓ **CONFLICTO:** (personal y el entorno) Con tragos se conoce la persona - El borracho no miente, dice la verdad - El exceso de alcohol es perjudicial para tus secretos.
- ✓ **CALIDAD:** Eso mientras emborrache... - El Whisky no da guayabo.
- ✓ **CONDÓN:** Cuando se emborracha se le moja la canoa - Tomémonos el embellecedor - El alcohol es la versión líquida del foto shop.
- ✓ **CONducIR:** Yo manejo mejor con tragos - Estoy divinamente.
- ✓ **CUERPO EN MOVIMIENTO:** Menos cha cha cha y más glu glu glu - Cuando éste prendido bailamos - Bailar a palo seco es muy difícil.
- ✓ **CORAZÓN ROTO:** El día que el amor se convierta en alcohol me lo tomo en serio - Tomo para ahogar las penas pero ellas saben nadar - El alcohol no ayuda a olvidar pero sí a vomitar hasta la última mariposa que queda en el estómago.
- ✓ **CONDUCTAS DE RIESGO** (tomar energizantes): Esto me va a despertar y no me emborracho - Con energizante y licor la fiesta sabe mejor.

**MOMENTO 2:** Cada grupo leerá y analizará los TIPS y los refranes entregados. Nombrará un relator.

**MOMENTO 3:** Cada grupo pega en el tablero la cartulina con la “C” que le correspondió y Socializará una reflexión. El moderador aprovecha para explicar y reforzar la información sobre el tema de acuerdo con la ficha técnica entregada.

**MOMENTO 4.** Cierre. Comentarios generales sobre la actividad y preguntas sobre lo aprendido el día.

### RECURSOS

Ficha de recordación, y practicando en casa, cartulina en cuadros de 20cm por 30cm, marcadores, fotocopias.

FICHA DE RECORDACIÓN  
No. 9

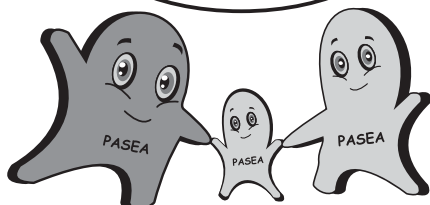
**CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL**



## CONSUMO DE ALCOHOL

- ✓ El alcohol es una sustancia psicoactiva.
- ✓ Nunca consumir alcohol con el estómago vacío.
- ✓ Acompañar su consumo con alimentos ricos en proteínas y moderados en grasas.
- ✓ Hidratarse frecuentemente, preferiblemente con agua, evite las bebidas carbonatadas (gaseosas).
- ✓ Espaciar entre trago y trago.
- ✓ Mantener siempre el dominio de la situación y evite perder la conciencia.
- ✓ Buscar siempre una compañía que le ayude a garantizar seguridad y consumo controlado.
- ✓ Dejar el vehículo - entregue las llaves - solicite el servicio de conductor elegido.
- ✓ No mezcle bebidas alcohólicas permanezca con la misma durante la ocasión.
- ✓ Compre licor en sitios conocidos y legales.
- ✓ Disfrute de la rumba bailando o dando movimiento su cuerpo.
- ✓ No consuma energizantes cuando este de rumba.

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.9



CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL

## QUE TIPO DE BEBEDOR ES USTED?

De los que viven la rumba o, los que la vida se les va en una rumba.

Muchas personas con problemas de alcohol no pueden darse cuenta de cuándo su consumo está fuera de control. Un primer paso importante es ser consciente de cuánto está bebiendo y la forma como el consumo de bebidas alcohólicas puede estar perjudicando su vida y a las personas que lo rodean.

<p>1. ¿Con que frecuencia consume alguna bebida alcohólica?</p> <p>(0) Nunca (Pase a las preguntas 9-10)</p> <p>(1) Una o menos veces al mes</p> <p>(2) De 2 a 4 veces al mes</p> <p>(3) De 2 a 3 veces a la semana</p> <p>(4) 4 o más veces a la semana</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>	<p>2. ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?</p> <p>(0) 1 o 2</p> <p>(1) 3 o 4</p> <p>(2) 5 o 6</p> <p>(3) 7, 8 o 9</p> <p>(4) 10 o más.</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>
<p>3. ¿Con que frecuencia toma 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?</p> <p>(0) Nunca</p> <p>(1) Menos de una vez al mes</p> <p>(2) Mensualmente</p> <p>(3) Semanalmente</p> <p>(4) A diario o casi a diario</p> <p><i>Pase a las preguntas 9 y 10 si la suma total de las preguntas 2 y 3 = 0</i></p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>	<p>4. ¿Con que frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez había iniciado?</p> <p>(0) Nunca</p> <p>(1) Menos de una vez al mes</p> <p>(2) Mensualmente</p> <p>(3) Semanalmente</p> <p>(4) A diario o casi a diario</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/></p>

<p>5. ¿Con que frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?</p> <p>(0) Nunc (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente (4) A diario o casi a diario</p> <p style="text-align: right;"><input type="text"/></p>	<p>6. ¿Con que frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?</p> <p>(0) Nunca (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente (4) A diario o casi a diario</p> <p style="text-align: right;"><input type="text"/></p>
<p>7. ¿Con que frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimiento o sentimientos de culpa después de haber bebido?</p> <p>(0) Nunca (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente (4) A diario o casi a diario</p> <p style="text-align: right;"><input type="text"/></p>	<p>8. ¿Con que frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?</p> <p>(0) Nunca (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente</p> <p style="text-align: right;"><input type="text"/></p>
<p>9. ¿Usted o alguna otra persona ha resultado herido porque usted había bebido?</p> <p>(0) No (1) Sí, pero no en el curso del último año (2) Si, el último año</p> <p style="text-align: right;"><input type="text"/></p>	<p>10. ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario ha mostrado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas o le han sugerido que deje de beber?</p> <p>(0) No (1) Sí, pero no en el curso del último año</p> <p style="text-align: right;"><input type="text"/></p>
<p style="text-align: right;">Registre la puntuación total aquí <input type="text"/></p>	

**RESULTADO:**

0 a 7 puntos: Consumo de bajo riesgo.

8 a 15 puntos: Consumo de riesgo.

16 puntos o más: Consumo de dependencia. Con puntajes superiores a 8 puntos, debe buscar ayuda a la IPS más cercana.



## 10. ESPACIOS LIBRES DE HUMO Y GENERALIDADES DEL CIGARRILLO

FRASE "El humo no deja ver el mundo, un cigarro lo disfraza ahora veo el horizonte y lo siento tal cual es" Alberto

En el Mundo el cigarrillo es la segunda causa de mortalidad y la primera de muerte prematura evitable. Existen 1,3 mil millones de fumadores, 650 millones se morirán antes de tiempo. En Colombia, la cifra de adultos fumadores está alrededor de los 6 millones y anualmente mueren alrededor de 21.000 personas por enfermedades asociadas al consumo de cigarrillo. Caldas no es ajena a ésta problemática en los diferentes grupos etáreos, por tanto se requiere trabajar especialmente con la población menor de 18 años para retardar la edad de inicio del consumo.

Según la organización Mundial de la Salud (OMS), a través de varias investigaciones realizadas se ha evidenciado que se consigue un mayor impacto en la disminución de enfermedades crónicas, cuando se prioriza en la promoción de estilos de vida saludable y autocuidado de la salud desde el núcleo familiar y la primera infancia. Mediante esta propuesta el Ministerio de Protección Social de Colombia converge la estrategia "Promoción de habilidades para la vida de OMS" como herramienta de entrenamiento y adquisición de hábitos saludables, para una mayor competencia psicosocial, así como la articulación de las mismas a nivel intersectorial, que apoyen, participen y garanticen el cumplimiento de políticas actuales y promuevan la formulación de nuevas; esto con el fin de proteger y favorecer entornos saludables libres de humo de cigarrillo, enfocadas a cualificar el proceso de toma de decisiones individuales y apoyo colectivo para dejar de fumar y cambiar la aceptación social de su consumo..


Los estilos de vida se adquieren básicamente en la infancia y la adolescencia, etapas que tienen un especial interés al momento de estudiar determinadas conductas de alto riesgo para la salud.

### GENERALIDADES DEL CIGARRILLO

El cigarrillo es tabaco seco picado recubierto por una hoja de tabaco o papel en forma de cilindro, comúnmente acompañado por un filtro.

El cigarrillo contiene cerca de 7.000 químicos diferentes, más de 250 son tóxicos o venenosos, algunos de los peores son:

- ✓ **Nicotina:** un veneno mortal, que causa adicción al tabaco.
- ✓ **Arsénico:** utilizado como veneno para ratas.
- ✓ **Metanol:** un componente de la gasolina de los cohetes.
- ✓ **Amonio:** encontrada en la solución limpiadora de pisos, utilizado también en las baterías.

ACETONA		CIANAMIDA	
<b>C-</b> NAFTILAMINA		TOULIDINA - <b>C</b>	
METANOL		AMONIACO	
<b>C-</b> PIRENO		URETANO - <b>C</b>	Ⓒ
DIBENZOCRIDINA		ARSÉNICO	Sustancia cancerígena.
<b>C-</b> CADMIO		NICOTINA	
DIMETILNITROSAMINA		NAFTALINA	
<b>C-</b> BENZOPIRENO		FENOL	
<b>C-</b> VINILO		BUTANO	
DDT		MONOXIDO DE CARBONO	
TOLUENO		POLONIO 210 - <b>C</b>	

(National Toxicology Program 2005) - (World Health Organization; 2002) - (Report 2004)

- ✓ **Monóxido de Carbono:** Parte de los desechos tóxicos del carro. La sangre asimila más fácilmente monóxido de carbono que oxígeno. Al fumar, se inhala un gas venenoso que impide al cuerpo recibir el oxígeno necesario. El monóxido de carbono presente en el cigarrillo, se mezcla con la hemoglobina de la sangre, produciendo una sustancia llamada Carboxihemoglobina, la cual impide la conducción del oxígeno en la sangre. Todo esto ayuda al desarrollo arterioesclerótico, ya que las arterias se llenan de placas grasosas y se vuelven rígidas.
- ✓ **Formaldehído:** utilizado para preservar (conservar en perfectas condiciones) los tejidos del cuerpo.
- ✓ **Butano:** líquido de los encendedores.
- ✓ **Cianuro de Hidrógeno:** veneno utilizado en las cámaras de gas. Esta sustancia paraliza las vellosidades que cubren los pulmones que sirven para defenderse de sustancias extrañas. Por esta razón los venenos entran rápidamente al pulmón. De ahí que el organismo del fumador se defiende obligándolo a toser.
- ✓ **Alquitrán:** El alquitrán destruye los miles de sacos o alvéolos que el pulmón tiene para extraer el oxígeno del aire. Esta destrucción origina una enfermedad penosa e incurable: El enfisema pulmonar o Asma del fumador.

### PAUTAS PARA LA PROMOCIÓN DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE CIGARRILLO:

#### EFFECTOS CAUSADOS POR EL CIGARRILLO:

Los efectos secundarios inmediatos del humo son: irritación de los ojos, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, náuseas y mareos, aumento de gripe o afecciones respiratorias, disminución del rendimiento deportivo, pérdida de apetito, ansiedad.

En el largo plazo también causa efectos así:

- ✓ **Piel:** Arrugas y prematuro envejecimiento, manchas de nicotina en los dedos.
- ✓ **Extremidades:** Enfriamiento de las manos y los pies por problemas vasculares periféricos.
- ✓ **Aparato respiratorio:** Favorece la tos y la expectoración, los estados gripales, el asma, las neumonías, el enfisema, la obstrucción crónica pulmonar, la dificultad respiratoria, el carcinoma broncogénico.
- ✓ **Corazón:** Presencia de bloqueos, infarto de miocardio y aneurisma aórtico.

- ✓ **Reproducción masculina:** Alteraciones del espermograma (la oligospermia, la movilidad, la deformidad), que pueden conducir a la infertilidad y la impotencia.
- ✓ **Reproducción femenina:** Menopausia temprana, infertilidad, cáncer de cerviz, dificultad para concebir.
- ✓ **Aparato digestivo:** Favorece la aparición de la úlcera gástrica y duodenal, el cáncer de esófago, estómago, páncreas y colon.
- ✓ **Boca y garganta:** Cáncer de labios, boca, garganta y laringe, reduce la sensibilidad al gusto y al olfato, gingivitis, manchas y decoloración de los dientes.
- ✓ **Otros:** Favorece los accidentes cerebrovasculares, la osteoporosis, retarda la cicatrización, aumenta el riesgo de cáncer en hígado, riñón y vejiga. Además el consumo del cigarrillo en la madre es un factor de riesgo para que se presente un bajo peso en el hijo recién nacido.  
Se sabe que el humo del tabaco lleva numerosos agentes oxidantes capaces de producir radicales libres y de iniciar un proceso conocido como peroxidación. En condiciones normales, los antioxidantes atrapan a los radicales libres y ejercen de barrera protectora frente a este mecanismo de oxidación. Pero si falla esta protección (como ocurre cuando se inhala el humo de tabaco), se empieza a acumular colesterol malo en los macrófagos, lo que se considera un paso previo a la aterosclerosis. Esta puede ser la principal causa de que la incidencia de enfermedad coronaria sea tan alta en los fumadores, que también tienen los niveles de antioxidantes en sangre bajos.
- ✓ **Síndrome de abstinencia:** cuando el cerebro se acostumbra a una dosis diaria de nicotina al suspenderlo le ocasiona malestar y se presentan unos síntomas que pueden variar de una persona a otra, estos son: mal humor, ansiedad y estrés, pensamientos y comportamientos agresivos, intensidad del deseo por el tabaco, deterioro del desempeño en el trabajo, incremento en el apetito y aumento de peso, presencia de tos con tendencia al aumento y trastornos del sueño.

### TIPOS DE DEPENDENCIA QUE GENERA EL HÁBITO DE FUMAR

- ✓ **Dependencia física:** provocada directamente por la nicotina, responsable del síndrome de abstinencia.
- ✓ **Dependencia psicológica:** el hábito de fumar se ha convertido en una compañía en todo tipo de situaciones, después de las comidas, con el café, al hablar por teléfono, por diversión.
- ✓ **Dependencia social:** el fumar sigue siendo un acto social, se hace en grupos, en ciertas reuniones de ocio, tras cenas con los amigos, y sobre todo sigue siendo un hábito que distingue a ciertos grupos de adolescentes dándoles un valor social de rebeldía y de madurez, mal entendida.

### CLASIFICACIÓN DE LAS PERSONAS DE ACUERDO CON SU RELACIÓN CON EL CIGARRILLO

De acuerdo al contacto que las personas tengan con relación al cigarrillo se clasifican en: fumadores, exfumadores, no fumadores y fumadores pasivos.

#### ¿Qué es un fumador pasivo?

Es la persona que pese a no consumir directamente productos provenientes del tabaco, aspira las sustancias tóxicas y cancerígenas provenientes de su combustión propagadas por el humo que desprende la misma. Ser un fumador pasivo significa estar aspirando el humo de tabaco ambiental generado por otras personas. El humo secundario es una mezcla del humo residual que proviene del

tabaco en combustión y del humo exhalado por el fumador que tiene mayor contenido de monóxido de carbono, amoníaco, nitrosaminas y acroleína. Esto, unido al hecho de que el tamaño de sus partículas es menor y por tanto alcanza porciones más profundas del sistema broncopulmonar, hace pensar a los especialistas que se trata del humo más nocivo debido a algunos de los componentes como el cadmio, un agente que se sabe, causa cáncer de pulmón en personas y animales, este se encuentra en concentración seis veces superior en la corriente de humo secundaria. Por lo expuesto, es lógico que la exposición involuntaria a este humo cause las mismas enfermedades en las personas sanas no fumadoras.

Aunque los no fumadores (64% de la población) inhalan sólo el 1% del humo que aspiran los fumadores, su riesgo de enfermedad cardíaca se eleva un 23%, frente a un 80% en los fumadores. Se ha demostrado que después de media hora en una sala donde hay humo de tabaco, los depósitos de antioxidantes (incluida la vitamina C) de una persona no fumadora descienden al mínimo. Estas sustancias son las que protegen, entre otras cosas, las arterias para que no se formen placas de aterosclerosis (causantes de la enfermedad cardiovascular).

## **EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL HUMO SECUNDARIO**

### **Efectos inmediatos**

Los efectos inmediatos del humo secundario son: irritación de los ojos, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, náuseas y mareos.

### **Efectos a largo plazo**

**Cáncer de pulmón:** La mayor causa de cáncer de pulmón entre los no fumadores es la exposición al humo secundario. Los que están habitualmente sometidos al humo secundario son tres veces más propensos a contraer cáncer de pulmón que el resto.

**Problemas cardiovasculares:** El humo secundario produce daños cardíacos a corto y largo plazo, disminuyendo la capacidad funcional del corazón y afectando la función sanguínea de transportar oxígeno. Algunos de los productos químicos contenidos en el humo secundario pueden bloquear o endurecen las arterias, causando problemas como arteriosclerosis, hipertensión y finalmente ataque cardíaco.

**Apoplejía:** Los no fumadores expuestos al humo secundario corren un riesgo de ataques de apoplejía 80% mayor que las personas no expuestas a esta situación.

**Asma:** En individuos que ya sufren de asma, la exposición al humo secundario perjudica significativamente su funcionamiento pulmonar.

### **Cáncer de mama**

Las mujeres embarazadas que fuman pueden sufrir serias consecuencias en el desarrollo del feto:

- ✓ Los bebés tienen un peso inferior al normal al momento de nacer, y frecuentemente nacen prematuros.
- ✓ Sus órganos, especialmente los pulmones, son más pequeños que los de otros bebés, y son más propensos a la muerte súbita.
- ✓ Presentan más riesgos de sufrir enfermedades durante el resto de su vida y tienen más probabilidades de hacerse adictos al tabaco al hacerse mayores.

### **Efectos sobre los niños**

Los niños expuestos al humo secundario durante el primer año de vida tienen mayores probabilidades de sufrir asma, neumonía, bronquitis, bronquiolitis y otros problemas respiratorios que los niños no expuestos.

El humo secundario también predispone a los niños a problemas circulatorios, problemas de conducta y enfermedades olfativas (nasales), también incrementa su susceptibilidad al desarrollo de cáncer en la edad adulta.

Dejar de fumar es beneficioso para todos los grupos de edad, incluso en edades avanzadas. Se ha visto, por ejemplo, que, al cabo de cinco años de dejar el tabaco, el riesgo de accidente cerebrovascular disminuye hasta colocarse al mismo nivel que el de los no fumadores. Pero el problema está en cómo dejar de fumar pasivamente (pmministries, s.f.).

### PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO

El desarrollo de factores protectores individuales, familiares y ambientales refuerzan las conductas saludables.

1. Desarrollo y fortalecimiento de las habilidades individuales y sociales desde temprana edad.

Los programas escolares que desarrollan la asertividad, autoestima y actitudes críticas, tienen mejor efecto para evitar y/o postergar el inicio de consumo de tabaco en niños.

Para lograr un trabajo efectivo de promoción de la salud es indispensable realizar un proceso educativo e informativo con padres de familia, cuidadores quienes son modelo y además con la familia como primer socializador y moldeador de las conductas y comportamientos futuros de los menores.

Lo anterior muestra que se hace necesaria la vinculación de los padres para promover la abstinencia y ser modelos positivos, aconsejar el no consumo de cigarrillo en los hijos por medio de un diálogo directo sobre las consecuencias nocivas del tabaco. La frecuencia y la edad temprana del inicio de consumo del tabaco es cinco veces superior si uno o ambos padres fuman.

Una estrategia que ha sido utilizada con éxito son las habilidades para la vida, que dispone de guías metodológicas para trabajar las 11 habilidades, en el DVD anexo de PASEA se encuentra disponible.

2. Detección oportuna de consumos experimentales a temprana edad:

La detección se puede realizar de dos formas: uno, por la observación directa a los niños por parte de los docentes y padres de familia para identificar el inicio del consumo e intervenir oportunamente. Y dos, mediante la aplicación de tamizajes a mayores de 14 años, que permiten detectar cantidad, sitios de consumo y su nivel de riesgo para intervenir según lo encontrado.

3. Realizar campañas informativas relacionadas con el autocuidado de la salud y la prevención de los riesgos asociados al consumo de cigarrillo.

4. Fomentar los espacios libre de humo.

**Se hace necesario exigir ambientes libres de humo de tabaco para proteger a los no fumadores** porque el humo del tabaco ambiental es tan dañino para la salud como el humo que aspira el fumador, que contiene sustancias tóxicas. Se ha demostrado que establecer ambientes libres de humo de cigarrillo en el trabajo, lugares públicos y hogares es una de las estrategias más costo-efectivas para disminuir el tabaquismo, proteger a los no fumadores y contribuir al cambio de su aceptación social, “desnormalizando” su consumo. En el anexo N° 13 se aporta información relacionada con la legislación colombiana respecto al consumo de tabaco.

5. Fomento de actividades deportivas, culturales, recreativas para el adecuado uso del tiempo libre.

6. Desarrollo de mecanismos de control social y normativa.

**TEMA**

**ESPACIOS LIBRES DE HUMO**

**OBJETIVOS**

Al finalizar la sesión los participantes lograrán:

- ✓ Identificar acciones para mantener o establecer su hogar como espacio libre de humo
- ✓ Conocer los efectos físicos, sociales y psicológicos que generan el consumo de cigarrillo.
- ✓ Detectar los riesgos a la exposición del humo, del fumador pasivo.
- ✓ Reconocer los derechos de los no fumadores.

**CONTENIDO**

promoción de espacios y ambientes libres de humo, sustancias que contiene el cigarrillo. Efectos físicos, sociales, psicológicos del consumo de cigarrillo y de la exposición a su humo en el ambiente.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**MOMENTO 1:** Se realiza una lluvia de ideas a través de la cual se puedan identificar las percepciones, conocimientos y hábitos que tienen las participantes en torno al cigarrillo.

Se les preguntará a los participantes: Qué opina sobre el hábito de fumar?, Qué saben sobre el cigarrillo?, Qué daños causa el cigarrillo en el organismo?, Quiénes son o han sido fumadores y como se sienten?, Cómo se puede prevenir el consumo?. Las opiniones se escriben en papelógrafo, luego se realiza la devolución acompañada de una corta exposición con diapositivas que incluye, las sustancias químicas del cigarrillo, los efectos en el fumador y en las personas que rodean al fumador y algunas pautas para la prevención del consumo. (50 minutos).

**MOMENTO 2:** El grupo se divide en subgrupos con el fin de preparar un sociodrama, que permita explorar los efectos físicos, psicológicos y sociales que tienen el consumo del cigarrillo y la exposición a su humo en el hogar, especialmente en el grupo familiar. Una persona hace de papá fumador, otra de mamá y los demás de hijos, se pide que dramaticen el momento cuando el papá fuma en la casa, qué hacen en esta situación. (30 minutos).

**MOMENTO 3:** En una plenaria se analizan los resultados de los dos momentos anteriores, se invita al grupo a reflexionar y sacar las conclusiones más importantes de las dos actividades realizadas, sus implicaciones en la cotidianidad. Se aclararán dudas sobre el tema. (30 minutos).

**MOMENTO 4:** Identifique con el grupo los derechos y deberes que tienen los no fumadores, los lugares donde no está permitido el consumo de cigarrillo y las experiencias que el grupo ha tenido frente al cumplimiento de la norma. Se realizan 3 preguntas al grupo: En qué sitios está prohibido fumar?, es fácil no fumar en estos sitios?, por qué?. (20 minutos).

**MOMENTO 5:** Dividir el grupo en subgrupos y pedirles que piensen la forma para preservar o generar espacios libres de humo, reconociendo los derechos identificados para los no fumadores. Socialización (15 minutos).

**MOMENTO 6:** Entrega y lectura de la fichas de recordación, explicación de la ficha practicando en la casa (15 minutos)

**RECURSOS**

Fichas de recordación y practicando en casa, papel bond (2 pliegos), marcadores, papelógrafo.

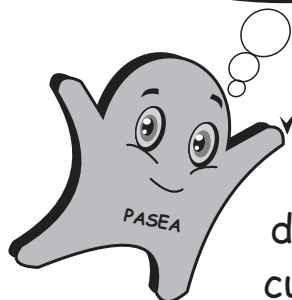
Realización de 1 pregunta al grupo: enunciar tres efectos que produzca el cigarrillo, a nivel físico, psicológico y social.(5 minutos).

**FICHA TÉCNICA SESIÓN No.10**

ESPACIOS LIBRES DE HUMO

FICHA DE RECORDACIÓN  
**No. 10**

## A PROPÓSITO DEL TABACO, SABIAS QUE...



Los venenos del cigarrillo afectan a todo el cuerpo. El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas como el cianuro, el formol, la nicotina y el plomo, los cuales afectan considerablemente la salud.

- ✓ El cigarrillo contiene nicotina, una droga que produce una dependencia tan fuerte como la de la heroína o la cocaína. La nicotina aumenta la presión arterial y el ritmo del corazón.
- ✓ Las personas que consumen tabaco tienen más riesgo de sufrir cáncer de pulmón y de cuello de matriz, al igual que úlceras estomacales, derrame cerebral, enfermedades respiratorias y cardiovasculares.
- ✓ El alquitrán es una sustancia contenida en el cigarrillo que produce manchas en la dentadura y problemas en las encías, puede provocar la caída de los dientes.
- ✓ El consumo de tabaco produce mal aliento, sabor desagradable en la boca y mala apariencia física.
- ✓ Uno de los peores daños de fumar es el mal ejemplo. El niño que ve al papa fumar es el niño que puede empezar a fumar a temprana edad.
- ✓ El cigarrillo hace que el cuerpo no utilice bien el calcio, esto aumenta el riesgo de padecer osteoporosis o debilidad de los huesos, lo que puede causar fracturas en los mayores de edad, especialmente en las mujeres.

## QUE PASA CON LOS QUE NO FUMAMOS?

- ✓ El fumar no solo daña la salud del fumador, sino que pone en peligro la salud y el bienestar de las personas a su alrededor.
- ✓ El humo del cigarrillo perjudica seriamente a las personas que no fuman, es así como:
- ✓ Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo, corren más riesgos de enfermarse de bronquitis, neumonía (infección de los pulmones) y tener infección de oído.
- ✓ Cuando la madre es fumadora pasiva, él bebe recibe la nicotina y los gases venenosos que lo impiden crecer sano.
- ✓ Cuando una madre gestante fuma, él bebe puede nacer con bajo peso o tener problemas en su desarrollo físico. Además puede nacer muerto o prematuro y tener dificultades para respirar porque sus pulmones no están bien formados.
- ✓ El humo del cigarrillo en el medio ambiente, es el responsable de un gran número de muertes ya que ocasionan cáncer de pulmón en las personas no fumadoras.
- ✓ Las mujeres que están expuestas al humo del cigarrillo, aumentan el riesgo de sufrir cáncer de la matriz, infertilidad y fracturas en los huesos.





**FICHA TÉCNICA SESIÓN No.10**

**ESPACIOS LIBRES DE HUMO**

## RESPIRAR AIRE PURO, UN DERECHO DE TODOS.

Todas las personas tenemos el derecho y la obligación de proporcionarnos las mejores condiciones para nuestro desarrollo integral, el respirar un aire puro constituye uno de los mecanismos fundamentales para proteger nuestra salud y la de nuestra familia.

RECORDEMOS ALGUNOS COMPORTAMIENTOS SOCIALES QUE FAVORECEN UN AMBIENTE LIBRE DEL HUMO DEL CIGARRILLO.

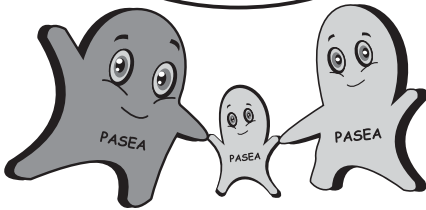
No se permite el consumo de cigarrillo en los siguientes sitios:

- ✓ Los destinados a actividades culturales, recreativas, deportivas o religiosas que se realizan en recintos cerrados.
- ✓ En vehículos de servicio público.
- ✓ En escuelas, colegios, universidades, salones de conferencias, bibliotecas, museos y centros de enseñanza.
- ✓ En hospitales, clínicas, centros de salud y otros sitios prestadores de servicio.
- ✓ En oficinas públicas.
- ✓ En recintos cerrados de atención al público.



**RESPIRE TRANQUILO  
LUGAR LIBRE DE HUMO**

**PRACTICANDO  
No. 10  
EN CASA**



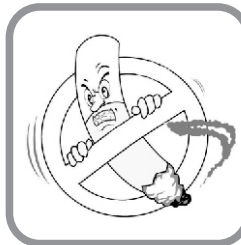
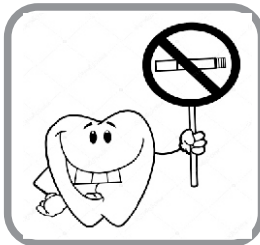
**ESPACIOS LIBRES DE HUMO**

Con la ayuda de su familia cree una copla, dibujo, grafiti y otra iniciativa creativa que destaque algunos de los efectos nocivos del humo del cigarrillo en personas fumadoras y no fumadoras.

**COMPROMISO FAMILIAR**

Nosotros, luego de conocer los derechos y deberes de las personas fumadoras y los daños que produce a las fumadoras pasivas, **NOS COMPROMETEMOS** firme y decididamente a no fumar dentro de nuestra casa con o sin presencia de niños o mujeres embarazadas.

Para constancia firmamos en \_\_\_\_\_ , a los \_\_\_\_ del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_



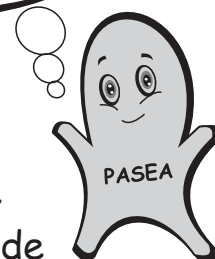
**FICHA TÉCNICA SESIÓN No.10**

ESPACIOS LIBRES DE HUMO

FICHA DE RECORDACIÓN  
ESPECIAL **10**

**POR AMOR PROPIO  
TOMO LA DECISIÓN.**

Cuando una persona cercana toma la decisión de dejar de fumar o disminuir la cantidad de cigarrillos que consume habitualmente y respetar el hogar como espacio libre de humo, son varias las cosas que puede hacer.



- ✓ No comprar cigarrillos: al no tener cigarrillos a la mano, fumará menos.
- ✓ Cada día fuma menos que el día anterior.
- ✓ Decidir y fijar una fecha para dejar de fumar.
- ✓ Cuando sientas deseos de fumar, espera cinco minutos antes de hacerlo. A medida que pasa el tiempo, el deseo de fumar será menor.
- ✓ Evitar asistir a lugares donde hay muchos fumadores como cafeterías y bares.
- ✓ Hablar con personas que han dejado de fumar, preguntarles cómo lo hicieron y pedirles ayuda para dejar de fumar.
- ✓ Contar a la familia y amigos la intención de dejar de fumar para que ellos apoyen su decisión.
- ✓ Si siente deseos de fumar mientras esta en la casa, salga a la calle, de una caminata y trate de resistir el deseo de fumar.
- ✓ Sustituir temporalmente el cigarrillo por dulces o caramelos cuando tenga deseos de fumar
- ✓ Cambiar la rutina, tomar el tiempo para sí mismo y cambiar de actividad cuando sienta deseos de fumar.
- ✓ Distraerse en el parque, ir de compras o simplemente caminar.
- ✓ Realizar deporte y ejercicio para mantenerse ocupado y en forma.

## **11. CESACIÓN DEL CONSUMO DEL CIGARRILLO Y MITOS RELACIONADOS**

**“Sino puedes dejarlo, no digas que fumar poco no es vicio” Anónimo.**

No existe un único camino para dejar de fumar, a continuación se ofrecen algunas herramientas para lograrlo.

### **INTERVENCIÓN BREVE PARA LA CESACIÓN DEL TABAQUISMO:**

Consiste básicamente en estimular y promover la intención de dejar de fumar y ayudar a aquellos ya motivados en la cesación del tabaquismo.

La intervención breve puede realizarse en la consulta de cualquier profesional de la salud, independiente del motivo de consulta. Se ha demostrado que entre 6 a 8 sesiones de 20 minutos ayudan a dejar el consumo de cigarrillo en las personas intervenidas.

### **PARA LOGRAR DICHA INTERVENCIÓN SE DEBE:**

#### **Averiguar**

Se debe preguntar a todos los pacientes por el hábito de fumar, aprovechando las instancias por las cuales concurren a los establecimientos de salud. Se indaga por el número de cigarrillos que fuma diariamente y el momento del primer cigarrillo después de levantarse.

#### **Aconsejar**

Después de preguntar, se debe aconsejar al paciente para que deje de fumar. El consejo debe ser claro y firme, personalizando los argumentos de convencimiento: en adolescentes, se debe insistir sobre el efecto del cigarrillo en su capacidad de ejercicio y mal rendimiento escolar; en la embarazada los riesgos para su hijo y las dificultades en el parto, para el adulto, ayuda reafirmando el temor a las enfermedades que puede desarrollar por el tabaco y los posibles daños que puede causar a sus hijos y a los que le rodean.

### **DIFERENTES TIPOS DE INTERVENCIONES, DEPENDIENDO DE LA ETAPA DE CAMBIO EN QUE SE ENCUENTRE.**

- ✓ **a.** Si el paciente no desea dejar de fumar ahora: explicitar lo perjudicial del consumo de tabaco y ofrecer apoyo para el futuro.
- ✓ **b.** Si el paciente está inseguro: discutir sus miedos y fomentar la motivación explicando las ventajas de no fumar. Invitarlo a dejar el tabaco cuando esté listo.
- ✓ **c.** Si el paciente está decidido: ofrecer ayuda y planear una estrategia para dejar de fumar.

#### **Ayudar**

Si el paciente está dispuesto a intentar dejar de fumar, se le debe ayudar para desarrollar un plan de acción y eventual apoyo farmacológico.

Se selecciona con él paciente la fecha para dejar de fumar, dentro de las próximas 2 a 4 semanas, la denominamos el "Día D". No es aconsejable hacerlo en periodos de alto estrés. Es necesario considerar que no hay un tiempo ideal para dejar de fumar, pero antes es mejor que después.

Para afianzar el compromiso se sugiere la firma de un contrato-compromiso especificando la fecha acordada y donde el terapeuta también se compromete a prestar todo su apoyo al paciente.

#### **Acompañar**

En los pacientes que están en la etapa de acción, se debe programar el seguimiento. Se recomienda programar una visita de control una a dos semanas después del "Día D". y otra visita de seguimiento.

En el siguiente cuadro se plantean paso a paso, consejos prácticos para tener en cuenta en el momento de tomar la decisión de dejar de consumir cigarrillo. Es importante recordar que para evitar el consumo del cigarrillo es necesario saber los motivos por los cuales se quiere abandonarlo, tener voluntad, haber tomado la decisión y el compromiso personal y familiar con la conciencia de la necesidad del cambio en el estilo de vida.

<b>DIEZ CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DEJAR DE FUMAR</b>	
1. Prepararse para dejar el cigarrillo.	Tomar la decisión, escribir una lista con las razones por las cuales se quiere dejar de fumar.
2. Fijar una fecha.	Elegir una fecha en el calendario para dejar de fumar definitivamente, cumplir y tener un cambio de vida.
3. Comunicar la decisión de dejar de fumar.	Comunicar la decisión tomada a la familia, compañeros, amigos de trabajo. Reunirse con otras personas que también estén tratando de dejar de fumar.
4. Practicar ejercicio físico.	Comenzar a practicar alguna actividad física, ideal una caminata al aire libre, preferiblemente con personas no fumadoras.
5. Cambiar su entorno.	El día anterior, retirar los utensilios relacionados con el tabaco como ceniceros, encendedores, cigarrillos en la casa, trabajo, auto. Leer las razones para dejar de fumar. Evitar estar cerca de personas fumadoras.
6. Consumir agua, frutas, vegetales.	El primer día, beber mucha agua, jugos naturales, comer frutas, verduras. Evitar comer todo tipo de carnes, fritos, enlatados, salsas picantes, alimentos salados o condimentados, el consumo de alcohol y café. Recrearse con personas no fumadoras.
7. Pensar positivamente.	Evitar pensamientos de fracaso, concentrarse en el presente “Hoy evito fumar”, es importante superar los primeros tres días sin fumar son los más difíciles, si recae y fuma, no darse por vencido, fijar una nueva fecha. Luego del día cinco, la ansiedad baja y se puede superar más fácil el proceso.
8. Evitar consumir cigarrillo, comprometerse con el gran día pactado.	No fumar ningún cigarrillo, postergar el primer cigarrillo, apagar el cigarrillo, contar los cigarrillos fumados, pensar en su médico cada vez que quiera fumar, Comer chicle o disponer de comida para “picar” en vez de fumar, realizar actividades para estar ocupado, realizar ejercicios respiratorios. Se puede dejar el hábito, muchos lo han logrado por si mismos. Si es necesario, pedir ayuda a la familia o al profesional de la salud.
9. Observar los cambios después de dejar de fumar.	Seguir pensando que dejar de fumar, es lo mejor que puede pasar. Preparar a familia y amigos para los episodios o impulsos por fumar. Al tercer día comprobar los cambios físicos en bienestar de su salud. Recordar y revisar los motivos por los que está dejando de fumar. Calcular el dinero ahorrado.
10. Celebrar la despedida.	Celebrar el despedirse del cigarrillo, compartir el triunfo con familia, amigos, compañeros de trabajo, Invitar a otros a dejar el hábito.

## MITOS A CERCA DEL CIGARRILLO

- 1. Mito: EL CIGARRILLO NO ES UNA SUSTANCIA PSICOACTIVA: falso:** La nicotina es una droga que ejerce una acción en el sistema nervioso central y aumenta el riesgo de muerte súbita por sus efectos causados en el corazón. Además es la sustancia responsable de la adicción, ya que para sentir que el nivel de nicotina le produzca efecto y sea suficiente necesita incrementar cada vez mas el número de cigarrillos.
- 2. Mito: “YO FUMO POCO PORQUE CASI TODO EL CIGARRILLO SE CONSUME EN EL CENICERO”: Falso:** El fumador que deja quemar el tabaco en el cenicero, procurando hacer menos chupadas, va a respirar mayor concentración de cancerígenos porque el humo que se desprende de la porción final del cigarrillo es más tóxico que el humo que se inhala directamente al fumar.
- 3. Mito: “EL TABACO CONTAMINA, PERO MÁS LOS AUTOMÓVILES Y LAS FÁBRICAS. UN CÁNCER DE PULMÓN TE PUEDE DAR POR LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL”: Falso:** Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.
- 4. Mito: “EL TABACO ME TRANQUILIZA”: Falso:** Esa 'tranquilidad' es debida a la acción central del tabaco, con la primera aspiración se genera una falsa sensación de bienestar por segundos, pero desaparece cuando los niveles de nicotina en la sangre disminuyen y dan paso al síndrome de abstinencia. Volviendo la ansiedad y angustia.
- 5. Mito: “NECESITO UN CIGARRILLO PARA ESTUDIAR O TRABAJAR”: Falso:** Muchas personas asocian el tabaco a situaciones tales como el trabajar o estudiar y lo convierten en un hábito como cualquier otro. Al fin y al cabo es la persona quien trabaja y estudia, no el cigarrillo.
- 6. Mito: EL CIGARRILLO NO CAUSA ADICCIÓN: Falso:** Los fumadores afirman que no dependen del tabaco, pero la realidad es que la adicción física a la nicotina dura alrededor de una semana y también produce adicción psicológica, todo fumador es dependiente así fume poco. Los beneficios secundarios al abandonar son progresivos y aparecen desde el momento en que se deja de fumar.
- 7. Mito: DEJAR DE FUMAR SE HACE DE UN DÍA PARA OTRO: Falso:** Es muy difícil dejar el cigarrillo de una vez, la persona la pasa supremamente mal “Es peor el remedio que la enfermedad”. Se recomienda realizar un proceso de reducción progresiva confiando en la autoeficacia para avanzar hasta convertirse en un exfumador. Es necesario identificar las situaciones que favorecen o estimulan el consumo como primer paso hacia su control y recuperación.
- 8. Mito: “NO NOTO QUE ME HAGA TANTO DAÑO, TENDRÍA QUE FUMAR MUCHO MÁS TIEMPO PARA NOTAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL TABACO”: Falso:** La sola acción de fumar un cigarrillo produce un aumento de la tensión arterial sistémica que dura 15 minutos y una elevación de la frecuencia cardíaca de 10 a 15 latidos por minuto. Además, hay estudios médicos que permiten inferir que una inyección intravenosa de 5 gotas de nicotina a una persona sana le produciría la muerte entre los 5 y 30 minutos posteriores a su administración. Puede que el individuo no note el daño, pero su organismo sí que lo detecta.
- 9. Mito: UNA PERSONA QUE FUMA MENOS DE 10 CIGARRILLOS DIARIOS NO ES FUMADORA: Falso:** una persona se considera fumadora desde el primer cigarrillo. Dejar de fumar para estas personas puede ser tan difícil como para los fumadores más empedernidos, porque se han acostumbrado ya a una dosis (aunque baja) de nicotina en la sangre y se han habituado a fumar en determinadas ocasiones.

**10. Mito: “FUMAR NO CAUSA CÁNCER”:** Falso: La OMS, en su informe 586, declara: “El riesgo de cáncer de pulmón se multiplica por 25 o 30 entre la población de fumadores, con respecto a los no fumadores”.

**11. Mito: “LOS EFECTOS DEL HUMO SOLO LE AFECTAN AL FUMADOR”:** Falso: Los no fumadores que conviven con fumadores tienen un riesgo de contraer cáncer de pulmón mayor que los que no viven o trabajan con fumadores. Esto es debido a la mayor toxicidad del humo procedente de la combustión del tabaco cuando se quema lentamente en el cenicero. El alquitrán forma parte de la fase particulada del humo, y es respirado no sólo por el fumador activo sino también por el pasivo.

**12. Mito: “UNA MUJER EMBARAZADA QUE FUMA POCO NO LE CAUSA DAÑOS AL FETO”:** Falso: Si una mujer embarazada fuma un cigarrillo, hay inmediatamente un aumento de la frecuencia cardíaca fetal de 130 a 180 latidos por minuto. Además es más elevado el riesgo de aborto, placenta previa, desprendimiento prematuro de placenta y de parto prematuro y el fumar es un factor de riesgo para que se presente bajo peso del niño al nacer (BPN).

**13. Mito: “EL TABACO NO AFECTA A LOS NIÑOS QUE ESTÁN CERCA DEL FUMADOR”:** Falso: Además de hacerlo un fumador pasivo, con el mal ejemplo lo hace un fumador potencial. El humo recibido por el niño le genera: infección respiratoria, retardo en el crecimiento, alteraciones neurológicas, alergias, entre otras patologías.

**14. Mito: “EL FUMAR SE RELACIONA CON UNA MUJER INDEPENDIENTE SOFISTICADA Y BELLA”:** Falso: Los cigarrillos manchan los dientes, arrugan la piel, generan mal aliento y destruyen la capacidad aeróbica que una mujer fuerte y saludable necesita. Además, qué tan independiente puede ser una persona que depende de un vicio?

**15. Mito: “HE CONOCIDO A MUCHOS FUMADORES QUE NO HAN ESTADO NUNCA ENFERMOS. CONOZCO PERSONAS MAYORES QUE FUMAN MUCHO Y ESTÁN MUY BIEN”:** Falso: Seguramente usted piensa en algún anciano que ha fumado toda la vida y está bien. Observe su calidad de vida. Tenga presente que usted sólo ve a los que llegan a vivir más, los que han muerto a causa del tabaco no los ve envejecer.

**16. Mito: “DE ALGO TENEMOS QUE MORIR, ASÍ QUE SIGO FUMANDO”:** Falso: Es cierto que, moriremos por alguna razón, pero si fuma está acelerando su muerte. Probablemente no se está planteando en serio el hecho de que el tabaco pueda ser el responsable de su muerte, tampoco piensa en la calidad de vida y pero si lo hace, cree que esto sólo ocurrirá cuando sea viejo.

**17. Mito: “ALGÚN VICIO HAY QUE TENER Y ÉSTE NO ES EL PEOR DE TODOS”:** Falso: Para ser una persona feliz no es necesario tener dependencia a una droga; la felicidad está directamente relacionada con las decisiones acertadas y la seguridad de sí mismo. Todo el que ha dejado de fumar para siempre se siente liberado de las pequeñas tiranías del tabaco. Nadie se arrepiente de haberle dejado. Además, el consumo del tabaco es el que cobra más vidas anualmente en el mundo; el mismo número que las drogas y el alcohol juntos.

**18. Mito: “YA ES TARDE PARA DEJARLO”:** Falso: Es cierto que el tiempo que se lleva fumando contribuye a que se haga más difícil dejarlo, sencillamente porque el hábito está creado. Sin embargo, la dificultad puede superarse con la decisión de un cambio en su calidad de vida.

**19. Mito: “FUMAR ES UN SIGNO DE LIBERTAD Y DE AUTOAFIRMACIÓN, NO VOY A DEJAR DE FUMAR PORQUE ME DIGAN QUE ES MALO”:** FALSO: El hecho de que fumar sea considerado como un signo de libertad, de madurez y de autoafirmación es consecuencia de lo que nos han hecho creer las grandes compañías de tabaco mediante la publicidad y el cine. Puede considerarse libre aquel que tiene una dependencia de nicotina?

**TEMA**

**CESACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO**  
**Mitos sobre el consumo**

**OBJETIVOS**

Al finalizar la intervención, los participantes estarán en capacidad de:

- ✓ Reconocer metodologías que sirvan de herramientas para lograr la cesación del cigarrillo.
- ✓ Desmitificar creencias con relación al consumo del cigarrillo

**CONTENIDO**

Estrategias y acciones para disminuir el consumo y mitos relacionados con el cigarrillo.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**MOMENTO 1:** Realizar una mesa redonda para socializar las coplas o dibujos realizados por los integrantes del grupo en la ficha anterior, practicando en casa. (20 minutos).

**MOMENTO 2:** Propiciar una discusión frente a las conclusiones realizadas sobre los efectos del consumo de cigarrillo entre sus familiares y amigos realizada en la sesión anterior. (20 minutos).

**MOMENTO 3:** resolver individualmente el cuestionario y luego exponer las razones por las que esta de acuerdo o en desacuerdo, luego se harán las aclaraciones pertinentes. (20 minutos).

**MOMENTO 4:** Entregue 2 o 3 mitos por parejas, sobre el consumo de cigarrillo (dependiendo del número de asistentes), para que discutan y luego las socialicen con el grupo (20 minutos).

**MOMENTO 5:** Revisión de las fichas de recordación y practicando en la casa para realizar las aclaraciones pertinentes (10 minutos).

**RECURSOS**

Fichas de recordación y prácticas, escritos con dos o tres mitos, cuestionario.

**EVALUACIÓN**

“Juego Alcance la Estrella”: Con dos estrellas, cada una con las siguientes preguntas: Diga tres espacios donde no se puede fumar, Quién es fumador pasivo?, Causas del humo en un fumador pasivo?, Qué hace cuando ve a alguien fumando en un espacio prohibido?. (15 minutos).

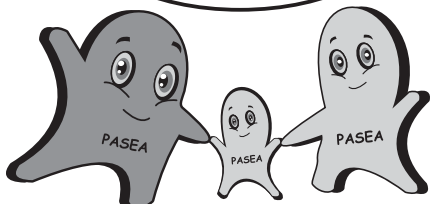
**DOCUMENTOS DE REFERENCIA:** Ley 1335 de 2009. Resolución 1956 de 2008.



**FICHA TÉCNICA SESIÓN No.11**

**CESACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO**

PRACTICANDO  
No. 11  
EN CASA



**TEST DE DEPENDENCIA  
PSÍQUICA Y COMPORTAMENTAL DEL TABACO**

Este test permite medir el grado de dependencia psíquica y comportamental al tabaco. El puntaje obtenido oscila entre 1 y 10 puntos estableciendo los diferentes grados de dependencia: del más bajo al más alto.

Los resultados obtenidos permiten elegir el tratamiento para dejar de fumar.

Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que fuma el primer cigarrillo?

- ✓ Menos de 5 minutos \_\_\_\_\_ (3 puntos)
- ✓ De 6 a 30 minutos \_\_\_\_\_ (2 puntos)
- ✓ De 31 a 60 minutos \_\_\_\_\_ (1 punto)
- ✓ Después de 60 minutos \_\_\_\_\_ (0 puntos)

Tiene problemas para fumar en lugares prohibidos?

- ✓ Sí \_\_\_\_\_ (1 punto)
- ✓ No \_\_\_\_\_ (0 puntos)

Qué cigarrillo le costaría más suprimir?

- ✓ El primero de la mañana \_\_\_\_\_ (1 punto)
- ✓ Cualquier otro \_\_\_\_\_ (0 puntos)

Cuántos cigarrillos fuma al día?

- ✓ 10 o menos \_\_\_\_\_ (0 puntos)
- ✓ De 11 a 20 \_\_\_\_\_ (1 punto)
- ✓ De 21 a 30 \_\_\_\_\_ (2 puntos)
- ✓ 31 o más \_\_\_\_\_ (4 puntos)

Fuma usted un cigarrillo tras otro?

- ✓ Sí \_\_\_\_\_ (1 punto)
- ✓ No \_\_\_\_\_ (0 puntos)

Fuma usted cuando está en cama debido a una enfermedad?

- ✓ Sí \_\_\_\_\_ (1 punto)
- ✓ No \_\_\_\_\_ (0 puntos)

**CESACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO**

## RESULTADOS

**De 0 a 2 puntos:** no dependencia.

- ✓ En este caso y con un poco de voluntad, es posible dejar de fumar.
- ✓ Es necesario empezar de inmediato a dejar esos primeros hábitos de fumar.
- ✓ Para evitar el deseo de fumar se recomienda, beber un vaso de agua, comer una manzana,
- ✓ practique algún deporte.

**De 3 a 4 puntos:** bajo nivel de dependencia

**TOME LA DECISIÓN POR TU SALUD DE DEJAR DE FUMAR.**

- ✓ Comience a disminuir el consumo del número de cigarrillo diarios.
- ✓ Identifique los momentos que estimulan su deseo de fumar y evitelos.
- ✓ Para comenzar establezca metas.
- ✓ Para evitar el deseo de fumar se recomienda, beber un vaso de agua, comer una manzana,
- ✓ practique algún deporte.

**De 5 a 6 puntos:** nivel medio de dependencia

**TOME LA DECISIÓN POR TU SALUD DE DEJAR DE FUMAR**

- ✓ Solicite ayuda profesional para iniciar el proceso de dejar de fumar.
- ✓ Comience a disminuir el consumo del número de cigarrillo diarios.
- ✓ Identifique los momentos que estimulan su deseo de fumar y evitelos.
- ✓ Para comenzar establezca metas.
- ✓ Para evitar el deseo de fumar se recomienda, beber un vaso de agua, comer una manzana,
- ✓ Practique algún deporte..
- ✓ Hable con la familia y amigos sobre el propósito de dejar de fumar para que lo apoyen.

**De 7 a 10 puntos:** un alto o muy alto grado de dependencia

**TOME LA DECISIÓN POR TU SALUD DE DEJAR DE FUMAR**

- ✓ Es indispensable recurrir a un especialista en el tratamiento de adicción.
- ✓ Según el grado de dependencia (alto o muy alto), el especialista puede recetar sustitutos nicóticos o algún otro método farmacológico.
- ✓ Identifique los momentos que estimulan su deseo de fumar y evitelos.
- ✓ Para comenzar establezca metas.
- ✓ No abandone el tratamiento si no cumple las metas, vuelva a empezar, recaer es parte del tratamiento.
- ✓ Busque conversar con personas que hayan superado la dependencia al cigarrillo.

## ALGUNOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

- ✓ Se sentirá más ágil.
- ✓ Gozará de mejor salud en general.
- ✓ Mejorará el olfato.
- ✓ Disminuirá o desaparecerá la tos persistente.
- ✓ Recuperará el gusto por saborear los alimentos.
- ✓ Sentirá menos cansancio.
- ✓ Rendirá más física y mentalmente.
- ✓ Tendrá más resistencia física para la práctica de cualquier deporte.
- ✓ Le será más fácil abstenerse de beber alcohol.
- ✓ Se sentirá más satisfecho consigo mismo.
- ✓ Tendrá la sensación de haber ganado una gran batalla.
- ✓ Sufrirá menos resfriados, gripes y otras enfermedades esporádicas.
- ✓ Sus pulmones y su corazón estarán en mejor condición para defender su funcionamiento normal.
- ✓ La piel del rostro rejuvenecerá hasta recuperar la apariencia de su edad real.
- ✓ Reducirá significativamente el riesgo de contraer cáncer de pulmón.
- ✓ Disminuirá la posibilidad de contraer enfermedades respiratorias crónicas.
- ✓ Desaparecerá el mal aliento de su boca.
- ✓ Aumentará su calidad general de vida.
- ✓ Aumentará la posibilidad de que su hijo nazca con buena salud.
- ✓ Será un buen ejemplo para sus hijos y amigos.
- ✓ Ahorrará dinero.
- ✓ Respetará el derecho al aire libre, sin humo de tabaco, de quienes lo rodean.
- ✓ Tendrá la sensación de haber recuperado un poco la dirección de su vida.

**DTSC**