

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EDUCACIÓN NO FORMAL

IMPLEMENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

**Instituto Aragonés de la Juventud
Diciembre de 2013**

Coordinación del Programa y Redacción de Textos

Instituto Aragonés de la Juventud: Belén Serrano y Luisa Fanjul

Fundación EDEX: Nerea Jiménez

Entidades colaboradoras de Aragón: Servicio de juventud de Comarca de Belchite, Consejo de la Juventud de Barbastro, Asociación Cruz Roja Zaragoza.

INDICE

INTRODUCCIÓN	4
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
Legislación y referencias internaciones, estatales y autonómicas.....	6
Programas de formación de formadores	7
OBJETIVOS DEL PROGRAMA	8
CONTENIDOS DEL PROGRAMA	9
METODOLOGIA DEL PROGRAMA	10
FORMACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA EN ARAGÓN. FASES	11
1. Curso de formación de los mediadores juveniles	11
2. Puesta en marcha de una segunda fase de formación para mediadores.....	12
3. Implementación y seguimiento de Retomemos.....	13
4. Cronograma.....	14
IMPLEMENTACIÓN DE RETOMEMOS EN ARAGÓN	14
1. Muestra	14
2. Descripción de la muestra	15
3. Análisis de variables cualitativas (23).....	16
CONCLUSIONES	28
REFERENCIAS	31
ANEXO I PROGRAMA	33

INTRODUCCIÓN

El Instituto Aragonés de la Juventud (2012a), en adelante IAJ, ha definido como primera medida en su Planificación estratégica 2012-2015 la elaboración de un Proyecto Educativo para implantar en todas las actividades que realice, impulse o promueva.

El objetivo de este Proyecto es servir de referente educativo para las políticas de juventud implantadas desde el Gobierno de Aragón y de guía para la implantación de programas que promuevan la participación juvenil de los jóvenes de la Comunidad Autónoma de Aragón en materia de educación no formal. Para llevar a cabo este planteamiento, el IAJ utiliza referentes legislativos, documentales de ámbito internacional, así como investigaciones llevadas a cabo en el marco de la psicología positiva.

En este Proyecto educativo del IAJ se considera importante impulsar la Promoción de la salud de los jóvenes a través de la educación no formal. Se toma como base teórica el modelo que propugna la OMS (Organización Mundial de la Salud) en el año 1993, eligiendo las Habilidades de la vida diaria como destrezas básicas de aprendizaje para los jóvenes.

Esta Planificación, en los aspectos vinculados con la salud, se realiza en colaboración con Salud Pública de Gobierno de Aragón decidiendo conjuntamente prevenir las conductas problemáticas de los jóvenes (consumo de sustancias, trastornos alimentarios, obesidad, etc.) utilizando para ello un modelo positivo de promoción de la salud, destinado a la formación de la personalidad estable de los jóvenes de Aragón a través de las actividades de educación no formal.

El IAJ coordina el Sistema Aragonés de Información Joven (SAIJ) que se encarga de garantizar la igualdad de oportunidades para todos los jóvenes a través de la difusión de la información y del fomento de la participación a través de actividades. Aportar una estructura dinámica y eficiente interrelacionada entre sus elementos internos que apoye el desarrollo de las políticas de juventud como forma de acceso a la igualdad, es uno de los objetivos del SAIJ. Las peculiaridades geográficas y demográficas de Aragón incrementan la necesidad de funcionar en Red para un desarrollo eficaz y homogéneo de las políticas de juventud. La estructura actual está compuesta por Centro Coordinador, Oficinas Comarcales, Oficinas Municipales y Puntos de Información. (Diputación General de Aragón,

1994). En esta Red las Oficinas comarcales y municipales desarrollan actividades de formación y tiempo libre en sus localidades durante todo el año.

También existe en Aragón un tejido asociativo importante de entidades juveniles que desarrollan programas para la juventud. Estas entidades se encuentran registradas en el Gobierno de Aragón y todas ellas cuentan con unos Estatutos y una Junta Directiva. En los Estatutos definen de forma pormenorizada los objetivos y las actuaciones que van a desarrollar para la infancia y la juventud (Instituto Aragonés de la Juventud, 2004).

Las actividades promovidas por estas entidades suelen estar lideradas por monitores y directores de tiempo libre que han superado una formación teórica y práctica que les habilita para desarrollar en nuestra Comunidad Autónoma actividades con este colectivo. En estas entidades existen monitores y directores remunerados y voluntarios (Instituto Aragonés de la Juventud, 2012b).

Según el Informe de Salud mental de la Asociación Española de Neuropsiquiatría (2009) entre un 10 y un 20 % de los niños y adolescentes españoles sufre trastornos psiquiátricos. Las enfermedades más habituales entre adolescentes y jóvenes figuran los trastornos de conducta, el consumo de sustancias, los trastornos de ansiedad y depresión, así como el inicio de trastornos psicóticos. Como consecuencias importantes, el padecimiento de los mismos tiene consecuencias emocionales que afectan al ámbito académico, social y familiar, entre otros. “Promover la salud mental de los niños, prevenir, diagnosticar y tratar correctamente los trastornos mentales, es no sólo un acto de justicia social sino una medida de ahorro y buena gestión económica”, y una de las vías propuestas son los planes de prevención a través de la sensibilización.

En el año 2011 sale publicado un artículo en Heraldo de Aragón sobre el aumento en un 45% de los ingresos por trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes. Trataban aspectos relacionados con trastornos disociales o graves de conducta, derivados por el consumo de tóxicos, trastornos autolíticos o de conductas suicidas. (Cotera, L.).

En la Planificación estratégica del IAJ se contemplan como medidas destinadas a la prevención y promoción de la salud de los jóvenes junto con las directrices de Salud Pública la formación de mediadores y jóvenes para la adquisición de habilidades que fomenten el desarrollo de las personas de 14 a 30 años.

Para ello, ponemos en marcha el Programa “Promoción de la salud en la educación no formal” fundamentado en las siguientes teorías y textos legales.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

LEGISLACIÓN Y REFERENCIAS INTERNACIONALES, ESTATALES Y AUTONÓMICAS

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la “Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas” (Life Skills Education in Schools). El propósito de esta actuación era difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas psicosociales, consideradas relevantes para la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños y jóvenes (Montoya y Muño, 2009).

“El concepto de educación a lo largo de la vida es la llave para entrar en el siglo XXI” (Delors, 1996). En el documento “La educación encierra un tesoro” el autor amplía el concepto de educación reglada para tratar el tema de la educación permanente a lo largo de la vida, con el objeto de ampliar los tipos de educación y no vincularlos solamente al ámbito académico.

“Educación y Formación 2020” es un nuevo marco estratégico para la cooperación europea en el ámbito de la educación y la formación basado en su antecesor, el programa de trabajo “Educación y Formación 2010”. Este marco establece objetivos estratégicos comunes para los Estados miembros, junto con una serie de principios para lograrlos, y métodos de trabajo con áreas prioritarias para cada ciclo de trabajo periódico.

La Comisión Europea (2012) propone para la UE cinco objetivos cuantificables para 2020 que marcarán la pauta del proceso y se traducirán en objetivos nacionales: el empleo, la investigación y la innovación, el cambio climático y la energía, la educación y la lucha contra la pobreza. Estos objetivos representan la dirección que debemos tomar e indican que podemos medir nuestro éxito. Para la consecución de esos objetivos, la Comisión propone siete iniciativas emblemáticas para catalizar los avances en cada tema prioritario. Entre ellas, destacan para el ámbito de nuestra intervención:

- «Juventud en movimiento», para mejorar los resultados de los sistemas educativos y facilitar la entrada de los jóvenes en el mercado de trabajo.

– «Agenda de nuevas cualificaciones y empleos», para modernizar los mercados laborales y potenciar la autonomía de las personas mediante el desarrollo de capacidades a lo largo de su vida con el fin de aumentar la participación laboral y adecuar mejor la oferta y la demanda de trabajos, en particular mediante la movilidad laboral.

El INJUVE o Instituto de la Juventud de España es el organismo público que promueve actuaciones en beneficio de los jóvenes (Instituto de la Juventud de España, 2005). Entre sus objetivos cuenta con la promoción de la igualdad de oportunidades para los jóvenes, así como la participación libre y eficaz de los mismos a través de la colaboración entre las diferentes Administraciones públicas cuyo sector de actuación sea coincidente.

La Ley 19/2001, de 4 de diciembre, del Instituto Aragonés de la Juventud, confiere a este Organismo actualmente adscrito al Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia, la competencia para llevar a cabo unos fines vinculados directamente con el fomento de la participación, la autonomía, la mejora de la calidad de vida y en general el desarrollo político, social, económico y cultural en la Comunidad Autónoma de Aragón.

La Ley 3/2007, de 21 de marzo, de Juventud de Aragón, en su artículo 17 otorga al IAJ la competencia para planificar y ejecutar políticas de educación y formación a favor de las personas jóvenes, coordinando acciones relativas a la educación no formal y de apoyo a la formal. En esta misma Ley, en el artículo 2.2 explicita que “se considerarán jóvenes, a los efectos de la presente Ley, aquellas personas físicas con edades comprendidas entre los catorce y los treinta años, ambos inclusive”.

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE FORMADORES

En el estudio de Tejada (2009) se analiza la actividad del docente y se definen de forma pormenorizada las competencias que debería tener un profesional cuando pretende formar a otros en los contenidos de los que se considera experto. Las tres áreas conceptuales que todo programa de formación de formadores debería contener son: teorías o conceptuales, psicopedagógicas y metodológicas y sociales. El docente no se concibe sólo como un ejecutor de programas de formación, sino como un transformador de diseños educativos.

Para realizar esta segunda labor, Navío (2009) plantea una metodología docente y una evaluación tanto cualitativa como cuantitativa. Detalla en su estudio el modo de realización de una evaluación de un programa de este tipo de forma exhaustiva. Valora la importancia de que todos los agentes implicados en el programa sean los evaluadores, tales como los participantes, como el coordinador y los profesores y otorga especial énfasis a la certificación de las competencias adquiridas en los programas de formación.

Tal y como detalla Gimeno (2003) en su estudio vinculado con el entrenamiento a padres y madres de jóvenes deportistas, el hecho de fomentar la formación y la información a los mediadores favorece el impulso de los cambios adecuados en actitudes y conductas de un modo consistente. Entre las técnicas utilizadas define la importancia de la utilización de las habilidades sociales y la solución de problemas en diferentes momentos y escenarios.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El Programa de formación de formadores planteado por el Instituto Aragonés de la Juventud para llevar a cabo durante el año 2013 se denomina “Programa de Formación de Promoción de la salud para jóvenes: Retomemos”

Objetivo general: Formar a mediadores de juventud en el ámbito de la educación no formal sobre promoción de habilidades para la vida diaria con el fin de que puedan ponerlo en práctica posteriormente con los jóvenes de sus entidades.

Objetivos específicos:

- 1.- Realizar un curso de formación para mediadores sobre el material didáctico “Retomemos”.
- 2.- Realizar un seguimiento de la implantación de las 10 sesiones del Programa “Retomemos”.
- 3.- Medir los resultados obtenidos en los jóvenes por el hecho de participar en el programa respecto a la adquisición de habilidades de la vida diaria.
- 4.- Evaluar los resultados a través de diferentes informes e informantes.
- 5.- Elaborar un documento final con los resultados.

Algunas de las hipótesis planteadas son:

Los jóvenes pueden mejorar sus habilidades para la vida diaria a través del Programa “Retomemos”.

Los jóvenes pueden aprender a través de la formación que le proporciona su mediador habitual y sus iguales en contextos de educación no formal.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Material didáctico. Programa “Retomemos” (Anexo 1). El contenido del Programa y el material didáctico es “Retomemos” de Participación. Este material trabaja las 10 habilidades para la vida diaria propuestas por la Organización Mundial de la Salud, pero se centra de manera específica en la temática de la participación (Flores, 2009). Inicialmente, las edades propuestas para el Programa “Retomemos” son de 14 a 16 años. No obstante, en este caso, ampliaremos la edad de intervención por poder trabajar con grupos ya formados ampliándolo hasta los 18 años.

Con la inclusión de esta línea estratégica de participación para el fomento de las habilidades de la vida diaria se busca fortalecer la capacidad individual y colectiva para poder transformar la realidad que viven los jóvenes de modo participativo. Los autores vinculan la relación entre la participación y la promoción de la salud y el bienestar a través de estas 10 habilidades (Mantilla y Chahín, 2007).

Este es el esquema de las 10 habilidades para la vida que se trabajan en el material didáctico propuesto:

Autoevaluación
Manejo de emociones y sentimientos
Manejo de tensión y estrés
Empatía
Comunicación asertiva
Relaciones interpersonales
Toma de decisiones
Gestión del tiempo
Definición de objetivos
Pensamiento crítico
Creatividad

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

La metodología del Programa Retomemos responde a 10 animaciones, una por cada habilidad plateada por la OMS, y cada animación cuenta con dos propuestas didácticas de trabajo:

- General. Entrenamiento de la habilidad en sí misma.
- Específica. Trata y trabaja la animación a la luz de la habilidad que se propone trabajar.

En definitiva, son 10 animaciones con 20 propuestas didácticas, dos por cada habilidad. Las 20 sesiones basan su dinamización en dinámicas participativas donde las y los jóvenes son los protagonistas, por eso antes puntualizaba el tema de las y los facilitadores. El Programa toma como hilo conductor a unos personajes que relatan anécdotas de lo que ocurre en su vida con su persona, con sus amigos y con su contexto. Los medios necesarios para llevar a cabo las sesiones consisten en un material didáctico formado por un libro y un Cd que puede reproducirse en un ordenador de la entidad.

Destinatarios de la formación. Son técnicos de juventud de la Red de Información juvenil (SAIJ) y mediadores de Asociaciones u otras entidades de educación no formal. Un mediador con un grupo de jóvenes. Para promover su participación se realiza una convocatoria a través de las tecnologías y se envía una carta oficial desde el IAJ a los responsables de políticas de juventud en Aragón que pertenecen a la Red SAIJ (BOA, 1994) para invitar a la asistencia.

Los mediadores son personas con experiencia en el ámbito de la información juvenil y de la educación no formal y trabajan asiduamente con grupos de jóvenes. Desde la Red SAIJ se ofrece formación de forma continuada y se fomenta el trabajo en Red para que los mediadores se sientan apoyados en todo momento en un clima de apoyo mutuo, respeto y enriquecimiento común.

Para todos los asistentes al curso teórico, se les ofrece la posibilidad de continuar el programa con la aplicación práctica del mismo para que pueda desarrollar las 10 habilidades con grupos de jóvenes a través del Programa "Retomemos" elaborado por Fundación EDEX.

Técnicas utilizadas. La metodología del Programa de mediadores se plantea como un taller participativo donde lo que se persigue es que los mediadores vivan de primera mano lo que es el programa y puedan experimentar la dinamización del mismo, que a la vez será lo que ellos dinamicen con los destinatarios finales. Se presenta una metodología participativa, activa y acorde con el rol de facilitadores que los mediadores van a desempeñar a la hora de dinamizar las sesiones de Retomemos.

Se le da mucha importancia al trabajo cooperativo y al aprendizaje a través de los pares para que los adolescentes y los jóvenes adquieran una retroalimentación de lo que aprenden y ponen en práctica en su relación con los demás. Las técnicas más utilizadas en la docencia y en la puesta en práctica son las de role playing. A través del modelado y de la retroalimentación del mediador y de los pares se consigue el aprendizaje en las habilidades para la vida diaria. La mayoría de las técnicas basadas en la psicología cognitiva-conductual pretenden desarrollar las tres habilidades propuestas en el contenido: habilidades sociales, habilidades cognitivas y habilidades para enfrentar emociones.

Tal y como refleja Gimeno (2003) se pretende seguir una metodología secuencial que vaya desde la teoría hasta la práctica, desde la comprensión de los conceptos hasta la aplicación progresiva de técnicas en un contexto cordial con los mediadores. Se pretende mantener el carácter activo y aplicado que contenga estos elementos: la comprensión de conceptos y técnicas, la individualización de los contenidos y el apoyo para la práctica diaria de los mismos. Se establecerán las bases que fomenten una buena relación manteniendo un feedback permanente, manejando los conflictos y reconduciendo actitudes y comportamientos que interfieran en la comunicación.

FORMACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA EN ARAGÓN. FASES

1. Curso de formación de los mediadores juveniles.

El objetivo del curso teórico consiste en conocer las teorías sobre psicología positiva y habilidades para la vida diaria y su aplicación en el ámbito de la educación no formal.

Para ello, la primera sesión se titula “Promoción de las habilidades para los jóvenes” y es impartida por un Profesor doctor de la Facultad de Educación experto

en temas de psicología positiva. Tiene una duración de 5 horas de duración y versa sobre estos cuatro contenidos:

Teorías de psicología positiva.
Conceptos psicológicos para entender un desarrollo positivo.
Promoción de la salud desde el desarrollo óptimo.
Factores del contexto que favorecen el desarrollo óptimo.

La segunda sesión del curso se titula “Recursos sobre promoción de la salud en Aragón” y es impartida por los responsables de Salud Pública en el SARES o Sistema de Asesoramiento y Recursos para Promoción de la Salud en Gobierno de Aragón. Tiene una duración de 2 horas y versa sobre estos dos contenidos:

Recursos del Centro Documental de Educación para la Salud de Aragón
Telejoven.

La tercera sesión del curso se titula “Habilidades para la vida diaria” y es impartida por los docentes de Fundación EDEX que son expertos en el trabajo de formación en habilidades para la vida diaria como promoción de la salud. Tiene una duración de 7 horas y versa sobre estos tres contenidos:

Qué son. Cuáles son. Para qué sirven
El arte de enseñar Habilidades para la Vida. Técnicas para la dinamización de grupos. Formación de formadores.
De la teoría a la práctica. Las Habilidades hechas programa. Trasladar las habilidades a programas de promoción del desarrollo positivo de la adolescencia. Ejemplos de la aplicación de las Habilidades.

El curso y todo el programa son coordinados por el Instituto Aragonés de la Juventud.

2. Puesta en marcha de una segunda fase de formación para mediadores.

Posteriormente se lleva a cabo la formación de mediadores/as juveniles de Aragón. A dicha formación acuden 5 mediadores. La sesión formativa se centra en

trabajar el mapa conceptual de las Habilidades para la vida diaria y sus principales características, así como las competencias psicosociales en que se fundamenta este enfoque. Del mismo modo, se trabajó el grupo de diez destrezas psicosociales denominadas «Habilidades para la Vida» (habilidades ya mencionadas al inicio del presente documento).

La **metodología** de dicha sesión fue en congruencia con el enfoque de trabajo de las Habilidades para la vida diaria, siendo un taller de reflexión y construcción grupal acompañado de exposiciones de la persona dinamizadora de la sesión.

Del mismo modo, en dicha sesión se estableció el seguimiento de la implementación de Retomemos por parte de los mediadores/as Juveniles.

Además dicha sesión sirve para establecer las bases de la evaluación del programa. Evaluación que se ha llevado a cabo ha sido mediante un pre-test (a aplicar antes de la implementación de las sesiones) y un post-test (a aplicar después de la implementación de la sesiones).

Son los propios/as mediadores/as los/as que aplican los cuestionarios.

3. Implementación y seguimiento de Retomemos.

El programa es implementado por las y los mediadores entre los meses de Abril y Diciembre de 2013.

No existe un cronograma que guía la implementación del programa, ya que cada mediador/a se organiza de manera personal y en función de las necesidades de su contexto y de su grupo de jóvenes.

El 5 de diciembre tuvo lugar la sesión de supervisión. Toda la información referente a la implementación del programa, así como todo lo acontecido aparece reflejado en el presente informe.

Los datos del presente análisis pertenecen a una clase de 4º de E.S.O y un grupo de chicas y chicos que acuden al Proyecto PINEO Zaragoza en Cruz Roja Juventud.

Por lo tanto, podemos decir que el grupo de 4º de E.S.O se trata de un grupo estable, ya que al ser un espacio educativo formal se aseguraba la presencia de todas y todos las/os componentes del grupo. Respecto al grupo de Cruz Roja, no podemos decir lo mismo. El grupo no es estable y no se mantiene a lo largo del proceso de implementación de Retomemos. La diferencia de muestra entre el grupo pre y post es de 7 sujetos.

4. Cronograma.

El cronograma se desarrolla sobre la base de un año completo iniciando la primera fase en noviembre y finalizando la elaboración del informe final y la presentación de los resultados en octubre del año próximo.

Este es el esquema de la temporalización del programa:

Fechas	Noviembre	Enero a Agosto	Septiembre	Octubre
Curso teórico	14 horas			
Aplicación práctica		1 sesión de 5 horas 10 sesiones prácticas Asistencia on line		
Evaluación			Mediadores Jóvenes Docentes IAJ	
Informe Final				Presentación de resultados

RESULTADOS. IMPLEMENTACIÓN DE RETOMEMOS EN ARAGÓN.

1.- Muestra

La muestra está compuesta por 39 jóvenes aragoneses de entre 14 y 17 años.

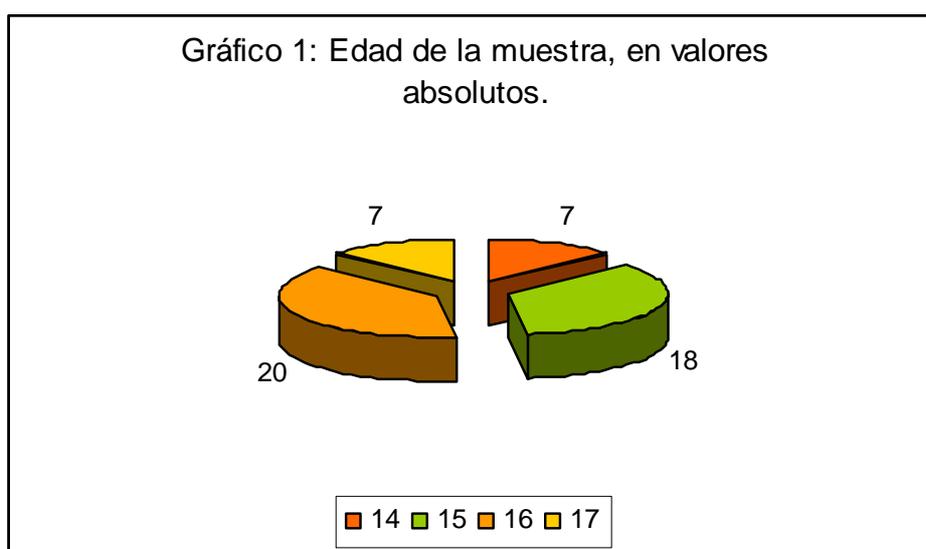
Hay que puntualizar que dicha muestra no está seleccionada al azar y por lo tanto no es representativa. Lo que nos lleva a tener que hacer hincapié en que los datos no se pueden extrapolar al resto de la población de entre 14 y 17 años de Aragón.

Cabe destacar que, la submuestra del pre-test es de 39 sujetos, mientras que en el caso del post-test es de 32, 7 casos menos. Dicha diferencia, nos obliga a tener que analizar los datos a la luz de las frecuencias esperadas.

2.- Descripción de la muestra

La muestra está compuesta por 13 chicos y 26 chicas, lo que representa un 33,3% y un 66,7 % respectivamente.

En cuanto a lo que la **edad** se refiere, intervalo de edad oscila entre los 14 y los 17, siendo la media de 15,57 años.



Un 62,2% dice haber **pertenecido a alguna asociación o entidad**, mientras que un 30,4% dice no haberlo hecho.

Si analizamos estos datos en función de género, vemos que de ese 62,2% de los que dicen haber pertenecido a una asociación o entidad, un 69,6% son mujeres y un 30,4% son hombres.

Del 30,4% que nunca han pertenecido a un asociación o entidad, el 42,9% son hombres y el otro 57,1% mujeres.

Si analizamos los datos referentes a si han **participado alguna vez en algún campamento o actividad similar**, éstos nos dicen que un 74,4% dice haberlo hecho frente a un 25,6% que dice que no.

Si al igual que en el caso anterior analizamos la variable en función del género, las mujeres dicen haber participado en un campamento o actividad similar en un 72,4% frente a un 27,6% de los hombres. En cuanto a los que dicen no haberlo hecho, el 50% son hombres y el 50% mujeres.

Respecto al **nivel socioeconómico**, el 97,8% dice pertenecer al medio y un 2.2% al bajo.

3.- Análisis de variables cualitativas

El presente informe analiza un total de **23 variables cualitativas** cuyo rango de respuesta va desde el 1 al 7, siendo 1 nada y 7 muchísimo.

Dicho análisis se ha realizado comparando las respuestas del pretest y del postest y tratando de reflejar si ha habido cambios después de la aplicación del programa Retomemos, y de ver si estos cambios son estadísticamente significativos.

1. Confío en mi capacidad de desenvolverme en cualquier situación.

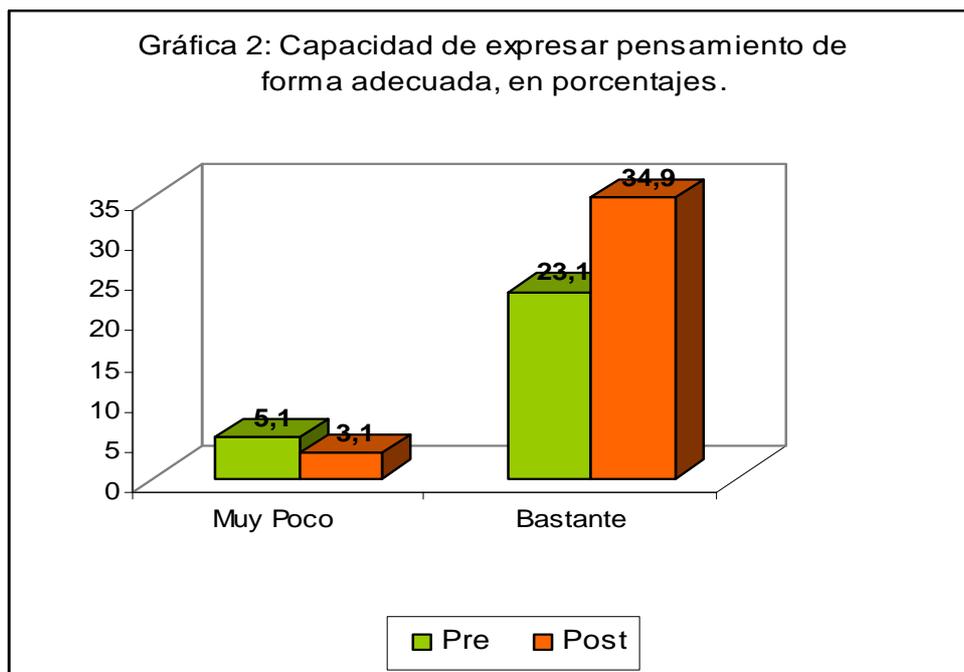
Si comparamos los datos del pretest y del posts vemos que hay ligera diferencias en torno a los que han contestado “Nada” respecto a la importancia de la afirmación. En el caso del postest, no existe ninguna respuesta “Nada”, mientras que el pretest si la había, siendo un porcentaje del 2,4%.

Del mismo modo, podemos percibir cambios en lo que se refiere a darle “Mucha” importancia a la afirmación. Dichos cambios se traducen en una diferencia de 25 puntos, siendo del 12,8% en el pretest y del 37,5% en el postest. Si lo analizamos aludiendo a la frecuencia vemos que en el pretest es de 5 frente a 12 en el postest.

2. Soy capaz de expresar mis pensamientos de forma adecuada.

En esta variable se producen cambios en torno a la respuesta “Muy poco” y también en “Bastante”. Dichos cambios se producen en la disminución de la respuesta “Muy poco” en 2 puntos frente al aumento de la respuesta “bastante” en 11.8 puntos.

Si lo traducimos a porcentajes, en el primer caso la respuesta “Muy poco” disminuye del 5,1% al 3.1% para pasar la respuesta “Bastante” del 23.1% al 34.9%.

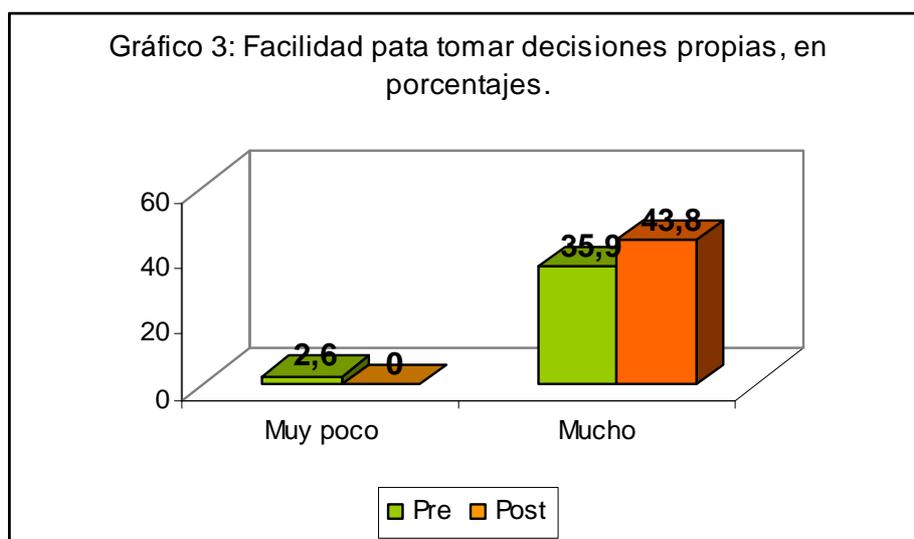


3. Tengo facilidad para tomar decisiones propias.

En la presente variable también se contemplan diferencias entre el pre y el postest.

La respuesta “Muy poco” deja de tener presencia en el post mientras que en el pre la presencia es de 2.6%.

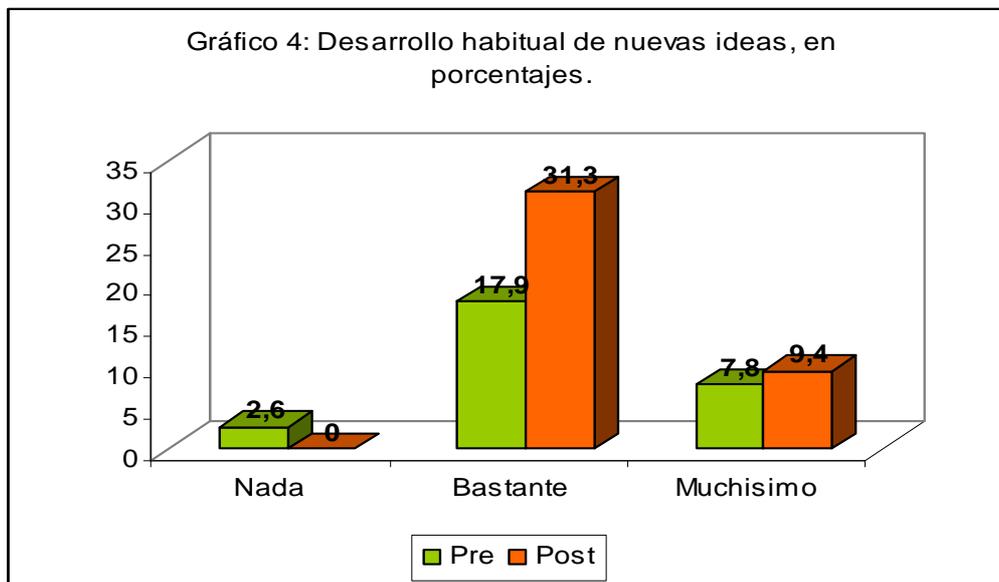
Dicho cambio se refleja también en el aumento de la respuesta “Mucho” en el postest, que es de 43,8% frente al 35,9% del pretest.



4. Desarrollo habitualmente nuevas ideas.

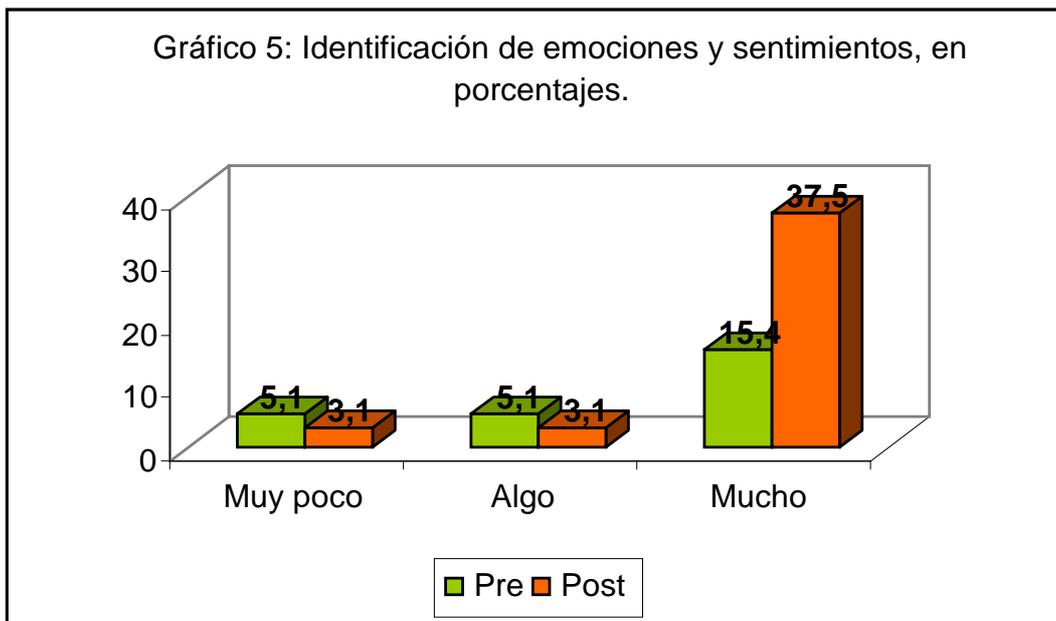
En la presente variable se observa que la respuesta “Nada” desaparece en el post siendo en el pre de 2,6%.

Otro dato significativo, y por lo tanto a resaltar, es el aumento de respuesta en “Bastante” y “Muchísimo”. En el caso de la primera, el porcentaje de respuesta en el post es de 31,3% frente al 17,9% del pre. Lo mismo ocurre con “Muchísimo”. Sólo que el porcentaje en que aumenta en el post con respecto al pre es menor. Aspectos, todos ellos, que quedan reflejados en la gráfica número 4.



5. Se identificar mis sentimientos y emociones.

En la presente variable podemos ver que se producen cambios en torno al pre y al post en las respuestas de menor grado disminuyendo éstas en el caso del post. Es decir, las respuestas “Muy poco” y “Algo” disminuyen en frecuencia, para aumentar éstas en el caso de las respuestas de mayor grado en el post, como es el caso de “Mucho” que pasa de 15,4% del pre a 37,5% en el post. Véase el gráfico.

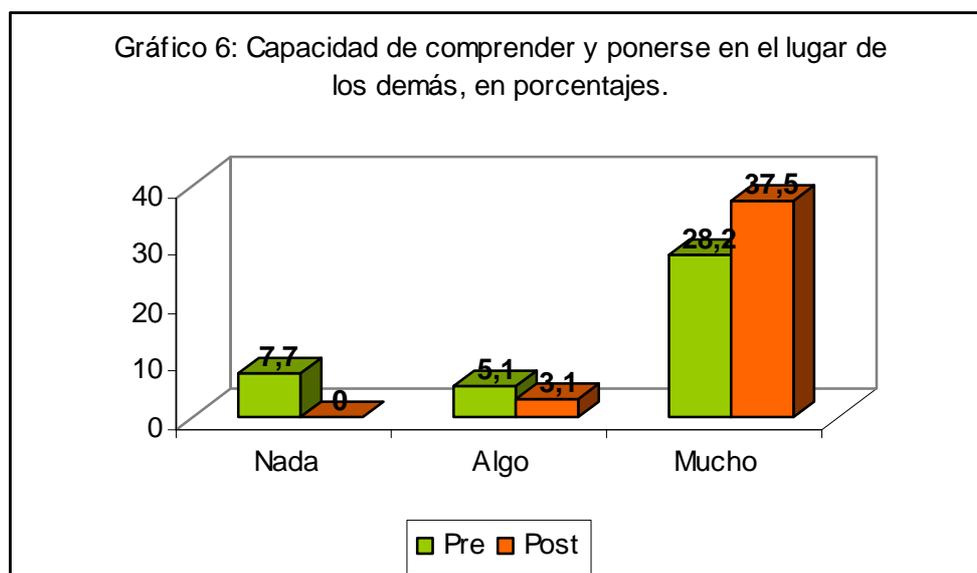


En el caso de la repuesta “Mucho” la diferencia es de 22,1 puntos.

6. Soy capaz de comprender y de ponerme en el lugar de los demás.

Al igual que en el caso de la variable anterior, en el postest disminuyen las categorías “Nada” y “Algo” para aumentar la frecuencia de “Mucho”. Esta última categoría en el caso del postest es 9,3 puntos superior con respecto al pretest.

Si hablamos en porcentajes, vemos que en el postest es de 37,5% mientras que en el pretest es de 28,2%. Aspecto que queda reflejado, como en el caso anterior, en el gráfico que continua.



7. Tengo habilidad para iniciar y mantener buenas relaciones con las demás personas

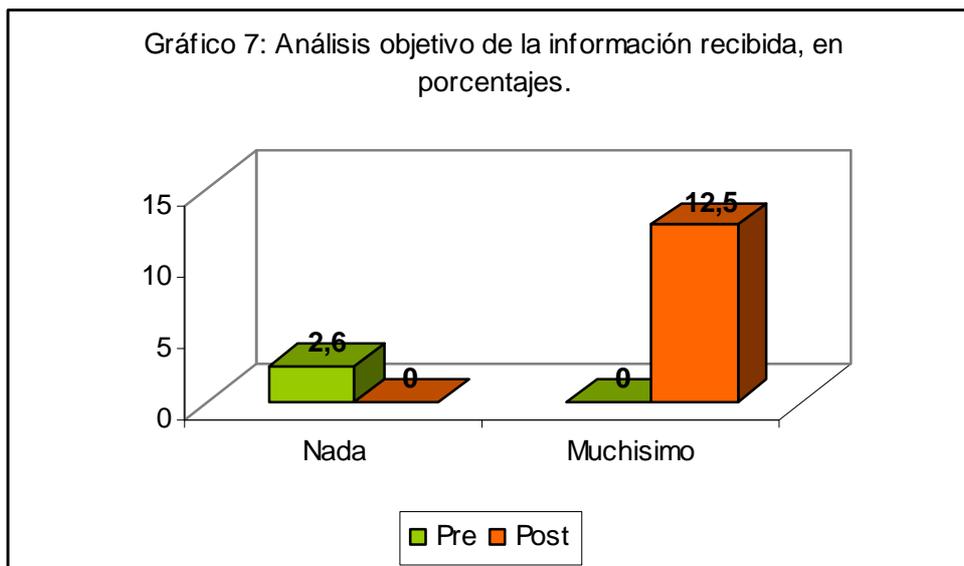
Al igual que en el caso de las dos variables anteriores, se repite una vez más la disminución de la frecuencia de respuesta “Muy poco”. Siendo en el caso del pre de 2,6% para pasar a ser en el post de 0. Dicha diferencia en el caso del post deriva en el aumento de la frecuencia de respuesta en la opción “Mucho”. Dicho aumento con respecto al pre es de 10.5 puntos.

8. Soy capaz de enfrentar de forma constructiva los problemas de la vida

La frecuencia de la respuesta “Muchísimo” aumenta en el post con respecto al pre en 3,7 puntos, lo que hace que disminuya en el caso de la respuesta “Normal”. Cabe señalar que en la respuesta “Bastante” también aumenta con respecto al pre en 5 puntos.

9. Análisis de forma objetiva la información que recibo

En la presente variable también se ven cambios con respecto al pretest. En el postest las frecuencias de respuestas en la categoría de “Nada” desaparecen. En la opción de respuesta “Muchísimo” podemos ver un aumento en el post de 12,5 puntos con respecto al pre, siendo en éste último de 0 respuestas.

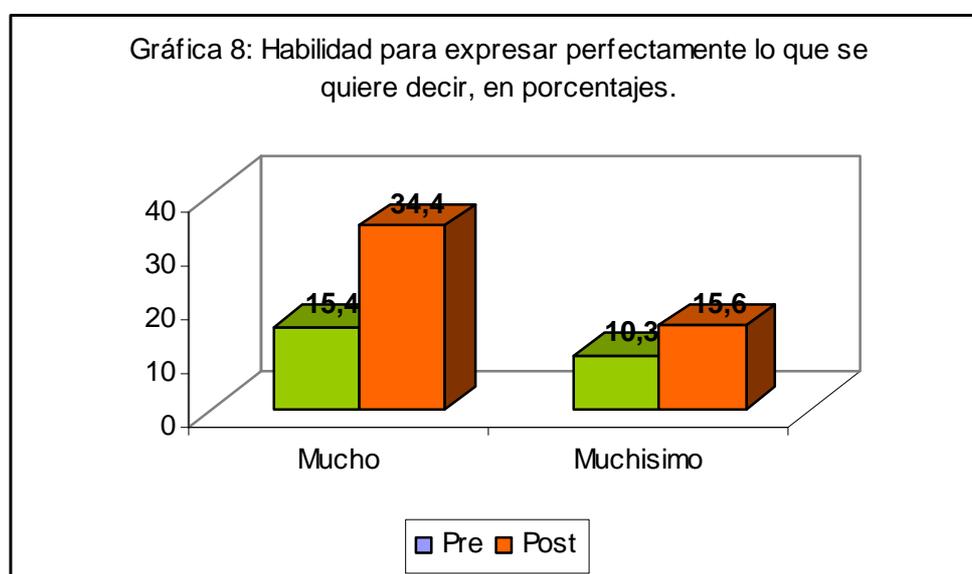


10. Reconozco aquello que me estresa y soy capaz de controlarlo

En la presente variable las diferencias observadas están en el aumento de la frecuencia de respuestas en la categoría “Muchísimo”. La diferencia del post frente al pre es de 2,2 puntos. En el caso de la respuesta “Nada”, ésta disminuye con respecto al pre en 1,4 puntos.

11. Tengo habilidad para expresar perfectamente lo que quiero decir

Las diferencias las marcan la frecuencia de respuesta “Mucho” y “Muchísimo”. En la primera opción la diferencia entre el pre y el post es de 19 puntos a favor del post. En el caso de la segunda respuesta, “Muchísimo”, la diferencia del post con respecto al pre es de 5,3 puntos. Aumentan las respuestas en el caso del post.



12. Soy capaz de entender y expresarme en inglés

La presente variable no la analizaremos ya que el programa Retomemos no trabaja la competencia lingüística del Inglés.

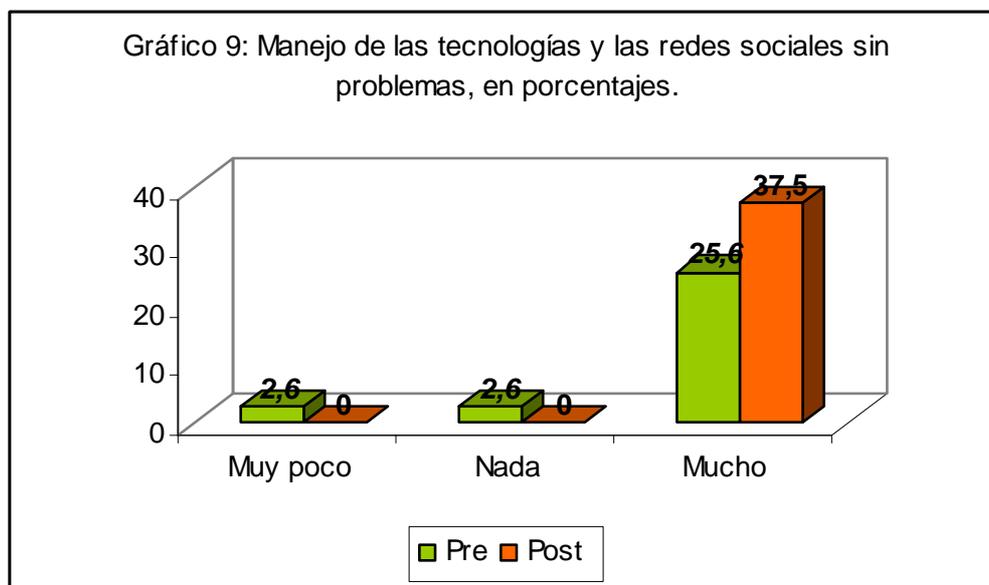
13. Sé planificar la parte económica de los proyectos

Al igual que en la variable anterior, dentro de la implementación de retomemos no trabaja el desarrollo de competencias que tengan que ver con la gestión económica de los proyectos o iniciativas personales.

14. Me manejo sin problemas con las tecnologías y las redes sociales

Las diferencias en la presente variable se centran en la respuesta “Mucho”, ya que la diferencia entre el pretest y el postest es de 11,9 puntos, siendo en el caso de pre de 25,6% y en el post de 37,5%.

En el caso de las respuestas “Muy poco” y “Nada”, éstas disminuye en 2,6 puntos en el post con respecto al pre.



15. Soy consciente de todo lo que aprendo cuando participo en actividades

En esta variable cabe decir que la gran diferencia reside en la frecuencia de respuesta en la opción “Normal”. La diferencia entre el pre y el post es de 22 puntos, situándose en un 4,3% en el pre y en un 26,1% en el post.

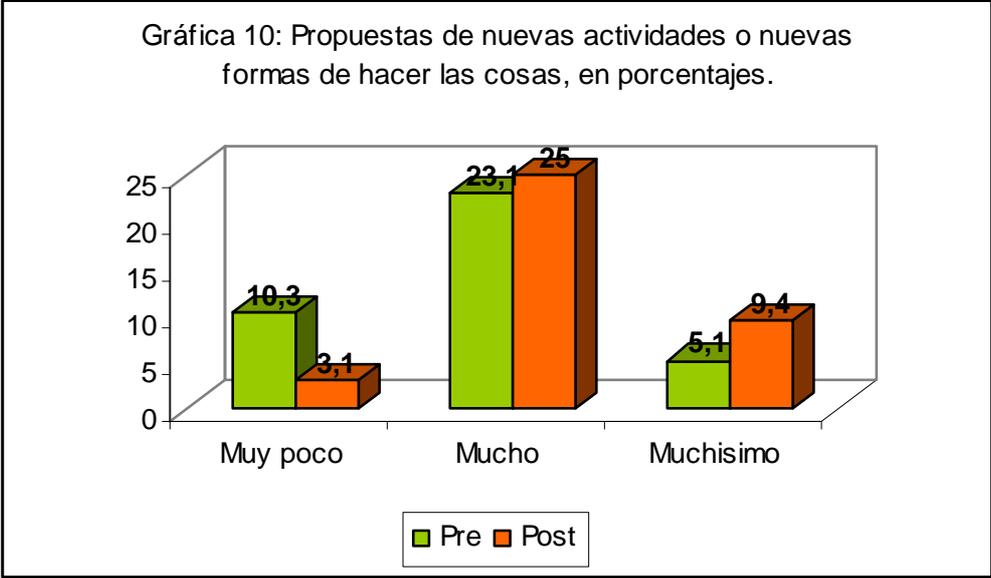
16. Conozco a personas diferentes a mí y sé relacionarme con ellas

La presente variable muestra que las diferencias entre el pre y el post se centran en las respuestas “Normal”, “Bastante” y “Mucho”. En el caso del postest vemos que la frecuencia de respuestas en “Normal” y “Mucho” aumenta, mientras que en el caso de “Bastante” se mantiene.

17. Habitualmente propongo nuevas actividades o nuevas formas de hacer las cosas

Las diferencias vienen marcadas en la frecuencia de respuesta “Muy poco”, “Mucho” y “Muchísimo”. En el caso del post aumentan el número de respuestas con respecto al pre en las dos últimas respuestas. Y en el caso de la respuesta “Muy

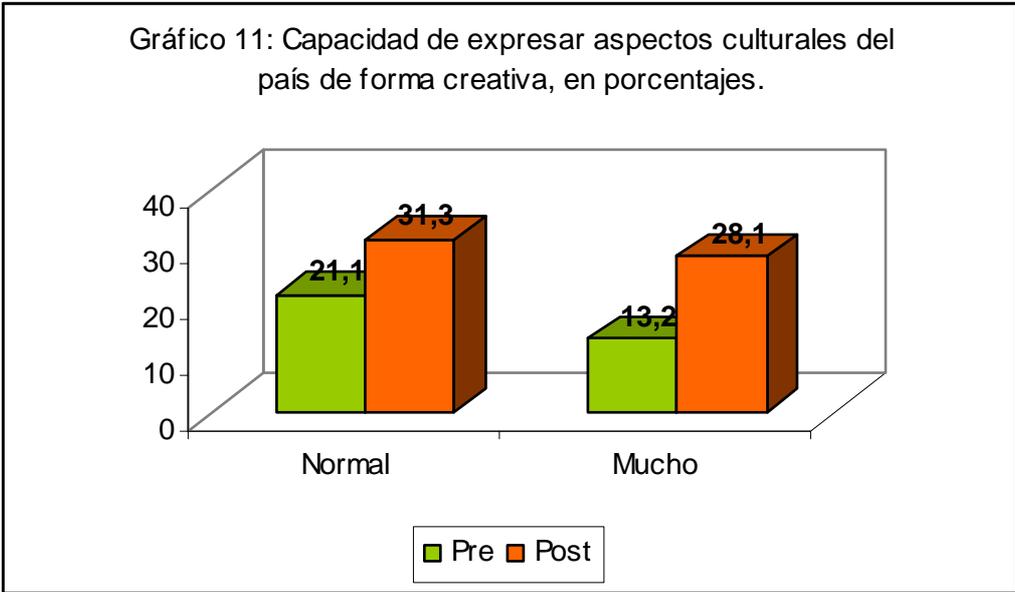
poco” disminuye en el post con respecto al pre en 7,2 puntos. La gráfica muestra las diferencias en ambos casos.



18. Soy capaz de explicar aspectos culturales de mi país de forma creativa

En esta variable los cambios se centran en las respuestas que van de “Normal” a “Mucho”.

En el caso de la respuesta “Normal” la diferencia de post frente al pre es de 10,2 puntos y en el caso de la de “Mucho” es de 14,5 puntos. Al igual que en las variables anteriores, el gráfico muestra la comparativa de los cambios en porcentajes.

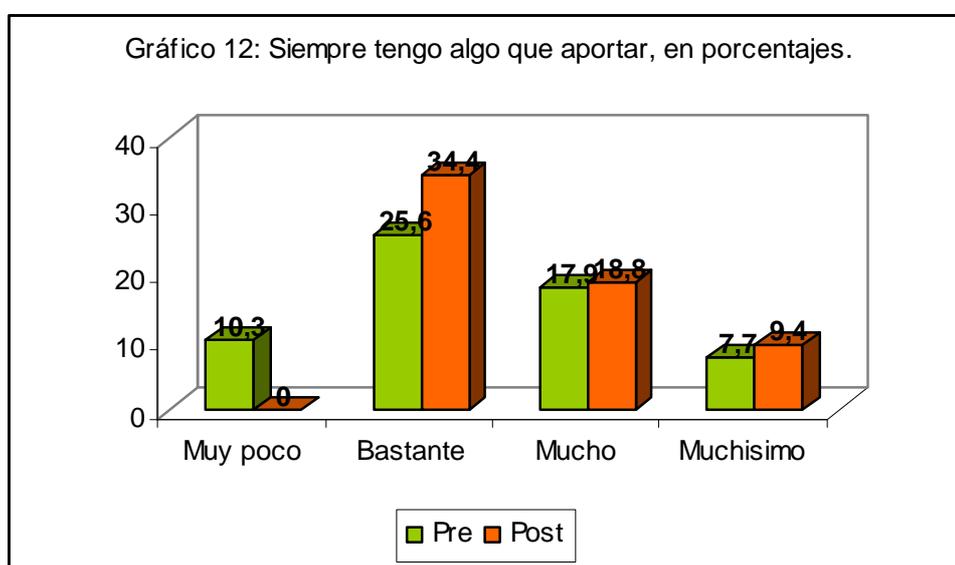


19. Siempre tengo algo que aportar

Aquí los cambios del post con respecto al pre se centran en las respuestas “Muy poco”, “Bastante”, “Mucho” y “Muchísimo”.

En las cuatro opciones de respuesta la frecuencia aumenta una vez implementado el programa y por lo tanto el post presenta cambios con respecto al pre.

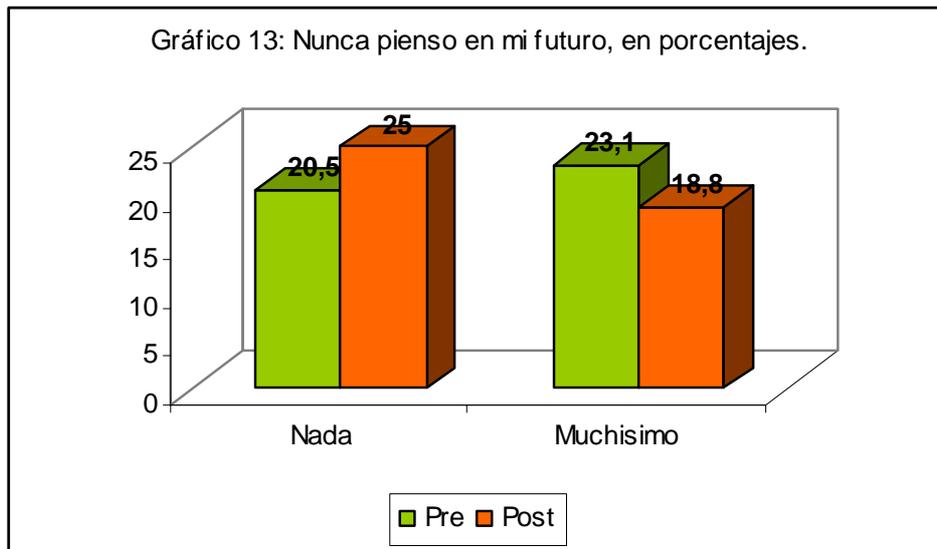
El gráfico muestra en porcentajes dichos cambios. Cabe mencionar que en el caso de la respuesta “Bastante” la diferencia del post con respecto al pre es de 8,8 puntos.



20. Nunca pienso en mi futuro

La presente variable por como está formulada y por el tipo de pregunta que se les hace, cómo son de importantes para ti las siguientes cuestiones, nos obliga a fijarnos en que los cambios del post con respecto al pre se centran en las respuestas “Nada”. Del mismo modo, en si ha disminuido la frecuencia de respuesta de “Mucho” y “Muchísimo”

En el caso del post la frecuencia disminuye con respecto al pre. De manera que, las respuestas que han variado son aquellas que no le dan ninguna importancia a la afirmación de la variable. Por lo tanto, el cambio se produce en que si piensan en su futuro y además lo creen importante.



21. Lo que suceda en el futuro no depende de mí.

La presente variable presenta la misma peculiaridad que la anterior, está redactada en negativo y por lo tanto los cambios que nosotros consideraríamos positivos serían aquellos que se producen en las respuestas que van de “Nada” a “Poco”.

La frecuencia del post con respecto al pre en la respuesta “Nada” disminuye en 4 puntos.

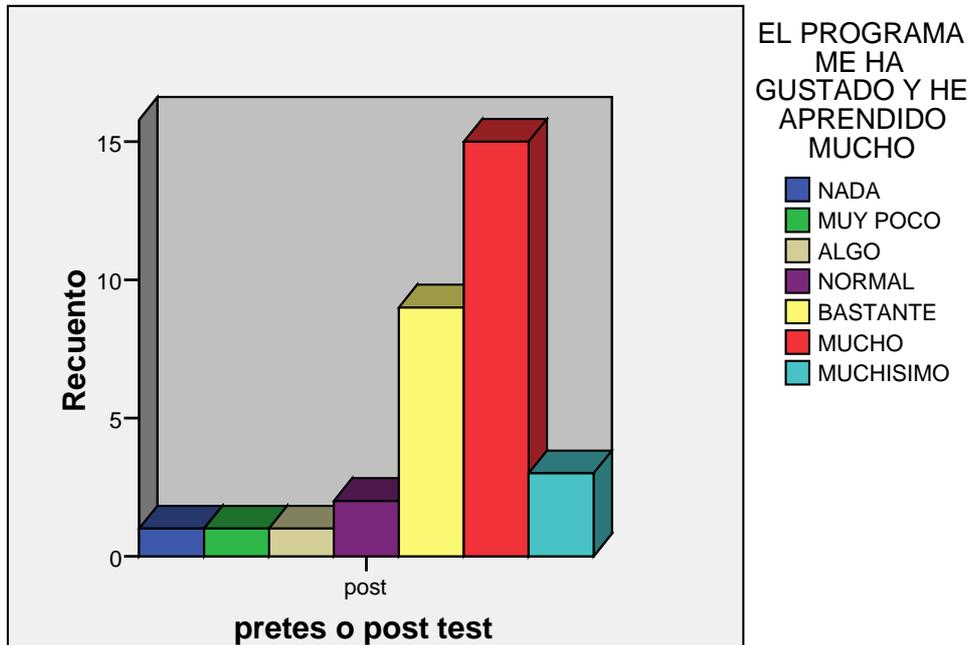
22. El programa me ha gustado y he aprendido mucho.

La presente gráfica muestra en porcentaje de respuesta del post, ya que en el caso del pre dicha variable no se contemplaba.

Como se puede ver, el mayor número de respuestas se concentran en “Bastante”, “Mucho” y “Muchísimo”. Aunque también hay que señalar que hay respuestas en las categorías más bajas.

El presente gráfico se muestra de manera diferente con respecto a los anteriores debido a que se ha exportado directamente del SPSS.

Gráfico de barras



Aquí unimos la **variable número 23**, variable abierta en la que se les pedía a las y los destinatarios finales, jóvenes de Aragón, su opinión con respecto al programa.

Las respuestas dadas son:

- Ha sido divertido y ha servido para aprender.
- En mi opinión el curso no me ha gustado mucho, he aprendido poco y no me gustaría hacerlo de nuevo.
 - Me he sentido reflejada en muchos aspectos y me ha gustado porque he aprendido a apreciar cosas que no conocía.
 - Me ha gustado lo normal, pero ha sido un poco aburrido.
 - Está bien ya que hablas de temas importantes.
 - Ha sido un poco aburrido.
 - Majísimo.
 - Me ha gustado mucho.
 - Me ha gustado muchísimo.
 - Me ha parecido una cosa entretenidísima.
 - He aprendido cosas que no sabía antes y a reaccionar en diferentes situaciones.
 - Depende del día a estado mejor. Estaba bien, pero a veces aburrido.

- El programa me ha gustado mucho, porque he aprendido muchos valores.

Mi parte favorita son los juegos.

- Me ha supuesto un nuevo aprendizaje para mi.
- Me ha gustado mucho.
- Me ha gustado bastante.
- Me ha parecido una actividad interesante. Algunos días me ha gustado más

que otros. He aprendido cosas.

- Hemos aprendido algunas cosas.
- Me ha ayudado a conocerme mejor y también a los demás.
- Descubrirnos a nosotros mismos y entender conceptos que antes no

sabíamos.

• Me parece bien que se realicen este tipo de actividades, ya que son fundamentales.

- Me ha supuesto un nuevo aprendizaje.
- Me ha aclarado y me ha ayudado a comprender diversas cuestiones.
- Ahora estaré más concienciado.
- Poder resolver conflictos.
- Saber cosas que antes no sabía.
- Tener más habilidades sociales.

Dichas respuestas concuerdan con la información recibida por parte de las y los mediadores. Según ellos, algunos temas se les hacían un poco duros a las y los jóvenes y éstos/as los categorizaban como aburridos y de poco interés.

CONCLUSIONES

EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES

Evaluación. La evaluación propuesta tendrá en cuenta los siguientes aspectos (Mangrulkar, Vince y Posner (2001):

- Evaluación del programa general por parte de la Organización (IAJ). En esta evaluación se tendrán en cuenta aspectos relacionados con el cumplimiento del objetivo general del programa y los objetivos específicos, así como toda la valoración metodológica (herramientas utilizadas e implementación del mismo). Es interesante valorar si han existido diferencias de implantación entre los diferentes lugares en los que se han implantado. De este modo, también extraeremos conclusiones relacionadas con la implementación de las sesiones y consideraremos la generalización de los resultados.

- Evaluación de la formación recibida por los mediadores. Tal y como refleja Gimeno (2003) planteamos el análisis de algunos contenidos relacionados con la formación a impartir para que sean evaluados por los propios mediadores. Entre estos aspectos se evalúan los objetivos, la metodología y la documentación recibidos en el curso, así como la valoración sobre cada uno de los módulos formativos previstos y, por último se puntuarán las instalaciones y el horario. De modo cualitativo, se evaluará lo aprendido por el participante en función de sus expectativas y se pedirá información para futuros cursos y temáticas de interés para trabajar con sus grupos de jóvenes.

También valoraremos si la estimación de horas formativas previstas es la adecuada para saber si los mediadores son capaces de poner en práctica las 10 sesiones previstas. Asimismo, habrá que evaluar el Servicio de asistencia on line para mediadores para ver si cumple con los objetivos previstos de atención directa e individualizada y adaptarse a cada problemática concreta.

- Evaluación de la eficacia del programa Retomemos. Para la evaluación de la adquisición de habilidades por parte de los jóvenes se elabora un cuestionario ad hoc por parte del Instituto Aragonés de la Juventud. Siguiendo las indicaciones de

la medida 1 de la Planificación estratégica del IAJ (2012) contempla la evaluación de las habilidades y competencias que los jóvenes deben adquirir en el desarrollo de actividades de educación no formal. Para ello, los jóvenes rellenan un cuestionario previo (pre-test) y al finalizar rellenan el mismo cuestionario (pos-test) para, de ese modo, poder medir si ha habido alguna mejora en alguno de los aspectos propuestos y si el programa aplicado ha sido eficaz en función de los objetivos propuestos.

Asimismo, se contemplan también otros aspectos cualitativos a tener en cuenta en la evaluación tales como el ambiente de grupo, la relación entre los pares, aspectos vinculados a la expresión de sentimientos y recepción de críticas; aspectos todos ellos relacionados con la socialización. Se tendrán en cuenta los aspectos relacionados con la Maduración del joven y la Historia local que lógicamente estarán afectando como variables extrañas que podrán beneficiar o frenar el efecto del Programa en los jóvenes.

Es interesante destacar el efecto multiplicador de este tipo de actividades de formación. Está previsto que se beneficien un mínimo de 8 jóvenes por cada uno de los mediadores, por lo que podemos aplicar el programa a alrededor de 100 personas.

Al terminar la actividad formativa, los mediadores reciben un Diploma de asistencia al Programa en el que constan los contenidos formativos y las horas de formación y práctica que han realizado.

Tal y como hemos visto a lo largo de todo el análisis, se han producido cambios entre el pre-test y el pos-test. Dichos cambios son positivos en todas las variables, pero tenemos que señalar y recalcar que estos cambios o diferencias no son significativas y, por lo tanto, no podemos concluir que se deban única y exclusivamente a la implementación del programa Retomemos.

Al inicio del presente informe se ofrecen datos característicos de la población joven que compone la muestra, y dichos datos reflejan que un porcentaje nada desdeñable ha realizado actividades similares y también ha pertenecido a alguna asociación o entidad. Dichas variables pueden tener peso en los cambios

producidos entre el pre y el post. Peso que no podemos determinar pero que si debemos tener en cuenta a la hora de analizar los cambios con objetividad.

Los resultados previstos están relacionados con los objetivos y las hipótesis planteadas. Los resultados se analizan en función de los resultados encontrados en la aplicación de la evaluación.

El análisis de resultados se realiza dentro de la perspectiva teórica desarrollada. Recordamos que el enfoque de este Programa se basa en las teorías del Desarrollo positivo adolescente, así como en las teorías que promueven las habilidades de la vida diaria (OMS, 1993). En este apartado se analizan de forma objetiva qué aspectos metodológicos han facilitado o no esta adquisición de habilidades. Al mismo tiempo, se debería reflexionar sobre mejoras previstas para futuros programas teniendo en cuenta los aspectos que se han considerado más débiles en la planificación.

Como limitaciones de la aplicación del programa se puede valorar la dificultad de aplicación de un programa en el contexto de la educación no formal en un periodo de tiempo prolongado, por lo que se espera contar con bajas entre los participantes. Otra de las limitaciones ya comentada está relacionada con los resultados en el pos-test, ya que pueden existir variables intervinientes que también afecten al resultado.

Por ello, un modo de aplicación del mismo sería plantear su aplicación en actividades de educación no formal intensivas, tales como campamentos o campos de trabajo.

Sobre la perspectiva de futuro de la aplicación del Programa estará en consonancia con la evaluación. Si es resultado del programa ha resultado positivo, sería interesante definir los perfiles de los jóvenes y acotar o centrarnos más en edades concretas, sabiendo de antemano que no es lo mismo intervenir con jóvenes de 14 años que con jóvenes de 25.

REFERENCIAS

- Aciego de Mendoza, R., Domínguez, R. & Hernández, P. (2003). Evaluación de la mejora en valores de realización personal y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención. *Psicothema*, Vol 15 (4), 589-594
- Asociación Española de Neuropsiquiatría (2009) Informe sobre la salud mental de niños y adolescentes. *Cuadernos técnicos*, 14.
- Comisión Europea (2012) Recomendaciones del Consejo sobre la validación del aprendizaje no formal e informal, http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc/informal/proposal2012_es.pdf
- Cotera, L. (2011) Los ingresos por trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes crecen un 45% en un año. *Heraldo de Aragón (artículo en prensa)*.
- Council of Europe & European Comision (2004). Pathways towards validation and recognition of education, training & learning in the youth field. Estrasbourg and Brussels.
- Delors, J y otros (1996) *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana Ediciones Unesco
- Diputación General de Aragón (1994) DECRETO 211/1994, de 18 de octubre de 1994, de la Diputación General de Aragón, por el que se regula la organización y funcionamiento del Sistema Aragonés de Información Joven. *Boletín Oficial de Aragón nº129*
- Diputación General de Aragón (1994). ORDEN de 4 de noviembre de 1994, del Departamento de Educación y Cultura, por la que se concretan las condiciones para el reconocimiento e inscripción de los Servicios de Información Juvenil en el Sistema Aragonés de Información Joven. *Boletín Oficial de Aragón nº134*
- Flores, R (coord.) (2009). Retomemos. Participación. Bilbao: Edex
- Gimeno, F. (2003). Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del Deporte Vol. 12 (1) 67-79*

- Instituto Aragonés de la Juventud (2001) Ley19/2001, de 4 de diciembre, de creación. *Boletín Oficial de Aragón nº 145*
- Instituto Aragonés de la Juventud (2004) Asociarse en Aragón. *La Carpeta nº 122.*
- Instituto Aragonés de la Juventud (2007) Ley 3/2007, de 21 de marzo, de Juventud de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón nº 41*
- Instituto Aragonés de la Juventud (2012). Planificación estratégica 2012-2015, [http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragones Juventud/Documentos/PLAN%20ESTRATÉGICO%202012-2015.pdf](http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragones/Juventud/Documentos/PLAN%20ESTRATÉGICO%202012-2015.pdf)
- Instituto Aragonés de la Juventud (2012). Voluntariado joven en Aragón, <http://juventud.aragon.es/publicaciones>
- Instituto de la Juventud de España (2005). Real Decreto 486 /2005, de 4 de mayo, por el que se aprueba el Estatuto del organismo autónomo Instituto de la Juventud.
- Mangrulkar, L., Vince, Ch. y Posner, M. (2001) Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington: Organización Panamericana de Salud.
- Mantilla, L. y Chahín, I. D. (2007) *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao: Edex
- Montoya, I. y Muñoz, I. (2009) Habilidades para la vida. *Compartim. Revista de formació del professorat*.
- Navío, A. (2007) El resultado de los programas de formación de formadores: análisis comparativo de dos realidades institucionales. *Revista de currículum y formación del profesorado*.
- Tejada, J. (2009) Competencias docentes. *Revista de currículum y formación del profesorado. Vol. 13, nº 2*

ANEXO 1) EL PROGRAMA

Retomemos es una estrategia de comunicación educativa para promover el bienestar adolescente mediante el desarrollo de Habilidades para la Vida con chicas y chicos de entre 14 y 16 años. Tiene como propósito fomentar su competencia para afrontar de manera positiva los desafíos del entorno.

Retomemos es una **estrategia de comunicación educativa** basada en la dinamización de procesos grupales de diálogo en contextos educativos formales o no formales, mediante el uso, a modo de estímulo, de una herramienta multimedia que a continuación describiremos.

La estrategia aborda los siguientes centros de interés:

- Educación afectivo-sexual.
- Convivencia y prevención de la violencia.
- Protagonismo juvenil.
- Consumo adolescente de alcohol.
- Consumo adolescente de otras drogas.

Cada uno de estos cinco ejes temáticos da lugar a las siguientes cinco series de animación:

- Retomemos, una propuesta sextimental.
- Retomemos, una propuesta multiversal.
- Retomemos, una propuesta del derecho y del revés.
- Retomemos, una propuesta para tomar en serio.
- Retomemos, una propuesta para cerebrar.

Cada una de estas cinco series de animación se apoya en una batería de diez historias animadas de tres minutos. En ellas, un grupo de cinco amigas y amigos (Rosa, la mentirosa, Beto, el coqueto, Isa, la indecisa, Darío, el de los líos y Lida, la atrevida) viven diversas peripecias que se presentan en clave de humor.

1.1) RETOMEMOS, Una propuesta al derecho y al deber.

La serie quiere aportar al desarrollo de competencias ciudadanas y conductas prosociales en la población adolescente, para que se asuman como sujetos con derechos y con deberes en la construcción de la convivencia basada en valores e instituciones democráticas.

1.2) Un programa basado en la educación de Habilidades para la Vida.¹

El modelo de Habilidades para la Vida ofrece una excelente oportunidad a la hora de trabajar en clave de derechos y cultura ciudadana. La experiencia muestra que educar en Habilidades fortalece cualidades personales que llevan al empoderamiento personal.

Desde comienzos de los 70 el empoderamiento (empowerment) irrumpe en el panorama social como un movimiento o proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven.

Es notable el paralelismo entre estas dimensiones del empoderamiento y las Habilidades para la Vida que pueden ser herramientas para desarrollarlo. Recordando alguna de las definiciones de las Habilidades para la Vida veremos más claramente esta utilidad.

1

¹ Leonardo Mantilla e Iván Darío Chahín: Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. EDEX, 2007.

Tomamos como referencia las 10 Habilidades para la Vida que la OMS propuso en 1993: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensiones y estrés.

1. **Autoconocimiento:** cada persona puede moldearse a sí misma, conociéndose, trabajándose, convirtiéndose en aquello que desea.

2. **Empatía:** tomar distancia del punto de vista propio para alcanzar el ajeno y comprender por qué las otras personas actúan y piensan de la forma en que lo hacen. Eso es lo que permite la empatía.

3. **Comunicación efectiva o asertiva:** expresar lo que se piensa y se siente con tranquilidad, sin mentiras, sin agredir y conectando con las necesidades propias, es lo que permite una comunicación asertiva.

4. **Relaciones interpersonales:** el bienestar de una persona proviene en gran medida de la buena relación con las demás, de su capacidad de iniciar nuevas relaciones o de terminar aquellas que le hacen daño. Las malas relaciones interpersonales tienen un impacto negativo en la salud física y emocional.

5. **Toma de decisiones:** las decisiones que se toman o las que no, son las que hacen que las cosas sucedan de una u otra forma.

6. **Solución de problemas y conflictos:** un conflicto es la presencia simultánea de intereses encontrados. Una forma generalizada de hacerles frente es ignorar la situación y creer que no pasa nada. Otra es usar la fuerza como argumento. No tiene sentido evitarlos, son parte de la vida. Un conflicto no atendido es fuente de malestar. Bien atendido, un conflicto sirve para crecer.

7. **Pensamiento creativo:** inventar algo nuevo, romper los hábitos, estrenar costumbres. Establecer otras relaciones entre los hechos.

8. **Pensamiento crítico:** las apariencias engañan. Quien piensa críticamente no acepta las cosas en forma crédula, sin análisis, ni «traga» todo lo que le echen, sin reflexionar. Convierte las afirmaciones en preguntas.

9. **Manejo de emociones y sentimientos:** es un derecho tener y expresar los sentimientos y las emociones. Es necesario aprender a escuchar lo que nos pasa por dentro, aprender a identificar el clima interior.

10. **Manejo de tensiones y estrés:** la tensión es inevitable porque es parte de la vida. Lo manejable es la reacción frente a ella. La risa es un relajante de tensiones. La clave del manejo del estrés está en encontrar el motivo que lo genera.

1.3) ¿A quién nos dirigimos?

Retomemos se dirige a adolescentes de edades comprendidas entre 14 y 16 años. Busca promover la adquisición de habilidades para la vida como estrategia para favorecer competencia ciudadana y conductas prosociales.

1.4) Para encender la conversación

Esta propuesta está pensada para que se suba a la cabeza y al corazón de las personas jóvenes. Quienes la hemos elaborado esperamos que sientan ganas de hacer crecer la llama de la conversación, aportando su propia palabra, su propio recuerdo y pensamiento frente a los elementos que los conforman. Más que contenidos sobre los temas, está cargada de elementos que cobrarán sentido ante la mirada interesada de las personas que entren en contacto con ella. Si no les hace cosquillas ni les provoca un suspiro, un recuerdo o un pensamiento, será necesario «retomar» por otro lado.

1.5) Las herramientas

«Retomemos» se soporta en un libro + cd-rom que contiene:

Historias animadas: Diez episodios, una por habilidad, de tres minutos de duración.

Guía de uso: Recoge los fundamentos del programa y la propuesta educativa que se desarrolla a partir del visionado de cada animación.

1.6) Los protagonistas

Cada historia está protagonizada por uno de los cinco personajes de Retomemos (a veces por dos y otras veces por todos al tiempo):

Isa, la indecisa

En la gran mayoría de los casos no toma decisiones sobre su vida. Tiene una madre que las toma todas por ella. Tiende a ser reflexiva por lo mismo que todo se lo pregunta. Tiene miedo de contrariar a alguien, tiende a complacer. Es pasiva. Inspira ternura. A su indecisión le sacamos doble propósito: por un lado, como se toma su tiempo para pensar las cosas más de una vez, a veces le convertimos su defecto en virtud porque no todo el mundo piensa con calma lo que debe hacerse. Isa, sí. Y por otro lado, al no saber nunca qué hacer, le damos paso al humor para caricaturizarla. El ejemplo más diciente al respecto es una imagen de ella en la que aparece indecisa frente a la ropa que se va a poner. Lo chistoso es que, entre dos vestidos iguales, no sabe cuál ponerse. A eso nos referimos con caricaturizarla. Sus frases más comunes son: “no sé qué hacer”, “¿tú qué opinas?”. “¿Qué hago?” “Tengo mis dudas”, entre otras.



Rosa, la mentirosa

A ella le cuesta decir la verdad. Inventa, exagera. Evade responsabilidades. Le gusta que tengan de ella otra imagen. Es amorosa, sentimental, buena amiga. Como son historietas, a su capacidad de mentir se le saca todo el humor que se pueda. Como a todos, sus defectos los matizamos de vez en cuando para que se vuelva un poco más humana. Por ejemplo, cuando se atreve a decir la verdad, se le muestra como todo un triunfo, que se le note que no fue fácil, que se esforzó mucho porque para ella decir mentiras es su deporte favorito. Nos gusta a veces que la gente piense que está mintiendo cuando está diciendo la verdad, como el pastorcito mentiroso. En imágenes, el ojo



de Rosa se destapa sólo cuando es capaz de moverse con la verdad. Tiene el ojo tapado con su peinado porque suele ocultar la verdad.

Beto, el coqueto



Beto tiene tres características: de todos es el que menos habla pero de pronto el que más piensa porque sabe escuchar: tiene dos orejas grandotas y una boca pequeñita. Se le ha mostrado también como un gran pintor. Mientras todos hablan él pinta, le encanta dibujarlo todo. Además es tierno, delicado. Las chicas lo quieren por eso. Es lo contrario de Darío, que es rudo y machote. Se preocupa a veces más por las otras personas que por él mismo.

Darío, el de los líos

Este chico cree en la fuerza física. Siente que tiene dentro un mar de emociones que



no logra dominar. Se da cuenta que mete la pata y quiere cambiar pero le cuesta. No le gusta lo diferente, le produce rechazo. Hace mucho ejercicio físico. Representa un poco ese tipo de hombre que aún en varias latitudes tiene muchos seguidores: el que cree conquistar a las chicas precisamente porque tiene fuerza en sus músculos, el que es protector, celoso, machista. El que soluciona los inconvenientes con los hombres como “un hombre”, peleando. El pobre no es tan “bruto” todo el tiempo. También a veces se le enciende la bombilla y trata de hacer uso de su otra fuerza, la de la inteligencia, la de la sensibilidad, la de darse cuenta que así no se puede resolver todo en esta vida. Le queremos mostrar controlando sus impulsos agresivos, respirando profundo, tomándose la vida con más calma. Debe aprender a resolver conflictos dialogando, escuchando el punto de vista de las otras personas.

Lida, la atrevida



Es vanidosa, coqueta. Confunde decir la verdad con decirlo de cualquier manera y en cualquier lugar y momento. Es más bien acelerada y arrebatada. Toma decisiones impulsivamente. No percibe ni mide los riesgos. Lo quiere probar todo. Asusta un poco a los muchachos, por lo atrevida y echada “pa'lante”. Se apunta a todo lo que le propongan. Le gusta lo prohibido. Es hiperactiva.

Siempre es la que toma la iniciativa. Pero ese atrevimiento no lo demuestra en todas las esferas de su vida. En su vida emocional no siempre es tan atrevida. Queremos mostrarla también arrepintiéndose de ser así, queriendo ir con más calma en la vida.

1.7) Las diez historias

1) La pitonisa

El destino ha puesto en el camino de Isa una bola de cristal con la que ella y sus amigos intentan ver el futuro que les espera y desespera. Sólo deben conversar sobre lo que han hecho y desean hacer en la vida para que en la bola se refleje el animal que les simbolizará su camino. Medio en broma, medio en serio, se sientan a contemplar su porvenir.

2) Con clase

Rosa comenta con su profesor de informática su idea de trabajar en el centro de las personas mayores, aprovechando que disponen de varios ordenadores. Al profesor le gusta la idea y propone que sea un proyecto de toda la clase. Las usuarias y los usuarios del centro están de acuerdo con aprender lo que no saben, y proponen a cambio enseñar lo que han aprendido a lo largo de sus vidas. Así inician un intercambio intergeneracional de saberes que terminará con un viaje virtual y varias aventuras.

3) Quiero ser feliz

Los mejores amigos de la madre y el padre de Beto van a visitarles para conversar y pedir consejo. Están muy preocupados por el futuro de su hijo Kike que, de momento, no quiere ir a la universidad sino formar su propia banda de rock. Su decisión es no apoyarle económicamente mientras no “entre en razón”. Esto es aún

más grave para los padres porque no ven con buenos ojos que trabaje como repartidor de pizzas, de las mismas que han pedido para la cena esa noche y que el padre de Kike detesta.

4) **Canales**

Isa, Rosa y Lida se enteran de las andanzas de sus amigos: están apoyando la recogida de un millón de firmas para que la presentadora de un programa de televisión de máxima audiencia entre la población juvenil, se desnude, según el desafío que ella ha lanzado. Han usado mensajes de móvil, correos electrónicos y Facebook para esta movilización. Con las mismas herramientas, estas chicas deciden recoger otro millón de firmas para pedir que a la gente joven también se le invite a participar en las decisiones que como ciudadanas y ciudadanos les afectan, y no sólo en las de la farándula y el consumo.

5) **¿Dónde nos lo hacemos?**

Por quejas de los vecinos, la policía decide cerrar el local en donde se reúnen los amigos de Lida. Al quedarse sin territorio, intentan reunirse en el parque, de donde también son expulsados. Les parece injusto. Lo único que desean es tener un espacio. Prueban con la web, en donde exponen su situación en la página del ayuntamiento. Para su sorpresa reciben una pronta respuesta del alcalde y una invitación a conversar sobre sus necesidades.

6) **De mentirosa a valerosa**

Rosa decide demostrar que ella no es la única que miente. También la ciudad lo hace. Después de presenciar de varios accidentes callejeros, propios y ajenos, acude a la Secretaría de Cultura Ciudadana para buscar soluciones. Como son muy pocas las personas jóvenes que pasan por esta oficina, pasa a ser Rosa la Valerosa.

7) **Peligro público**

Se organizan en comandos, esperan la noche, ocultan sus rostros, burlan la policía y hacen de las suyas en ese rincón de la ciudad. Mientras Isa vigila, Darío abre los huecos y Rosa deposita allí lo que esconden. Beto se encarga de la hierba y del agua. Algunas personas del vecindario están sospechando porque los han visto pasar. Temen que se trate de otro acto de delincuencia protagonizado por jóvenes. Una noche deciden seguirlos y lo descubren todo: en una zona

abandonada, donde antes sólo se veía basura y ratas, hoy está creciendo un colorido jardín.

8) **Asunto nuestro**

El profesor Lucas presenta cuadro a cuadro la secuencia de una noticia violenta - recogida por la prensa del día- en la que tres jóvenes agreden a un indigente en un cajero automático, afectando también parte del mobiliario urbano. Se toman un tiempo en clase para hablar sobre ello. Diversas posiciones se escuchan en relación a la interpretación de los hechos y sobre quienes son las personas o instituciones concernidas. Un hecho personal de uno de los estudiantes hace cambiar el rumbo del debate.

9) **A seis manos**

El sábado es el día de la limpieza general en casa de Darío en la que participan su papá y su mamá. Sin embargo, en un trabajo que le han puesto en el instituto sobre la participación en las tareas domésticas, él se incluye y anota que en su casa este tema es un “asunto de tres”. De esto se enteran sus padres accidentalmente y deciden darle una lección a su hijo para que en realidad esto sea “A seis manos”.

10) **Mis reservas**

Beto y sus amigos reciben una carta en la que les invitan a dar su voto porque pronto serán mayores de edad. Lo que para todos fue una buena noticia para Beto fue interpretado como una jugada más del bajo mundo de la política. Ahora sí se acuerdan de ellos porque necesitan votos. Hace unos meses, en cambio, cuando reclamaron la reserva ambiental, no recibieron ninguna respuesta.

Cada una de estas historias invita al trabajo educativo con adolescentes acerca de una de las múltiples aristas del tema que nos ocupa y de una de las diez habilidades para la vida, que hemos presentado, tal y como muestra el siguiente cuadro.

TÍTULO	CONTENIDO	HABILIDAD
La pitonisa	Imaginando el futuro	Autoconocimiento
Con clase	Aprendizaje y servicio solidario	Empatía
Quiero ser feliz	Proyecto de vida	Comunicación asertiva
Canales	e-ciudadanía	Relaciones interpersonales
¿Dónde nos lo hacemos?	Autoorganización	Toma de decisiones
De mentirosa a valerosa	Compromiso social	Solución de problemas y conflictos
Peligro público	Estigmatización de la juventud	Pensamiento creativo
Asunto nuestro	Ciudadanía activa	Pensamiento crítico
A seis manos	Corresponsabilidad y tareas	Manejo de emociones y sentimientos
Mis reservas	Participación política	Manejo de tensiones y estrés

1.8) En clave de humor.

El lenguaje empleado y el tono marcan la singularidad de los materiales que conforman esta propuesta. El humor, la caricatura, la exageración y la ficción son la fortaleza de las historias que dan cuerpo a esta propuesta.

Estos materiales trabajan desde la posibilidad, no desde la prohibición; desde lo que deseamos ver, no sobre lo que la realidad nos impide apreciar. Por eso no muestran el maleficio, sino el beneficio de comportarse con las claves que ofrecen las habilidades para la vida.

1.9) Dónde usarlo

Un programa para desarrollar en el ámbito educativo tanto formal como no formal.

1.10) Cómo usarlo

El programa aborda por separado cada una de las 10 habilidades para la vida, proponiendo para cada destreza una sesión educativa basada en la participación del colectivo destinatario.