

# TALLER FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGOS PERSONALES Y SOCIALES

---

ELIJO MI LIBERTAD Y APRENDO A CUIDARME

## PROPÓSITOS FORMATIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DEL TALLER

### PROPÓSITOS FORMATIVOS

El taller de Factores Protectores y de Riesgo tiene como propósito formativo ofrecer oportunidades para identificar conductas protectoras y de riesgo que pueden intervenir en la gestión del proyecto de vida de los estudiantes. Asimismo, se busca que puedan incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo ante situaciones de potencial riesgo que puedan surgir en la vida cotidiana, así como proyectar el desarrollo de su proyecto vital, potenciando sus recursos y fortalezas.

Este taller es un espacio privilegiado de aprendizaje, especialmente diseñado para que los alumnos puedan fortalecer sus recursos personales y, a partir de ellos, desarrollar conductas seguras y protectoras.

Así, las metas de aprendizaje que se trabaja buscan entregar estrategias de enfrentamiento y herramientas para desenvolverse favorablemente en las distintas situaciones y desafíos a los cuales se vean enfrentados.

Esto cobra relevancia al considerar la prevalencia de conductas de riesgo en la población adolescente, junto con las dificultades en relación con la salud mental que empiezan a manifestarse en esta edad, como la depresión, el estrés y las adicciones, entre otras.

### ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

El presente documento es un apoyo pedagógico para el docente a cargo. Contiene una breve reseña teórica para la comprensión del tema a desarrollar y una propuesta de actividades sugeridas para alcanzar las metas de aprendizaje.

Para este taller semestral, se consideran ocho horas pedagógicas totales que pueden distribuirse de manera flexible en su organización horaria, según las posibilidades del establecimiento.

Resulta primordial planificar previamente el taller según la modalidad en la que se impartirá, el número de estudiantes que participarán, la cantidad de horas de que se dispone y otras variables relevantes. Esto facilita organizar los recursos y planificar.

## METAS DE APRENDIZAJE

- 1. Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir un compromiso responsable consigo mismo y los demás.**
- 2. Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación con factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.**

## PANORAMA SEMESTRAL DEL TALLER

### TALLER SEMESTRAL FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO

Elijo mi libertad y aprendo a cuidarme			
PARTE 1 Identificar factores protectores y de riesgo		PARTE 2 Desarrollo de estrategias y recursos personales	
Me responsabilizo por la construcción de mi proyecto de vida		Me desarrollo desde mis fortalezas y recursos personales.	
<p><b>META DE APRENDIZAJE</b></p> <p>1. Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir un compromiso responsable consigo mismo y los demás.</p>		<p><b>META DE APRENDIZAJE</b></p> <p>2. Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación con factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.</p>	
<p><b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b></p> <p>Analizan críticamente las conductas de riesgo personales, familiares y sociales y determinan cómo pueden intervenir en la gestión de su proyecto de vida.</p> <p>Se comprometen a desarrollar estrategias protectoras de sus decisiones.</p> <p>Evalúan con reflexión y apertura alternativas para enfrentar conductas de riesgo de manera positiva y protectora.</p> <p>Reflexionan sobre sus propias acciones y la manera en que se relacionan con la protección y el riesgo.</p>		<p><b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b></p> <p>Descubren en sí mismos recursos personales y sociales mediante ejercicios de introspección y reflexión personal.</p> <p>Reflexionan acerca de las distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo.</p> <p>Se comprometen con objetivos concretos en el desarrollo personal de estrategias de autocuidado frente a situaciones de riesgo, como identificar adultos o instituciones de confianza donde acudir en caso de necesitar ayuda. Evalúan estrategias sociales o comunitarias que pueden ayudar al curso o la comunidad escolar a enfrentar situaciones de potencial riesgo.</p>	
Identificar factores y conductas protectoras y de riesgo.	Análisis crítico: ¿Cómo estos factores afectan mi vida personal y social?	Mis recursos personales y sociales.	Estrategias de manejo.
<p><b>Actividad 1. Identificando conductas de riesgo / protectoras.</b></p> <p><b>Actividad 2. ¿Por qué es un riesgo?</b></p>	<p><b>Actividad 3.</b> Análisis de casos</p> <p><b>Actividad 4.</b> Trabajo personal.</p>	<p><b>Actividad 1.</b> Lo tengo / creo que lo tengo / no lo tengo</p> <p><b>Actividad 2.</b> Paparazzi</p>	<p><b>Actividad 3.</b> Estrategias de afrontamiento.</p> <p><b>Actividad 4.</b> Trabajo del curso.</p>

## APOYO TEÓRICO

### ¿QUÉ ES UNA CONDUCTA DE RIESGO?

Las **conductas de riesgo** son aquellas ejercidas por los estudiantes que son potencialmente dañinas para su integridad mental, emocional, espiritual o física. Son factores y conductas que amenazan el bienestar de los alumnos.

Su identificación no es rígida, presentan variaciones en distintas épocas y culturas; sin embargo, se reconocen como las más recurrentes: consumo problemático de alcohol y otras drogas; violencia; delincuencia; conductas sexuales inseguras (relaciones sexuales precoces, riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual, riesgo de embarazo precoz, situaciones de abuso, falta de consentimiento); exposición a situaciones peligrosas o riesgosas; conducta online insegura y deserción escolar.

Es relevante identificar aquellas conductas de riesgo de mayor incidencia en la comunidad escolar para elaborar y organizar el presente taller de acuerdo a la realidad del grupo.

### LA ADOLESCENCIA: ¿POR QUÉ ES UN PERIODO DONDE SURGEN LAS CONDUCTAS DE RIESGO?

En los niveles de tercero y cuarto medio, los estudiantes se encuentran en el ciclo vital de la adolescencia. Esta etapa se caracteriza por ser un periodo de cambios y transición que constituye un momento clave en el desarrollo humano, en el cual se cimientan las bases para consolidar la identidad y el proyecto de vida (Pereira, 2011).

**Recurso.** Para encontrar más información sobre la adolescencia, referirse a: Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder.* Madrid: Ediciones Morata.

Este proceso propio de la adolescencia se logra, principalmente, por medio de dos aspectos: la introspección y la exploración. El joven se mira interiormente a sí mismo y, a la vez, actúa en su medio, para ir realizando una síntesis identitaria que se reflejará en sus decisiones y en la conformación paulatina de su proyecto de vida (Krauskopf, 2012).

Explorar y buscar mayor autonomía por parte del adolescente es un proceso normativo propio de este periodo. Por este motivo, los jóvenes se encuentran más expuestos que en etapas anteriores a situaciones de potencial riesgo, en tanto participan de diversos espacios sociales y contextuales donde ejercen esa creciente autonomía. Esta es una de las razones por las que durante la adolescencia podrían comenzar las conductas de riesgo.

Numerosos factores intervienen para que el adolescente desarrolle de conductas de riesgo; su origen es tanto interno como externo e influirían en ellos aspectos personales, familiares y sociales.

### ¿QUÉ HACE QUE UN JOVEN SEA MÁS PROPENSO A INCURRIR EN UNA CONDUCTA DE RIESGO?

En la adolescencia se puede iniciar una amplia gama de conductas de riesgo, algunas de las cuales pueden continuar durante la adultez. No obstante, no todos los jóvenes se ven implicados en dichas conductas del mismo modo; reconocer con antelación de las situaciones y conductas que pueden afectarlos es una manera pedagógica de prevenir el riesgo y potenciar la seguridad personal.

Se ha logrado identificar ciertos factores personales, familiares y sociales que se relacionan con que los jóvenes incurran en mayor medida en conductas de riesgo y que éstas perduren durante la adultez. Son los siguientes:

**Recurso.** Para más información sobre conductas de riesgo, se sugiere referirse a: Florenzano, R. (1998). *El adolescente y sus conductas de riesgo*. Santiago: Ediciones Universidad

### Factores de riesgo

#### INDIVIDUALES

- Aparición temprana de conductas de riesgo (menor de 14 años)
- Déficit intelectual
- Temperamento impulsivo
- Autoestima disminuida
- Baja capacidad para resistir a la presión social
- Conducta agresiva
- Psicopatología
- Bajo rendimiento académico
- Bajas expectativas escolares
- Falta de expectativas futuras
- Inasistencia escolar
- Conducta antisocial y vandalismo
- Conductas de riesgo, drogas y alcohol

#### PARES

- Grupo de pertenencia social favorables a la toma de riesgos

#### FAMILIARES

- Disfunción familiar
- Vínculo insuficiente con padres y baja comunicación familiar
- Baja supervisión y guía familiar
- Ausencia de reglas claras
- Estilo de crianza extremo: excesivamente autoritario o permisivo
- Conductas de riesgo en la familia
- Enfermedad crónica y psicopatología en la familia
- Maltrato

#### COMUNITARIOS Y SOCIALES

- Ausencia de sentido de pertenencia
- Déficit de espacios de inversión del tiempo libre
- Disponibilidad de drogas y/o armas
- Vivienda insalubre
- Marginación social
- Alta densidad poblacional
- Falta de acceso a servicios de salud

- |   |
|---|
| - Ausencia de políticas de salud y sociales |
|---|

*Tabla basada en Florenzano, R. (1998), Pereira (2011) y Corona & Peralta (2011).*

### ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS PROTEGEN A LOS JÓVENES DE INCURRIR EN CONDUCTAS DE RIESGO?

Cuando se habla de qué protege a los jóvenes ante situaciones de riesgo, se hace referencia a los factores protectores. Estos son características detectables en una persona, familia o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud, y pueden contrarrestar los posibles efectos de las conductas de riesgo, reduciendo la vulnerabilidad.

Existen factores protectores de amplio espectro, como una familia contenedora, buena comunicación interpersonal, autoestima positiva, proyecto de vida elaborado, sentido de vida claro, permanecer en el sistema educativo formal y un alto nivel de resiliencia (Burak, 2011).

Se ha logrado identificar determinados factores protectores; es decir, recursos personales, sociales e institucionales que promueven el sano desarrollo de los jóvenes o que disminuyen la probabilidad de que surja una conducta de riesgo.

#### **Factores protectores:**

##### *INDIVIDUALES*

- Habilidades sociales: modelo de resolución positiva del conflicto, empatía, destrezas de comunicación
- Balance entre responsabilidades y expectativas de logro
- Competencias cognitivas (nivel intelectual normal, capacidad de planificación).
- Características temperamentales (flexibilidad, optimismo, reflexión, control de impulsos, comunicación efectiva).
- Experiencias de autoeficacia (locus de control interno, confianza en sí mismo, autoconcepto positivo)
- Actitud proactiva
- Experiencia de sentido y significado de la propia vida (fe, religión, ideología, valores)
- Buen rendimiento académico
- Percepción de ser importante para padres

##### *PARES*

- Pares sin conductas de riesgo
- Pares participativos

##### *FAMILIARES*

- Presencia de un cuidador adulto significativo
- Relación emocional estable con al menos uno de los padres u otro adulto significativo (que esté "emocionalmente" disponible)
- Presencia parental
- Percepción de altas expectativas académicas de los padres
- Acceso a familia extendida

- Clima educativo abierto, positivo, orientador, con normas y valores claros

#### COMUNITARIOS Y SOCIALES

- Redes sociales dentro y fuera de la familia (parientes, vecinos, religioso, pares)
- Espacios libres disponibles
- Barrios seguros
- Disponibilidad de empleos
- Vivienda adecuada
- Acceso a servicios de salud
- Políticas sociales

Tabla basada en Florenzano, R. (1998), Pereira (2011) y Corona & Peralta (2011).

## ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La **resiliencia** se puede entender como la capacidad de llegar a una adaptación exitosa a pesar de circunstancias amenazantes o desafiantes. Es la capacidad para continuar con un desarrollo saludable y seguir proyectándose a futuro, a pesar de haber vivido acontecimientos desestabilizadores y/o traumáticos. Así, implicaría una mayor tolerancia a la acción de los factores de riesgo y una mayor capacidad de recuperarse sin sufrir daño (Almonte, 2005).

**Recurso.** Para más información sobre conductas de riesgo, se sugiere referirse al libro *El murmullo de los fantasmas*, de Boris Cyrulnik.

Su desarrollo depende de dos requisitos: contar con los recursos necesarios para enfrentar las demandas del medio, y que los desafíos sean dignos de ser enfrentados y resueltos. Esto permitiría construir un estilo de vida sano y satisfactorio a pesar de las circunstancias difíciles.

Si bien hay características personales que fomentan el desarrollo de la resiliencia, la respuesta del entorno cobra un rol central, en tanto podría funcionar como un amortiguador de los impactos adversos al responder de manera receptiva y protectora (Almonte, 2005).

### ¿Cómo promover la resiliencia?

- Redes de apoyo: Identificar redes sociales de apoyo que acepten a la persona de manera incondicional; puede ser una o más personas, dentro o fuera de la familia.
- Sentido de vida: Elaborar el sentido de la propia vida, sentido de trascendencia, de propósito (por ejemplo: a través de la fe, del pensamiento científico, alguna ideología de vida).
- Sensación de control sobre la propia vida: Sensación de que se puede iniciar un cambio, ser proactivo ante la propia vida. Percepción de tener el control.
- Autoestima positiva: Tener una imagen positiva de sí mismo, valorar quién se es. Sentirse respetado, apoyado, sensación de logro.
- Sentido del humor: Tener la capacidad de tomar distancia y poder reírse de sí mismo, de situaciones por las cuales se atraviesa, circunstancias, etc.

Tabla elaborada a partir de Pereira (2011).

## ¿QUÉ ES EL ENFOQUE PREVENTIVO DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO?

El enfoque preventivo se centra en una mirada positiva de desarrollo adolescente, que se enfoca en el aprendizaje de herramientas que constituyen los factores protectores personales de cada estudiante para que potencien sus habilidades y recursos y, además, puedan enfrentar la eventual exposición a diferentes riesgos.

Actualmente, más que intentar eliminar el riesgo y tratar conductas de riesgo específicas, se sabe que es más efectivo promover factores protectores y adquirir herramientas y estrategias para hacer frente a situaciones de potencial riesgo de manera asertiva.

## ¿CÓMO PUEDE LA ESCUELA CONTRIBUIR A LA DISMINUCIÓN DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN SUS ESTUDIANTES?

La escuela puede contribuir a la disminución de las conductas de riesgo en los alumnos promoviendo factores protectores, tanto personales como sociales, comunitarios y familiares. De igual manera, la escuela constituye un espacio ideal para promover el desarrollo de la resiliencia en sus estudiantes, fomentando el desarrollo de recursos personales y respondiendo de manera receptiva y protectora ante situaciones desafiantes o desestabilizadoras.

A continuación se ofrece un resumen de los factores más relevantes de la escuela para fomentar el desarrollo de factores protectores y resiliencia en sus alumnos.

### **Factores protectores de la escuela**

#### *CLIMA ESCOLAR POSITIVO*

- Contar con un ambiente educativo abierto.
- Promover un clima de aceptación y actividades de cooperación.
- Promover valores de democracia y ciudadanía: crear espacios de participación.
- Reflexión: Contar con tiempo y espacios para fomentar el pensamiento crítico y reflexivo sobre temas contingentes.
- Fomentar el sentido de pertenencia.
- Implicar a los estudiantes en la toma de decisiones en el establecimiento: participación en asambleas, adjudicación de responsabilidades.
- Contar con supervisión en recreos y actividades fuera del establecimiento.
- Contar con límites y normas claras.
- Detección y pesquisa a tiempo de alumnos en riesgo y un protocolo de acción que considere a la familia.

#### *DESARROLLO DE HABILIDADES*

- Promoción de actividades para desarrollo socioemocional: habilidades sociales y personales, educación en valores.
- Promoción de habilidades de resolución de conflictos: atender de manera individual y directa a estudiantes, profesorado, apoderados que estén involucrados en alguna conducta de riesgo.

- Desarrollo de habilidades de comunicación; en especial, empatía.

*Tabla basada en Pereira (2011), Vinaccia, Quiceno y Moreno San Pedro (2007), Páramo (2011) y Corona & Peralta (2011).*

¿QUÉ POSTURA DE LA ESCUELA PUEDEN AUMENTAR LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN LOS ESTUDIANTES?

Se ha identificado ciertas actitudes dentro de escuela que pueden aumentar la incidencia de conductas de riesgo en los alumnos.

#### **Factores de riesgo de la escuela**

- Ambigüedad en la postura del adulto ante las conductas de riesgo
- Normalización de las conductas de riesgo
- Mensajes poco claros con respecto a las conductas de riesgo
- Baja calidad en la educación
- Carencia de vínculo afectivo
- Falta de actividades extracurriculares

*Tabla basada en Pereira (2011) y Corona & Peralta (2011).*

¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL PRESENTE TALLER Y EL TRABAJO DEL DOCENTE PARA EL DESARROLLO DE FACTORES PROTECTORES Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES?

Este taller está orientado a que los alumnos identifiquen, tanto a nivel personal como grupal, los factores de riesgo que pueden intervenir en su desarrollo y perjudicar sus decisiones y la construcción de su proyecto de vida. A la vez, contempla como objetivo el proceso de tomar conciencia de sus recursos personales, identificando sus factores protectores personales y sociales y proyectar sus decisiones desde ellos.

Las situaciones y condiciones de riesgo no desaparecen; se prepara al joven para enfrentarlas en forma asertiva, con conocimiento de sus fortalezas y los recursos a los que puede recurrir. Para ello, el rol del docente es muy relevante. Es importante que se interiorice y conozca la realidad de su curso para elegir actividades que sean atingentes a su realidad particular. Esto permitirá que el aprendizaje sea significativo y que las discusiones sean interesantes y concernientes a los alumnos.

El logro de los objetivos de este taller tiene directa relación con el clima que se genere en el contexto educativo; por tanto, se recomienda al profesor promover una relación dialogante, un clima de confianza y de genuino interés personal por cada estudiante. Un clima de respeto y apoyo facilitará el logro de los objetivos.

# PARTE 1

## IDENTIFICAR FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO

---

### PROPÓSITO

Esta primera parte está enfocada en que los estudiantes reconozcan distintos factores protectores y de riesgo que pueden intervenir positiva o negativamente en la gestión de su proyecto de vida. Estos factores protectores y de riesgo pueden existir en distintos ámbitos; personal, familiar, social y cultural.

Se busca que puedan analizar de manera crítica las distintas situaciones en las cuales se desenvuelven, considerando su impacto en el logro de su proyecto de vida.

## GRAN IDEA PREGUNTAS GUÍAS DE LA PARTE 1



¿Qué es un factor de riesgo?



¿Cómo puede una conducta de riesgo impactar mi vida?



**Me conozco y me responsabilizo de mi proyecto de vida.**



¿Qué es un factor protector?



¿Cómo pueden los factores protectores impactar en mi vida?

## PANORAMA DE LA PARTE 1

META DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN
<p>1. Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir un compromiso responsable consigo mismo y los demás.</p>	<p>Analizan críticamente las conductas de riesgo personales, familiares y sociales y relacionan cómo pueden intervenir en la gestión de su proyecto de vida.</p> <p>Se comprometen en el desarrollo de estrategias protectoras en sus decisiones.</p> <p>Analizan la manera en que los factores protectores personales, familiares y sociales contribuyen a la construcción de su proyecto de vida.</p> <p>Evalúan con reflexión y apertura alternativas para enfrentar conductas de riesgo de manera positiva y protectora.</p> <p>Reflexionan sobre sus propias acciones y la manera en que se relacionan con la protección y el riesgo.</p>

### ACTITUDES

- ✓ Trabajar colaborativamente en la construcción de estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo.
- ✓ Tomar decisiones con responsabilidad y basadas en el cuidado personal y de los demás.
- ✓ Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que tienen sobre uno mismo y los demás.

## DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 1

Este primer apartado se ha estructurado de manera que se pueda ir profundizando en el conocimiento de factores y conductas de protección y riesgo, para luego poder reflexionar y analizar de manera crítica el impacto de estos factores en las vidas de cada uno de los estudiantes, en los planos individual, familiar y social.

Las actividades propuestas son de carácter participativo y promueven la reflexión personal, el diálogo entre alumnos, el análisis crítico, la síntesis y que puedan conectar lo aprendido con la vida cotidiana de cada uno.

La evaluación del taller es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado los objetivos planteados en la unidad, de manera que, si muestra deficiencias, se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados. Para esta evaluación, se ha elaborado descriptores para que el profesor pueda observar el aprendizaje de los estudiantes.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

1. Identificar factores y conductas protectoras y de riesgo	<b>Actividad 1.</b> Identificando conductas de riesgo/protectoras. <b>Actividad 2.</b> ¿Por qué es un riesgo?
2. Análisis crítico: ¿Cómo afecta en la vida personal y social?	<b>Actividad 3.</b> Análisis de casos. <b>Actividad 4.</b> Trabajo personal.

# 1. IDENTIFICAR FACTORES Y CONDUCTAS PROTECTORAS Y DE RIESGO



Este subapartado se orienta a que los estudiantes reconozcan factores y conductas protectoras y de riesgo en sí mismos, en sus ambientes inmediatos y en la sociedad en general.

Para lograrlo, se proponen actividades teóricas y prácticas. En las primeras se busca que manejen conceptos básicos que se usarán en todo el taller. En las segundas se busca fomentar la reflexión personal, la conversación grupal, el intercambio de ideas y el análisis crítico.

Las actividades que conforman este subapartado son las siguientes:

Actividad	Descripción
Actividad 1. Identificando conductas de riesgo/ protectoras.	Actividad introductoria orientada a familiarizar a los estudiantes con los conceptos de riesgo, protector, resiliencia, prevención, cuidado. Fomenta distinguir entre conductas protectoras y de riesgo en la vida cotidiana.
Actividad 2. ¿Por qué es un riesgo?	Actividad de profundización que incentiva a que los estudiantes analicen en profundidad una conducta de riesgo según ciertos criterios.

## GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



**Me conozco y me responsabilizo de mi proyecto de vida**



**¿Qué es una conducta de riesgo?**

**¿Qué es una conducta protectora?**

**¿Qué es la resiliencia?**

## METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

1. Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir un compromiso responsable consigo mismo y los demás.

Analizan críticamente las conductas de riesgo personales, familiares y sociales y determinan cómo pueden intervenir en la gestión de su proyecto de vida.

Se comprometen con el desarrollo de estrategias protectoras en sus decisiones.

Analizan la manera en que los factores protectores personales, familiares y sociales, contribuyen a la construcción de su proyecto de vida.

Evalúan con reflexión y apertura alternativas para enfrentar conductas de riesgo de manera positiva y protectora.

Reflexionan sobre sus propias acciones y la manera en que se relacionan con la protección y el riesgo.

# ACTIVIDAD 1

## Identificando conductas protectoras y de riesgo

---

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la primera clase de este taller, se sugiere explicar en qué consistirá y encuadrar la manera de trabajo que se espera. Se propone una actividad participativa para interiorizar a los estudiantes en los conceptos principales que se abordará a lo largo del semestre.

### DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

### PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación del taller
- Actividad con pizarra
- Explicación conceptual
- Trabajo individual
- Cierre

### *PRESENTACIÓN DEL TALLER*

Para la presentación del taller y de los participantes, se propone que el docente comience presentándose y explicando la modalidad que va a tener el taller (número de sesiones, dónde se van a reunir, a qué hora, cómo se va a trabajar, forma de interacciones que se esperan, entre otros).

La disposición de la sala puede ser distinta para que facilite el diálogo y la participación de todos. Una buena manera es disponer las sillas de los alumnos en un círculo o sentarse en el suelo, según las características del espacio que se esté usando. Hay que destacar que se espera una participación activa de los estudiantes.

En esta presentación, se propone reforzar los siguientes puntos:

- Aspectos prácticos del curso (duración, horario, fechas, tipo de evaluación, inasistencias, materiales necesarios).
- Clima del curso: Reforzar que en este curso se requiere que los alumnos participen de forma activa. El clima debe ser de apertura y de respeto, dando tiempo de escuchar al otro y esforzándose por participar.
- Confidencialidad: Es importante aclarar que lo que se hable en el curso debe ser confidencial, respetando cuando alguien comparte aspectos privados de su vida. Hay que evitar comentar con otros profesores sobre temas personales de los estudiantes.

- **Protección:** Si bien se debe respetar la confidencialidad de los estudiantes, en el caso de que aparezcan situaciones que puedan poner en riesgo su integridad física o mental, se sugiere que el docente lo converse de manera privada para movilizar recursos de apoyo.
- **Presentación:** El profesor se presenta y da el espacio para que los alumnos también lo hagan.

#### *ACTIVIDAD CON PIZARRA*

Para esta actividad, se puede usar la pizarra como apoyo visual u otro apoyo escrito (como cartulina o computador).

El profesor pregunta si saben qué son conductas de riesgo y qué son conductas protectoras. En la medida en que van respondiendo, el profesor anota en una u otra columna según corresponda.

#### *EXPLICACIÓN CONCEPTUAL*

El profesor explica los siguientes términos. Puede usar las mismas palabras o ejemplos que han usado sus estudiantes para facilitar la comprensión. Es importante corregir ideas erróneas y que queden claros estos conceptos, pues se usarán durante todo el taller.

- Conducta de riesgo
- Conducta protectora
- Factor de riesgo
- Factor protector

#### **Apoyo al docente**

Hay que explicar que no existen preguntas buenas o malas. Con 4 respuestas por columna, se puede pasar a la siguiente parte de la actividad.

#### **Apoyo al docente**

Puede usarse el Apoyo Teórico para esta actividad.

**CLASIFICACIÓN DE LAS CONDUCTAS**

A continuación se presenta un listado de distintas conductas. Tienen que poner un símbolo ✓ si corresponde a una conducta de riesgo y un símbolo X si no corresponde.

Luego, dan una razón específica por la que eligieron dicha clasificación.

<b>Conducta</b>	<b>¿Es conducta de riesgo?</b>	<b>¿Por qué?</b>
Me tomo una cerveza en la casa de un amigo.		
Practico ciclismo de montaña.		
Me despierto a las 2pm los domingos.		
No aviso dónde voy a estar.		
Ando en bicicleta bajo los efectos del alcohol.		
Me subo al auto de alguien que acabo de conocer.		
Pruebo una droga que me ofrecen en la fiesta.		
Tengo relaciones sexuales sin protección.		
Falto a clases por flojera.		
Entrego mis datos de contacto por internet.		
Prefiero conversar con el otro antes de llegar a los golpes.		
Dejo comentarios anónimos en un portal de internet.		
Escondo mi pena para no preocupar a otros.		
Paso tiempo con mis amigos.		
Uso un carnet de identidad falso para entrar a una fiesta.		
Salgo a correr cuando me enrabio.		

**CIERRE**

El docente revisa la lista entregada y discute con el curso de qué tipo de conducta se trata. A modo de conclusión, se enuncia por qué una conducta es de riesgo o es protectora.

Los puntos centrales a abordar son los siguientes:

- Una conducta se clasifica como conducta de riesgo cuando amenaza la integridad física, mental, espiritual, psicológica o social de un individuo.

- Una conducta se clasifica como conducta protectora cuando promueve la integridad física, mental, espiritual, psicológica o social de un individuo.

### **Orientaciones para el docente**

- Al ser la primera actividad del taller, se sugiere hacer un encuadre claro de lo que se espera de los estudiantes y de lo que se tratará el curso.
- Una buena manera de fomentar el diálogo es disponer a la clase en círculo para que todos se vean.
- Si les resulta muy difícil compartir espontáneamente, puede preguntarse de manera dirigida a cada uno. Se debe fomentar la discusión grupal y el intercambio de ideas.
- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa, servirá como fundamento para los conocimientos básicos que se entrega en esta actividad.

## ACTIVIDAD 2

### ¿Por qué es un riesgo?

---

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad, se espera que los estudiantes analicen en profundidad una conducta de riesgo en particular, en función de determinados criterios que se les entregará. Con esto, se busca que comprendan cómo y por qué dicha conducta se clasifica como conducta de riesgo.

Se propone realizar esta actividad en parejas a fin de que se fomente la discusión y la conversación para llegar a una conclusión acordada.

#### DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

#### PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Elección de conducta de riesgo (uso del listado)
- Trabajo en parejas: Matriz de análisis
- Discusión final

#### *INTRODUCCIÓN*

El profesor solicita a los alumnos que se junten en parejas para la actividad. El profesor les explica que analizarán una conducta de riesgo en particular en función de distintos criterios.

#### *ELECCIÓN DE CONDUCTA DE RIESGO*

Se entrega a cada pareja un listado con distintas conductas de riesgo. El docente puede modificar este listado para que se adapte a la realidad del curso o de la escuela. Le pide a cada pareja que elija una conducta de riesgo de la lista.

### **Listado de conductas de riesgo**

---

Consumo problemático de alcohol

Consumo problemático de drogas

Violencia

Delincuencia

Relaciones sexuales precoces

Relaciones sexuales inseguras

Abuso sexual

Conducta temeraria

Conducta online insegura

Deserción escolar

Estilo de vida sedentario

Malos hábitos alimenticios

#### *TRABAJO EN PAREJAS: MATRIZ DE ANÁLISIS*

Luego de que cada pareja elija una conducta sobre la cual trabajar, se le entrega la matriz de análisis de las conductas de riesgo. Los alumnos trabajarán con dicha matriz y la llenarán.

## Matriz de análisis de conductas de riesgo

### *Conducta de riesgo elegida*

<i>¿Cómo te amenaza?</i>	
<i>Un ejemplo.</i>	
<i>¿Cómo amenaza a otros?</i>	
<i>¿Cómo puede afectar tu proyecto de vida?</i>	
<i>¿Cómo puede afectar a la comunidad?</i>	
<i>Conclusión: ¿Por qué es una conducta de riesgo?</i>	
<i>Identificar recursos para hacerle frente.</i>	

### *DISCUSIÓN FINAL*

Una vez que los estudiantes hayan terminado la matriz, se abre la discusión con todo el curso.

La idea es generar un clima en el que puedan compartir sus respuestas y reflexionar sobre las conductas de riesgo y su impacto en sus vidas y en la comunidad. El profesor actuará como moderador de las opiniones de las distintas parejas para luego hacer una síntesis.

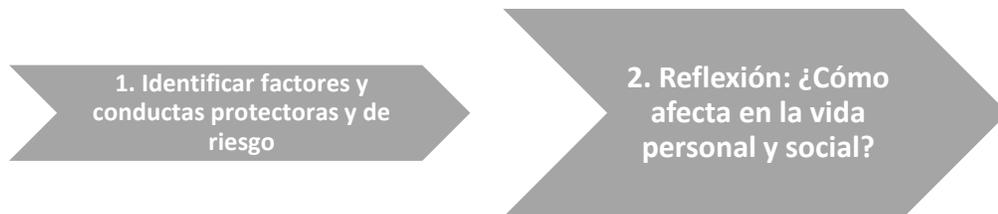
Se puede revisar las preguntas de la matriz de manera abierta con el curso. Hay que centrar la discusión en las siguientes ideas:

- Una conducta de riesgo es aquella que pone en riesgo nuestro sano desarrollo, sea en los planos físico, psicológico, espiritual o social.
- Las distintas conductas de riesgo nos amenazan de diversas maneras. Es importante reconocer cómo nos pueden afectar para estar informados y tener responsabilidad de nuestros actos.
- En ocasiones, nuestras conductas de riesgo pueden afectar a otras personas (nuestra familia, amigos, colegio o comunidad). Es relevante reconocer que lo que hacemos tiene un impacto en nuestra vida y en la de otras personas.
- A veces nos podemos ver abrumados por conductas de riesgo, no vemos cómo hacerles frente de manera adecuada. Para esto, es buena idea conocer personas a las cuales podemos recurrir o determinadas instituciones que nos pueden orientar en torno a dudas puntuales.

### **Orientaciones para el docente**

- Mientras los estudiantes trabajan en parejas, se recomienda ir pasando entre cada uno para resolver las inquietudes que surjan.
- Si resulta muy difícil compartir espontáneamente, puede preguntarse de manera dirigida a cada pareja. Se debe intentar fomentar la discusión grupal y el intercambio de ideas.
- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa, servirá como fundamento para los conocimientos básicos que se entrega en esta actividad.

## 2. REFLEXIÓN: ¿CÓMO AFECTA EN LA VIDA PERSONAL Y SOCIAL?



En este subapartado, se pretende que los estudiantes comprendan cómo y por qué una conducta de riesgo puede afectar a las personas en los ámbitos individual, familiar y social.

Para esto, se sugiere realizar actividades que promuevan la reflexión personal y comunitaria, el intercambio de opiniones y la síntesis. La metodología de trabajo puede ser individual o grupal.

A continuación se presenta una sugerencia de actividades:

Actividad	Descripción
Actividad 3. Análisis de casos	Actividad para que los estudiantes identifiquen cómo determinadas conductas de riesgo pueden afectar la vida de las personas y también a la comunidad.
Actividad 4. Trabajo personal	Actividad de profundización que busca que los estudiantes identifiquen en su propia vida conductas y factores protectores y de riesgo, para luego analizar el impacto que ellos han tenido en su vida y su entorno.

## GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



**Me conozco y me responsabilizo de mi proyecto de vida**



**¿Qué es una conducta de riesgo?**

**¿Qué es una conducta protectora?**

**¿Qué es la resiliencia?**

## METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

1. Comprender la relación y la influencia de los factores protectores y de riesgo personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir un compromiso responsable consigo mismo y los demás.

Analizan críticamente las conductas de riesgo personales, familiares y sociales y determinan cómo pueden intervenir en la gestión de su proyecto de vida.

Se comprometen en el desarrollo de estrategias protectoras en sus decisiones.

Analizan la manera en que los factores protectores personales, familiares y sociales contribuyen a la construcción de su proyecto de vida.

Evalúan con reflexión y apertura alternativas para enfrentar conductas de riesgo de manera positiva y protectora.

Reflexionan sobre sus propias acciones y la manera en que se relacionan con la protección y el riesgo.

## ACTIVIDAD 3

### Ejemplo de casos

---

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad, se busca que los estudiantes analicen cómo una conducta de riesgo tiene impacto en sus vidas, en los planos individual, académico, laboral, familiar, social y comunitario.

Se sugiere generar un el clima en el grupo que promueva el diálogo , la apertura y el análisis crítico para profundizar en las dinámicas propias de la conducta de riesgo.

#### DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una o dos horas pedagógicas.

#### PANORAMA DE LA CLASE

- Saludo inicial
- Trabajo en parejas
- Presentación por parejas
- Trabajo individual
- Cierre

#### SALUDO INICIAL

El profesor explica a los alumnos que ya han identificado conductas de riesgo y que ahora van a centrarse en ver cómo ellas afectan a las personas en distintos ámbitos (desarrollo personal, social, familiar, comunitario).

#### TRABAJO EN PAREJAS

Se les pide a los estudiantes que se junten en parejas o en grupos pequeños. En este apartado, es importante considerar la cantidad de alumnos por curso; lo ideal es que no haya muchos grupos para que todos tengan la oportunidad de exponer en la discusión final.

El profesor les muestra el material que trajo (revistas, periódicos, diarios, recortes, etc.) y les pide que busquen un conducta de riesgo para trabajar sobre ella.

Les explica que cada grupo deberá elegir una forma de presentación que promueva el diálogo y la reflexión según la conducta de riesgo que eligieron.

#### Apoyo al docente

Se sugiere monitorear el trabajo de los grupos para que no tome mucho tiempo y que elijan una noticia que contenga efectivamente una conducta de riesgo.

Es necesario tener el material listo y revisado para asegurarse de que contiene ejemplos adecuados.

Esta presentación podría guiarse por las siguientes preguntas:

### Preguntas guía para la presentación

---

Descripción de la conducta de riesgo:

- ¿Qué conducta de riesgo se muestra en la noticia?
- ¿Qué pensamos sobre esta conducta en términos de cómo afecta o no nuestra propia vida?

Impacto individual:

- ¿Cómo afecta esta conducta de riesgo a la persona?
- Considerar aspectos físicos, psicológicos, autoestima, valores, metas, proyecto de vida.

Impacto social:

- ¿Cómo afecta esta conducta de riesgo al entorno social de la persona?
- Considerar grupo de pares, familia, escuela, comunidad, ciudad, país.

Responsabilidad individual:

- ¿Qué podría haber hecho la persona de manera diferente para fomentar el sano desarrollo?

#### *PRESENTACIÓN POR GRUPOS Y DISCUSIÓN*

La idea de esta parte de la actividad es que los alumnos presenten de manera creativa sus conclusiones al resto del grupo y que todos puedan discutir las interrogantes desarrolladas para cada caso.

Las presentaciones pueden ser mediante *role-playing*, relato noticioso, imágenes gráficas, exposición oral, entre otras.

Se debe incentivar la reflexión, la participación y la profundidad en las razones que sostienen las respuestas dadas. En caso de necesitar más tiempo, se puede dejar esta parte de la actividad para la siguiente sesión.

Una opción es dejar todos los trabajos pegados en el pizarrón para que puedan leerlos de manera individual. El profesor puede dirigir el diálogo, focalizando la atención en algún aspecto de una presentación, según vea un tema relevante para el curso o la contingencia.

A modo de conclusión es importante destacar las siguientes ideas:

- Las conductas de riesgo nos amenazan de diversas maneras. Es importante reconocer cómo nos pueden afectar para estar informados y tener responsabilidad de nuestros actos.
- En ocasiones, nuestras conductas de riesgo pueden afectar a otras personas (nuestra familia, amigos, colegio o comunidad). Es relevante reconocer que lo que hacemos tiene un impacto en nuestra vida y en la de otras personas.

- Muchas veces no somos conscientes de que un simple acto de nuestra parte puede afectar a todo nuestro entorno (microentorno y macroentorno).
- Somos responsables de ser ciudadanos que aporten positivamente a sus comunidades.

### Orientaciones para el docente

- Mientras los estudiantes trabajan, se recomienda ir pasando entre cada uno para resolver las inquietudes que puedan surgir.
- Es necesario tener el material preparado de antemano. Las noticias (diarios, periódicos, revistas impresas o digitales) son un buen medio para obtener ejemplos de conductas de riesgo. Intentar recopilar varias para que tengan opción de elegir.
- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como fundamento para los conocimientos básicos que se entregan en esta actividad.

### Recursos para el docente



Para buscar noticias de actualidad con posibles conductas de riesgo, se puede recurrir a sitios de prensa nacionales o extranjeros; por ejemplo:

- <https://www.lun.cl>
  - <https://www.theclinic.cl>
  - <https://www.latercera.cl>
-

## ACTIVIDAD 4

### Trabajo personal

---

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La presente actividad tiene como objetivo que los estudiantes reflexionen acerca de sus propias vidas en términos de factores protectores, factores de riesgo, conductas protectoras y conductas de riesgo, para que comprendan el impacto de estos factores en su desarrollo físico, psicológico, espiritual, valórico, social y emocional. Se profundizará sobre la forma en que esto afecta a otras personas y a la sociedad.

Este trabajo es personal, se pide cuidar el respeto a la privacidad de cada alumno. En este sentido, no se obliga a compartir a nadie que no se sienta cómodo de hacerlo, pero se deja abierta la posibilidad de que lo hagan. En caso de que alguien quiera compartir con el resto, hay que aclarar que lo que se converse en el taller es confidencial.

#### DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

#### PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación de la actividad
- Trabajo personal
- Compartir
- Cierre

#### *PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD*

Se explica que esta actividad pretende unificar lo que han aprendido en estas clases. El tener los apuntes o trabajos realizados durante el taller puede servir para completar la actividad. El profesor les explica que al principio trabajarán de forma individual y luego compartirán con sus compañeros. El docente estará disponible para responder inquietudes y apoyar en el desarrollo.

Las instrucciones serán que cada uno debe decidir cómo presentar su trabajo personal. El profesor deberá explicitar si espera que traigan un trabajo impreso o alguna forma más creativa de expresar sus ideas. Asimismo, puede revisar las preguntas y evaluar si pide que las respondan todas o solo algunas, y decidir si requiere agregar otras según las características del curso.

**Trabajo personal**

Responder las siguientes preguntas según lo trabajado en el taller.

- 1) Enumerar tres factores protectores presentes en mi vida.
- 2) ¿Cómo me han impactado estos factores protectores? (2 razones)
- 3) Enumerar tres factores de riesgo presentes en mi vida.
- 4) ¿Cómo me han impactado estos factores de riesgo? (2 razones)
- 5) ¿Qué es la resiliencia? ¿Cómo puedo promover la resiliencia en mi vida? (2 maneras)
- 6) ¿Qué acciones puedo tomar para no incurrir en conductas de riesgo?
  - a. Acción en el ámbito individual
  - b. Acción con pares
  - c. Acción con familia
  - d. Acción en la comunidad
- 7) ¿De qué manera mis conductas de riesgo han afectado o pueden afectar negativamente mi vida? Piensa en algunos ámbitos de tu vida como:
  - a. Felicidad
  - b. Autoestima
  - c. Salud física
  - d. Salud mental
  - e. Logro de metas
  - f. Proyecto de vida
  - g. Amistades
  - h. Relaciones amorosas
  - i. Familia
  - j. Escuela
  - k. Comunidad
- 8) Yo tomo la iniciativa: ¿Cómo puedo desarrollar conductas protectoras?
- 9) ¿De qué manera las conductas protectoras pueden impactar positivamente mi vida? Piensa en algunos ámbitos de tu vida como:
  - a. Felicidad
  - b. Autoestima
  - c. Salud física
  - d. Salud mental
  - e. Logro de metas
  - f. Proyecto de vida
  - g. Amistades
  - h. Relaciones amorosas
  - i. Familia
  - j. Escuela
  - k. Comunidad

### **Orientaciones para el docente**

- Mientras los estudiantes trabajan, se recomienda ir pasando entre cada uno para resolver las inquietudes que puedan surgir.
  - Es necesario pensar de antemano la modalidad de la actividad para que los alumnos puedan organizar su tiempo dentro de la clase.
  - Una opción es trabajar directamente en computadores, si se busca que elaboren un trabajo o reporte más formal.
-

## PARTE 2

### DESARROLLO DE ESTRATEGIAS Y RECURSOS PERSONALES

---

#### PROPÓSITO

La parte 2 de este taller tiene como propósito reconocer recursos personales y sociales y desarrollar estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo. Con esto, se busca que los estudiantes puedan identificar en sus propias vidas recursos que les permitan enfrentar asertivamente distintas situaciones de la vida cotidiana, y adquirir herramientas para potenciar dichos recursos.

Este apartado tendrá un carácter práctico; se espera que los alumnos ejerciten estrategias concretas de afrontamiento. Así, contarán con un repertorio de acciones probadas que pueden desplegar en instancias donde se requiera, fortaleciendo de este modo un actuar protector que resguarde su integridad.

## GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE

¿Cuáles son mis recursos personales?

¿Cuáles son mis recursos sociales?

**Mis recursos personales y cómo manejo situaciones de riesgo.**

¿Cuáles son algunas estrategias de manejo efectivas?

¿Cómo se puede desarrollar recursos personales?

The diagram consists of a central grey rounded rectangle containing the text 'Mis recursos personales y cómo manejo situaciones de riesgo.' To the left of this rectangle is a black silhouette of a person holding a megaphone. Surrounding this central element are four orange icons of a person with a megaphone, each followed by a question: '¿Cuáles son mis recursos personales?' (top), '¿Cuáles son mis recursos sociales?' (middle), '¿Cuáles son algunas estrategias de manejo efectivas?' (bottom right), and '¿Cómo se puede desarrollar recursos personales?' (bottom left).

## PANORAMA DE LA PARTE 2

<p><b>META DE APRENDIZAJE</b></p> <p>2. Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación con factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.</p>	<p><b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b></p> <p>Descubren en sí mismos recursos personales y sociales mediante ejercicios de introspección y reflexión personal.</p> <p>Reflexionan acerca de las distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo.</p> <p>Se comprometen con objetivos concretos en el desarrollo personal de estrategias de autocuidado frente a situaciones de riesgo, como identificar adultos o instituciones de confianza donde acudir en caso de necesitar ayuda.</p> <p>Evalúan estrategias sociales o comunitarias que pueden ayudar al curso o la comunidad escolar a hacer frente a situaciones de potencial riesgo.</p>
<p><b>ACTITUDES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comprometerse a construir alternativas sanas y de autocuidado para afrontar factores de riesgo.</li> <li>✓ Pensar con perseverancia y proactividad en la búsqueda de alternativas innovadoras para tomar decisiones desde los recursos protectores personales.</li> <li>✓ Actuar con coherencia con sus metas y valores.</li> </ul>	

## DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 2

El propósito de la segunda parte del taller es que los estudiantes reconozcan recursos personales que los puedan ayudar a enfrentar de manera positiva distintas situaciones de riesgo. Asimismo, se busca que sean capaces de potenciar dichos recursos personales para desarrollar un repertorio de conductas seguras.

Es relevante también que identifiquen recursos presentes en su entorno social, en su familia, su comunidad escolar, su grupo de amigos, su barrio, su ciudad.

En un segundo momento, se espera que conozcan distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo y que puedan practicar dichas estrategias. De este modo, podrán extrapolar este nuevo repertorio conductual a sus vidas cotidianas.

Los contenidos se han organizado en dos apartados; el primero corresponde reconocer los recursos y el segundo, a comprender y practicar estrategias de manejo efectivo de situaciones de riesgo.

Las actividades propuestas son de carácter experiencial y promueven la ejercitación de habilidades, la reflexión personal y el análisis crítico.

La evaluación es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado las metas de aprendizaje, de manera que, si muestra deficiencias, se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

1. Mis recursos personales y sociales	<b>Actividad 1.</b> Lo tengo / creo que lo tengo / no lo tengo <b>Actividad 2.</b> Paparazzi
2. Estrategias de manejo	<b>Actividad 3.</b> Estrategias de afrontamiento <b>Actividad 4.</b> Trabajo del curso: Cómo enfrentar una conducta de riesgo de la comunidad

## 1. MIS RECURSOS PERSONALES Y SOCIALES



En este subapartado, se busca que los estudiantes reconozcan recursos personales que pueden ayudarlos en sus conductas cotidianas. Asimismo, se espera que reconozcan recursos presentes en el entorno social en el cual se desenvuelven, como sus familias, el barrio, la escuela, la comuna, entre otros.

Para lograrlo, se proponen actividades prácticas que promuevan la reflexión y el análisis; se espera que los alumnos tomen conciencia de sus atributos personales y sociales para identificar cómo desarrollarlos y potenciarlos.

Las actividades que conforman este subapartado son las siguientes:

Actividad	Descripción
Actividad 1. Lo tengo / creo que lo tengo / no lo tengo	Actividad orientada a promover la autoconciencia sobre los recursos personales y la posibilidad de desarrollarlos.
Actividad 2. Papparazzi	Actividad que busca conocer recursos que se encuentran en el ambiente social de los estudiantes.

## GRAN IDEA Y PREGUNTA CLAVE



**Mis recursos personales y cómo manejo situaciones de riesgo**



**¿Cuáles son mis recursos personales?**

**¿Cuáles son mis recursos sociales?**

## METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

**2.** Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación con factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.

Descubren en sí mismos recursos personales y sociales mediante ejercicios de introspección y reflexión personal.

Reflexionan acerca de las distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo.

Se comprometen con objetivos concretos en el desarrollo personal de estrategias de autocuidado frente a situaciones de riesgo, como identificar adultos o instituciones de confianza donde acudir en caso de necesitar ayuda.

Evalúan estrategias sociales o comunitarias que pueden ayudar al curso o la comunidad escolar a enfrentar situaciones de potencial riesgo.

Deducen el impacto de sus acciones en el logro de su proyecto de vida y sano desarrollo.

Deducen el impacto de sus acciones en el desarrollo comunitario.

## ACTIVIDAD 1

Lo tengo / creo que lo tengo / Lo quiero desarrollar más

---

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad orientada a que los alumnos tengan conciencia de la perspectiva de mundo y la percepción personal que tienen de sí mismos. Mediante esta actividad, se pondrán de manifiesto las creencias que tienen de sí mismos, en especial con relación a los recursos personales.

Se recomienda que el docente a cargo tenga preparado un recurso personal que pueda presentar cada uno de los estudiantes. Esto puede servirle en el caso de que alguno tenga dificultades en reconocer aspectos positivos de sí mismo.

Es necesario contar con el material impreso antes de comenzar.

### DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

### PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación de la actividad
- Trabajo personal (listado de atributos)
- Preguntas de reflexión
- Trabajo en parejas
- Cierre

### PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para la presentación de la actividad, se propone que el docente haga un recuento de lo que han hecho durante las últimas sesiones del taller. Así se contextualiza la presente actividad para que entiendan cómo los recursos personales pueden ayudarnos a enfrentar, de manera asertiva, las distintas situaciones vitales de una manera más segura y saludable en los distintos espacios que participamos.

#### Apoyo al docente

Recurrir al apoyo teórico para tener claros los conceptos por eventuales dudas que puedan surgir.

### TRABAJO PERSONAL: LISTADO DE ATRIBUTOS

Se reparte el listado de atributos a cada estudiante. Es importante tener una copia impresa por participante para que la trabajen individualmente.

Se solicita a los alumnos que lean detenidamente cada uno de los atributos para que los puedan clasificar, según si están seguros de que lo tienen, creen que lo podrían tener (o solo a veces lo tienen) o lo quieren desarrollar más. Para esto, pueden usar una hoja en blanco y dividirla en tres columnas, como en la figura a continuación.

Ejemplo de columnas:

Lo tengo	Creo que lo tengo	Lo quiero desarrollar más

### Apoyo al docente

Se sugiere ir por cada puesto, evaluando si algún estudiante requiere de apoyo adicional para identificar o definir algún concepto.

Puede ser difícil identificar aspectos positivos de cada uno. Se recomienda que el profesor piense de antemano en cada estudiante con el listado de atributos para apoyarlos en caso necesario.

**Listado de atributos**

Tengo buenas ideas	Logro las metas que me propongo
Perseverancia	Entiendo las cosas rápidamente
Me expreso con facilidad	Me hago entender
Logro mis metas	Siento control sobre mi vida
Organizado	Digo lo que pienso y siento con respeto
Escucho con empatía	Entiendo el sufrimiento del otro
Acompaño a mis seres queridos	Soy seguro de mí mismo frente a otros
Me expreso en forma asertiva	Soy capaz de decir no
Me adapto a distintos ambientes	Me gusta participar en grupos nuevos
Me es fácil tener nuevos amigos	Optimismo
Pienso antes de actuar	Mido las consecuencias
Proactividad	Creatividad
Persistencia	Seguro de mí mismo
Acogedor	Astuto
Me siento capaz de enfrentar la presión de los pares	Estudioso
Honesto	Ordenado
Firme	Fuerte
Exigente	Detallista
Perfeccionista	Entusiasta
Alegre	Cooperador
Responsable	Líder
Sociable	Valiente
Chistoso	Capaz
Leal	Esforzado
Paciencia	Buen amigo
Escucho a los demás	Deportista
Artista	Soñador
Tomo iniciativa	Tolerante
Mantengo la calma	Flexibilidad
Trato bien a los otros	Generosidad
Humildad	Intuición
Valentía	Sentido del humor
Positivo	Manejo positivamente el estrés
Respeto a los demás	Tomo decisiones

### *PREGUNTAS DE REFLEXIÓN*

Luego de que los estudiantes hayan clasificado los distintos atributos en las columnas, se les pide que reflexionen según estas preguntas u otras que haya elaborado el docente.

#### **Preguntas de reflexión**

---

**¿En cuál columna tienes más atributos?**

**Elige un atributo de la columna “lo tengo” y da dos ejemplos donde lo hayas expresado.**

**Piensa en alguien que te conoce bien. ¿Esa persona agregaría algún atributo a la columna “lo tengo”? ¿Cuál?**

**Elige un atributo que te gustaría tener para la siguiente parte del trabajo.**

### *TRABAJO EN PAREJAS*

Se pide a los alumnos que se junten en parejas. Deben pensar cómo se puede trabajar para desarrollar el atributo que eligieron en la actividad anterior. No es necesario que compartan las respuestas de las otras preguntas del trabajo personal.

Cada estudiante llena la tabla con su atributo elegido. La idea es contar con la perspectiva de otra persona. Es importante compartirlo para recibir la retroalimentación de otros.

Atributo elegido	
¿Por qué lo quiero desarrollar?	
¿Conozco a alguien que tenga este atributo? ¿Cómo lo expresa?	
¿Cómo lo podría expresar yo?	
¿Cuándo me sería útil?	
¿Para qué me serviría tener este atributo?	

**CIERRE**

El docente hace un recuento de cómo se trabajó en la dinámica. Algunos puntos a abordar, según lo que haya pasado en curso, pueden ser los siguientes:

- A veces cuesta pensar aspectos positivos de nosotros mismos.
- Podemos pensar que no tenemos un atributo, pero otra persona puede verlo en nosotros.
- Debemos recordar que podemos trabajar para desarrollar los recursos que nos interesa tener.
- Los atributos en el listado son recursos personales que nos van a ayudar a enfrentar situaciones estresantes o de riesgo de una manera más positiva.
- Una buena idea es abrir la invitación para discutir este listado con alguien de confianza (puede ser algún amigo, familiar, profesor) para que los ayuden a mirar con nueva perspectiva.

**Orientaciones para el docente**

- Es importante tener el material listo e impreso antes de la clase.
- Tener alguna idea de qué recurso personal tiene cada alumno puede ayudar si alguno necesita apoyo del profesor.
- Si un estudiante no logra reconocer ningún atributo en sí mismo, se recomienda hablar con él luego de finalizada la hora y evaluar su situación personal.

## ACTIVIDAD 2

### Paparazzi

---

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La presente actividad busca que los estudiantes identifiquen recursos en su entorno social. Esto les permitirá reconocer qué cosas valoran en sus ambientes sociales y también lo que creen que podría mejorar.

Para esta actividad, se requiere avisar con una semana de anticipación para que los alumnos puedan recopilar el material necesario.

Se requiere tener disponible para los estudiantes: hojas en blanco (5 o más por cada uno), pegamento, tijeras, lápices de colores, corchetera.

#### DURACIÓN

La duración de esta actividad es de dos horas pedagógicas.

#### PANORAMA DE LA CLASE

- Instrucciones previas
- Presentación de la actividad
- Tabloide
- Cierre

#### *INSTRUCCIONES PREVIAS*

Una semana antes de llevar a cabo la actividad “Paparazzi”, se entrega la siguiente hoja impresa a los alumnos.

Es primordial que la tengan, por lo que se recomienda recordarles que la traigan durante la semana.

Esta actividad puede adaptarse para efectuarla sin necesidad de sacar fotografías e imprimirlas. Una opción es sacar fotografías y usarlas en formato digital, por medio del uso de computadores durante la hora de clases. Una segunda alternativa es buscar elementos metafóricos que representen las distintas solicitudes y que puedan plasmarlos en el trabajo por medio de dibujos o representaciones diversas. El objetivo es que reflexionen sobre los distintos contextos en que participan, plasmando sus hallazgos en un formato gráfico.

## Actividad próxima clase: Paparazzi

Tal como los paparazzi buscan tomar fotografías de la vida de celebridades, ustedes tendrán que hacerlo en sus propias vidas.

Tomar una fotografía de las siguientes personas/lugares/situaciones.

- Una persona que te apoye
- Algo que represente lo que significa “familia”
- Algo que represente lo que significa “amistad”
- Algo que hayas logrado
- Un pasatiempo que disfrutes
- Un deporte que te apasione
- Donde te sientes “en casa”
- Tu parte favorita del colegio
- Un lugar agradable de tu barrio
- Un lugar que te traiga recuerdos positivos dentro de tu ciudad
- Otro elemento de tu vida que sea relevante

Luego, imprimir las fotos en un tamaño pequeño/mediano y llevarlas a la clase.

Si existe la posibilidad de trabajar con TIC durante la clase, se puede solicitar que saquen las fotos y las tengan disponibles para trabajarlas en procesadores de imágenes.

### PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para presentar la actividad, se explica a los estudiantes por qué se les solicitó tomar las fotografías. Las imágenes pueden servir como medio para contar una historia, por lo que, al usarlas, representamos aspectos de la propia vida de una manera distinta y significativa.

Durante esta semana, ellos actuaron como “paparazzi” en sus propias vidas, buscando momentos, lugares y personas importantes. Es primordial tener una perspectiva de observador crítico de lo que sucede a nuestro alrededor, de manera de ser conscientes de cómo podemos actuar y mejorar nuestro entorno.

Tal como en la sesión anterior se profundizó en los recursos personales, los recursos que tenemos en nuestro medio social pueden ayudarnos o limitarnos en el logro de nuestros objetivos y proyecto de vida.

### Apoyo al docente

Si algún estudiante olvidó las fotografías o no las pudo imprimir, pueden pedirle que hagan la actividad dejando el espacio en blanco para poner las fotografías después. Otra opción es que dibujen.

## TABLOIDE

En esta parte de la actividad, se les da las instrucciones para desarrollar un tabloide (revista) con las fotografías que han tomado. El objetivo de este trabajo es que puedan nombrar y profundizar en aquellos recursos que encontraron en su medio ambiente y plasmarlos gráficamente.

### **Tabloide: Instrucciones**

Usando las fotografías que han impreso y las hojas blancas, crear una revista o “tabloide” con los siguientes elementos:

- 1) Poner 2 o 3 fotografías por página; en cada una deberá incluir una breve descripción de qué se trata. Puedes usar la creatividad, quizás poner más que una descripción, una breve columna de opinión, chiste u otro elemento que suele encontrarse en revistas o periódicos. Disponer las fotografías de manera que sea atractivo y fácil de leer.
- 2) Cuando tengas todas las fotografías pegadas y con su descripción, unir las páginas con corchetes. Dejar la primera y la última hojas en blanco.
- 3) Portada: Al final de la actividad, pensar en un título para la revista y una imagen referencial, que capte la esencia de lo que realizaron. Usar la primera hoja en blanco para hacerlo.
- 4) La segunda hoja en blanco (que está al final de la revista) será usada en el cierre de la actividad.

Esta es una actividad libre que busca incentivar la creatividad. Por esto, se permiten otras maneras de plasmar la revista y las fotografías que reflejen los intereses de la persona; por ejemplo: de manera digital.

## CIERRE

Como actividad de cierre, se sugiere que el docente realice una breve conclusión de la actividad. Luego, se invita a los alumnos a llenar la última hoja en blanco que dejaron en la revista con las instrucciones que se les entregarán.

### Conclusiones centrales:

- Cada fotografía que tomaron representa un recurso que existe en su entorno.
- Algunos reflejan fortalezas, desafíos, oportunidades, alegrías, etc.
- Las fotografías que tomaron también muestran lo que para cada uno es importante: sus valores. No todos sacaron foto a la misma parte del colegio, la amistad no significa lo mismo para todos, etc.
- Hay distintos factores que nos van influyendo en la vida: no solo nuestras características personales, sino también lo que tenemos en el ambiente.

- Nosotros somos parte de este entorno social y, como tales, tenemos la responsabilidad de cuidarlo.
- El profesor puede comentar sobre aspectos que haya observado en el trabajo de los estudiantes: algunos muy concentrados, otros buscando apoyo, otros con ideas claras, otros pensando cómo representar de mejor manera lo que querían, otros muy organizados y eficientes. Todos tienen una manera distinta de hacer las cosas y eso también nos va mostrando nuestros recursos personales.

Luego de la reflexión, se los invita a que, en la última página que dejaron en blanco, escriban lo siguiente:

- Una fortaleza de mi entorno
- Una oportunidad de crecimiento de mi entorno
- Una debilidad de mi entorno
- ¿Cómo puedo aportar a que mi entorno social sea mejor?

Los alumnos se pueden llevar sus revistas o el docente las puede pedir para evaluar el trabajo realizado.

#### **Orientaciones para el docente**

- Esta actividad, tal como ha sido diseñada, supone que los alumnos tomen fotografías y las traigan impresas a la clase. Se debe evaluar qué tan factible será llevar a cabo dicha solicitud. Se entregan alternativas para adaptar la actividad; es clave tener clara la modalidad que se implementará para que las instrucciones sean precisas.
- El trabajo del tabloide busca que los estudiantes representen gráficamente aquellos recursos que observaron en su entorno. El representarlo promueve la reflexión e interiorización, por lo que es un aspecto central de la actividad.
- Es importante recordarles durante la semana que traigan el material impreso al taller.
- Hay que pensar si se buscará evaluar formativamente el trabajo realizado o el producto final (permitir que se lleven la revista o pedirla de vuelta).

## 2. ESTRATEGIAS DE MANEJO



En este subapartado, se pretende que los estudiantes conozcan y practiquen estrategias efectivas de manejo ante situaciones de estrés. Estas estrategias podrían ser individuales o sociales.

Se busca que el alumno genere un repertorio de conductas favorable al desarrollo de conductas protectoras. Más aún, se pretende que observen su entorno social de manera crítica y vean cómo su participación activa puede fomentar el desarrollo de recursos comunitarios.

Actividad	Descripción
Actividad 3. Estrategias de manejo	Actividad donde se mencionan estrategias de afrontamiento y luego se practican.
Actividad 4. Trabajo como curso	Trabajo grupal que busca promover el pensamiento crítico y llevar un plan a la acción, mirando a la comunidad.

## GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



**Mis recursos personales y cómo manejo situaciones de riesgo**



**¿Cuáles son algunas estrategias de manejo efectivas?**

**¿Cómo puedo desarrollar mis recursos personales?**

## METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

2. Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación con factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.

Descubren en sí mismos recursos personales y sociales mediante ejercicios de introspección y reflexión personal.

Reflexionan acerca de las distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo.

Se comprometen con objetivos concretos en el desarrollo personal de estrategias de autocuidado frente a situaciones de riesgo, como identificar adultos o instituciones de confianza donde acudir en caso de necesitar ayuda.

Evalúan estrategias sociales o comunitarias que pueden ayudar al curso o la comunidad escolar a enfrentar situaciones de potencial riesgo.

Deducen el impacto de sus acciones en el logro de su proyecto de vida y su sano desarrollo.

Deducen el impacto de sus acciones para el desarrollo comunitario.

## ACTIVIDAD 3

### Estrategias de manejo

---

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad pretende que los estudiantes conozcan qué son las estrategias de manejo y cómo pueden protegerlos ante potenciales situaciones de riesgo. Asimismo, se los incentivará a poner en práctica dichas estrategias de manejo para incluirlas en su repertorio de conductas.

La actividad tendrá un componente expositivo y luego un componente práctico. La idea es reforzar los aprendizajes mediante la práctica concreta.

#### DURACIÓN

La duración de esta actividad es de dos horas pedagógicas.

#### PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación de la actividad
- Contenidos
- Práctica
- Cierre

#### *PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD*

Se inicia la actividad solicitando que los alumnos se ubiquen de modo que se fomente la escucha activa y la participación. Una opción es que poner las sillas en semicírculo.

#### *CONTENIDOS*

El docente entregará información sobre las estrategias de manejo de la manera que más le acomode (conversación, presentación, uso de recursos digitales, entre otros).

#### Contenidos principales:

- En distintos momentos de nuestras vidas, nos vamos a enfrentar a potenciales situaciones de riesgo.
- Tenemos la libertad y responsabilidad de nuestros actos: decidimos qué hacer ante esas situaciones.
- En ocasiones, nos vemos en una situación en que sentimos que perdemos dicha libertad, no sabemos cómo actuar, tenemos miedo de dar nuestra opinión. Esto es normal, a todos nos ha pasado.
- Por esto es importante conocernos, saber el impacto que nuestras acciones pueden tener en nuestra vida y en la de los demás (es lo que hemos hecho en clases anteriores).

- Todos tenemos una manera de reaccionar ante situaciones nuevas, estresantes o de riesgo.
- Las investigaciones han encontrado distintas maneras de reaccionar que nos permiten protegernos de situaciones de potencial riesgo. Éstas se llaman “estrategias de manejo” o “estrategias de afrontamiento”.
- Existen diversas estrategias de manejo, vamos a conversar sobre algunas que pueden ser útiles.
- Antes de estar expuestos a una situación de riesgo o estresante, es importante que cada uno sepa a quién le puede pedir ayuda en caso necesario. Conocer adultos responsables a quienes recurrir es primordial. Puede ser un miembro de la familia nuclear, la familia extendida, la escuela, instituciones en las cuales participes, entre otros. Tener más de un adulto de confianza puede servir para conversar sobre situaciones complejas, pedir consejo o solicitar ayuda.
- Uno de los grandes problemas ante las situaciones de riesgo es que usualmente no sabemos cómo reaccionar. A veces actuamos sin pensar en las consecuencias y luego nos arrepentimos. A veces hacemos algo que no queríamos, porque no logramos pensar cómo actuar de manera diferente. A veces nos presionan a hacer cosas que no queremos hacer.
- Pensar a futuro: Una estrategia de manejo es pensar qué situaciones puedes encontrar en el lugar al que te diriges. Por ejemplo, si vas a ir a un paseo con amigos a la playa, puedes imaginar qué situaciones podrían aparecer. Pensar de antemano permite que te formes una opinión de lo que realmente quieres hacer y te prepares para las distintas situaciones.
- Conciencia de las sensaciones internas: Es importante estar en sintonía con lo que uno siente. El sentimiento de “incomodidad” es un buen indicador de que algo no nos parece bien. Entonces podemos parar y pensar qué nos está incomodando y cómo podemos sentirnos mejor.
- No participar en esas situaciones: Ante situaciones de riesgo, una estrategia de manejo es mantenerse alejado. Cuando estás en una situación o con un grupo de personas que te incomoda, una opción es alejarte o buscar otras personas con las cuales estar.
- Conocer tus valores y explicarlos: En situaciones en las cuales se espera que hagas algo que no quieres hacer, muchas veces ayuda que expliques de manera calmada que es algo que no te interesa y des las razones de aquello. Mostrar una postura clara y segura puede ayudar a que no te presionen. Algunas ideas son:
  - No, gracias, me tengo que ir luego, me vienen a buscar mis papás.
  - Ya lo he intentado y no me gustó.
  - Hoy no puedo, no me siento bien.
  - Estoy manejando.
  - No me siento cómodo.
- Escapar: Ante situaciones de riesgo en que te sientes incómodo, una idea es simplemente irte. Para esto puedes decir que tienes que ir al baño, que vas a conversar con otra persona, que te están llamando, etc. Es una buena estrategia cuando no se te ocurre qué más hacer.
- Asertividad: Ser asertivo implica comunicarse efectivamente, de manera clara y tranquila. Se mencionan las necesidades, lo que uno siente y quiere, de manera respetuosa. Para esto se

#### Apoyo al docente

Esta información se adaptó de la página australiana:

<https://positivechoices.org.au/teachers/making-choices>

tiene que practicar, pues es algo que se desarrolla. La comunicación asertiva implica mantener una voz firme, hablar de manera clara, mantener contacto visual, estar de frente a la persona y tener una expresión facial acorde a lo que estás hablando. La comunicación asertiva incluye tres pasos:

- Dar tu respuesta: “No, gracias, no quiero”
  - Explicar tus razones: “No me quiero arriesgar; si me pillan, me castigarán”.
  - Mostrar comprensión: “Es probable que no se enteren, pero de todas maneras no me quiero arriesgar”
- **Técnica del disco rayado:** Tal como se describe, en esta técnica se repite lo mismo que se quiere decir de distintas maneras, usando el mismo tono de voz. Usualmente, la otra persona se aburre de seguir preguntándote. Ejemplo:
    - Ana: Ven conmigo hoy.
    - Pedro: No, gracias, no quiero ir a esa fiesta.
    - Ana: Pero solo esta vez, acompáñame.
    - Pedro: No, gracias, ni siquiera esta vez.
    - Ana: Siempre lo pasas bien en las fiestas, vamos.
    - Pedro: No hoy, no gracias.
    - Ana: Ya po, eres mi mejor amigo.
    - Pedro: Sí, pero no gracias, no tengo ganas de salir.

#### *PRÁCTICA*

Esta parte de la actividad puede estar incluida en la anterior. El objetivo es que complementar los contenidos teóricos con demostraciones prácticas de cómo aplicar las estrategias de manejo.

Una opción es que el profesor llame adelante a dos personas para que intenten actuar cada una de las estrategias.

Otra posibilidad es que formen parejas y practiquen las estrategias de manejo, luego de que el profesor las haya explicado. Para esto sería bueno entregar el material impreso o pedir a los alumnos que tomen apuntes de los contenidos abordados.

#### *CIERRE*

Los últimos cinco minutos de la clase sirven para reforzar la idea de que estas estrategias de manejo deben ser practicadas para que puedan ser incluidas en el repertorio de conductas.

También alentarlos a que piensen en aquellos adultos con quienes pueden contar.

#### **Orientaciones para el docente**

- Es necesario tener claras las estrategias de manejo antes de la clase, por lo que se sugiere leer los contenidos entregados.
- Si se cree que es difícil que los estudiantes actúen frente al curso, se puede buscar videos que ejemplifiquen dichas estrategias.

- Puede ser útil para futuras referencias pedir que los alumnos tomen nota o entregarles un documento con la información.
-

## ACTIVIDAD 4

### Trabajo grupal

---

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta es una actividad en la que debe participar todo el curso. Tiene como objetivo el desarrollar un plan de acción en conjunto, donde todos aporten ideas de cómo enfrentar una situación de riesgo que les sea relevante.

Para esto, se deberá identificar una situación de riesgo comunitaria (puede ser en la comunidad escolar, el barrio, la ciudad o el país) que sea importante para todos. Luego, se propone estrategias de cómo enfrentarla. Por último, el curso elabora un plan concreto.

Para esta actividad se requiere que el profesor jefe modere y busque la participación de todos los alumnos. Es importante sintetizar los conceptos abordados y abarcarlos en la actividad.

#### DURACIÓN

La duración de esta actividad es de dos horas pedagógicas.

#### PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación de la actividad
- Elección de situación de riesgo comunitaria
- Elaboración de plan en conjunto
- Cierre

#### *PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD*

Se presenta la actividad, explicando que se trabajará como curso pensando en una situación de riesgo que los afecte a todos.

Como se requiere de una participación activa y diálogo, se sugiere disponer las sillas de la sala en semicírculo, favoreciendo el contacto visual.

#### *ELECCIÓN DE LA SITUACIÓN DE RIESGO*

El profesor pide a los estudiantes que piensen en situaciones de riesgo a las que todos se vean enfrentados como curso. Se van anotando las ideas hasta que se obtiene una situación de riesgo que identifique a la mayoría.

#### **Apoyo al docente**

Se sugiere tener pensadas algunas situaciones de riesgo presentes en la escuela o comunidad, para dar ideas en el caso que sea necesario.

En esta parte de la clase, puede ser necesario reforzar qué es una situación de riesgo y otras dudas de contenidos abordados en clases anteriores.

#### ELABORACIÓN DEL PLAN EN CONJUNTO

Luego de que eligen la situación de riesgo, el profesor dirige la actividad para elaborar el plan de acción. Es importante que todos los alumnos participen, por lo que se sugiere ir preguntando la opinión a todos y no dejar que unos pocos den todas las respuestas.

Ideas para elaborar un plan de acción:

- ¿Cuál es la situación de riesgo?
- ¿Cómo afecta al curso o a las personas del curso? (áreas de salud, psicológica, social, proyecto de vida, emocional)
- ¿Cómo afecta a la comunidad?
- ¿Tenemos el poder como curso de hacer algo al respecto? ¿Quién podría hacer algún cambio? ¿Cómo nos podemos contactar con esa persona?
- ¿Qué se puede hacer hoy al respecto?
- ¿Cómo se podría eliminar o modificar esta situación de riesgo?
- La meta mínima: A veces queremos lograr un gran cambio que puede demorar mucho. Si nos ponemos una pequeña meta que indique que estamos “en camino” al objetivo, puede ser una buena manera de monitorear el logro. ¿Cuál sería un primer signo de que estamos haciendo algo para enfrentar esta situación de riesgo?
- ¿Cuál es la situación ideal?

Con estos contenidos el docente elaborará un plan de acción, el cual debería haber sido propuesto por todos. Puede anotarse en una cartulina, pizarra, hoja en blanco o documento electrónico.

#### CIERRE

Se propone que los estudiantes se organicen para llevar a cabo el plan realizado. Es una buena manera de demostrar concretamente que sus acciones tienen un impacto en su entorno social. En este punto quizás requieran apoyo de un adulto, por lo que el profesor puede ayudarlos a iniciar el plan o contactándolos con alguien que pueda ayudarlos.

#### Orientaciones para el docente

- Esta es una actividad de todo el grupo, por lo que el docente debe ser un moderador para promover que todos participen de alguna manera.
- Una buena idea sería tener algunas situaciones de riesgo pensadas que puedan ser relevantes para el curso.
- Es útil tener disponibles los contenidos abordados en otras clases, ya que pueden surgir dudas conceptuales.

#### Apoyo al docente

Estos son sugerencias para dirigir la conversación e idear el plan de acción. Esto puede variar según la situación de riesgo elegida y las características del curso.

## ANEXOS

### PROTOCOLOS DE ACCIÓN

A continuación se entrega una tabla que cada orientador o profesor jefe puede llenar con la información solicitada. Es una buena idea tener estos contenidos claros antes de iniciar el taller, por si surge la necesidad de hacer una pregunta o derivar al centro correspondiente.

Generalmente, los establecimientos educacionales tienen políticas para enfrentar distintas situaciones de riesgo. Es necesario estar al tanto de ellas para saber cómo actuar.

Conducta de riesgo	A quién recurrir	Contacto	Política del establecimiento
Consumo problemático de alcohol y drogas			
Violencia en la escuela/afuera			
Delincuencia			
Conductas sexuales precoces inseguras/ abuso/consentimiento			
Asumir riesgos/peligros			
Conducta online			
Deserción escolar			

## REFERENCIAS

- Almonte, C. (2005). *Psicopatología infantil y de la adolescencia*. Santiago: Mediterráneo.
- Burak, D. (2001). *Adolescencia y juventud en América Latina*. Cartago: Libro Universitario Regional.
- Corona, F. & Peralta, E. (2011). Prevención de conductas de riesgo. *Rev. Med. Clínica Las Condes*, 22(1), 68-75.
- Crosnoe, R. & Johnson, M.K. (2011). Research on adolescence in the twenty-first century. *Annual review of sociology*, 37,439-460.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos: la resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Florenzano, R. (1998). *El adolescente y sus conductas de riesgo*. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Jessor, R. (1993). Successful Adolescent Development Among Youth in High-Risk Settings. *American Psychologist*, 48(2), 117-126.
- Krauskopf, D. (2012). *Enfoque de riesgo en la adolescencia*. Santiago: Universidad del Desarrollo.
- Morales, A.M., Figueroa, U., Madean, G., Moraga, G., Bustamante C. & Chacón, A. (2017). *Intervenciones destinadas a la prevención de conductas delictivas en niños, niñas y adolescentes. Propuestas para el periodo de gobierno 2018-2022*. Santiago: Fundación Paz Ciudadana.
- Páramo, A. (2011). Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia: Análisis de contenido a través de grupos de discusión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 85-95.
- Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid: Ediciones Morata.
- Positive Choices (2019). *Making choices*. Recuperado el 19 de junio de 2019 de: <https://positivechoices.org.au/teachers/making-choices>
- Vinaccia, S., Quinceno, J.P. y Moreno San Pedro, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de psicología*, (16). 139-146.