



MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DESPACHO DEL VICEMINISTERIO ACADÉMICO
DIRECCIÓN DE VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y VOCACIONAL

**MANUAL DE APOYO TÉCNICO PARA EL MEJORAMIENTO
DEL PROGRAMA GUÍA EN TERCER CICLO
Y EDUCACIÓN DIVERSIFICADA**

**SAN JOSÉ, COSTA RICA
2013
2ª Edición**

Créditos

Autoría

Licda. Margarita Alvarado Villalón. Asesora Nacional de Orientación
MSc. Ruth Melania Arce Hernández. Asesora Nacional de Orientación
Licda. Gloria Calvo Barquero. Psicóloga
MSc. Juan Antonio Carvajal Rivera. Asesor Nacional de Orientación
Licda. Carolina Garro Ureña. Psicóloga
Licda. Jennifer Gutiérrez Barboza. Trabajadora Social
Licda. Patricia Méndez Arroyo. Psicóloga
Lic. Nésmar Antonio Ruiz Rosales. Trabajador Social
Licda. Irma María Sánchez Cerdas. Asesora Nacional de Orientación
Licda. Sonia Mayela Vargas Ulloa. Asesora Nacional de Orientación

Revisión técnica y estilo 1° edición:

MSc. Juan Antonio Carvajal Rivera. Asesor Nacional de Orientación
Licda. María de los A. Estrada Espinoza. Jefa Departamento de
Orientación Educativa y Vocacional

Revisión técnica y ajustes a la 2° edición 2013:

MSc. Juan Antonio Carvajal Rivera
MSc. Gioconda Mora Monge
Asesores Nacionales de Orientación
Revisión Técnica y ajustes a la 3ª edición 2015
Msc. Gioconda Mora Monge

Diagramación

MSc. Gioconda Mora Monge
Asesora Nacional de Orientación

TABLA DE CONTENIDOS

Presentación.....	3
Justificación.....	4
Introducción.....	6
¿Qué es el programa guía?	7
¿Cuáles son los propósitos del programa guía?	8
Algunos enfoques que se deben tomar en cuenta para el desarrollo del programa guía	9
Actores claves para el desarrollo del programa guía y sus responsabilidades	11
Habilidades deseables para la selección de la profesora o el profesor guía, dada la naturaleza de su trabajo	14
Algunas estrategias básicas del programa guía	15
Mediación pedagógica	20
Programación de contenidos que se abordan en el programa guía	22
Actividades preliminares	24
Actividades de ambientación al colegio	24
Actividades generales	25
Habilidades para la vida	29
Manejo adecuado de las emociones	29
Las emociones	29
Desarrollo de habilidades para el reconocimiento y el manejo de emociones	31
Actividades sugeridas sobre manejo de emociones y resolución de conflictos	34
Autocuidado y adolescentes	37
Actividades sugeridas	38
Cuidado del medio ambiente	41
Actividades sugeridas	42
Participación ciudadana y liderazgo	44
Actividades sugeridas	46
El liderazgo	47
Tipos de liderazgo.....	48
Actividades sugeridas.....	48
Referencias.....	50
Anexos	53

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación Pública pone a disposición de las profesoras y los profesores guías el presente Manual de Apoyo para el desarrollo de las diferentes actividades individuales y colectivas del Programa Guía con el estudiantado.

Es importante señalar que el Programa Guía forma parte del conjunto de esfuerzos que en una institución educativa se realizan para humanizar el currículo, permitiendo a las y los jóvenes desarrollar actitudes, valores y habilidades básicas en y para la vida.

Por lo tanto, el manual se constituye en un recurso de apoyo para organizar y propiciar espacios de sensibilización e interaprendizaje con el estudiantado, a partir del intercambio de sentimientos, ideas, pensamientos y conocimientos entre las personas participantes.

No se brinda ninguna receta para construir esta experiencia de aprendizaje, pero sí algunas ideas que se pueden retomar con el propósito de enriquecer el Programa Guía en beneficio del desarrollo integral de las y los jóvenes.

De esta manera, se espera que el Programa contribuya al desarrollo integral del estudiantado, desde una perspectiva creativa, consciente, sistemática y claramente intencionada por parte de cada institución educativa.





JUSTIFICACIÓN

A partir de 1971, con el Reglamento General de Establecimientos Oficiales de Educación Media se establece oficialmente el Programa Guía como un “proceso de acciones generales desde y hacia el grupo de aula, orientadas a lograr una integración del conocimiento en la formación del alumno, mediante la participación en su entorno según capacidades propias, dentro del marco de las políticas de la Institución y fines de la educación costarricense”.

Desde esa época a la fecha se ha destinado una lección semanal de 40 minutos para que el profesorado guía desarrolle diversas actividades formativas con el estudiantado, contribuyendo a su desarrollo integral, a promover las habilidades para vivir y así enfrentar con mayor seguridad los retos que se presentan diariamente en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

Surge entonces la necesidad de una propuesta más clara y operativa para el desarrollo del Programa Guía en cada institución educativa, de acuerdo con su verdadera naturaleza o razón de ser dentro del currículo oficial, tomando en cuenta que los y las estudiantes de secundaria han planteado la necesidad de contar con lecciones más atractivas, espacios para intercambiar sus inquietudes, preocupaciones y necesidades.

Por tanto, las estrategias utilizadas para el desarrollo del Programa Guía deben tomar en cuenta que:

- La juventud requiere tratar asuntos de interés, ensayar diversos talentos personales, organizarse mejor para cumplir sus metas y aprender otro tipo de habilidades para vivir, contar con oportunidades para la participación y expresión.
- Se requiere obtener información relevante del estudiantado que permita una toma de decisiones adecuada respecto al tipo de apoyos que necesitan los y las jóvenes, tanto en el hogar como en el centro educativo, para su desarrollo integral.
- La planificación de las actividades a desarrollar debe tener claridad, creatividad y un carácter más atractivo y formativo a la vez.
- La utilización de metodologías que promuevan el diálogo, la reflexión, el análisis crítico, la participación democrática, la organización, el desarrollo de talentos específicos, el liderazgo estudiantil, así como el disfrute de lo que “es bueno y es bello”, tal y como lo propone el Proyecto de Formación Ética, Estética y Ciudadana impulsado por el Despacho del Sr. Ministro, en contraposición a las clases de corte magistral.
- Se requiere una mayor y mejor coordinación por parte del profesorado guía con el Departamento de Orientación, los profesores de nivel y las familias, con miras al fortalecimiento de estrategias de apoyo educativo para el estudiantado, de acuerdo con sus características y necesidades particulares.
- El Programa Guía es una responsabilidad institucional y no únicamente del profesor o profesora guía, quienes deben contar con la capacitación y asesoramiento requeridos en torno a distintos aspectos relacionados con el desarrollo integral del estudiantado.

- Los acelerados cambios y características de la sociedad actual demandan, cada vez más, un tipo de educación promotora del desarrollo de habilidades para la vida, capaz de trascender los aspectos meramente academicistas, para dar lugar al aprendizaje de nuevas formas de sentir, de pensar, de enfrentar y de actuar sobre la realidad individual y colectiva.

- Se debe dar énfasis al desarrollo de valores y el aprendizaje de destrezas para el logro de una interacción y participación social más justa, más equitativa y democrática, tendiente a la eliminación paulatina de distintas formas de violencia, al desarrollo adecuado de la sexualidad, del autocontrol y del autocuidado, al desarrollo de habilidades para lograr la permanencia y el éxito escolar, así como para una adecuada inserción socio-laboral, de manera que las personas logren el establecimiento de relaciones sanas, armoniosas, productivas y responsables consigo mismas y con el medio que las rodea.

Este marco proporciona una visión holística y dinámica del ser humano y la misión de la educación es prepararlo para la vida. Como lo diría Jacques Delors, la educación debe ayudar a la persona a ser, a hacer, a aprender y a convivir. En este sentido, se comprende que el papel de la docencia tiene un propósito que va más allá de la mera transmisión de conocimientos académicos y procedimientos. En realidad, la función guía del profesorado es importante en la humanización del currículum escolar y es inherente a su función docente.

Finalmente cabe señalar que la función guía se requiere no sólo en la coordinación de esfuerzos para adaptar la oferta educativa a las necesidades y particularidades de cada estudiante, sino también para el cumplimiento de funciones mediadoras entre el entorno, el centro educativo, las familias, las y los docentes, los órganos de apoyo especializado y la población estudiantil.

A continuación se presenta un esquema que integra los planteamientos anteriores:



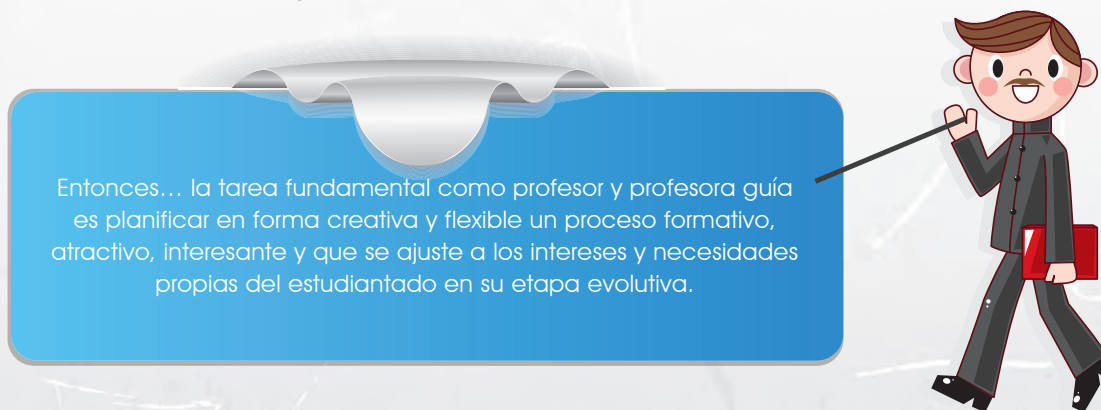
INTRODUCCIÓN

Estimada profesora y estimado profesor guía:

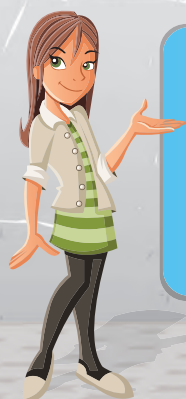
Le invitamos a formar parte de un proceso mediante el cual tendrá la oportunidad de construir formas alternativas dentro del Programa Guía, para convertir experiencias sencillas de la vida diaria en momentos educativos especiales y satisfactorios, tanto para usted como para los y las estudiantes.



Se comprende la importancia de intencionar, organizar y planificar cada vez mejor este espacio educativo. Por lo tanto, en este Manual, usted podrá encontrar ideas para realizar abordajes individuales y grupales con el estudiantado.



Características del aprendizaje adolescente:



La adolescencia es "el período crucial del ciclo vital en que los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, recuperando para sí las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propia". Krauskopf (1989)

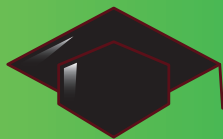
Los procesos de aprendizaje son adecuados cuando se dan las siguientes condiciones en los y las adolescentes:

- Se sienten responsables y activos de lo que aprenden y hacen.
- Se sienten seres únicos, diferentes, valiosos y necesarios (confianza básica).
- Pueden elegir, sugerir, participar y asumir responsabilidades.
- Pueden encontrar un sentido y un significado en lo que aprenden.
- Se sienten motivados a aprender para lograr una productividad que les satisfaga.
- Asimilan a través de un enfoque de pensamiento reflexivo.
- Tienen posibilidad de diálogo, de negociación y de respeto a la individualidad.
- Aprenden a conocer de forma autónoma e independiente.
- Tienen posibilidad de trabajar en equipo, utilizar la lógica y el sentido común.
- Utilizar el pensamiento creativo o divergente, superar la timidez, aumentar la participación, usar la memoria lógica, entre otras destrezas.

¿QUÉ ES EL PROGRAMA GUÍA?



Conjunto de acciones sistemáticas para fortalecer el desarrollo de habilidades para la vida.



Estrategia Institucional del Servicio de Orientación.
Congruente con los fines de la educación y política educativa vigente.



Responsabilidad del nivel institucional, no de una persona o disciplina particular.
Utiliza un enfoque de promoción del desarrollo integral.

“Un programa guía es un esfuerzo unificado de parte de los docentes, administradores, padres, personal de guías y especialistas, para utilizar todos los recursos disponibles en la comunidad y en el Centro Educativo, de modo de ayudar a los alumnos a tomar decisiones cada vez más acertadas con relación a su propio desarrollo y al de la comunidad que los rodea...” Lemke (1972)

¿CUÁLES SON LOS PROPÓSITOS DEL PROGRAMA GUÍA?

- Propiciar en la comunidad estudiantil un proceso de participación que integre en forma progresiva su preparación académica con su formación socio-afectiva, dentro del marco de referencia que le ofrecen las políticas de la institución y los fines de la educación costarricense.
- Obtener información relevante acerca de las características, necesidades educativas y expectativas del estudiantado como base para la definición de los distintos apoyos educativos que las y los jóvenes requieren de los ámbitos familiar, educativo, comunitario e institucional, como producto de las acciones de coordinación e integración realizadas por el profesorado guía.
- Facilitar la construcción de un sentido de comunidad y pertenencia en el grupo, el establecimiento de normas, la organización y participación democrática y el conocimiento de deberes y derechos de la comunidad estudiantil.
- Fortalecer el desarrollo integral de talentos específicos y ocho habilidades básicas:



ALGUNOS ENFOQUES QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA GUÍA

Los enfoques rectores se plantean como una posición ideológica definida que debe transversar el quehacer educativo, dando coherencia y sustento a todas las acciones. Constituyen un conjunto de elaboraciones conceptuales y metodológicas que comparten los mismos supuestos básicos.

Derechos y responsabilidades

Desde el enfoque de derechos, se reconoce a las personas menores de edad como sujetos de derechos humanos generales por su condición de personas y de derechos y responsabilidades especiales como seres en crecimiento. Esto implica trabajar también con la población estudiantil en la creación de las condiciones propicias para que se perciban y asuman como corresponsables en la construcción de su propio bienestar. (Paniamor, 2000).



Valores

Simultáneamente, educar en valores desde la escuela supone educar para la vida. En este sentido la recomendación explícita es que se trabajen aspectos tan genéricos como la tolerancia, la solidaridad, la equidad, la vida en democracia y especialmente los derechos humanos (acorde con el enfoque de derechos) que marcan las ideas y prácticas máximas de los valores de respeto y convivencia humana.

Desde esta perspectiva se conciben los valores íntimamente ligados a las actitudes. De forma que al trabajar las actitudes, se debe no solo estimular un razonamiento moral (por ejemplo el trabajo con estudiantes sobre dilemas morales y diferentes posturas), sino también que ellos y ellas logren discernir sobre cómo se sienten hacia un hecho social, cuál es la intención en su forma de proceder y cómo actúan ante ciertas situaciones.



Género-sensitivo

Desde esta perspectiva, se recogen los condicionamientos socialmente contruidos que definen formas diferenciadas de ser y de hacer para hombres y mujeres, que históricamente han posibilitado y perpetuado formas de dominio y control. Se busca develar mitos y estereotipos culturales para transformar esas relaciones desiguales, que permita a las personas el desarrollo pleno de sus potencialidades y su integración equitativa a los procesos sociales. A partir de este enfoque, no se concibe a las mujeres y hombres como seres dados, eternos e inmutables, sino como sujetos históricos contruidos socialmente y en permanente cambio, según las oportunidades que se les brinden.

Generacional-contextual

Desde el enfoque generacional, se toma en consideración el momento de desarrollo de los niños, niñas y adolescentes en su ciclo vital para relativizar las estrategias de trabajo en función de sus posibilidades, expectativa y prioridades. Esto obliga a ajustar las intervenciones pedagógicas y códigos de comunicación a las necesidades propias de cada etapa. Desde lo contextual, se consideran las particularidades del contexto en que se desarrollan los diferentes actores educativos y donde se encuentra el Centro Escolar y, según sus características, definir y adaptar las estrategias y planes educativos.

Comunidad educativa

Se parte desde una concepción sistémica del centro educativo, donde cualquier acción que se realice sobre uno de sus componentes tiene un impacto y requiere del ajuste del resto de elementos que lo integran. Al mismo tiempo, se concibe la institución escolar como una entidad cooperativa y organizada en torno a una meta, lograda mediante el trabajo conjunto y autogestionado. Contempla la participación activa de los diferentes miembros de la comunidad educativa.

ACTORES CLAVES PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA GUÍA Y SUS RESPONSABILIDADES



NIVEL CENTRAL

Departamento de Orientación Educativa y Vocacional del Ministerio de Educación Pública

- Coordinar con las autoridades nacionales y regionales del Ministerio de Educación Pública, para facilitar la aplicación del Programa Guía en las instituciones educativas de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.
- Brindar directrices y lineamientos a los Asesores Regionales de Orientación, para la ejecución de acciones de asesoría, seguimiento y evaluación del Programa con los y las profesionales del servicio de Orientación.
- Solicitar a las autoridades regionales informes sobre los avances del desarrollo del Programa Guía y la aplicación del Manual de apoyo para el profesorado guía.

NIVEL REGIONAL

Director o Directora Regional

- Brindar el apoyo y seguimiento requerido para la ejecución del Programa Guía en su Región Educativa e incluir dentro del Plan Regional la puesta en práctica del programa.
- Realizar las convocatorias necesarias para el asesoramiento, seguimiento y evaluación del Programa Guía en los colegios de la región.
- Solicitar los informes requeridos para evaluar la implementación del Programa Guía.



Jefe o Jefa de Asesoría Pedagógica

- Garantizar los espacios para realizar los asesoramientos y entregar los materiales de apoyo cuando las y los Profesores Guías así lo requieran.

Supervisores o Supervisoras

- Apoyar a las y los Directores de las Instituciones Educativas, para que faciliten espacios de asesoramiento y seguimiento al Programa Guía.
- Coordinar con la Asesoría Regional de Orientación los espacios para el asesoramiento, seguimiento y evaluación de la ejecución del Programa Guía.

Asesoría Regional de Orientación

- Coordinar con las autoridades administrativas y técnicas, para establecer estrategias de motivación, asesoramiento, ejecución, seguimiento y evaluación del Programa Guía con los y las profesionales de orientación de secundaria.
- Facilitar, en coordinación con los orientadores y las orientadoras de secundaria, la entrega técnica del Manual de Apoyo al profesorado Guía.
- Elaborar informes a las autoridades competentes, cuando les sean solicitados.


NIVEL INSTITUCIONAL O LOCAL

Director o directora de la Institución

- Diagnosticar, planificar, definir y evaluar, conjuntamente con el personal de Orientación, las políticas, los lineamientos y el apoyo técnico requerido para la organización y el desarrollo del Programa Guía, con base en un proceso participativo y de toma de decisiones que involucre a los diferentes actores educativos.
- Reunir a los profesores y las profesoras guías, en forma conjunta con el personal de Orientación para brindar inducción, organizar y dar seguimiento al desarrollo del Programa Guía, tomando en consideración las especificidades para el ámbito institucional y para cada nivel respectivo.
- Incluir el espacio de Hora Guía dentro del plan de trabajo institucional, garantizando las lecciones que sean necesarias para la debida implementación, tanto del manual como de otros programas contemplados en este espacio.
- Establecer un horario conveniente y espacios físicos para el desarrollo adecuado de la Hora Guía con estudiantes.
- Supervisar el cumplimiento adecuado de funciones y el desarrollo del Programa, por parte de las profesoras y los profesores guías.
- Custodiar y entregar oportunamente al profesorado los materiales relacionados con el Programa Guía.
- Rendir informes periódicos escritos sobre su labor, a la Supervisión del Circuito correspondiente y a otras autoridades o instancias educativas según se requiera.

Departamento de Orientación

- Definir conjuntamente con la Dirección, las políticas y lineamientos institucionales para el desarrollo del Programa Guía, con base en los lineamientos proporcionados por las instancias nacionales y regionales.
- Facilitar en coordinación con el Director o directora, la organización del centro educativo en torno a la oferta del Servicio de Orientación y del Programa Guía para favorecer el desarrollo integral de las y los estudiantes.
- Facilitar procesos de asesoría grupal e individual dirigidos al profesorado para el desarrollo del Programa Guía.

- 
- Facilitar estrategias para realimentar y dar seguimiento al Programa Guía a nivel institucional.
 - Recomendar a la Dirección los posibles candidatos a asumir el cargo de profesor o profesora guía con base en sus características profesionales y personales.

Profesional de Orientación de nivel

- Mantener comunicación y coordinación periódica y permanente con la Dirección, la Jefatura Técnica del Departamento de Orientación y el cuerpo docente del nivel para el desarrollo adecuado y evaluación permanente del Programa Guía.
- Asesorar técnicamente a las y los profesores guías y de materias académicas del nivel para el cumplimiento adecuado de su función guía.
- Facilitar procesos de actualización profesional dirigidos a profesores y profesoras para el cumplimiento de su función guía y/o para el desarrollo de proyectos de prevención integral.
- Valorar, orientar, dar seguimiento y referir cuando sea necesario, los casos de estudiantes que a juicio del profesor o profesora guía, requieren intervenciones más específicas o especializadas.
- Apoyar cuando sea requerido al y la docente guía en el desarrollo de procesos grupales con estudiantes que presentan situaciones específicas.

Profesora o profesor Guía

- Planificar, ejecutar y evaluar los procesos de guía individual y grupal con los y las estudiantes a cargo, a partir de sus características, necesidades y posibilidades de participación, promoviendo el desarrollo de habilidades para la vida y la formación integral del estudiantado.
- Coordinar, ejecutar y evaluar en forma conjunta con la comunidad educativa estrategias que favorezcan el desarrollo de talentos específicos, habilidades para la vida y el desarrollo integral de la población estudiantil, para lo cual contará con la asesoría u apoyo técnico del Departamento de Orientación.
- Utilizar de manera creativa, flexible y responsable el Manual de apoyo para profesores y profesoras guías y otros materiales pertinentes al desarrollo del Programa Guía.
- Realizar reuniones grupales e individuales, entrevistas con los familiares o personas encargadas de las y los jóvenes o visitas a los hogares para definir y coordinar los apoyos educativos que requieren para favorecer su desarrollo integral.
- Coordinar y analizar con docentes, estudiantes, padres, madres y personas encargadas, de manera individualizada, acciones de apoyo educativo relacionadas con el rendimiento escolar y demás manifestaciones personales y sociales de la población estudiantil, con el fin de favorecer la toma de decisiones de manera conjunta.
- Dar seguimiento y referir en coordinación con el Departamento de Orientación si es del caso, aquellas situaciones individuales o grupales de los y las estudiantes a cargo que requieren una intervención más individualizada o especializada.
- Elaborar instrumentos de diagnóstico que permita conocer las características de los estudiantes y dar seguimiento del progreso personal, social y escolar.
- Brindar en forma oportuna a la Dirección del centro educativo, las autoridades o instancias que lo soliciten el planeamiento, evaluación e informes pertinentes respecto al desarrollo del programa guía.
- Promover la comunicación, la organización, la participación democrática y el liderazgo del estudiantado en la solución adecuada de sus propias situaciones vitales a partir del aprendizaje de principios éticos, estéticos y ciudadanos.
- Organizar "actividades de recibimiento" al principio del curso lectivo, sobre todo para los y las estudiantes que llegan por primera vez al centro educativo, clarificando sus derechos y deberes, la normativa educativa, los reglamentos vigentes y las tareas que



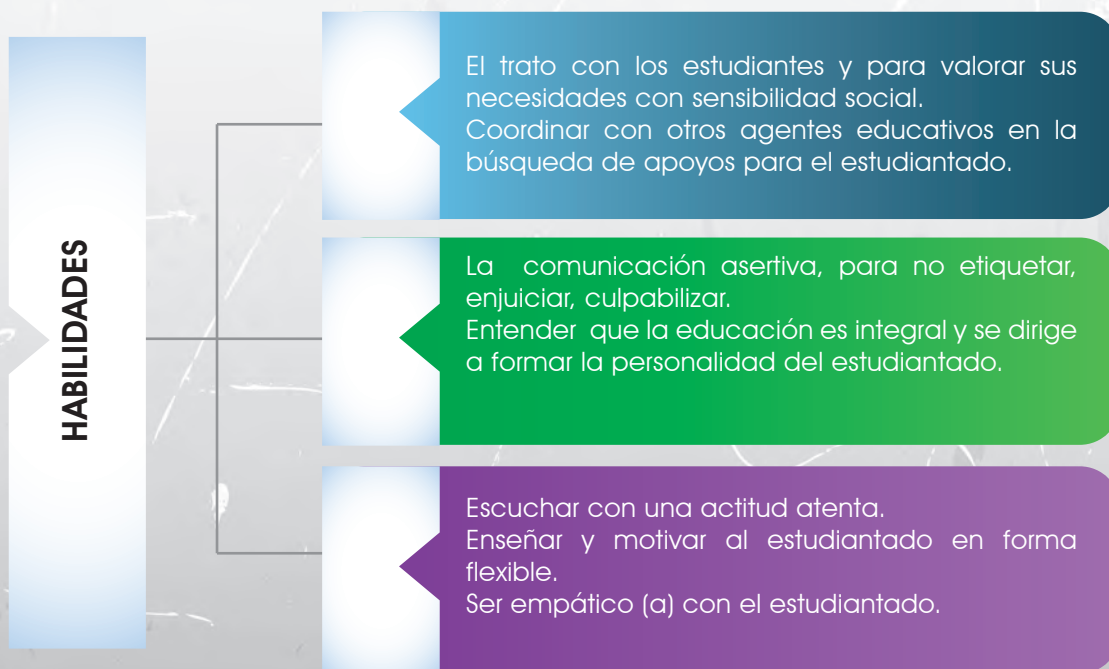
tiene como profesor o profesora guía, dándoles la oportunidad de participar en la propuesta y programación de actividades de carácter académico, artístico, político, deportivo, social, entre otros.

- Promover actividades que fomenten la convivencia, la integración y la participación de la población estudiantil en su grupo y en el centro educativo propiciando la conciencia sobre la importancia de temas como: la educación cívica y moral, la educación para la salud, la educación ambiental, la educación para la paz, la educación sexual y la igualdad de oportunidades para ambos sexos.
- Asesorar a las directivas de sección (estudiantil y de familia) y comités estudiantiles, de acuerdo con las funciones que les corresponde según lo estipulado en el "Reglamento para la Organización y Funcionamiento del Gobierno Estudiantil".
- Coordinar con el Departamento de Orientación y otras instancias para el fortalecimiento de su función orientadora y la óptima atención de las necesidades de desarrollo del alumnado, desde una perspectiva de desarrollo humano integral.

Directiva de padres y madres

- Analizar con el profesor y la profesora guía las características y necesidades de la sección a cargo.
- Participar activamente en las estrategias de atención y apoyo a las necesidades de los estudiantes de la sección a cargo.
- Participar en la búsqueda de recursos comunales para favorecer el desarrollo integral de las y los estudiantes.
- Involucrar activamente a otros padres y madres en la solución integral de las necesidades de las y los estudiantes.

HABILIDADES DESEABLES PARA LA SELECCIÓN DE LA PROFESORA O EL PROFESOR GUÍA, DADA LA NATURALEZA DE SU TRABAJO



ALGUNAS ESTRATEGIAS BÁSICAS DEL PROGRAMA GUÍA

Guía Individual


Observación: Permite obtener información del estudiantado en diferentes situaciones acerca de las conductas que demuestra. Se pueden realizar observaciones directas del comportamiento del estudiantado en diferentes contextos, registro sobre algunas de sus verbalizaciones orales o escritas, visitas al hogar, entre otras. Es importante sistematizar y registrar la información tratando de utilizar un lenguaje objetivo y descriptivo evitando etiquetar las conductas observadas.

Entrevista: Permite obtener información relevante en torno a situaciones particulares que presentan las personas entrevistadas, para apoyarlas, ayudarlas y guiarlas en la solución eficaz de dichas situaciones. Deben tomarse en cuenta que el lugar sea privado, ordenado y libre de distracciones e interrupciones, así como mantener una posición cara a cara y el contacto visual en la medida de las posibilidades y que la persona entrevistada sienta que:

- es bien recibida(o)
- se dispone de tiempo para atenderle
- hay interés en escucharle atentamente
- se le respeta y se le acepta
- se guardará confidencialidad de lo que diga

Escucha: No sólo es necesario comprender bien lo que la persona entrevistada está diciendo sino que hay que hacérselo saber y si se requiere de mayor información para comprender mejor, se pueden establecer ciertas preguntas o realizar algunas devoluciones. Por ejemplo, cuando un(a) estudiante dice frases como: "A mí nadie me quiere", es importante clarificar con preguntas como "¿Quién es nadie?", O bien cuando dice "Nunca me sale bien", se puede hacer la siguiente devolución: "¿Cuándo te sucede esto?, ¿en qué circunstancias?" Se debe evitar el interrogatorio encasillador o culpabilizante (Por ejemplo preguntar el por qué hizo o dejó de hacer tal acción), así como abstenerse de valorar, emitir juicios de valor o actitudes de alarma que pudieran inhibir a la persona entrevistada. Algunas frases que pueden denotar que se está siendo empático(a) pueden ser las siguientes: "Comprendo cómo se siente...", "Lo que usted expresa es importante porque...", "Lo que usted siente es como si...", "¿cómo se sentiría usted en la situación de esa persona?..."



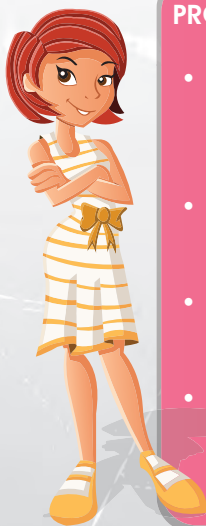


Expediente: sistematizar y sintetizar las diversas informaciones acerca de las características y necesidades de las y los jóvenes: situación socioeconómica, desenvolvimiento escolar, necesidades educativas, fortalezas, debilidades, intereses, expectativas, situaciones que favorecen o no su desarrollo integral, entre otros aspectos.

La información que se consigne en este instrumento debe ser pertinente y útil para la toma de decisiones respecto al tipo de apoyos educativos que requiere el estudiantado, utilizando un enfoque propositivo.

Valoración, atención, coordinación y/o referencia: se pueden presentar situaciones individuales que requieran atención individualizada de acuerdo con las características y necesidades del estudiantado en el medio escolar y familiar, para lo cual el profesor o profesora guía deberá contar con el apoyo del Departamento del Orientación en la definición de los apoyos requeridos.

Coordinación con otros agentes educativos: El profesorado guía deberá coordinar con los diferentes órganos o instancias institucionales y comunitarias para el establecimiento de distintos apoyos que requiere la población estudiantil con el fin de favorecer su desarrollo integral y la definición de los apoyos educativos requeridos, tales como:



PROFESORADO GUÍA COORDINA ENTRE OTROS CON:

- Departamento de Orientación y Profesionales de Orientación de Nivel: atención de situaciones que requieren abordaje especializado o referencia.
- Comité de Bienestar Estudiantil: Asignación de becas o ayudas socioeconómicas.
- Comités institucionales, clubes o instancias de la comunidad para el desarrollo de talentos específicos.
- Comité de apoyo educativo: Aplicación de adecuaciones curriculares.

Guía Grupal

Se pretende promover la comunicación, la participación ciudadana, la autogestión, la organización y el liderazgo estudiantil, tanto dentro como fuera del aula para la solución de sus propias situaciones vitales, de acuerdo con sus intereses, necesidades y características personales.



Hora Guía:

Se planifican y facilitan acciones formativas y sistemáticas con todo el grupo de estudiantes a cargo, para promover el desarrollo de habilidades para vivir y de talentos específicos, así como fortalecer la comunicación, la organización, la participación, el liderazgo y la toma de decisiones por parte del estudiantado en la solución de sus propias situaciones vitales o la consecución de metas particulares.

Entre sus propósitos se encuentran:

- Brindar la bienvenida y un proceso de inducción sobre la naturaleza del Programa Guía al estudiantado, promoviendo el desarrollo de la habilidad para el ejercicio del liderazgo y la participación democrática del estudiantado en la solución de sus distintas situaciones personales y sociales con un sentido ético, estético y ciudadano.
- Fortalecer el desarrollo de diferentes habilidades en el estudiantado entre ellas:
 - Comunicación asertiva con miras al establecimiento de relaciones saludables y armónicas de la persona consigo misma y el medio que la rodea.
 - Auto valoración con miras a la construcción de una autoestima positiva
 - Manejo de conflictos, resistir la presión de grupo con miras al establecimiento de relaciones armoniosas consigo mismo y las demás personas.
 - Protección contra condiciones o prácticas riesgosas.
 - Expresar y manejar emociones básicas como la ansiedad, la tristeza, la ira y la frustración que contribuyan a su salud física y mental.
 - Planificar situaciones vitales y tomar decisiones adecuadas asumiendo las posibles consecuencias con responsabilidad, ética y compromiso personal-social.
 - Autocuidado y el cuidado del medio, identificando aspectos que favorecen la salud física y mental desde una perspectiva de desarrollo humano integral, sostenible y proactiva.

Equipos de aprendizaje o aprendizaje recíproco:

El profesorado debe tomar conciencia de que las y los estudiantes se entienden mejor entre ellos, dadas las condiciones de su edad y lenguaje. Asimismo deben identificar dentro de la sección, aquellos estudiantes que destaquen en habilidades particulares para que sean promotores o tutores de diversos equipos de trabajo en el grupo general. Se recomienda que los grupos de trabajo no sobrepasen los cinco miembros. El profesor o profesora guía deben asesorar y entrenar a estos estudiantes para que sean agentes facilitadores de diversas actividades dentro del centro educativo o fuera de él y dar seguimiento al trabajo de los diferentes equipos de estudiantes.



Procesos de inserción productiva y prevención integral:


A través de procesos de favorecimiento de la toma de decisiones se pretende lograr la inserción productiva en el medio social y laboral y la prevención de situaciones psicosociales que atenten contra el bienestar general de la comunidad estudiantil.

Guía familiar:

Proceso de carácter individual o grupal, a través del cual el profesor o profesora guía propicia la comprensión y la participación activa del padre, madre de familia o persona encargada en la motivación, desenvolvimiento y seguimiento de los y las jóvenes en lo referente a capacidades, intereses y necesidades educativas y socio-afectivas como un proceso de formación integral.

Esta es una función básica en la definición del tipo de apoyos que requiere el estudiantado para avanzar con éxito en su proceso educativo.

Las y los docentes deben tener conocimiento en cuanto al aprendizaje de la persona adulta y tomar en cuenta algunas consideraciones generales para realizar reuniones y un trabajo exitoso con las familias (Madriz, 2005) entre los que se sugieren:

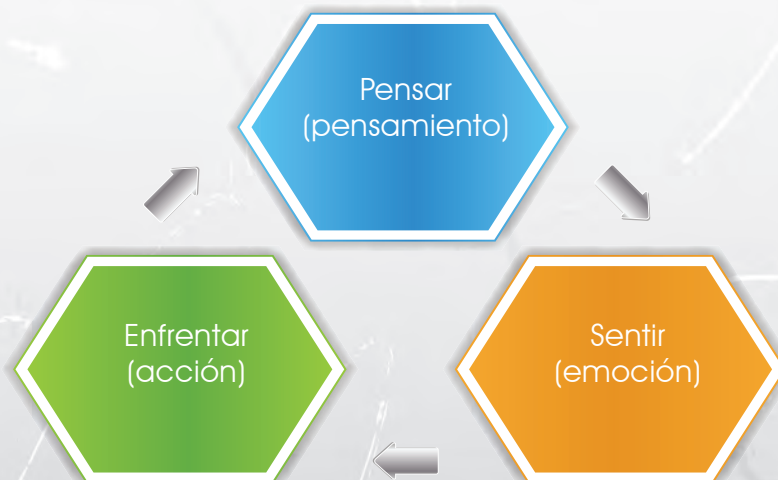
- 
- El método de trabajo de carácter horizontal. Como lo afirma Freire “Nadie educa a nadie”, “Nadie se educa sólo”, “Los seres humanos se educan entre sí mediatizados por el mundo”. Partir de la experiencia de las personas participantes, ya que las personas adultas vienen con sus propias creencias, ideas y experiencias previas, aspectos que constituyen la plataforma para construir nuevos conocimientos.
 - Realizar invitaciones personalizadas que sean claras en cuanto a los objetivos y aspectos por tratar, así como otros datos de interés. Posibilitar o promover que las personas se relacionen entre sí utilizando siempre el nombre respectivo. Generar siempre un ambiente de confianza, es decir donde todos y todas las participantes puedan expresar sus opiniones y sentimientos en igualdad de condiciones (relación horizontal).
 - Generar siempre un ambiente agradable y de empatía, es decir promover la capacidad para ponerse en la posición del otro y hacerle saber que comprendemos exactamente cómo se siente o lo que le sucede. No asumir actitudes defensivas cuando algún padre, madre o persona encargada manifiesta alguna disconformidad. El conflicto puede ser también un momento de crecimiento, una oportunidad para aprender.
 - Promover un ambiente de respeto a las ideas y opiniones, para lo cual la mediación del o la docente es fundamental. Promover la comunicación asertiva entre los participantes, la cual se genera cuando somos capaces de expresar los sentimientos e ideas sin negar los de las demás personas.
 - Promover actividades de interés para todos o la mayoría de las personas. Para ello es muy importante diagnosticar las necesidades de los y las personas adultas. Algunos adultos tendrán necesidades más específicas y se deben crear estrategias alternativas para atender sus necesidades particulares. Partir de los elementos positivos tanto de adultos como de los y las jóvenes del grupo.
 - No personalizar o generar situaciones de comparación, que puedan suscitar conflictos innecesarios. Las actividades que se desarrollen deben permitir el autoconocimiento y el conocimiento de los demás, así como el conocer y potenciar las habilidades particulares.
 - Utilizar recursos, actividades y metodologías que a lo largo del proceso se adecuen a las diferentes formas de aprender de los y las participantes y que motiven su participación.

Es importante considerar que así como se aplica el principio de respeto a la diversidad en la población estudiantil, de igual forma, se aplica para las familias. No todas tienen las mismas necesidades o intereses, ni tampoco participan de la misma manera en el proceso educativo. Por esta razón es que es muy importante que el profesorado guía realice un diagnóstico de las mismas.

MEDIACIÓN PEDAGÓGICA

Se pretende que la guía grupal tenga un enfoque pedagógico constructivista, es decir, aquel que afirma que el aprendizaje es mucho mejor cuando el estudiantado comparte y se compromete en la construcción de un producto significativo. Promueve el intercambio de sentimientos, pensamientos y experiencias previas, avanzando conforme los y las participantes dialogan, reflexionan, analizan, comprenden y transforman críticamente su propia realidad.

Considerando la naturaleza de la Hora Guía así como su énfasis en el desarrollo social y emocional de la población estudiantil, es muy importante que el profesorado retome también el proceso del interaprendizaje, el cual se da a través de tres momentos básicos con un flujo permanente de información:



En este sentido se comprende que enseñar dentro de la Hora Guía no se traduce en una acción para la "transmisión de contenidos", ni siquiera en "el abordaje de temáticas de interés para los y las jóvenes", debe ser más bien un proceso humanizante que favorece en el estudiantado el autoconocimiento, el conocimiento del medio y de los otros, así como el aprendizaje del proceso de toma de decisiones para enfrentar las distintas situaciones que pueden surgir en el presente y el futuro.

- La mediación pedagógica parte de una realidad integral y dinámica, donde interactúan todos los elementos que la componen: personales, axiológicos, culturales, económicos, sociales, entre otros.
- El trabajo con adolescentes no es transmisión de contenidos, sino que es proceso colectivo y creador, en el que todas las personas que participan están en condiciones de aportar y generar conocimientos.
- Las relaciones entre las personas participantes, en los momentos pedagógicos, han de ser democráticas y dialógicas. Sobre esta base se plantea una relación horizontal donde lo fundamental no es la repetición de los contenidos, ni la aplicación rigurosa de técnicas participativas, sino el proceso de aprendizaje colectivo que lleva a que las personas se apropien de los contenidos a partir de su propia experiencia. Por consiguiente, lo que se propone no es una "camisa de fuerza" sino una propuesta a ser modificada y enriquecida por las personas participantes.
- Al ser la hora guía un espacio de diálogo y realimentación, cuya base es el trabajo colectivo y la comunicación asertiva, así como el intercambio permanente de conocimientos, se convierte en un proceso educativo, no solo para hacer bien el trabajo, sino para ver a las personas como seres humanos y humanas.
- Este compartir requiere de un ambiente agradable y ameno que genere la confianza necesaria entre las personas para el intercambio de experiencias y el aprendizaje.
- Los abordajes educativos deben ajustarse a las características propias de la etapa evolutiva de la adolescencia y deben planificarse con sumo cuidado para que, además de ser atractivos y responder a sus intereses particulares, se conviertan en espacios de verdadero crecimiento y aprendizaje.

Darle tratamiento constructivista al contenido educativo significa trabajarlo en profundidad, de manera activa y poniendo en juego todas "las inteligencias" que posee la persona que aprende. En un modelo pedagógico de carácter constructivista y participativo, la mediación docente es adecuada si cumple fundamentalmente cuatro condiciones principales:



- Intencionalidad recíproca (consenso e integración sobre objetivos del educador/a y de los estudiantes).
- Significación para los estudiantes
- Transferencia de aprendizaje a diferentes situaciones de la vida.
- Esta mediación ha de tomar en cuenta que consciente o inconscientemente a los y las jóvenes les interesa en el proceso de la clase:
 - sus necesidades inmediatas,
 - sus expectativas de ascenso o promoción social y cultural,
 - su sentido de realización personal
 - y los mecanismos de resolución de conflictos.



PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS QUE SE ABORDAN EN EL PROGRAMA GUÍA

Es importante que el profesorado tome ciertas previsiones a la hora de planificar y desarrollar las diversas estrategias del Programa Guía, dependiendo del nivel al que vayan dirigidas sus acciones.

Por ejemplo, en Séptimo año los cambios puberales son esenciales y actividades de recibimiento, inducción y articulación son importantísimas, esto por cuanto el cambio en la modalidad de educación primaria a secundaria significa uno de los pasajes de mayor riesgo personal y educativo, mientras que en quinto año quizá los roles de inserción productiva y autorrealizada en el medio social, educativo y laboral son aspectos que cobran mucha importancia.

Dentro del periodo del curso lectivo se tienen 43 semanas, aproximadamente, y la lección Guía tiene una duración de 40 minutos (una lección semanal). Se estima que durante las primeras tres lecciones, el profesorado guía debe desarrollar actividades de recibimiento, presentación, inducción general sobre la institución u otros aspectos de interés para los y las estudiantes, así como recoger información relevante sobre las características del estudiantado (ver apartado de actividades sugeridas).

En las siguientes dos lecciones, se esperaría la conformación de las Directivas de sección y otros equipos de trabajo estudiantil. Las lecciones restantes se pueden utilizar para trabajar situaciones emergentes o de interés para el estudiantado, abordaje de temas de prevención así como el desarrollo de actividades sugeridas en este documento, relacionadas con manejo de las emociones, el autocuidado y cuidado del medio ambiente y la participación ciudadana y liderazgo. Asimismo desarrollar actividades y temáticas sugeridas por el Departamento de Orientación del centro educativo.

ACTIVIDADES SUGERIDAS



ACTIVIDADES PRELIMINARES

Las actividades preliminares son aquellas que tienen que ver con el recibimiento y presentación del estudiantado al inicio del curso lectivo, así como las dirigidas a brindar una inducción general acerca de la institución educativa y el establecimiento de normas para una convivencia armónica. El propósito general de este tipo de actividades es crear un ambiente agradable, seguro y motivante para el estudiantado. Asimismo, interesa el desarrollo de estrategias para diagnosticar algunas características, necesidades y expectativas de las y los jóvenes. Es importante respetar si algún compañero o compañera no quiere participar en algunas de las actividades, ya que al principio puede que existan ciertos temores e inquietudes, o bien, que existan sentimientos de timidez en algunos. Se debe recordar que se trata de un proceso grupal y que es probable que al inicio existan algunas resistencias.

A continuación se sugieren algunas de estas actividades a manera de ejemplo para que el profesor y profesora guía las pueda utilizar, adaptándolas creativamente para su desarrollo en cada nivel.

ACTIVIDADES DE AMBIENTACIÓN AL COLEGIO

La articulación debe iniciarse desde la educación primaria y ser continuada en secundaria. Sería conveniente coordinar en forma conjunta con el Departamento de Orientación actividades como las siguientes:

- a. Visitas al colegio: Preparar excursiones para que el estudiantado de primaria conozca el ambiente y características del colegio. Se pueden preparar charlas de funcionarios (as) y profesorado del centro educativo.
- b. Llevar estudiantes de séptimo año o mayores a las escuelas para que conversen con los niños y las niñas acerca de la vida en el colegio.
- c. Llevar a cabo actividades deportivas y recreativas entre el estudiantado del colegio y de las escuelas.

Una vez que la población estudiantil está matriculada en el colegio, el profesorado guía puede desarrollar otro tipo de actividades como las siguientes:

- Preparar charlas u otro tipo de actividades informativas acerca de la vida en la institución, derechos y responsabilidades estudiantiles, finalidades educativas, entre otras.
- El contenido de estas charlas debe inspirar confianza en el estudiantado.
- Preparar actividades lúdicas, deportivas y artísticas para que los y las estudiantes se sientan en un ambiente agradable.
- Preparar o decorar el aula para el recibimiento del estudiantado
- Aplicar instrumentos o técnicas para la identificación de expectativas, necesidades e intereses de las y los jóvenes.
- Desarrollar actividades atractivas para la presentación de los miembros del grupo.

ACTIVIDADES GENERALES

Objetivo: Favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los y las compañeras del grupo para construir paulatinamente el sentido de comunidad.

RECIBIMIENTO Y PRESENTACIÓN DEL GRUPO: HOLA BINGO

Procedimiento:

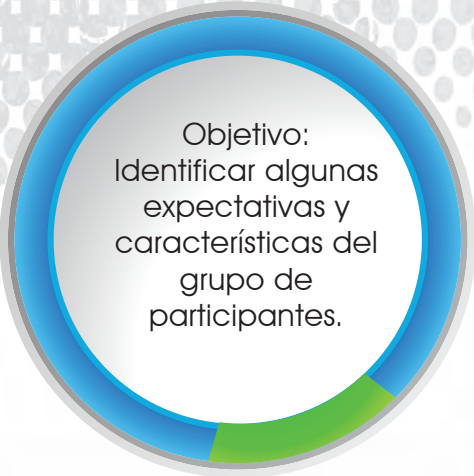

Breve explicación por parte del docente guía sobre la importancia de poder conocerse y construir un sentido de comunidad en el grupo para sentirse bien y que el aprendizaje sea más agradable. Por ejemplo, puede comenzar diciendo algo como lo que se indica a continuación: "Todas las personas somos diferentes y cada una tiene un valor importante dentro de cualquier grupo humano. Es cierto que muchas veces cuando no conocemos a las personas en ocasiones nos formamos ideas no completamente ciertas sobre ellas. ¿Les ha pasado que cuando observan a una persona por primera vez puede que no les caiga muy bien sin saber exactamente por qué? Y luego, cuando pasa algún tiempo y se llega a conocer esa persona, finalmente puede convertirse en un gran amigo o amiga? Darnos la oportunidad de conocernos, con nuestras debilidades y fortalezas, con nuestra forma particular de ser, puede ayudarnos a formar un grupo interesante donde podamos compartir ideas, sentimientos, problemas, alegrías y hasta sueños aunque seamos muy diferentes unos de otros ". Se les puede entregar un gafete con el nombre de cada quien para poder llamar a las personas por su nombre. Luego el profesor o profesora puede decirles lo siguiente:

Se invita al estudiantado a participar a jugar, se entrega a cada estudiante un bingo se solicita que lo lean cuidadosamente las diferentes actividades planteadas que a usted le gusta hacer o una característica que concuerda con usted. Cada compañera o compañero tiene uno igual al suyo. Escriba su nombre en el centro de la hoja e inicie la aventura de conocer a sus compañeros y compañeras. Se colocan todos formando un círculo y a la cuenta de tres se inicia el juego. Cada quien busca a una persona que realicen las actividades que se indican en cada uno de los cuadros. Deben anotar su nombre en la actividad que les gusta realizar y que aparecen en su hoja. Usted buscará distintos compañeros hasta llenar su hoja con los nombres de ellos. No debes repetir el nombre de ninguno de tus compañeras o compañeros. La primera persona que complete los nombres dirá en voz alta: ¡BINGO! Luego de realizar el ejercicio analizarán los siguientes aspectos en plenaria de grupo.

- ¿Cuál compañera o compañero realiza tú mismo pasatiempo favorito?
- ¿Cuáles nacieron en el mismo mes?
- ¿Descubrieron cosas nuevas sobre sus compañeros o compañeras?, ¿Qué cosas?

Tiempo: Una lección de 40 minutos.

Nota: Para esta técnica se recomienda ver el **Anexo # 6**



Objetivo:
Identificar algunas
expectativas y
características del
grupo de
participantes.

CONOCIENDO EXPECTATIVAS Y CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE ESTUDIANTES: “EL MAPA HUMANO”

Procedimiento:

Se solicita a cada estudiante que en una hoja en blanco escriba lo siguiente:

Tres temas sobre los cuales les gustaría tener mayor información y dos sugerencias o reglas que considere se pueden desarrollar en la Hora Guía.

Una vez que finalicen el llenado de la hoja en forma individual, cada uno irá a pegarla en algún lugar de la pizarra con cinta adhesiva.

Se analiza el trabajo realizado con la ayuda de las siguientes preguntas: “Observemos nuestro mapa humano... ¿cómo ven las hojas están muy juntas o muy lejos unas de otras?- ¿Cómo nos gustaría que fuera nuestro grupo? Ahora observen el lugar que escogieron ustedes para pegar su hoja? ¿Está muy lejos o muy cerca de otras?- ¿Les gustaría hacer algunos cambios? Aquí se puede dar un espacio para que las y los jóvenes reflexionen y hagan los cambios que consideren necesarios.

Tiempo: 40 minutos



LAS REGLAS PARA UNA CONVIVENCIA ARMÓNICA Y UN TRABAJO EFICIENTE

Objetivo: Facilitar la construcción de las reglas del grupo en torno a la construcción de un ambiente propicio para la convivencia armónica y un trabajo grupal eficiente.

Procedimiento:

Realice un encuadre general con el estudiantado acerca de la importancia de construir y respetar las reglas del grupo que permita lograr un ambiente pacífico, justo, seguro y propicio para el aprendizaje.

Sistematizar las reglas escritas por el estudiantado en la técnica anterior del mapa humano y traerlas a discusión al grupo en plenaria para su análisis y aprobación. Se pueden proponer nuevas reglas tales como: La empatía, la escucha atenta y la comunicación asertiva, es decir “defender los propios derechos sin negar los de los demás”, la puntualidad, la confianza, la confidencialidad de lo que suceda en el grupo, el respeto a las opiniones y sentimientos de los miembros del grupo, el uso de un lenguaje apropiado y respetuoso.

Elaborar un papelógrafo con las reglas del grupo.

Pegar el papelógrafo en un lugar visible del aula durante cierto tiempo con el fin de que los estudiantes puedan recordar las normas de convivencia armónica.

Tiempo: 40 minutos

APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE INFORMACIÓN GENERAL

Objetivo: Sirve para la actualización del expediente del proceso educativo del estudiantado y como diagnóstico inicial para conocer mejor a sus estudiantes, y en proceso a lo largo de todo el curso lectivo.

Tiempo: 40 minutos

Ver Anexo #2

CONOCIMIENTO DEL GRUPO FRASES INCOMPLETAS

Objetivo: Identificar algunas características, temores, necesidades y situaciones emergentes que pueden estar experimentando las y los jóvenes, para la definición de posibles estrategias de apoyo emocional y educativo, según se requiera a nivel individual o grupal.

Procedimiento:

Se les solicita a los y las participantes que llenen la hoja de frases incompletas de manera individual.

Se clarifica al estudiantado que la información obtenida solo será de conocimiento del o la profesora guía del grupo.

Si algún estudiante desea compartir alguna opinión con el grupo, pueden hacerlo. Al finalizar el ejercicio, el profesor o profesora guía puede retomar, de manera general, el valor de hacer "altos en el camino", reconociendo aquellas situaciones que nos favorecen, nos limitan o nos ayudan. También puede señalar la importancia de buscar ayuda cuando se tiene alguna situación particular.

Tiempo: Una lección (40 minutos)

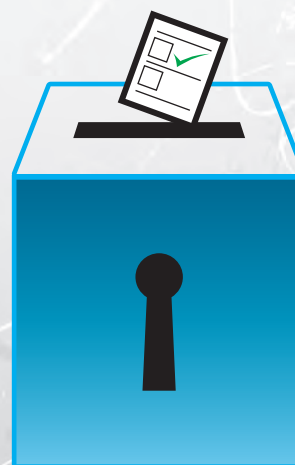
Materiales: Hojas impresas (**ver Anexo #7**)

PROCESO DE ELECCIÓN DE DIRECTIVA DEL CONSEJO DE SECCIÓN

Objetivo: Promover la participación del estudiantado en la elección de directiva de sección, de una manera responsable y comprometida.

Tiempo: 2 lecciones

Nota: **Ver Anexo #3**



Propuesta de actividades para el fomento de otras habilidades relacionadas con manejo de emociones y del conflicto, autocuidado y cuidado del ambiente, así como participación ciudadana y liderazgo, según se detallan a continuación.

Nota: La o el docente guía pueden implementar estas actividades en cualquiera de los niveles de III Ciclo y Educación Diversificada, haciendo las adaptaciones respectivas según la etapa de desarrollo de la población estudiantil.

HABILIDADES PARA LA VIDA

Definido en forma amplia, un enfoque de habilidades para la vida desarrolla destrezas que permiten a los y las adolescentes adquirir aptitudes necesarias para el desarrollo humano y enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria. Es decir, son un conjunto de destrezas psicosociales cuyo desarrollo incrementa las posibilidades de las personas a aumentar su desempeño en la vida diaria.

Todos tenemos habilidades sociales; se manifiestan cuando sabemos expresar nuestro sentir y nos hacemos escuchar. De esta manera conseguimos aquello que nos proponemos, hacemos respetar nuestros derechos, a la vez que respetamos los derechos de los demás. Según la OPS (2001), las "Habilidades para la vida" se podrían agrupar en tres grandes conjuntos: "1) habilidades sociales e interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía), 2) habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y auto evaluación), y 3) habilidades para manejar emociones (incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control)."

La necesidad de desarrollar estas habilidades se justifica por la relación estrecha que existe entre las emociones, el pensamiento, la autoestima, la toma de decisiones, el comportamiento humano y los valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la honestidad y la responsabilidad. Las emociones se encuentran de forma paralela a las acciones; es decir, se da un proceso en el que la emoción tiene un efecto directo en el pensamiento crítico, previo a una conducta.

Las teorías sobre el desarrollo humano y las conductas del adolescente establecen que estas habilidades específicas son componentes esenciales de un desarrollo saludable. (OPS, 2001)

MANEJO ADECUADO DE LAS EMOCIONES LAS EMOCIONES

Según el Diccionario de la Real Academia Española se entiende por emoción:



Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Por su parte, el Diccionario de Oxford lo define como:

Cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado"





Daniel Goleman utiliza el término emoción para referirse a “un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar” (Goleman, 2000)



Conocer las emociones y lograr reconocerlas con sus diversos efectos es una habilidad indispensable para la vida cotidiana; ya que si no contamos con ella podemos ser vulnerables o más susceptibles a equivocarnos en cuanto a nosotros/as mismos/as y las otras personas.

De forma cotidiana se experimentan emociones como ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto, tristeza, vergüenza, culpa, celos, apatía y envidia, entre otras, valiosos avisos que, bien reconocidos e interpretados, pueden guiarnos para favorecer nuestro crecimiento.

En ocasiones es difícil identificar que se experimenta una emoción, no se reconoce, nos percibimos diferentes pero no le damos un nombre a eso que sentimos. Al no reconocer la emoción, resulta complicado su manejo y se puede expresar en conductas poco adaptables que incluso llegan a afectar el bienestar físico, emocional y social.

A pesar de la necesidad de dar atención a nuestras emociones, por el ritmo de la vida moderna difícilmente se reflexiona sobre lo que sentimos. Se requiere de tiempo para la introspección, esto quiere decir ver dentro de uno mismo e identificar lo que nos sucede.

“Las emociones son capaces de generar sensaciones de efecto inmediato que pueden ser placenteras o desagradables; pueden durar sólo un instante, tener un efecto a corto o mediano plazo, orillarnos a tomar decisiones, hacernos actuar de forma positiva o negativa, o marcar nuestro futuro como consecuencia de lo que percibimos en ese momento” (Fernández, 2006).

Una de sus funciones más importantes es que influyen en la percepción de nuestro ambiente. La realidad se construye a partir de quien la evalúa; cada individuo percibe el medio en función de sus propios intereses, conocimientos y experiencias, incluso una persona contempla su vida de manera distinta en diferentes momentos.

Si estamos conscientes de la importancia de los estados de ánimo en diversas facetas de nuestra vida, estaremos más cerca de utilizar las emociones en nuestro beneficio. Para ello, además de reconocer nuestras emociones, es fundamental aprender a manejarlas y a no ocultarlas, puesto que tratar de reprimir los sentimientos sólo con la fuerza de voluntad no resulta de mucha ayuda y puede ser contraproducente.

Cuando manejamos las emociones logramos una conexión más clara con aquello que las origina, así identificamos nuestras fortalezas y habilidades, lo que permite hacer frente a los retos y a las dificultades de la vida.

DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL RECONOCIMIENTO Y EL MANEJO DE EMOCIONES

La adolescencia es una etapa llena de cambios, con inseguridades sobre lo que se espera en el futuro y presiones que suelen generar la familia, amigos y la institución educativa. Este período de emociones muy fuertes, y a veces contradictorias, puede hacer al adolescente susceptible a la influencia del grupo de pares y ambientes no siempre recomendables.

Por ello se requiere del desarrollo y fortalecimiento de ciertas habilidades que les permitan adaptarse a situaciones dinámicas de la vida, aprender a relacionarse con sus pares, adaptarse a las normas, reconocer la autoridad, contar con iniciativa, creatividad, aceptar críticas, controlar impulsos y emociones, reconocer las de los demás, aprender a comunicarse de forma efectiva y adquirir un esquema de valores.

“Gracias a la enseñanza del manejo de emociones se logra lo que se conoce como alfabetización emocional, la cual les enseña el reconocimiento y el manejo de las propias emociones, la capacidad de comprender y entender el punto de vista de otros, a establecer buenas relaciones con sus amigos, a ser conscientes y responsables del desarrollo de su propia motivación” (Fernández, 2006).



Para que las emociones resulten eficaces se requiere desarrollar ciertos elementos como el reconocimiento, la comprensión y la regulación de las mismas. Como primer paso se necesita identificar cuáles son las emociones, en qué consisten y cómo se manifiestan. A esto se le llama “reconocimiento de emociones”.

Reconocimiento de emociones

Existen diferentes formas de clasificar las emociones. Hay autores que señalan que existen verdaderas familias de emociones y otros que mencionan que cada emoción juega un papel singular que incluye lo que podríamos llamar “sintonía biológica”, es decir que cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta (Goleman, 2000). Es importante aprender a reconocer las respuestas que se da a las diferentes emociones y tratar de identificar los sucesos que con más frecuencia las generan. A continuación se presentan algunas de las emociones más frecuentes y diversos aspectos que las caracterizan:

Ira (Furia, enojo, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, fastidio, hostilidad)

Con la ira, la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma y golpear a un “enemigo”, se eleva el ritmo cardíaco y los niveles de adrenalina lo que genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa. (Goleman, 2000)

Es una emoción que puede ser muy peligrosa si no sabemos regularla o manejarla, y puede ocasionar conductas que no podemos controlar. Podríamos lastimar a alguien, cerrar una puerta de golpe, dar puñetazos a una pared, sentir la necesidad de descargar ese desagrado. Hay personas que tienen dentro mucha ira y en ocasiones llegan a agredir y a golpear a quienes las rodean, e incluso a su propia familia o amigos.



Miedo (Temor, ansiedad, nerviosismo, inquietud, incertidumbre, terror, pánico)

Ante el miedo, la sangre sale rápidamente de las vísceras y va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir. El rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por el y en ocasiones, el cuerpo se congela. El organismo se pone en alerta general. (Goleman, 2000)

Aparece cuando se percibe una situación o un estímulo de forma amenazante, por ejemplo dolor físico, o el dolor psicológico ante situaciones que vulneren nuestra autoestima o que pongan en riesgo la pérdida de una amistad, un ser querido o un bien material. En ocasiones se puede confundir o asociar con la ansiedad y la desesperación y se pueden experimentar sensaciones de “mariposas” en el estómago.

Alegría (Felicidad, placer, dicha, deleite, gratificación, satisfacción, euforia)

No presenta un cambio determinado de la fisiología salvo una tranquilidad, que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente de las emociones desagradables. (Goleman, 2000)

Se produce cuando nos ocurren cosas agradables, alcanzamos alguna meta que nos habíamos propuesto o experimentamos sensaciones placenteras y de éxito. Se presenta en situaciones que nos confirman nuestra propia valía. Nos ayuda a relacionarnos mejor con las personas de nuestro alrededor. La persona que siente alegría y sonríe a la vida va estableciendo uniones que la hacen más feliz.

Sorpresa (Conmoción, asombro, sobresalto, desconcierto)

Se levantan las cejas lo que permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina, lo que permite distinguir con mayor precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.

Es una emoción que se caracteriza fundamentalmente porque es breve, sólo en un momento específico; por ejemplo en acontecimientos repentinos y suele transformarse en otra emoción; de la sorpresa se puede pasar a la alegría, al temor, al miedo, al enojo, etcétera.

Su función principal es prepararnos para afrontar acontecimientos repentinos e inesperados, así como sus consecuencias. Al experimentar una sorpresa dejamos todo lo que estábamos haciendo o pensando para ocuparnos de lo que acaba de suceder, de tal forma que nos prepara para poner toda nuestra atención en el nuevo acontecimiento.

Tristeza (pesar, pena, abatimiento, melancolía, autocompasión, depresión)

Produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres, y a medida que se profundiza y se acerca a la depresión hace más lento el metabolismo del organismo. (Goleman, 2000)

Se presenta ante situaciones de pérdidas significativas, fracasos, separaciones.

Culpa (Vergüenza, remordimiento, arrepentimiento, mortificación, contrición)

Se puede decir que tiene un lado positivo y un lado negativo. Su lado positivo es que nos lleva a corregir nuestros actos. El lado negativo es que puede paralizar con sentimientos tan abrumadores de vergüenza y falta de aceptación que se deja de funcionar como un ser humano adaptado.

La culpa positiva conduce al cambio. La negativa provoca el odio personal y hacia los que se encuentran en nuestro entorno.

Un matiz especial de la culpa es "la vergüenza" que se experimenta a través del juicio de los demás.

Existen otras emociones importantes como pueden ser "el interés" que hace que exploremos y nos permite desarrollar nuestras habilidades y capacidades, o "los celos" que suelen presentarse cuando sentimos amenazada nuestra relación con otra persona. Ambas emociones pueden tener particular importancia en la adolescencia.



Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas. (Fernández, 2006).

Es importante por tanto, aprender a reconocer qué sentimos, darle una "etiqueta verbal correcta", determinar cuáles son las circunstancias que nos hacen experimentar esas emociones y discriminar conductas efectivas y productivas para canalizarlas.

ACTIVIDADES SUGERIDAS SOBRE MANEJO DE EMOCIONES Y RESOLUCION DE CONFLICTOS

ACTIVIDAD #1: RECONOCIENDO EMOCIONES

ones que experimentan en diferentes situaciones de la vida, sus causas y resultados.

Procedimiento:

Se solicita cada estudiante que recuerde los sentimientos que ha experimentado en los últimos días, seleccionando un momento del día en particular o que identifique el instante en que ocurrió la emoción y cuál fue su causa. Una vez identificadas las emociones se les pide clasificarlas como positivas y negativas, así como sus efectos, lo que sintieron con ellas; es importante que las anoten en una hoja o cuaderno de actividades. Si él o la estudiante no logran identificar emociones de los últimos días, puede referirse a cualquier momento de la vida, como por ejemplo relacionado con sus estudios, sus relaciones familiares, de pareja, amistades u otros.

Las preguntas generadoras para identificar las emociones son las siguientes:

¿Qué sintieron? ¿En alguna parte específica del cuerpo?
¿Lo manifestaron de alguna manera? ¿Cómo fue?
¿Cuánto tiempo duró la sensación? ¿Se modificó o siempre fue igual? ¿Cómo llamarías a esa sensación?
¿Cuál fue el motivo o la causa de ese sentimiento?
¿Qué tan frecuente experimenta esa emoción?

En plenaria se solicita la participación voluntaria para compartir sus anotaciones. Se hace un cierre de la actividad resaltando la importancia de registrar las diferentes emociones a que estamos expuestos los seres humanos y encausarlas adecuadamente en el diario vivir.

Tiempo: 40 minutos

Materiales: hojas blancas o cuaderno de actividades.

ACTIVIDAD #2: RECONOZCO MIS EMOCIONES

Objetivo: Describir diferentes emociones que experimentan, en procura del establecimiento de conductas deseadas.

Procedimiento: Mediante una lluvia de ideas se les solicita que mencionen los sentimientos que experimentan con mayor frecuencia. La persona facilitadora los van anotando en la pizarra.

Posteriormente se formarán grupos de cinco o seis integrantes, donde cada quien expresa tantos sentimientos como pueda. Seguidamente analizarán cuáles son los sentimientos que mejor expresan y con cuales tienen mayor dificultad.

Se realiza una plenaria para que compartan el trabajo realizado en el subgrupo. La persona facilitadora hace un cierre de la actividad, comentando la importancia de la experiencia, sobre cómo se sintieron y si tuvieron alguna dificultad para reconocer sus emociones.

Tiempo: 40 minutos

Materiales: pizarra, hojas blancas



ACTIVIDAD #3: RECONOCIENDO EMOCIONES

Objetivo: Reconocer las emociones y expresarlas mejor.

Procedimiento: Explique lo que significa una emoción y dé algunos ejemplos: miedo, rabia, alegría, tristeza. Pregunte a los y las estudiantes sobre qué emociones conocen o han experimentado y las situaciones que se las han causado.

Para realizar este ejercicio, necesita haber preparado unas tarjetas en las que haya escrito diferentes emociones. Puede acompañar las palabras con dibujos de caras que reflejen las respectivas emociones.

Reparta las tarjetas entre el grupo e indíqueles que no la muestren porque cada participante debe dramatizar mediante mímica (sin usar palabras), la emoción que les tocó y los demás tendrán que adivinar de cuál se trata.

Una vez realizadas las dramatizaciones pregunte ¿qué es lo que más les costó del ejercicio? ¿Cuáles fueron las emociones que más les gustó representar? ¿Cuáles fueron las emociones que más les costó identificar y por qué?

Termine la sesión enfatizando que las emociones son parte de todo ser humano. Hay momentos en los que nos sentimos felices, otros enfadados, asustados, o tristes, y la importancia de reconocerlas y encausarlas adecuadamente.

Tiempo: 1 lección.

Materiales: tarjetas.

ACTIVIDAD #4: COMPREENDO A LAS DEMÁS PERSONAS

Objetivo: Mejorar la capacidad de observación y de entendimiento de las otras personas, a partir de la comprensión de sus estilos de comportamiento.

Procedimiento: Se forman parejas y se colocan de frente; uno de ellos observa el comportamiento y los gestos de la otra persona, por espacio de unos minutos sin decir nada, simplemente mirándose. Describe lo que observa de la forma en que percibe al compañero o compañera; por ejemplo "te percibo nervioso o nerviosa pues mueves tus manos, estás sudando, tu cara se sonrojó...."

Posteriormente se cambian los papeles y la persona observadora será ahora la observada, siguiendo la misma dinámica.

En plenaria se comenta como se percibió a la persona observada, identificando las señales que reflejan las emociones que él o ella estaba sintiendo. A partir de las siguientes preguntas generadoras: ¿cuáles serían las expresiones de emociones particulares ante la violencia, conductas sexuales de riesgo o el consumo de sustancias adictivas o drogas? ¿Qué hacer ante estas situaciones?

Se intentará llegar a la identificación y a la reflexión de estas problemáticas como consecuencia de un inadecuado manejo de emociones en las demás personas y en sí misma. Se reflexiona sobre la importancia de comprender los motivos que llevan a los demás a asumir esos comportamientos y como encauzarlos adecuadamente.

Tiempo: 2 lecciones.

Materiales: La persona facilitadora requiere apoyarse en documentos o teoría sobre el tema.



ACTIVIDAD #5: SALIR DEL CÍRCULO -Resolución de conflictos-

Objetivo:

Generar un espacio de reflexión tendiente a la búsqueda de alternativas en la resolución de conflictos.

Procedimiento:

Se forma un círculo en el que las personas participantes, en pie, traban fuertemente sus brazos. Previamente se ha sacado del grupo una persona, o tantas como veces se quieran repetir la experiencia, a las que se aleja del grupo. La consigna que se les da es que una a una será introducida dentro del círculo, teniendo dos minutos para "escapar del mismo sea como sea".

A las personas que conforman el círculo se les explica que deben evitar las fugas "por todos los medios posibles", pero si se da el caso en que una de las personas "presas" pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo, éste se abrirá y se le dejará salir.

Luego se pueden sentar en el suelo o en sus respectivos pupitres y se procederá a la evaluación y reflexión grupal, buscando determinar cuál era el conflicto, cómo se han sentido los y las participantes, analizando los métodos empleados por cada parte y buscando correspondencias en la sociedad y en nuestra realidad ante diferentes situaciones o "conflictos" de la vida diaria.

Tiempo: 1 lección.

Materiales: No se requieren.



ACTIVIDAD #6: DAR LA VUELTA A UNA SÁBANA -Manejo de emociones y Resolución de conflictos-

Objetivo:

Analizar los diferentes aspectos del proceso de regulación de los conflictos y especialmente en el proceso de toma de decisiones.

Procedimiento:

Se coloca una sábana, manta o trozo de papel grande en el suelo y se suben en ella varias personas (pueden ser unas 6 ó 7 integrantes del grupo) de manera que ocupan la mitad del espacio. A continuación se les pide que den la vuelta a la sábana, manta o trozo de papel. Habrán de ponerla boca abajo sin salirse de ella.

Posteriormente en grupo se comentan y analizan los problemas habidos, sus causas, sus consecuencias, las diferentes posturas tomadas por cada persona, las diferentes soluciones aportadas.

En plenaria se responde lo siguiente: ¿Hay personas que destapan los conflictos y personas que se callan? ¿Cuál de las dos cosas se favorecen más en esta sociedad, en la familia, en los centros de enseñanza? ¿Te consideras de las personas que destapan el conflicto o de las que se callan? ¿Crees en principio que todos los conflictos pueden tener solución?

Se sugiere la posibilidad de repetir la actividad tomando algunas decisiones por común acuerdo y volviendo a controlar el tiempo. Se analizan los resultados de forma similar como se hizo la primera vez. ¿Qué influye para que unas veces actúes de una manera y otras veces de otra?

Tiempo: 1 o 2 lecciones.

Materiales: una sábana, manta o trozo de papel grande.

AUTOCUIDADO Y ADOLESCENTES

En las últimas décadas se ha dado énfasis a generar hábitos de autocuidado que faciliten un desarrollo psicosocial satisfactorio de acuerdo a la etapa de desarrollo y el proceso evolutivo de las personas; por tal razón cobra vital importancia generar en las y los adolescentes la adquisición de los mismos tendiente a mejorar su calidad de vida.



La autora que ha desarrollado el concepto de autocuidado es Dorothea Orem y lo definió como:



"la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar".

Según esta teorizadora el autocuidado es una acción que tiene un patrón y una secuencia y cuando se realiza efectivamente, contribuye de manera específica a la integridad estructural, desarrollo y funcionamiento humanos.

La educación en su formación integradora y socializadora debe de promover la adquisición de hábitos saludables desde un abordaje integral, que se adecue a las necesidades y demandas de las y los adolescentes, promoviéndose el autocuidado como estrategia para el cuidado de la salud física y mental.

Por lo que es fundamental instaurar en las y los adolescentes la importancia de la cultura del autocuidado responsable; relacionado a su vez a aspectos como la alimentación, actividad física y mental, relaciones interpersonales, comunicación, sexualidad, entre otras. Estos hábitos deben de contribuir al desarrollo de las y los adolescentes desde lo individual hasta lo colectivo, mejorando su calidad de vida.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

ACTIVIDAD 1: “Conociendo nuestro cuerpo y nuestra mente a partir de ejercicios de autocuidado de acciones físicas”

Objetivo: Utilizar los masajes corporales como técnica para la disminución de los niveles de estrés.

Acciones físicas: Cuando está bajo estrés, el individuo tiende a cerrarse físicamente. Es una reacción inconsciente a cualquier tipo de amenaza que tiene el efecto de hacerle sentir menos expuesto. Aunque la acción puede no ser observable, los músculos implicados pueden contraerse mínimamente.

Procedimiento: Masajes corporales con pelotas de relajación: Consiste en realizar una leve presión constante con una pequeña pelota blanda o con una especial de relajación, donde se aplican movimientos circulares en las partes del cuerpo que se sienten tensas. Importante acompañar con respiración. Los lugares del cuerpo donde más se aplican son en la espalda, manos, muslos, pies y rostro.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: Pelota blanda o especial de respiración.

ACTIVIDAD 2: “Técnicas de exploración corporal y mental de relajación”.

Objetivo: Identificar las partes del cuerpo que están tensas para la aplicación de técnicas de relajación.

Procedimiento: Consiste en realizar un breve recorrido por el cuerpo durante, el cual el individuo comprueba la existencia de tensiones innecesarias. **Lista para verificar la relajación del comportamiento:** Se basa en la suposición de que si un individuo parece relajado, se sentirá relajado. Una lista de verificación que puede memorizarse, cubre 10 posturas características de relajación: 1. Pies...descansando con los dedos tendidos libres. 2. Manos...dedos suavemente encorvados. 3. Cuerpo...sin movimientos. 4. Hombros...caídos y al mismo nivel. 5. Cabeza...quieta, y mirando hacia delante. 6. Boca...los dientes de arriba separados de los inferiores, los labios apretados. 7. Garganta...suelta. 8. Respiración...lenta y suave. 9. Voz...sin sonido. 10. Ojos...ligeramente cerrados detrás de unos párpados no apretados.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: Hoja de actividad.



ACTIVIDAD 3: “Estrategias de respiración para disminuir la tensión”.

Objetivo: Disminuir los niveles de tensión mediante el control del ritmo respiratorio

Procedimiento: El trabajar con el ritmo respiratorio, calmándolo, produce una disminución de la actividad simpática del sistema nervioso, dando pie a la actividad parasimpática. **RESPIRACIÓN ABDOMINAL:** Deje que su atención se concentre en el abdomen. Siéntalo hincharse al inspirar y hundirse al expirar. Mantenga la respiración tan suave y tan lenta como pueda.

Utilización de palabras condicionadas: Deje que su respiración sea lo más natural posible...justo antes de que empiece a expirar, piense en la palabra “relájese”...soltando lentamente el aire al concentrarse en la palabra... inspire...y repita la secuencia...mantenga el ritmo tan suave como pueda... evite deliberadamente profundizar las respiraciones...continúe unos pocos momentos.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: Hoja con las instrucciones.

ACTIVIDAD 4: “Conociendo mis formas de pensar para relajarme”.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de autocontrol de los pensamientos como una forma de autocuidado.

Procedimiento: Se trata de métodos que hacen frente al estrés cambiando nuestros pensamientos. **Auto diálogo:** Frases que tienden a favorecer un sentido de control sobre la situación: “Soy competente”, “puedo hacer frente a esto”, “tengo el control de la situación”, “mis poderes para enfrentarme con las situaciones que puedan presentarse son buenos”. Frases que tienden a inducir un estado mental de relajación: “me siento en paz”, “me siento relajado”, “estoy calmado y tranquilo”, “mis pensamientos son pacíficos”.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: Hoja con las instrucciones.



ACTIVIDAD 5: El Círculo

Objetivo: Reflexionar en torno a las actividades saludables y no saludables y sus consecuencias.

Procedimiento: Conforme un círculo con los participantes del taller; en forma individual, cada uno de los participantes dibuja en una hoja las actividades que hace o practica diariamente para mantenerse saludable. Encierre en un círculo las actividades saludables y con una X las no saludables. Comparta con el grupo los resultados y participe de una discusión general de cómo cada uno puede mejorar la práctica de las conductas saludables.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: Hoja blanca.



ACTIVIDAD 6: Autoestima y Autocuidado.

Objetivo: Crear espacios de análisis que permita a los y las estudiantes auto conocerse y autoevaluarse.

Procedimiento: Para tener un estilo de vida saludable, es necesario que te conozcas, te quieras y te cuides, es decir que tengas una buena autoestima. Tener una buena autoestima te lleva a aprender a decidir lo que es mejor para tu cuerpo y tu salud.

¿Conoces tu cuerpo? ¿Estás satisfecho cómo eres? ¿Te sientes bien? ¿Crees que te cuidas lo suficiente? Reflexione sobre las preguntas anteriores y discuta en su grupo las dificultades que tienen para su auto cuidado.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: Hoja con las instrucciones.

En cada una de las sesiones es importante incorporar en la conversación aspectos relacionados con los siguientes temas:

- Alimentación adecuada.
- Hábitos de vida saludables.
- Higiene personal.
- Viviendas higiénicas.
- Prevención de la fatiga.
- Ejercicios sistemáticos y equilibrados.
- Recreación, descanso y sueño.



CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Desde finales del siglo pasado, varias personas, organizaciones e instituciones alrededor del mundo han venido planteando la importancia del Desarrollo Sostenible como el medio para que todas las personas cuenten con su derecho a una verdadera calidad de vida, en armonía con el entorno y, en especial, con la naturaleza.

La educación ambiental se considera como el instrumento idóneo para la construcción de una cultura ambiental de las personas y las sociedades, mediante un proceso que permita comprender su interdependencia con el entorno, a partir del conocimiento crítico y reflexivo de la realidad inmediata. (MEP.2004)

Desde el enfoque pedagógico de la transversalidad, el Ministerio de Educación ha planteado los temas relacionados con el ambiente, mediante un abordaje que brinde a los y las estudiantes una visión integral de la realidad, que les permita adquirir conocimientos y a la vez, incentive la participación en torno a problemas ambientales y de desarrollo que afectan la calidad de vida individual, institucional, familiar y comunal.

Este módulo no tiene como finalidad desarrollar contenidos teóricos específicos, pues existen otros momentos dentro del currículo para esto. Se pretende que a través de la hora guía, se destinen espacios de análisis y reflexión entre estudiantes y docentes en torno a la importancia de desarrollar acciones tendientes al cuidado del entorno institucional, familiar y comunal, como una forma de cuidarse a sí mismo o misma.

El objetivo principal es motivar a los y las estudiantes a compartir en el aula la percepción que tiene cada uno de ellos y ellas de los problemas ambientales. Y que las discusiones que se generen, conlleven a la reflexión sobre la necesidad de establecer relaciones equilibradas y de respeto con el medio que les rodea, esto para prevenir o disminuir los actuales problemas ambientales que de diversas formas se viven en las comunidades.

Para lograr lo anteriormente planteado, las actividades deberán generar discusiones que lleven a los y las estudiantes a debatir ideas fundamentales sobre una cultura ambiental en la que:

- Se tome en cuenta el respeto a las diferencias entre los grupos humanos.
- Se respete las leyes de la naturaleza y se considere al ser humano como parte de la naturaleza y como responsable de regirse bajo las mismas leyes.
- Prevalezca el interés por las necesidades colectivas sobre las necesidades individuales.
- Se analice como las características culturales de una comunidad o un país determinan las actitudes y comportamientos individuales y colectivos. (Creencias).
- Se responsabilice a todos y todas las habitantes del planeta de procurar un desarrollo sostenible y de sensibilizar en torno a las consecuencias que se enfrentarán en caso de no procurar cambios en las actitudes y comportamientos individuales y colectivos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

“Existe una universal, permanente y compleja interconexión de todos los elementos del medio ambiente, desde lo infinitamente pequeño hasta lo infinitamente grande.”(SEP. 1999)

ACTIVIDAD #1: La Basura: un problema de todos y todas

1. Introducción

La basura es un gran problema de todos los días y un drama terrible para las comunidades que ya no saben qué hacer con tantos desperdicios que son fuente de malos olores, de infecciones y enfermedades, de contaminación ambiental que producen los desechos, además de constituir un problema de recolección y almacenamiento que cuesta mucho dinero.

2. Objetivos:

- Analizar los efectos ambientales de la producción masiva de basura en las comunidades y su importancia en las actividades de desarrollo económico, social y cultural de las comunidades en las que viven.
- Reflexionar en torno a la búsqueda de modos de vida compatibles con la conservación de la calidad del medio.

3. Procedimiento: (Indicaciones)

- Se presenta a continuación un artículo de periódico y se solicita a los y las estudiantes que lo lean en forma individual o grupal. Seguidamente responden la guía de preguntas que se adjunta. **(Ver anexo # 10)**
- El o la docente abre un espacio para compartir las respuestas y orienta la discusión tomando en cuenta los contenidos teóricos que se plantean al inicio de este módulo.
- Leer, analizar y comentar la lectura del **Anexo #9**
- Lea y analice el siguiente diálogo: **Luis:** ¿De qué sirve que yo no tire basura si los demás lo hacen? “Si yo dejo de tirar basura no se resuelve el problema”
Elena: Es cierto que casi todos tiran basura, pero prefiero ser una menos. Siempre se puede hacer algo de manera individual o en grupo.
- Reflexionar el diálogo anterior con la ayuda de las siguientes interrogantes:
 - ¿Qué opinan de los comentarios de ambas personas? ¿Cuál de estas personas representa lo que usted piensa? ¿Por qué?
 - Imaginen que los camiones recolectores ya no van a retirar más la basura de la comunidad y que se disponga que toda la basura que genere una persona debe ser eliminada por ella misma, y que no podrá ser quemada, enterrada, ni tirada por el caño. ¿Qué harían para solucionar el problema?
- Analizar y comentar la siguiente afirmación: **“Si yo pago tengo derecho a desperdiciar agua, energía eléctrica, alimentos o ropa”**
 - ¿Están de acuerdo con esta afirmación? ¿Por qué?
 - ¿Cómo se relaciona esa actitud con el problema de la basura?
 - ¿Qué valores se necesita fortalecer para modificar esa actitud?
- Lectura complementaria para el cierre de la sesión **(Ver Anexo #11)**
- Actividad recomendada: se le solicita a los y las estudiantes que busquen en artículos de periódico o por Internet experiencias de comunidades en Costa Rica que han adoptado proyectos de reciclaje u otros para el uso de la basura.



“Contemplemos la hermosura de la naturaleza, tan llena de criaturas vivientes y expectantes. Hay que prepararse para formar parte armónica de esta perfección. Para festejar tanta belleza y celebrar nuestra participación como parte de ella...” (SEP. 1999)

ACTIVIDAD #2: Contaminación Ambiental en mi entorno

1. Introducción

La educación ambiental tiene como propósito que las personas se sensibilicen en torno a los problemas que les rodean. Generalmente se piensa que las situaciones que ponen en riesgo la calidad de vida de las comunidades debido al mal uso de los recursos ambientales están lejanas a la realidad propia. Es por esto que se plantea una actividad en la cual se le presenta a los y las estudiantes una serie de preguntas que tratan de rescatar situaciones de la vida real, para que el análisis que se genere en el proceso de elaboración de las respuestas les permita visualizarse a sí mismos o mismas, como agentes sociales que pueden intervenir en forma responsable y comprometida en una situación dada.

2. Objetivos:

- Impulsar el desarrollo de aptitudes para la detección y el análisis de los problemas ambientales, con la finalidad de que los y las estudiantes se apropien del conocimiento sobre aspectos relacionados a su entorno.
- Motivar al análisis y producción destrezas institucionales, familiares y comunales para resolución de problemas ambientales.
- Estimular en los y las estudiantes una conciencia ambiental que se derive en de actitudes favorables a su persona y a su entorno.

3. Procedimiento:

Se presenta a continuación un instrumento diagnóstico y se le solicita a los y las estudiantes que lo llenen individualmente; se puede solicitar con anticipación y que lo traigan como tarea para contar más tiempo para la discusión. El o la docente abre un espacio para compartir las respuestas y orienta la discusión tomando en cuenta los contenidos teóricos que se plantean a continuación:

- Problemas de contaminación ambiental institucional.
- Problemas de contaminación ambiental comunal.
- Problemas de contaminación ambiental familiar.
- Actitudes personales ante situaciones que deterioran el medio ambiente.
- Posibles soluciones.

4. Instrumento diagnóstico: (ver Anexo #12)

PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y LIDERAZGO



¿QUÉ ES LA PARTICIPACIÓN?

Según lo establece el Módulo 2 de la serie de Módulos Educativos del Instituto Interamericano de Derechos Humanos (1997), la participación es propia de los seres humanos, las personas son libres, racionales y tienen la facultad de pensar, por eso es que se puede participar no solo formando parte, sino tomando parte de los grupos y las organizaciones. Participar es algo que va más allá de la simple asistencia a un grupo o de formar parte de él; es lo que permite que cada hombre y mujer haga aportes significativos para la vida en común, con el propósito de cambiar o mejorar cualquier situación.


El concepto de participación “alude al proceso por el que las comunidades y/o diferentes sectores sociales influyen en los proyectos, en los programas y en las políticas que les afectan, implicándose en la toma de decisiones y en la gestión de los recursos. Existen dos formas de concebirla; una como medio para conseguir mejores resultados y mayor eficiencia en los proyectos y otra como fin en sí misma, ligada a la idea de fortalecimiento democrático. Es en este segundo sentido como la entenderemos; como proceso de empoderamiento, que mejora las capacidades y el estatus de los grupos vulnerables, a la vez que les dota de mayor control de influencia sobre los recursos y procesos políticos” (www.bantaba.ehu.es/obs/ocont/pd/).

¿QUÉ SIGNIFICA LA PARTICIPACIÓN?

Según el Instituto Interamericano de Derechos Humanos, la participación contiene varios elementos como son:

- **Actuar con libertad:** cada persona debe expresar sin temores sus sentimientos y emociones.
- **Intervenir en la toma de decisiones:** no es posible que unas pocas personas decidan por la mayoría. Todos y todas debemos de participar en la medida de lo posible.
- **Respetar a los demás:** se debe saber escuchar y respetar a los demás.
- **Recordar que somos iguales en dignidad y derechos:** todas las personas tienen iguales derechos, y deben ser respetados por igual.
- Ser responsables de nuestras elecciones y sus consecuencias: asumir las responsabilidades en nuestras decisiones.

En un sentido más amplio, la participación ciudadana supone participar para ejercer nuestros derechos de ciudadanía. Es decir; todos aquellos derechos fundamentales para vivir en democracia con dignidad. El ejercicio de la ciudadanía exige la posibilidad de gozar de los derechos económicos, sociales, culturales, los cuales se hacen realidad mediante la participación.



En el caso de las personas menores de edad, se hace evidente la necesidad de abrir espacios a una participación juvenil con claro establecimiento del ejercicio de sus derechos; esto conlleva como lo señala Krauskopf (1995), a que se deban valorar las capacidades y responsabilidades ciudadanas durante el desarrollo, lo cual está expresado en el artículo 12 de la Convención de los Derechos del niño, al señalar que deben tenerse en cuenta las opiniones del niño en función de su edad y madurez. En este sentido, esta misma autora considera a las personas menores de edad como actores estratégicos del desarrollo, con capacidades y derechos para intervenir protagónicamente en su presente, construir democrática y participativamente su calidad de vida y aportar al desarrollo colectivo; la participación juvenil en la construcción de las respuestas no es solo un avance democrático: se ha convertido en una necesidad. Sin participación activa de los y las adolescentes en las metas de calidad de vida y bienestar, no será posible el desarrollo humano de calidad ni el desarrollo efectivo de nuestras sociedades.

Según Hart (1993), citado por Krauskopf (1998), se elabora una escala de participación de niños y adolescentes en la que pueden reconocerse dos grandes dimensiones que se denominan la participación aparente y la participación efectiva. En la primera no hay participación y se distinguen tres grados: 1) Manipulación, 2) Decoración y 3) Participación simbólica.

Los grados siguientes corresponden a la participación efectiva. Estos son: 4) los niños y adolescentes son asignados para las actividades, pero informados; 5) los niños y adolescentes son consultados e informados; 6) la participación es iniciada por los adultos y las decisiones compartidas por los niños y adolescentes; 7) la participación es iniciada por los niños y adolescentes; dirigida por los adultos; 8) la participación es iniciada por los niños y los adolescentes, las decisiones son compartidas con los adultos. Según el Instituto Interamericano de Derechos Humanos (1997), para lograr lo anterior, la participación ciudadana, al igual que todas las formas de participación, se basa en los siguientes principios:

- La transparencia: Implica que todos estemos informados de cómo y por qué se toman las decisiones, es decir; se debe conocer toda la información en la que se basan los proyectos o decisiones.
- La comunicación: Se debe considerar todas las ideas, propuestas de los integrantes de una organización.
- La responsabilidad: Permite identificar a los y las autores de las decisiones, hacer que las expliquen y fundamenten. También permite distribuir tareas y actividades entre todos los que participan en un grupo.
- El respeto a la diversidad: Supone reconocer que entre las personas existen diferencias, y valorar la diversidad como enriquecedora de las organizaciones.
- El respeto al disenso: Respetar las opiniones de otras personas, aun cuando no las compartamos favorece la participación.
- La integración de todos y todas a los procesos de participación ciudadana, sin exclusiones de ningún tipo: Sin integración plena, no puede haber igualdad de oportunidades para participar y hacer efectivos los derechos que pertenecen a toda persona humana.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

ACTIVIDAD #1: La unión hace la fuerza

Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia de la participación en el reconocimiento de los problemas más graves que afectan a mi barrio, comunidad, escuela, colegio o a mi país y las posibles soluciones a los mismos.

Procedimiento:

El facilitador o facilitadora hace la lectura de la unión hace la fuerza (**Ver Anexo #13**). Después de haber hecho la lectura, se realiza un trabajo en subgrupos de 4 o 5 personas para dar respuesta a las siguientes preguntas, haciendo las anotaciones en cartulina u hojas blancas:

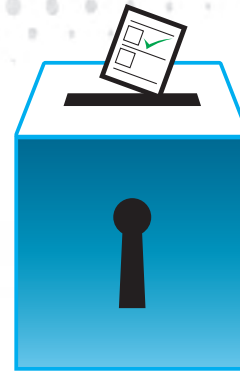
- ¿Cuáles son los problemas más graves que afectan nuestra comunidad, nuestro barrio o país?
- ¿Hemos buscado soluciones a esos problemas? ¿De qué manera?
- ¿Conocemos alguna experiencia cercana en la que la unión haya hecho la fuerza? ¿Cuál es?
- ¿Qué podemos hacer para lograr la participación de las personas que están en nuestro alrededor para resolver los problemas que nos afectan?

Se realiza una plenaria dónde algún representante de cada subgrupo expone sus respuestas y cada estudiante rescata lo que aprendió.

Tiempo: 1 hora.

Materiales: Lectura, cartulinas, marcadores.

Evaluación: Contesto las siguientes preguntas en forma oral: ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿Qué cambiaría?



ACTIVIDAD #2: Votación sobre los diferentes problemas de la comunidad y la participación de la juventud

Objetivo:

Identificar los principales problemas de la comunidad en forma diferenciada por edad y por sexo.

Procedimiento:

- Se entregan tarjetas de diferentes grupos humanos. Se solicita a los y las participantes que anoten en tarjetas, en orden de prioridad, tres de los problemas que afectan a los diferentes grupos.
- El facilitador/a clasifica las tarjetas ubicándolas por población, género y agrupa aquellas que coincidan para seleccionar los problemas más votados.
- De esta manera, se tienen los problemas más sentidos por grupos de edad, y por hombres y mujeres. Se seleccionan al menos tres problemas de cada grupo para retomar las necesidades señaladas por todos los y las participantes.

Tiempo: 1 hora.

Materiales: Tarjetas de colores, Marcadores, Cinta adhesiva, Lapiceros.

Evaluación: Contesto las siguientes preguntas en forma oral: ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿En qué me comprometo a colaborar?

EL LIDERAZGO

¿QUÉ ES?



Madrigal, Vargas y otros (2006), coinciden en que el liderazgo consiste en la capacidad de una o varias personas para dirigir o conducir un grupo con un objetivo o meta en común. Según se establece en el Módulo 2 de la serie de Módulos Educativos del Instituto Interamericano de Derechos Humanos, el liderazgo se concibe como “un conjunto de habilidades aprendidas”, tales como: la aceptación y clarificación de los sentimientos de otras personas que integran el grupo sin amenazar, la capacidad de conducirlo a tomar decisiones, reconocer e interpretar las fuerzas que están operando en el mismo,

resumir la discusión del grupo, tomar el pulso al desarrollo de la tensión, sintetizar las diferentes opiniones para que el grupo las pueda aceptar y analizar, relacionar emociones y sentimientos con las demandas de la situación, coordinar las preguntas y pasos que se necesita considerar para tomar una decisión, plantear todas las perspectivas de manera justa, potenciar las capacidades de todas las personas y estimular a los y las integrantes del grupo a ganar experiencia y aprender habilidades de liderazgo.

Para Madrigal y Vargas (2006), un o una líder es una persona que orienta y guía, tiene la capacidad de influir en la conducta de las personas. Así mismo, tiene valores como: fe en la misión personal y del grupo, respeto, honestidad, ética, actitud positiva, entre otros. Según el Módulo 2 de la serie de Módulos Educativos del Instituto Interamericano de Derechos Humanos, el liderazgo permite el cumplimiento de tareas y el logro de objetivos mediante la clarificación, la coordinación, la información y la diversidad de opiniones.

Lo anterior, es una condición necesaria en la población estudiantil ya que la identificación de los y las líderes en los grupos permite el cumplimiento de las metas, fortalece las relaciones interpersonales entre los y las estudiantes, permite la resolución de conflictos. Cabe mencionar, que el liderazgo es compartido de acuerdo a las habilidades y capacidades de cada estudiante que integra el grupo.

¿CUÁLES CARACTERÍSTICAS SON NECESARIAS PARA SER UN O UNA LÍDER?

- Estimular a los y las integrantes del grupo para que expresen opiniones.
- Escuchar las opiniones, ideas y sentimientos de las personas que integran el grupo.
- Facilitar la comunicación en un ambiente de respeto y confianza.
- Interpretar lo que las personas del grupo quieren comunicar.
- Ayudar a liberar la tensión grupal por medio de la expresión de sentimientos.
- Conciliar, armonizar y mediar para que los y las integrantes del grupo logren entenderse y mantener la cohesión de grupo, mediando en los conflictos que se presentan.
- Proponer, ser flexible, sensible, realista y poseer autocontrol entre otras.
- Tener claridad en las metas y objetivos del grupo.

TIPOS DE LIDERAZGO

El Módulo 2 de la serie de Módulos educativos del Instituto Interamericano de Derechos Humanos define los siguientes tipos de liderazgo:

- **Democrático:** se caracteriza por promover la discusión libre y respetuosa de los asuntos del grupo, permite que todas las personas tengan el derecho y el deber de expresar sus opiniones y aportes para tomar la decisión que beneficie los intereses del grupo. Distribuye el poder equitativamente, fomenta relaciones humanas positivas.
- **Facilitador:** en este tipo, el o la líder se interesa por la búsqueda de soluciones para influir en ella, ayuda a crear las condiciones para que el grupo tome sus propias decisiones.
- **Consultivo:** en este tipo de liderazgo el o la líder en conjunto con el grupo consideran las posibles soluciones al problema, y al final el o la líder toma la decisión de lo que se va a hacer.
- **Directo:** el o la líder realiza su propia evaluación de la situación y decide lo que va a hacer y finalmente comunica al grupo la decisión para ponerla en práctica. Se utiliza para tomar decisiones operativas.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

ACTIVIDAD #1: Acuerdos de grupos (normas)

Objetivo: Con esta técnica se pretende que las y los estudiantes definan entre ellos sus propios límites para desarrollar el tema del liderazgo.

Procedimiento:

- El grupo discutirá y decidirá: ¿Cuáles serían las normas o acuerdos más apropiados para nuestro grupo?
- Una vez escuchadas las normas, se anotan todas aquellas que consideren importantes.
- Definir las sanciones que tendrán el incumplimiento de estas normas.
- Dedicar un espacio para evaluar el cumplimiento de estas normas.

Materiales: Papel periódico, marcadores

Tiempo: 40 minutos.

Evaluación: Contesto las siguientes preguntas en forma oral: ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? y ¿Qué cambiaría?

ESPERAR NUESTRO TURNO PARA HABLAR



ACTIVIDAD #2: El socio drama desempeño de roles en la barca

Objetivo:

Promover en los y las participantes un ambiente natural que les permita ejercitar o desempeñar roles de liderazgo para llevar la barca a puerto seguro.

Procedimiento:

- Los participantes analizarán el texto a nivel individual. **(Anexo #14)**
- Distribución de los papeles para las personas que integran el grupo:
 - El Capitán o el líder del grupo: contribuye en la marcha del grupo.
 - El Capitán o el líder social, es seguro de sí mismo, extrovertido y sabe comprender a los demás.
 - El Organizador, distribuye las tareas de la tripulación.
 - El Sumiso, siempre acepta las disposiciones de los compañeros.
 - El Mandón, es el dominador de los demás, se impone por la fuerza, es irrespetuoso, da órdenes y no acepta discusión por las normas.
 - El emprendedor, busca una solución a la situación.
 - El solitario, se aísla, no sigue las instrucciones del capitán.
 - El conformista, es indiferente y sin criterio.
 - El muñeco es aceptado por el grupo, sin criterio propio, pasivo e indiferente.
- Realización de un socio drama en dos subgrupos, relacionado con un tema que defina la persona facilitadora para cada subgrupo.
- Compartir las conclusiones a nivel grupal.

Materiales: El texto. La barca

Tiempo: 40 minutos.

Evaluación: Contesto las siguientes preguntas en forma oral: ¿Cómo me sentí?, ¿Qué aprendí? y ¿Qué cambiaría?

ACTIVIDAD #3: Zapping televisivo

Objetivo: Fomentar el desarrollo de habilidades sobre liderazgo.

Procedimiento:

El profesor divide la clase en grupos en los que designa a un líder que debe coordinar y hacer el papel de director o directora de la representación teatral. Entre los distintos miembros del grupo deben hacer un programa de televisión que ellos elijan de unos cinco minutos, que deberán representar delante de sus compañeros.

En plenaria comentar tipo de liderazgo asumido en cada subgrupo. Cada estudiante que asumió el rol de líder comenta ¿cómo se sintió?, ¿cuál fue su aprendizaje?

Tiempo: 40 minutos

Materiales: Según lo requiera cada subgrupo para su representación



REFERENCIAS

- Autocuidado. Disponible en <http://es.wikipedia.org/wiki/Autocuidado>.
- Bisquerra Alcina, Rafael (1998) Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica. CISS Praxis, SA. Barcelona, España.
- Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. (2003) Estrategias Innovadoras para la formación inicial de educadores en el campo ambiental. Consejo Nacional de Rectores. Comisión de Vicerrectores de Investigación, Subcomisión de Educación Ambiental. San José, Costa Rica.
- Enciclopedia Práctica del Docente. (2001) Madrid, España. Editorial Cultural, S.A.
- Experiencias. Disponible en <http://www.rieoei.org/experiencias116.htm>
- Fernández C. Carmen y otros (2006) Habilidades para la Vida, Centros de Integración Juvenil, México.
- Foros. Disponible en <http://foros.marianistas.org/showthread.php?p=103735>
- Goleman, Daniel (2000) La inteligencia Emocional, Javier Vergara Editor, España
- Instituto Interamericano de Derechos Humanos Módulos Educativos número dos. (1997) La participación ciudadana.
- Krauskopf, D. (1994) Adolescencia y Educación. San José, Costa Rica. EUNED.
- Krauskopf, D. (1995) Dimensiones del Desarrollo y la Salud Mental en la Adolescencia. En indicadores de Salud en la Adolescencia. O.P.S. San José, Costa Rica.
- Krauskopf, D. (1996) Violencia Juvenil: Alerta Social. En Revista Parlamentaria. Volumen 4. No. 3 Diciembre.
- La basura que no es basura. Nuevamente la basura es noticia. En el artículo de LA NACION "Buscan acuerdo para cerrar Río Azul".
- Lemke, Donald S. (1972) Educación con Programa de guía. Editorial Guadalupe. Buenos Aires, Argentina.
- Liderazgo. [En línea]. Consultado el 10-11-07. Disponible en Monografías.com.
- Madrigal K. y Vargas. S (2006). Módulo teórico práctico: Liderazgo en jóvenes, un camino hacia el compromiso ciudadano. Ministerio de Educación Pública, Departamento de Orientación y Vida Estudiantil.
- Ministerio de Educación Pública (2004). Transversalidad en el currículo educativo costarricense. Despacho del Viceministro Académico. San José, Costa Rica.

- Ministerio de Educación Pública. (2005) Programas de Orientación, III Ciclo y Educación Diversificada. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Educación Pública. (2009). Reglamento para la organización y funcionamiento del Gobierno Estudiantil y Código Electoral. Estudiantil. San José, Costa Rica
- Ministerio de Educación Pública. (2007) Propuesta para el mejoramiento del Programa Guía en los Colegios de Segunda Enseñanza. San José.
- Ministerio de Salud República de Perú (2007) Habilidades para la vida..
- Organización Panamericana de la Salud (2001) Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes.
- S.A. (2006) 9.000 toneladas diarias de basura asfixian al país. Municipalidades y Gobierno carecen de soluciones a corto y mediano plazos. Mal tratamiento de desechos es fuente de polución e implica peligros para la salud. Disponible en cventaja@nacion.com
- Subsecretaría de Educación Básica y Normal (1999). La educación ambiental en la escuela secundaria. Manual del asesor. Programa Nacional de Actualización Permanente. México D.F.
- Subsecretaría de Educación Básica y Normal (1999). La educación ambiental en la escuela secundaria. Guía de Estudio. Programa Nacional de Actualización Permanente. México D.F.
- Villasuso, J. (2006) El ejercicio de la ciudadanía. 480 palabras. San José, Costa Rica.

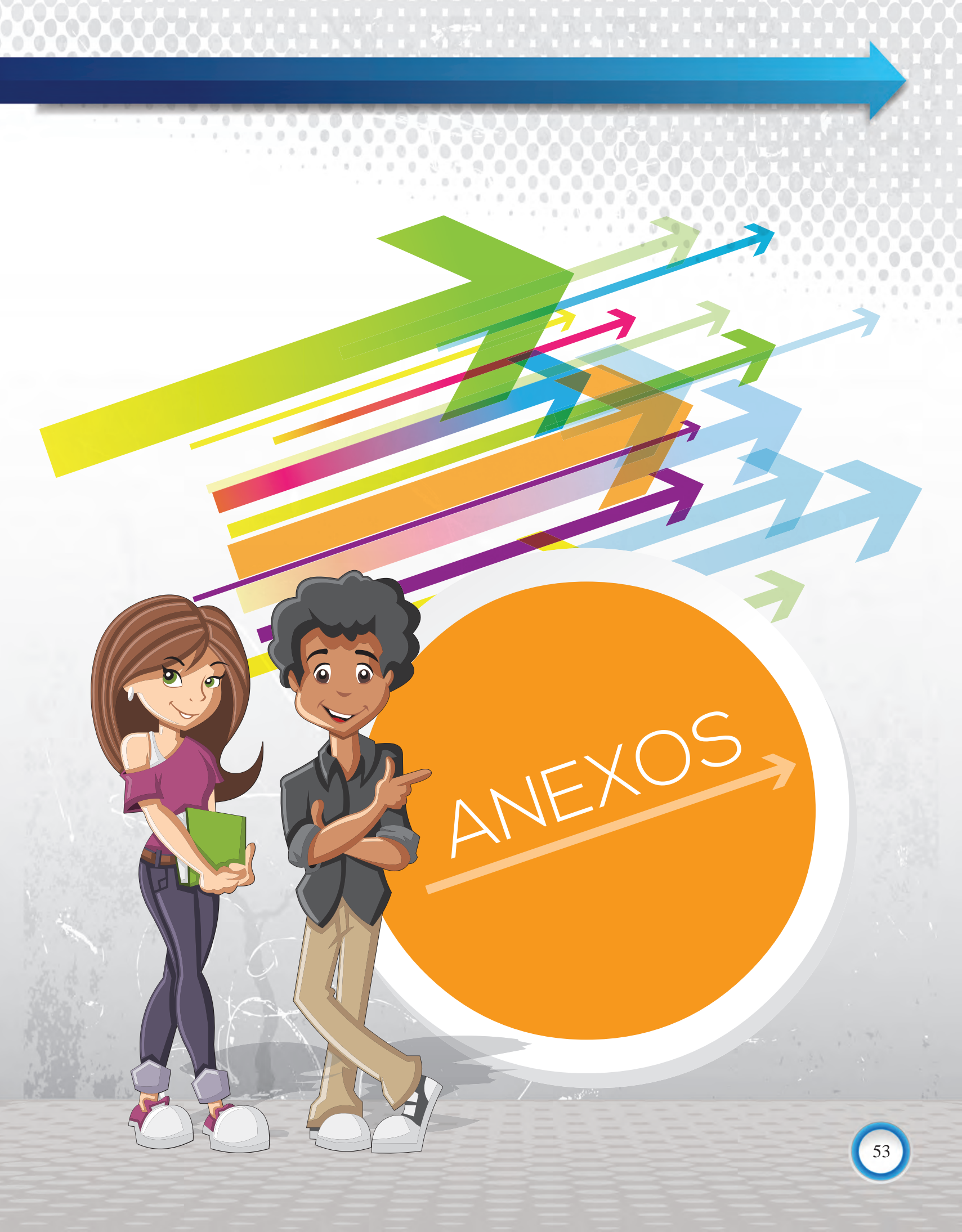
Artículos de Internet:

- <http://www.col.opsoms.org/Municipios/Cali/08Estilosdevidasaludables.htm>.
- <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf>.
- <http://www.minsa.gob.pe/portal/Servicios/SuSaludEsPrimero/Adolescente/adol-habilidades.asp>
- <http://www.fod.ac.cr/Investigaciones/Publicaciones/Aprenderadeliberar/Unidad202.pdf>
- <http://www.fod.ac.cr/Investigaciones/Publicaciones/Aprenderadeliberar/Unidad202.pdf>
- <http://www.eliceo.com/juegos-y-dinamicas/juegos-y-dinamicas-sobre-liderazgo.html>
- <http://www.aceaja.co.cr/docum/tecn0002.htm>

IMÁGENES

- <http://cursos.cepcastilleja.org/aye/contenido/principios/mapacon2.htm>
- <http://tipianga.wikispaces.com/familia>
- http://es.123rf.com/photo_6190753_conjunto-de-vectores-de-siluetas-de-familias-felices.html
- <http://www.lacasainfantil.com/materiales-y-recursos/graduacion-marcos-y-bordes-de-graduacion>

- 
- <http://lossustantivos3.wordpress.com/actividades/>
 - <http://gerenciaytecnologia2.blogspot.com/2012/06/lectura-sugerida-la-modernidad-liquida.html>
 - <http://www.apasanantonio.es/index.php/the-news/educacion/387-educar-en-valores-a-los-ninos?showall=1>
 - <http://colegiogarciamarquez.jimdo.com/comunidad-educativa/>
 - <http://www.importancia.org/lectura.php>
 - <http://soloparaestudiantescuriosos.smd.net/>
 - <http://www.imagenesdeposito.com/escuela/17827/el+maestro+y+sus+estudiantes.html>
 - <http://www.imagenesydibujosparaimprimir.com/2011/08/dibujos-de-emociones-para-imprimir.html#.Uf1i9ZLrxHw>
 - <http://www.google.co.cr/imgres?imgurl=&imgrefurl=http://www.enlaescuelademabel.com/experiencias-educativas/ensenar-con-amor.php&h=0&w=0&sz=1&tbnid=I4JI6mwa07PVw>
 - <http://www.imagenesydibujosparaimprimir.com/2011/08/dibujos-de-emociones-para-imprimir.html#.Uf17RJLrxHw>
 - <http://www.quetzalandia.com/mirna/?cat=8>
 - <http://elserpersonasysabertrataralosdemas.bligoo.cl/el-respeto-hacia-los-demias>
 - <http://escueladegestioncomunitaria.blogspot.com/2013/05/ayuda-para-padres-madres-y-docentes.html>
 - <http://camilaylorna.bligoo.com.co/>



ANEXOS



ANEXO 1 ESPEJO DE CLASE

Se sugiere para la ubicación de los y las estudiantes del grupo.

SECCIÓN _____

PROFESOR/A GUÍA _____

ANEXO 2 CUESTIONARIO DE INFORMACIÓN GENERAL

Nombre de la Institución Educativa:
DATOS PERSONALES DEL Y LA ESTUDIANTE
Nombre completo:
Lugar y fecha de nacimiento:
Dirección exacta y actual:
AREA FAMILIAR (datos reales de los padres pero además quien es la persona encargada)
Nombre del padre o persona encargada:
Teléfono: Ocupación:
Lugar de trabajo: Teléfono:
Estado civil:
Nombre de la madre o persona encargada:
Teléfono: Ocupación:
Lugar de trabajo: Teléfono:
Estado civil:
Número de hermanos: Hombres () Mujeres ()
Lugar que ocupa entre los hermanos:
AREA SOCIOECONÓMICA
La situación económica de su familia es: Muy Buena () 2. Buena () 1. Regular () 0. Mala ()
Si considera que tiene alguna necesidad y de qué tipo y requiere ayuda indíquela brevemente:
AREA PERSONAL
Ha repetido algún año: Si: () No: () ¿Cuál?
Ante mis compañeros me siento: Muy aceptado () Regularmente aceptado () Nada aceptado ()
Ante mis profesores me siento: Muy aceptado () Regularmente aceptado () Nada aceptado ()
Con respecto a mi forma de ser me siento: Muy a gusto () A gusto () A disgusto () Muy a disgusto ()
Asignaturas que más te gustan:
Asignaturas que menos te gustan:
Asignatura más difícil:
Cuando vas a realizar un examen, por lo general te sientes:



Anote las metas que te has propuesto para este curso lectivo:	
¿Qué actividades te gusta realizar en el tiempo libre? Marque con equis (x) la que más te agrada.	
Artísticas (Música, Danza, Teatro, Dibujo, entre otras.) ()	Deportivas (Fútbol, Básquet, Voleibol, Natación, ajedrez) ()
Cinéticas (Coleccionar, experimentos, computación, entre otros) ()	Literarias (Periodismo, Oratoria, Poesía, Cine- Foros) ()
Tu salud por lo general es: Buena () Regular () Mala ()	
¿Padece alguna enfermedad o problema físico que te afecte negativamente en tu vida diaria, en el estudio y en las relaciones con los demás? Si su respuesta fue "sí", especifique:	
Es alérgico algún medicamento: Sí () No () ¿Cuál?	
Es alérgico / a una picada de avispa: Sí () No ()	
Está en tratamiento médico: Sí () No ()	


Fuente: Tomado y adaptado del módulo "Compilación de instrumentos de autoexploración personal, vocacional y social (2004:20-25)



ANEXO 3 ELECCIÓN DE DIRECTIVA DE GRUPO

De acuerdo con el Reglamento para la organización y funcionamiento del Gobierno Estudiantil en el Capítulo IV sobre la Naturaleza, Organización y Funciones de la Directiva de Sección, artículo 14, se estipula que: La Directiva es el órgano del Gobierno Estudiantil que representa los intereses de cada Sección. Le corresponde elevar los asuntos de la sección a la Asamblea de Representantes así como la ejecución de actividades y proyectos de interés grupal.

- Artículo 15: Para su gobierno y organización interna se elige la Directiva por medio del voto directo, universal y secreto.
- Artículo 16: La Directiva de Sección se reunirá ordinariamente una vez a la semana y en forma extraordinaria cuando se considere necesario.
- Artículo 17: La Directiva de Sección estará integrada, en forma paritaria y alternativa garantizando lo establecido en el Artículo 4 del presente Reglamento y estará conformada por los siguientes puestos:
 - a. Presidencia
 - b. Vicepresidencia
 - c. Secretaría
 - d. Tesorería
 - e. Fiscalía
 - f. Primera Vocalía
 - g. Segunda Vocalía
- Artículo 18: Son funciones de la Directiva de la Sección:
 - a. Representar los intereses del grupo ante cualquier órgano del centro educativo.
 - b. Determinar necesidades e intereses del grupo y a partir de ellas formular un Plan de Trabajo.
 - c. Apoyar los proyectos tendientes a unificar al grupo y a promover el progreso y la calidad de vida individual y grupal.
 - d. Mantener control de los dineros que se recauden.
 - e. Informar del movimiento económico o estado financiero de la Sección a la Asamblea de Representantes y al Comité Ejecutivo, cuando lo soliciten.
 - f. Llevar un libro de actas con los acuerdos de las sesiones.
 - g. Llevar a cabo en cada sección y por medio de votación el proceso para la elección de la persona candidata a ser miembro del Tribunal Electoral Estudiantil.
 - h. Entregar a la Asamblea de Representantes, la octava semana a partir de la fecha de inicio del curso lectivo, el nombre del o la estudiante electo para ser parte del Tribunal Electoral Estudiantil.
 - i. Ejecutar y velar por el cumplimiento de los acuerdos de la Sección.
 - j. Apoyar la realización proyectos de cooperación y solidaridad con la institución y la comunidad donde esté ubicado el Centro Educativo cada sesión será leída, aprobada y firmada por las personas que la integran en la sesión siguiente.
 - k. Redactar las actas de las sesiones del Comité Ejecutivo y la correspondencia que se despache.
 - l. Recibir los escritos y documentos que presenten personas y darles el trámite correspondiente.

- 
- m. Dar respuesta por escrito a las personas gestionantes de los acuerdos del Comité Ejecutivo
 - n. Archivar toda la correspondencia y las resoluciones emitidas.
 - o. Elaborar los informes de labores que el Comité Ejecutivo debe presentar a la Asamblea de Representantes y a los y las estudiantes al finalizar su período.

Artículos 19: Son funciones de los y las integrantes de la Directiva de Sección:

De quien ocupa la Presidencia:

- a. Representar a su sección ante la Asamblea de Representantes en actividades que lo requieran.
- b. Vigilar y promover la efectividad de la Directiva de Sección.
- c. Convocar, con la regularidad establecida, a reuniones ordinarias de la Directiva y de la Sección y
- d. extraordinariamente cuando sea necesario.
- e. Presidir las reuniones de la Directiva y de la Sección.
- f. Coordinar con la Tesorería los informes de todo movimiento económico realizado.
- g. Mantener informados a los compañeros y compañeras de todas las actividades, compromisos y
- h. disposiciones de su interés.

De quien ocupa la Vicepresidencia:

- a. Colaborar con la Presidencia en el ejercicio de sus funciones.
- b. Ejercer las funciones de la Presidencia en sus ausencias temporales o definitivas.
- c. Apoyar la conformación y funcionamiento de las comisiones que sean necesarias.

De quien ocupa la Secretaría:

- a. Llevar un libro de actas, previamente inscrito y registrado en la Dirección del Centro Educativo en donde anotará todos los acuerdos y actividades que realicen la Directiva y la Sección.
- b. Comunicar por escrito los acuerdos de la Directiva y de Sección a las personas interesadas.

De quien ocupe la Tesorería:

- a. Llevar un cuaderno de cuentas donde se anotará todo movimiento económico que se efectúe.
- b. Realizar los pagos o gastos acordados por la Directiva o la Sección.
- c. Recaudar las contribuciones voluntarias aprobadas por la Directiva de Sección y otras, autorizadas por la Dirección del Centro Educativo y la Dirección Regional.
- e. Informar, periódicamente a la Directiva y a la Sección sobre el movimiento económico.

De quien ocupe la Fiscalía:

- a. Velar porque se cumpla fielmente el plan de trabajo.
- b. Supervisar que los y las integrantes de la Directiva de Sección cumplan con las funciones que les corresponden e informar de ello a los y las compañeras de la

- b. Supervisar que los y las integrantes de la Directiva de Sección cumplan con las funciones que les corresponden e informar de ello a los y las compañeras de la sección cuando lo requieran.

De quienes ocupen las Vocalías:

- a. Sustituir a los y las integrantes de la Directiva de Sección en sus ausencias temporales o definitivas, con excepción del puesto de presidencia.
 - b. Coordinar las comisiones tendentes a la unificación y progreso grupal.
- Artículo 20: El proceso de elección de la Directiva de Sección se llevará a cabo en tres momentos:
 - a. El o la docente a cargo del grupo abrirá un espacio de discusión para el estudio de la naturaleza, funciones e importancia de la Directiva, así como de las responsabilidades de sus integrantes.
 - b. La elección propiamente dicha, dirigida por un Tribunal Ad-hoc, formado por tres estudiantes.
 - c. La elección de las Directivas de Sección se llevará a cabo la segunda semana a partir de la fecha de inicio del curso lectivo y culmina con la elección y juramentación de sus miembros la cuarta semana.
 - Artículo 21: En cada Sección se nombrará un Tribunal Ad-hoc para dirigir el proceso de elección de la Directiva de Sección, que se integrará con tres estudiantes. Este Tribunal cesará en su función pasada la elección y la presentación del juramentación de la Directiva.
 - Artículo 22: Bajo la guía y fiscalización del Tribunal Ad-hoc de Sección, se seguirá el siguiente procedimiento de elección:
 - a. Una de las personas que conforman el Tribunal Ad-hoc anotará en la pizarra la nómina de los y las candidatas que sugieran los estudiantes para formar parte de la Directiva.
 - b. El Candidato o candidata debe hacer uso de la palabra, aceptando o no su postulación y justificando su interés en la candidatura.
 - c. La elección se hará en forma secreta, puesto por puesto y por simple mayoría, el elector o electora anota en un papel en blanco el nombre del compañero por quién va a votar, de presentarse un empate se repetirá el procedimiento. En caso de que persista empate se deberá utilizar el método al azar elegido por el grupo de estudiantes
 - d. Después de cada votación el Tribunal Ad-hoc, recogerá las papeletas para el recuento de los votos y hará la declaratoria de elección correspondiente.
 - e. Concluida la elección, el Tribunal Ad-hoc, procederá a tomar el juramento a la persona electa como presidente. Este o ésta a su vez, procederá con el juramento del resto de los y las integrantes de la Directiva de la Sección, en un acto especial.
 - f. Los y las integrantes de la Directiva de Sección durarán en sus funciones un curso lectivo.
 - g. El profesor o profesora guía será un observador durante ese proceso e intervendrá de requerirlo el Tribunal Ad-hoc.
 - h. El período de ejercicio de sus funciones corresponde a un curso lectivo.
 - Artículo 23: Las Dirección del Centro Educativo deberá apoyar a las Directivas de Sección en aspectos formales, reglamentarios del Centro Educativo.

Comités estudiantiles

Con el apoyo respectivo por parte del profesor y la profesora guía:

- Favorecer el desarrollo de habilidades específicas de las y los estudiantes para la comunicación, organización y participación estudiantil en diferentes áreas de trabajo.
- Detectar y estimular habilidades o talentos específicos de sus compañeros para favorecer su participación en los diferentes comités. Cada docente debe planificar trimestral y anualmente el desarrollo de las sesiones guía de trabajo con la debida calendarización con base en los lineamientos proporcionados por las autoridades educativas correspondientes. Para simplificar esta tarea, se sugiere que los profesores y las profesoras guía construyan juntos el plan con apoyo del orientador y la orientadora de nivel.

La naturaleza de estos comités es de diversa índole, por ejemplo: artística, literaria, deportiva, académica, entre otras.



ANEXO 4

BOLETA PARA CITAR A PADRES, MADRES DE FAMILIA O RESPONSABLES LEGALES AL CENTRO EDUCATIVO	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	
FECHA:	
NOMBRE DEL O LA ESTUDIANTE:	
SECCION:	
PADRE, MADRE O ENCARGADO/A:	
SE LE SOLICITA PRESENTARSE A LA INSTITUCIÓN EL DIA _____ A LAS _____ PARA ATENDER UNA SITUACIÓN DE SU HIJO/A. SE LE AGRADECE SU PUNTUALIDAD.	
PROFESIONAL(ES) QUE LO SOLICITA (N):	
FIRMA:	
ESPECIALIDAD:	
FIRMA DE RECIBIDO:	
FAVOR PRESENTAR ESTA NOTA EL DIA DE LA CITA. ¡GRACIAS!	

ANEXO 5

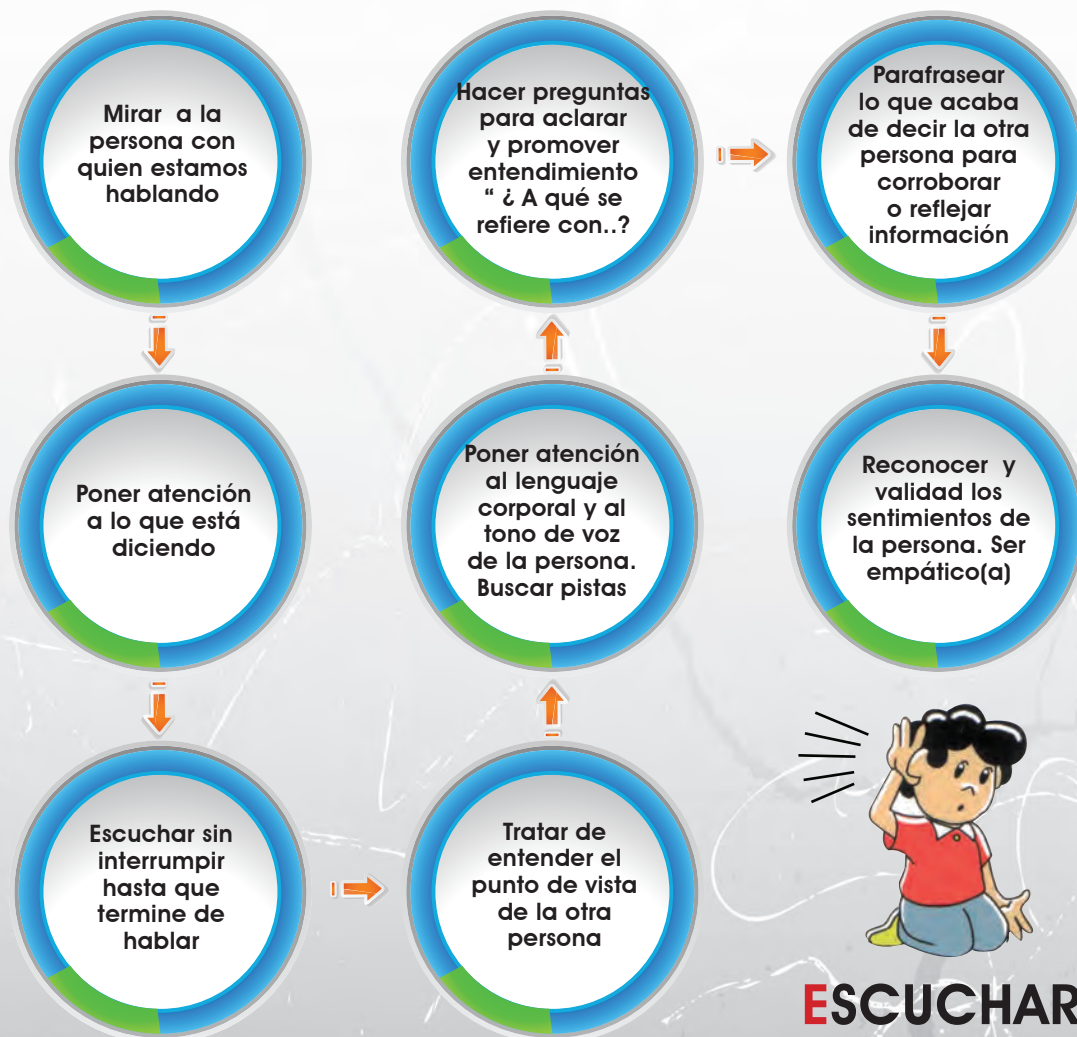
TÉCNICA: LOS PASOS PARA ESCUCHAR ATENTAMENTE

Objetivo:

Desarrollar la habilidad para una escucha atenta como herramienta básica de la comunicación asertiva.

Descripción:

Esta técnica es útil para mejorar los procesos de escucha atenta. La puede utilizar el profesor o profesora guía en la estrategia de guía individual o la guía grupal con las y los estudiantes, o bien para facilitar el aprendizaje de esta destreza entre iguales.



ANEXO 6
¡Hola Bingo!

Fecha: -----

Toca o le gustaría tocar un instrumento musical	Le gusta escribir poemas	Tiene una mascota en su casa	Toca o le gustaría tocar un instrumento musical	Toca o le gustaría tocar un instrumento musical
Le gusta mucho bailar	Le gusta mucho ayudar o aconsejar a otros	Le gusta resolver acertijos y adivinanzas	Le gusta mucho bailar	Le gusta mucho bailar
Es zurdo(a) o puede escribir con ambas manos	Es bueno(a) para hacer manualidades	Escriba su nombre aquí	Es zurdo(a) o puede escribir con ambas manos	Es zurdo(a) o puede escribir con ambas manos
Le gusta o le gustaría cantar	Pertenece o ha pertenecido a algún grupo o club	Es muy romántico(a)	Le gusta o le gustaría cantar	Le gusta o le gustaría cantar
Le gusta actuar en dramatizaciones	Le gusta organizar actividades para el grupo o el aula	Le gusta cocinar	Le gusta actuar en dramatizaciones	Le gusta actuar en dramatizaciones

TÉCNICA DE FRASES INCOMPLETAS**“Reconociendo algunas de mis características y necesidades personales”**

Instrucciones:

1. Concéntrate en este momento en tu estado anímico... ¿Cómo te sientes el día de hoy? Escribe tus sentimientos y emociones en el siguiente espacio con toda libertad....

2. Ahora trata de completar cada una de las siguientes frases con la primera idea que se te venga a la mente. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que expreses tus verdaderos sentimientos.

- a. Yo me siento feliz cuando...
- b. Me siento triste cuando....
- b. Me siento muy bien cuando converso con....
- c. A veces siento temor cuando...
- d. Me enojo mucho cuando....
- e. En esta clase por lo general me siento...
- f. A veces quisiera....
- g. Algo que me haría feliz es....
- h. Uno de mis sueños es.....
- i. Yo me considero una persona...
- j. Una de mis cualidades es...
- k. Algo que me gustaría cambiar de mí.....



ANEXO 8

Los 10 Mandamientos de las Relaciones Humanas

1. Háblele a la persona amigablemente, no hay nada tan agradable como una frase alegre al saludar.
2. Sonría a la gente, se necesita la acción de 25 músculos para fruncir el ceño y sólo 15 para sonreír.
3. Llame a las personas por su nombre, la música más agradable para el oído de cualquiera es el sonido de su nombre.
4. Sea agradable, amigable y cortés si desea tener amigos.
5. Sea cordial, hable y actúe como si todo lo que hiciera fuera un placer.
6. Interésese verdaderamente en las personas, puede simpatizar con ellas y todo si se lo propone.
7. Sea generoso para hacer resaltar las buenas cualidades y cuidadoso al criticar.
8. Tenga consideración hacia los sentimientos de los demás, se lo agradecerán.
9. Tome en consideración a los demás, en toda controversia hay tres opiniones o puntos de vista: el del otro, el suyo y el correcto.
10. Esté dispuesto a prestar servicio, lo que más cuenta en la vida es lo que hacemos por los demás.

Inténtelo, no cuesta nada y sólo obtendrá beneficios.



ANEXO 9

LECTURA PARA EL ANÁLISIS

9.000 toneladas diarias de basura asfixian al país.
Municipalidades y Gobierno carecen de soluciones a corto y mediano plazos.
Mal tratamiento de desechos es fuente de polución e implica peligros para la salud.

La basura tiene acorralado al país en una calle sin salida. Las 9.000 toneladas de desechos que generan diariamente los habitantes de Costa Rica se distribuyen entre botaderos a cielo abierto y vertederos semicontrolados que contaminan aire y suelo, así como en rellenos sanitarios que ya no dan abasto. "De las 4.000 toneladas de desechos domésticos que se producen diariamente, 1.500 reciben un tratamiento deficiente", reconoció Juan José Echeverría, presidente ejecutivo del Instituto de Fomento y Asesoría Municipal (IFAM).

Y en relación con los desechos de hospitales e industrias no hay informes precisos sobre el procesamiento que se les da. Sin embargo, sobran los indicios de que la deposición de esos materiales no se maneja bien. "En el centro sanitario separamos la basura en bolsas rojas y negras dependiendo de su contenido, pero al salir de aquí (los empleados de recolección) la vuelven a juntar", manifestó Mauricio Ureña, quien trabaja como médico en Talamanca, Limón.

El IFAM deduce que en estos momentos posiblemente ni el 10% de los desperdicios se procesa en condiciones óptimas. Además, las municipalidades no recogen el 28% de los residuos, de acuerdo con un informe que realizaron -en el 2003- el IFAM y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Responsabilidad: a pesar de la progresiva acumulación de desperdicios y su manejo inadecuado, los principales actores implicados en el problema -Gobierno y municipalidades- confiesan no disponer de una estrategia completa a mediano ni a corto plazos. "El país está en camino de abordar el problema de la basura, pero todavía queda mucho por hacer", afirmó la ministra de Salud, María del Rocío Sáenz.

Ante las continuas órdenes de cierre de vertederos, emitidas por el Ministerio de Salud, y la inexistencia de "un plan B", la basura se traslada de un lugar a otro a la espera de una solución que no llega. Ese es el caso de Libera, Guanacaste. Su alcalde, Ricardo Samper, admitió: "Hemos estado botando la basura en una fosa. Esta era una solución de emergencia, porque Salud cerró el vertedero de La Pampa (cantón de Carrillo), pero lo volvió a abrir y, en mi opinión, no es lo más conveniente. La contaminación que se genera allí es terrible". La comunidad de Parrita, en Puntarenas, es una de las 200 donde se depositan los residuos en botaderos a cielo abierto. "Un cantón turístico como el de Parrita y un botadero al aire libre contrastan bastante, pero no dispongo del presupuesto necesario para poder ofrecer una alternativa", lamentó el alcalde, Ramón Fernando Godínez Mora.

Basura enterrada: los vertederos semicontrolados son otra opción que se emplea para el manejo de la basura en Costa Rica. La Municipalidad de Talamanca, Limón, es una de las que dispone de este sistema, desde el 2003, cuando aplicó algunos cambios al basurero. En el vertedero semicontrolado la basura se entierra sin recibir un tratamiento adecuado de los gases ni emanaciones líquidas.

La generación de desperdicios es crítica en el Valle Central donde vive al menos la mitad de la población del país y, por tanto, se produce más basura. Doce cantones del área metropolitana de San José vierten sus residuos en Río Azul, un relleno que cuyo cierre técnico debe estar completo en marzo del 2007. Sin embargo, no hay otro lugar dónde llevar los desperdicios. Echeverría resumió el problema: "Estamos en un esfuerzo desesperado que ya tiene cuatro años, y todavía no tenemos ninguna propuesta madura" de solución.

Salud y ambiente: a pesar de que Costa Rica se promociona como un país comprometido con el ambiente, el tratamiento de sus desperdicios refleja una realidad distinta. "Nuestro compromiso con la agenda verde es el mismo de hace 35 años", advirtió Juan José Echeverría. "En estos momentos puede ser que tengamos una reserva forestal protegida, **pero en sus ríos se arrojan basuras**".

Afirmación que el grupo ecologista Reserva Flora y Fauna respalda al decir: "No existe un solo río del Valle Central que no esté contaminado por los residuos sólidos". Agregó que "las baterías de los celulares, entre otras basuras electrónicas, son altamente tóxicas y no están siendo bien manejadas". Toda esta situación no afecta únicamente al ambiente, sino que también es caldo de cultivo para enfermedades como la fiebre tifoidea, salmonelosis, peste, rabia y dengue, puntualizó la Organización Panamericana de la Salud.

"Municipios no tienen recursos". Pablo Alvarez. Unión Nacional de gobiernos locales, indica que los esfuerzos que se pueden realizar a nivel local son muy escasos. Las municipalidades carecen de los recursos suficientes. En estos momentos, muchas localidades arrojan sus basuras en botaderos al aire libre porque no encuentran otra alternativa. "El problema con el que nos encontramos es que el Gobierno no tiene una política central para acabar con el problema de la basura que favorezca la gestión adecuada de los gobiernos locales".

¿Qué solución proponen desde los gobiernos locales?

Proponemos dos opciones: una, que las municipalidades constituyan empresas (que las municipalidades, en asocio con capital privado, realicen los servicios públicos relacionados con la basura). "Y otra posibilidad sería que se creen federaciones de municipios. Es decir, que se creen rellenos regionales con lo que el costo y el manejo de la basura recaen en varios municipios".

Destinos

Relleno sanitario. Es más amigable con el ambiente pero más caro; requiere una operación técnica adecuada.

Vertedero semi controlado. Significa que se aplican algunas acciones parciales para disminuir la contaminación (se entierra la basura), pero son insuficientes para tener un control completo.

Botadero a cielo abierto. La basura se descompone al aire libre entre moscas y malos olores.



Cifras:

1973 apertura Río Azul y su primer cierre se fijó para el 31 de diciembre de 1992.	
700 Toneladas	Basura que se genera en La Unión, Curridabat, Montes de Oca, Tibás, Coronado, Goicoechea, Moravia, Escazú, Desamparados y Alajuelita por día, y que termina en Río Azul
¢5.545 cobra y paga la Federación Regional Municipal del Este (Fedemur) por cada tonelada de basura que recibe para tratamiento.	En 1984, cada persona en el área metropolitana producía casi 600 gramos de basura; en el 2004 ascendió 1.150 gramos
Para el 2002 cada uno de los 4 millones de habitantes generó alrededor de 318 kilogramos de residuos sólidos. Esto totaliza la cifra de 1,28 millones de toneladas métricas (TM) de residuos sólidos municipales en dicho período.	Un 70% de estos residuos fue recolectado y transportado a algún sitio de disposición final, el otro 30% de residuos sólidos no se recolectó, por lo que se presume que fueron quemados o vertidos sin control alguno en: terrenos baldíos, cauces de agua y parques contaminando el ambiente y poniendo en peligro la salud de las comunidades. (www.ceprona.org)

ANEXO 10 GUÍA DE PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN DEL GRUPO

La guía de preguntas pretende que los y las estudiantes reflexionen en torno a que la basura es un problema de todos y todas que conjuntamente se puede resolver. Una vez finalizada la lectura del anexo #9, se les solicita que completen las siguientes frases tomando en cuenta la opinión de todos y todas las integrantes del grupo.

La basura es:
Si veo basura tirada pienso:
Cuando alguien tira basura en la calle pienso:
Yo tiro basura cuando:
Yo puedo generar menos basura si:
"El problema principal de tirar basura en la calle es que se ve mal." ¿Está de acuerdo con esta afirmación? ¿Por qué?:
Haga una lista de la basura que ha generado hoy:
¿Dónde deposita la basura que genera?
¿Cree que depositar la basura en el camión recolector acaba con el problema? ¿Por qué?

ANEXO 11

LECTURA COMPLEMENTARIA: LA BASURA QUE NO ES BASURA

Ing. Sergio González Duarte, sgonzalez@ceprona.org

Nuevamente la basura es noticia. En el artículo de LA NACION "Buscan acuerdo para cerrar Río Azul" otra vez se toca un tema que afecta el ambiente y la salud de toda la población. El Gobierno anuncia una comisión de "alto nivel" para analizar el problema (Por Dios... ¡otra comisión!). Sin embargo, los 11 cantones que depositan la basura en dicho lugar no tienen aún una solución al problema, entonces: ¿Por qué la urgencia cerrar el relleno de Río Azul? ¿A dónde se pretende tirar las 5,000 toneladas semanales de desechos sólidos que generamos 900,000 habitantes? ¿Esto no contradice la campaña del dengue? Es increíble que algunos todavía crean que la única opción es crear más rellenos sanitarios. Actualmente las 81 municipalidades pagan millones de colones en recolectar, transportar y "enterrar" la basura. Algunos municipios llegan a gastar anualmente hasta un 25% (¡la cuarta parte!) de su presupuesto en desechos sólidos, pudiendo invertir este dinero en muchas obras comunales.

Mientras esto ocurre en Costa Rica, en Japón así como en la mayoría de los países desarrollados del mundo el reciclaje recibe un apoyo directo de los gobiernos y se consolida como una importante industria de millones de dólares que genera miles de empleos directos. Desde hace años las llamadas 4 R's se aplican en este orden estricto: 1. Rechazar, 2. Reducir, 3. Reutilizar y 4. Reciclar. De hecho el relleno sanitario se considera como el último destino de los desechos y se representa como la quinta "R". En Latinoamérica el reciclaje es una realidad en Colombia, Perú y Brasil. En la ciudad brasileña de Curitiba, Estado de Paraná desde hace más de 10 años hay un proyecto con el lema: "LA BASURA QUE NO ES BASURA", en donde la mayoría de los habitantes separan los desechos como: vidrio, papel, cartón, metales y plástico. Estos materiales NO son basura, son la fuente de ingresos de miles de personas organizadas en cooperativas que han establecido una exitosa industria del reciclaje disminuyendo el volumen de basura en un 40% y aprovechando mejor los recursos que son tan escasos.

Pero no vayamos muy lejos. En nuestro país existen por lo menos 29 proyectos comunitarios de reciclaje, 25 centros de acopio de materiales reciclables y 30 industrias recicladoras que utilizan los desechos como materias primas para generar nuevos productos de calidad. Esta información se encuentra en la Base de Datos de Manejo de Desechos Sólidos de Costa Rica accesible en el sitio de Internet www.ceprona.org. Durante los últimos 12 años la FUNDACION CEPRONA (CENTRO DE PRODUCTIVIDAD NACIONAL) ha demostrado con Proyectos, Asesorías y Capacitación que el manejo integral de los desechos y el reciclaje son posibles en Costa Rica gracias a la participación ciudadana. Ahora lo que se requiere es el apoyo e involucramiento directo de los gobiernos locales en la solución de este problema comunitario. La Municipalidad de Escazú, por ejemplo, trabaja de la mano con una asociación de mujeres en el proyecto "Escazú Recicla".

En realidad no deberíamos de producir tanta basura en primer lugar y nada logramos invirtiendo millones en más terrenos para "esconder" la basura. Esta comisión de alto nivel tiene voluntad de hacer las cosas debería de pensar en soluciones integrales que pueden comenzar mañana mismo. Con programas municipales y comunitarios de reciclaje, se disminuiría el volumen de basura en todo el país, evitando la contaminación y generando más espacios limpios y sanos para nuestros hijos. Recordemos que siempre debemos separar en el hogar, escuela y trabajo "la basura que no es basura": latas de aluminio, papel y cartón, envases de vidrio y los envases plásticos de bebidas NO deben ir a un relleno sanitario. Si todos somos parte del problema, todos debemos ser parte de la solución

ANEXO 12
INSTRUMENTO DIAGNÓSTICO

PREGUNTAS	YO
Cerca del Colegio existe una parada de buses que ocasiona ruidos y humo.	
Una quebrada que hay en la comunidad donde vivo despide malos olores.	
En mi comunidad no existen zonas verdes ni parques de recreación.	
En mi comunidad ya no llegan los pájaros ni las mariposas.	
La basura de mi casa	
Los aerosoles, detergentes no biodegradables, productos químicos, los insecticidas, se usan en mi hogar.	
Cuando me baño con agua caliente	
¿Qué puedo hacer con los desechos de la soda que se producen en el Colegio?	
En la soda del Colegio venden muchos productos con altos niveles de preservantes y poco nutritivos y en empaques no biodegradables.	
En el Colegio hay un espacio grande de tierra.	
La naciente de agua de la comunidad donde vivo.	
Para el día del ambiente que se celebra en el Colegio.	
En un día normal consumo.	
Ante la deforestación,	
He escuchado sobre la matanza de tortugas, delfines y tiburones.	
En la comunidad han organizado marchas contra el dengue, las drogas, la violencia, la basura y otras problemáticas.	

ANEXO 13

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Siete niños se acercaron a su padre y le preguntaron:
¿Papá porque mucha gente dice que "la unión hace la fuerza"?

El padre le dijo:

Quiero que cada uno de ustedes vaya a buscar una rama seca y me la traiga.

Los hijos obedecieron. El padre, entonces amarró las ramas con una cuerda y pidió al hijo mayor que las partiera. Pero por más esfuerzos que hizo el muchacho, no lo logró. El señor les pidió que probaran a partirlas entre todos. Pero ni entre todos juntos pudieron hacerlo.

Entonces el padre deshizo el nudo de la cuerda que unía las ramas y pidió a cada uno de sus hijos que partiera rama por rama. Sin mucho esfuerzo, los niños fueron partiéndolas, una por una. El padre dijo entonces_

-Hijos míos, ya vieron cómo, ni entre todos juntos, pudieron partir las ramas cuando estaban unidas, mientras que hasta el más pequeño de ustedes pudo partir rama por rama. Espero que muchos de ustedes hayan comprendido porqué mucha gente dice por ahí que "la unión hace la fuerza".

LA UNIÓN HACE LA FUERZA



ANEXO 14

TEXTO "UNA BARCA"

Una barca en pleno mar,
no avanza y llega a puerto seguro.
Si no hay manos que guíen el timón.
Si alguien no iza las velas.
Si el ancla no es arrojada al mar.
Si no hay encargados de sacar el agua de la embarcación.
Una barca en pleno mar, no avanza y llega a puerto seguro.
Si no hay una rosa de los vientos que guíe su ruta.
Si no hay un faro, que ilumine el horizonte.
Si el marinero y su tripulación, tienen clara su misión.
La barca en pleno mar, por fin llegará a puerto seguro.

Autora: Sonia Mayela Vargas Ulloa





MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DESPACHO DEL VICIMINISTERIO ACADÉMICO
DIRECCIÓN DE VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y VOCACIONAL

SAN JOSÉ, COSTA RICA
2013