

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

GUÍA INTERACTIVA DE APOYO INFORMATIVO
COMPLEMENTARIA AL PROGRAMA “APRENDO A VALERME POR
MÍ MISMO (A)” DEL INSTITUTO SOBRE ALCOHOLISMO Y
FARMACODEPENDENCIA DIRIGIDA AL PERSONAL DE LAS
BIBLIOTECAS ESCOLARES Y CENTROS DE RECURSOS PARA EL
APRENDIZAJE

Trabajo final de investigación aplicada sometido a consideración del
Programa de Estudios de Posgrado en Bibliotecología y Estudios de la
Información para optar al grado de Maestría Profesional en
Bibliotecología y Estudios de la Información con énfasis en
Tecnologías de la Información

IRENE ALVARADO ROJAS

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2022

Dedicatoria

Este trabajo, lo dedico a Lucy e Isaac, mi nieta y mi nieto, para quienes deseo lo mejor en sus vidas y en ellos representados a toda la niñez. Que disfruten su infancia sanamente, desarrollen sus habilidades que les permitan tomar las mejores decisiones para su vida. Que el Señor me los bendiga.

Agradecimiento

Deseo expresar en estas primeras líneas un agradecimiento infinito a Dios, por darme salud, trabajo, entendimiento, para continuar con los estudios y finalizar este proyecto.

MSc. Esteban González Pérez, profesor tutor, a quien agradezco por el acompañamiento desde la formulación del proyecto hasta la finalización. Sus aportes fueron de gran valor y a pesar de sus múltiples ocupaciones, siempre estuvo atento para que llevara a cabo cada uno de los procesos de la práctica que presento.

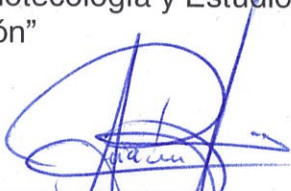
Dra. Vera Barahona Hidalgo, quien desde un inicio aceptó colaborar con esta propuesta. Sus contribuciones, desde su amplio conocimiento en el tema que se aborda en este proyecto, fueron de gran valía.

M.Ed. Carlos Araya Rivera, por mostrar su disposición para colaborar y acompañar con el desarrollo de este trabajo.

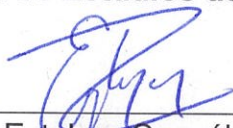
Bach. Seidy Madriz y a la Licda. Kattia Mena, docentes de la enseñanza primaria, a quienes agradezco sus orientaciones para el desarrollo de la Guía Interactiva. Además, a Gabriel Rodríguez, quien desde su visión como persona adolescente realizó aportes durante el proceso de la construcción.

Al Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, por aceptar la propuesta del proyecto y tener como insumo el Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), un programa que vi nacer y al cual le doy mucho valor, porque su esencia es buscar el bienestar de las personas menores de edad y, por ende, un mejor proyecto de vida para la niñez. A mis compañeros y compañeras que de una u otra manera colaboraron y contribuyeron, muchas gracias.

"Este trabajo final de investigación aplicada fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Bibliotecología y Estudios de la Información de la Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar al grado de Maestría Profesional en Bibliotecología y Estudios de la Información con énfasis en Tecnologías de la Información"



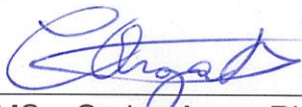
Mag. Ina Briceño Álvarez
**Representante de la Decana
Sistema de Estudios de Posgrado**



Mag. Esteban González Pérez
Profesor Guía



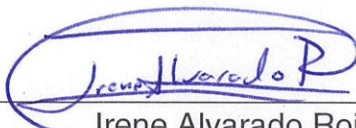
Mag. Vera Barahona Hidalgo
Lectora



MSc. Carlos Araya Rivera
Lector



Dra. Magda Cecilia Sandi Sandi
**Directora del Programa de Posgrado en
Bibliotecología y Estudios de la Información**



Irene Alvarado Rojas
Sustentante

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Hoja de aprobación	iv
Tabla de contenido	v
Resumen	vii
Lista de tablas	viii
Lista de figura.....	ix
Lista de abreviaturas	xii
Capítulo 1. Introducción	1
1.1 El problema y su importancia	1
1.2 Objetivos de la investigación	7
Capítulo 2. Marco Teórico – Conceptual	8
2.1 Habilidades para la vida	8
2.2 Tecnologías educativas.....	11
2.3 Sistema de gestión del aprendizaje.....	18
2.3.1 ExeLearning	19
2.4 Herramientas para la creación de actividades interactivas.....	20
2.4.1 Devices de ExeLearning	20
2.4.2 Hot Potatoes	21
2.4.2 JCLIC	21
2.4.3 StoryboardThat.....	22
2.5 Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje	23
Capítulo 3. Procedimiento Metodológico	25
3.1 Lugar donde se desarrolla la práctica dirigida.....	25
3.2 Metodología para la actividad innovadora.....	28
Capítulo 4. Alcance de la actividad innovadora	34
4.1 Primera etapa: contenidos textuales y multimediales	34

4.2 Segunda etapa: Desarrollar las actividades de la Guía Interactiva	57
4.3 Tercera etapa: Recuperar los recursos de información disponibles en Web de apoyo referencial a las unidades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo.....	75
4.4 Cuarta etapa: Integrar los contenidos, las actividades y los recursos de información en la guía interactiva digital del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo.....	81
4.5 Quinta etapa: Validar la guía interactiva digital con profesionales en Bibliotecología y con promotores del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo.....	108
Capítulo 5: Conclusiones y recomendaciones	122
Referencias.....	128
Apéndices.....	132

Resumen

Las habilidades para vivir son consideradas como medio para potenciar la salud escolar, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud. El anterior enunciado fue la base para el trabajo de investigación que se presenta, el cual tuvo como objetivo el diseño de una guía interactiva digital de apoyo informativo complementaria al programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)* del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, para la integración del personal de las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje del Ministerio de Educación Pública, en el desarrollo de las unidades del programa de prevención que se aplica a la población estudiantil de I y II ciclo de la Educación General Básica y que propone las habilidades para vivir como herramientas para potenciar una vida sana y alejada del consumo de sustancias psicoactivas.

Para llevar a cabo este trabajo, en primera instancia se elaboraron videos como aporte de la investigadora para brindar una visión general del Programa, posteriormente, se revisaron las guías impresas que se utilizan para el desarrollo de las actividades, con el fin de orientar los nuevos ejercicios a integrar a la versión digital. Una vez finalizadas las acciones anteriores, se construyeron las actividades, siguiendo la estructura del material impreso, pero integrando recursos multimediales e interactivos para potenciar las habilidades en el uso de la navegación en Internet y el uso de programa informáticos como Paint, Word, Power Point y software como Hot Potatoes. Adicionalmente, se realizó una búsqueda de recursos bibliográfico: videos, contenido digital y sitios referenciales con el fin de integrarlos en las Guía Interactiva y ampliar la oferta de insumos para la enseñanza de las habilidades para vivir.

Para finalizar, se añadieron las actividades y recursos localizados, en la herramienta seleccionada para este proyecto, ExeLearning y se procedió con la validación de la Guía interactiva, evaluación que permitió comprobar las posibilidades que se tiene con el uso de software libre y el desarrollo de proyectos como el que se presenta.

Lista de tablas

Tabla 1. Aprendizaje de la Tecnología según Periodo Lectivo	13
Tabla 2. Aprendizaje de la Tecnología Según Periodo Lectivo para Costa Rica..	15
Tabla 3. Principales actividades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), según folletos impresos 2012-2015	45

Lista de figura

Figura 1. Organigrama Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia	26
Figura 2 Estructura de las carpetas en el escritorio del computador.....	35
Figura 3 Datos recopilados de los documentos para referenciar en la carpeta de recursos bibliográficos de la Guía Interactiva.....	40
Figura 4 Captura de pantalla de la portada de los folletos analizados	41
Figura 5 Captura de pantalla del contenido de los correos que fueron enviados a cada participante	49
Figura 6 Captura de pantalla para el producto final para la edición de videos	51
Figura 7 Captura de pantalla para el video de la entrevista con Auxiliadora Ortega, Promotora del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)	52
Figura 8 Captura de pantalla para el video de la entrevista con Franklin Esquivel Promotor del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)	52
Figura 9 Captura de pantalla para el video de la entrevista con Miriam Martínez, Promotor del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)	53
Figura 10 Captura de pantalla para la localización del video para ubicar la acción “<>copiar código de inserción”	54
Figura 11 Captura de pantalla del código de inserción para el video Habilidad para la Vida “Toma de decisiones”	55
Figura 12 Captura de pantalla de los videos elaborados por el IAFA sobre Habilidades para la Vida	56
Figura 13 Captura de pantalla del video sobre la historia del IAFA.....	57
Figura 14 Captura de pantalla del programa Hot Potatoes instalado	67
Figura 15 Captura de pantalla para la inclusión de las palabras al ejercicio asocie en JMatch.....	68
Figura 16 Captura de pantalla de las imágenes localizadas, archivadas e incorporadas en el ejercicio.....	68
Figura 17 Captura de pantalla para la configuración de las imágenes en el ejercicio asocie en JMatch	69
Figura 18 Captura de pantalla para el proceso de inclusión de las imágenes en el ejercicio asocie en JMatch	69
Figura 19 Captura de pantalla para el proceso de configuración para el ejercicio asocie en JMatch	70
Figura 20 Captura de pantalla para el proceso de exportar ejercicio etapas del desarrollo de JMatch a HTML	71
Figura 21 Captura de pantalla del gestor de referencia Zotero	77
Figura 22 Captura de pantalla de los datos recopilados para los documentos a referenciar en la sección de recursos bibliográficos de la Guía Interactiva.....	78
Figura 23 Captura de pantalla de los datos recopilados de los videos a referenciar en la sección de videos de la carpeta de recursos bibliográficos de la Guía Interactiva.....	79

Figura 24 Captura de pantalla de los datos recopilados de un sitio Web a referencia en la sección de sitios Web de la carpeta de recursos bibliográficos de la Guía Interactiva	80
Figura 25 Captura de pantalla acceso a la inicial de EXeLearning	82
Figura 26 Captura de pantalla del sitio inicial de EXeLearning y las zonas que presenta	83
Figura 27 Captura de pantalla para la revisión de estilos base de ExeLearning ..	84
Figura 28 Captura de pantalla de datos proporcionados para el estilo “Presentación” seleccionado para el proyecto	85
Figura 29 Captura de pantalla de las propiedades del paquete para la Guía Interactiva.....	86
Figura 30 Captura de pantalla para los metadatos incluidos para la Guía Interactiva.....	86
Figura 31 Captura de pantalla que muestra la imagen de Isaac en sus dos versiones, sentado para presentar los contenidos del I Ciclo y de pie para presentar los contenidos del II Ciclo	88
Figura 32 Captura de pantalla que muestra la imagen de Lucy en sus dos versiones para presentar las actividades del I Ciclo y II Ciclo.....	89
Figura 33 Captura de pantalla que muestra la imagen de Emma en sus dos versiones, sentada para presentar los recursos del I Ciclo y de pie para presentar los contenidos del II Ciclo	90
Figura 34 Captura de pantalla que muestra la portada de la Guía Interactiva	91
Figura 35 Captura de pantalla que muestra la imagen de la portada para los videos producidos para la Guía Interactiva.	92
Figura 36 Captura de pantalla que muestra los cintillos utilizados para el I Ciclo de la Guía Interactiva.	93
Figura 37 Captura de pantalla que muestra los cintillos utilizados para el II Ciclo de la Guía Interactiva	93
Figura 38 Captura de pantalla que muestra la estructura de la Guía Interactiva en la herramienta de EXeLearning.....	94
Figura 39 Captura de pantalla que muestra la estructura de la Guía Interactiva para el primer año	95
Figura 40 Captura de pantalla que muestra la disponibilidad de formatos que proporciona la herramienta de EXeLearning para el desarrollo de actividades. ...	96
Figura 41 Captura de pantalla que muestra el título de la Guía Interactiva y la acción que se despliega “Pulse en los elementos del panel izquierdo para añadir contenido”	98
Figura 42 Captura de pantalla que muestra la cinta de opciones del ¡Device de ExeLearning	98
Figura 43 Captura de pantalla que muestra la acción que se desplegó para cargar el diseño de la portada.....	99
Figura 44 Captura de pantalla que muestra la acción del “check” para finalizar el proceso	100

Figura 45 Captura de pantalla que muestra el resultado final para el proceso de la incorporación de la imagen de la portada	100
Figura 46 Captura de pantalla que muestra el título Introducción y la acción que se despliega “Pulse en los elementos del panel izquierdo para añadir contenido” ..	101
Figura 47 Captura de pantalla que muestra la acción de la inclusión del texto y la acción del “check”	102
Figura 48 Captura de pantalla que muestra el resultado final para la incorporación del texto del apartado Introducción.	102
Figura 49 Captura de pantalla que muestra la acción que se despliega “Insertar/editar medio embebido”.	103
Figura 50 Captura de pantalla que muestra la acción que se despliega en ExeLearning para cargar el video	104
Figura 51 Captura de pantalla que muestra la acción para “Copiar código de inserción” del video en la plataforma de Youtube	105
Figura 52 Captura de pantalla que muestra la acción para pegar el código embebido en ExeLearning	105
Figura 53 Captura de pantalla que muestra la presentación final para la inserción del video en ExeLearning.....	106
Figura 54 Captura de pantalla que muestra la visualización final para la Guía Interactiva ExeLearning desde el navegador.	107
Figura 55 Captura de pantalla que muestra la ubicación de la portada de la Guía Interactiva HTML que permite la descarga hacia un dispositivo USB o un CD ...	108
Figura 56 Captura de pantalla que muestra la sesión para la validación de la Guía Interactiva.....	110
Figura 57 Secuencia clara de la Guía Interactiva: introducción, desarrollo y cierre	114
Figura 58 Lenguaje común para la comprensión de contenido y actividades	115
Figura 59 Promoción de la Guía Interactiva para el autoaprendizaje, autonomía e independencia.....	116
Figura 60 Uso de imágenes, ilustraciones y elementos gráficos enriquecen el aprendizaje.....	117
Figura 61 Armonía en la combinación de colores en la Guía Interactiva	118
Figura 62 Uso adecuado de letra para la lectura de la Guía Interactiva.....	119
Figura 63 Uso de personajes que introducen los apartados	120

Lista de abreviaturas

AVMM: Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

BiblioCRA: Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje del Ministerio de Educación Pública

CIDFA: Centro de Información y Documentación en Farmacodependencia

IAFA: Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia

IFLA: Federación Internacional de Asociaciones de Bibliotecarios y Bibliotecas

NIDA: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

ODS: Objetivos de Desarrollo Sostenible

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

TIC: Tecnología de información y comunicación

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura de las Naciones Unidas

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SEP Sistema de
Estudios de Posgrado

Autorización para digitalización y comunicación pública de Trabajos Finales de Graduación del Sistema de Estudios de Posgrado en el Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica.

Yo, _____, con cédula de identidad _____, en mi
condición de autor del TFG titulado _____

Autorizo a la Universidad de Costa Rica para digitalizar y hacer divulgación pública de forma gratuita de dicho TFG a través del Repositorio Institucional u otro medio electrónico, para ser puesto a disposición del público según lo que establezca el Sistema de Estudios de Posgrado. SI ☐ NO * ☐

*En caso de la negativa favor indicar el tiempo de restricción: _____ año (s).

Este Trabajo Final de Graduación será publicado en formato PDF, o en el formato que en el momento se establezca, de tal forma que el acceso al mismo sea libre, con el fin de permitir la consulta e impresión, pero no su modificación.

Manifiesto que mi Trabajo Final de Graduación fue debidamente subido al sistema digital Kerwá y su contenido corresponde al documento original que sirvió para la obtención de mi título, y que su información no infringe ni violenta ningún derecho a terceros. El TFG además cuenta con el visto bueno de mi Director (a) de Tesis o Tutor (a) y cumplió con lo establecido en la revisión del Formato por parte del Sistema de Estudios de Posgrado.

FIRMA ESTUDIANTE

Nota: El presente documento constituye una declaración jurada, cuyos alcances aseguran a la Universidad, que su contenido sea tomado como cierto. Su importancia radica en que permite abreviar procedimientos administrativos, y al mismo tiempo genera una responsabilidad legal para que quien declare contrario a la verdad de lo que manifiesta, puede como consecuencia, enfrentar un proceso penal por delito de perjurio, tipificado en el artículo 318 de nuestro Código Penal. Lo anterior implica que el estudiante se vea forzado a realizar su mayor esfuerzo para que no sólo incluya información veraz en la Licencia de Publicación, sino que también realice diligentemente la gestión de subir el documento correcto en la plataforma digital Kerwá.

Capítulo 1. Introducción

1.1 El problema y su importancia

La adolescencia temprana es una etapa del desarrollo humano que se comprende entre 10 y 14 años (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] 2011 p.6). Es la edad de transición de las personas que implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales (Papelia, Wendkos y Duskin, 2009, p. 479), razón por la cual, se debe prestar especial atención durante el primer y segundo ciclo de la Educación General Básica del Sistema Educativo Costarricense, para promover la formación integral de la persona menor de edad, y, por ende, permitirle a la población adolescente un desarrollo integral hacia la edad de madurez. Dentro de la orientación a brindar está el apoyo para fortalecer las habilidades para la vida y evitar, entre otras cosas, el acceso a sustancias psicoactivas.

En Costa Rica, los datos del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia ([IAFA], 2019) señalan que los adolescentes son una de las poblaciones afectadas por el uso y abuso de diferentes sustancias psicoactivas, especialmente, el alcohol, el tabaco y la marihuana. La edad de inicio del consumo de tabaco se da a partir de 13,1 años para hombres y 13,7 años para mujeres. En el alcohol, la edad promedio fue de 13,5 años para ambos sexos, siendo la cerveza la bebida seleccionada. El inicio en el consumo de marihuana se ubicó en 14,1 años para hombres y 14,4 años para mujeres. El IAFA afirma que durante el año 2017 fueron atendidos 3829 personas menores de edad bajo los efectos de sustancias psicoactivas, situación que podría seguir en aumento si no se toman medidas preventivas.

El consumo de sustancias psicoactivas son un peligro durante la adolescencia, porque el cerebro se encuentra en constante cambio y las consecuencias son significativas. El cerebro es el órgano que regula la actividad humana, por lo tanto, el consumo de sustancias psicoactivas a temprana edad

podría alterar áreas importantes para la funcionalidad del adolescente; al respecto el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de los Estados Unidos ([NIDA], 2020, párr.10, sitio en español), señala: “La corteza prefrontal dirige la capacidad de pensar, planificar, resolver problemas, tomar decisiones y controlar los propios impulsos. Esta es también la última parte del cerebro en alcanzar la madurez, lo que hace que los adolescentes sean los más vulnerables”.

El consumo de sustancias psicoactivas es un fenómeno donde intervienen diferentes factores, los cuales pueden acrecentar las probabilidades de que una persona abuse de sustancias psicoactivas. Estos elementos se asocian a: un temperamento difícil; deficiente control de impulsos y tendencias a buscar emociones; influencia de familiares hacia el consumo; problemas conductuales tempranos y persistentes; fracaso académico y falta de compromiso con la educación; rechazo de los pares; asociación con usuarios de droga (Papelia et al., 2009, p. 479).

Además, se pueden considerar otros elementos como: el acceso a sustancias psicoactivas lícitas; falta de apoyo y supervisión del entorno familiar; el medio donde se desenvuelve el adolescente el cual no contribuye a un desarrollo positivo; así como la deserción escolar, que pueden propiciar el consumo a edades cada vez más tempranas. Debido a todos los factores anteriormente mencionados, es preciso tomar las medidas necesarias para favorecer estilos de vida y entornos saludables que propicien un ambiente seguro para los adolescentes. En este sentido el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2002) señala que:

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables. Cuando los adolescentes reciben apoyo y el aliento de los adultos, se desarrollan de

formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias y comunidades y dispuestos a construir (p.1).

Es responsabilidad de las personas adultas, así como de las instituciones prever los medios para apoyar, fomentar los buenos valores y las relaciones con el entorno, con el fin de superar los desafíos ante los cuales se enfrentan los adolescentes. Estos desafíos se agrupan en dimensiones como: lo social, lo educativo; lo emocional; lo económico; entre otros ámbitos que deben alinearse en un proyecto de vida.

Lo anterior, se refuerza con lo que señala la Ley 7739 del Código de la Niñez y la Adolescencia de Costa Rica (1998), en su artículo 5 “Toda acción pública o privada concerniente a una persona menor de dieciocho años, deberá considerar su interés superior, el cual le garantiza el respeto de sus derechos en un ambiente físico y mental sano, en procura del pleno desarrollo personal” (Asamblea Legislativa, 1998). Es decir, las instituciones públicas y las entidades privadas de bienestar social se convierten en actores principales para que propicien las condiciones necesarias en la búsqueda del bienestar de los niños, las niñas y la población adolescente de nuestro país.

Debido a lo anterior, se considera necesario generar propuestas que permitan reforzar la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y propiciar un desarrollo integral desde las etapas más tempranas, con el fin de disminuir la posibilidad de que la población menor de edad opte por el consumo de sustancias psicoactivas y, por lo contrario, potencien las habilidades para la vida. Las habilidades para la vida son definidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) como, “las habilidades para la vida son habilidades para el comportamiento adaptativo y positivo, que permiten a las personas lidiar con eficacia con las demandas y desafíos de la vida diaria” (p.5).

El IAFA desarrolla desde el 2003 el programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a) (en adelante AVMM)*, el cual se enfoca en brindar a la población de las escuelas públicas costarricenses la enseñanza de las habilidades para la vida, como medio para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. El programa abarca desde preescolar hasta VI Año de la enseñanza primaria y es desarrollado por los docentes de las escuelas, quienes reciben capacitación por parte del personal de IAFA para su implementación, además, se les entrega una guía impresa para su ejecución y folletos para la población escolar (se incluye material lúdico para la población de primera infancia).

Ahora bien, las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje del Ministerio de Educación Pública (en adelante BiblioCRA), tienen como uno de sus objetivos contribuir al desarrollo del currículum de los docentes. Dentro del aporte de la BiblioCRA se encuentra el apoyo a la pedagogía y al desarrollo del currículum escolar, con actividades tales como: fomento a la lectura, acceso a información, espacios lúdico-creativos, formación de usuarios, tomando en cuenta los recursos de información disponibles y la tecnología.

Con relación a la labor que desarrollan los docentes para la implementación del Programa AVMM, las BiblioCRA están siendo invisibilizadas. Esto quiere decir, que no se toman en cuenta para el desarrollo del programa, siendo éstas de enorme importancia para el apoyo informativo, tecnológico y didáctico dentro de cada institución educativa.

La ausencia de material informativo del Programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)* dirigido al profesional en Bibliotecología constituye una debilidad para su participación y apoyo al docente en la implementación de los módulos. Surge, entonces, la necesidad de que la presente investigación aporte una solución flexible e interactiva, aprovechando las tecnologías presentes en la mayoría de las bibliotecas y las orientaciones que desde el Centro de Información y Documentación en Farmacodependencia (CIDFA) y del IAFA se pueden articular.

Es decir, desde CIDFA, se considera oportuno elaborar una guía que ayude al profesional en Bibliotecología que sea complementaria al material del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*, que incentive un trabajo colaborativo con el personal docente y que coadyuve como apoyo informativo en la implementación de las guías y folletos facilitados.

Asimismo, el CIDFA quiere contribuir con el logro de Agenda 2030, decretada por la Asamblea General de las Naciones Unidas desde el 2015, en la cual se establecen 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y donde el IAFA se encuentra estrechamente vinculado con el objetivo 3, “*garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*”. En este mismo sentido, reforzar lo anotado por la Federación Internacional de Asociaciones de Bibliotecarios y Bibliotecas (IFLA, 2018), al referirse sobre la contribución de las bibliotecas para el logro de los ODS:

“Las bibliotecas de todo el mundo ofrecen una gran variedad de productos y servicios que promueven el logro de cada uno de los ODS. Desde la promoción de la alfabetización hasta el acceso libre a la información, las bibliotecas son espacios seguros y acogedores en el seno de las comunidades. Cuentan con el apoyo indispensable de personal dedicado con una profunda comprensión de las necesidades locales. Las bibliotecas promueven la inclusión digital a través del acceso a la información y las tecnologías de la comunicación (TIC), la conexión a Internet y las habilidades digitales. Fomentan la innovación, la creatividad y el acceso al conocimiento del mundo para las generaciones presentes y futuras” (p.4).

Por esta razón, con esta investigación se propone resolver la siguiente pregunta:

¿Cuáles recursos informativos y actividades interactivas permitirían la participación e involucramiento del profesional en Bibliotecología con el docente en el desarrollo de las unidades del programa “*Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*”?

Por lo tanto, la elaboración de actividades interactivas, así como la recuperación de recursos de aprendizaje abiertos en la Web y elaboración de estos por parte de la investigadora, permitirían la construcción de una guía complementaria al programa. De esta manera, se aprovecharían gran cantidad de recursos disponibles en formatos digitales que apoyen una experiencia enriquecida con el uso de tecnologías, que, hasta el momento, se mantienen ausentes en la ejecución de las unidades del programa AVMM.

A partir de esta guía, el profesional en Bibliotecología tendrá la oportunidad de adicionar nuevos contenidos para el desarrollo del programa, nuevas experiencias y oportunidades de apoyo al aprendizaje de las habilidades para la vida, y valiéndose del uso de la tecnología. Por su posición estratégica dentro de la escuela y por las funciones que desempeña este profesional, sus aportes al programa podrían ser significativos y, así, revalorizar el papel de la biblioteca en el proceso educativo, como mediadora entre la información y los usuarios.

La Maestría en Bibliotecología y Estudios de la Información como aporte en la formación de profesionales de la información hábiles en el uso de las tecnologías, logra realizar innovaciones en el campo de las tecnologías educativas a partir de recursos textuales, multimediales y actividades interactivas de apoyo al aprendizaje. Al Respecto Siraj y Romero (2017) señalan:

Es imprescindible para ello realizar iniciativas en las escuelas que promuevan el uso de las tecnologías de forma progresiva, proponiendo a los niños y

niñas tareas en contextos lúdicos; donde aprendan jugando y sobre todo experimentando, facilitando así la competencia de aprender a aprender a la vez que refuerzan el trabajo colaborativo. (p.179).

1.2 Objetivos de la investigación

Objetivo general

Diseñar una guía interactiva digital de apoyo informativo complementaria al programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)* del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia para la integración del personal de las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje del Ministerio de Educación Pública en el desarrollo de las unidades.

Objetivos específicos:

1. Elaborar los contenidos textuales y multimediales de la guía interactiva digital que apoyan las unidades del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*.
2. Desarrollar las actividades de la guía interactiva digital de apoyo a la comprensión de las unidades del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*.
3. Recuperar los recursos de información disponibles en Web de apoyo referencial a las unidades del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*.
4. Integrar los contenidos, las actividades y los recursos de información en la guía interactiva digital del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*.
5. Validar la guía interactiva digital con profesionales en Bibliotecología y con promotores del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*.

Capítulo 2. Marco Teórico – Conceptual

2.1 Habilidades para la vida

Las habilidades para la vida surgen a partir de los contenidos de una iniciativa internacional formulada en 1993 por la Organización Mundial de la Salud y son definidas como, “las habilidades para la vida son habilidades para el comportamiento adaptativo y positivo, que permiten a las personas lidiar con eficacia con las demandas y desafíos de la vida diaria” (p.5).

Las diez habilidades propuestas por la OMS fueron:

1. **Autoconocimiento.** Capacidad de conocerse, de saber las propias fortalezas, debilidades, actitudes, valores y recursos personales y sociales con que uno cuenta para la vida y para enfrentarse a la adversidad. Es descubrir aquello que se quiere y aquello que no.
2. **Empatía.** La habilidad para imaginar cómo es la vida de otra persona y qué siente y ponerse en su lugar para comprender mejor sus reacciones, emociones y opiniones. Tener empatía ayuda a aceptar la diversidad y mejora las relaciones interpersonales. Ser empático también involucra las emociones propias: si se siente lo que sienten los demás es porque se comparten sentimientos.
3. **Comunicación asertiva.** Capacidad de expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesita, autoafirmando los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Es la forma de comunicación más eficiente.
4. **Relaciones interpersonales.** Capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales para interactuar de modo positivo con las personas de su entorno, sobre todo familiar, y, a la vez, terminar con las relaciones que sean tóxicas, esto es, que bloqueen el propio crecimiento personal.

5. **Toma de decisiones.** La habilidad de escoger ayuda a evaluar las posibilidades y a tener en cuenta las consecuencias asociadas a elecciones, tanto sobre uno mismo como en las personas del entorno.
6. **Manejo de conflictos.** Aceptando que el conflicto es parte de la condición humana, el reto está en desarrollar estrategias constructivas, es decir, que ayuden a manejarlos de manera que sean un estímulo para el desarrollo y favorezca el cambio y el crecimiento personal. Esta habilidad, en los jóvenes, ayuda a reducir la ansiedad.
7. **Pensamiento creativo.** Para tomar decisiones y solucionar conflictos es necesario explorar todas las alternativas y consecuencias, más allá de la propia experiencia personal.
8. **Pensamiento crítico.** Es la habilidad que permite analizar de manera objetiva la información disponible junto con la experiencia para llegar a conclusiones propias. Esto ayuda a los más jóvenes a reconocer qué factores influyen en su comportamiento, como los medios de comunicación o su grupo de iguales.
9. **Manejo de emociones y sentimientos.** La habilidad para explorar las propias emociones y saber cómo gestionarlas influye en el comportamiento de las personas. Las de más difícil manejo, como la ira y la violencia, pueden tener resultados nocivos para la salud, sobre todo, en los más jóvenes.
10. **Manejo de la tensión y el estrés.** Es la habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que causan estrés para afrontarlas de manera constructiva y eliminarlas o reducirlas de forma saludable (OMS, 1993, p. 5).

Las habilidades para la vida son aplicables en diferentes contextos: en el área social y cultura propician la motivación al conocimiento, los valores y las actitudes, además, promueven factores de protección derivados del entorno. En el área de la salud inciden para que las personas sean capaces de elegir estilos de vida saludable, bienestar físico, social y psicológico, es decir, adquirir buenas prácticas alimenticias, realizar ejercicio físico y relacionarse con las personas de su entorno.

Su aplicación puede tener resultados positivos en áreas como la prevención del uso de sustancias psicoactivas, educación sexual, prevención del síndrome de inmunodeficiencia adquirida, educación en aptitudes ciudadanas, igualdad de género, fomento del emprendimiento, desarrollo de la empleabilidad.

La enseñanza de las habilidades para la vida a temprana edad se convierte en una herramienta para el desarrollo del ser humano y un medio de prevención del consumo de sustancias psicoactivas. El Plan Nacional de Prevención de Drogas de la Comunidad de Madrid (2001) establece los motivos por los cuales debe iniciar esta enseñanza desde la escuela:

Porque es uno de los principales agentes de socialización, junto con la familia y el grupo de iguales, y es en ella donde se continúa el proceso de socialización iniciado en la familia, bien reforzando las actitudes en ella generadas o bien modificándolas en aquellos casos en que sea preciso. Porque actúa sobre las personas en una fase del proceso de maduración en la que la intervención del adulto tiene una gran incidencia. Porque a lo largo de la edad escolar los alumnos están sometidos a cambios y momentos de crisis que les exponen a múltiples riesgos. Por la obligatoriedad de la escolarización. Porque es un espacio ideal para detectar precozmente posibles factores de riesgo. Porque los profesores, así como otros componentes de la comunidad, son agentes preventivos debido a su cercanía con los alumnos, a su papel como modelos y a su función educativa (p.35).

La enseñanza de las habilidades para la vida será eficaz cuantos más agentes preventivos se impliquen y en el ámbito escolar quien funge como agente preventivo es la comunidad educativa, es decir, docentes, personal de psicología, pedagogía, bibliotecología y administrativo. El trabajo colaborativo, así como el conocimiento que tienen del centro educativo permitirá a cada agente preventivo, abordar y aplicar las habilidades para la vida. La participación continua es la mejor

forma de abordar este tipo de proyecto, por cuanto, propicia que llegue a toda la población estudiantil.

Por otra parte, el trabajo no recae sobre un único agente preventivo que integra la comunidad educativa, cada uno realiza su aporte desde el lugar que ocupa, ya sea como docente, psicólogo, pedagogo o bien como bibliotecólogo; esta coordinación siempre tendrá buenos resultados, lográndose la continuidad y permanencia de la enseñanza de las habilidades para la vida y su desarrollo desde el currículum y su aplicación desde la transversalidad.

2.2 Tecnologías educativas

Para Sáez (2012) “los constantes cambios y evolución de la sociedad respecto al uso de las tecnologías en general, y en el ámbito educativo en particular, están potenciando el hecho innegable de que es importante un uso de las TIC en la escuela” (p.12); razón por la cual, la enseñanza e incorporación de la tecnología de información y comunicación en edades más tempranas se convierte en una prioridad.

Las tecnologías de la comunicación se definen como el “conjunto de herramientas creadas para la transmisión y recepción de datos, ideas, información y mensajes” (López, 2014, p. 482). La progresiva implementación de estas tecnologías se convierte en un reto para el desarrollo de la tecnología de información, ya que cada vez son más los usuarios que requieren de estas herramientas, entendiéndose como el “conjunto de herramientas utilizadas para crear, almacenar, intercambiar, recuperar y visualizar la información en todas sus formas, así como los conocimientos necesarios para crearlas, mejorarlas, adaptarlas y utilizarlas” (López, 2014, p. 483). Se puede plantear la definición de la tecnología de información y comunicación (TIC) como un conjunto de herramientas tecnológicas que permiten la transferencia de la información y que, además, ofrecen

alternativas para mejorar los servicios; por ende, el desarrollo personal, educativo y profesional.

Se considera importante integrar la tecnología cada vez más en nuestro medio desde el proceso escolar, para que la niñez, bajo la supervisión del docente, adquiera las competencias necesarias para su acceso y manejo; que les permita adquirir nuevos conocimientos y a su vez dar cumplimiento con las necesidades y exigencias de la sociedad del siglo XXI.

Para Gómez y Macedo (2010), “la incorporación de las TIC en la educación tiene como función ser un medio de comunicación, canal de comunicación e intercambio de conocimiento y experiencias. Son instrumentos para procesar la información y para la gestión administrativa, fuente de recursos, medio lúdico y desarrollo cognitivo” (p. 211). Debido a lo anterior, es necesario gradualmente incursionar en el desarrollo de contenidos donde se aplique la tecnología como medio para la enseñanza.

El uso de la tecnología educativa se vincula con el uso de Internet, sistema mundial que permite conectar miles de redes de cómputo, con Word Wide Web (sistema hipermedia de recuperación de información) y con los sitios web que sitúa a un individuo u organización en Internet (Santrock, 2006, p. 400). Hay varias ventajas en cuanto al uso del internet en el aula, entre ellas: ayudar a la población estudiantil a navegar e integrar conocimientos, fomentar el aprendizaje colaborativo, permite el uso de correo electrónico y el uso de herramientas tecnológicas.

Ahora bien, la International Society for Technology in Educación en colaboración con el Departamento de Educación de Estados Unidos (Santrock, 2006, p. 402) establece los siguientes lineamientos para evaluar el progreso en el aprendizaje de la tecnología por parte de la población estudiantil.

Tabla 1*Aprendizaje de la tecnología según periodo lectivo*

Periodo	Uso de la tecnología
De prekinder a segundo grado.	✓ Utilizar aparatos de entrada y salida: un ratón, un teclado, monitor e impresora ✓ Utilizar recursos multimedia: libros interactivos, programas de cómputo y enciclopedias multimedia ✓ Trabajar en cooperación y colaboración con pares ✓ Utilizar recursos tecnológicos: rompecabezas, programas de pensamiento lógicos, herramientas de escritura y cámaras de aprendizaje ✓ Demostrar conductas sociales y éticas positivas cuando se usa la tecnología.
De tercero a quinto grado.	✓ Utilizar teclados y otros aparatos de entrada y salida de manera efectiva ✓ Hablar sobre los usos de la tecnología en la vida diaria ✓ Utilizar las herramientas tecnológicas para la escritura, la comunicación y las actividades de edición. ✓ Utilizar las telecomunicaciones de manera efectiva ✓ Utilizar las telecomunicaciones y recursos en línea para proyectos de aprendizaje ✓ Utilizar recursos tecnológicos para la solución de problemas
De tercero a quinto grado.	✓ Utilizar teclados y otros aparatos de entrada y salida de manera efectiva ✓ Hablar sobre los usos de la tecnología en la vida diaria ✓ Utilizar las herramientas tecnológicas para la escritura, la comunicación y las actividades de edición. ✓ Utilizar las telecomunicaciones de manera efectiva ✓ Utilizar las telecomunicaciones y recursos en línea para proyectos de aprendizaje ✓ Utilizar recursos tecnológicos para la solución de problemas
De sexto de primaria a segundo de secundaria.	✓ Demostrar conocimientos de cambios actuales en la tecnología ✓ Utilizar herramientas, programas de cómputo, para el aprendizaje de investigación ✓ Diseñar, desarrollar, publicar y presentar productos ✓ Investigar y evaluar la exactitud, relevancia y sesgo de las fuentes de información electrónica de información, con respecto a problemas de la vida diaria.

Fuente: Elaboración propia (2020) con base en datos de Santrock, 2006.

Para lograr resultados positivos, en relación con el uso de las tecnologías en los centros educativos, es necesario conocer los lineamientos a nivel país; así lo establece la Fundación Omar Dengo (2008) al mencionar que “las maneras de introducir y usar las tecnologías digitales en los sistemas educativos varían según las metas que se planteen los países, gobiernos o instituciones” (p. 4).

En este sentido es importante conocer los recursos existentes, entre ellos, políticas nacionales en relación con la implementación del uso de la tecnología, instituciones involucradas, normativas, recurso humano y económico, que permitan orientar el desarrollo de programas o proyectos educativos, para propiciar espacios de aprendizaje que respondan a las necesidades de los educandos, propiciando el desarrollo individual y por consiguiente el progreso del país.

Por otra parte, la enseñanza en los centros educativos responde a un currículo establecido para cada nivel y para cada materia que se imparte, es un proceso de aprendizaje continuo que le permite a la población generar conocimiento a través de los años. El uso de las tecnologías y su aprendizaje también requiere una normativa que guíe su aplicación y enseñanza, así lo establece la Fundación Omar Dengo, al indicar que “los estándares detallan las metas de aprendizaje, con el propósito de que las diferentes iniciativas educativas puedan alinear de mejor forma sus contribuciones específicas para alcanzarlas” (FOD, 2008, p. 4).

Los estándares presentados por la International Society for Technology in Education fueron guía para que países como Costa Rica tomara la iniciativa de elaborar sus propios estándares. La construcción de los estándares fue coordinada por la Fundación Omar Dengo y en primera instancia los establece bajo tres dimensiones: resolución de problemas e investigación, productividad y ciudadanía y comunicación. A partir de estas dimensiones desarrolla un perfil para cada nivel, los cuales se establecen de la siguiente manera:

Tabla 2***Aprendizaje de la tecnología según periodo lectivo para Costa Rica***

Periodo	Uso de la tecnología
Perfil de Preescolar.	✓ Ilustran y narran historias sobre temas de interés utilizando software y multimedia. ✓ Participan en el desarrollo de proyectos y aportan sus producciones digitales individuales. ✓ Reconocen que las computadoras ayudan a las personas a comunicarse y compartir información. ✓ Se expresan a través de producciones digitales (como el dibujo o la creación con formas y sonidos). ✓ Construyen una secuencia de pasos para resolver un problema de la vida cotidiana utilizando recursos tecnológicos (gráficos o multimedia) ✓ Reconocen los principales usos que las personas pueden dar a las computadoras (comunicación, entretenimiento, creación, trabajo). ✓ Identifican el nombre correcto y la función principal del hardware que encuentra en los contextos en que se desenvuelven.
Perfil de I ciclo	✓ Elaboran producciones digitales sobre temas de interés, para sí mismos u otros estudiantes, empleando distintos tipos de software y multimedia. ✓ Participan en el desarrollo de proyectos, en los cuales utilizan las tecnologías digitales para investigar, producir, valorar su propio trabajo y comunicar aprendizajes ✓ Conocen que las redes de computadoras posibilitan comunicarse, guardar y compartir información, local (intranet) y globalmente (internet). ✓ Identifican y escogen la información útil para sus propósitos, al explorar diversas herramientas digitales seguras para niños (software educativo, enciclopedias, sitios webs). ✓ Construyen soluciones a problemas planteados por el educador, empleando aplicaciones de software disponibles. ✓ Reconocen cuáles usos de las tecnologías digitales pueden ser positivas o negativas para ellos mismo o para otras personas. ✓ Usan correctamente el hardware y el software que tiene a disposición
Perfil del II ciclo	✓ Desarrollan producciones digitales que permiten el intercambio de información y que toman en cuenta las características de la audiencia a la cual se dirigen. ✓ Desarrollan en equipo un proyecto para alcanzar un objetivo particular, utilizando las tecnologías digitales con el fin de apoyar la investigación, producción, valoración del propio trabajo y comunicación de aprendizajes. ✓ Utilizan de manera guiada los entornos colaborativos de red, para desarrollar una tarea de interés, con la participación virtual de otras personas. ✓ Con el apoyo de criterios dados por el educador, discriminan la información confiable de la que no lo es, antes de usarla en sus producciones digitales. ✓ Desarrolla productos digitales programados para responder a problemas de interés, utilizando un lenguaje de programación. ✓ Señalan las consecuencias positivas y negativas que pueden tener los diversos usos de las tecnologías y de las producciones digitales, para sí mismos, sus compañeros y sus comunidades. ✓ Eligen adecuadamente el tipo de software, los dispositivos periféricos y los recursos del internet que pueden utilizar en sus trabajos escolares.

Fuente: Elaboración propia (2020), con base en datos los Estándares de desempeño del estudiante en el Aprendizaje de las tecnologías, Fundación Omar Dengo, 2008

El uso de la tecnología en la educación se convierte en una oportunidad para el desarrollo de la niñez, permitiéndole conocer y trabajar con las herramientas disponibles y alcanzar los estándares propuestos. Asimismo, un medio para que el docente explore e integre materiales que propicien a la comunidad estudiantil oportunidades de aprendizaje activo y constructivo. Es necesario que el docente elija la tecnología que ayude a los estudiantes a investigar, construir y reestructurar la información, así como, la selección de programas que los estudiantes puedan manipular.

Por otra parte, es importante el desarrollo de estrategias que permiten adaptar las TIC en el medio educativo, conocer la población, buscar las mejores opciones para su implementación y que sean acordes con las necesidades de la comunidad, asimismo, capacitar al docente para que la ejecución sea fluida y no propicie un obstáculo en la persona menor de edad.

En este sentido, para la Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2016), la inclusión de las TIC debe darse desde una perspectiva de calidad educativa, es decir, desde enfoques conductistas - instrumentales asociados a las pruebas estandarizadas y, el enfoque humanista – constructivista centrado en el proceso de aprendizaje mediante el cual los educandos desarrollan sus capacidades y nuevos conocimientos. Ambos planteamientos y la inclusión de los derechos humanos en la educación proponen un enfoque que trabaja la calidad a partir de la equidad (acceso, recursos y resultados sin importar su origen social, cultural o lugar de procedencia), relevancia (para qué) y pertinencia (prácticas educativas y experiencias de aprendizaje), eficacia (metas) y eficiencia (administración de recursos y su transparencia). Estos esfuerzos tienen relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, específicamente en el Objetivo 4, Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje para toda la vida para todos; por lo tanto, un compromiso por parte de los involucrados, en lo que a la educación se refiere.

Con la ayuda de Internet, el acceso a contenidos e información se realiza de forma inmediata, posibilitando el uso de este contenido y generar nuevo conocimiento o nuevas y variadas formas de representación de la información; por lo tanto, es importante aprovechar este medio y su contenido para generar espacios de aprendizaje en la etapa escolar. Así lo plantea Amador (2018) al decir que:

El escenario digital es un campo de posibilidades para el despliegue de la educación interactiva a partir de dos aspectos claves: los ambientes y las narrativas. Los primeros pueden ser de carácter online u offline, lo importante es que otorguen grados de libertad para que los sujetos que participen puedan habitarlos en espacios y tiempos flexibles, heterogéneos y abiertos. ...la narrativa se comprende como producciones socioculturales que favorecen la creación de mundos posibles, los cuales se construyen y se de construyen, con lenguajes alfabéticos y orales, pero también a partir de imágenes fijas y en movimiento, sonidos y animaciones digitales (p. 80).

El uso de las TIC puede presentar oportunidades, pero también riesgos; para su implementación en el ámbito escolar es importante contemplar distintos procesos formativos, con la participación de los diferentes actores, es decir, la población estudiantil, los padres de familia y los docentes. El estudio realizado por Prioste (2016) con población brasileña indica que:

...el 90 % de los niños que participaron en la investigación poseen tabletas, computadores y acceso a internet, sin embargo, los dispositivos son utilizados para diversión y no con la finalidad de estudio, propiciando dificultad para concentrarse y motivación para el estudio. Se consideran expertos en videojuegos y expresión oral, pero en las escuelas al no tener material similar tienen dificultad para concentrarse y motivación para el estudio (p.73).

Algunos de los riesgos señalados en este mismo estudio son:

El abandono de los niños a los dispositivos televisivos, sin la mediación del adulto. Dispositivos con intención de entretener y distraer, ejerciendo fascinación tanto en los niños como en los padres. Hiperestimulación de las pulsiones sexuales y agresivas de los niños y las dificultades de direccionarlas al deseo de saber y a las actividades cognitivas. Aparatos que funcionan como niñera... “educación hiperlink”, cuyo zapear de un tema a otro parece no favorecer una fijación ni una profundización de los conocimientos. (Prioste, 2016, p.77).

Es importante conocer los pros y los contras de las TIC, para tomar las mejores decisiones en cuanto al uso, así como, la oferta que se proporciona, que permita a su vez minimizar el riesgo señalado, un mejor aprovechamiento por parte de quienes reciben la formación, los que la imparten y las personas más cercanas a la comunidad educativa. En definitiva, Internet y las TIC proporciona gran cantidad de beneficios a la humanidad; sin embargo, se pueden volver en una situación de riesgo para las personas que no tiene control en el uso, principalmente cuando no presentan un aporte en beneficio del crecimiento personal, sino en una herramienta de deterioro de la salud, producto del uso que se le da. Así lo señala Prioste (2016): “las tecnologías pueden ser consideradas medicinas cuando contribuyen para mejorar la educación y la calidad de vida de sus usuarios. No obstante, pueden ser venenos, cuando ponen en riesgo la salud mental, cuando obstruyen la capacidad de pensar y de tomar buenas decisiones en la vida” (p. 75).

2.3 Sistema de gestión del aprendizaje

El sistema de gestión del aprendizaje es el software que facilita la creación y gestión de contenidos. Para Laudon y Laudon (2014), “provee herramientas para administrar, ofrecer, rastrear y evaluar los diversos tipos de aprendizaje y capacitación” (p. 437). Puede ser privativo o software libre. Si el sistema es

software libre se puede distribuir, modificar, copiar y usar, permitiendo el uso para diferentes propósitos, adaptándose a las necesidades e incluso mejorar el programa y compartir sin requerir una autorización. Este utiliza el lenguaje de marcado de hipertexto (HTML), que para Laudon y Laudon (2014), permite:

La descripción de páginas para especificar la forma en que se colocan el texto, los gráficos, el video y el sonido en una página Web y para crear vínculos dinámicos a otras páginas Web y objetos. Mediante el uso de estos vínculos, un usuario sólo necesita, apuntar a una palabra clave o gráfico resaltado, hacer clic en él y transportarse de inmediato a otro documento. La siguiente evolución HTML5 facilita que las páginas Web funcionen en distintos dispositivos de visualización, tanto en dispositivos móviles como en equipos de escritorio (p. 195).

Se convierte, por lo tanto, en una herramienta que puede utilizarse en diferentes contextos educativos, es decir, primaria, secundaria, universitaria y hasta en el medio laboral. Por su funcionalidad posibilita la inclusión de textos, imágenes, videos, actividades lúdicas y evaluaciones y la oportunidad de realizar actividades de manera individual o grupal.

2.3.1 ExeLearning

EXeLearning es una aplicación de código abierto que, por las características señaladas en el apartado anterior, se considera un sistema de gestión del aprendizaje. Permite elaborar contenido Web didáctico sin tener conocimiento en la edición HTML. La instalación de la aplicación es rápida y sencilla, únicamente se requiere seguir los pasos que se dictan durante el proceso y finalizada la operación se visualiza el ícono en el ordenador. La navegación de la herramienta permite conocer la estructura y la manera de incorporar el contenido informativo o de aprendizaje. Proporciona una lista de posibles actividades y de acuerdo con la selección, se agrega texto, imágenes, videos, entre otros. Por la manera en que fue diseñado, EXeLearning permite exportar el contenido como una página Web o un

paquete de contenido IMS y adicionarlo a una plataforma educativa como Moodle. EXeLearning es un sistema de gestión del aprendizaje de fácil manipulación, por lo tanto, el personal de las bibliotecas escolares y docentes tendrá la oportunidad de utilizar la tecnología, sin tener un amplio conocimiento de ellas.

Para Rodríguez, Villavicencio y Bueno (2016), EXeLearning desde su desarrollo ha incorporado avances y nuevos servicios, entre ellos: mejoras de accesibilidad y de presentación de los contenidos, sustitución del formato interno utilizado, nuevo formato de exportación a XLIFF, desarrollo de una versión de línea de comandos (exe_do) y la posibilidad de generar paquetes SCORM (p.235).

Estos autores realizan los siguientes señalamientos para el uso de esta herramienta:

Debe estar disponible en la Web, desde donde cualquier usuario con Internet Explorer 3.0 o posterior o Firefox 1.0 o superior, con una conexión en red, pueda tener acceso. La aplicación debe ser totalmente escalable a fin de permitir su crecimiento futuro. La aplicación debe probarse antes de ponerse a disposición de la comunidad que la usará (Rodríguez, Villavicencio y Bueno, p. 235).

2.4 Herramientas para la creación de actividades interactivas

2.4.1 Devices de ExeLearning

EXeLearning además de ser un gestor de contenidos educativos incluye los denominados Devices, que son las opciones con que cuenta la herramienta para el desarrollo de actividades, entre ellas: texto, lectura, casos prácticos, cuestionarios, actividades de elección múltiple, de espacios en blanco, selección múltiple, verdadero o falso, inclusión de video o sitio web, entre otros. Estos “devices”

permiten integrar de manera directa la actividad seleccionada y de acuerdo con el objetivo propuesto para el ejercicio.

2.4.2 Hot Potatoes

Existen otras herramientas que cumplen con características similares a los Devices, entre ellas, Hot Potatoes. Es una herramienta desarrollada por el Centro de Humanidades de la Universidad de Victoria (UVIC), en Canadá. Para hacer uso de ella se requiere descargar la herramienta, proceso que se lleva a cabo fácilmente y de corta duración. La conforman cuatro estilos que se utilizan para elaborar los ejercicios.

La estructura de los estilos permite incluir información para la realización de los ejercicios, como lo son: las orientaciones para el desarrollo de la actividad y el contenido del ejercicio, por otra parte, las características del programa en simplicidad, aplicabilidad y universalidad hacen que pueda utilizarse en diferentes niveles. Las actividades que se realizan con Hot Potatoes pueden ser integradas en diferentes sistemas de gestión del aprendizaje, entre ellos ExeLearning.

2.4.2 JCLIC

El entorno JClic fue creado por Francesc Busquet Burguera, permite crear, realizar y evaluar actividades educativas multimedia, desarrolladas en la plataforma Java. Es un software libre del Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña. Esta herramienta permite guardar los materiales elaborados en el disco duro del ordenador para utilizarlos sin necesidad de estar conectados a internet. Funciona con diferentes entornos operativos como: Windows, Linux, Mac OSX, Solaris. Está formado por un conjunto de aplicaciones informáticas que sirven para realizar diversos tipos de actividades educativas, éstas son: clic applet para alojar las actividades en una página web, JClic player que autoriza visualizar y ejecutar los paquetes de aplicaciones educativas, autor destinada a la creación, edición y publicación de las actividades, reportes que tiene como función la recoger datos y

procesarlos para poder consultarlos y la creación de accesos directos a esta aplicación en el escritorio.

Además, permite las siguientes actividades: asociaciones, juegos de memoria, actividades de exploración, puzzles que presentan información desordenada, respuesta escrita, completar frases o textos, sopa de letras y los crucigramas. Las actividades integran tres tipos de mensajes: un mensaje inicial para dar indicaciones, un mensaje final que muestra el resultado y un mensaje de error que tiene un limitado tiempo o número de intentos (EcuRed, 2020).

2.4.3 StoryboardThat

Es una herramienta creada en Boston en el 2012, que permite crear guiones gráficos y que potencia el pensamiento crítico, la creatividad, la comunicación y la colaboración entre sus usuarios. Es de fácil manejo y la versión libre permite construir entornos o escena, incorporando los elementos, personajes, textos para crear el proyecto. Ofrece espacios, personajes, tipos de cuadros explicativos, diálogos, fácil de manejar y con posibilidad de modificación, que permitirán a la población escolar construir narrativas visuales y textuales.

Como herramienta tecnológica y curricular se destacan los siguientes puntos fuertes: se trabaja online, por lo tanto, no requiere descarga ni registro. Es de fácil uso e intuitiva, proporciona dibujos y animaciones para elaborar los proyectos. Dadas las características se convierte en un medio para expresar conocimiento e ideas y es ideal para ejecutar actividades de comprensión de la lectura y de síntesis, convirtiéndose en una metodología activa, perfecta para distintas edades y usuarios (Moreno, 2019).

2.5 Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje

La Biblioteca Escolar y Centro de Recursos para el Aprendizaje, tiene como objetivo “contribuir al desarrollo del currículum, con el propósito de fortalecer los procesos de lectura y el uso de las nuevas tecnologías de información y comunicación en la comunidad educativa” (MEP, 2017).

Debido a lo anterior y de acuerdo con las funciones asignadas a través del artículo 101 del Decreto Ejecutivo No. 38170-MEP a la Dirección de recursos Tecnológicos en Educación y su Departamento de Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje (BEYCRA), emiten en el año 2017 los lineamientos, para la gestión y administración de las bibliotecas escolares y centros de recursos para el aprendizaje.

Los lineamientos se establecen para unificar, homologar el papel y funciones a cargo del personal de bibliotecología de las BiblioCRA de los centros educativos del Ministerios de Educación Pública. A continuación, algunos determinantes para esta investigación.

Elaborar y ejecutar un plan anual de trabajo que responda a las necesidades de información detectadas en la institución y al plan operativo anual institucional.

Implementar acciones y procesos de alfabetización informacional, que promuevan el desarrollo de destrezas en el uso de la información, la lectura, investigación y aprovechamientos de los servicios y recursos existentes en las bibliotecas.

Establecer y ejecutar mecanismos de coordinación, acordes al currículo educativo, con el objetivo de realizar trabajos en conjunto con el personal docentes de las diferentes asignaturas y sus estudiantes.

En el caso de las Bibliotecas pertenecientes al modelo de acción del PNYM Tecno@aprender: Tecno-BiblioCRA: desarrollar y ejecutar, mediante el

Equipo de Gestión y Apoyo Tecnológico (GAT), un proyecto de uso y aplicación de las tecnologías como apoyo al currículo (MEP, 2017).

Las habilidades y actitudes del bibliotecólogo para el cumplimiento de los lineamientos establecidos contribuirán en gran medida a su posicionamiento como profesional en Bibliotecología y responsable de un cambio en las Bibliotecas Escolares y en los Centros de Recursos para el Aprendizaje. Este cambio lo plantea Shelley (citado por Baró y Cosials, 2003):

Para funcionar, efectivamente, como compañeros activos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, los bibliotecarios deben tener conocimiento del desarrollo curricular, diseño educacional, métodos y teorías del aprendizaje, entre otras cosas. En forma similar, el programa de educación de profesores debería incluir componentes sobre habilidades de manejo en información, el rol de la biblioteca escolar y fuentes de información relativos a la especialidad que imparte. No se puede esperar que los profesores que carecen de las habilidades apropiadas para manejar información formen alumnos educados en información (p. 2).

Capítulo 3. Procedimiento Metodológico

3.1 Lugar donde se desarrolla la práctica dirigida

El Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, es un órgano con desconcentración mínima, adscrito al Ministerio de Salud mediante Ley No. 8289, publicada en la Gaceta No. 147 del 1 de agosto de 2002.

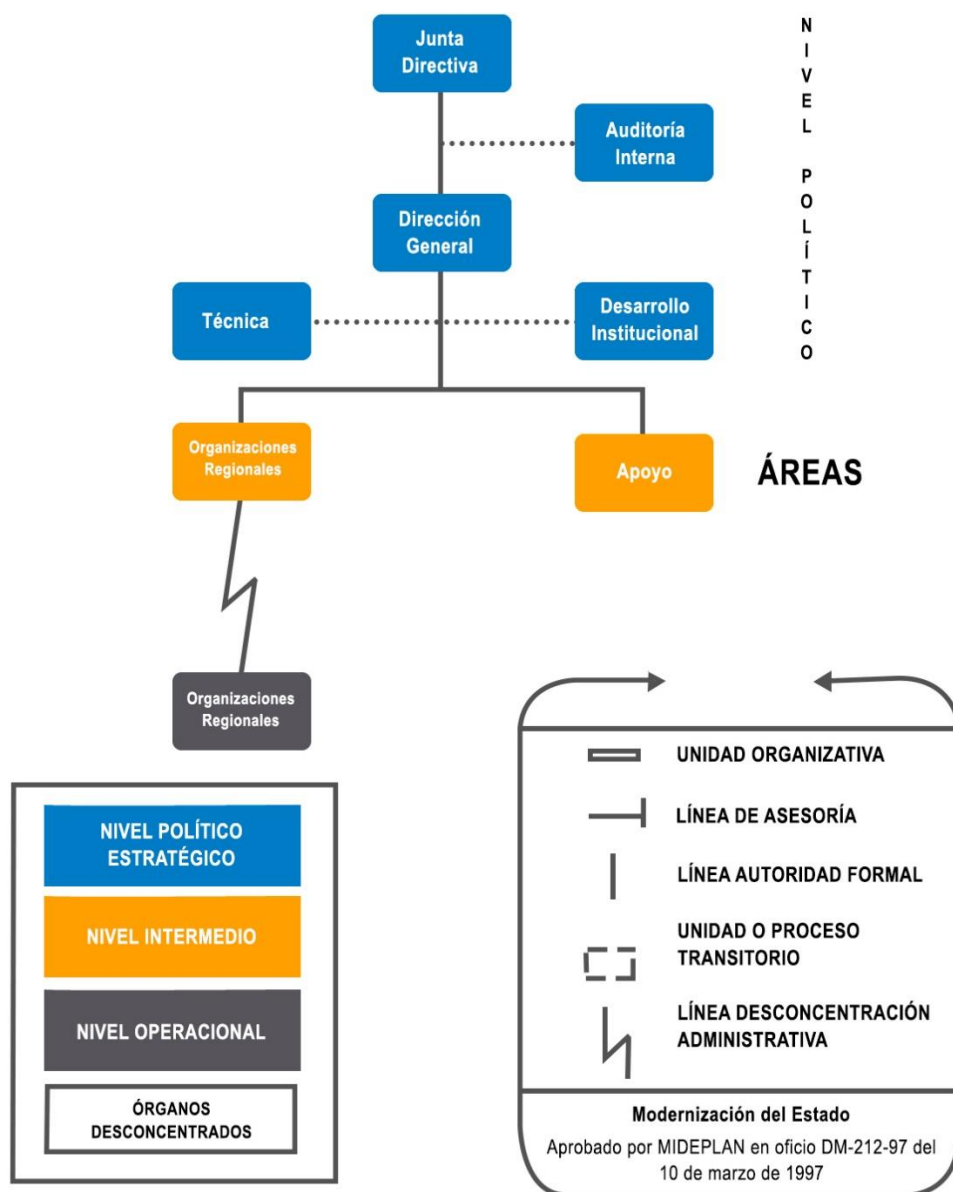
El IAFA tiene como misión “contribuir a mejorar las condiciones de vida de todas las personas en sociedad, a través de intervenciones en promoción de la salud mental y preventivo – asistenciales tendientes a modificar hábitos, costumbres y actitudes para disuadir el consumo de drogas y minimizar sus consecuencias” (IAFA, 2019), y con ello, cumplir con la visión, la cual se orienta en ser “referente científico técnico, a nivel nacional e internacional, en el diseño e implementación de modelos integrales de atención y en la producción y transferencia de conocimiento en materia de drogas como problema de salud pública” (IAFA, 2019).

Para cumplir con el logro de la misión, el IAFA contempla en el Plan Estratégico Institucional 2020-2024 los ejes y objetivos. A continuación, el detalle de los componentes que se vinculan con este proyecto.

Promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas, al promover estilos de vida saludables y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, mediante acciones articuladas dirigidas a la población en general y formación y capacitación optimizando la oferta de formación y capacitación institucional a fin de lograr una respuesta articulada al consumo de sustancias psicoactivas (IAFA, 2019).

Figura 1

Organigrama Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia



Fuente: Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, 2020

El IAFA incorporó la Biblioteca en 1970 como unidad de apoyo al Centro de Estudios sobre Alcoholismo. En ese entonces el objetivo de este centro fue investigar la situación de alcoholismo en Costa Rica por lo que se logró sistematizar la información de las investigaciones producidas y otras publicadas en revistas compradas por este centro, y así se inició la hemeroteca que luego pasa a ser propiedad del Instituto Nacional sobre Alcoholismo.

Posteriormente, en 1986 con la creación del Instituto Sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, surge una nueva tarea institucional de información, así como en el servicio a la comunidad. Se amplía la especialización del fondo documental con materiales impresos y audiovisuales tanto en el tema de las sustancias psicoactivas lícitas (alcohol, tabaco, medicamentos) como las ilícitas (cocaína, marihuana, crack, estimulantes, entre otras).

En 1992, la Biblioteca pasa a formar parte del Sistema Interamericano sobre Drogas, momento en que se decide cambiarle de nombre a Centro de Información y Documentación en Farmacodependencia (CIDFA). Actualmente, es miembro de la Biblioteca Virtual de Salud de Costa Rica, la cual es coordinada por la Biblioteca Nacional de Salud y Seguridad Social (IAFA, 2010).

El IAFA como parte de sus labores implementa en 2003 la ejecución del Programa AVMM dirigido en las escuelas de Gran Área Metropolitana y dirigido a la población de IV, V y VI año de la escuela pública. Durante el 2006 se firma un convenio entre el Ministerio de Educación Pública y el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia para universalizar la ejecución de la intervención preventiva en todas las escuelas públicas del país. El programa busca brindar herramientas a los niños y niñas para que puedan afrontar las dificultades que se presentan en su vida cotidiana, por medio de aprendizajes significativos que fortalezcan factores de protección.

Su objetivo general es contribuir a la mejora de la salud de la población menor de edad, mediante la práctica de las habilidades para la vida, promocionando

actitudes positivas y estilos de vida saludables que reduzcan el consumo de sustancias psicoactivas, con el fin de retardar la edad de inicio en el consumo de estas sustancias y reducir los niveles de prevalencia e incidencia en el consumo de sustancias psicoactivas. La población meta se puede clasificar en directa, es decir, la población menor de edad de primer y segundo ciclo de educación escolar de primaria pública y la indirecta, los docentes de primer y segundo ciclo de este mismo sector.

La fundamentación teórica de programa se desarrolla a partir de los contenidos aportados por la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (IAFA, 2012). En el ámbito nacional este programa se ha vinculado desde el año 2005 con el Plan Nacional de Drogas como meta de prevención, incorporándose además en el Plan Nacional de Desarrollo, 2006-2010 “Jorge Manuel Dengo Obregón”, 2011-2014 “María Teresa Obregón Zamora” y 2015-2018 “Alberto Cañas Escalante”.

Actualmente, este programa se alinea con el Plan Nacional de Desarrollo e Inversión Pública del Bicentenario 2019-2022, en el área de “Salud y Seguridad Social”, específicamente en la rectoría “Salud, Nutrición y Deportes” y la línea de acción estipulada en el Plan Estratégico Institucional 2020-2024, en su eje estratégico “Promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas”, el cual tiene como objetivo, promover estilos de vida saludables y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, mediante acciones articuladas dirigidas a la población en general.

3.2 Metodología para la actividad innovadora

A continuación, se presentan cada fase y sus actividades para alcanzar los objetivos planteados, así como la distribución del tiempo para cada una de las acciones. Este apartado únicamente muestra las generalidades de como alcanzar cada una de las etapas, el detalle para lograrlas se encuentra en el capítulo 4. La

práctica se llevó a cabo en el periodo comprendido de diciembre del 2019 a enero del 2021.

Antes de abordar las etapas, es importante mencionar que esta investigación tuvo una serie de requerimientos técnicos e informáticos accesibles para su realización. Entre los requerimientos identificados para la elaboración de la guía interactiva digital se encuentran:

- Una computadora de escritorio de quinta generación con al menos 4 GB Ram y 1 Terabyte de disco duro de almacenamiento.
- La instalación de los programas: Mozilla Firefox, EXeLearning, Hot Potatoes. Además, del procesador de textos y editor de imágenes. Se privilegiará en esta investigación el uso de aplicaciones en software libre.
- Un espacio dentro del sitio Web del IAFA, específicamente, en la sección de la Biblioteca en el que se dispondrá: La guía interactiva en formato de descarga como carpeta de autocontenido (este tipo de carpeta se genera con el programa eXeLearning y se empaqueta en formato zip).

3.2.1 Metodología para la actividad innovadora. Primera etapa: contenidos textuales y multimediales de la guía interactiva digital que apoyan las unidades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).

Se utilizó los cuadernos de trabajo, tanto del estudiante como del docente, que proporciona el IAFA para el desarrollo del Programa AVMM, con el fin orientar el contenido textual y multimedial que desarrolla la investigadora, así como la recuperación de los recursos tecnológicos que apoye el desarrollo de las habilidades para la vida en la tercera etapa.

Antes de integrar la información a la herramienta EXeLearning se contó con carpetas para incluir y posteriormente ubicar la información textual y multimedial a

colocar en la Guía Interactiva. Para la creación de la información textual se utilizó archivos de texto y los recursos multimediales elaborados en el formato de video, los cuales permitieron una aproximación general al contenido del programa. Para la producción de los videos se contemplaron las siguientes etapas: preproducción, producción, postproducción.

3.2.2 Metodología para la actividad innovadora. Segunda etapa: Desarrollar las actividades de la guía interactiva digital de apoyo a la comprensión de las unidades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).

La construcción de cada actividad respondió a las unidades que se conceptualizan en la etapa anterior. Para cada unidad se espera un total de 2 actividades que permitan: la comprensión de los textos, el trabajo colaborativo en su resolución, la discusión grupal sobre el resultado de las actividades y el entretenimiento del estudiante en actividades lúdicas de apoyo al reforzamiento de los temas. El total de actividades para cubrir las seis unidades para cada uno de los seis niveles serán de 72 actividades digitales.

Para su elaboración se aplicó diferentes técnicas, entre ellas:

- rellenar: con letras las casillas en blanco
- lecturas: lectura de textos
- desarrollo de asociaciones: técnica que permite asociar una palabra con un término
- ejercicios de texto: completar con palabras las oraciones
- crucigramas: colocar una serie de palabras sobre un casillero en posiciones verticales u horizontales de modo que se cruzan por determinadas letras.
- observación y escucha de videos: videos interactivos para reflexionar

Para llevar a cabo este trabajo se utilizó las siguientes aplicaciones.

- exeLearning: opciones incluidas para el desarrollo de actividades
- Hot Potatoes: software para crear ejercicio interactivo,
 - JCross: para crear crucigramas
 - JCroze: para rellenar frases
 - JMarch: utilizado para realizar asociaciones
 - Paint: aplicación del sistema operativo Windows

3.2.3 Metodología para la actividad innovadora. Tercera etapa: Recuperar los recursos de información disponibles en Web de apoyo referencial a las unidades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).

Para realizar esta etapa se revisó: páginas web especializadas que abordan la temática sobre el consumo de sustancias psicoactivas, sitios que incluyan contenido de habilidades para la vida, plataformas de videos como YouTube, plataformas educativas, blogs, libros a textos completo en formato de almacenamiento para documentos digitales (PDF).

Se seleccionó los recursos que responder a las siguientes características:

- Recursos digitales de acceso abierto
- Recursos referenciales a fuentes de información confiables y pertinentes.
- Recursos digitales inclusivos, es decir, aquellos recursos que fueron creados bajo el estándar W3C.
- Recursos elaborados para el público meta.

Los recursos que puedan ser distribuidos libremente, porque así lo permite su licencia, se dispuso para descarga directa desde el curso interactivo. Los recursos que no estén bajos esta condición se referenciaron por medio de hipervínculos.

3.2.4 Metodología para la actividad innovadora. Cuarta etapa: Integrar los contenidos, las actividades y los recursos de información en la guía interactiva digital del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).

Se construyó la guía interactiva dentro del programa ExeLearning, a partir de los textos, los videos creados y recopilados, las actividades digitales interactivas y los recursos identificados en la Web.

La estructura de la guía responde a I y II Ciclo de la Educación General Básica, es decir del I Año a VI Año, cada año integra el objetivo general de programa AVMM, las 7 unidades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), el objetivo por unidad y las actividades interactivas para cada unidad, además, de la portada, la introducción y una sección para material de interés para los usuarios. Es decir, a partir de esta estructura se elaboró la tabla de contenidos principal en la aplicación ExeLearning.

Además, se integró a la guía, la línea gráfica institucional (uso de colores primarios, uso de colores secundarios, y gráfica), según se establece en el libro de marca del IAFA.

Es importante mencionar que esta guía fue exportada a una carpeta de autocontenido que incluye todos los archivos HTML, la cual podrá ser distribuida de dos maneras: desde el sitio Web institucional, desde un dispositivo de almacenamiento USB o un CD.

3.2.5 Metodología para la actividad innovadora. Quinta etapa: Validar la guía interactiva digital con profesionales en Bibliotecología y con promotores del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo.

Se propuso un grupo focal con representación de 4 profesionales en bibliotecología de bibliotecas escolares del MEP y 4 profesionales del IAFA, sin

embargo, debido a diversos factores relacionados con la pandemia de COVID-19, se integró para la validación: 1 profesional de bibliotecas escolares, 3 profesionales del IAFA, 1 lector y el profesor tutor, en un primer momento, se les explicó el propósito del proyecto, la manera en que fue creado y se les presentó de manera exhaustiva el trabajo realizado. En un segundo momento compartieron las impresiones sobre la usabilidad, la navegación, la presentación de los contenidos, la pertinencia de los videos y la fluidez de las actividades digitales e interactivas.

La información que suministraron fue incluida como parte del resultado del alcance de este objetivo y se modificó aquello que se consideró valioso para el mejoramiento de la guía interactiva.

Finalmente, se espera que esta Guía sea un primer aporte para el profesional en Bibliotecología como insumo para el desarrollo del Programa AVMM, asimismo, un acercamiento para futuros trabajos colaborativos con las BiblioCRA. Para el IAFA, la posibilidad de innovar e implementar el desarrollo del programa con el uso de la tecnología.

Capítulo 4. Alcance de la actividad innovadora

En este capítulo se presenta en detalle cada una de las actividades que se llevaron a cabo, así como los productos generados en cada una de las etapas de la práctica.

4.1 Primera etapa: contenidos textuales y multimediales

Esta primera etapa responde al objetivo específico 1: elaborar los contenidos textuales y multimediales de la guía interactiva digital que apoyan las unidades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).

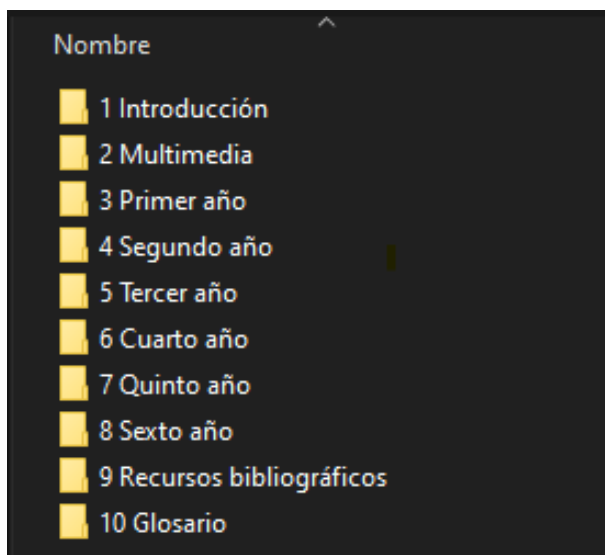
Para alcanzar este objetivo se realizaron tres grandes acciones: 1) desarrollo de la estructura de la guía interactiva y el contenido textual que forman parte de la Guía; 2) mapeo de las guías impresas del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a); 3) crear contenidos multimediales. A continuación, se presenta el detalle de lo alcanzado.

4.1.1 Desarrollo de la estructura de la guía interactiva y contenido textual

La primera acción desarrollada fue la construcción de las carpetas en el equipo destinado para el proyecto, con el propósito de incorporar el material textual de la Guía Interactiva. A continuación, en la Figura 2 se muestra una captura de pantalla del resultado de esta construcción y una explicación del contenido que se ingresó a estas carpetas.

Figura 2

Estructura de las carpetas en el escritorio del computador



Fuente: Elaboración propia a partir del contenido desarrollado, 2020.

Con la estructura de las carpetas se procedió al desarrollo del contenido textual que se incluyó en cada una de las carpetas.

- **Introducción:** es la carpeta creada para incluir el texto de todo lo referente a la presentación de la Guía, una breve explicación del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), del contenido y como se desarrolla el programa. De esta carpeta se despliega una subcarpeta denominada *Personajes* la cual integra la descripción de los personajes elaborados para la Guía. A continuación, la transcripción del contenido de la carpeta y la subcarpeta.

Introducción: El Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA), desarrolla desde el 2003, el Programa de Prevención Universal “Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)”, dirigido a I y II ciclo de la Educación General Básica. El Programa busca la promoción de un estilo de vida saludable de la población estudiantil, a través de la enseñanza de las habilidades para vivir; estas habilidades son consideradas como medio para potenciar la salud escolar según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Las habilidades para la vida propuestas por el programa son: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de la tensión y el estrés. Las habilidades para la vida son aplicables en diferentes contextos: en el área social y cultural propician la motivación al conocimiento, los valores y las actitudes, además promueven factores de protección derivados del entorno. En el área de la salud inciden para que las personas sean capaces de elegir estilos de vida saludable, bienestar físico, social y psicológico, es decir, adquirir buenas prácticas alimenticias, realizar ejercicio físico y relacionarse con las personas de su entorno. Su aplicación puede tener resultados positivos en áreas como la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, educación afectivo – sexual, prevención del VIH/SIDA, educación en competencias ciudadanas, igualdad de género, fomento del emprendimiento, desarrollo de la empleabilidad.

El programa se desarrolla en conjunto con el Ministerio de Educación Pública, gracias al convenio firmado entre ambas instituciones (IAFA-MEP). Esta alianza propicia la capacitación, por parte del IAFA, a los docentes que participan en la implementación del programa y la entrega del material para su desarrollo, el cual consiste en: una guía para la persona facilitadora y un cuaderno para la persona estudiante, ambos en formato impreso.

La guía interactiva de apoyo informativo complementaria al programa “Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)” del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia dirigida al personal de las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje del Ministerio de Educación Pública, es una iniciativa, en primera instancia para incorporar el uso de la tecnología, presente cada vez más en nuestro medio, y segundo, la participación del personal de Bibliotecología de los centro educativos, como agentes facilitadores de recursos para el docente.

Personajes: *Para la Guía Interactiva se crearon tres personajes quienes se identifican con cada proceso de la Guía: contenido, actividades y recursos. El nombre designado para los personajes: Isaac, Lucy y Emma. Se visualizan en sus etapas de crecimiento, es decir, durante el I Ciclo y II Ciclo de la Educación.*

Isaac es un niño proactivo, estudioso y las habilidades para la vida le ayudaron a tomar las mejores decisiones. Tiene cabello oscuro, de tez blanca, usa lentes, está sonriendo y lleva en sus manos un libro y un lápiz. La postura sentada es la posición de Isaac para presentar los contenidos de las unidades del I Ciclo y la posición de pie para presentar el contenido de las unidades del II Ciclo.

Lucy es una niña con mucha energía, amante de los ejercicios para mantener una buena salud física y también es muy cercana en seguir las habilidades para la vida como medio para conservar una buena salud mental. Ella tiene cabello rojizo, su tez es blanca, está sonriendo y lleva en sus manos una cuerda para saltar, utiliza ropa deportiva. Esta pequeña presenta las actividades que buscan la creatividad y los ejercicios para el desarrollo de las habilidades para la vida desarrolladas en la guía para la población estudiantil. Para identificarla en el I Ciclo utiliza un pantalón corto y una camiseta y para representar el II Ciclo utiliza una licra larga, camiseta y lleva puesta una visera.

Emma es una niña amante de las tecnologías. Emma es de tez negra, tiene en sus manos una tableta que la caracteriza como estudiante del I ciclo y para el II Ciclo se identifica porque lleva audífonos. En la guía presenta los recursos que se han incorporado y que pueden reforzar los temas abordados en esta guía. Las habilidades para la vida han sido determinantes para hacer un uso responsable de las tecnologías y seleccionar sitios confiables para obtener información.

Isaac, Lucy y Emma tienen algo en común, han participado en el Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).

AMARSE, RESPETARSE, VALORARSE Y LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE SON LOS PILARES DE ISAAC, LUCY Y EMMA.

- **Multimedia** en esta carpeta se ingresa el contenido textual que antecede al material multimedial elaborado y recuperado para esta carpeta. A continuación, la transcripción del contenido de la carpeta.

Multimedia: *En la sección de multimedia se encuentran videos elaborados en este proceso de investigación con el propósito de presentar las generalidades, las características del I Ciclo y del II Ciclo del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).*

Asimismo, se presentan la serie de videos elaborados por el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia que ofrecen el concepto de las habilidades para la vida. Los videos son insumo para el desarrollo de Programa y se integran, además, en diferentes actividades institucionales. Adicionalmente, se agrega un video que hace referencia al trabajo realizado por el IAFA a lo largo de sesenta años (1954-2014).

- **Primer año:** en esta carpeta se incorpora un resumen del programa AVMM para este nivel. A continuación, la transcripción del contenido de la carpeta.

Primer año: Plantea que el docente propicie transformaciones a nivel de conocimientos, actitudes y prácticas en la población estudiantil, facilitando en el aula un proceso pedagógico eficaz, para la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, a través de una metodología participativa basada en el enfoque constructivista y actividades lúdicas.

De la carpeta anterior se crearon siete subcarpetas que corresponden a las siete unidades del programa AVMM, en esta subcarpeta se ubica el objetivo y una breve descripción de la unidad redactada a partir del contenido que proporciona el libro impreso, esta descripción se hace con el propósito de orientar a cualquier persona que asuma el rol de facilitadora de la guía, ya sea que cuente o no con el material impreso. A continuación, la transcripción del contenido de la subcarpeta

Objetivo: Promover en la población estudiantil el proceso de autoconocimiento a fin de fortalecer su autoestima y su salud mental.

Descripción de la Unidad I: El autoconocimiento es la habilidad con la que las personas se conocen a sí mismas, sus cualidades físicas o mentales, las características en su personalidad, todo lo que conforma el cómo se percibe, es decir, la forma de ser de un individuo incluyendo sus defectos y virtudes.

Es importante desarrollar el amor propio, la aceptación y poner en práctica habilidades que permiten un mejoramiento personal, obteniendo de esta manera una alta autoestima.

Este aprendizaje se puede relacionar con los programas de estudio de español, ciencias y estudios sociales. En español este tema da pie para expresar ideas sobre el aspecto físico, pensamientos y otros. En ciencias y estudios sociales se puede discutir acerca del autoconocimiento y sobre la percepción que se tenga sobre cada quién dentro de una sociedad, los valores, así como las características que hacen a cada uno especial y único.

De cada subcarpeta de la unidad se desprende otra subcarpeta para la inclusión de las actividades que se proponen dentro de la Guía Interactiva, las cuales se ponen a disposición del personal de bibliotecología quienes podrán ofrecer al docente o facilitador como parte de los ejercicios a desarrollar por la población escolar. El anterior procedimiento se hizo para todos los años, es decir, de primero año a sexto año. A continuación, la transcripción del contenido de la subcarpeta.

Actividad 1: En la siguiente imagen se encuentran señaladas y enumeradas del 1 al 6 algunas de las partes de la cara. Identifíquelas y anote en la lista de palabras de la parte inferior, el número que corresponda.

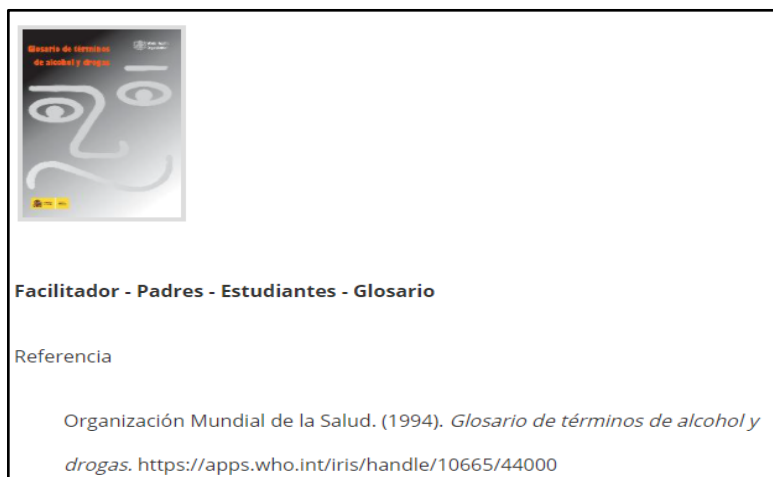
- **Recursos bibliográficos:** en esta carpeta se archiva un resumen del contenido de las carpetas, creada para integrar: documento, videos y sitios web referenciales. A continuación, la transcripción del contenido de la carpeta.

Recursos bibliográficos: Los recursos bibliográficos que se incluyen en las subcarpetas lo constituyen documentos, videos y sitios web referenciales que pueden utilizarse o consultarse por el facilitador como insumos para el desarrollo del programa, o bien, para ampliar el conocimiento sobre la temática de sustancias psicoactiva.

Estos recursos los podrán utilizar el bibliotecólogo o el facilitador para el desarrollo del programa y para ampliar el conocimiento sobre la temática de sustancias psicoactiva. La Figura 3 muestra la forma en que se incluyó este material.

Figura 3

Datos recopilados de los documentos para referenciar en la carpeta de recursos bibliográficos de la Guía Interactiva.



Fuente: Elaboración propia a partir del contenido desarrollado, 2020.

- **Glosario** se incorpora el glosario de términos más utilizados en el desarrollo de la Guía Interactiva. A continuación, la transcripción de las primeras palabras desarrolladas es esta carpeta.

Alcohol: es una droga depresora del sistema nervioso central. Afecta todos los órganos del cuerpo y su consumo progresivo genera numerosas enfermedades físicas y psicológicas, incluyendo el alcoholismo. Entre las enfermedades físicas están: inflamación del hígado, alta presión arterial e infartos; mientras que a nivel psicológico provoca alteraciones de la conducta.

Alternativa: es la opción que existe entre dos o más cosas; es decir, cuando existe la posibilidad de seleccionar, preferir, optar, escoger o elegir entre dos o varias cosas o situaciones diferentes.

Anuncio: conjunto de palabras o signos con los que se hace un comunicado, una publicación, una comunicación, un aviso o una exhibición.

La apertura de las carpetas permitió almacenar el nuevo contenido textual y multimedial, las actividades desarrolladas para la guía interactiva, asimismo, permitió llevar el control del material recopilado durante las búsquedas. La información recopilada y almacenada en estas carpetas, posteriormente, se trasladó a la Guía Interactiva desarrollada en EXeLearning.

4.1.2 Mapeo de las guías impresas del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo

Luego de estructurar la manera de archivar la información se procedió a la revisión de los cuadernos de trabajo, tanto del estudiante como del docente, que proporciona el IAFA para el desarrollo del programa AVMM, con el propósito, de orientar el contenido textual y multimedial que se incluye en la guía, así como la recuperación de los recursos tecnológicos que apoyarían el desarrollo de las habilidades para la vida en la guía interactiva. La Figura 4 muestra la portada de los folletos del estudiante que fueron analizados.

Figura 4

Captura de pantalla de la portada de los folletos analizados



Fuente: Elaboración propia a partir de los folletos impresos del Programa AVMM

Como resultado de esta revisión se extrajo un resumen de cada cuaderno, seis en total, es decir, desde el I Año hasta VI Año. Con esta sinopsis se logra comprender el contenido del material impreso y, además, se convierte en insumo informacional para el Profesional en Bibliotecología. El resumen se archiva como un texto de Word en la carpeta que fue creada para este fin. A continuación, se presenta el propósito de las guías por año y la información recopilada de cada una ellas para este apartado.

Primer año.

El cuaderno plantea que el facilitador propicie transformaciones a nivel de conocimientos, actitudes y prácticas en la población estudiantil, facilitando en el aula un proceso pedagógico eficaz, para la promoción de la salud y la prevención del consumo de drogas, a través de una metodología participativa basada en el enfoque constructivista y actividades lúdicas (IAFA, 2015).

Segundo año

El cuaderno facilita los insumos para el desarrollo de las actividades, por parte de la persona facilitadora, para fortalecer las acciones de promoción de la salud y la prevención del consumo con una metodología participativa basada en el enfoque constructivista y actividades lúdicas, que brindan experiencias significativas para niñez, que facilitan la aprensión de las Habilidades para Vivir (IAFA, 2015).

Tercer año.

El cuaderno plantea que el *Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*, es una plataforma idónea para la inclusión educativa, abordándose desde ese escenario y así asegurar a la niñez que su diversidad expresada por su cultura, lenguaje, religión, sexo, estatus socioeconómico, son parte del Programa (IAFA, 2015).

Cuarto año

El cuaderno propone fortalecer ideas, valores, conceptos y metas y propiciar en la población estudiantil una visión del mundo que les rodea. Promueve la observación, comentarios, ejercicios, participación en subgrupos, actividades y tareas lúdicas, que permitan la comprensión de las habilidades y otras temáticas como: el autoconocimiento, toma de decisiones, conocimiento de la tensión o estrés, influencia de mensajes publicitarios, familia, tabaco y alcohol (IAFA, 2012).

Quinto año

El cuaderno de quinto año plantea continuar con el proceso de cuarto año, las actividades e ilustraciones buscan favorecer la experiencia práctica y la identificación de los niños y niñas con cada tema, donde la participación del facilitador o facilitadora es de vital importancia, así como su compromiso y participación activa como guía en el proceso, además de la experiencia pedagógica, que le permita reforzar los conocimientos y la práctica de las Habilidades para Vivir, bajo un aprendizaje significativo e integrador, respetando el proceso interpersonal de la niñez, el ritmo de trabajo, brindando apoyo y acompañamiento a la población estudiantil (IAFA, 2012).

Sexto año

El cuaderno de sexto año retoma, refuerza y profundiza el conocimiento adquirido y la práctica de las habilidades socio afectivas, actitudes y destrezas para resistir el consumo de drogas. Se profundizan los temas abordados durante los primeros cinco años del programa. Se pone en perspectiva situaciones a las que se pueden enfrentar como futuros adolescentes y las posibilidades que tiene al emplear las habilidades como herramientas para enfrentar cualquier situación que ponga en riesgo la salud física y mental (IAFA, 2012).

La estructura de los cuadernos para la población estudiantil de I Ciclo se detalla a continuación: en la primera página se brinda una breve bienvenida y se solicita a la persona menor de edad anotar el nombre y el nombre de la escuela;

posteriormente se incluye la ficha catalográfica y los créditos; luego el título de la primera unidad, las actividades y las instrucciones y así sucesivamente hasta finalizar con la unidad, para un total de siete unidades. Adicionalmente, las personas facilitadoras reciben una guía para cada nivel, que detalla los objetivos del programa, los objetivos para cada una de las actividades y orientaciones para el desarrollo de las actividades.

Para el II Ciclo la persona menor de edad recibe el cuaderno de trabajo. Este incluye en la primera página una breve bienvenida y se solicita a la persona menor de edad anotar el nombre y el nombre de la escuela; luego el índice, presentación e introducción y la unidad que detalla el objetivo, la descripción, el contenido y las actividades. Todo lo anterior, con la pertinente instrucción.

Para profundizar en los contenidos de cada cuaderno, se recopiló información de cada una de las actividades. La información extraída fue el nombre de la actividad, la habilidad que se aborda, el objetivo del contenido, el tema y las actividades que se realizan. La información recopilada permitió orientar la construcción y estructura de las nuevas actividades que se incluyen en la Guía Interactiva. Este ejercicio se llevó a cabo con cada nivel, desde el I Año hasta VI Año. Ver apéndice 1.

Como resultado de la compilación anterior, se logró determinar que cada unidad incluye dos actividades como mínimo y en algunos casos ofrece actividades alternativas. Las actividades desarrolladas en cada unidad contemplan diferentes metodologías, que estimulan la memorización de elementos relacionados con el autocuidado, la toma de decisiones y otras actividades que permiten el análisis de situaciones desde una perspectiva crítica. Algunas actividades solicitan brindar información escrita para la comprensión de la temática, seguida de la discusión grupal como la conclusión, la lectura en forma de cuentos o relatos para el planteamiento del trabajo y la observación de afiches, imágenes, dibujos para la

comprensión y desarrollo del tema y finalmente la formulación de pregunta para interactuar con la población estudiantil.

Tabla 3

Principales actividades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), según folletos impresos 2012-2015

Actividad	I año	II año	III año	IV año	V año	VI año	Total
Redactar respuesta			1	14	20	15	50
Discusión en grupo	5	9	11		17	2	44
Lectura	4	4	2	3	6	8	27
Observación		9	6	4	2	2	23
Dibujar	3	2	1	9	2		17
Preguntas (formulación)	1	5	2	3		1	12

Fuente: Elaboración propia a partir de la información recopilada de los folletos AVMM, IAFA, 2012-2015

El material proporcionado por el IAFA para el desarrollo del programa AVMM tiene un gran valor para el desarrollo de las habilidades para la vida en la población escolar; el contenido responde al objetivo que se propone en cada año lectivo, a las unidades que se proponen y a cada actividad, éstas últimas coherentes para el nivel que se plantea.

Este análisis, además, permitió orientar el tipo de actividades que se agregan a la versión digital de la guía que aquí se propone; las actividades que se han delineado se organizan en forma y contenido de manera similar, aunque guardando la distancia al integrar recursos multimediales e interactivos para potenciar ciertas habilidades en el uso de la navegación en Internet y el uso de programas informáticos como Paint, Word, Power Point y software como Hot Potatoes

Luego de valorar cada uno de los folletos, es pertinente mencionar que el costo que implica para el IAFA en la reproducción del material impreso es bastante alto, por lo que, la Guía Interactiva que se entrega como producto de esta investigación puede ser el inicio para una nueva manera de presentar este material tan valioso, disminuyendo considerablemente el presupuesto que actualmente se destina a este programa, debido a que, tanto la herramienta digital y los insumos que se incluyen en esta Guía Interactiva son de acceso gratuito, es decir, que se puede descargar y utilizar por la comunidad escolar.

4.1.3 Contenidos multimediales

Para cumplir con lo planteado en este apartado, específicamente en la producción de tres videos, se tomó la decisión de modificar el proceso de la construcción del material que privilegiada la grabación de experiencias in situ (instalaciones del IAFA, instituciones educativas); lo anterior, debido a la emergencia mundial por la presencia del Coronavirus COVID 19. En Costa Rica, el Ministerio de Salud estableció medidas para disminuir el contagio del Coronavirus, entre ellas: el aislamiento social, el teletrabajo, restricción vehicular, suspensión de

actividades grupales y de reuniones, así como el cierre de las instituciones escolares. Se desestimó la producción de los videos en un espacio controlado y se tomó la decisión de realizarlo, con el uso del programa de videollamadas y reuniones virtuales llamado ZOOM.

4.1.3.1 Fases para la construcción de los videos

- Fase 1. Planificación

Para iniciar con la fase de planificación se siguieron las acciones que se detallan a continuación:

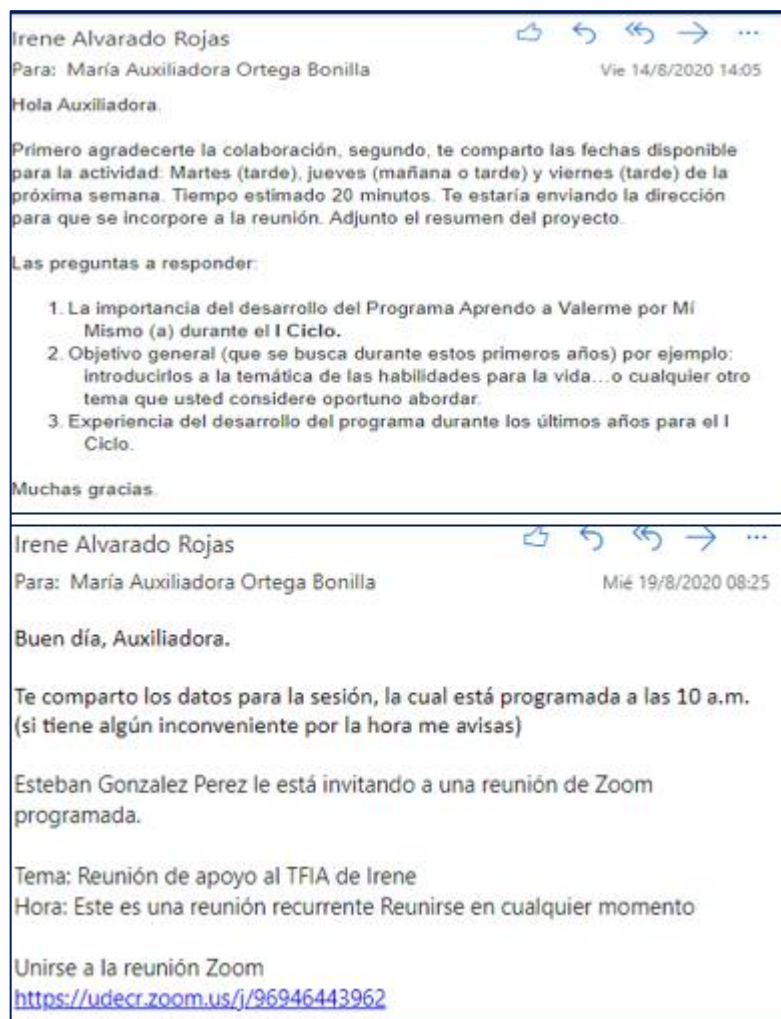
- La herramienta seleccionada para realizar los videos fue ZOOM, por ser accesible desde computadoras de escritorio, computadoras portátiles, teléfonos inteligentes y tabletas que, entre otras utilidades, permite la captura del audio y video.
- Con base en la nota que emitió el Comité de Docencia del IAFA mediante la cual se aprueba el proyecto y la autorización de la Licda. Patricia Araya Sancho, Encargada de Proceso de Organismos Regionales, responsable de la ejecución de AVMM se solicitó la colaboración del personal que lo aplica. En primera instancia se contactó vía telefónica a María Auxiliadora Ortega Bonilla, licenciada en Psicóloga, Promotora Social del Organismo Regional Central Sureste-San José; al señor Franklin Esquivel Acuña, Bachiller en Filosofía y Humanidades, Promotor del Organismo Regional Central Norte-Alajuela; y la Sra. Miriam, Martínez Monge, bachiller en Socióloga, Promotora del Organismo Regional Central Este-Cartago. A las tres personas se les comentó sobre el proyecto y la importancia del aporte que podrían realizar a través del video a incluir en la Guía

Interactiva. El personal manifestó el interés de colaborar con el proyecto.

- Se coordinó con MSc. Esteban González Pérez, Profesor-Tutor, las fechas para llevar a cabo las grabaciones, quedando establecidas para el 26 y 28 de agosto del 2020.
- Se redactaron las preguntas guía que se entregaron al personal del IAFA con el propósito de orientar la producción del video y el contenido de este, las cuales se detallan a continuación:
 - ¿Cuál es el objetivo del Programa?
 - ¿Qué se busca fortalecer en la población estudiantil durante los años en que se desarrolla el programa? (Generalidades del programa, I Ciclo, II Ciclo).
 - ¿Por qué es importante mantener año con año el Programa asociado al desarrollo del currículo educativo del MEP?
 - ¿Qué experiencia ha adquirido del Programa a través de los años? (estudiante, docente o personal)
- Posteriormente se habilitó por parte del Profesor – Tutor el acceso a través de ZOOM.
- Con la dirección para el acceso a la plataforma ZOOM se procedió a enviar la invitación al personal de IAFA, donde además de la dirección y la fecha que previamente había escogido para la entrevista, según las posibilidades de cada uno, se incluyeron las preguntas y una breve reseña del proyecto. La Figura 5, muestra la captura de pantalla del correo e información suministrada al personal del IAFA que participó en la construcción de los videos.

Figura 5

Captura de pantalla del contenido de los correos que fueron enviados a cada participante



Fuente: Elaboración propia a partir de la información contenida en los correo

- Fase 2. Producción

La producción de los videos se realizó en las fechas establecidas. Se inició dando la bienvenida a la persona funcionaria del IAFA participante y posteriormente se brindaron pautas para la grabación, entre ellas: indicar el nombre, profesión y lugar donde desarrolla el Programa AVMM; además, abordar las preguntas previamente entregadas y realizar una breve

introducción del programa y la importancia de ellos como promotores en el desarrollo de AVMM en las escuelas. Cada reunión se grabó, primeramente, solicitando un consentimiento informado a las personas participantes, mismo que fue aprobado y cuyo resultado de la grabación fue entregado posteriormente a las personas para su revisión. Por ser un vídeo donde se requiere conocer la experiencia de estas personas en el desarrollo del programa, no se consideró oportuno guardar el anonimato; por ello, se solicitó debidamente su consentimiento.

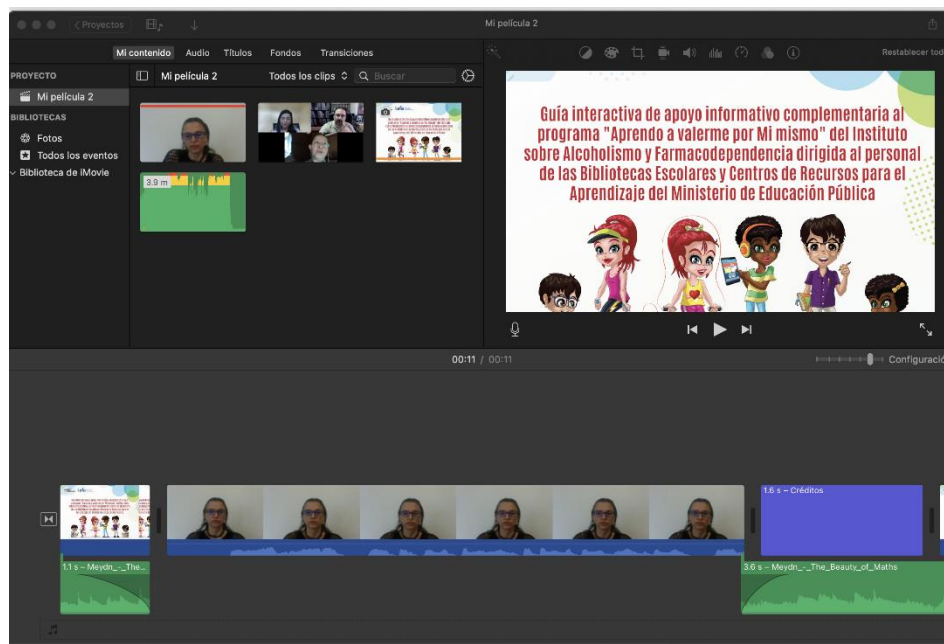
- Fase 3. Postproducción

El producto de la reunión en la plataforma ZOOM permitió descargar un video que posteriormente se editó considerando los siguientes elementos: tener una imagen de portada, una música de introducción, presentar el video editado con la exposición del promotor, un cierre con la misma portada, los créditos y una musicalización final como cierre.

- Se generó una portada para los videos que incluye el título y la imagen de los personajes que acompañan el desarrollo de la guía. La portada fue elaborada por el MSc. Jairo Guadamuz como una contribución al proyecto.
- Asimismo, se seleccionó la interpretación musical utilizando la plataforma Jamendo; misma que permitió la elección del tema “The beauty of maths” del compositor Meydn. Tema que acompaña el inicio y el final de cada vídeo producido.
- Para la producción de los vídeos, la investigadora en apoyo con el tutor del trabajo utilizó el programa ¡Movie, mismo que permitió la edición básica de cada intervención y la exportación en un formato de calidad media para ser almacenado en la plataforma Youtube. A continuación, en la Figura 6, se muestra la captura de pantalla para el producto final del trabajo descrito.

Figura 6

Captura de pantalla para el producto final para la edición de videos



Fuente: Elaboración propia a partir del contenido desarrollado, 2020.

Diseño de portada para video de MSc. Jairo Guadamuz.

• Fase 4. Divulgación

Una vez finalizado el proceso de post producción y exportados los videos de la herramienta ¡Movie se procedió a revisar de manera general cada una de las producciones y se alojaron de manera privada en la plataforma de YouTube, de modo que cualquier persona que tenga el enlace pueda ver el video, asimismo, se pueda insertar el vínculo y reproducir siempre que la persona tenga acceso a internet, cada vez que se haga uso de la Guía Interactiva. A continuación, la Figura 7, Figura 8 y Figura 9 corresponde a la captura de pantalla de los videos elaborados.

Figura 7

Captura de pantalla para el video de la entrevista con Auxiliadora Ortega, Promotora del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)



Fuente: Elaboración propia a partir del contenido desarrollado, 2020.

Diseño de portada para video cortesía de Jairo Guadamuz.

Figura 8

Captura de pantalla para el video de la entrevista con Franklin Esquivel Promotor del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)



Fuente: Elaboración propia a partir del contenido desarrollado, 2020.

Diseño de portada para video cortesía de Jairo Guadamuz.

Figura 9

Captura de pantalla para el video de la entrevista con Miriam Martínez, Promotor del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)



Fuente: Elaboración propia a partir del contenido desarrollado, 2020

Diseño de portada para video cortesía de Jairo Guadamuz.

4.1.3.2 Videos producidos por el IAFA sobre Habilidades para la Vida.

Para hacer uso de los videos producidos por el IAFA sobre Habilidades para la Vida y el video de la historia del IAFA, se copiaron los códigos de inserción en lenguaje HTML que facilita la plataforma de You Tube, en el ícono compartir. El proceso se realizó de la siguiente manera: se ubicó el video en el Canal de You Tube del IAFA, sobre el video se dio clip izquierdo para ubicar la acción “<>copiar código de inserción”, código que se copió e incrustó cuando se hizo necesario el uso del material. A continuación, se muestra en la Figura 10 y la Figura 11 la captura de pantalla para este proceso.

Figura 10

Captura de pantalla para la localización del video para ubicar la acción “<>copiar código de inserción”.



Fuente: Elaboración propia a partir de la recopilación de información, canal YouTube, IAFA, 2020

Figura 11

Captura de pantalla del código de inserción para el video Habilidad para la Vida “Toma de decisiones”

```
<iframe width="727" height="409"
src="https://www.youtube.com/embed/saX7R1k9ODE" title="YouTube video
player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-
media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>
```

Fuente: Elaboración propia a partir de la información recopilada, canal YouTube, IAFA 2020

Los videos elaborados por el IAFA hacen referencia a las Habilidades para la Vida tema principal de la Guía Interactiva. Estos videos se denominan de la siguiente manera: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimiento y manejo de tensiones y estrés.

Los videos fueron producidos para contextualizar de manera breve y sencilla cada una de las habilidades, de modo que el concepto quede claro y comprensible para la población en general, la duración de cada uno de los videos se encuentra entre 28 segundos el de menor tiempo y de 55 segundos el de mayor tiempo, debido a lo anterior, se pueden adaptar en diferentes actividades. A continuación, la Figura 12 corresponde a la captura de pantalla de la portada de cada uno de estos videos.

Figura 12

Captura de pantalla de los videos elaborados por el IAFA sobre Habilidades para la Vida



Fuente: Elaboración propia a partir de la información recopilada, canal YouTube IAFA, 2020

Además de los videos sobre Habilidades para la vida se consideró pertinente brindar información sobre el IAFA como institución que desarrolla el programa. El contenido del video relata desde su creación y los distintos procesos que le han permitido evolucionar a lo largo de los años. A continuación, la Figura 13 se muestra la captura de pantalla de este video.

Figura 13

Captura de pantalla del video sobre la historia del IAFA



Fuente: Elaboración propia a partir de la información recopilada, canal YouTube IAFA, 2020

4.2 Segunda etapa: Desarrollar las actividades de la Guía Interactiva

Esta segunda etapa responde al objetivo específico 2: Desarrollar las actividades de la guía interactiva digital de apoyo a la comprensión de las unidades del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*.

Para alcanzar este objetivo se realizaron tres grandes acciones: 1) reuniones con personal docente, 2) selección de actividades y 3) desarrollo de las actividades. A continuación, el detalle de lo alcanzado.

4.2.1 Reuniones con personal docente

Para el desarrollo de este apartado, se contactó vía telefónica a dos profesionales en docencia con quienes se mantuvieron reuniones presenciales en diferentes ocasiones, Kattia Mena A., quien tiene 25 años de laborar para el Ministerio de Educación Pública, y Seidy Madriz A. docente que laboró durante 17 años en el Ministerio de Educación Pública y lleva 8 años de docencia en el Sector Educativo Privado. El propósito de estas reuniones fue recopilar información en relación con el proceso de enseñanza, los programas de estudio, la experiencia como docentes, los métodos de enseñanza, y el desarrollo del Programa AVMM, así como la discusión del oficio DDC-2628-10-2018 del 29 de octubre del 2018, sobre el criterio técnico de los asesores nacionales del Departamento de Primero y Segundo Ciclos en relación con el Programa AVMM.

Como resultado de las sesiones se establecieron los siguientes criterios para la elaboración de las actividades:

- Vínculo con el proyecto curricular: es decir, el material está en sintonía con las orientaciones establecidas por el MEP.
- Diversidad de material: está adaptado a las necesidades de la población estudiantil y responden a los diferentes ritmos de aprendizaje, los intereses y las motivaciones.
- Adecuación al contexto: se adaptan a las demandas y necesidades del entorno.
- Coherencia con las intenciones educativas del programa y con las bases psicopedagógicas: es decir, la finalidad y los objetivos del Programa AVMM dentro del contexto educacional.
- Rigor científico: se buscó que el material complementario tuviese información fiable para el desarrollo de cada actividad.
- Evaluación del material: el material utilizado se puede adecuar al Programa AVMM y readaptarlos para otras actividades.

-
- Nivel del estudiante: se contempla los estándares tecnológicos para el desarrollo de la actividad.

4.2.2 Actividades elegidas para la guía interactiva.

La revisión de los documentos impresos y el insumo recopilado en los archivos de Excel que se realizó en la primera etapa, fueron la guía para estructurar las actividades. Se buscó una clara comprensión para realizar los ajustes, que permitieron verificar su pertinencia y congruencia, con los requerimientos institucionales, condiciones del entorno y propósito del programa AVMM. Adicionalmente, se revisó las opciones que ofrece EXeLearning para la elaboración de actividades, así como de otras herramientas como Hot Potatoes y Paint.

Por lo tanto, las actividades que se eligieron se detallan a continuación:

- Análisis de videos:
 - Dar respuesta a preguntas sobre el video
 - Realizar un comentario sobre el contenido del video
- Observar imágenes y realizar acciones con el uso de Paint (colorear, encerrar en círculo, marcar con X, diferencias)
- Selección múltiple
- Asocie
- Elaboración de materiales lúdicos (construcción de títeres, dado)
- Completar oraciones con palabras
- Laberinto
- Lectura y análisis
- Crucigramas
- Falso y verdadero
- Presentación de Power Point
- Actividades con el uso del procesador de texto

4.2.3 Desarrollo de las actividades

Con la información recopilada producto de las sesiones con las docentes, así como la revisión de las guías impresas se inició con el desarrollo de las actividades. Se valoró el resumen elaborado en la I Fase, es decir, el objetivo general para el año y el objetivo y la descripción de cada unidad.

A partir del planteamiento anterior, se desarrollaron las actividades. Este proceso se realizó para cada uno de los años, es decir, de I Año a VI año. En cada año se elaboraron dos o más actividades, tomando en cuenta los recursos localizados y la posibilidad de adaptarlos a las actividades. Estas actividades fueron registradas en un archivo Word y almacenadas en las carpetas abiertas en la primera etapa del proyecto.

A continuación, se muestran algunos ejemplos de las actividades desarrolladas para la Guía Interactiva. El contenido de todas las actividades se puede observar en el apéndice 2, que corresponde a La Guía Interactiva, la cual se integró al documento final con el propósito de que pueda ser descargada y visualizarse desde dispositivos, cuando no se cuente con acceso a través de Internet y con posibilidad de imprimirse.

El primer ejemplo corresponde a las actividades que se realizó para el I Año, la Unidad 3. Los pasos seguidos fueron:

1. Se lee el objetivo de la unidad.
2. Se da lectura a la descripción de la unidad.
3. Una vez leídos el objetivo y la descripción de la unidad, también se consideraron las opciones que tiene la herramienta ExeLearning para el desarrollo de ejercicios, con el fin de orientar la búsqueda de insumos para el desarrollo del ejercicio.

4. Debido a que ExeLearning tiene la posibilidad para insertar videos, como primera opción se realizó la búsqueda en la plataforma You Tube. Se localizaron dos videos que luego de observarlos cumplían con los criterios establecidos para la selección y además acordes para desarrollar el objetivo de la unidad.
5. Se describen las acciones a realizar.
6. Se copió el código de inserción del video, necesario para la construcción de la actividad en la herramienta de ExeLearning: `<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/4INwx_tmTKw" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>`
7. Se elaboró la referencia para el video a utilizar.

La segunda actividad surge a partir del video “Si está feliz” una canción cuya letra trata de sentimientos como: la felicidad, el miedo, el enojo y la manera de expresarlo. Se completa la actividad con las siguientes acciones:

1. Se describen las acciones a realizar.
2. Se copio el código de inserción del video, necesario para la construcción de la actividad en la herramienta de ExeLearning: `<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/IU8zZjBV53M" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>`
3. Se elaboró la referencia para el video a utilizar

Ejemplo del resultado final de las actividades desarrolladas para el primer año, unidad tres

Primer Año	
Unidad 3. Mis sentimientos	
Objetivo: Promover en los estudiantes la identificación y la expresión asertiva de sus sentimientos y emociones favoreciendo su desarrollo personal, autoestima y relación con las demás personas. Descripción de la Unidad 3. Las diversas experiencias que las personas tienen a lo largo de su vida hacen que se reflejen las distintas emociones, ya sean positivas o negativas. Es importante canalizar las emociones de manera asertiva para una adecuada y sana relación con las demás personas. Es necesario también reflexionar sobre las acciones que se realizan, pues ellas pueden también influir de variadas formas en la percepción de los demás. Por lo tanto, se debe tomar en cuenta mucho los valores como la tolerancia y el respeto para una convivencia armoniosa.	
Actividad 1	Observe el video titulado “Cuerdas”. Analice con su docente o facilitador los valores presentes en el video, así como los sentimientos que afloran luego de ver la historia. Comente además un final alternativo para la historia y lo que cree que hubiera sucedido.  Referencia Solís García, P. (15 de octubre de 2018). Cuerdas Cortometraje completo. [Video]. YouTube. https://bit.ly/38KgcOX
Actividad 2	Con la docente y compañeros canten la canción “Si estás feliz”. Posteriormente comenten las situaciones que se mencionan en la canción y qué acciones o reacciones se realizan al tener los diversos sentimientos que menciona la misma.  Referencia Super Simple Español. (22 de setiembre de 2017). Si estás feliz. [Video]. YouTube. https://bit.ly/2M8a1gf

El segundo ejemplo corresponde a las actividades desarrolladas para I Año, Unidad 4, del programa AVPM. A continuación, se muestra el procedimiento que se realizó para esta actividad.

1. Se lee el objetivo de la unidad.
2. Se da lectura a la descripción de la unidad.
3. Una vez leídos el objetivo y la descripción de la unidad se procedió a realizar un análisis para determinar las posibles actividades.
4. Como primera opción se realizó la búsqueda en la plataforma You Tube donde se localizó un video que luego de observarlo cumplían con los criterios establecidos para la selección y además acordes para desarrollar el objetivo de la unidad.
5. Se describieron las acciones a realiza.
6. Se copió el código de inserción del video, necesario para la construcción de la actividad en la herramienta de ExeLearning: `<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/oAwHQPX55FB8" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>`
7. Se elaboró la referencia para el video a utilizar

La herramienta ExeLearning tiene la posibilidad de realizar ejercicios de elección múltiple, por lo tanto, para la segunda actividad se utilizó esta opción. El procedimiento seguido a continuación:

1. Se redactaron las instrucciones.
2. Se redactó las preguntas para el ejercicio

Para realizar la tercera actividad se consideró el uso de Paint 3 D como programa para el desarrollo del ejercicio, el cual consiste en que la población

estudiantil identificar el núcleo familiar. Por lo tanto, se realizaron las siguientes acciones:

1. Se recurrió a la plataforma de Pixabay para localizar las imágenes. Las imágenes recuperadas se integraron de manera que se mostraran en un recuadro.
2. Posteriormente, se redactó la instrucción:

Ejemplo del resultado final de las actividades desarrolladas para el primer año, unidad cuatro

Primer Año	
Unidad 4. Mi familia	
Objetivo: Promover una comunicación asertiva que facilite la integración con su grupo familiar y las relaciones armoniosas como alternativa para el desarrollo de la salud mental.	
Descripción de la Unidad 3. La familia la conforma las diversas personas que forman parte del círculo social donde una persona se suele desenvolver. Existe diversidad de grupos familiares, cada uno es independiente y cada persona dentro de la misma tienen un rol diferente en el ambiente en que se desarrolla. Cada miembro de la familia debe colaborar con las responsabilidades que se le presentan, relacionarse de forma armoniosa para que la comunicación y apoyo entre todos sea recíproco.	
Actividad 1	Observe atentamente el video: "La familia para niños - Ana y su familia - Aprende los miembros de la familia" y comente con el docente o facilitador lo narrado en la historia. Posteriormente conteste a las preguntas que se formulan de acuerdo con la historia del video.  Referencia Smile and Learn - Español. (31 de julio de 2018). <i>La familia para niños. Ana y su familia. Aprende los miembros de la familia.</i> [Video]. YouTube. https://bit.ly/3nRxBf7
Actividad 2	Pregunta de Elección Múltiple. Conteste las preguntas que se formulan de acuerdo con la historia del video observado en la actividad anterior. Según el video, Luis y Raquel son _____ de Ana y David. A) Los papás B) Los tíos C) Los abuelos Según el video ¿Qué hábito saludable hacen los abuelos de Ana y David? A) Baila B) Caminar C) Patinar ¿Cuántos miembros tienen la familia del video? A) 9 B) 8 C) 7 Según el video ¿Qué hace el Tío de Ana y David? A) Les cuenta la historia del lobo B) Les da helado C) Los lleva al cine
Actividad 3	En las imágenes que se da a continuación, se presentan varias personas y animales. Coloree o encierre con un círculo los que usted considere necesarios, según los miembros que conforman su familia, es decir, los que viven bajo su mismo techo. Para ello pídale a su docente ayuda para hacer la actividad en Paint 3 D. (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint y pegar imagen para realizar el ejercicio). 

El tercer ejemplo corresponde a la actividad desarrollada para el II Año, de la Unidad 1, del programa AVPM. A continuación, se muestra el procedimiento para esta actividad.

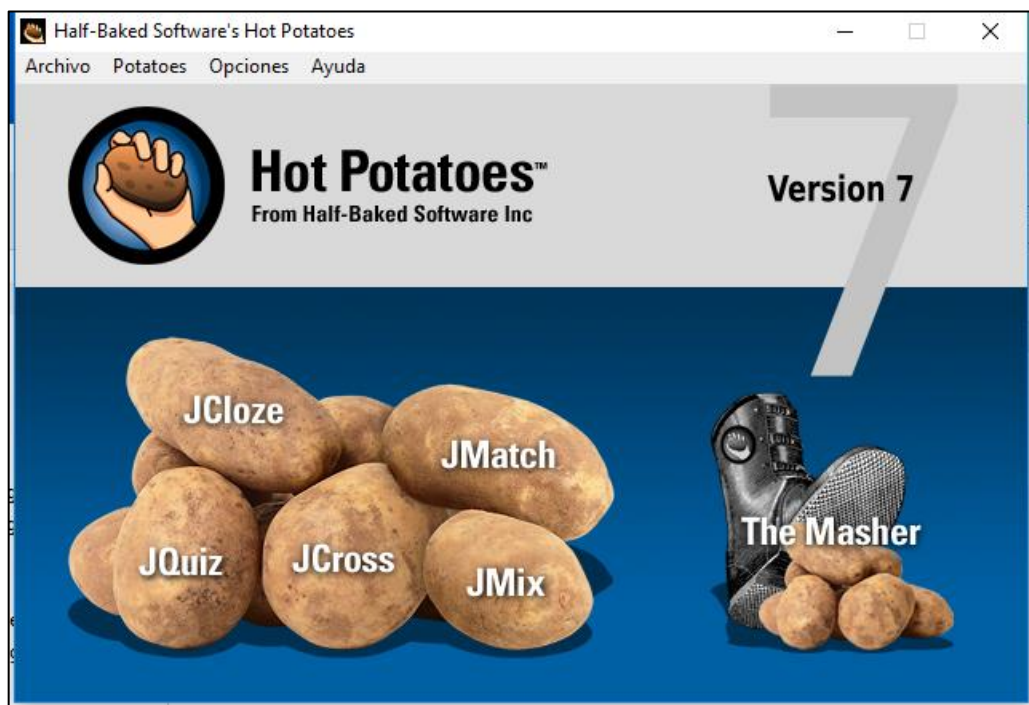
1. Se lee el objetivo de la unidad
2. Se da lectura a la descripción de la unidad.
3. Una vez conocido el objetivo y la descripción de la unidad se procedió a realizar un análisis para determinar las posibles actividades.
4. Como primera opción se realizó la búsqueda en la plataforma You Tube donde se localizó un video que luego de observarlo cumplía con los criterios establecidos para la selección y además acordes para desarrollar con el objetivo de la unidad.
5. Se describen las acciones a realizar.
6. Se copió el código de inserción del video, necesario para la construcción de la actividad en la herramienta de ExeLearning: `<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/E2w-SVr5M7k" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>`
7. Se elaboró la referencia para el video a utilizar

Con el propósito de incentivar el uso de otras herramientas, para la segunda actividad se realizó un asocie utilizando la aplicación Hot Potatoes. A continuación, los pasos desarrollados para este ejercicio.

1. La primera acción que se realizó fue descargar el programa de Hot Potatoes, desde el siguiente enlace: <https://hotpot.uvic.ca/>, el programa incluye cinco aplicaciones para el desarrollo de ejercicios. La Figura 14 muestra la captura de pantalla de la imagen del programa una vez finalizada la descarga.

Figura 14

Captura de pantalla del programa Hot Potatoes instalado

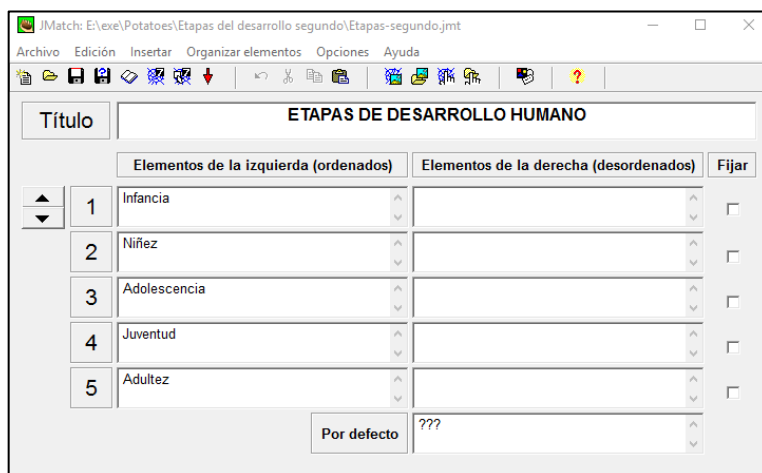


Fuente: Elaboración propia a partir del proceso elaborado, 2020

2. Una vez instalado el programa se seleccionó la aplicación JMatch para realizar el ejercicio. El ejercicio consiste en incluir en la columna izquierda las palabras de las etapas del desarrollo y en la columna derecha las imágenes que corresponden a estas etapas. La población estudiantil deberá unir la imagen con la palabra que corresponde. A continuación, el procedimiento que se desarrolló.
 - Se abrió la aplicación, se escribió el título para el ejercicio “Etapas para el desarrollo humano” y se incluyó el nombre de las etapas en el orden correspondiente. La Figura 15 muestra el procedimiento antes descrito.

Figura 15

Captura de pantalla para la inclusión de las palabras al ejercicio asocie en JMatch

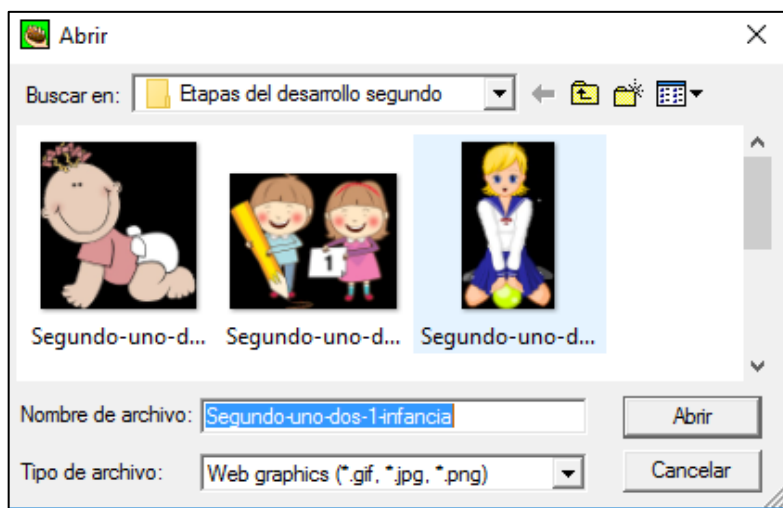


Fuente: Elaboración propia a partir del proceso elaborado, 2020

- Para continuar con el ejercicio se localizó Pixabay la imagen que representaría de cada una de las etapas. Imágenes que fueron archivadas en una misma carpeta para posteriormente integrarlas en el ejercicio. La Figura 16 muestra este procedimiento

Figura 16

Captura de pantalla de las imágenes localizadas, archivadas e incorporadas en el ejercicio

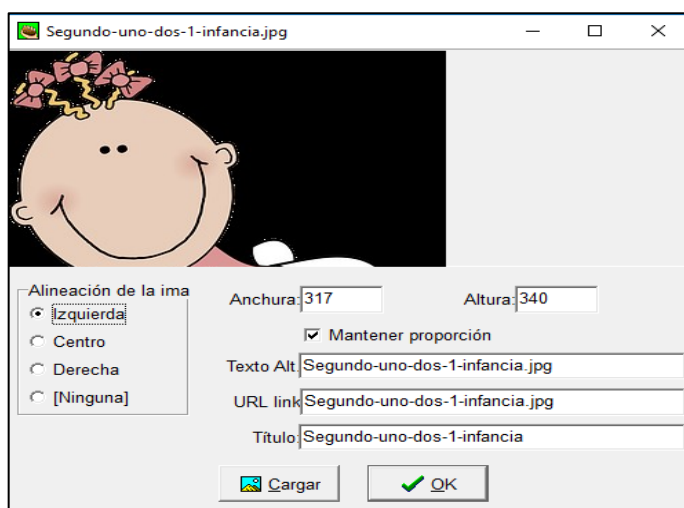


Fuente: Elaboración propia a partir del proceso elaborado, 2020

- Con las imágenes localizadas y archivadas se procedió a integrarlas en el ejercicio JMatch. El primer paso fue la configuración de la imagen, en cuanto a proporción y forma de presentarse en el ejercicio y el segundo paso subir la imagen al ejercicio de *JMatch*. A continuación, en la Figura 17 y Figura 18 se muestra este proceso.

Figura 17

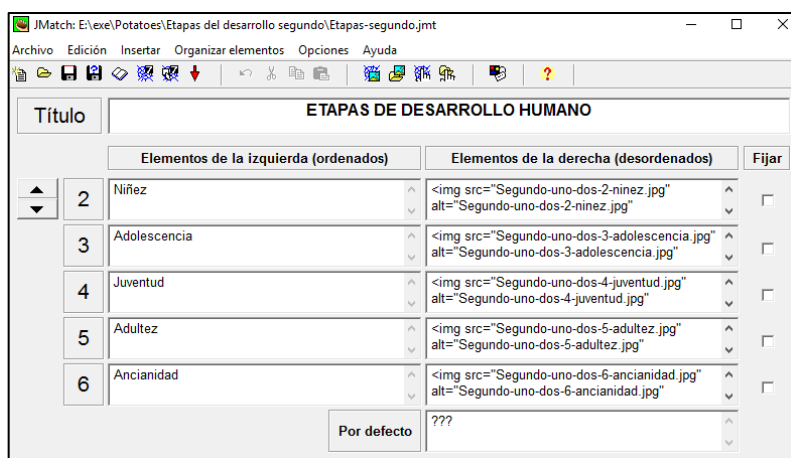
Captura de pantalla para la configuración de las imágenes en el ejercicio asocie en JMatch



Fuente: Elaboración propia a partir del proceso elaborado, 2020

Figura 18

Captura de pantalla para el proceso de inclusión de las imágenes en el ejercicio asocie en JMatch

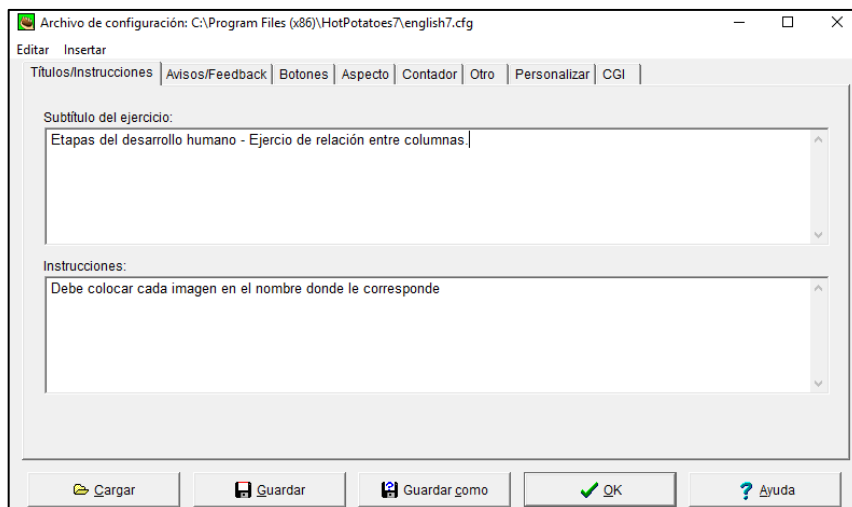


Fuente: Elaboración propia a partir del proceso elaborado en la Guía Interactiva, 2020

- El siguiente proceso consistió en la configuración del ejercicio, específicamente en completar el subtítulo e instrucciones para el desarrollo del ejercicio. En la Figura 19 se muestra este proceso.

Figura 19

Captura de pantalla para el proceso de configuración para el ejercicio asocie en JMatch

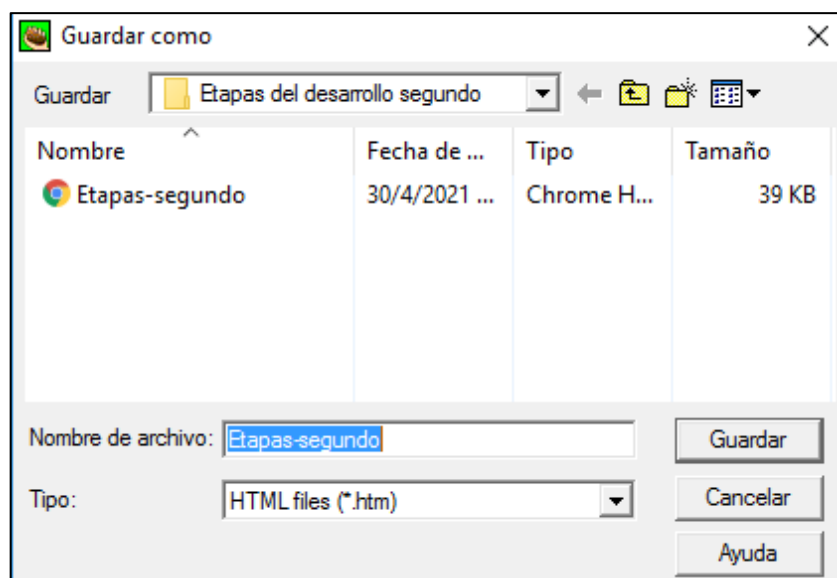


Fuente: Elaboración propia a partir del proceso elaborado, 2020

3. Una vez finalizado el ingreso de información y configuración se procedió a exportar el ejercicio en formato HTML, para posteriormente integrarlo en la Guía Interactiva. A continuación, la Figura 20 que corresponde a la captura de pantalla para este procedimiento

Figura 20

Captura de pantalla para el proceso de exportar ejercicio etapas del desarrollo de JMatch a HTML



Fuente: Elaboración propia a partir del proceso elaborado, 2020

Ejemplo del resultado final de las actividades desarrolladas para el segundo año, unidad 1

Segundo Año	
Unidad 1. Crezco y cambio	
Objetivo: Facilitar a los estudiantes la reflexión acerca de los cambios que ocurren en su proceso de desarrollo físico y emocional y cómo estos influyen sus gustos y necesidades.	
Descripción de la Unidad 1. El autoconocimiento es el conocimiento de uno mismo. Este es fundamental para el desarrollo integral de toda persona. Es por ello por lo que desde temprana edad se desarrollen diversas habilidades para reconocerse como un individuo, diferenciándose de esta forma de su entorno y de otras personas. Es un proceso que dura a lo largo de la vida por lo que poniendo en práctica múltiples conocimientos como el desarrollo de la sensibilidad, la convivencia y otros se irá adquiriendo la capacidad de adquirir una identidad personal.	
Actividad 1	Actividad 1. Observo el video "Caillou Español- Caillou está creciendo (S01E48)". Luego comento con el docente facilitador y compañeros el mensaje sobre la historia que se narra.  Referencia Caillou Español. (2014). Caillou está creciendo. [Video]. YouTube. https://bit.ly/3hmLP5e
Actividad 2	Desarrolle el siguiente ejercicio 

El cuarto ejemplo corresponde a la actividad desarrollada para el IV Año, de la Unidad 1, del programa AVPM. A continuación, se muestra el procedimiento que se realizó para esta actividad.

1. Se lee el objetivo de la unidad.
2. Se da lectura a la descripción de la unidad.
3. Una vez conocido el objetivo y la descripción de la unidad se procedió a realizar un análisis para determinar las posibles actividades.
4. Para la primera actividad se consideró el uso de Power Point como programa para el desarrollo del ejercicio. El ejercicio consiste en que la población estudiantil se describa en cuanto a aspectos físicos y emocionales.
5. Se construyó la instrucción.

Para la segunda actividad se propone la selección múltiple, opción que ofrece ExeLearning.

1. Se planteó el ejercicio de opción múltiple.

En la tercera actividad se consideró el uso de Paint 3 D. Por lo tanto, se realizaron las siguientes acciones:

1. Se localizó en la plataforma de Pixabay la imagen a utilizar y se almacenó para su posterior uso.
2. Se redactó la instrucción:

Ejemplo del resultado final de las actividades desarrolladas para el cuarto año, unidad 1

Cuarto Año	
Unidad 1. Conociéndome	
Objetivo: Identificar la persona como única y valiosa, para fortalecer su autoestima y prevenir el consumo de drogas, mediante actividades que promueven el conocimiento de sí mismo y sí misma.	
Descripción de la Unidad 1: La autoaceptación significa que una persona se reconozca como valiosa, digna, querida y respetada a pesar de que no sea perfecta. Desde pequeños los niños deben aprender a aceptar sus defectos y virtudes. Es por esto por lo que se debe enseñar a aceptarse a sí mismo sin condiciones y tomar conciencia de que los aspectos que se deban mejorar se realizarán como un proceso. Cada persona es única y especial, tiene características físicas, emocionales y espirituales propios. Es importante brindar a la población estudiantil espacios de conversación en donde expresen sus ideas y sentimientos para que vayan forjando una autoestima sana	
Actividad 1	Actividad 1. Realice una presentación en Power Point en la que se describa en cuanto a aspectos físicos y emocionales y otras características que considere necesario. Puede utilizar fotos, imágenes, entre otros, para su propia descripción. Exponga su trabajo al resto del grupo.
Actividad 2	Actividad 2. Pregunta de Selección Múltiple Marque las características físicas. Estatura Bondad Amabilidad Color de ojos Simpático Marque las características emocionales Contextura Alegre Cortés Educado Color de piel Marque las características espirituales Perdón Compromiso Compasión Religiosidad Fuerza física Humildad
Actividad 3	Actividad 3 En la imagen que se presenta a continuación incluya dentro de las ramas las metas o valores que desea cumplir a futuro y en las raíces los valores o acciones que debe realizar para cumplir sus metas. Para ello pídale a su docente ayuda para realizar la actividad en Paint 3 D (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint 3 D y pegar imagen para realizar el ejercicio).



El desarrollo de las actividades culminó con la elaboración de las 100 actividades, la búsqueda de insumos para su desarrollo y el uso de aplicaciones, entre ellas, Hot Potatoes, para generar actividades que posteriormente se incorporaron en el Guía Interactiva.

4.3 Tercera etapa: Recuperar los recursos de información disponibles en Web de apoyo referencial a las unidades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo.

Esta tercera etapa responde al objetivo específico 3: Recuperar los recursos de información disponibles en Web de apoyo referencial a las unidades del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*.

Como parte de esta etapa se describe el procedimiento seguido para la búsqueda de información que da sustento a la sección de recursos bibliográficos. Para alcanzar este objetivo se realizaron dos grandes acciones: 1) estipular las estrategias de búsqueda de los recursos de información y 2) la sistematización de los recursos de información. A continuación, se presentará el detalle de lo alcanzado.

4.3.1 Estrategia de búsqueda de los recursos de información

Para el desarrollo de esta etapa fue necesario propiciar la respuesta a la siguiente pregunta, ¿Qué contenidos utilizables que explican el desarrollo de las habilidades para la vida y temas relacionados con sustancias psicoactivas se localizan en sitios web? Se entiende por habilidades para la vida todo material que refleje como principal objetivo “el desarrollo de las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria” (OPS, 1996), adaptable para los objetivos de la guía, es decir, el desarrollo del programa AVMM para prevenir el consumo de

sustancias psicoactivas, favoreciendo la mejora en la calidad de vida de la población escolar. Por otra parte, el término sustancia psicoactivas se refiere a “sustancia que, cuando se ingiere, afecta a los procesos mentales, p. ej., a la cognición o la afectividad” (OPS, 1994, p. 58).

4.3.1.1. Estrategias de búsqueda realizada

Se consideró necesario establecer criterios para la selección del material, estableciéndose los que se mencionan a continuación, según el tipo de material.

- ❖ Videos. La selección se realizó bajo los siguientes parámetros.
 - Atinencia: es decir, se adapta a la actividad que se desarrolla
 - Reproducciones: es decir la cantidad de veces que se ha visualizado
 - Likes: cantidad de usuarios que dieron “me gusta” al video
 - Comentarios: mensajes emitidos por los usuarios que observaron el video
 - Extensión: cantidad de minutos del video
 - Contenido: cada video fue analizado con el propósito de asegurar que el contenido no incluyera imágenes que evidenciaran el consumo de sustancias psicoactivas por parte de personas o contenido considerado no apto para la población menor de edad.
- ❖ Documentos. La inclusión de documentos se hizo tomando las siguientes consideraciones: disponibilidad bajo formato PDF (formato de documento portátil) y con acceso a través de internet. Para su validación se revisó la autoría de los libros, con el fin de asegurar que fueran de una fuente confiable y acorde a las necesidades del proyecto; además, que fueran documentos de acceso abierto según la fuente consultada o su afiliación con Creative Commons
- ❖ Sitios Web. La selección de sitios se hizo de la siguiente manera: páginas web con contenido informativo que se vincula con la información relevante relacionadas con sustancias psicoactivas y que puede ser de interés para

quienes utilicen la guía, son fuentes oficiales de países o referenciales a nivel mundial.

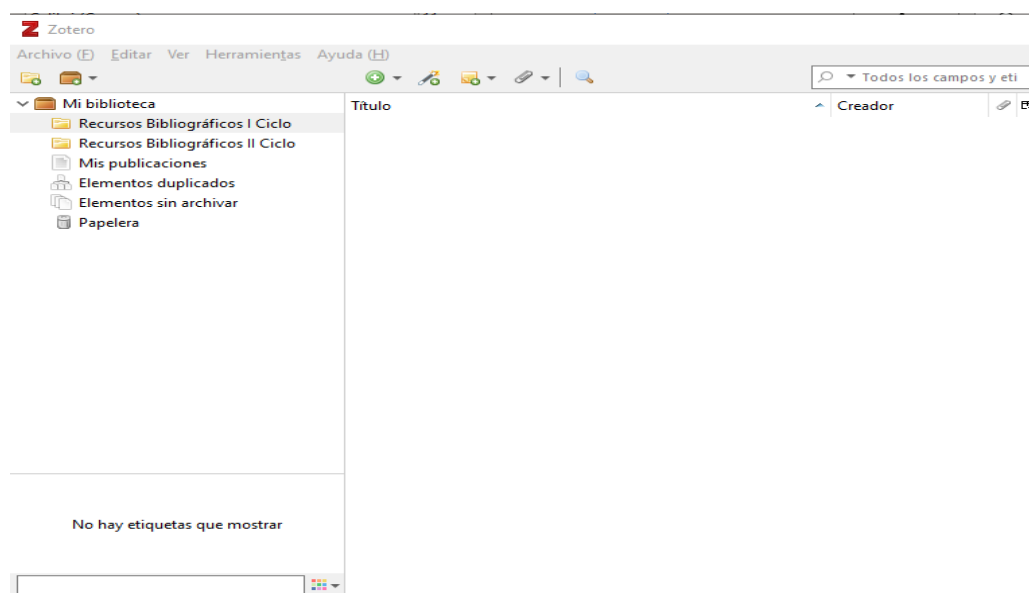
4.3.1.2 Sistematización de los recursos de información

Como herramientas para la sistematización de los recursos se utilizó Zotero, gestor que permitió recolectar, administrar y citar los recursos localizados, información que se obtuvo directamente de la web y clasificándolo según la tipología del trabajo, es decir, documento, video, página.

Al contar con el gestor Zotero instalado se abrieron las carpetas necesarias para este proceso, a saber: Recursos bibliográficos I ciclo y Recursos bibliográficos II ciclo. La Figura 21 muestra la captura de pantalla que muestra el gestor de recursos y las respectivas carpetas donde se archivó las referencias de los recursos.

Figura 21

Captura de pantalla del gestor de referencia Zotero



Fuente: Elaboración propia a partir de instalación e información recopilada, 2020

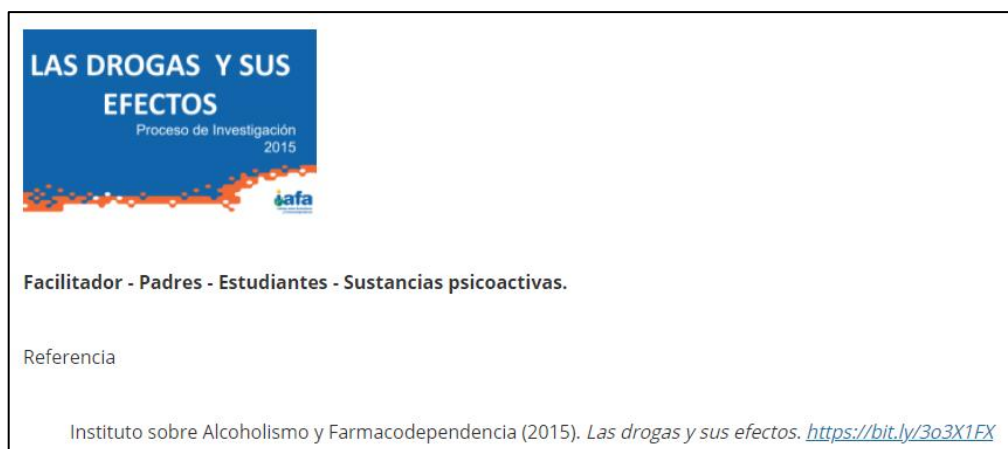
4.3.1.3. Registro de recursos.

La inclusión del material se hizo para cada ciclo, sin embargo, la información contenida en estas carpetas puede ser consultada por las personas facilitadoras y el personal de las bibliotecas. A continuación, el procedimiento seguido para la selección y almacenamiento de los recursos.

- ❖ Documentos: artículos, libros o material localizado en la Web que pueden aprovecharla se para el desarrollo de las actividades, o bien, son referencia para temas relacionados con las sustancias psicoactivas. Una vez registrado el material en Zotero, se localizaron nuevamente para extraer la siguiente información: captura de pantalla, palabras clave y referencia para el documento, tal y como se muestra en la Figura 22, insumos que se registraron en un documento Work, archivado en la carpeta abierta durante la primera etapa.

Figura 22

Captura de pantalla de los datos recopilados para los documentos a referenciar en la sección de recursos bibliográficos de la Guía Interactiva

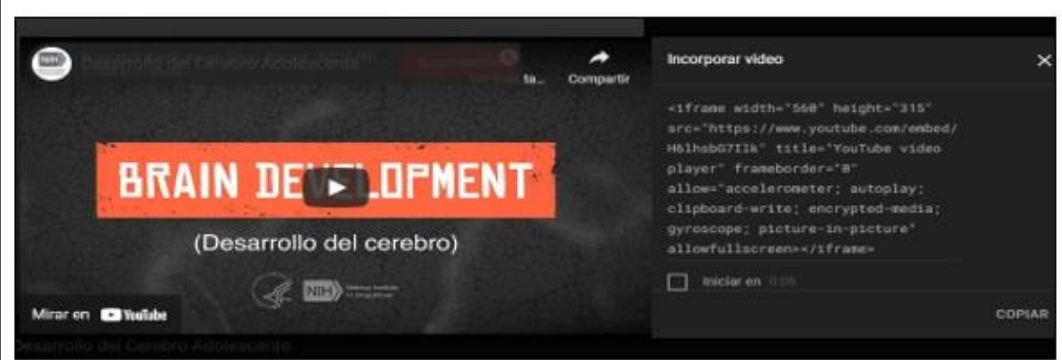


Fuente: Elaboración propia a partir de información recopilada, IAFA, 2020.

- ❖ Videos: En los sitios web revisados se localizaron videos atinentes a los temas del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), y relacionados con el tema de sustancias psicoactivas. Estos videos además pueden sustituir los videos propuestos para las actividades de la guía interactiva o bien para utilizar en diferentes actividades donde se plantee el tema de habilidades para la vida o sustancias psicoactivas, ya sea con la población estudiantil, con docentes o padres de familia. Para conservar la información de los videos se registraron en Zotero, lo que permitió posteriormente, extraer la siguiente información: el código fuente del video, una captura de la imagen del video, palabras relacionadas con el contenido del video y la referencia para el video, insumos que se registraron en un documento Work, archivado en la carpeta abierta durante la primera etapa. En la Figura 23 se observa la información contenida durante esta acción

Figura 23

Captura de pantalla de los datos recopilados de los videos a referenciar en la sección de videos de la carpeta de recursos bibliográficos de la Guía Interactiva



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Sustancias psicoactivas - Drogas - Información

Referencia

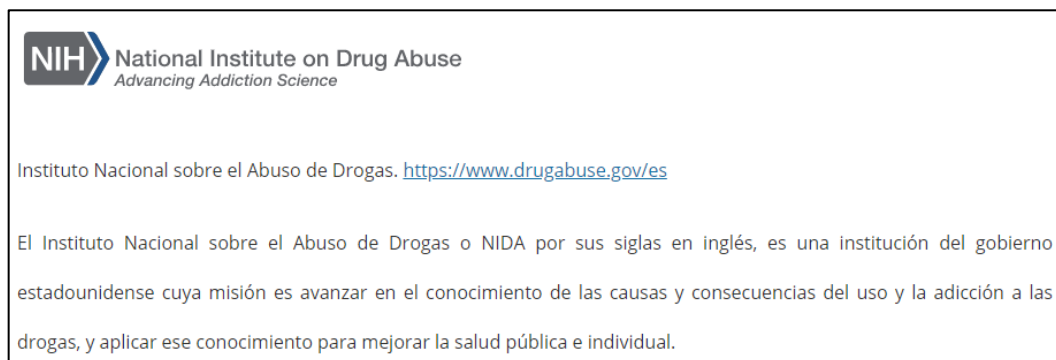
Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (2019). *Desarrollo del cerebro adolescente*. [Video]. You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=H6lhsbG7llk>

Fuente: Elaboración propia a partir de información recopilada, YouTube, 2020.

- ❖ Sitios Web: sitios oficiales y confiables para localizar información relacionada con el tema de sustancias psicoactivas. Son páginas reconocidas de instituciones gubernamentales y no gubernamentales que proporcionan información científica, o bien, acerca del tratamiento y prevención. Al igual que los recursos anteriores, se registraron en Zotero y posteriormente se extrajo la información que se presenta en la Figura 24, a saber, logotipo del sitio a referenciar, la dirección y una breve información de institución u organización que se presenta. Estos datos fueron almacenados en un documento Word y en la carpeta abierta durante el desarrollo de la primera etapa.

Figura 24

Captura de pantalla de los datos recopilados de un sitio Web a referencia en la sección de sitios Web de la carpeta de recursos bibliográficos de la Guía Interactiva



Fuente: Elaboración propia a partir de información recopilada, sitio Web NIDA, 2020.

La información recopilada y obtenida en esta etapa se localizó con el fin de integrarla en la carpeta denominada Recursos Bibliográfico, ubicada en la Guía Interactiva. El material informacional que se aportó en la sección denominada Recursos Bibliográficos permite al usuario acceder de manera directa al documento, video o sitio Web, previa valoración de la información suministrada, es decir, imagen de la portada del documento, imagen del inicio del video o el logotipo del sitio Web, así como las palabras claves que tiene relación con el contenido y público para el cual se dirige y en el caso de los sitios Web una breve reseña de la institución u organización. Adicionalmente, se detalla la referencia con el enlace para la descarga del documento, video o sitio web que se aporta.

El insumo que se aportó en esta sección es un material valioso de la Guía Interactiva, ya que le permitirá al personal de Bibliotecología facilitar recursos bibliográficos adicionales para el desarrollo de actividades, contenidos que no se ofrecen en los libros de textos con que cuenta el programa AVMM.

4.4 Cuarta etapa: Integrar los contenidos, las actividades y los recursos de información en la guía interactiva digital del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo.

Esta cuarta etapa responde al objetivo específico 4: Integrar los contenidos, las actividades y los recursos de información en la guía interactiva digital del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo* (a).

Para realizar esta etapa se trabajó con el programa EXeLearning, por ser una herramienta de código abierto, con posibilidad de modificarse. El uso es sencillo e intuitivo y permite adaptar las actividades de acuerdo con los contenidos, así como las necesidades de la población estudiantil, asimismo, permite cambiar las actividades que se desarrollaron simplificando la labor del facilitador del Programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo*.

Para iniciar con la construcción de la Guía Interactiva dentro del programa EXeLearning, a partir de los textos, los videos creados y recopilados, las actividades digitales interactivas y los recursos identificados en la Web se realizaron tres grandes acciones: 1) instalación del paquete EXeLearning para el desarrollo de la Guía Virtual, 2) elección del estilo y valores del formato de presentación de la Guía, 3) diseño de personajes, portadas y cintillos, 4) estructura de la Guía Interactiva, 5) incorporación de las actividades en la Guía Interactiva.

4.4.1 Instalación del paquete eXeLearning para el desarrollo de la Guía Virtual.

Se procedió a ubicar el sitio oficial de esta herramienta, localizado en la siguiente dirección <http://exelearning.net/descargas/>. Se analizó las opciones de descargas, seleccionándose la versión para Windows. Una vez finalizada la instalación se presentó EXeLearning bajo el ícono que se muestra en la captura de pantalla de Figura 25.

Figura 25

Captura de pantalla acceso a la inicial de EXeLearning



Fuente: Símbolo de acceso a la herramienta de EXeLearning, 2020

Una vez que se realizó la descarga se abrió el entorno de EXeLearning, se observó la estructura interna de la aplicación, la cual se detalla a continuación:

1. Primera zona: corresponde al menú principal desde donde se gestionan los archivos, la impresión, las exportaciones, los estilos, las preferencias de usuario y la ayuda.
2. Segunda zona: es la estructura la cual permite crear el índice o el árbol de los contenidos del proyecto.
3. Tercera zona: son los iDevices, es decir, los elementos a utilizar para la creación de los ejercicios (texto, cuestionarios, selección múltiple, entre otras)
4. Cuarta zona: corresponde al área de trabajo donde se desarrolla cada una de las actividades.

En la Figura 26 se muestra la captura de pantalla de la distribución de las zonas.

Figura 26

Captura de pantalla del sitio inicial de EXeLearning y las zonas que presenta

Fuente: Sitio de la herramienta de EXeLearning, 2020



4.4.2 Elección del estilo y valores del formato de presentación de la Guía.

EXeLearning presenta diferentes estilos para el desarrollo de proyectos, una plantilla base con posibilidad de modificarse, un banco de estilos a utilizar y la posibilidad de crear un nuevo estilo. Luego de analizar el banco de estilos, se optó por el estilo nombrado “Presentación”, por sus características para adaptar el Libro de Marca del IAFA y la integración del contenido del proyecto. A continuación, en la Figura 27 y 28 se muestra la captura de pantalla que muestra el proceso para la búsqueda del estilo, así como datos del estilo seleccionado, como lo son: nombre, descripción, autor, licencia, entre otros.

El estilo seleccionado permitió la adaptación del Libro de Marca del IAFA y la integración del contenido del proyecto.

Figura 27

Captura de pantalla para la revisión de estilos base de ExeLearning



Fuente: Sitio de la herramienta de EXeLearning, 2020

Figura 28

Captura de pantalla de datos proporcionados para el estilo “Presentación” seleccionado para el proyecto

The screenshot shows a window titled "Gestor de estilos" (Style Manager) with a tab labeled "Propiedades del estilo: Presentation". The window contains several input fields for style properties:

Nombre:	Presentation
Descripción:	Create presentations with eXe. Easy to use. Responsive design. Design and programming by Ignacio Gros for eXeLearning (http://exelearning.net/). This style uses the Open Sans font family designed
Compatibilidad:	2.4
Versión:	2019
Autor:	Ignacio Gros
Dirección (URL) del Autor:	http://www.gros.es/
Licencia:	Creative Commons by-sa
License URL:	http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/
Extra head:	<meta name='viewport' content='width=device-width, initial-scale=1' />
Extra body:	<script type='text/javascript' src='_simplepoint_js.js'></script>
Extra body (when editing):	<script type='text/javascript' src='/style/simplepoint/_simplepoint_js.js'></script>
Path to jQuery (if different):	true

Fuente: Sitio de la herramienta de EXeLearning, 2020

Una vez seleccionado el estilo se procedió a completar las propiedades para el proyecto, específicamente relacionado con el paquete y los metadatos. La información que se aportó se refleja en la Figura 29 y 30.

Figura 29

Captura de pantalla de las propiedades del paquete para la Guía Interactiva

The screenshot shows the 'Propiedades' (Properties) tab in the EXeLearning tool. The 'Paquete' (Package) section is active, displaying the following information:

- Catalogación:**
 - Título: APRENDO A VALERME POR MÍ MISMO
 - Idioma: Español
- Descripción:**
 - Descripción general: La guía interactiva de apoyo informativo complementaria al programa "Aprendo a valerme por Mí mismo" del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia dirigida al personal de las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje del Ministerio de Educación Pública
 - Objetivos: Incorporar el uso de la tecnología, presente cada vez más en nuestro medio, y segundo, la participación del personal de Bibliotecología de los centro educativos, como agentes facilitadores de recursos para el docente.
 - Conocimiento previo:
- Metadatos:**
 - Autor: Irene Alvarado Rojas
 - Licencia: (vacío)
 - Tipo de recurso educativo: proyecto real
- Especificaciones de utilización:**
 - Tipo de alumnado: ☒ Todos ☐ Necesidades educativas especiales ☐ Altas capacidades

Fuente: Sitio de la herramienta de EXeLearning, 2020

Figura 30

Captura de pantalla para los metadatos incluidos para la Guía Interactiva

The screenshot shows the 'Metadatos' (Metadata) tab in the EXeLearning tool. The 'Dublin Core' section is active, displaying the following information:

- Título:** APRENDO A VALERME POR MÍ MISMO
- Creador:** Irene Alvarado Rojas
- Tema:** Habilidades para la vida
- Descripción:** La guía interactiva de apoyo informativo complementaria al programa "Aprendo a valerme por Mí mismo" del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia dirigida al personal de las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje del Ministerio de Educación Pública
- Editor:**
- Colaboradores:** Centro de Información y Documentación, IAFA
- Fecha:** 2020-09-05
- Tipo:** Habilidades para la Vida, sustancia psicoactivas, prevención
- Formato:** XHTML
- Identificador:**
- Fuente:**
- Idioma:** Español
- Relación:** Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (material impreso)
- Cobertura:** Costa Rica
- Derechos:** IAFA-CIDFA-Costa Rica

Fuente: Elaboración propia a partir del contenido solicitado de la herramienta de EXeLearning, 2020

4.4.3 Diseño de personajes, portadas y cintillos

Para la creación de los personajes y diseños visuales se acudió a técnicos en ilustración y diseño gráfico. Se recurrió a estos profesionales ya que cuentan con los equipos y herramientas necesarias para este tipo de diseños. Se localizó al señor Jeffry Lee Ávila, ilustrador y se programó una reunión con él con el propósito de exponerle el proyecto. Posteriormente, se contactó a la señorita Miriam Zamora Rodríguez a quien también se le brindó detalles del proyecto. Ambos aceptaron colaborar, el señor Lee realizó los personajes y la señorita Zamora el diseño de la portada.

4.4.3.1 Diseño de personajes

La labor de ilustración concluyó con tres personajes que se muestran de manera conjunta en la portada de la Guía, así como en la portada de los videos elaborados; de manera separada, en un cintillo, en la presentación del contenido, de las actividades y de los recursos incluidos en la Guía Interactiva. A los personajes se les asignó un nombre, Isaac, Lucy y Emma quienes se visualizan en sus etapas de crecimiento, es decir, durante el I Ciclo y II Ciclo de la Educación.

A estos personajes se les quiso dar una identidad que concordara con la sección de la guía que estaría presentando. Además, fueron las características que se brindaron al ilustrador para que lograra plasmar de mejor manera sus ideas en relación con el perfil de niño o niña esperado.

- Isaac es un niño proactivo, estudioso y las habilidades para la vida le ayudaron a tomar las mejores decisiones. Tiene cabello oscuro, de tez blanca, usa lentes, está sonriendo y lleva en sus manos un libro y un lápiz. La postura sentada es la posición de Isaac para presentar los contenidos del I Ciclo y la posición de pie para presentar los contenidos del II Ciclo. En la Figura 31 se muestra la captura de pantalla de este personaje.

Figura 31

Captura de pantalla que muestra la imagen de Isaac en sus dos versiones, sentado para presentar los contenidos del I Ciclo y de pie para presentar los contenidos del II Ciclo



Fuente: Elaboración propia. Ilustración por Jeffry Lee Ávila para la Guía Interactiva, 2020.

- Lucy es una niña con mucha energía, amante de los ejercicios para mantener una buena salud física y también es muy cercana en seguir las habilidades para la vida como medio para conservar una buena salud mental. Ella tiene cabello rojizo, su tez es blanca, está sonriendo y lleva en sus manos una cuerda para saltar, utiliza ropa deportiva. En la guía interactiva, esta pequeña presenta las actividades que buscan la creatividad y los ejercicios para el desarrollo de las habilidades para la vida desarrolladas en la Guía Interactiva para la población estudiantil. Para identificarla en el I Ciclo utiliza un pantalón corto y una camiseta y para representar el II Ciclo utiliza una licra larga, camiseta y lleva puesta una visera. La Figura 32 muestra la captura de pantalla de este personaje.

Figura 32

Captura de pantalla que muestra la imagen de Lucy en sus dos versiones para presentar las actividades del I Ciclo y II Ciclo



Fuente: Elaboración propia. Ilustración por Jeffrey Lee Ávila para la Guía Interactiva, 2020.

- Emma es una niña amante de las tecnologías. Emma es de tez negra y para el I Ciclo se presenta sentada y tiene en sus manos una tableta y para el II Ciclo se caracteriza porque lleva audífonos y un dispositivo electrónico más moderno. En la guía presenta los recursos que se han incorporado, es decir, videos, documentos, sitios Web que pueden reforzar los temas abordados en esta guía. Las habilidades para la vida han sido determinantes para hacer un uso responsable de las tecnologías y seleccionar sitios confiables para obtener información. La Figura 33 muestra la captura de Emma

Figura 33

Captura de pantalla que muestra la imagen de Emma en sus dos versiones, sentada para presentar los recursos del I Ciclo y de pie para presentar los contenidos del II Ciclo



Fuente: Elaboración propia. Ilustración por Jeffry Lee Ávila para la Guía Interactiva, 2020.

4.4.3.2 Diseño de las portadas

La portada de la Guía Interactiva integra los tres personajes creados en sus dos versiones, es decir, I Ciclo y II Ciclo, el título de la Guía, el logotipo del IAFA y del Programa AVMM. Para esta portada, tal y como se mencionó anteriormente, se contó con la colaboración de la Srta. Miriam Zamora Rodríguez. A continuación, en la Figura 34 se muestra la captura de pantalla de la portada final de la Guía Interactiva.

Figura 34

Captura de pantalla que muestra la portada de la Guía Interactiva



Fuente: Elaboración propia. Ilustraciones Jeffry Lee Ávila. Diseño por Miriam Zamora Rodríguez para la Guía Interactiva, 2020.

Adicionalmente se elaboró una portada para los videos que también integran los tres personajes, el logotipo del IAFA y del Programa AVMM. Esta portada fue diseñada por el MSc. Jairo Guadamuz, como aporte y contribución al proyecto. A continuación, en la Figura 35 se muestra la captura de pantalla de la portada final incluida para la producción de los videos.

Figura 35

Captura de pantalla que muestra la imagen de la portada para los videos producidos para la Guía Interactiva.



Fuente: Elaboración propia. Ilustraciones Jeffry Lee Ávila. Diseño por MSc. Jairo Guadamuz, 2020

4.4.3.3 Diseño de los cintillos

Se elaboraron seis cintillos y en cada uno se incluye un personaje que presenta el trabajo de la Guía, es decir, los contenidos, las actividades y los recursos. Se muestra según la etapa asignada con anterioridad para I Ciclo y II Ciclo de la Educación. A continuación, la Figura 36 corresponde a la captura de pantalla para los cintillos utilizados para el I Ciclo y la Figura 37 la captura de pantalla de los cintillos empleados para el II Ciclo.

Figura 36

Captura de pantalla que muestra los cintillos utilizados para el I Ciclo de la Guía Interactiva.



Fuente: Elaboración propia. Ilustraciones Jeffry Lee Ávila, para la Guía Interactiva, 2020

Figura 37

Captura de pantalla que muestra los cintillos utilizados para el II Ciclo de la Guía Interactiva.



Fuente: Elaboración propia. Ilustraciones Jeffry Lee Ávila, para la Guía Interactiva, 2020

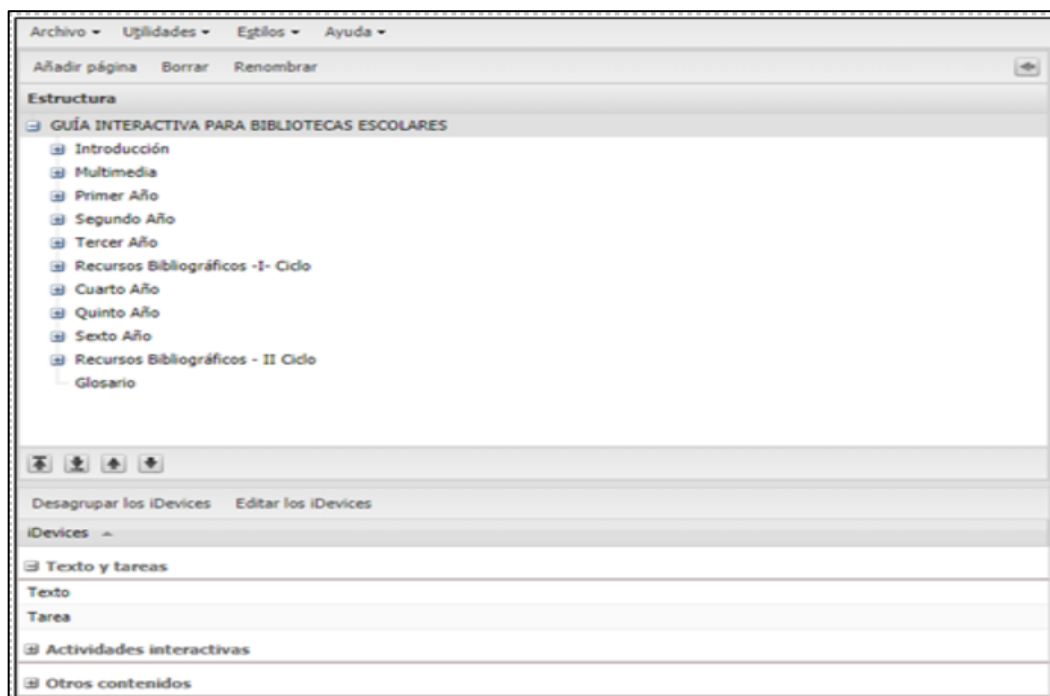
La elaboración de los personajes, las portadas y los cintillos se consideraron necesarios como apoyo visual para la Guía Interactiva. Además, es una manera de identificar cada uno de los procesos y hacen la diferencia con relación a las guías impresas.

4.4.4. Estructura de la Guía Interactiva.

La guía se estructuró de acuerdo con las carpetas creadas previamente en el equipo de trabajo y que sirvieron para archivar el contenido textual de la Guía Interactiva. A continuación, la Figura 38 corresponde a la captura de pantalla que muestra la estructura que se visualiza en la herramienta EXeLearning en su versión editable.

Figura 38

Captura de pantalla que muestra la estructura de la Guía Interactiva en la herramienta de EXeLearning

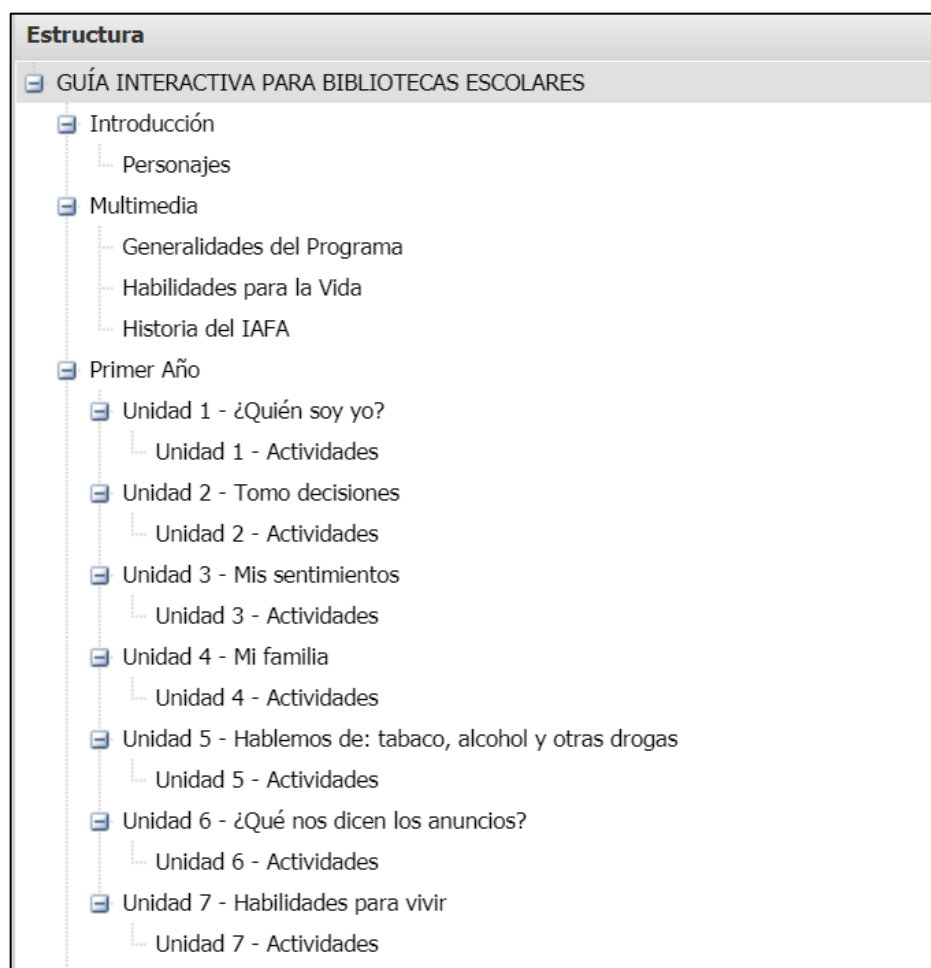


Fuente: Elaboración propia a partir de la estructura elaborada para la Guía Interactiva, 2020

Esta estructura funciona como tabla de contenidos dentro de la Guía Interactiva, con hipervínculos que van hacia cada una de las secciones estructuradas para el desarrollo de las unidades y actividades de cada año, según se muestra en la Figura 39.

Figura 39

Captura de pantalla que muestra la estructura de la Guía Interactiva para el primer año



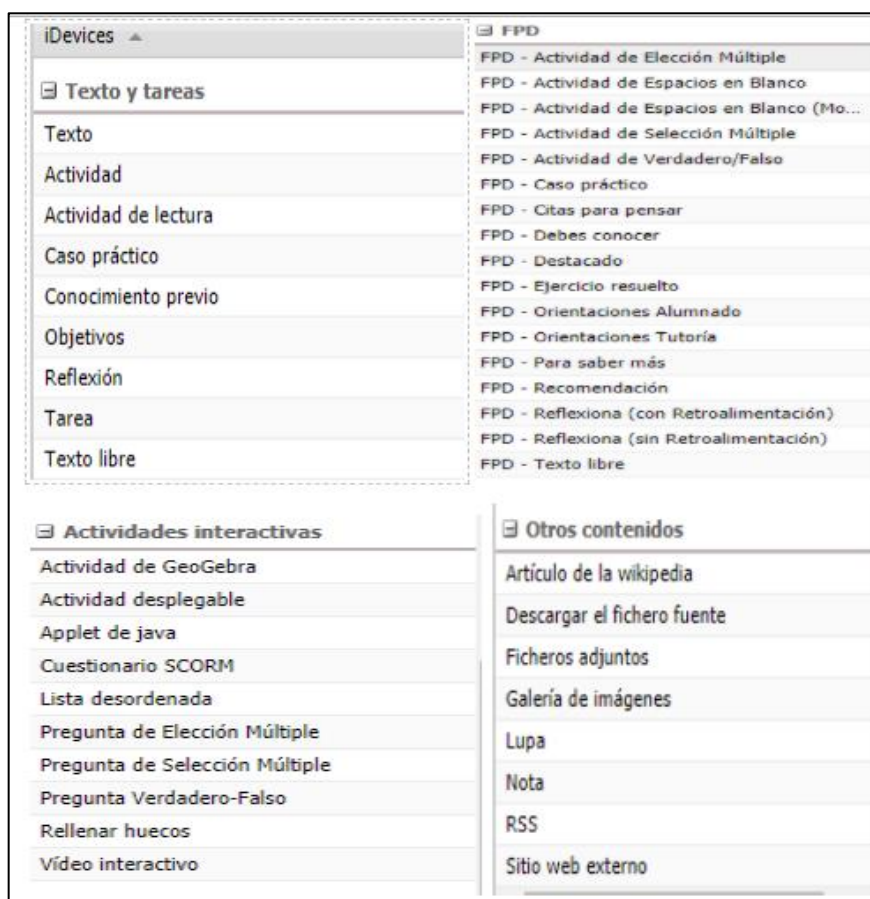
Fuente: Elaboración propia a partir de la estructura elaborada para la Guía Interactiva, 2020

4.4.5 Incorporar las actividades en la Guía Interactiva

Al inicio del proyecto se realizó la apertura de carpetas en el computador con el fin de ir archivando todo el material a incorporar en la Guía Interactiva, por lo que es en este momento es cuando se procedió a trasladar el contenido de las carpetas (textos) a la Guía Interactiva desarrollada en la herramienta ExeLearning. En primera instancia se activó el ícono “Usuario avanzado” de la herramienta con el fin de visualizar la totalidad de “¡Devices”. Los ¡Devices son las opciones que ofrece ExeLearning para realizar las actividades. La Figura 40 corresponde a la captura de pantalla que muestra estas opciones.

Figura 40

Captura de pantalla que muestra la disponibilidad de formatos que proporciona la herramienta de EXeLearning para el desarrollo de actividades.



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

Una vez realizada la acción anterior, se procedió a trasladar las actividades propuestas a la estructura desarrollada para la Guía Interactiva. Para realizar esta incorporación se siguieron los siguientes pasos.

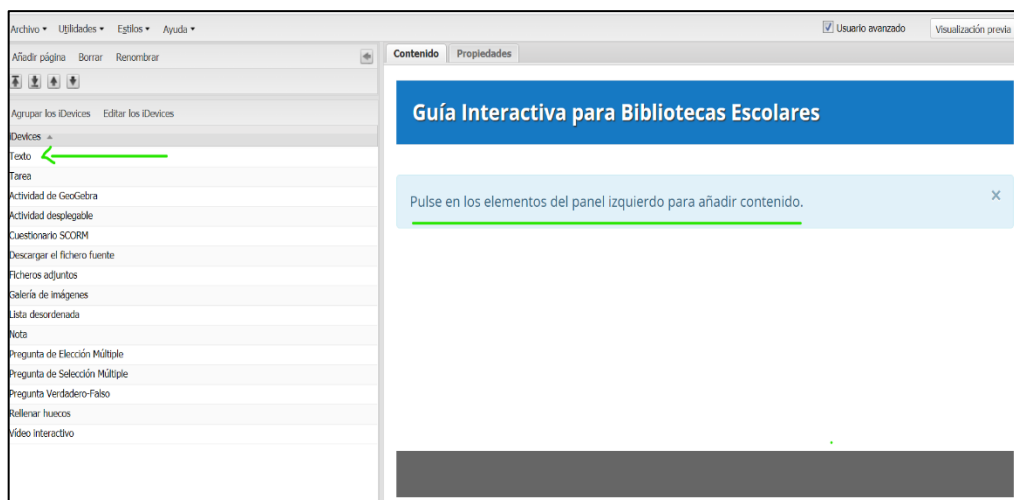
1. Lectura de texto elaborado
2. Seleccionar en la estructura de la Guía Interactiva la carpeta donde se requiere ubicar el texto o la actividad.
3. Seleccionar el ¡Devices que se ajuste para el desarrollo de la actividad: texto, rellenar huecos, video, imagen.
4. Copiar del archivo Work el texto o la actividad en el ¡Device de ExeLearning seleccionado.
5. Localizar en la cinta de opciones del ¡Device de ExeLearning la opción para incluir: el video, la imagen o la aplicación, para el desarrollo del ejercicio.
6. Guardar la actividad.

A continuación, algunos ejemplos que muestran el proceso que se realizó para la incorporación de los datos de la Guía Interactiva, según la guía referida anteriormente.

La primera actividad fue incrustar la portada de la Guía Interactiva. Una vez posicionada en la carpeta que contiene el título, se despliega el siguiente mensaje: “Pulse en los elementos del panel izquierdo para añadir contenido”. Para este ejercicio se escogió “Texto”, ver la captura de pantalla de la Figura 41 que muestra este proceso.

Figura 41

Captura de pantalla que muestra el título de la Guía Interactiva y la acción que se despliega “Pulse en los elementos del panel izquierdo para añadir contenido”

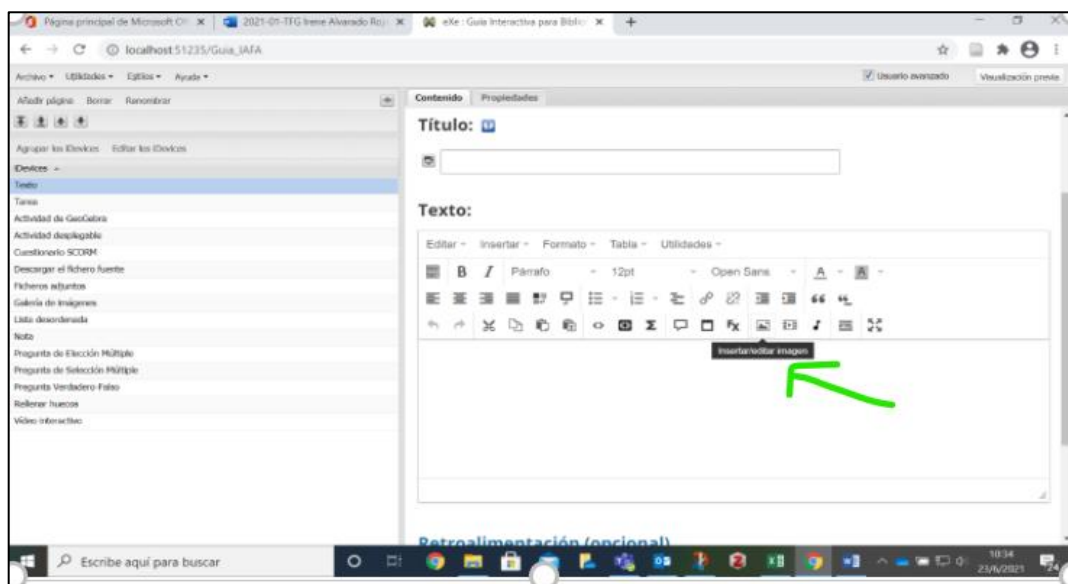


Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

Una vez situados en el recuadro del “Texto” se ubicó en la cinta de opciones “insertar-editar imagen”. Ver captura de pantalla de la Figura 42.

Figura 42

Captura de pantalla que muestra la cinta de opciones del iDevice de ExeLearning



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

Con la opción “insertar-editar imagen” habilitada, se procedió a cargar la imagen, completando la descripción para la imagen, posteriormente se oprimió el ícono “aceptar” con lo cual se incorporó la imagen a utilizar para el ejercicio. Ver captura de pantalla de la Figura 43.

Figura 43

Captura de pantalla que muestra la acción que se desplegó para cargar el diseño de la portada

Insertar/editar imagen [X]

General Avanzado Título y reconocimiento

Fuente: [Icono]

Descripción de la imagen:

Título de la imagen:

Dimensiones: x ☒ Limitar las proporciones

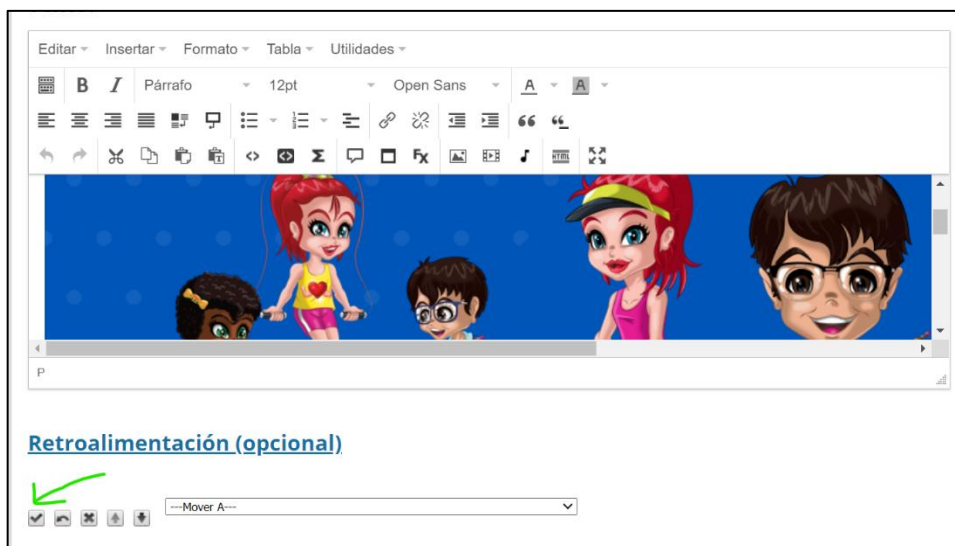
Aceptar Cancelar

Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

Para finalizar, se acepta oprimiendo el símbolo “check”, ver captura de pantalla de la Figura 44 y 45.

Figura 44

Captura de pantalla que muestra la acción del “check” para finalizar el proceso



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

Figura 45

Captura de pantalla que muestra el resultado final para el proceso de la incorporación de la imagen de la portada

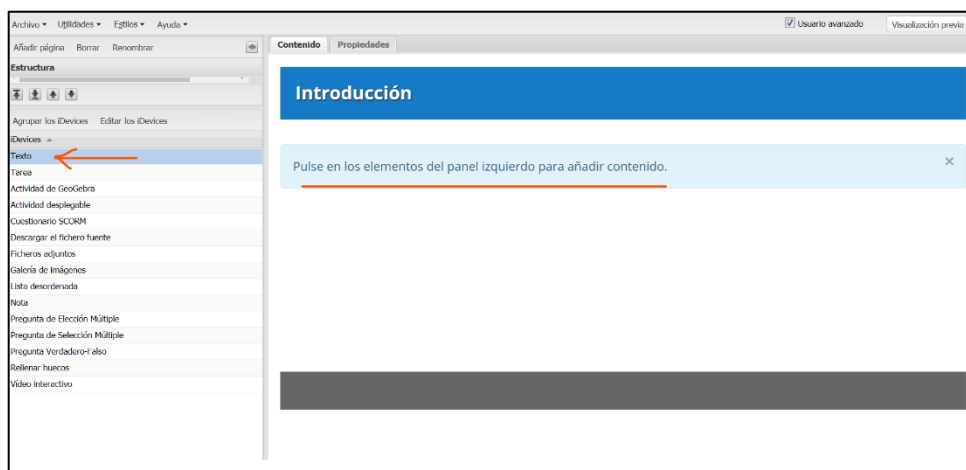


Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

El segundo ejemplo corresponde a la incorporación del texto para el apartado de la “Introducción”. Al igual que el ejercicio anterior, se ubicó en la carpeta denominada Introducción, se atendió la indicación “Pulse en los elementos del panel izquierdo para añadir contenido”, se escogió el ¡Devices “Texto”. Se copió el texto archivado en Word y se pegó en el ¡Devices el texto elaborado para este apartado. Asimismo, se editó el contenido para su presentación final. Ver la captura de pantalla de la Figura 46, 47 y 48 que muestra este proceso.

Figura 46

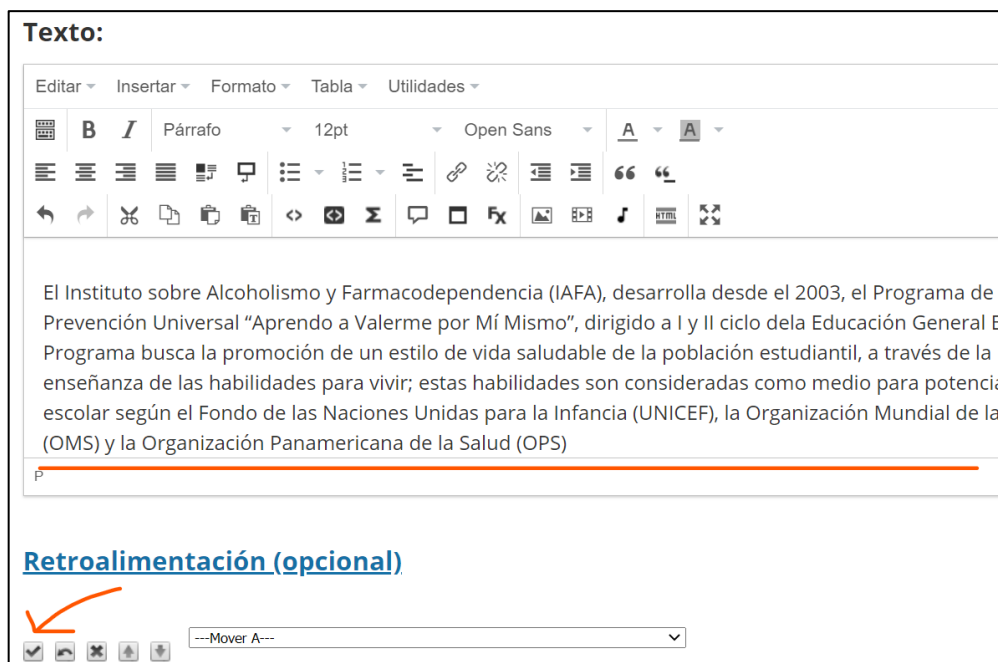
Captura de pantalla que muestra el título Introducción y la acción que se despliega “Pulse en los elementos del panel izquierdo para añadir contenido”



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

Figura 47

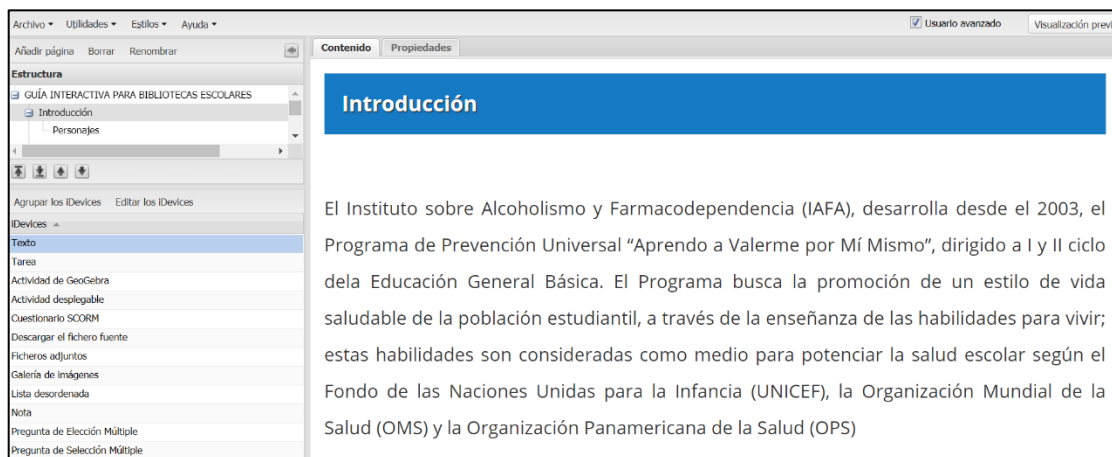
Captura de pantalla que muestra la acción de la inclusión del texto y la acción del “check”



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

Figura 48

Captura de pantalla que muestra el resultado final para la incorporación del texto del apartado Introducción.

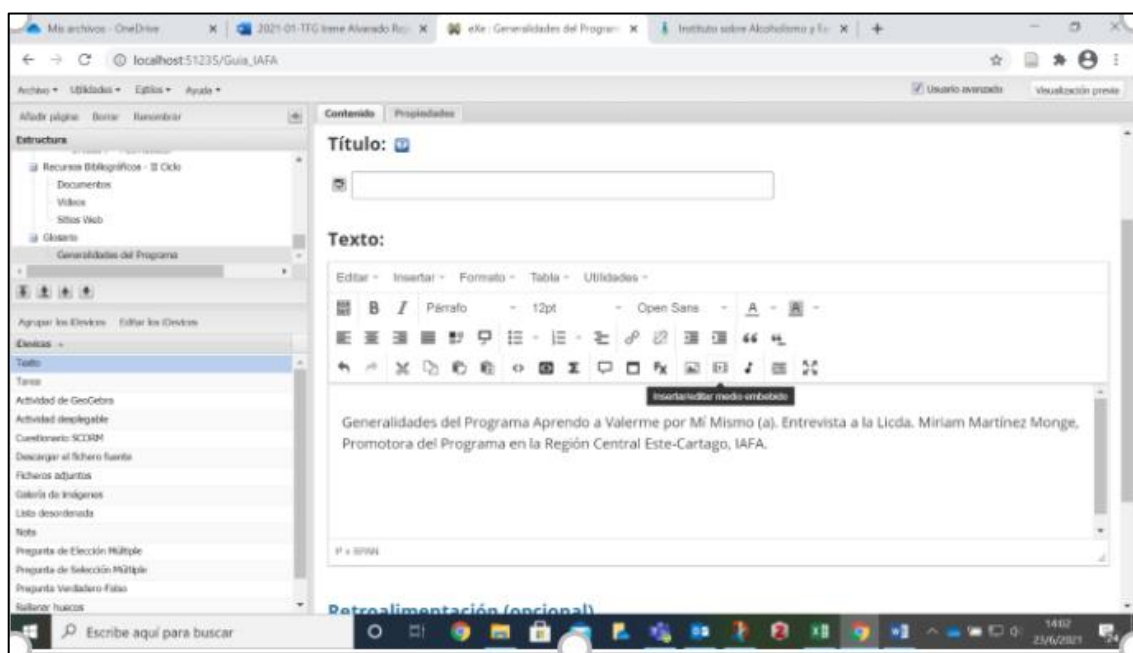


Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

El tercer ejemplo, corresponde a la sección de multimedia “Generalidades del Programa”. Al igual que el ejercicio anterior se ubicó en la carpeta denominada “Generalidades del Programa”, se atendió la indicación “Pulse en los elementos del panel izquierdo para añadir contenido”, se escogió el ícono “Texto” y se copió el contenido elaborado para este apartado. Una vez incorporado el texto se ubicó en la pestaña de opciones que se despliega la opción “Insertar/editar medio embebido”, ver la captura de pantalla de la Figura 49 que muestra este proceso.

Figura 49

Captura de pantalla que muestra la acción que se despliega “Insertar/editar medio embebido”.

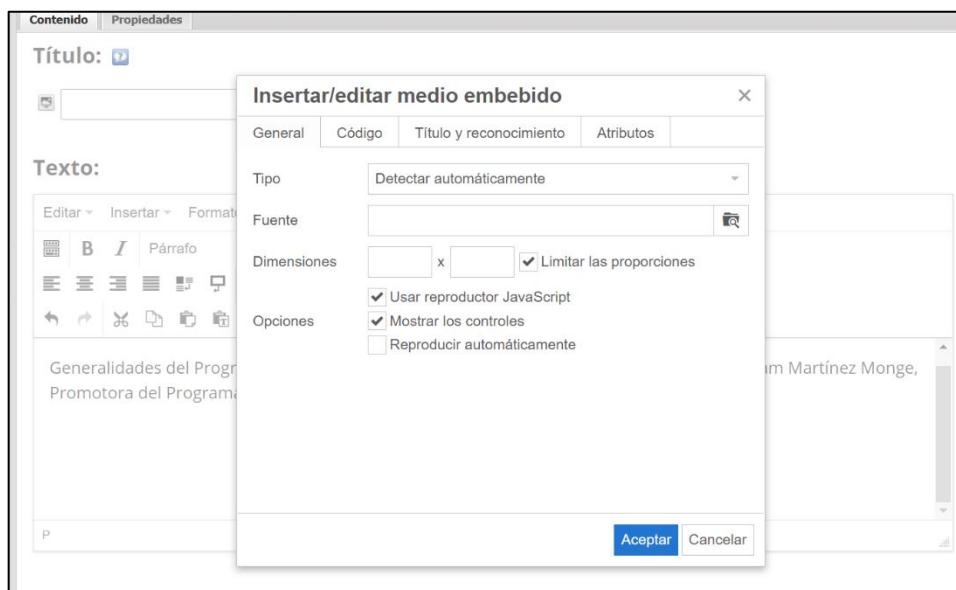


Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

La anterior acción proporciona un cuadro, el cual se muestra en la captura de pantalla de la Figura 61. Este cuadro incluye la acción para insertar el código del video. Para esta acción se localizó el video en la plataforma de YouTube, se copió el código de inserción, acción que se localiza dando un clip izquierdo en “configuración” se posicionó en el ícono “copiar código de inserción”, esta información se copia el cuadro y se da acepta para finalizar con el proceso. Ver la captura de pantalla de la Figura 50, 51, 52 y 53 que muestran el ejercicio anterior.

Figura 50

Captura de pantalla que muestra la acción que se despliega en ExeLearning para cargar el video



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

Figura 51

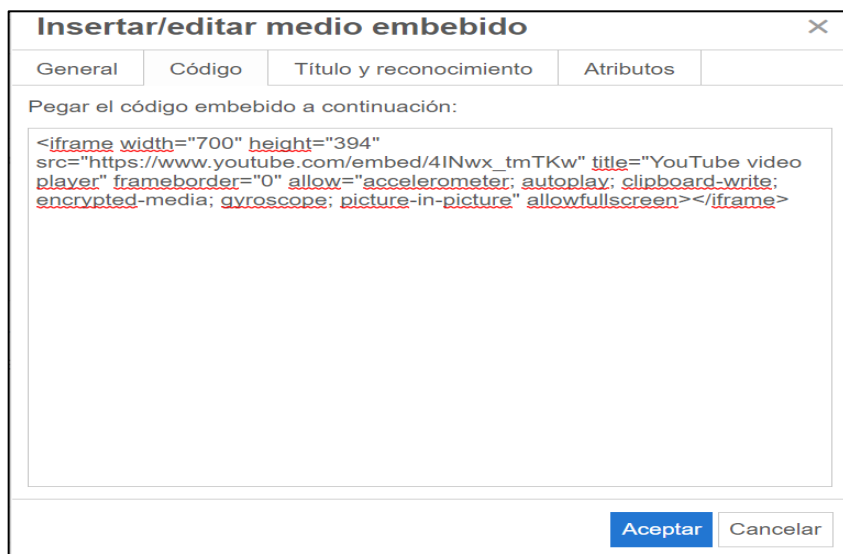
Captura de pantalla que muestra la acción para “Copiar código de inserción” del video en la plataforma de Youtube



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de YouTube, 2020

Figura 52

Captura de pantalla que muestra la acción para pegar el código embebido en ExeLearning



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

Figura 53

Captura de pantalla que muestra la presentación final para la inserción del video en ExeLearning



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de ExeLearning, 2020

4.4.6 Exportar la Guía Interactiva

Una vez finalizada la inclusión de las actividades se procedió a la exportación de la Guía Interactiva en versión HTML con el fin de que esta pueda ser reproducida por medio de un navegador de páginas Web. El proceso se inicia ubicando en ExeLearning la opción archivo, seleccionar exportar sitio web, se ubica la carpeta destino y se da la opción seleccionar carpeta para iniciar el proceso que permite la descarga automáticamente del autocontenido. Esta carpeta, una vez ubicada en el navegador, admitirá la reproducción de la Guía Interactiva con todos los hipervínculos. La visualización del proceso final se observa en la Figura 54.

Figura 54

Captura de pantalla que muestra la visualización final para la Guía Interactiva ExeLearning desde el navegador.

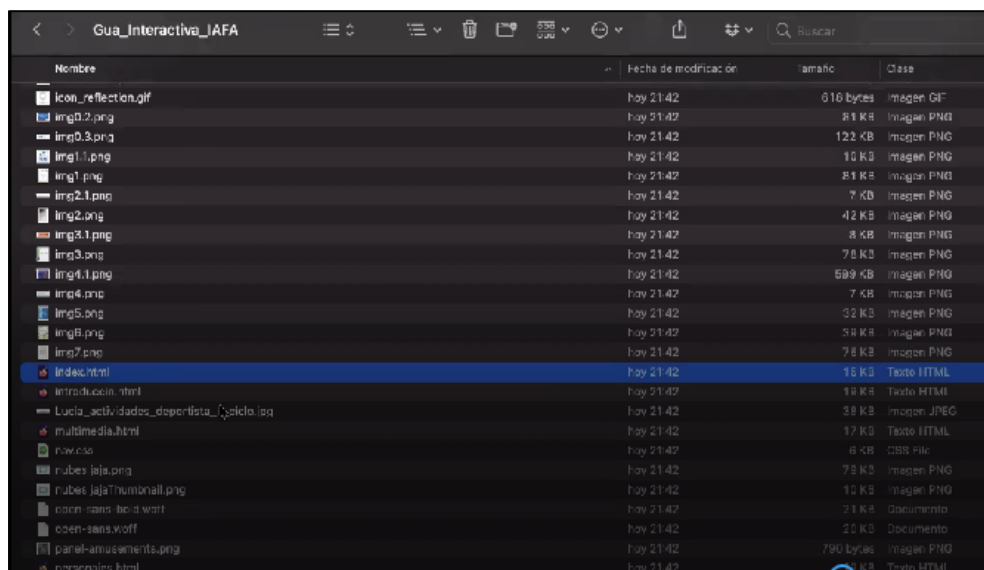


Fuente: Elaboración propia a partir del contenido de la Guía Interactiva

La Guía Interactiva, al estar vinculada a un servidor se puede descargar y copiar en un dispositivo USB o en un CD para que los facilitadores puedan utilizarla también, sin necesidad de tener Internet. El procedimiento inicia con la descarga de la Guía Interactiva desde el sitio Web, una vez descargada se debe buscar dentro de la carpeta descargada el archivo HTML que es el que nos permite cargar la portada principal y, por ende, el contenido de la Guía Interactiva al dispositivo seleccionado. La captura de pantalla de la Figura 55 muestra este proceso.

Figura 55

Captura de pantalla que muestra la ubicación de la portada de la Guía Interactiva HTML que permite la descarga hacia un dispositivo USB o un CD



Fuente: Elaboración propia a partir del contenido de la Guía Interactiva

4.5 Quinta etapa: Validar la guía interactiva digital con profesionales en Bibliotecología y con promotores del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo.

Esta quinta etapa responde al objetivo específico número 5: Validar la guía interactiva digital con profesionales en Bibliotecología y con promotores del programa *Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)*.

4.5.1 Logística para la validación de la Guía Interactiva.

La emergencia mundial producto del COVID 19 causó que una convocatoria presencial para validar la Guía Interactiva se desestimara, razón por la cual se determinó que lo más idóneo fuera descargar la Guía Interactiva en formato HTML y ubicarla en un sitio web, de manera que las personas participantes en validación ingresaran de manera remota y observaran la Guía Interactiva de forma que luego aportarían la retroalimentación.

Para recopilar los aportes de los participantes se elaboró un cuestionario con ocho preguntas y se utilizó para su elaboración plantilla de Google Forms. En el formulario se incluyó el objetivo y las instrucciones para su llenado. El instrumento puede observarse en el apéndice 3.

4.5.2 Elección de los participantes.

Se solicitó la colaboración del Lic. Oscar Zamora Velázquez, de la Unidad Pedagógica Barrio Nuevo, del Tejar del Guarco, Cartago, como representante de Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje y tres promotores que desarrollan el Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), en diferentes zonas del país: el Bach. Franklin Esquivel Acuña, ubicado en el Organismo Regional Central Norte (Central, Grecia, Poás, Atenas, San Mateo, San Carlos, Los Chiles, Guatuso), la Licda. Auxiliadora Ortega Bonilla del Organismo Regional Central Sueste (Acosta, Aserrí, Coronado, Curridabat, Desamparados, Goicoechea, Montes de Oca, Moravia, San José Central -Circuito III-, San Marcos de Tarrazú, San Pablo de León Cortés, Santa María de Dota) y Bach. Miriam Martínez Monge, quien se desempeña en la Región Central Este – Cartago (Alvarado, Cartago, Paraíso, La Unión, Turrialba, Jiménez, Oreamuno, El Guarco).

Además, la Dra. Vera Barahona Hidalgo, lectora del proyecto y colaboradora del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia hasta el 2019 y del MSc. Esteban González Pérez, director del trabajo final académico. Como parte del comité asesor de la investigación.

4.5.3. Estrategia para la invitación y convocatoria de los participantes.

El proceso se inició con la remisión de la convocatoria a los participantes a través de correo electrónico. En la invitación se les brindó un breve resumen del procedimiento a desarrollar durante la validación, asimismo, se compartió el enlace de la sala dispuesta en ZOOM para el acceso de a la reunión y el enlace al sitio web

donde se ubicó la Guía Interactiva para su visualización. La sesión se llevó a cabo el 29 de julio de 2021.

4.5.1.3 Desarrollo de la actividad

Se inició con la bienvenida y el agradecimiento por colaborar en la validación de la Guía Interactiva, como proyecto final de graduación para la Maestría Profesional en Bibliotecología y Estudios de la Información con Énfasis en Tecnologías de la Información. Se les indicó que el tiempo establecido para el desarrollo de la actividad se estableció en una hora. Por otra parte, se solicitó la autorización para la grabación de la sesión como respaldo y para el posterior análisis. En la Figura 56 se muestra la captura de pantalla de este proceso inicial.

Figura 56

Captura de pantalla que muestra la sesión para la validación de la Guía Interactiva



Fuente: Elaboración propia a partir de la captura de pantalla de sesión, 2021

4.5.3 Validación de la guía

Se inició con una breve explicación sobre el proceso llevado a cabo para el proyecto: la sistematización del contenido de los folletos impresos, la asesoría por parte de personal docente, la estructura de las actividades y su desarrollo y la búsqueda de información.

Posteriormente, se compartió a través de la pantalla la Guía Interactiva. Se inició con una breve explicación de la aplicación (ExeLearning) utilizada para el desarrollo de la Guía Interactiva, así como datos generales de la estructura: el menú y las secciones. Luego, se comentó sobre el diseño de la portada: los personajes contruidos para la Guía Interactiva y el uso que se les dio dentro de la construcción de la Guía Interactiva. Finalmente, se procedió a la apertura de las pestañas con el fin de mostrar el contenido y las diferentes actividades desarrollas.

Una vez mostrada la Guía Interactiva se solicitó a las personas participantes brindar sus opiniones o realizar consultas relacionadas con el proyecto. Algunas preguntas y sugerencias aportadas por parte de las personas colaboradoras se mencionan a continuación:

- El señor Franklin Esquivel consulta sobre la posibilidad de utilizar la herramienta sin el uso de internet. Al respecto se le informa que una de las ventajas de la Guía Interactiva es que puede descargarse en un dispositivo USB, en un CD, o bien, ponerse a disposición a través de internet. Comenta el señor Esquivel que, ante las necesidades actuales, la virtualidad ha permitido seguir trabajando, sin embargo, se han encontrado con la dificultad de acceso a internet. Considera que el aporte de la investigadora es una oportunidad para que el personal de campo continúe trabajando y utilizar la Guía Interactiva en aquellos sitios donde no haya conectividad.

- La Dra. Vera Barahona Hidalgo felicita a la investigadora y considera que el proyecto responde a la necesidad que tenía el programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a) de plantearse bajo otro formato. Del proyecto rescata la variedad de las actividades y las diferentes opciones para desarrollarlas, como: Power Point, Paint y Hot Potatoes. Sugiere el aumento del tamaño de la letra de las actividades con el fin de que la población estudiantil visualice con mayor claridad el contenido.
- El señor Oscar Zamora, concuerda con la doctora Barahona, sobre ajustar el tamaño de letra para una mejor visualización por parte de la población estudiantil, además, consulta el medio por el cual se tendrá acceso a la Guía Interactiva. Al respecto, la investigadora informó que la Guía Interactiva se colocará en el sitio Web del IAFA, en la sección del CIDFA (Biblioteca). Sobre este tema el señor Zamora indica que el Departamento de Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje cuenta con un sitio web, con posibilidad de incorporar recursos digitales para el acceso del personal de Bibliotecología, por lo que sugiere gestionar ante esta entidad la posibilidad de incluir la Guía Interactiva.
- El señor Esteban González agradece la retroalimentación de los participantes, señala que él como director del trabaja brindó el apoyo principalmente el área de tecnología. Señala que el contenido de la Guía Interactiva fue construido en su totalidad por la investigadora, además, que las actividades son nuevas, pero sincronizadas con las actividades de los folletos impresos. Considera que el producto final se puede compartir como un complemento del material impreso del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), El señor González sugiere que en la retroalimentación de las actividades no solo se indique correcto o incorrecto, sino que se amplíe la respuesta indicando el por qué es correcta, además, coincide con la propuesta de la investigadora en ubicar en una sola sección los recursos e incluir en cada recurso el uso que se le puede dar, es decir, si es apto para el I Ciclo o para el II Ciclo. Considera que el proyecto logra el alcance: un

aporte importante para el IAFA, para los facilitadores del programa y para el personal de BEYCRA quienes podrán optar desde su actuar, por el uso de la Guía Interactiva y el acompañamiento en el desarrollo del Programa.

- La licenciada María Auxiliadora Ortega, felicita el esfuerzo de la investigadora, por otra parte, señala que, el Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a) está en proceso de reconstrucción, por lo que consulta si la Guía Interactiva será adaptada a estos cambios. Al respecto la investigadora manifiesta que conoce sobre los cambios que se plantean para el programa, pero que la Guía por el momento se mantiene igual, ya que la construcción fue con base en los folletos impreso y adaptarla a la nueva propuesta sería un cambio total del proyecto, sin embargo, señala que no descarta la posibilidad de realizar modificaciones posteriormente. Asimismo, la licenciada Ortega sugiere el uso de frases como “intenta de nuevo” para las actividades donde se utiliza “incorrecto”, además de incluir una retroalimentación para la respuesta correcta. Finalmente, indica que las actividades donde se trata el tema de la identidad de género, por ser un tema sensible se debe abordar con mucho cuidado, con el fin de evitar cuestionamientos, por lo que sugiere la revisión de las actividades propuestas que incluyen esta temática.
- La bachiller Miriam Martínez reconoce el esfuerzo realizado por parte de la investigadora, señala que luego de conocer la Guía Interactiva, considera que es una herramienta que puede aprovecharse como una conexión para reforzar las habilidades para la vida desde la acción de la Bibliotecas y los Centros de Recursos para el Aprendizaje y pone como ejemplo: la posibilidad de que los niños y las niñas que por alguna circunstancia cuentan con tiempo libre, puedan acudir a la Biblioteca y aprovechar estos espacios para reforzar las habilidades para la vida que venían trabajando con el docente. Señala que, si bien la Guía Interactiva se basa en el Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), tiene cierta independencia, porque se puede trabajar desde

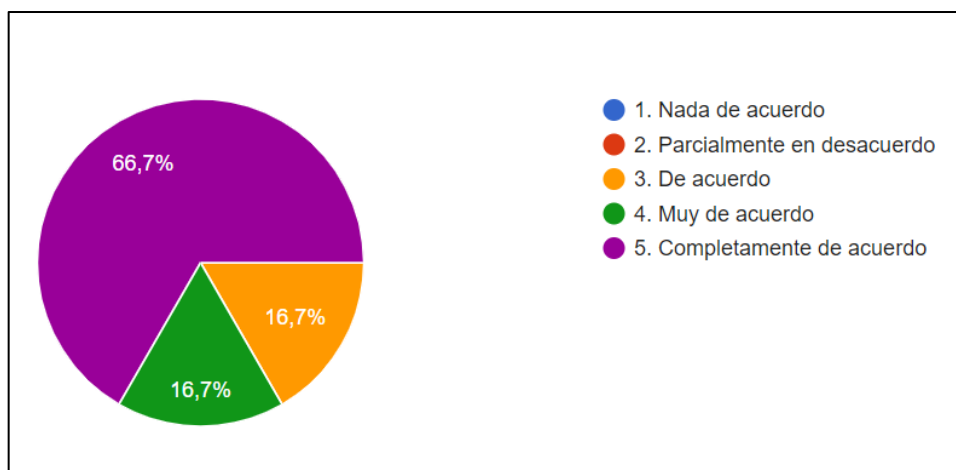
la complementariedad, por lo que, aunque haya un cambio en el nombre del Programa, el contenido de la Guía Interactiva está cobijado bajo la sombrilla del IAFA y el desarrollo de las Habilidades para la Vida como medio para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Finalizado el espacio de preguntas y comentarios, se les solicita a las personas participantes completar el instrumento preparado para la validación de la Guía Interactiva. A continuación, se presente el resultado del análisis del cuestionario.

El Figura 57, responde a la consulta sobre la claridad de secuencia de la guía en cuanto a introducción, desarrollo y cierre.

Figura 57

Secuencia clara de la Guía Interactiva: introducción, desarrollo y cierre



Fuente: Elaboración propia a partir del resultado del instrumento de validación, 2021

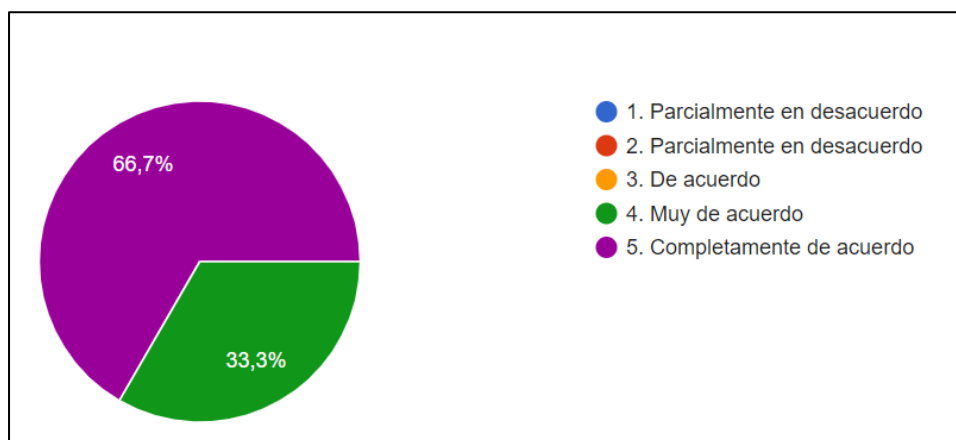
Los resultados revelan que un 66,7% de los participantes están completamente de acuerdo y un 16,7 está muy de acuerdo en que la Guía Interactiva mantiene una secuencia clara.

Los elementos que los participantes consideraron para la secuencia clara fue la estructura de la Guía Interactiva, la cual es visible cuando se hace la exportación de la Guía Interactiva en un archivo HTML, que permite visualizar la tabla de contenido siempre presente en todas las páginas lo que favorece la navegación por los contenidos y las actividades.

En cuanto al uso del lenguaje común para la comprensión de contenido y actividades en el Figura 58, se aprecian los resultados para este análisis.

Figura 58

Lenguaje común para la comprensión de contenido y actividades



Fuente: Elaboración propia a partir del resultado del instrumento de validación, 2021

De acuerdo con los datos reflejados en el Gráfico 2, el 66,7% de los participantes indicó que están completamente de acuerdo en que el lenguaje es común para la comprensión de contenido y actividades y un el 33,3% indicó que están muy de acuerdo.

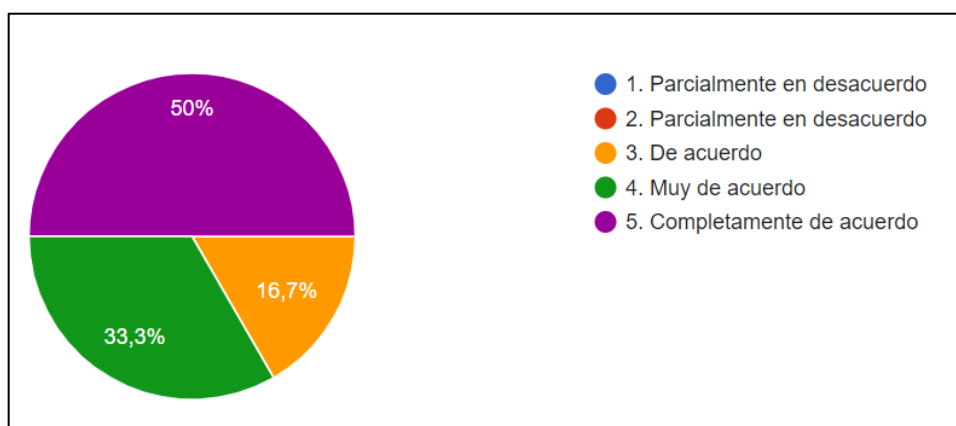
Los participantes señalan que el contenido puede ser comprendido por la población estudiantil, personal docente, y de bibliotecología, gracias a que no se utiliza lenguaje técnico científico a la hora de exponer el contenido y a su vez, se

enriquece con un glosario localizado al final de la Guía Interactiva que permite aclarar cualquier concepto.

Por otra parte, la respuesta proporcionada por los participantes en relación con la promoción de la Guía Interactiva para el autoaprendizaje a través del desarrollo de la autonomía e independencia se muestra en el Figura 59.

Figura 59

Promoción de la Guía Interactiva para el autoaprendizaje, autonomía e independencia



Fuente: Elaboración propia a partir del resultado del instrumento de validación, 2021

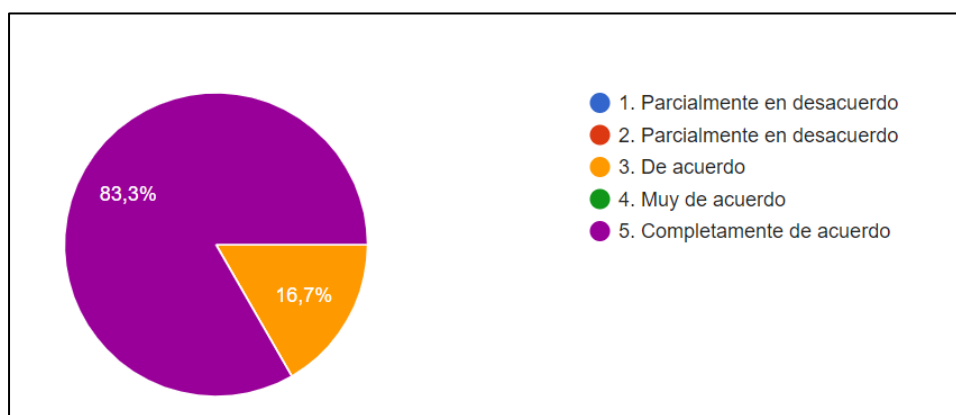
En cuanto a si el uso de la herramienta propicia el autoaprendizaje, autonomía e independencia el 50% de los participantes respondió estar completamente de acuerdo, un 33,3% muy de acuerdo y un 16,7% de acuerdo.

Según los participantes el uso de la herramienta permitirá a la población estudiantil utilizarla de manera autónoma, por lo tanto, explorar su contenido, transformar la información que se le brinda en un nuevo conocimiento al desarrollar las actividades y transformar ese aprendizaje en un nuevo conocimiento que le permita enfrentarse a los retos de la vida.

Los resultados obtenidos sobre si el uso de las imágenes, ilustraciones y elementos gráficos en la Guía Interactiva enriquecen el aprendizaje, se observan en el Figura 60.

Figura 60

Uso de imágenes, ilustraciones y elementos gráficos enriquecen el aprendizaje



Fuente: Elaboración propia a partir del resultado del instrumento de validación, 2021

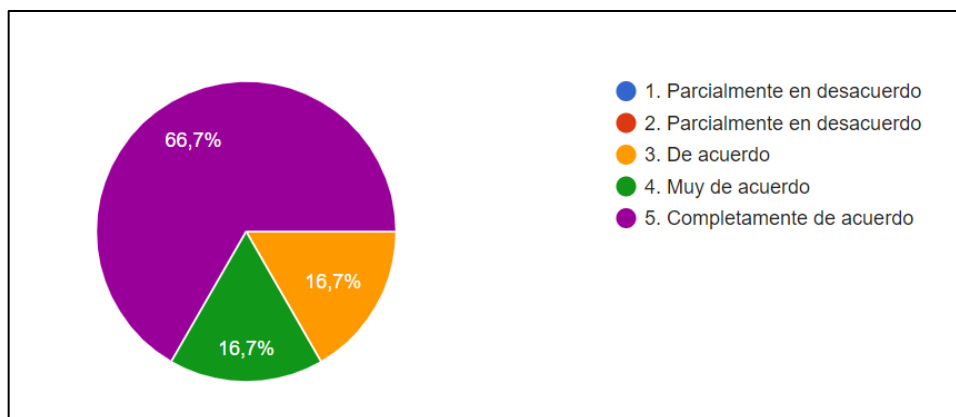
Para el uso de imágenes, ilustraciones y elementos gráficos en la Guía Interactiva, mayoritariamente los consultados manifestaron que enriquecen el aprendizaje.

La Guía Interactiva se fortaleció con personajes que fueron diseñados para identificar los procesos que se dan en la Guía Interactiva, así como la inclusión de imágenes para el desarrollo de las actividades, con el fin de promover una experiencia más atractiva en su utilización.

Por otra parte, se consultó sobre si la combinación de colores generó armonía en la Guía Interactiva. La respuesta se observa en el Figura 61.

Figura 61

Armonía en la combinación de colores en la Guía Interactiva



Fuente: Elaboración propia a partir del resultado del instrumento de validación, 2021

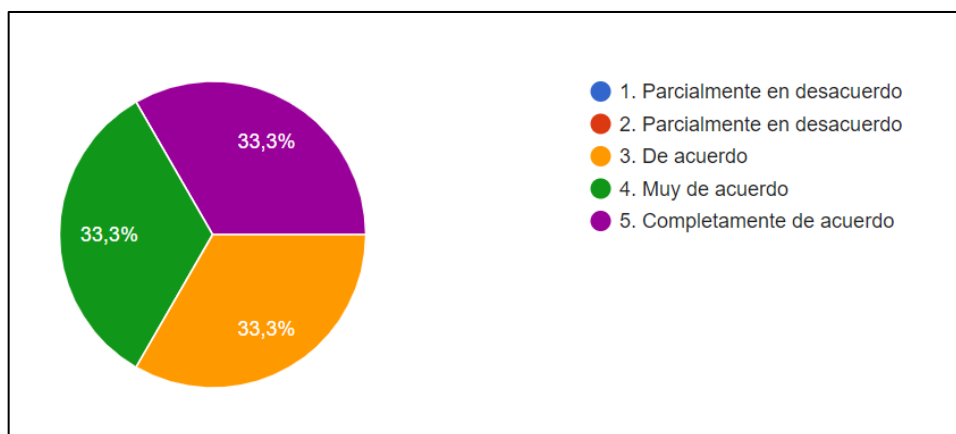
De acuerdo con los resultados que se observan en el gráfico anterior, el 66,7% de los participantes señaló estar completamente de acuerdo, en el uso y combinación de colores, un 16,7% indicaron estar muy de acuerdo y un 16,7% de acuerdo.

En relación con esta pregunta, se consideró el uso de la línea gráfica del IAFA que permitió una armonía en los colores utilizados, el uso de logotipos, y la tipología de la letra.

Otro aspecto de análisis fue el tipo de letra utilizado en la Guía Interactiva, específicamente, si fue el más adecuado para la lectura, en el Figura 66 se muestra detalladamente esta información.

Figura 62

Uso adecuado de letra para la lectura de la Guía Interactiva



Fuente: Elaboración propia a partir del resultado del instrumento de validación, 2021

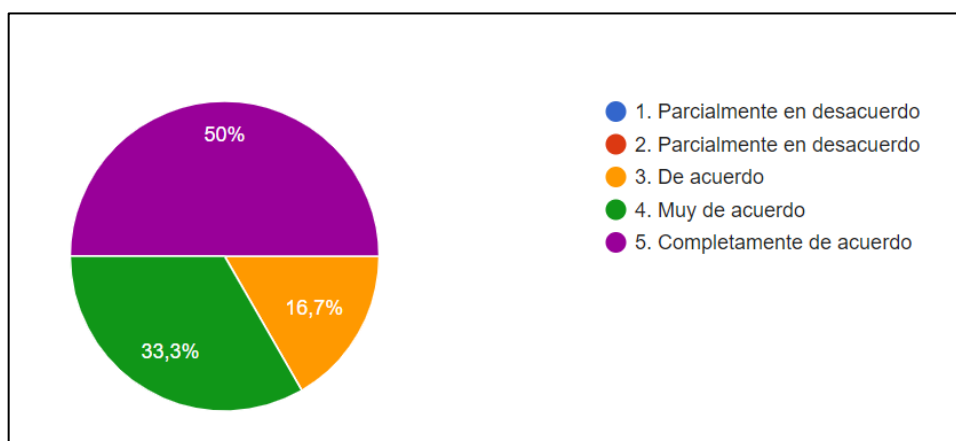
Hay que mencionar que se utilizó un tipo y tamaño de letra que favorece la legibilidad de los contenidos y actividades, independientemente del dispositivo que se utilice para consultarla. Además, se cuenta con una Guía Interactiva en lenguaje HTML que permite ampliar el tamaño del texto en cualquier navegador.

En cuanto al uso de personajes para introducir los apartados de las guías y que estos puedan ser atractivos para la población estudiantil, los y las participantes respondieron de la siguiente manera: el 50% manifestó completamente de acuerdo, un 33.3% muy de acuerdo y un 16.7% de acuerdo. Ver el resultado en el Gráfico 7.

Se consideró importante integrar los personajes como una motivación para la población estudiantil, para introducir las secciones y que su participación los acompañara durante la experiencia y desarrollo de la Guía Interactiva. Además, la posibilidad de identificarse con las habilidades que representan estos personajes.

Figura 63

Uso de personajes que introducen los apartados



Fuente: Elaboración propia a partir del resultado del instrumento de validación, 2021

Finalmente, se consultó a las personas participantes sobre la evaluación general que le darían a la Guía Interactiva, como apoyo al programa Aprendo a Valerme por Mi Mismo (a). Al respecto, 4 personas calificaron con un 10, mientras 1 persona con un 9 y 1 persona con un 8, lo que hacen ver que los resultados sean ampliamente satisfactoriamente para las personas que validaron la Guía Interactiva.

En conclusión, y con base en los comentarios de las personas expertas que validaron la Guía Interactiva, así como, las respuestas brindadas a través del instrumento construido para este fin, se logró demostrar el buen funcionamiento de la Guía en todos los aspectos, considerarse una herramienta complementaria para el desarrollo del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), la vinculación de los profesionales de Bibliotecología con el Programa y una alternativa para la población estudiantil para reforzar las habilidades para la vida.

Capítulo 5: Conclusiones y recomendaciones

Las tecnologías actuales ofrecen oportunidades y beneficios para el desarrollo de diferentes actividades, entre ellas, aquellas aplicables a los procesos de aprendizaje. Hoy más que nunca se hace inminente la necesidad de incorporar herramientas tecnológicas en el contexto de la educación básica. A continuación, se presentan las conclusiones y recomendaciones de la práctica dirigida.

5.1 Conclusiones

- El uso de la tecnología de información y comunicación puede presentar oportunidades para el desarrollo de procesos de aprendizaje y para este trabajo se partió de esta premisa. Lo anterior, lo refuerza Gómez y Macedo (2010), al mencionar que “la incorporación de las TIC en la educación tiene como función ser un medio de comunicación, canal de comunicación e intercambio de conocimiento y experiencias. Son instrumentos para procesar la información y para la gestión administrativa, fuente de recursos, medio lúdico y desarrollo cognitivo” (p. 211).
- Los recursos abiertos de apoyo al aprendizaje y el software libre para dinamizar los contenidos son ahora accesibles, diversos y de gran calidad. Así se comprobó con el uso de ExeLearning, software libre como sistema de gestión del aprendizaje, que permitió dadas sus características realizar e incorporar las actividades programadas para la Guía Interactiva con diversos recursos existentes en sitios Web.
- La Guía Interactiva, como herramienta digital e interactiva, puede permitir la navegación por contenidos, la exploración de actividades, el reforzamiento de las experiencias y los aprendizajes del estudiantado, de la mano de una persona que los oriente y le amplíe el horizonte, ya sea la persona docente o el profesional en Bibliotecología.

- El sistema educativo costarricense se ha visto afectado por la pandemia por Covid-19; por lo que, la Guía Interactiva aporta un amplio número de actividades que permiten fortalecer las habilidades para la vida, tales como: el autoconocimiento, comunicación asertiva, manejo de conflictos, relaciones interpersonales, empatía, pensamiento creativo, pensamiento crítico, necesarias para potenciar la salud mental de la población estudiantil.
- La Guía Interactiva procura el desarrollo de la autonomía del estudiante para interactuar con los contenidos y las actividades acordes con los ejes de las guías impresas del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a). Puede ser aprovechada por el personal docente y por el profesional en Bibliotecología.
- La Guía Interactiva permite fomentar competencias digitales del estudiantado, gracias a que integra actividades y el uso de otras herramientas externas que permiten: colorear, analizar videos, entre otros. El desarrollo de las habilidades para la vida se acompaña de actividades que pueden captar la atención del estudiante y pueden facilitarse de manera lúdica. Es una alternativa para que la población estudiantil refuerce el aprendizaje de la tecnología propuestas por la Fundación Omar Dengo, según la normativa y los estándares proporcionados para esta formación.
- Como etapa de mayor trabajo y cuidado en esta investigación se identifica la elaboración de las actividades de aprendizaje; se utilizaron softwares libres para la creación de los ejercicios. Se contabilizan un total de cien actividades que acompañan la Guía Interactiva.
- El personal del IAFA como encargado de la capacitación de los docentes para el desarrollo del Programa cuenta ahora con una herramienta digital e interactiva como complemento a la necesaria virtualización de los contenidos y actividades.

- El personal de las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje del MEP tendrán la oportunidad de apropiarse del contenido del Programa y contar con un recurso que podrá ofrecer a los facilitadores del Programa, o bien, poner a disposición de la población estudiantil para reforzar los contenidos del Programa. La Guía Interactiva cuenta con un apartado de contenidos digitales que puede ser de beneficio para potenciar el acceso a la información en estos temas.
- La Guía Interactiva se desarrolló utilizando aplicaciones de código abierto (software libre), entre ellas ExeLearning, Hot Potatoes. Esto refuerza la amplia capacidad de posibilidades que ofrece el software libre en la educación para generar elementos interactivos de apoyo a la educación.
- El proceso de validación de la Guía Interactiva con personas del programa y con un bibliotecólogo escolar permitió consensuar la buena navegación, la diversidad de actividades, la atractiva propuesta de diseño y la relevancia de la Guía como apoyo al Programa.
- La Maestría en Bibliotecología y Estudios de la Información con Énfasis en Tecnologías de la Información permite a los profesionales en Bibliotecología incidir con productos innovadores aplicables en distintos contextos como el educativo e informacional. Estos son trascendentales para que esta sociedad pueda salir adelante de todas las situaciones que lo han hecho vulnerable como la pandemia por COVID 19, así como los fenómenos asociados a la desinformación.

5.2 Recomendaciones

Al Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia:

- El programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a) puede encontrar una enorme cantidad de posibilidades para incidir en el sistema educativo desde los entornos virtuales para el aprendizaje.
- Es necesario que los facilitadores se mantengan en constante actualización y estudio de las posibilidades que permitan las tecnologías para el desarrollo de las distintas actividades de aprendizaje que fomenta el Programa.
- Desarrollar una estrategia de integración de las tecnologías en los diferentes procesos institucionales donde sea factible un mayor alcance en el desarrollo de programas, capacitaciones, tratamientos en todas las áreas de intervención y servicios de información y prevención.
- Utilizar esta Guía Interactiva como un complemento al desarrollo del Programa AVMM y posicionarla en aquellas escuelas que cuentan con BiblioCRA para involucrar a estas unidades de información como apoyo en la gestión de actividades y facilitación de recursos.
- Centrar los esfuerzos desde el Centro de Información y Documentación en Farmacodependencia, en capacitar al personal de las bibliotecas del Ministerio de Educación Pública, que permita orientarlos como articularse con la Guía Interactiva y como ofrecer información especializada en los temas abordados.

A la Escuela de Bibliotecología y Ciencias de la Información de la Universidad de Costa Rica.

- Hay que asegurar que el proceso formativo de los estudiantes a nivel de bachillerato y licenciatura les permita la construcción de este tipo de herramientas digitales para que las bibliotecas tengan mayor posicionamiento en sus instituciones. Estos recursos digitales y el uso del software libre pueden permitir a los profesionales graduados ser gestores de información y también productores.
- Se recomienda mantener una promoción activa de la Maestría en Bibliotecología y Estudios de la Información con Énfasis en Tecnologías de la Información gracias al aporte que brinda a sus egresados, quienes desarrollan una base importante de conocimientos aplicables a sus entornos laborales y proyectos de investigación innovadores para la solución problemáticas reales.
- Abordar el desarrollo de las habilidades para la vida como un eje transversal en el proceso de aprendizaje del estudiantado, para colaborarles en la toma de decisiones para su vida personal y que puedan ser facilitadores de estos aprendizajes desde sus redes de contacto y su futuro desempeño en instituciones de toda índole.
- Con la realización de esta investigación se evidenciaron una serie de demandas al profesional en bibliotecología en cuanto a sus competencias digitales, entre ellas: saber crear paquetes de contenido html, donde se integren texto, multimedia, imágenes, hipervínculos en un solo documento. Asimismo, una planificación estructurada de la propuesta informativa, la navegación y recopilación de documentos de altísimo nivel, por lo tanto, se recomienda integrarla dentro del proceso formación de la Licenciatura en Bibliotecología con Énfasis en Bibliotecas Escolares en

los siguientes cursos: Herramientas y aplicaciones en la Web / Necesidades de información de las poblaciones.

- Dar continuidad a esta investigación para que se plantee una guía para tercer y cuarto ciclo de la educación costarricense.
- Se sugiere al Programa de Posgrado en Bibliotecología y Estudios de la Información, incluir en el plan de estudio, al menos un curso donde se desarrollen habilidades para la planificación de recursos digitales e interactivos aplicables a procesos de educación, en todo tipo de bibliotecas.
- Desarrollar cada año o cada dos años encuentros entre estudiantes de Posgrado y de las otras titulaciones en que se puedan compartir proyectos y experiencias en que se aplique la tecnología o que problematicen en torno a la influencia de esta en la sociedad de la información.

Al Ministerio de Educación Pública

- El personal de Bibliotecología debe integrarse aún más a los proyectos que vinculan a las tecnologías en el proceso educativo. Posibilitar capacitaciones que permitan insertar de manera innovadora los recursos tecnológicos e informativos en el desarrollo del currículum escolar.
- Mantener y fortalecer el vínculo con el IAFA para el desarrollo del Programa AVMM y adoptar esta Guía Interactiva como un aporte al desarrollo de los temas sobre habilidades para la vida. Esta Guía puede ser de utilidad para el personal de las bibliotecas o de Informática Educativa, quienes pueden ser facilitadores clave para el desarrollo de las actividades aquí presentadas.

Referencias

- Amador, J. (2018). Educación interactiva a través de narrativas transmedia: posibilidades en la escuela. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 10 (21), 77-94. Doi <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m10-21.eint>
- Baró, M. y Cosials, A. (2003). *El bibliotecario escolar como facilitador de un proceso de cambio educativo*. [Reunión: 156. Educación y Capacitación y Bibliotecas Escolares y Recursos-IFLA]. https://archive.ifla.org/IV/ifla69/papers/038s-Baro_Cosials.pdf
- Costa Rica. Asamblea Legislativa de la República. *Ley No. 7739. Código de la Niñez y la Adolescencia*. [Aprobado 6 enero 1998].
- Costa Rica. Asamblea Legislativa de la República. *Ley No. 8289. Reforma de la Ley Orgánica del Ministerio de Salud, N°5412, para el otorgamiento de personalidad jurídica instrumental al Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia*. [Aprobado 01 agosto 2002].
- Costa Rica. Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (2019). *Plan Nacional de Desarrollo y de Inversión Pública 2019-2022 del Bicentenario*. <https://sites.google.com/expedientesmideplan.go.cr/pndip-2019-2022>.
- Federación Internacional de Asociaciones de Bibliotecarios y Bibliotecas. (2018). *Las Bibliotecas y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Manual para contar historias*. <https://bit.ly/3guajJW>
- Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia. (2011). *Estado Mundial de la Adolescencia. La adolescencia una época de oportunidades*.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2002). *Adolescencia una etapa fundamental*. <https://www.cepal.org/es/notas/estado-mundial-la-infancia-2011-la-adolescencia-epoca-oportunidades#:~:text=Estado%20mundial%20de%20la%20infancia%20de%202011.,vulnerabilidad%20en%20esta%20etapa%20crucial>.

Fundación Omar Dengo. (2008). *Estándares de desempeño de estudiantes en el aprendizaje con tecnologías digitales*. <https://eduteka.icesi.edu.co/pdfdir/COSTARICAEstandaresTIC.pdf>

Gobierno de Cuba. EcuRed. (2020). *Jclic*. <https://www.ecured.cu/EcuRed>

Gobierno de España. Ministerio de Educación y Cultura (2001). *Plan Nacional de Prevención de Drogas de la Comunidad de Madrid*. Ministerio de Educación y Cultura.

Gómez, L. y Macedo, J. (2010). Importancia de las TIC en la educación básica regular. *Investigación Educativa*. https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/Inv_Educativa/2010_n25/pdf/a12v14n25.pdf

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (2019). *Datos abiertos*. IAFA.

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (2019). *Plan Estratégico Institucional 2020-2024*. IAFA.

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (2012). *Proyecto Aprendo a Valerme por Mí Mismo*. IAFA.

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (2010). *Historia-IAFA*. San José: IAFA.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2020). *Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción*. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/las-drogas-y-el-cerebro>

Laudon, K. y Laudon, J. (2014). *Sistemas de información gerencial*. Pearson

López, J. (2014). *Diccionario enciclopédico de ciencias de la documentación*. Síntesis

Ministerio de Educación Pública (2017). *Lineamiento para la gestión y administración de las bibliotecas escolares y centros de recursos para el aprendizaje*. MEP.

Moreno Cantano, C. (2019). Storyboard That. El uso de guiones gráficos en el aprendizaje. *Observatorio de Tecnología Educativa*. <https://bit.ly/3sTZuqr>

Organización Mundial de la Salud. (1993). *Educación en habilidades para la vida para niños y adolescentes en escuelas*. <https://bit.ly/3DIwdK1>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2016). *Las TIC en Educación*. <https://bit.ly/3Dy081V>

Papelia, D., Wendkos, D. y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. McGraw Hillp.

Prioste, C. (2016). Tecnología, educación e innovación: riesgos y oportunidades. *Journal de Engineering and Technology*. https://www.academia.edu/33989357/Tecnolog%C3%AD_a_educaci%C3%B3n_e_innovaci%C3%B3n_riesgos_y_oportunidades_1

- Rodríguez, E., Villavicencio, L., Bueno, Y. y Bueno, N. (2016). Consideraciones sobre el uso de la herramienta de código abierto Exe-Learning en el diseño y desarrollo de contenidos multimedia y recursos para el aprendizaje. *Didáctica y Educación*. 7 (2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6644656>
- Sáez, J. (2012). Valoración del impacto que tienen las TIC en educación primaria en los procesos de aprendizaje y en los resultados a través de una triangulación de datos. *RELATEC*. <https://relatec.unex.es/article/view/867>
- Santrock, J. (2006). *Psicología de la educación*. McGraw Hillp.
- Siraj-Blatchford, J., y Romero Tena, R. (2017). De la aplicación a la participación de las TIC en educación infantil. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educación*, (51), 165-181. Doi:10.12795/pixelbit.2017.i51.11

Apéndices

Apéndice 1. Información recopilada de los Folletos de AVMM

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

I Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
1. Quién soy yo	Autoconocimiento	Fortalecer su autoestima y su salud mental. Contenido. Características físicas y emocionales. Autoconocimiento. Autoestima	Así soy yo	1. Rompecabezas: determinar las características de cómo somos y que nos gusta hacer. ¿De qué color son sus ojos? ¿De qué forma tienen el cabello? ¿Qué podemos hacer con nuestros ojos? ¿Qué podemos hacer con nuestras manos? 2.Discusión en grupo 2.Dibujar en la flor, en cada pétalo lo que le gusta y no le gusta. 3.Discusión en grupo.
2. Tomo decisiones	Decisiones asertivas, manejo de la presión de grupo y resolución de conflictos	La toma de decisiones asertivas para el establecimiento de estilos de vida saludable, así como el manejo de presión de grupo y la salud mental. Contenido. Toma decisiones tipos de decisiones. Toma decisiones asertivas	Tú decides. Preparando el viaje	1. Actividad lúdica: bola de lana que se va pasando y que responde a las siguientes preguntas: ¿Te bañas? Si o no, ¿Es importante bañarse? Si o no, ¿Cuándo corres y brincas en el recreo, haces ejercicio? Si o no. 2.Discusión en grupo. 1.Lectura (por el docente): Luisa y Mateo van de vacaciones y deben elegir la ropa. 2.Recortar: Se entrega muñeco y muñeca de cartón, recortar ropa para

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
I Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
3. Mis sentimientos	Manejo asertivo de sentimientos	La identificación y la expresión asertiva de sus sentimientos y emociones favoreciendo su desarrollo personal, autoestima y relación con las demás personas. Contenido. Sentimientos propios y de los demás. Expresión asertiva de sentimiento.	Un día de amistad.	1. Lectura: Actividad en pareja. Conocer al compañero seleccionado. 2. Discusión en grupo.
			Tu corazón especial	1. Discusión en grupo: recopilación temas anteriores. 2. Recortar corazón. 3. Dibujar en el corazón: sueños esperanzas, temores y metas.
4. Mi familia	Relaciones personales y una comunicación asertiva	Una comunicación asertiva que facilite la integración con su grupo familiar y las relaciones armoniosas: como alternativa para el desarrollo de la salud mental. Contenido. Familia soporte socio afectiva. Comunicación asertiva para la integración familiar. Familia y comunicación asertiva. Equidad en los roles familiares	Así es mi familia	1. Dibujar la familia.
			Qué hacemos	1. Lectura<. frases para que el grupo participe en resolver la frase correcta: Los hombres no lloran..., las mujeres no juegan fútbol..., los hombres y las mujeres no juegan juntos...

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

I Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
5. Hablemos de tabaco, alcohol y otras drogas	Información clara y veraz para la toma de decisiones asertivas	El manejo de la información veraz y clara sobre las drogas, fortaleciendo la toma de decisiones asertivas y la salud mental. Contenido. Hábitos saludables. Consecuencias del consumo. Importancia de la salud mental. Toma de decisiones. Pensamiento crítico.	Lo que pienso Dado mágicos	1. Lectura: cartel -qué son las drogas (tabaco - alcohol), -cómo afecta las drogas, -podemos decir NO. 1. Actividad lúdica: tablero, dados, tarjetas para "mímica" y "construye una frase". Reforzar hábitos de vida saludable.
6. ¿Qué nos dicen los anuncios?	Pensar en forma creativa, crítica	Favorecer el análisis crítico de los mensajes publicitarios, en los diferentes medios de comunicación, sobre el alcohol y demás productos de consumo masivo, que faciliten la toma de decisiones saludables. Contenido. Análisis crítico de la publicidad y toma de decisiones asertivas. Conocer los peligros de la publicidad de la cerveza.	Lo tengo. No lo tengo	1. Actividad lúdica: juego lotería. Hábitos de vida saludables.

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

I Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
			Preguntas y desafíos	1. Preguntas generadoras: la cerveza es saludable o no saludable, la cerveza es legal, en los países podemos ver publicidad de sustancias no saludables, que efectos produce el fumado, en que partes del cuerpo hay daños por fumar, que nos dice la publicidad de cómo se puede disfrutar la vida, qué nos dice la publicidad de las sustancias no saludables. Se puede presentar láminas de anuncios.
7. Habilidades para vivir	Todas las Habilidades para Vivir	Aplicar los conocimientos adquiridos en el Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo, a través de la práctica de las Habilidades para Vivir, por parte de la población estudiantil en su comunidad educativa y con la participación de sus padres y personas que les rodean.	Proyecto final	1. Creatividad: recolección juguetes. Embellecer la escuela. Dibujar el aprendizaje. Collage de Habilidades para la Vida.

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

II Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
1. ¿Crezco y cambio?	Autoconocimiento	Facilitar en las y los estudiantes, la reflexión acerca de los cambios que ocurren en su proceso de desarrollo físico y emocional y cómo estos influyen sus gustos y necesidades. Contenido. Autoconocimiento. Autoestima. Reconocer emociones. Comunicación: expresión de sentimientos. Glosario: Autoconocimiento, autoestima, emociones, sentimientos, gusto, necesidad, gusto, necesidad.	Estoy creciendo	1. Lectura: "estás más grande" sobre estatura de 2 niños. 2. Discusión en grupo: ¿qué es lo que más le gusta hacer a Viviana? ¿Quién es mayor Viviana o Carlos? ¿Cuántos años tiene Carlos? ¿Quién necesita más el banco para alcanzar la pila?
			Medición estatura	1. Discusión en grupo sobre lo que les gusta y sobre las necesidades. Sobre cosas que les gusta hacer pero que no necesitan.
2. Iguales pero diferentes	Empatía (ponerse en los zapatos de la otra persona)	Propiciar en la población estudiantil el reconocimiento de las personas que les rodean, a partir de similitudes y diferencias en sus gustos y necesidades. Contenido. Autoconocimiento. Reconocimiento de emociones. Empatía. Tolerancia. Expresión de sentimiento. Glosario: empatía, tolerancia	Descubriendo diferencias	1. Observar 2 láminas en parejas (persona en sillas de ruedas, en el parque, en espera para cruzar la calle 2. Preguntas sobre las láminas: ¿Han estado en sitio similar? ¿Qué cosas tiene en común los niños y niñas de las láminas? ¿Qué cosas necesitan esos niños y niñas que ustedes también necesitan? ¿Qué diferencias existen entre los niños y niñas de las láminas con ustedes? ¿Qué cosas necesitan esos niños y niñas que ustedes no necesitan?

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

II Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
3. Soy parte de una familia	Relaciones interpersonales	Facilitar en la población estudiantil la reflexión acerca de la diversidad presente en las familias. Contenido. Relaciones interpersonales. Empatía. Expresión de sentimientos. Glosario: relaciones interpersonales	Soy parte de una familia	1. Lectura: "No quiero volver a casa" 2. Preguntas: ¿Ustedes que dicen todas las familias tiene que vivir juntas? ¿Qué es una familia? ¿Quiénes forman parte de una familia? ¿Todas las familias son iguales? ¿Cómo son sus familias? ¿Cómo podemos ayudar a Beto para que comprenda lo sucedido en su familia? 3. Recortar: lámina de árbol y manitas, incluir en las manitas el nombre de los integrantes de la familia y pegar en el árbol.
			Familias: grandes, pequeñas, todas diferentes	2. Observar en grupo de tres, imagen de casas: urbana, palenque, montaña, caribeña y las figuras humanas y pensar cómo será la familia que habita en la casa asignada.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
II Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
4. Alegría, miedo, enojo... ¿Qué es eso que sentimos?	Manejo de emociones y sentimientos	Propiciar el reconocimiento y sentimientos por parte de la población estudiantil, así como la identificación de estos como fuente de conflictos. Contenido. Identificación y reconocimiento de sentimientos y emociones. Manejo de sentimientos y emociones. Toma de decisiones. Empatía. Glosario: las emociones y los sentimientos.	Cómo nos sentimos	1. Marcar la carita que representa la acción (jugando futbol, corriendo hacia la escuela, escuchando a Beto) 2. Observar la tarjeta que indica el sentimiento y expresar el sentimiento cuando le corresponda y luego de decir "Se me quebraron los platos". 3. Discusión en grupo (cómo sintieron). 4 observar 5 fotografía de personas con distintas expresiones y pregunta: ¿Cómo creen que se siente esta persona? ¿Por qué creen ustedes que se siente así? ¿Se han sentido así ustedes? ¿En qué momento se han sentido de esta manera? ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos así? 5. Canción final cuando tengas muchas ganas...
			Me detengo y pienso	1. Observar imagen semáforo: comenta el uso y significado de colores y la forma de asociarlos con los sentimientos rojo señal de detener la emoción, amarillo respirar para relajarse y verde, pensar, actuar, buscar alternativas de solución y buscar ayuda.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
II Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
5. Los mensajes que recibo	Análisis crítico de la publicidad	Propiciar en la población estudiantil la lectura crítica de su entorno y la reflexión acerca de los mensajes implícitos en la comunicación publicitaria. Contenido. Análisis crítico de la publicidad. Glosario: la publicidad, la propaganda, medio de comunicación	¿Será cierto?	1. Dibujar escenas de un comercial: TV, valla publicitaria u otro medio de comunicación. 2. Discusión en grupo sobre cuales anuncios les gusta, por qué les gustan, por qué medio los observa... 3. Lectura El chicle de la felicidad. 4. Discusión en grupo sobre el resultado del riesgo de comprar productos sin pensar en el daño que pueden causar 1. Observar afiches de anuncios publicitarios de mensajes engañosos y verídicos. 2. Preguntar: cuál publicidad es engañosa y por qué y cuál contienen publicidad verídica y por qué. 3. Discusión en grupo sobre lo ingenioso de la publicidad para lograr el consumo.
			Construyendo mensajes positivos	1. Creatividad: collages publicidad engañosa y publicidad verídica. 2. Dramatización sobre publicidad engañosa y publicidad verídica.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
II Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
6. ¿Me detengo, pienso, decido?	Toma decisiones asertivas.	de Facilitar en la población estudiantil, un proceso de reflexión acerca de las drogas y su presencia en el ambiente. Contenido. Toma de decisiones asertivas. Manejo de problemas y conflictos. Manejo de tensión y estrés. Glosario: droga	Algo está mal aquí	1. Observar afiche sobre escena donde se incluye a) tabaco, b) alcohol, c) droga. 2. Discusión en grupo: que imaginan que conversan las personas representadas en afiches. 3. Preguntar: qué droga se trata. Es legal o ilegal. Qué problema ocasiona para quienes las consume y para quienes le rodean. 4. Colorear en la figura humana los órganos que se afectan por el consumo de tabaco.
			No fumo tengo derecho a respirar aire limpio	1. Observar afiche sobre situación de persona fumadora y otra que no lo es. 2. Discusión en grupo: cómo se siente la persona no fumadora y es justo lo que sucede. 3. Discusión en grupo: sobre los derechos estipulados en la Ley No. 9028.
7. Manos a la obra	Habilidad Vivir	para Desarrollar un proyecto que permita a los y las estudiantes integrar las habilidades adquiridas durante el proceso desarrollado con el programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo.	Manos a la obra	1. Dibujar: actividades saludables para prevenir el consumo de tabaco y otras drogas. 2. Visitar la comunidad para identificar problema relacionados con la temática abordada y propiciar soluciones (inicio de la integración como ciudadanos comprometidos y responsables de la comunidad) 2. Creatividad: sobre sentimiento de las Habilidades para la Vivir y la prevención del consumo de tabaco y otras drogas.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
III Año

Unidad	Habilidad para Vivir	Objetivo Contenido	Tema	Actividades
1. Soy protagonista de mi historia personal	Autoestima	Desarrollar en la persona estudiante recursos internos para construir y aumentar su autoestima y así empoderarla hacia la consecución de sus metas personales. Contenido. Autoestima. Autoconocimiento. Glosario: sentimiento, auto aceptación, autonomía, autoestima, etapas de la vida, autoeficacia	Mi poder interior: tengo recursos internos Mi historia personal: soy importante en este mundo Construyendo mi fortaleza: valores personales	1. Lluvia ideas sobre autoestima. 2. Discusión en grupo: afiche de un sol ubicar: YO SOY yo soy inteligente, Yo soy responsable, yo soy estudioso, Yo soy feliz, Yo me cuido. Sol, pizarra, papelógrafo. 1. Redactar biografía 1. Creatividad: mímica, canción, poesía: según lo que señala la tarjeta: quiero ser capaz de..., un trabajo manual que hago bien..., algo que suele salir bien es..., ayudo a otras personas cuando..., estoy orgulloso porque puedo..., algo que estoy aprendiendo es..., una de mis cualidades es..., a la gente le gusta cuando yo..., una buena idea que tuve fue...2. Preguntas: cómo se sienten diciendo sus fortalezas y cosas positivas, suelen hablar las personas de las cosas que hacen bien, por qué es importante hablar de las cosas que hacemos bien.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
III Año

Unidad	Habilidad para Vivir	Objetivo Contenido	Tema	Actividades
2. Mis decisiones	Toma decisiones	Estimular en la población estudiantil la toma de decisiones asertivas y su capacidad para la comprensión de las consecuencias de sus actos en la vida cotidiana con el fin de promover el manejo asertivo de las emociones. Contenido. Toma de decisiones asertivas. Glosario: consecuencias, toma de decisiones, alternativa, resultado	Toma decisiones asertivas	de 1. Observación: fichas escritas y clasificar en fáciles o difíciles para la búsqueda del tesoro: tomo la decisión de ver mi serie favorita, tomo la decisión de vestirme de color azul los domingos, tomo la decisión de jugar mi juego favorito antes de estudiar, tomo la decisión de llegar temprano a la escuela, tomo la decisión de ganar el curso lectivo haciendo mi mayor esfuerzo, tomo la decisión de evitar las discusiones agresivas y peleas en los recreos, tomo la decisión de concentrarme y poner atención durante las clases, tomo la decisión de ser feliz, tomo la decisión de ser una persona solidaria. 2. Discusión: lo difícil o lo fácil de la toma de decisión y por qué la clasificación. 4. Afiche de huella de adulto (metáfora pista para la búsqueda de un tesoro)
				1. Dibujo: con un ejemplo los pasos para la toma de decisiones 1) defino el problema, 2) busco información y busco la mejor alternativa (cuántos caminos puedo tomar, cuántas soluciones diferentes existen), 3) tomo la decisión porque me da: excelentes resultados y menos consecuencias negativas para mis amistades y otras personas. 4) analizo la decisión tomada (estoy contento con ella, qué aprendí)

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
III Año

Unidad	Habilidad para Vivir	Objetivo Contenido	Tema	Actividades
3. Mis emociones en acción.	Manejo asertivo de emociones	Estimular en la población estudiantil la inteligencia emocional para promover el manejo asertivo de las emociones. Contenido. Emociones. Sentimientos. Tensiones. Estrés. Glosario: inteligencia emocional, emoción, sentimiento, estrés.	Qué siento	1. Observar afiche termómetro, pregunta qué es y discusión en grupo sobre el instrumento. 2. Discusión en grupo sobre las emociones y se asocian con el termómetro (metáfora), cómo nos sentimos cuando las experimentamos, cómo sabemos qué es una emoción, qué le pasa al cuerpo, cuáles emociones existen. Concluye con una explicación y la intervención de la mente (pensamientos) y el corazón (sentimiento). 3. Actividad lúdica: dinámica sobre emociones, qué siento 4. Colorear el semáforo según la intensidad. No hay emociones malas ni buenas, solo existen hay que saber detectar y actuar con autocontrol e impedir desbordarse para evitar daños para mí mismo y los demás.
			El termómetro de mis emociones	1. Discusión en grupo sobre los desastres naturales, desbordamiento de un río y compara con lo que sucede (daño) cuando se desbordan las emociones. 2. Discusión: cómo actuar cuando una emoción me desborda, qué se debe hacer, cómo evitamos desbordarnos ante una emoción, existen técnicas. 3. Lectura sobre la emoción de Camila cuando no juegan con ella y el grado de enojo que marca el termómetro 4. Dramatizar el relato y buscar soluciones para ayudar a Camila (se habla a sí mismo, respira-inhalando por la nariz y exhalando por la boca, pienso en alternativas de solución, digo palabras de motivación para armonizar a) pienso, b) me relajo-respiración c) actúo.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
III Año

Unidad	Habilidad para Vivir	Objetivo Contenido	Tema	Actividades
4. Mi pequeño gran mundo (mi familia)	Relaciones personales y una comunicación asertiva	Facilitar en la población estudiantil la reflexión sobre el papel fundamental de la familia como transmisora de las reglas de convivencia social en su desarrollo integral. Contenido. Familia. Valores familiares. Glosario: valores, cualidades, familia, responsabilidad.	Descubro y acepto mis emociones El ABCD familiar	1. Dramatización con guía-ficha para representar la emoción 1. Observar láminas con tipo de familia. 2. Discutir en grupo: por qué creen que recibe ese nombre, alguna de las familias de este grupo es igual a la de la lámina, que tipo de familia tiene cada integrante del grupo discusión y plenaria
5. Hablando claro (con la vida no se juega)	Toma de decisiones asertivas, presión de grupo y el manejo de problemas y conflictos	Promover estilos de vida saludable como sistema de prevención hacia el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en la niñez, brindando información sobre las consecuencias de forma que la población estudiantil rechacen el consumo y fortalezcan las habilidades para vivir y de esta manera favorecer la calidad de vida y desarrollo humano de las personas menores de edad. Contenido. Drogas. Consecuencias del consumo de drogas. Hábitos saludables. Glosario: comunicación asertiva, alcohol, tabaco droga	Mi familia, mi primera escuela Qué pasó aquí.	1. Lectura sobre la familia Mayorga. 2. Preguntas: habilidades para vivir que enseña la familia 1. Observar afiches siluetas, órganos (enfermos y sanos), 2. Discusión consecuencias del consumo y vida saludable.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
III Año

Unidad	Habilidad para Vivir	Objetivo	Contenido	Tema	Actividades
				Con la vida no se juega	1. Pareo: unir palabra e imagen hábitos saludables y dañinos. 2. Discusión: la vida no es un juego, se requiere cuidar
				Cierre de la persona facilitadora	1. Discusión sobre drogas, leyes, daños, entre otros.
6. Que nos dicen los anuncios (no todo es real)	Pensar en forma creativa, crítica	Promover el pensamiento crítico de la población estudiantil hacia los anuncios publicitarios para detectar las incoherencias acerca de los modelos de vida que pretenden vender.	Contenido. Publicidad. Modelos de vida saludable. Glosario: Publicidad, anuncio publicitario	Encontrando diferencias	1. Observar afiches anuncios engañosos y anuncio verdadero. 2. Selección diferencias, discusión. 3. Creatividad: elaborar anuncio, utilizando canales perceptuales: visual, auditivo, kinestésico. Vista oído, cuerpo 4.Discusión
7. Habilidades para vivir (si se puede)	Todas Habilidades Vivir	las para	Socializar los aprendizajes adquiridos en el programa con la comunidad educativa, por medio de proyectos creativos donde apliquen y compartan las habilidades para vivir. Contenido: habilidades para vivir	Deseo estar sano Siembro la semilla del éxito	1. Observar afiches. 2. Actividad lúdica: rayuela de la salud- ocio, alimentación... 1. Recortar separadores de libros.
				Aprender cuidarme divertido	1.Actividad lúdica.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
IV Año

Unidad	Habilidad para Vivir	Objetivo Contenido	Tema	Actividades
1. Conociéndome	Autoconocimiento	Identificar la persona como única y valiosa, para fortalecer su autoestima y prevenir el consumo de drogas, mediante actividades que promueven el conocimiento de sí mismo y sí misma. Contenido: conocimiento de sí mismo, autoaceptación, características físicas y emocionales.	Conociéndome	1. Redactar que siente y piensa del futuro. 2. Redactar metas, acciones que ayudarán y no a cumplir las metas. 3. Observar. 4. Redactar características físicas de los hombres y las mujeres (estatura, color de los ojos o de la piel, delgado, gordo) y responder si todas se pueden ver (lo que pensamos y sentimos-no). 5. Dibujar las características como persona única. 6. Dibujar: conocerme mejor me ayuda
2. Yo decido	Toma decisiones asertivas	de Conocer que debo tomar decisiones responsables, para aprender a valerme por mí mismo y mí misma, mediante la recreación de situaciones cotidianas. Contenido: toma de decisiones, influencia de otras personas en la toma de decisiones, reconocimiento del niño y la niña de su responsabilidad en la toma de decisiones.	Decisiones	1. Lectura: Día de paseo. 2. Redactar que debe tomar en cuenta. 3. Selección: decidir la ropa y alimentos que van a llevar al paseo. 4. Dibujar Ana y Juan con la ropa que llevarán y los alimentos (pegar) 5. Lectura papá y mamá no dejaron salir...compañero lo invita y como ellos no están decide salir. 6. Redactar: anote las consecuencias positivas y las consecuencias negativas. 7. Dibujar las personas que nos ayuda a tomar las decisiones y nos enseñan a cuidarnos. 8. Dibujar, pero al final quien debe tomar las decisiones.9. Dibujar tomar decisiones me ayuda

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
IV Año

Unidad	Habilidad para Vivir	Objetivo Contenido	Tema	Actividades
3. Conociendo la tensión o estrés	Autoconocimiento	Identificar las situaciones que nos producen tensión o estrés, para fortalecer el proceso de autoconocimiento a partir de vivencias cotidiana. Contenido. Identificación de situaciones que generan tensión o estrés.	Estrés, tensión.	1. Lectura prueba Priscila y Marcos presentan examen. 2. Preguntas para que respondan y relatar una experiencia similar. 3. Preguntas: conocer las situaciones que me producen tensión o estrés.
4. Mi familia	Valores y responsabilidades	Comprender los valores y responsabilidades de la familia para aceptar y respetar la propia y la de las demás personas. Contenido. Descripción de mi familia. El valor de mi familia. Responsabilidades y valores en la familia	Valor de la familia	1. Dibujar mi familia. 2. Dibujar mano. 3. Preguntas sobre semejanzas y diferencias, al igual que en la familia. 3. Redactar valor y como se practica en casa. 4. Redactar responsabilidad padres e hijos. 5. Redactar conocer valores y responsabilidades como ayuda en casa
5. Que nos dicen los anuncios	Toma de decisiones	Comprender el mensaje publicitario de tabaco y alcohol, para fortalecer la toma de decisiones y prevenir el consumo de drogas. Contenido el mensaje publicitario.	Publicidad	1. Redactar: construir concepto de anuncio y mensaje. 2. Observar anuncio. 3. Observar con padres ver anuncio tabaco y alcohol. Cuál es el mensaje sí es saludable o no. 4. Redactar: comprender el mansaje me ayuda a escribe o dibuja.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
IV Año

Unidad	Habilidad para Vivir	Objetivo Contenido	Tema	Actividades
6. Drogas: tabaco y alcohol	Toma decisiones	de Conocer sobre las drogas, tabaco y alcohol, sus consecuencias, para prevenir su consumo y fortalecer la toma de decisiones. Contenido. Concepto de drogas. Consecuencias del consumo de drogas.	Droga	1.Redactar concepto de droga. 2. Redactar las drogas que conoces y cuál se consume más en comunidad 3. Observar dibujos fumando y tomando e indicar escribir consecuencias. 4. Redactar una carta para alguien que consume alcohol, tabaco y otras drogas para que lo motive a dejar de hacerlo. 5. Redactar razones por las cuales no usarías drogas. 6. A través de un dibujo expresar como aprender sobre el consumo de drogas lo puede ayudar en la cotidianidad de la vida.
7. Las habilidades para vivir	Todas Habilidades Vivir	las para Expresar lo que aprendí en el programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo, mediante el diseño de un mural, para compartir con la comunidad educativa. Contenido. Conociéndome. Yo decido. Conociendo la tensión o estrés. Mi familia. ¿Qué nos dicen los anuncios? Drogas: tabaco y alcohol	Habilidades para Vivir.	Mural

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

V Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
1. ¿Quién soy?	Autoconocimiento	Reconocer quién soy yo, cuidar el valor que hay en mí para fortalecer mi autoestima y no consumir drogas. Contenidos: ser integral, valor, valores, creencias y sentimientos. ¿Quién soy yo? Mi cuerpo, mi mente, mis sentimientos, mis valores y creencias. Glosario: creencias, costumbres, integral, sentimiento, valores.	Mi ser integral Qué significa conocerme Estoy creciendo Aprendo sobre mis metas Conociendo mis metas, logros y limitaciones Descubro el valor que hay en mí Conocerme mejor y saber quién soy yo, me ayuda a	1. Lectura: ser integral (área espiritual, área socio emocional, área física) 1. Redactar significado conocerme 1. Observar. Cambios de mi persona. 2. Redactar los cambios observados 1. Lectura el sueño de Pedro. 1. Redactar qué te propusiste lograr, qué hiciste para lograrlo, cómo te sentiste cuando lo lograste / qué meta lograste, por qué no la lograste. 1. Completar oraciones 1.Redactar

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

V Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
2. Yo decido	Toma de decisiones	Aprender los pasos en la toma de decisiones responsables y cides el valor que hay en ti. Contenidos. Conceptos: decisiones, responsabilidades, acciones, consecuencias, opciones. Pasos para tomar decisiones / Creación de ambientes para la toma de decisiones en relación con: la familia, el tiempo libre, mi futuro, el derecho a tomar decisiones y que otros respeten mi decisión.	Aprendo los pasos para tomar decisiones	1.Lectura de los pasos Paso #1. Observar: problema Paso #2. Pensar: a-Opciones b-Recoger información c-pensar las consecuencias / negativas positivas d-discutir decisión e-preguntarnos Paso #3. Decidir
			Yo tomo decisiones	1. Redactar respuesta para concepto: yo decido... / la responsabilidad de mis acciones... 2. Sopa de letras: responsabilidad, pensar, observar, acciones, consecuencias, opción. 3. Lectura y escritura 3. Discusión en grupo.
			Solo yo puedo decidir	1. Lectura (individual): ejemplo de estudiante que pregunta a su compañero durante un examen. 2. Redactar respuesta: ¿qué haría y por qué? ¿razones que tenía para copiar? ¿Qué le diría al compañero luego del examen?

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

V Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
			Tomo mis mejores decisiones	1. Lectura (grupal) en familia: salir de casa en ausencia madre sin permiso 2. Lluvia de ideas sobre lectura 3. Redactar respuesta: ¿cuál sería tu decisión y por qué? 4. Lectura (grupal) en mi tiempo libre: invitación de amigos a fiesta donde ofrecen drogas. 5. Lluvia de ideas. 6. Redactar respuesta: cuál opción escogerías y por qué, qué consecuencias podrías tener con esa decisión, podrías cambiar tu decisión. 7. Redactar respuesta para: decisiones tomadas - decisiones que tomare. 8. Discusión en grupo
3. Mis sentimientos	Manejo asertivo de sentimientos	Comprender que tengo sentimiento y emociones, para conocerme mejor. Contenidos. sentimientos, emociones, tensión o estrés, frustración. Identificación de sentimiento y emociones. Glosario: sentimiento, tensión o estrés, emoción, frustración.	Aprender a tomar las mejores decisiones me ayuda a: Cuando me enojo	1. Redactar respuesta 1. Redactar respuesta: ¿Por qué te enojaste? ¿Con quién te enojaste? ¿cómo reaccionaste o expresaste tu enojo? Si tuvieras la oportunidad de expresar de manera diferente ese enojo, ¿cómo lo harías? Discusión en grupo.

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

V Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
4. Familia y comunidad	Responsabilidad, valores para la toma de decisiones	Conocer las responsabilidades, los valores de mi familia y la comunidad para la toma de decisiones. Contenidos. comunicación, reglas, responsabilidades y valores en la familia. Valores y responsabilidad: en la familia y en la comunidad. Glosario: Responsabilidades de la familia, reglas en la familia, valores en la familia, comunicación en la familia.	Cuando se burlan de mí	1. Marcar con una X la estrategia que usarías: No vuelves a la escuela. Te pones a llorar. Ignoras a esa persona y sus burlas. Hablas con ellas y le dices que te enojan sus burlas. Hablan con tus padres o encargados, o maestros para que te ayuden. 2. Discusión en grupo
			La tensión o el estrés	1. Redactar respuesta: ¿Cómo se comporta una persona tensa o estresada? ¿Qué observas en esa persona? ¿Qué cosas te pone tenso o tensa? ¿Qué has hecho para sentirte mejor? 2. Discusión en grupo.
			Reconocer mis sentimientos y reacciones me ayuda a: Responsabilidades y valores	1. Redactar respuesta: Reconocer mi sentimientos y reacciones me ayuda a: 1. Redactar respuesta. Una responsabilidad tuya es...Una responsabilidad de tu papá y tu mamá. Anota dos responsabilidades que tiene tu familia en la comunidad donde vive: ¿Es importante que cada uno cumpla con sus responsabilidades? 2. Marcar con X Si o No por qué. Porqué / ¿Cuáles son algunos valores importantes en tu familia? ¿Es importante que se respeten esos valores? Marcar con X Si o No por qué. 3. Discusión en grupo

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

V Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
			Comunidad en la que tú vives Carta imaginaria	1. Dibujo 2. Discusión en grupo. Diferencias y como mejorar. 1. Redactar respuesta sobre persona de la familia o comunidad y su influencia y como han influida. 2. Discusión en grupo.
			Conocer sobre las responsabilidades y valores en la familia y la comunidad me ayuda a: Mi decisión ante la publicidad.	Discusión en grupo. 1. Recortar: anuncios de tabaco o alcohol que les hayas llamado la atención y 2. Redactar respuesta: ¿Cuál les gustó más? ¿Por qué? Hay que describir de que trata. ¿Qué cosas del anuncio les llamó más la atención? ¿A quién va dirigido (niños, personas...) ¿Cuál es el mensaje de ese anuncio? Qué te dicen que es una necesidad para ti. ¿Qué harías?
5. La publicidad	Toma de decisiones, valor que hay en cada uno.	Analizar el mensaje de los anuncios publicitarios, sobre tabaco y alcohol, para y tomes tus decisiones y cuidad el valor que hay en ti. Contenidos. Conceptos: producto, marca, anuncio, mensaje. Anuncios de tabaco y alcohol, mi decisión ante la publicidad, el mensaje oculto, mi propio anuncio. Glosario: ¿Qué es un producto? Marca de un producto. Anuncio. Mensaje publicitario.		

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

V Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
			El mensaje oculto	1. Crucigrama. 2. Discusión en grupo
			Mi propio anuncio	1. Dibujar anuncio para radio, TV, revista, prensa, periódico. 2. Discusión en grupo.
			Analizar anuncios publicitarios de tabaco y alcohol y otros productos, me ayuda a:	1. Redactar respuesta.
6. Drogas: tabaco y alcohol	Tomar decisiones y cuidar mi ser integral	Conocer sobre las consecuencias del consumo de las drogas, tabaco y alcohol para tomar mis propias decisiones y cuidar mi ser integral. Contenidos. Comportamiento, consecuencias, droga, embriaguez. Consecuencias del consumo del tabaco y el alcohol. Glosario: consecuencias del consumo de tabaco, consecuencias del consumo de alcohol, droga, embriaguez.	Efectos del consumo de tabaco y alcohol.	1. Marcar con X los órganos que se afectan: cerebro, corazón, riñón, estómago, hígado, pulmones, intestino grueso, intestino delgado, vejiga. 2. Observar figura cuerpo. 3. Discusión en grupo efectos del consumo
			¿Qué conoces del tabaco y el alcohol?	1. Marcan con X la alternativa correcta: El tabaco es una planta, tomando guaro resuelvo los problemas, el licor hace daño a la salud. 2. Discusión en grupo

Resumen del contenido

Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

V Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
			¿Por qué las personas toman licor?	1. Redactar respuesta, en grupo: ¿Por qué creen ustedes que esa persona empezó a consumir licor? ¿Qué consecuencias le trae a la persona y a su familia esa conducta? ¿Cómo creen ustedes que se pudo haber evitado esa situación? Discusión en grupo
			¿Por qué las personas fuman?	1. Redactar respuesta, en grupo: ¿Por qué creen ustedes que esa persona empezó a consumir licor? ¿Qué consecuencias le trae a la persona y a su familia esa conducta? ¿Cómo creen ustedes que se pudo haber evitado esa situación? 2. Discusión en grupo
			Mis amigos	1. Lectura: Historia de Luis amigos vino y cigarros. Ayudar a tomar decisiones. Observa, piensa y decide. 2. Discusión en grupo
			Conocer sobre las consecuencias	1. Redactar respuesta: Conocer sobre las consecuencias del consumo de tabaco y alcohol me ayuda a: ...
7. Habilidades para vivir	Todas las habilidades	Socializar los aprendizajes adquiridos en el programa con la comunidad educativa, por medio de proyectos creativos donde apliquen y compartan las habilidades para vivir.	Habilidades para vivir	1. Creatividad: (obra de teatro, canciones, mismo, danza, concurso de pintura u otra actividad)

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
VI Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
1. ¿Quién soy yo?	Autoconocimiento	Reconocer quién soy yo, mi propio valor y aceptación para aprender a valorarme. Contenidos: autoaceptación, mi ser integral.	Mi ser integral	1. Sopa de letras mi ser integral: ¿Qué cambios internos y externos se notan? 2. Discusión en grupo.
			Cualidades	1. Acróstico para el nombre
			Soy especial	1. Redactar: completar sobre mí. 2.Redactar autobiografía. 3. Redactar Quién son yo me ayuda
2. Yo decido	Toma de decisiones asertivas.	Practicar la toma de decisiones responsables para cuidar el valor que hay en mí y no consumir drogas. Contenidos. Pasos para la toma de decisiones, responsabilidades personales en la toma de decisiones.	Decisiones	1. Crucigrama responde a preguntas sobre decisiones. 2. Redactar oración
			Siempre se toman decisiones	1. Redactar decisiones en casa, con amigos, en la escuela, durante el tiempo libre. 2. Redactar toma de decisiones me ayuda a

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
VI Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
3. Cuido mis emociones	Autoconocimiento	Aprender a enfrentar mis emociones para valerme por mí mismo (a) y a fortalecer las relaciones con los demás. Contenidos. Conceptos, influencia de los pensamientos en las emociones y las reacciones del cuerpo, importancia de la expresión de las emociones, estrategias para enfrentar las emociones. Glosario: sentimiento, emoción, tensión, enfrentar.	Mis emociones Estrategias	1. Lectura: Prueba examen como se sienten. 2. Preguntas: Conceptos, influencia de los pensamientos en las emociones y las reacciones del cuerpo, importancia de la expresión de las emociones, estrategias para enfrentar las emociones Bien, temeroso, preocupado, tenso, con quien comparte esta situación, 1. Redactar: hablar conmigo misma o mismo; respiración profunda; relajación muscular. 2. Redactar: aprender a enfrentar mis emociones me sirve.
4. Familia y comunicación	Comunicación asertiva	Conocer las formas de comunicación para establecer relaciones armoniosas en mi familia y cuidar mi propio valor Contenidos. Conceptos, estilos o formas de comunicación Glosario: comunicación, estilo o forma de comunicación directa, estilo o forma agresiva, estilo o forma pasiva.	Formas de comunicación Cómo nos comunicamos en familia	1. Lectura: conceptos y estilos o formas de comunicación (comentario sobre programa). Comentar. 1. Lectura: (molestia de la Madre). 2. Redactar respuesta a preguntas, forma y consecuencias. 3. Lectura: (molestia Madre)

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
VI Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
			Cómo lo harías	1. Lectura: (solicitud de un favor). Redactar respuesta
			Conocer las formas de comunicación me sirve	1. Redactar
5. Hablemos de: tabaco, alcohol y otras drogas	Información relevante	Reconocer los factores protectores y factores de riesgo, las consecuencias del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas para tomar decisiones responsables. Contenido. Factores protectores, factores de riesgo, consecuencias del consumo de drogas en la persona familia, ambiente estudio Glosario: drogas legales, drogas ilegales, bebida alcohólica, tabaco, nicotina, fumador activo, fumador pasivo, factor protector, factor de riesgo, consecuencias del consumo de drogas, área física, área emocional, área social, área legal, área espiritual, legislación.	Lo que conozco sobre alcohol y otras drogas.	1. Ordenar palabras
			Factores de riesgo y factores protectores	1. Lectura: seleccionar. 2. Lectura (situación de Pablo) 3. Redactar: identificar factores de riesgo y protectores.

Resumen del contenido
Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)
VI Año

Unidad	Habilidad para vivir	Objetivo contenido	Tema	Actividades
6. Analicemos la publicidad		Comprender el mensaje de los anuncios publicitarios y su influencia en mis decisiones, para cuidar mi Ser Integral. Concepto: anuncio publicitario, marca, producto, mensaje oculto, deseo, necesidad. Glosario, anuncio publicitario, producto, marca, mensaje publicitario, deseo, necesidad, mensaje oculto.	Consecuencias del consumo de drogas	1. Lectura :(Rodrigo y Yenni-consumo) 2. Redactar respuestas sobre consecuencias.
			Tabaco	1. Crucigrama información sobre tabaco. 2. Discusión en grupo: Consecuencias del tabaco.
			Aprendizaje	1. Redactar respuesta sobre lo aprendido.
			El anuncio publicitario	1. Observar anuncio y redactar nombre del producto, marca, mensaje, mensaje oculto. 2. Observar el mensaje. 3. Redactar: Lo deseo, lo necesito: consecuencias, diferencia entre deseo y lo necesito. Analizar los anuncios me ayuda
			Lo deseo lo necesito	1. Redactar sobre lo que promueve el mensaje. Si fumas cigarrillos Glamour te harás muy popular. 2. Redactar consecuencias.
7. Habilidades para vivir	Todas las Habilidades para Vivir.	Experiencia del programa	Análisis de la publicidad	1. Redactar de que me sirve analizar la publicidad.
				Acto de graduación Festival de la creatividad Mesa redonda Álbum fotos Sesión con los padres.

Apéndice 2

Guía Interactiva Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)

APRENDO A VALERME POR MÍ MISMO



Introducción

El Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA), desarrolla desde el 2003, el Programa de Prevención Universal “Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)”, dirigido a I y II ciclo de la Educación General Básica. El Programa busca la promoción de un estilo de vida saludable de la población estudiantil, a través de la enseñanza de las habilidades para vivir; estas habilidades son consideradas como medio para potenciar la salud escolar según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Las habilidades para la vida propuestas por el programa son: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de la tensión y el estrés. Las habilidades para la vida son aplicables en diferentes contextos: en el área social y cultural propician la motivación al conocimiento, los valores y las actitudes, además promueven factores de protección derivados del entorno. En el área de la salud inciden para que las personas sean capaces de elegir estilos de vida saludable, bienestar físico, social y psicológico, es decir, adquirir buenas prácticas alimenticias, realizar ejercicio físico y relacionarse con las personas de su entorno. Su aplicación puede tener resultados positivos en áreas como la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, educación afectivo — sexual, prevención del VIH/SIDA, educación en competencias ciudadanas, igualdad de género, fomento del emprendimiento, desarrollo de la empleabilidad.

El programa se desarrolla en conjunto con el Ministerio de Educación Pública, gracias al convenio firmado entre ambas instituciones (IAFA-MEP). Esta alianza propicia la capacitación, por parte del IAFA, a los docentes que participan en la implementación del programa y la entrega del material para su desarrollo, el cual consiste en: una guía para la persona facilitadora y un cuaderno para la persona estudiante, ambos en formato impreso.

La ***guía interactiva de apoyo informativo complementaria al programa “Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a)” del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia dirigida al personal de las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje***, es una iniciativa, en primera instancia para incorporar el uso de la tecnología, presente cada vez más en nuestro medio, y segundo, la participación del personal de Bibliotecología de los centros educativos, como agentes facilitadores de recursos para el docente y el desarrollo de las habilidades para la vida.

Orientaciones



<https://www.youtube.com/watch?v=7aoWsYLaY9Y&t=40s>

La Guía Interactiva está diseñada para que el profesional en bibliotecología de las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje contribuya con el docente, al facilitarle contenidos para en el desarrollo del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), que se imparte a la población estudiantil de I y II Ciclo de la Educación Primaria.

La Guía Interactiva contiene información general del Programa. Está dividida por niveles, desde el primero hasta sexto año. Cada año tiene información relacionada con la temática que aborda en el Programa AVMM y además se incluyen las actividades para el desarrollo del tema, en total son siete unidades que se incluyen para cada nivel.

El personal de Bibliotecología puede acompañar al docente en el aula donde haya equipos de cómputo, para que pueda desarrollar las actividades propuestas, o bien, llevar a la población estudiantil a la biblioteca donde también podrán ayudar a desarrollar las actividades.

Es conveniente que, una vez finalizada las actividades, por medio de la creatividad del profesional en bibliotecología, ya sea en el aula o la biblioteca logre generar una retroalimentación de las actividades haciendo actividades grupales, exposiciones de los niños, carteles, presentaciones, lectura de cuentos, escritura de cuentos, donde expresen sus ideas en relación con el tema.

Personajes

Para la Guía Interactiva se crearon tres personajes quienes se identifican con cada proceso de la Guía: contenido, actividades y recursos. El nombre designado para los personajes: Isaac, Lucy y Emma. Se visualizan en sus etapas de crecimiento, es decir, durante el I Ciclo y II Ciclo de la Educación.

Isaac es un niño proactivo, estudioso y las habilidades para la vida le ayudaron a tomar las mejores decisiones. Tiene cabello oscuro, de tez blanca, usa lentes, está sonriendo y lleva en sus manos un libro y un lápiz. La postura sentada es la posición de Isaac para presentar los contenidos de las unidades del I Ciclo y la posición de pie para presentar el contenido de las unidades del II Ciclo.



Lucy es una niña con mucha energía, amante de los ejercicios para mantener una buena salud física y también es muy cercana en seguir las habilidades para la vida como medio para conservar una buena salud mental. Ella tiene cabello rojizo, su tez es blanca, está sonriendo y lleva en sus manos una cuerda para saltar, utiliza ropa deportiva. Esta pequeña presenta las actividades que buscan la creatividad y los ejercicios para el desarrollo de las habilidades para la vida desarrolladas en la guía para la población estudiantil. Para identificarla en el I Ciclo utiliza un pantalón corto y una camiseta y para representar el II Ciclo utiliza una licra larga, camiseta y lleva puesta una visera. Emma es una niña amante de las tecnologías.



Emma es de tez negra, tiene en sus manos una tableta que la caracteriza como estudiante del I ciclo y para el II Ciclo se identifica porque lleva audífonos. En la guía presenta los recursos que se han incorporado y que pueden reforzar los temas abordados en esta guía. Las habilidades para la vida han sido determinantes para hacer un uso responsable de las tecnologías y seleccionar sitios confiables para obtener información.



Isaac, Lucy y Emma tienen algo en común, han participado en el Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).

**AMARSE, RESPETARSE, VALORARSE Y LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE SON
LOS PILARES DE ISAAC, LUCY Y EMMA**

Multimedia

En la sección de multimedia se encuentran videos elaborados en este proceso de investigación con el propósito de presentar las generalidades, las características del I Ciclo y del II Ciclo del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).

Asimismo, se presentan la serie de videos elaborados por el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia que ofrecen el concepto de las habilidades para la vida. Los videos son insumo para el desarrollo de Programa y se integran, además, en diferentes actividades institucionales. Adicionalmente, se agrega un video que hace referencia al trabajo realizado por el IAFA a lo largo de sesenta años (1954-2014).

Generalidades del Programa

Generalidades del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a). Entrevista a la Bach. Miriam Martínez Monge, Promotora del Programa en la Región Central Este-Cartago, IAFA.



I Ciclo. Generalidades del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a). Entrevista a la Licda. María Auxiliadora Ortega Bonilla, Promotora del Programa en la Región Central Sureste, IAFA.



II Ciclo. Generalidades del programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a). Entrevista al Bach. Franklin Esquivel Acuña, Promotor del Programa en la Región Central Norte-Alajuela, IAFA.



Habilidades para la Vida



1. Habilidades para la Vida. Manejo de las emociones.

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). *Manejo de emociones*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3s8VxOp>

2. Habilidades para la vida. Autoconocimiento.

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). Autoconocimiento. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3CIIPRZ>

3. Habilidades para la vida. Solución de problemas y conflictos.

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). *Solución de problemas y conflictos*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3lzbgos>

4. Habilidades para la vida. Pensamiento creativo.

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). Pensamiento creativo. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3rTctrW>

5. Habilidades para la vida. Comunicación asertiva.

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). *Comunicación asertiva*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3fxTkXm>

6. *Habilidades para la vida. Toma de decisiones.*

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). *Toma dedecisiones*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3iqDb8j>

7. *Habilidades para la vida. Empatía.*

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). *Empatía*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3yraRIg>

8. *Habilidades para la vida. Manejo de tensiones y estrés.*

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). *Manejode tensiones y estrés*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3jpGQ5w>

9. *Habilidades para la vida. Pensamiento crítico.*

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). *Pensamiento crítico*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3yvsTJm>

10. Habilidades para la vida. Relaciones interpersonales.

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2018). *Relaciones interpersonales*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3AfCeWs>

➤ **Explorando Habilidades Autoconocimiento.**

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2021). *Explorando Habilidades. Autoconocimiento*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3jotaI0>

➤ **Explorando Habilidades. Toma de decisiones.**

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2021). *Explorando Habilidades. Toma de decisiones*. [Video] YouTube. <https://bit.ly/3xrxtXK>

➤ **Explorando Habilidades Relaciones Interpersonales.**

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2021). *Explorando Habilidades. Relaciones interpersonales* [Video] YouTube. <https://bit.ly/3yvV7np>

➤ ***Explorando Habilidades Pensamiento Crítico.***

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2021). *Explorando Habilidades. Pensamiento crítico.* [Video] YouTube. <https://bit.ly/37koygg>

➤ ***Creciendo en Habilidades. Estilos de comunicación***

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2021). *Explorando Habilidades. Estilo de comunicación.* [Video] YouTube.

➤ ***Creciendo en Habilidades. Empatía***Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2021). *Explorando Habilidades. Estilo de comunicación.* [Video] YouTube.

Historia del IAFA

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2014). 60 aniversario del IAFA. Historia Animada. [Video] You Tube. <https://bit.ly/37lXZav>

Primer Año

Plantea que el docente propicie transformaciones a nivel de conocimientos, actitudes y prácticas en la población estudiantil, facilitando en el aula un proceso pedagógico eficaz, para la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, a través de una metodología participativa basada en el enfoque constructivista y actividades lúdicas.

Unidad 1 - ¿Quién soy



OBJETIVO

Promover en la población estudiantil el proceso de autoconocimiento a fin de fortalecer su autoestima y su salud mental.

Descripción de la Unidad I

El autoconocimiento es la habilidad con la que las personas se conocen a sí mismas, sus cualidades físicas o mentales, las características en su personalidad, todo lo que conforma el cómo se percibe, es decir, la forma de ser de un individuo incluyendo sus defectos y virtudes.

Es importante desarrollar el amor propio, la aceptación y poner en práctica habilidades que permiten un mejoramiento personal, obteniendo de esta manera una alta autoestima.

Este aprendizaje se puede relacionar con los programas de estudio de español, ciencias y estudios sociales. En español este tema da pie para expresar ideas sobre el aspecto físico, pensamientos y otros. En ciencias y estudios sociales se puede discutir acerca del autoconocimiento y sobre la percepción que se tenga sobre cada quién dentro de una sociedad, los valores, así como las características que hacen a cada uno especial y único.

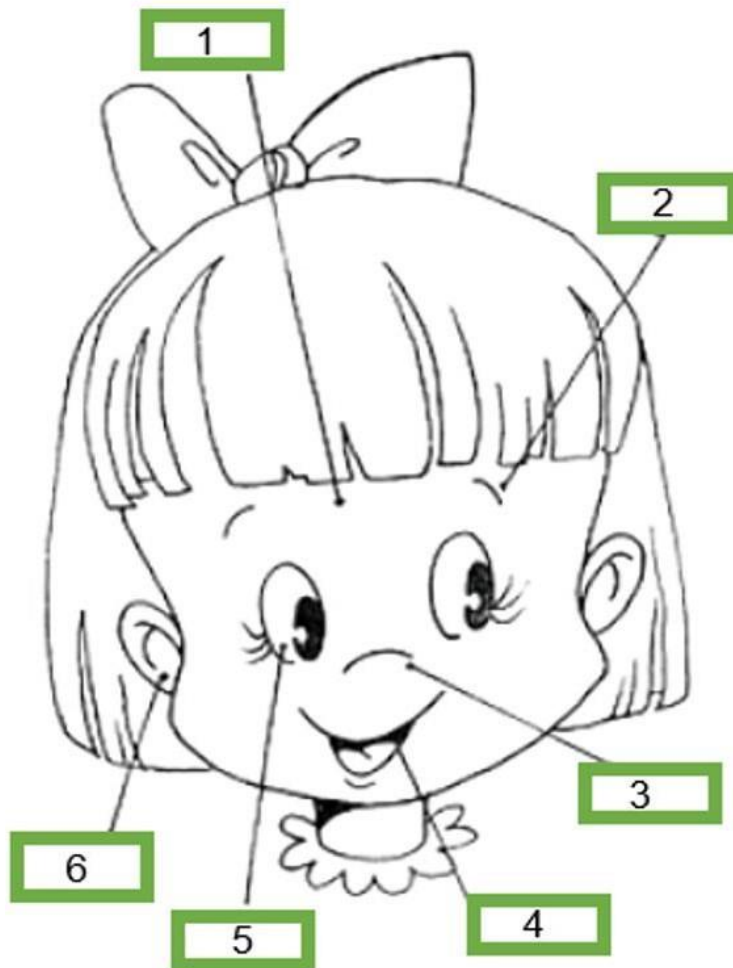
Unidad 1 - Actividades



Actividad 1

En la siguiente imagen se encuentran señaladas y enumeradas del 1 al 6 algunas de las partes de la cara. Identifíquelas y anote en la lista de palabras de la parte inferior, el número que corresponda.

Números para usar en esta actividad: 1, 2, 3, 4, 5, 6



- ☐ Nariz
- ☐ Boca
- ☐ Oreja
- ☐ Ojo
- ☐ Ceja
- ☐ Frente

Actividad 2

Observe el siguiente video: Ser niño, ser niña



Referencia

Proyecto Investic. (s.f.). *Ser niño, ser niña*. [Video]. Youtube.
<https://bit.ly/34WwRxZ>

Actividad 3

Pregunta: Señale el personaje que es de género femenino

Respuesta

Opción 1



Opción 2



Retroalimentación

Género femenino: Propio de la mujer o que posee características atribuidas a ella.

Gesto, vestuario femenino.

Actividad 4

Conteste a lo que se le solicita. Esta imagen pertenece a un personaje de género femenino



Verdadero

Falso

Retroalimentación

Falso: La opción correcta es "falso" ya que la imagen representa el género masculino que según la Real Academia señala: propio del varón o que posee características atribuidas a él.

Unidad 2 - Tomo decisiones



OBJETIVO

Promover en la comunidad educativa la toma de decisiones asertivas para el establecimiento de estilos de vida saludables, así como el manejo de presión de grupo y la salud mental

Descripción de la Unidad 2

En el transcurso de la vida se debe tomar diversas elecciones entre varias opciones, es decir debemos tomar decisiones en diferentes ámbitos.

Es importante realizar un análisis de cualquier situación que se presente y resolverla con buen juicio para elegir el mejor camino entre las diversas opciones.

Es relevante que los valores estén bien definidos y los pensamientos y sentimientos sean positivos para evitar así situaciones de riesgo. La toma de decisiones implica además que se debe asumir responsablemente las consecuencias de las acciones, sean estas positivas o negativas.

Unidad 2 - Actividades



Actividad 1

De las siguientes imágenes que se presentan a continuación, coloreelas que usted llevaría a un paseo a la playa. Para ello pídale a su docente ayuda para realizar la actividad en Paint 3 D (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint 3 D y pegar imagen pararealizar el ejercicio)



Actividad 2

Del siguiente grupo de imágenes coloree el que usted escogería para regalar a un amigo o amiga. Para ello pídale a su docente ayuda para hacer la actividad en Paint 3 D. (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint 3 D. y pegar imagen para realizar el ejercicio).



Unidad 3 - Mis sentimientos



OBJETIVO

Promover en los estudiantes la identificación y la expresión asertiva de sus sentimientos y emociones favoreciendo su desarrollo personal, autoestima y relación con las demás personas.

Descripción de la Unidad 3

Las diversas experiencias que las personas tienen a lo largo de su vida hacen que se reflejen las diversas emociones, ya sean positivas o negativas.

Es importante canalizar las emociones de manera asertiva para una adecuada y sana relación con las demás personas.

Es necesario también reflexionar sobre las acciones que se realizan, pues ellas pueden también influir de diversas formas en la percepción de los demás. Por lo tanto, se debe tomar en cuenta mucho los valores como la tolerancia y el respeto para una convivencia armoniosa.

Unidad 3 - Actividades



Actividad 1

Observe el video titulado “Cuerdas”. Analice con su docente o facilitador los valores presentes en el video, así como los sentimientos que afloran luego de ver la historia. Comente además un final alternativo para la historia y lo que cree que hubiera sucedido.



Referencia

Solís García, P. (15 de octubre de 2018). *Cuerdas Cortometraje completo*. [Video]. Youtube.

<https://bit.ly/38KqkOX>

Actividad 2

Con la persona docente y compañeros canten la canción “Si estás feliz”. Posteriormente comenten las situaciones que se mencionan en la canción y qué acciones o reacciones se realizan al tener los diversos sentimientos que menciona la misma



Referencia

Super Simple Español. (22 de setiembre de 2017). Si estás feliz. [Video]. Youtube.

<https://bit.ly/2M8a1gf>

Unidad 4 - Mi familia



OBJETIVO

Promover una comunicación asertiva que facilite la integración con su grupo familiar y las relaciones armoniosas como alternativa para el desarrollo de la salud mental.

Descripción de la Unidad 4

La familia la conforma las diversas personas que forman parte del círculo social donde una persona se suele desenvolver.

Existe diversidad de grupos familiares, cada uno es independiente y cada persona dentro de la misma tienen un rol diferente en el ambiente en que se desarrolla.

Cada miembro de la familia debe colaborar con las responsabilidades que se le presentan, relacionarse de forma armoniosa para que la comunicación y apoyo entre todos sea recíproco.

Unidad 4 - Actividades



Actividad 1

Observe atentamente el video: "La familia para niños - Ana y su familia - Aprende los miembros de la familia" y comente con la persona docente o con la persona facilitadora lo narrado en la historia



Referencia

Smile and Learn - Español. (31 de julio de 2018). La familia para niños. Ana y su familia. Aprende los miembros de la familia. [Video]. Youtube. <https://bit.ly/3nRxBf7>

Actividad 2. Pregunta de Elección Múltiple

Responda las preguntas que se formulan de acuerdo con la historia del video observado en la actividad anterior

Pregunta: Según el vídeo, Luis y Raquel son_____de Ana yDavid.

Respuestas

A) Los papás

B) Los tíos

C) Los abuelos

Pregunta: Según el vídeo ¿Qué hábito saludable hacen losabuelos de Ana y David?

Respuestas

A) Bailar

B) Caminar

C) Patinar

Pregunta: ¿Cuántos miembros tienen la familia del vídeo?

Respuestas

A) 9

B) 8

C) 7

Pregunta: Según el vídeo ¿Qué hace el Tío de Ana y David?

Respuestas

A) Les cuenta la historia del lobo

B) Les da helado

C) Los lleva al cine

Actividad 3

En la imagen que se da a continuación, se presentan varias personas y animales. Coloree o encierre con un círculo los que usted considere necesarios, según los miembros que conforman su familia, es decir, los que viven bajo su mismo techo. Para ello pídale a su docente ayuda para hacer la actividad en Paint 3 D. (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint y pegar imagen para realizar el ejercicio).



Unidad 5 - Hablemos de: tabaco, alcohol y otras drogas



OBJETIVO

Promover el manejo de la información veraz y clara sobre las drogas fortaleciendo la toma de decisiones asertivas y la salud mental.

Descripción de la Unidad 5

La sociedad actual enfrenta como gran desafío el uso y tenencia de sustancias psicoactivas lo cual genera una gran problemática social y familiar.

Desde pequeños se debe brindar información a las personas que sea fiable y necesaria de acuerdo con su edad para inculcar hábitos y actitudes saludables, evitando así estar en situaciones de riesgo.

La comunicación asertiva dentro de la familia propicia que se logre una mayor y mejor salud mental para el individuo, así como el estímulo de hábitos de vida saludable.

Unidad 5 - Actividades



Actividad 1

Se observa el video "Prevención de adicciones para niños" que presenta el docente o facilitador. Posteriormente conteste las preguntas que se formulan sobre este



Referencia

Corporación Proseer. (28 de mayo de 2016). Prevención de adicciones. [Video]. Youtube. <https://bit.ly/2L09tZb>

Actividad 2

Conteste las preguntas que se formulan a continuación.

Pregunta: Al inicio de la historia ¿Los sapos estaban felices?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

Pregunta: ¿El Lobo les dijo que debían comer unos dulces mágicos?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

Pregunta: ¿El Chico Sapote llegó a rescatar a los sapos pequeños?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

¿Las drogas pueden causar la muerte o la adicción?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

¿El lobo Loberto fue un buen amigo?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

¿Si tenemos problemas lo mejor es conversar con los familiares o maestros?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

Unidad 6 - ¿Qué nos dicen los anuncios?



OBJETIVO

Fortalecer el análisis crítico de los mensajes publicitarios, en los diferentes medios de comunicación, sobre el alcohol y demás productos de consumo masivo, que faciliten la toma de decisiones saludables

Descripción de la Unidad 6

La publicidad es un recurso que utilizan las diversas empresas para dar a conocer un producto o bien, para incrementar su consumo.

El mensaje que se quiere dar a conocer en muchas ocasiones es erróneo por lo que se debe motivar al análisis crítico del mismo para lograr tomar una decisión asertiva y no dejarse influenciar por mensajes o ideas incorrectas que pueden estar implícitas y ser falsas.

Es importante analizar la influencia que la publicidad ejerce en la población.

Unidad 6 – Actividades



Actividad 1

Observe el video del anuncio de forma atenta y comente el mismo posteriormente con la docente



Referencia

McDonald's. (s.f.). Ojo con el antojo. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/M2KbYLURPSQ>

Nota: El vídeo sugiere a los niños que "En lugar de hacer deporte es mejor comerse una 'BigMac'

Actividad 2

A continuación, se presentan tres imágenes de alimentos. Encierre en un círculo los que son saludables. Para ello pídale ayuda a su docente o facilitador para hacer la actividad en Paint 3 D. (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint y pegar imagen para realizar el ejercicio.



Unidad 7 - Habilidades para vivir



OBJETIVO

Aplicar los conocimientos adquiridos en el programa "Aprendo a valirme por mí mismo (a)" a través de la práctica de las habilidades para vivir.

Descripción de la Unidad 7

A lo largo de la vida las personas desarrollan habilidades que les permiten enfrentarse a diferentes situaciones de la cotidianidad, tales como el autoconocimiento, la comunicación asertiva, el pensamiento crítico, entre otros. Por lo tanto, se recomienda realizar un taller como cierre en donde el facilitador, docente o bibliotecólogo, brinde a los estudiantes diversas estrategias en donde apliquen lo aprendido durante las unidades anteriores. Esto se podrá llevar a cabo mediante juegos, exposiciones, elaboración de material, cine foros, entre otros.

Unidad 7 - Actividades



Actividad 1

Realice una actividad opcional (dibujo, collage, poesía o cuento) según los temas estudiados en las diversas unidades y comente con su facilitador cuál tema le resultó más llamativo.

Facilita los insumos para el desarrollo de las actividades, por parte de la persona facilitadora, para fortalecer las acciones de promoción de la salud y la prevención del consumo con una metodología participativa basada en el enfoque constructivista y actividades lúdicas, que brindan experiencias significativas para la población estudiantil, que facilitan el conocimiento y práctica de las Habilidades para Vivir.

Segundo Año

Facilita los insumos para el desarrollo de las actividades, por parte de la persona facilitadora, para fortalecer las acciones de promoción de la salud y la prevención del consumo con una metodología participativa basada en el enfoque constructivista y actividades lúdicas, que brindan experiencias significativas para la población estudiantil, que facilitan el conocimiento y práctica de las Habilidades para Vivir.

Unidad 1 - Crezco y cambio



OBJETIVO

Facilitar a los estudiantes la reflexión acerca de los cambios que ocurren en su proceso de desarrollo físico y emocional y cómo estos influyen sus gustos y necesidades.

Descripción de la Unidad 1

El autoconocimiento es el conocimiento de uno mismo. Este es fundamental para el desarrollo integral de toda persona. Es por ello por lo que desde temprana edad se desarrollen diversas habilidades para reconocerse como un individuo, diferenciándose de esta forma de su entorno y de otras personas. Es un proceso que dura a lo largo de la vida por lo que poniendo en práctica múltiples conocimientos como el desarrollo de la sensibilidad, la convivencia y otros se irá adquiriendo la capacidad de adquirir una identidad personal.

Unidad 1 - Actividades



Actividad 1.

Observo el video "Caillou Español- Caillou está creciendo (S01E48)". Luego comento con la persona docente - facilitador y compañeros el mensaje sobre la historia que se narra.



Referencia

Caillou Español. (2014). *Caillou está creciendo*. [Video]. Youtube. <https://bit.ly/3hmLP5e>

Actividad 2

ETAPAS DEL DESARROLLO

Ejercicio de relaciones

Debe colocar cada imagen en el nombre donde le corresponde

Comprobar respuesta

Infancia	
Niñez	
Adolescencia	
Adultez	
Ancianidad	

Unidad 2 - Iguales pero diferentes



OBJETIVO

Propiciar en los estudiantes el reconocimiento de las personas que les rodean, a partir de similitudes y diferencias en sus gustos y necesidades.

Descripción de la Unidad 2

La empatía es una conexión que tiene una persona con otra al poder comprender o ponerse en su lugar. Es una capacidad muy valiosa que se debe de desarrollar desde la infancia. Hace que las personas se relacionen mejor entre sí, se ayuden y preocupen el uno por el otro al intentar comprender los sentimientos, emociones, actitudes y comportamiento de los demás.

La empatía genera satisfacción, alegría y otras emociones positivas lo que conlleva a que se genere una interacción más saludable entre las personas. Esta cualidad se desarrolla al escuchar a los demás para tratar de comprender lo que ocurre en la mente del otro, esto genera que se den otros valores como la compasión, generosidad, solidaridad al ayudar al otro. Es una actitud de pensar también en los demás y necesario para no centrarse en sí mismo.

Unidad 2 - Actividades



Actividad 1

Observe atentamente el video The Present (El regalo) Cortometraje Animado en español que se presenta a continuación, luego comente el mensaje de este con el docente facilitador



Referencia

Frey, J. (2014). El regalo. https://www.youtube.com/watch?v=_RP1GsCyoAE

Actividad 2

Observe las imágenes que se presentan a continuación. Copie y pegue la imagen en Paint 3D con ayuda de su docente facilitador. Señale con una equis (X) las cinco diferencias entre las mismas. (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint y pegar imagen para realizar el ejercicio).



Unidad 3. Soy parte de una familia



OBJETIVO

Facilitar en las niñas y los niños la reflexión acerca de la diversidad presente en las familias.

Descripción de la Unidad 3

La familia es el primer círculo social en donde se desenvuelve una persona. En ella se aprende a convivir y relacionarse con los demás, se inicia con el desarrollo de una identidad propia.

En la familia se dan las primeras interacciones, se da apoyo mutuo para enfrentar los problemas del futuro. Además, cada miembro de ella tiene un rol definido.

En la actualidad existen diversos tipos de familia, nuevas estructuras que han variado a lo largo del tiempo.

Acá se dan los primeros vínculos, se da protección, seguridad, cuidados, compañía y socialización que serán la base para las demás relaciones interpersonales dentro de la sociedad.

Unidad 3 - Actividades



Actividad 1

Observe el video: "Los tipos de familia" sobre los diversos tipos de familia. Comente con el docente o facilitador el tipo de familia que tiene usted y los roles que cada uno desempeña en el hogar y algunas de las actividades que comparten.



Referencia

Ferradá Cano, S. y García Granados, C. (27 de octubre de 2017). *Los tipos de familia*. [Video]. Youtube. <https://bit.ly/3rqHWkI>

Actividad 2

Observe y comente el video del cuento: "Oscuro y Dorotea - La importancia de la familia - cuento educativo"

Realice posteriormente unos títeres de paleta de acuerdo con las imágenes dadas en el recurso para que reconstruya la historia con sus compañeros.



Referencia

Cedphu Maicoa Oscuro y Dorotea. (23 de abril de 2020). *La importancia de la familia. Cuento educativo para niños*. [Video]. Youtube. <https://bit.ly/3rvcHVt>



Unidad 4 - Alegría, miedo, enojo...¿Qué es eso



OBJETIVO

Propiciar el reconocimiento de emociones y sentimientos, así como la identificación de esto como posible fuente de conflicto

Descripción de la Unidad 4

Desde edades tempranas se debe conducir a las personas en el reconocimiento y aceptación de sus emociones antes de aprender a manejarlas o controlarlas.

Para el estímulo de la inteligencia emocional se hace necesario un manejo positivo de las emociones, así el individuo obtendrá herramientas que le permitan una inclusión sana dentro de la sociedad.

Se debe tener la capacidad de aceptar y controlar los propios sentimientos, así como practicar la tolerancia al aceptar a las emociones y sentimientos de los demás.

Saber manejar las emociones permitirá comprender a la persona lo que siente y le ayudará a mantener el control ante una situación que se le presente

De

.

Unidad 4 - Actividades



Actividad 1

Observar el extracto del video: "Conoce tus emociones con Intensamente" y hacer la reflexión de los diversos tipos de emociones



Referencia

Romero, A. (10 de febrero de 2016). *Conoce tus emociones*. [Video]. Youtube.
<https://bit.ly/3rutFTP>

Actividad 2

Coloree cada personaje según su estado de ánimo. Para hacer la actividad pídale a su docente ayuda para hacer la actividad en Paint 3 D. (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint y pegar imagen para realizar el ejercicio).



Personaje que se sale de control **ROJO** Personaje al que le
desagrada la suciedad **VERDE** Personaje que tiene mucha energía
AMARILLO Personaje que demuestra desánimo **AZUL** Personaje
que demuestra nerviosismo **MOR**

Unidad 5 - Los mensajes que recibo



OBJETIVO

Propiciar en los estudiantes la lectura crítica de su entorno y la reflexión acerca de los mensajes implícitos en la comunicación publicitaria.

Descripción de la Unidad 5

Los medios de comunicación, en su mayoría son los encargados de mostrar propaganda y publicidad a la población en general y llamar su atención. También se puede encontrar publicidad en lugares físicos como en letreros, establecimientos, entre otros.

La publicidad es un instrumento utilizado para promocionar un elemento o producto, así como para persuadir al consumidor a su adquisición dirigiendo sus emociones o incluso acciones.

Es por esto por lo que a las personas desde edades tempranas se les debe enseñar a ser objetivos y críticos de la publicidad ya que no todos sus mensajes son positivos.

Unidad 5 - Actividades



Actividad 1

Observe atentamente el video del anuncio publicitario y comente con el facilitador el mensaje de este.



Referencia

Alfonzo, J. (2017). *Peluches de el Rey León 2. El tesoro de Simba (anuncio de McDonald 1999)*. [Video]. <https://youtu.be/di80BKhVHdU>

Actividad 2

Observe bien las imágenes publicitarias que se presentan a continuación sobre diversos productos. Realice una lista con su docente facilitador sobre las diferencias entre los mismos y porqué los publicistas recurren a esta estrategia comercial.

Publicidad



La realidad



Unidad 6 - Me detengo, pienso, decido... (Toma de decisiones asertivas)



OBJETIVO

Facilitar en la población estudiantil, un proceso de reflexión acerca de las drogas y su presencia en el ambiente.

Descripción de la Unidad 6

Los menores de edad deben ser informados y formados desde edades tempranas a practicar hábitos de vida saludable, así como a tomar decisiones asertivas que conlleven a un bienestar físico y emocional adecuados.

En la etapa escolar los niños pueden entender con mayor facilidad el uso y abuso de drogas como el tabaco y alcohol principalmente, así como sus consecuencias. Se procura que el estudiante esté informado sobre las consecuencias del abuso de estas sustancias

Unidad 6 - Actividades



Actividad 1

Observe el siguiente video: "Prevención contra las drogas" y comente con su docente facilitador.



Referencia

Presidencia del Consejo de Ministros de Perú. (2015). *Prevención contra las drogas: pide ayuda a tu familia*. [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=8mxS6WJW_3I

Actividad 2

A continuación, se presentan unas oraciones que están incompletas. Anote la palabra que corresponda de forma que se complete correctamente y concuerde además con lo observado en el video anterior.

Las palabras por usar son las siguientes:

- Ejercicios
- Abandonar
- Especialistas
- Enfermedades
- Felicidad

1. Nuestro cuerpo puede sufrir si consumimos drogas.
2. La familia y amigos nos pueden si consumimos drogas.
3. Las personas pueden buscar ayuda con para salir del problema.
4. Las personas pueden recuperar la salud realizando
5. Si todos damos lo mejor de nosotros mismos podemos alcanzar la

Unidad 7 - ¡Manos a la obra! (Habilidades para vivir)



OBJETIVO

Desarrollar un proyecto que permita a los y las estudiantes integrar las habilidades adquiridas durante el proceso desarrollado con el programa “Aprendo a Valerme por mí Mismo (a)”.

Descripción de la Unidad 7

A lo largo de la vida las personas desarrollan habilidades que les permiten enfrentarse a diferentes situaciones de la cotidianidad, tales como el autoconocimiento, la comunicación asertiva, pensamiento crítico, entre otros. Por lo tanto, se recomienda realizar un taller como cierre en donde el facilitador, docente o bibliotecólogo, brinde a los estudiantes diversas estrategias en donde apliquen lo aprendido durante las unidades anteriores. Esto se podrá llevar a cabo mediante juegos, exposiciones, elaboración de material, cineforos, entre otros.

Unidad 7. Actividades

Actividad 1



Realice una actividad opcional (dibujo, collage, poesía o cuento) según los temas estudiados en las diversas unidades y comente con su facilitador cuál tema le resultó más llamativo.

Tercer Año

Las implicaciones psicopedagógicas de la atención a la diversidad implican la mediación pedagógica. El Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a), es una plataforma idónea para la inclusión educativa, abordándose desde ese escenario y así asegurar a los niños y las niñas que su diversidad expresada por su cultura, lenguaje, religión, sexo, estatus socioeconómico, son parte del Programa.

Unidad 1 - Soy protagonista de mi propia historia



OBJETIVO

Desarrollar en la persona estudiante recursos internos para construir y aumentar su autoestima, y así empoderarla hacia la consecución de sus metas personales.

Descripción de la Unidad 1

La autoestima es el reflejo que tenemos de nosotros mismos, ya sea por un juicio positivo o negativo.

Es importante potenciar en las personas este amor o estima propios porque permite tener un autoconocimiento saludable.

El desarrollo de una autoestima sana se da de forma paulatina y se puede enseñar a los niños mediante diversas técnicas en Estudios Sociales o español para ayudarles a que se identifiquen cómo son como persona, cómo se desenvuelve y actúa en los diferentes roles que se tiene dentro de la sociedad.

Unidad 1 - Actividades



Actividad 1

Observar el video: "El cuento del cordero Boudin (corto de Pixar)". Posteriormente realizar el comentario de la historia y la reflexión dirigida hacia el tema del valor de la autoestima



Referencia

Quiérete mil veces más. (2017). El cuento del cordero Boundin. [Video]. Youtube.
<https://bit.ly/3vhtiOS>

Como actividad complementaria se sugiere realizar el personaje principal de la historia (oveja) con algún material concreto. Para el mismo se muestra un ejemplo de material sugerido: títere de paleta, decorar con algodón, realizarlo con lana.



Actividad 2

De las siguientes imágenes, marque con una equis o encierre en un círculo tres (3) de las actividades que realice mejor. Para ello pídale a su docente ayuda para hacer la actividad en Paint 3D. (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint y pegar imagen para realizar el ejercicio).



Andar en bicicleta



Saltar



Correr



Andar en patineta



Patinar



Practicar pesas



Ejercicio



Saltar la cuerda



Practicar con patineta (skate)



Jugar futbol



Ordenar el cuarto



Estudiar

Unidad 2 - Mis decisiones



OBJETIVO

Estimular en los estudiantes la toma de decisiones asertivas y sus capacidades para la comprensión de las consecuencias de sus actos en la vida cotidiana con el fin de promover el manejo asertivo de las emociones.

Descripción de la Unidad 2

Desde la niñez se debe guiar a las personas en la toma de decisiones. Este es un proceso en el que se debe elegir entre diferentes opciones o determinar las formas posibles para resolver diferentes situaciones.

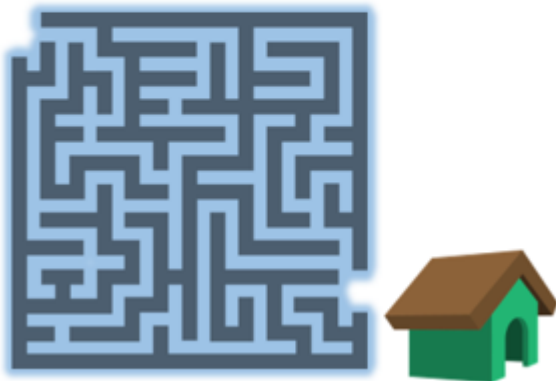
Tomar decisiones requiere de analizar los diferentes contextos para lograr que esta sea asertiva. Todas las decisiones que se toman tienen consecuencias positivas o negativas por lo que se deben realizar después de un proceso de análisis para que sean acertadas.

Unidad 2 - Actividades



Actividad 1

Observe el siguiente juego de laberinto y resuélvalo de manera que ayude al perro a encontrar su casa. Copie y pegue la imagen en Paint 3 D con ayuda de su docente facilitador. (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint y pegar imagen para realizar el ejercicio)



Actividad 2

Lea el cuento que se presenta a continuación y comente con su docente o facilitador. Posteriormente colorea en Paint 3D las tarjetas que reflejen los valores presentes en el cuento. (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint y pegar imagen para realizar el ejercicio).

Cuento: decisiones correctas

Decisiones correctas

Anita y Marta son hermanas y su mamá les ha pedido que recojan sus juguetes y los coloquen en el baúl para que nadie se pueda caer ya que es momento de ir a cenar.

Anita empieza a recoger el rompecabezas, los libros y las muñecas, sin embargo, Marta no hace caso a su madre y prefiere seguir jugando un poco más con su muñeca favorita.

La comida ya está en la mesa y mamá vuelve a llamar a Anita, aunque, esta vez, en un tono mucho más serio.

Marta empieza a recoger muy deprisa, porque no quiere que su mamá se enfade más. Las prisas no son buenas y a la niña se le olvida guardar unas piezas de su juego de construcción.

Más tarde, la mamá de Anita y Marta entra a la habitación de ellas para buscar sus pijamas, pero tropieza con una de las piezas del juego de Marta y se tuerce el tobillo.

Marta se sintió mal al ver lo que le sucedió a su madre por no haberse fijado que le faltaba guardar unas piezas de su juego...y todo por haberlo hecho a la carrera.

Después de un rato, cuando el dolor del tobillo había pasado, la mamá les pide a sus hijas que piensen sobre lo sucedido y cómo se podría haber evitado. Tras la conversación, Marta ha aprendido la lección y que es mejor hacer las cosas despacio y con tiempo, así como obedecer siempre las indicaciones de su madre.



Unidad 3 - Mis emociones en acción



OBJETIVO

Estimular en los infantes la inteligencia emocional para promover el manejo asertivo de las emociones.

Descripción de la Unidad 3

Las emociones son reacciones que las personas experimentan como respuesta a ciertos estímulos y estas pueden ser positivas o negativas.

Es importante enseñar a los niños a interpretar las emociones propias y las de los demás. Se les puede guiar a identificar qué pasa por su cabeza y cómo comportarse ante eso.

Ayudar a los menores a conocerse y reconocer sus emociones favorecerá a su correcto desarrollo mental.

Este tema se puede ampliar en las clases de español al realizar ensayos orales o como debate.

Unidad 3 - Actividades



Actividad 1

Observe con su docente o facilitador y compañeros el video musical: "Técnica de La Tortuga Tortuga. Original" y comente el mensaje que transmite. Posteriormente observe el segundo video: "La Tortuga. Cuento de educación emocional" que complementa la técnica de la tortuga



Referencia

Inteligencia Emocional Positiva. (s.f). *Técnica de la tortuga. Original*. [Video]. Youtube.
<https://bit.ly/2Z3RCIr>

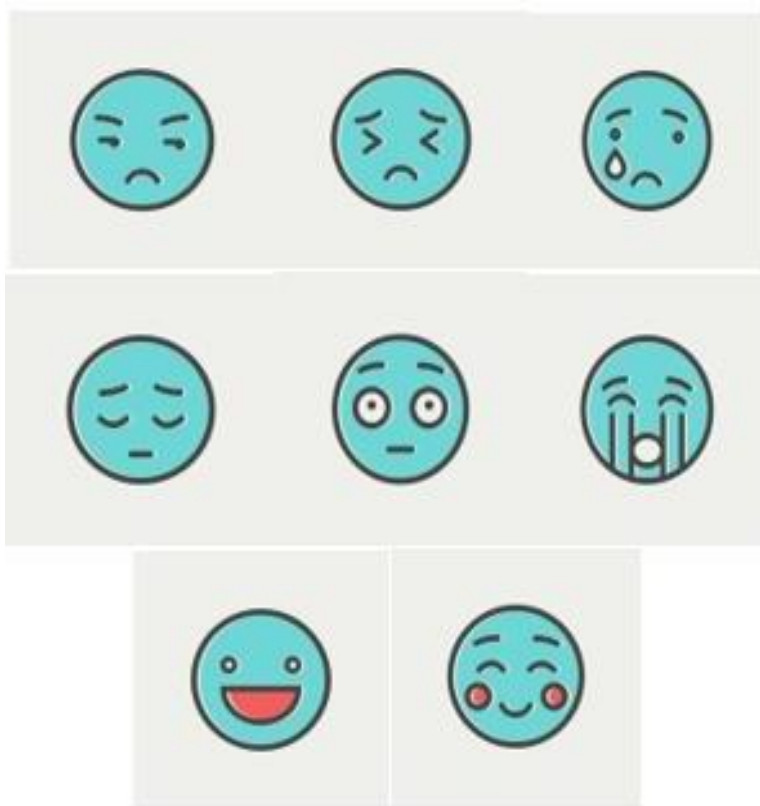


Referencia

Minders. La tortuga. Cuento para trabajar el autocontrol. [Video]. Youtube.
<https://bit.ly/3BPo4fP>

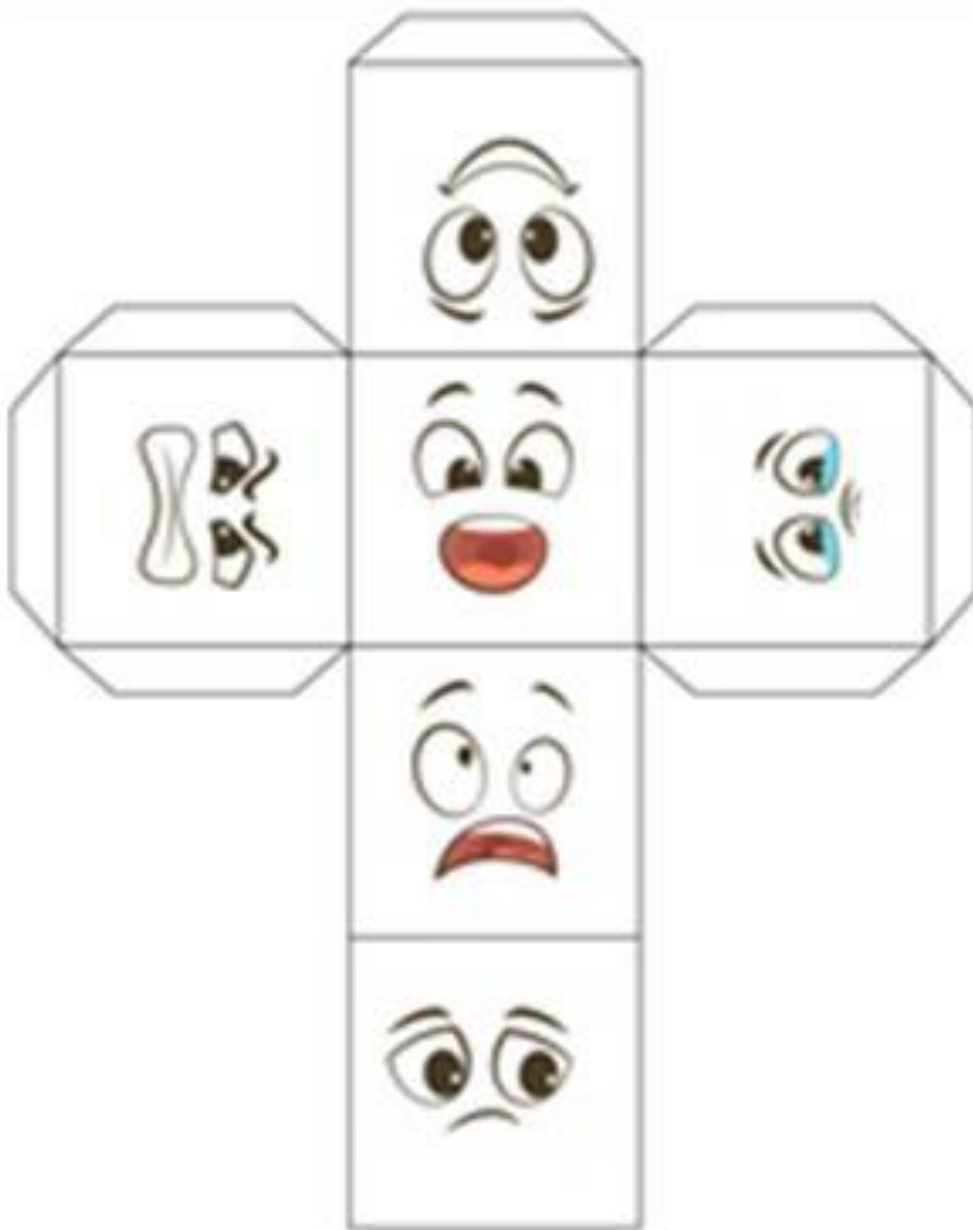
Actividad 2

Observe las siguientes imágenes y las emociones que estas reflejan. Comente con sus compañeros y docente facilitador algunas situaciones en las que ha experimentado emociones similares a las de los dibujos



Actividad 3

Confecciona el dado de las emociones que se presenta. Posteriormente formen grupos y tiren el dado para que realicen una dramatización en donde se vea reflejada la emoción que se obtuvo. Comenten las diversas reacciones.



Unidad 4 - Mi pequeño gran mundo, mi familia



OBJETIVO

Facilitar en los niños la reflexión sobre el papel fundamental de la familia como transmisora de las reglas de convivencia social en su desarrollo integral

Descripción de la Unidad 4

La familia es el primer lugar en el que los niños aprenden acerca del mundo que les rodea. Aquí aprenden a relacionarse con los demás, adquieren habilidades y valores que les ayudarán a formar más adelante su personalidad.

Dentro de un círculo familiar sano los miembros se quieren y ayudan entre sí. Los padres son los responsables de proporcionar las bases para que los hijos puedan construir sus habilidades sociales.

El modelo familiar tradicional ha cambiado con el paso de los años por lo que actualmente existen diversidad de modelos. El tema de la familia se complementa durante las lecciones de Estudios Sociales pues es parte del programa de esta asignatura.

Unidad 4 – Actividades



Actividad 1. Valores familiares

Observe la imagen que se presenta a continuación la cual contiene algunos de los valores presentes en las familias y sus respectivos significados. Comenten la importancia de cada uno de ellos.



Valores familiares

Autoestima: La autoestima es la visión que cada persona tiene de sí misma. Es importante que las personas se acepten como son y se valoren por quienes son.

Comunicación: La comunicación forma parte del respeto y de decir las cosas a tiempo y de manera educada. Evitar malentendidos y buscar las mejores soluciones a los problemas. La comunicación debe ser constante, clara y respetuosa.

Gratitud: Se refiere al reconocimiento de lo importante que es una persona, sentimiento o esfuerzo. Es una manera de agradecer lo que otro puede hacer por nosotros. Dar un abrazo como gesto de agradecimiento a un hermano, padre o madre cuando nos ayudan a realizar algo es un ejemplo de gratitud.

Compromiso: Es un valor que se debe enseñar desde temprana edad. El compromiso significa responsabilidad. Las personas que asumen compromisos dan su palabra de que sí van a cumplir con lo prometido y con sus deberes. Por ejemplo, el compromiso al realizar los trabajos escolares.

Perdón: El perdón es un valor muy importante. Las personas somos seres individuales que manejamos de maneras diferentes nuestros sentimientos. Algunos perdonan más rápido que otros.

Respeto: El respeto es un valor que se encuentra en todos los espacios en los que se desenvuelve el individuo. Es importante respetarse a sí mismo como persona para que los demás nos respeten.

Referencia

Significado (s.f). *Valores familiares*. <https://bit.ly/3qeQytb>

Actividad 2

Desarrollo el siguiente ejercicio. Valores. Emparejamiento. Coloque cada imagen según corresponda con la palabra de la columna izquierda

Comunicación		
Compromiso		
Autoestima		
Gratitud		
Respeto		

Unidad 5 - Hablando claro



OBJETIVO

Promover estilos de vida saludables como sistema de prevención hacia al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en la niñez, brindando información sobre las consecuencias de forma que rechacen el consumo y fortalezcan las habilidades para vivir y así favorecer la calidad de vida y desarrollo humano de los menores de edad.

Descripción de la Unidad 5

El fortalecimiento de hábitos de vida saludable en los menores de edad conlleva a que se favorezca su salud integral.

Tanto los padres de familia como docentes deben brindarles información sobre el uso y las consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol, el tabaco u otras drogas con el fin de evitar que estos se vean influenciados por la publicidad o por su grupo de pares a un consumo de tales sustancias.

Es por esto que el manejo de este tema se debe dar de forma asertiva y eficaz de acuerdo a la edad de los menores para que se enfoquen más en los beneficios de los buenos hábitos y la educación para la salud.

Unidad 5 - Actividad



Actividad 1

Observe el video detenidamente y comente las diversas causas y factores de protección en cuanto al consumo de drogas



Referencia

Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas. (2014). Factores de riesgo y factores de protección en el consumo de drogas. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/-uaLNf6p54c>

Actividad 2

A continuación, se presentan unas oraciones que están incompletas. Anote la palabra que corresponda de forma que se complete correctamente y concuerde además con lo observado en el video anterior. Las palabras por usar son las siguientes:

- Presión social
- Abstinencia
- Violencia
- Valores
- Autoestima

Síndrome que provoca síntomas psicológicos y físicos que crean un malestar cuando la persona deja de consumir droga: _____

Los jóvenes la sienten cuando desean ser aceptados en un grupo: _____

Factor familiar que favorece que los adolescentes puedan iniciar en las drogas: _____

Se da cuando se tiene un buen concepto de sí mismo, se valora y se quiere: _____

Se aprenden a través del ejemplo de los adultos como por ejemplo el respeto y la responsabilidad: _____

Unidad 6 - ¿Qué nos dicen los anuncios? No todo lo que parece es real



OBJETIVO

Promover el pensamiento crítico hacia los anuncios publicitarios para detectar las incoherencias acerca de los modelos de vida que pretenden vender

Descripción de la Unidad 6

Para que las personas no se dejen influenciar de forma negativa con la publicidad es importante desarrollar un pensamiento crítico desde tempranas edades.

Se deben reforzar los valores, la práctica de hábitos de vida saludables, la búsqueda de la armonía y realización personal.

Es necesario guiar la toma de decisiones, los valores y el pensamiento reflexivo para un adecuado análisis del mensaje que transmite la publicidad.

Los adultos deben fomentar en los menores la criticidad al ver y escuchar mensajes publicitarios que pueden brindar ideas engañosas o que los confundan, dar herramientas para que fortalezcan su autoestima y puedan tener su propio criterio y visión y no seguir ciertos patrones únicamente por moda.

Unidad 6 - Actividades



Actividad 1

Observe atentamente el video del anuncio publicitario y comente con el facilitador acerca de los trucos que se utilizan en los mismos.



Referencia

Somos curiosos. (30 de abril, 2016). 10 trucos utilizados en los anuncios de comida. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/vEV8YQzz6Os>

Se realiza un análisis de cómo los publicistas realizan los trucos en sus anuncios para poder obtener una buena imagen y del porqué en la realidad los mismos no tienen la misma apariencia.

Actividad 2

Observe bien las imágenes publicitarias que se presentan a continuación sobre diversos productos. Realice una lista con su docente o facilitador sobre las diferencias entre los mismos y porque los publicistas recurren a esta estrategia comercial.



Unidad 7 - ¡Manos a la obra! Tabla de materiales de apoyo



OBJETIVO

Socializar los aprendizajes adquiridos en el programa "Aprendo a Valerme por mí Mismo" por medio de proyectos creativos donde apliquen y compartan las habilidades para vivir

Descripción de la Unidad 7

A lo largo de la vida las personas desarrollan habilidades que les permiten enfrentarse a diferentes situaciones de la cotidianidad, tales como el autoconocimiento, la comunicación asertiva, el pensamiento crítico, entre otros. Por lo tanto, se recomienda realizar un taller como cierre en donde el facilitador, docente o bibliotecólogo, brinde a los estudiantes diversas estrategias en donde apliquen lo aprendido durante las unidades anteriores. Esto se podrá llevar a cabo mediante juegos, exposiciones, elaboración de material, cine foros, entre otros.

Unidad 7 – Actividades



Realice una actividad opcional (dibujo, collage, poesía o cuento) según los temas estudiados en las diversas unidades y comente con su facilitador cuál tema le resultó más llamativo.

Cuarto Año

Se propone fortalecer ideas, valores, conceptos y metas y propiciar en la población estudiantil una visión del mundo que les rodea. Promueve la observación, comentarios, ejercicios, participación en subgrupos, actividades y tareas lúdicas, que permitan la comprensión de las habilidades y otras temáticas como: el autoconocimiento, toma de decisiones, conocimiento de la tensión estrés, influencia de mensajes publicitarios, familia, tabaco y alcohol.

Unidad 1 - Conociéndome



OBJETIVO

Identificar la persona como única y valiosa, para fortalecer su autoestima y prevenir el consumo de drogas, mediante actividades que promueven el conocimiento de sí mismo y sí misma

Descripción de la unidad 1

La autoaceptación significa que una persona se reconozca como valiosa, digna, querida y respetada a pesar de que no sea perfecta. Desde pequeños los niños deben aprender a aceptar sus defectos y virtudes. Es por esto que se debe enseñar a aceptarse a sí mismo sin condiciones y tomar conciencia de que los aspectos que se deban mejorar se realizarán como un proceso.

Cada persona es única y especial, tiene características físicas, emocionales y espirituales propios.

Es importante brindar a la población estudiantil espacios de conversación en donde expresen sus ideas y sentimientos para que vayan forjando una autoestima sana

Unidad 1 – Actividades.



Actividad 1

Realice una presentación en Power Point en la que se describa en cuanto a: aspectos físicos y emocionales y otras características que considere necesario. Puede utilizar fotos, imágenes, entre otros, para su propia descripción. Exponga su trabajo al resto del grupo.

Actividad 2. Pregunta de Selección Múltiple

Pregunta

Marque las características físicas.

Respuestas

Opción 1: Estatura

Opción 2: Bondad

Opción 3: Amabilidad Opción 4

Opción 4: Color de ojos

Opción 5: Simpático

RetroalimentaciónSolución

1. Correcto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Correcto
5. Incorrecto

Pregunta

Marque las características **emocionales**

Respuestas

Opción 1

Contextura

Opción 2

Alegre

Opción 2Alegre Opción 3

Cortés

Opción 4Eduardo

Opción 5

Color de piel

RetroalimentaciónSolución

1. Incorrecto

2. Correcto

3. Correcto

4. Correcto

5. Incorrecto

Pregunta

Marque las características **espirituales**

Respuestas

Opción 1

Perdón

Opción 2

Compromiso

Opción 3

Compasión

Opción 4

Religiosidad

Opción 5

Fuerza física

Opción 6

Humildad

RetroalimentaciónSolución

1. Correcto
2. Incorrecto
3. Correcto
4. Correcto
5. Incorrecto
6. Correcto

Actividad 3

En la imagen que se presenta a continuación incluya dentro de las ramas las metas o valores que desea cumplir a futuro y en las raíces los valores o acciones que debe realizar para cumplir sus metas. Para ello pídale a su docente ayuda para realizar la actividad en Paint 3 D (Clic derecho sobre la imagen, copiar imagen, abrir Paint 3D y pegar imagen para realizar el ejercicio).



Unidad 2 - Yo decido



OBJETIVO

Conocer que debo tomar decisiones responsables, para aprender a valerme por mí mismo, mediante la recreación de situaciones cotidianas.

Descripción de la Unidad 2

Tomar decisiones en ocasiones suele ser difícil para las personas pues no se les alfabetiza desde pequeños a discernir correctamente, ya que por lo general los padres son los que influyen en la niñez y toman la decisión final por ellos.

Es importante dar a los menores ese espacio e ir inculcando en ellos la responsabilidad de sus actos. De esa forma aprenderán a comprometerse con una decisión tomada con conciencia teniendo en cuenta los valores que le han mostrado.

Al tomar decisiones se demuestra confianza en sí mismos. Si desde niños se les enseña a tomar pequeñas decisiones cuando adultos les será más fácil realizarlas

Unidad 2 – Actividades.



Actividad 1

Observe el video "El puente". Posteriormente comente con su docente facilitador acerca del mensaje que se transmite con la historia



Referencia

Bridge by Ting Chian Tey. (s.f). Historia animada sobre la importancia y utilidad de la colaboración. [Video]. Youtube. <https://bit.ly/3DPQiYe>

Actividad 2. Preguntas

Conteste las preguntas que se presentan a continuación, de acuerdo con la historia de "El Puente"

1. En un inicio el alce y el oso están cruzando el puente con la siguiente actitud.

Respuestas

Opción 1

Feliz

Opción 2

Distraída

Opción 3

Disgustados

Solución

1. Incorrecto
2. Opción correcta
3. Incorrecto

2. Actitud que demuestran los animales al verse a frente a frente en el puente.

Respuestas

Opción 1 ☐

Felices

Opción 2

Extrañados ☐

Opción 3 ☐

Molestos

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta

3. ¿Cómo actúan los animales grandes con los pequeños?

Respuestas

Opción 1

Son agresivos

Opción 2

Son amables

Opción 3 ☒

Son muy amistosos

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto

4. ¿Cómo resuelven el conflicto los animales pequeños?

Respuestas

Opción 1: se gritan

Opción 2: se empujan

Opción 3: uno salta al otro

Solución

1. Incorrecto
 2. Incorrecto
 3. Opción correcta
4. Valor importante para la resolución de conflictos

Respuestas

Opción 1 Tolerancia

Opción 2 Amistad

Opción 3 ☒ Cooperación

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto

Unidad 3 - Conociendo la tensión o estrés.



OBJETIVO

Identificar las situaciones que nos producen tensión o estrés, para fortalecer el proceso de autoconocimiento a partir de vivencias cotidianas.

Descripción de la Unidad 3

En la cotidianidad las personas experimentan situaciones o experiencias que les genera gran tensión o estrés. Reconocer que está generando esta emoción es el primer paso para trabajarla, enfrentar las dificultades con confianza y valentía y finalmente vivir saludablemente.

Para que la población estudiantil reconozca estas emociones es importante enseñarles a comprender e identificar los síntomas o manifestaciones que puedan sentir en sus cuerpos para así saber cómo responder ante esas situaciones.

Los adultos podrán guiar a los niños en este proceso recomendando además el tener comunicación con padres o personas de confianza para encontrar juntos posibles soluciones a un determinado conflicto.

Si se aprende a canalizar adecuadamente estas emociones se formarán personas más tolerantes y seguras de sí mismas.

Unidad 3 – Actividades.



Actividad 1

Observe el siguiente video del IAFA sobre el manejo de tensiones y estrés



Referencia

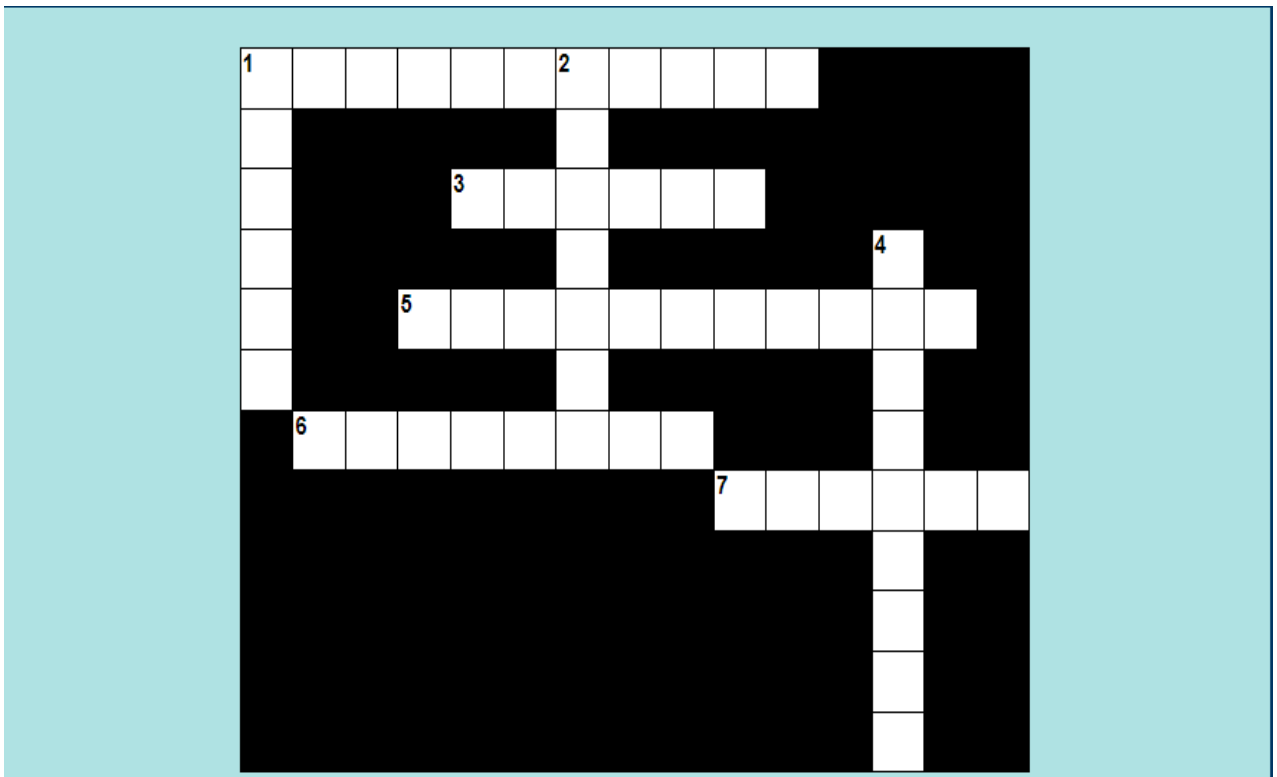
Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (18 de febrero, 2018). Habilidades para la Vida. Manejo de Tensiones y Estrés. [Video]. <https://youtu.be/k3Cy4yOIMRo>

Actividad 2

Complete el crucigrama de acuerdo con los consejos prácticos señalados en el video anterior. Para ello observe las pistas que se incluyen en el crucigrama.

Manejo de las tensiones y el estrés. Prácticas para evitar la tensión y el estrés.

Complete el siguiente crucigrama: palabras relacionadas con actividades para disminuir la tensión y el estrés.



Unidad 4 - Mi familia.



OBJETIVO

Comprender los valores y responsabilidades de la familia para aceptar y respetar la propia y la de las demás personas.

Descripción de la Unidad 4

La familia es el primer grupo más importantes de la sociedad. En ella las personas aprenden sus primeras habilidades sociales como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, el autoconocimiento, el manejo de emociones, entre otros.

Es por esto que las relaciones familiares sanas tienen gran influencia en la vida de las personas fortaleciendo la autoestima y los valores en general.

Se debe reconocer los diversos tipos de familia, las semejanzas o diferencias entre ellas para el reconocimiento y aceptación de la propia familia. Además, se hace necesario la identificación de los diversos roles que cada miembro posee dentro del grupo familiar.

Unidad 4 – Actividades.



Actividad 1

Observe el video: "PMA Igualdad en las responsabilidades del hogar" que se le presenta a continuación.



Referencia

Creatura Creativa. (11 de marzo, 2014). *Igualdad en las responsabilidades del hogar*.
[Video]. Youtube. <https://youtu.be/hCxbH3yb08w>

Actividad 2

Pegue en PowerPoint la imagen de la familia Cevallos e inserte una forma o un recuadro que indique el rol de cada miembro de la familia. Puede adicionar título o cualquier otro elemento que considere puede ser necesario para su presentación



Unidad 5 - ¿Qué nos dicen los anuncios?



OBJETIVO

Comprender el mensaje publicitario de tabaco y alcohol, para fortalecer la toma de decisiones y prevenir el consumo de drogas.

Descripción de la Unidad 5

La vida cotidiana está inundada de publicidad con anuncios en el ambiente de toda clase de servicios y productos que utilizan imágenes y mensajes que sugieren a las personas, el consumo, nuevas modas o formas de vivir de manera que el consumidor adquiera lo que este ofrece.

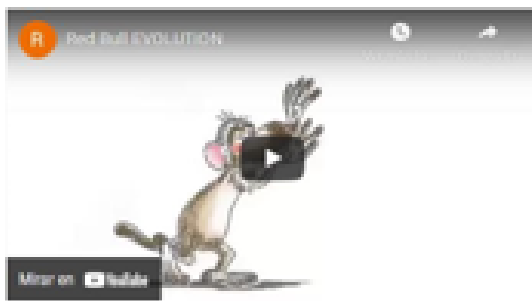
Se debe inculcar a los niños el análisis crítico de los mensajes publicitarios principalmente los que en muchas ocasiones incita al consumo de sustancias psicoactivas. El bombardeo publicitario de este tipo de productos por lo general ofrece mediante diversos elementos atractivos para el consumidor, un mensaje que tiene un trasfondo negativo y que no se menciona. Es por esto por lo que es necesario brindar herramientas a los menores para que hagan una reflexión crítica sobre los mensajes ocultos y dañinos que se presentan en este tipo de publicidad

Unidad 5 – Actividades.



Actividad 1

Observe atentamente el video del anuncio publicitario yanálcelo con su docente facilitador



Referencia

Red Bull Cartoons. (11 de febrero, 2011). *Evolution*. [Video]. Youtube. https://youtu.be/Kw_uQUQLhwl

Se da a entender en el anuncio, que, si tomamos RedBull, nos hacemos más seguros de nosotros, exitosos, grandes, y que podemos lograr cualquier cosa.

Actividad 2

Observe el video de un anuncio de cigarrillos, y comente con sudocente facilitador acerca del efecto nocivo que el fumado tiene en la salud



Referencia

Solabá, G. (08 de octubre, 2008). *Comercial de Marlboro 1987*. [Video]. Youtube.
<https://youtu.be/xb1e3BW9OI8>

El anuncio promueve que el cigarrillo tiene sabor, que si se consume puede ser tan hábil que incluso pueden domar caballos, y que puede ser parte de ese mundo (Aventurero - Vaquero)"

Unidad 6 - Drogas: Tabaco y Alcohol.



OBJETIVO

Conocer sobre drogas tabaco y alcohol, sus consecuencias, para prevenir su consumo y fortalecer la toma de decisiones.

Descripción de la Unidad 6

Aunque el tabaco y el alcohol son sustancias legales para mayores de edad son consideradas sustancias psicoactivas ya que afectan el funcionamiento del sistema nervioso, las emociones y el comportamiento entre otros.

Estas sustancias al introducirse al organismo pueden modificar sus funciones además de ocasionar dependencia.

Se necesita concientizar desde edades tempranas que este es un problema de salud pública y que el consumo de dichas sustancias puede afectar a cualquier persona sin importar la edad.

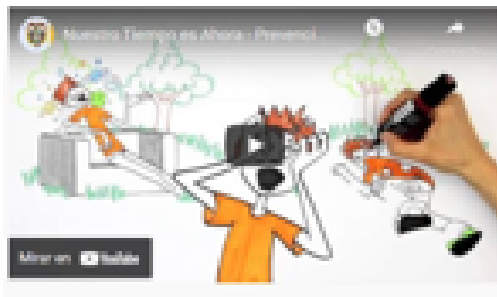
Al brindar información correcta y pertinente para los menores, tendrán una mayor capacidad de análisis y conocimiento sobre los riesgos que el consumo de las sustancias psicoactivas representa.

Unidad 6 – Actividades.



Actividad 1

Observe el siguiente video: "Nuestro tiempo es ahora prevención de consumo de drogas" acerca del caso del personaje de "Rafael" y su situación con respecto a las drogas



Referencia

Ministerio de Justicia y del Derecho Colombia. (21 de mayo, 2014). Nuestro tiempo es ahora. Prevención del consumo de drogas. [Video]. Youtube.
<https://youtu.be/JndZ3y-KVLQ>

Actividad 2

De acuerdo con la historia anterior, conteste las preguntas que se le formulan según sean verdaderas o falsas.

Pregunta 1

¿Rafael se siente desesperado porque su hermano le pega?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

Retroalimentación Verdadero

Pregunta 2

¿**Pedro** le da a Rafael un papel con un polvo blanco?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

Retroalimentación Falso

Pregunta 3

¿Si Rafael consume olvidará para siempre su problema?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

Retroalimentación Falso

Pregunta 4

¿Rafael se sentirá feliz y tranquilo si consume el polvo blanco?

- ☐ Verdadero ☐ Falso

Retroalimentación Verdadero

Pregunta 6

¿Si Rafael dice que no consumirá el polvo blanco sus problemasdesaparecerán?

☐ Verdadero ☐ Falso

Retroalimentación Falso

Pregunta 7

¿Una forma de solucionar el conflicto de Rafael es decirles a suspadres lo que sucede?

☐ Verdadero ☐ Falso

Retroalimentación

Verdadero

Pregunta 8

¿Si Rafael evita el consumo del polvo blanco tomará mejoresdecisiones?

☐ Verdadero ☐ Falso

Retroalimentación

Verdadero

Unidad 7 - Proyecto Mural.



OBJETIVO

Expresar lo que aprendí en el programa “Aprendo a Valerme por mí Mismo” mediante el diseño de un mural, para compartir con la comunidad educativa

Descripción de la Unidad 7

A lo largo de la vida las personas desarrollan habilidades que les permiten enfrentarse a diferentes situaciones de la cotidianidad, tales como el autoconocimiento, la comunicación asertiva, el pensamiento crítico, entre otros. Por lo tanto, se recomienda realizar un taller como cierre en donde el facilitador, docente o bibliotecólogo, brinde a los estudiantes diversas estrategias en donde apliquen lo aprendido durante las unidades anteriores. Esto se podrá llevar a cabo mediante juegos, exposiciones, elaboración de material, cineforos, mural, entre otros

Unidad 7 – Actividades.



Actividad

Realice una actividad opcional (dibujo, collage, poesía o cuento) según los temas estudiados en las diversas unidades y comente con su facilitador cuál tema le resultó más llamativo

Quinto Año

El material de quinto año propone continuar con el proceso de cuarto año, las actividades e ilustraciones buscan favorecer la experiencia práctica y la identificación de los niños y niñas con cada tema, donde la participación del facilitador o facilitadora es de vital importancia, así como su compromiso y participación activa como guía en el proceso, además de la experiencia pedagógica, que le permita reforzar los conocimientos y la práctica de las Habilidades para Vivir, bajo un aprendizaje significativo e integrador, respetando el proceso interpersonal de la niñez, el ritmo de trabajo, brindándole apoyo y acompañamiento.

Unidad 1 - ¿Quién soy yo?



OBJETIVO

Reconocer quién soy yo, cuidar el valor que hay en mí para fortalecer mi autoestima y no consumir drogas.

Descripción de la Unidad 1

Como seres integrales debemos reconocer y considerar tanto el área física, mental, social y espiritual. Esto se da como un proceso a lo largo de la vida. Es importante tomar consciencia que todo proceso conlleva un cambio y se debe por lo tanto modificar también la forma de actuar o pensar.

En la etapa de la adolescencia es importante que la persona sea guiada en su proceso pues está en un periodo en que es muy vulnerable además de que la opinión del grupo de pares es un aspecto que toman mucho en cuenta. Es un periodo en que forjan su propia identidad y se les debe brindar las herramientas para que se desarrollen su potencial y vean cumplidas sus metas.

Unidad 1 – Actividades.



Actividad 1.

Completar espacios en blanco

Palabras: Integral, Sentimiento, Creencias, Costumbres, Valores.

1. _____ Son las ideas o la opinión que tenemos las personas acerca de las cosas. Las consideramos como verdades absolutas y no siempre son ciertas.
2. _____ Es un hábito adquirido por la práctica de un estilo de conducta.
3. _____ Se aplica a las partes que entran en la composición de un todo y conforman una unidad.
4. _____ Es la acción y efecto de sentir ante una situación, cosa o persona.
5. _____ Son guías a las que le damos una importancia especial y orientan lo que hacemos

Actividad 2

Observe el video: "Como alcanzar tus metas y cumplir tus sueños" y comente con el docente facilitador lo que sucede con los personajes. Posteriormente copie o construya una imagen similar a la que se proporciona (nubes) en Power Point y escriba en las nubes cuatro aspectos que las personas deben tomar en cuenta al elegir sus decisiones con coraje y determinación según el mensaje del video



Referencia

Vas, D. (25 de abril de 2014). *Como alcanzar las metas y cumplir tus sueños*. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/Y7Y7h3r94UE>

Ejemplo para elaborar presentación



Unidad 2 - Yo decido.



OBJETIVO

Aprender los pasos en la toma de decisiones responsables y cuidar el valor que hay en ti.

Descripción de la Unidad 2

Cuando se toman decisiones en edades tempranas es importante tener la guía o supervisión de una persona mayor sin que esto impida al menor la responsabilidad de tomar la decisión final basados en sus creencias o valores. Se debe incentivar y promover el derecho que tienen de tomar sus propias decisiones siempre que sea responsable y que se actúe de forma consciente asumiendo las consecuencias que estas generen. Tomar decisiones enseña a las personas a ser responsables, a observar, pensar y decidir la mejor opción en beneficio propio y de los demás.

Unidad 2 – Actividades.



Actividad 1

Vea el siguiente video: "Las pequeñas decisiones cambian tu vida" y analice el mensaje que nos quiere transmitir



Referencia

Projet Better Self. (17 de noviembre, 2018). The choice. [Video].YouTube.
<https://bit.ly/3b49Uvo>

Actividad 2

Realice un cuadro comparativo en un archivo Word o en Power Point con las diversas decisiones que ejecuta el personaje según la toma de decisiones que toma en los diferentes momentos del día. Ver ejemplo para el cuadro comparativo

Acontecimiento	Opción uno (Personaje de la izquierda)	Opción dos (Personaje de la derecha)
Desayuno		
Actividad en la casa en la mañana		
Actividad en el carro		
Oficina		
Actividad en la casa luego del trabajo		
Consecuencias		

Unidad 3 - Mis sentimientos.



OBJETIVOS

Comprender que tengo sentimientos y emociones, para conocerme mejor.

Descripción de la Unidad 3

Lo que las personas sienten influyen en el pensar y actuar diario. Las experiencias o eventos que se tengan producen diversas reacciones por lo que las emociones son variables dependiendo de la persona, su conjunto de valores y creencias. Es fundamental para el ser humano aprender a controlar sus emociones, sentimientos de forma adecuada para que pueda desarrollar el dominio propio, la tolerancia y por ende tener beneficio en la salud propia y en la convivencia armoniosa con los demás.

Unidad 3 – Actividades.



Actividad 1

Observe el video: "El poder de las emociones" que se presentaa continuación



Referencia

NN. (7 de abril, 2014). *El poder de las emociones*. [Video]. Youtube.
https://youtu.be/_5QaDUWoZFc

Actividad 2

Comente con su docente facilitador y compañeros las consecuencias de los actos que hizo el señor en el video.

Unidad 4 - Familia y comunidad.



OBJETIVO

Conocer las responsabilidades, los valores de mi familia, y la comunidad para la toma de decisiones.

Descripción de la Unidad 4

La comunidad en que se vive está formada por diversos grupos de personas, por diferentes familias que comparten diversidad de elementos: valores, creencias, entre otros.

Cada miembro de la familia tiene roles específicos dentro de la misma y cada acción que se tome puede influir en la comunidad también. Para que exista armonía entre los miembros de la comunidad se debe poner en práctica el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

Los niños dentro de la familia aprenden el sentido de pertenencia y los valores que serán la base de su personalidad. La participación responsable de las familias dentro de la comunidad también brinda un sentido de pertenencia.

Unidad 4 – Actividades.



Actividad 1

Observe el siguiente video: de los roles de la familia "Rol de la familia para



Referencia

KRS Multimedia Queretaro. (23 de febrero, 2015). *Rol de la familia para GED*. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/PTKEtrCBxTU>

Actividad 2

De acuerdo con el video anterior, conteste las preguntas que se le formulan a continuación. Las palabras que se proporcionan para realizar este ejercicio son las siguientes: equilibrio, base, norma, problemáticas, despreocupación, irrespeto, educación acuerdos, mismo pensamiento, nutrición.

1. En toda pareja debe existir un:
2. La pareja debe tomar de forma conjunta los (2):
3. Un aspecto importante para la construcción de una familia es la:
4. La estructura familiar marca a la pareja como la familia
5. Un aspecto que la madre da desde el vientre materno a su hijo es la:
6. Los padres enseñan a los hijos a:

Unidad 5 - La publicidad.



OBJETIVO

Analizar el mensaje de los anuncios publicitarios, sobre el tabaco y alcohol, para que tomes tus decisiones y cuidar el valor que hay en ti.

Descripción de la Unidad

Para la promoción de un bien o servicio se recurre a los anuncios publicitarios. Estos en que los adultos guíen a los menores en la reflexión y análisis crítico de lo que se comunica.

En muchas ocasiones los mensajes implícitos son los que conlleva las personas a consumir un producto innecesario o perjudicial. Anuncios como los del tabaco y alcohol intentan promover que son productos que brindan felicidad y/o amistad por lo que es un mensaje que los adolescentes, que son más susceptibles de ser manipulados por la publicidad engañosa, no se den cuenta de los efectos negativos que el consumo de estas sustancias psicoactivas tienen.

Unidad 5 – Actividades.



Actividad 1

Observe los siguientes videos y analícelos de manera crítica con su docente o facilitador.

Nerf: Dual-Strike (Anuncio de juguetes Hasbro2)



Referencia

Alfonso, C. (16 de octubre, 2018). *Nert: Dual-Strike (Anuncio de juguetesHasbro)*. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/R8NoDcNRj68>

Menuco no me come



Referencias:

Juguetes Famosa. (13 de noviembre, 2013). . [Video]. Youtube.
<https://youtu.be/SFSJ8b03Yak>

Muchos anuncios dirigidos a los niños son más sobre juguetes para divertirse, mientras que para las niñas se suele promocionar juguetes de labores del hogar o de ser mamá, por lo que se llega a la conclusión de que a los niños se les está transmitiendo que se diviertan mientras que a las niñas trabajen o sean mamás

Actividad 2

Observe la imagen de la publicidad que se muestra, analícela y realice en PowerPoint un cuadro comparativo mencionando por lo menos tres aspectos que se presentan en cada categoría.



Unidad 6 – Drogas: Tabaco y alcohol.



OBJETIVO

Conocer sobre las consecuencias del consumo de las drogas, tabaco y alcohol para tomar mis propias decisiones y cuidar mi ser integral.

Descripción de la Unidad 6

El uso y abuso de sustancias psicoactivas es una problemática social que se ha incrementado día con día y es una situación que se da incluso desde edades tempranas.

El conversar abiertamente con los niños sobre los efectos y las consecuencias del consumo de estas sustancias, es fundamental para crear conciencia y prevenir el abuso de estas.

Al ser el tabaco y el alcohol sustancias legales, se convierten en un gran riesgo por la exposición que tienen estos productos además de su publicidad.

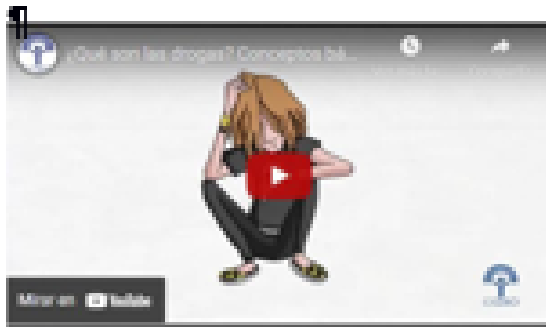
Conocer el daño que estas provocan en el organismo, además del deterioro de la personalidad y relaciones sociales, llevará a la reflexión y conciencia del enorme daño que estas producen.

Unidad 6 – Actividades.



Actividad 1

Observe el siguiente video de qué son las drogas y algunos de sus conceptos básicos



Referencia

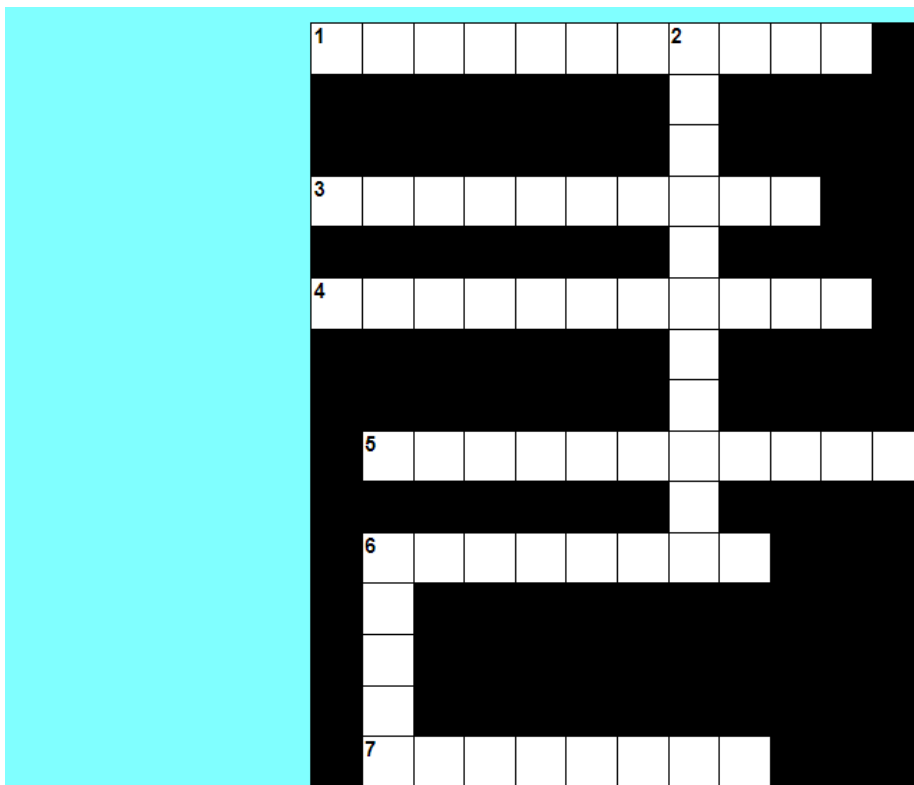
Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas. (01 de octubre, 2018). ¿Qué son las Drogas?. Conceptos básicos. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/dQ1Z3UfraVo>

Actividad 2

Sustancias psicoactivas

¿Qué son las sustancias o drogas psicoactivas?

Localice en el crucigrama palabra que fueron mencionadas en el video y que se relacionan con las sustancias psicoactivas



Unidad 7 - Habilidades para vivir.



OBJETIVO

Compartir la experiencia de “Aprendo a Valerme por mí Mismo” mediante diferentes actividades que representen la práctica de las Habilidades para Vivir.

Descripción de la Unidad 7

A lo largo de la vida las personas desarrollan habilidades que les permiten enfrentarse a diferentes situaciones de la cotidianidad, tales como el autoconocimiento, la comunicación asertiva, el pensamiento crítico, entre otros. Por lo tanto, se recomienda realizar un taller como cierre en donde el facilitador, docente o bibliotecólogo, brinde a los estudiantes diversas estrategias en donde apliquen lo aprendido durante las unidades anteriores. Esto se podrá llevar a cabo mediante juegos, exposiciones, elaboración de material, cineforos, entre otros.

Unidad 7 – Actividades.



Actividad 1

Realice una actividad opcional (dibujo, collage, poesía, cuento o PowerPoint) según los temas estudiados en las diversas unidades y comente con su facilitador cuál tema le resultó más llamativo.

Sexto Año

El material de sexto año retoma, refuerza y profundiza el conocimiento adquirido y la práctica de las habilidades socio afectivas, actitudes y destrezas para resistir el consumo de drogas.

Unidad 1 - ¿Quién soy yo?



OBJETIVO

Reconocer quién soy yo, mi propio valor y aceptación para aprender a valermé por mí mismo.

Descripción de la Unidad 1

Cada persona es un ser integral, es decir, está compuesto por cuerpo, mente y espíritu que funcionan en unidad y armonía.

El conocimiento propio es un proceso que se da a lo largo de la vida. Cada uno posee sus propias expectativas, su forma de ser y el conjunto de valores que lo hacen único.

Es por esto por lo que se debe inculcar una autoestima saludable, así como el respeto y la tolerancia propia y hacia los demás.

Unidad 1 – Actividades.



Actividad 1

Observe el video: "Identidad ¿Tú quién eres? que aparece a continuación



Referencia

Kenji Díaz, Y. (12 de octubre, 2018). Identidad ¿Tú quién eres?.[Video]. Youtube.
<https://youtu.be/greIAfFxiM>

Actividad 2

Analice la siguiente imagen y comente con su docente facilitador cómo las personas buscan su identidad. Además, analice los aspectos positivos y negativos que esto conlleva y como algunas personas van teniendo conocimiento distorsionado de su identidad



Unidad 2 - Yo decido.



OBJETIVO

Practicar la toma de decisiones responsables para cuidar el valor que hay en mí y no consumir drogas.

Descripción de la Unidad 2

Toda persona tiene capacidad de elegir y de actuar según sea su voluntad, todos los días se toman decisiones de manera consciente o inconsciente y estas repercuten en los demás y en el ambiente en que se está inmerso.

Algunas decisiones son difíciles de tomar por lo que esta habilidad se debe ir desarrollando poco a poco en los niños con la guía de los adultos. Deben aprender a reconocer que cada acción tiene un efecto ya sea positivo o negativo. Por esto ante de tomar una decisión se debe realizar un proceso reflexivo y analizar las consecuencias de estas para todos los involucrados.

Se debe practicar los tres pasos básicos antes de la toma de decisiones: observar, pensar y decidir. Para llevar a cabo esto es necesario confianza en sí mismo además de ser prudentes, responsables y buscar consejos si se requiere.

Unidad 2 – Actividades.



Actividad 1

Observe el video presente y luego resuelva el crucigrama



Referencia

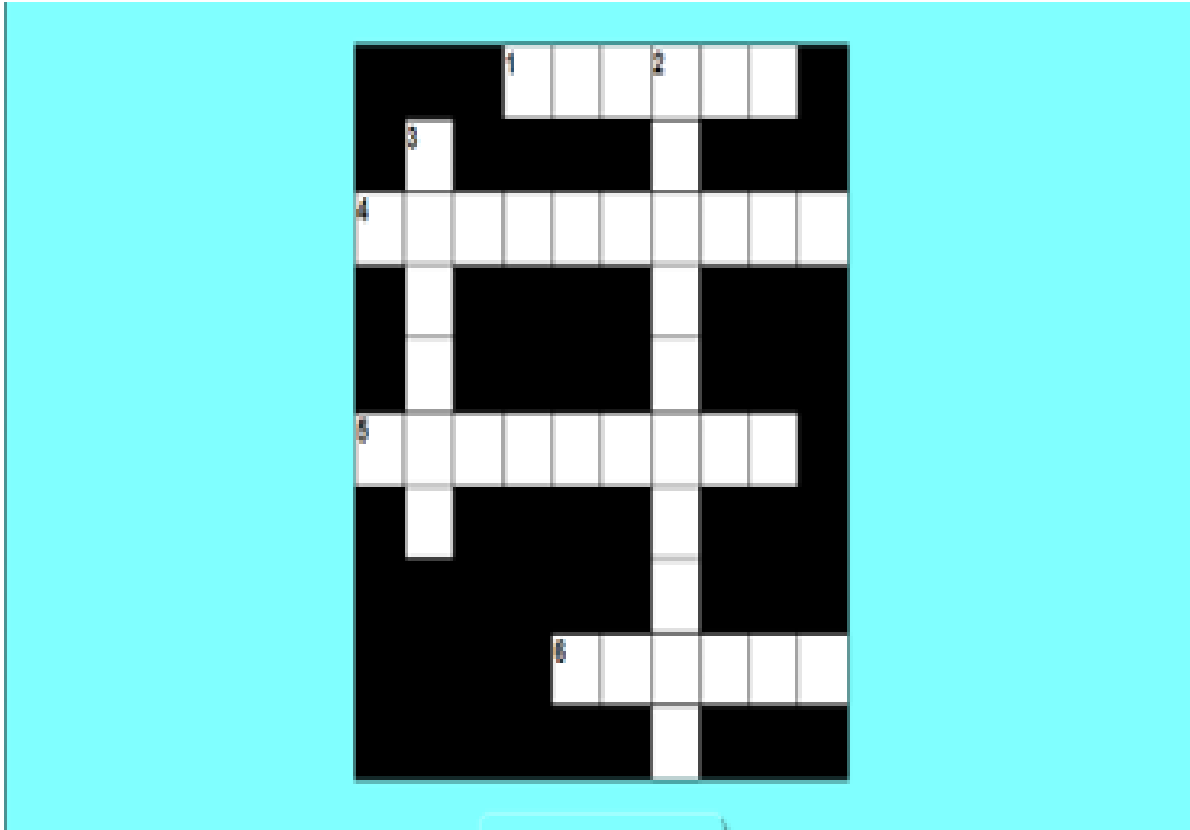
Mayc8020. (29 de junio, 2014). Tus decisiones determinan tu futuro. [Video].

Youtube. <https://youtu.be/Vdx0OxbiBL8>

Tus decisiones importan

Tus decisiones determinan tu futuro

Localice las palabras escondidas que se rescatan del video



Actividad 2

Observe el siguiente video y reflexione sobre la enseñanza de este fragmento de película. Posteriormente comente con su docentes o facilitador y compañeros.



Referencia

Forever Aguilas. (8 de setiembre, 2009). *No te rindas, puedes lograrlo*. [Video]. Youtube.
<https://youtu.be/Veh0vJc6H9c>

Unidad 3 - Cuido mis emociones.



OBJETIVO

Aprender a enfrentar mis emociones para valirme por mí mismo y fortalecer las relaciones con los demás.

Descripción de la Unidad 3

Cuando las personas logran comprender sus propias emociones y sentimientos se pueden reconocer y cuidar de forma que sean saludables y armoniosas.

Enfrentar las emociones propias requiere de una correcta autoestima, valentía, autoconocimientos, entre otras habilidades.

A los menores se les debe enseñar a reconocer, cuidar y controlar las emociones de manera que no se actúe de forma impulsiva, sino de forma prudente y responsable.

Cuidar las emociones requiere paciencia. Es una habilidad que se desarrolla con el paso de los años para lograr una sana autoestima y una convivencia armoniosa

Unidad 3 – Actividades.



Actividad 1

Escuche la siguiente narración "09 La tristeza y la furia cuentos para pensar" y analice el mensaje o enseñanza mostrada. Posteriormente realice una presentación en PowerPoint en donde ilustre los personajes de la historia, cómo se muestran sus trajes y sus características.



Referencia

Escuela Hoy Psicología. (29 de julio, 2020). La tristeza y la furia cuentos para pensar Jorge Bucay.[Video]. YouTube. <https://youtu.be/VsYAis-spaU>

Actividad 2

Escuche esta reflexión: "Reflexión Mis emociones", exprese su opinión con su docente facilitador y compañeros respecto al video



Referencia

Ciro, J. (9 de abril, 2014). *Reflexión mis emociones*. [Video]. Youtube.
<https://youtu.be/0iBQFsr72os>

Unidad 4 - Familia y comunicación.



OBJETIVO

Conocer las formas de comunicación para establecer relaciones armoniosas en mi familia y cuidar mi propio valor.

Descripción de la Unidad 4

La comunicación en la familia debe basarse en el respeto y la confianza. Desde edades tempranas se debe enseñar la empatía, tolerancia y otros valores para procurar mantener relaciones armoniosas entre todos los miembros de la familia.

El vínculo familiar se hace mucho más fuerte si se desarrollan herramientas para el crecimiento y la sana convivencia.

Es por esto que se debe conocer los diversos tipos o estilos de comunicación y ser lo más asertivos posibles para mantener la armonía familiar

Unidad 4 – Actividades.



Actividad 1

Observe el siguiente video: "La comunicación asertiva en la familia" tipos de comunicación que se dan en la familia. Luego realice un collage sobre los tres tipos que se mencionan.



Referencia

Serrano, C. (10 de agosto, 2018). *La comunicación asertiva en familia*. [Video]. Youtube.

https://youtu.be/P9u0von_1Ww

Actividad 2

Observe el video: "Reflexión-sentimientos" comente y analice el mensaje que transmite.



Referencia

Brindis, R. (11 de enero, 2019). *Reflexión sentimientos*. [Video]. Youtube.
<https://youtu.be/QDEh5qwmdAU>

Unidad 5 - Hablemos de: Tabaco, Alcohol y otras Drogas



OBJETIVO

Reconocer los factores protectores y factores de riesgo, las consecuencias del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas para tomar decisiones responsables.

Descripción de la Unidad 5

En la actualidad el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas es un importante problema de salud pública en nuestra sociedad.

Este se puede prevenir si desde edades tempranas se hace conciencia de los efectos que el consumo de estas sustancias provoca y la problemática familiar y social que esto conlleva.

Para poder ayudar a los adolescentes a prevenir el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas es necesario brindar la información adecuada sobre sus efectos y consecuencias y cómo puede afectar su desarrollo físico, emocional y social.

Este es un problema que cualquier persona puede enfrentar a cualquier edad pero que en la adolescencia se puede ser más vulnerable a desarrollar abuso y adicción ya que en esta etapa es donde afrontan más desafíos sociales, emocionales y académicos.

Por lo tanto, se debe encausar de forma adecuada la información que se les brinde sobre los efectos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas para lograr que tomen decisiones correctas y acertadas y finalmente descubran factores de riesgo y protectores de esta problemática social

Unidad 5 – Actividades



Actividad 1

Observe el video: "Cómo funciona una adicción" en nuestro organismo y comente con el docente y compañeros



Referencia

MindMachine TV. (21 de marzo, 2017). ¿Cómo funciona una adicción? [Video].

Youtube. https://youtu.be/A46Bw_h4zP8

Actividad 2

En PowerPoint realice un resumen, esquema, o mapa conceptual sobre el contenido del video. Posteriormente expóngalo en clase al resto de sus compañeros

Actividad 3. Acceso a información de salud válida y confiable

Para esta actividad primero que nada pregúntese: ¿Cómo afecta la salud a su forma de vivir todos los días? para dar respuesta piense: me siento bien, me siento decaído, me duele o siento molestias en alguna parte de mi cuerpo (cabeza, brazos, piernas, estómago, ojos).

Posteriormente, realice un collage o una presentación en Power Point de cómo la familia, los amigos, los compañeros, la comunidad, las redes sociales, los medios de comunicación y otros factores influyen en lo que piensan y hacen en relación con su salud. Posteriormente comparta con el grupo. Para ayudarse con esta actividad pregúntese:

Si quisiera averiguar algo sobre un tema de salud:

¿Dónde podría buscar información? ¿Con quién podría hablar?

¿A qué sitios web visita para obtener información sobre salud?

¿Quiénes son las personas o cuentas que sigues en las redes sociales?

¿Dónde ve a la gente hablar o compartir experiencias con las drogas y el alcohol?

¿Quiénes son algunas de las personas a las que acude para obtener información médica en la que confía?

¿Quiénes son las personas que conoces en la vida real en cuyas opiniones confías? (¡Los amigos cuentan!)

Actividad 4. Acceso a información de salud válida y confiable

Como lo analizamos en el ejercicio anterior, obtenemos información de diferentes tipos de fuentes: personas, Internet, redes sociales, televisión. Ahora, analizaremos cómo decidir si una fuente de información es válida. "Válido" significa que una fuente ofrece información objetiva y correcta en investigaciones.

Piense: ¿Por qué es importante que la información de salud sea válida?

¿Cómo se puede determinar si un recurso proporciona o no información de salud válida? ***Es importante pensar críticamente sobre lo que lee y dedónde obtiene su información.***

A continuación, se proporciona algunas pistas sobre cómo evaluar el contenido de un sitio web.

.com = comercial. A menudo empresas que ganan dinero.

.edu = institución educativa. A menudo universidades.

.go = gobierno. Por lo general, instituciones, municipalidades, ministerios.

.net = red. Podría ser cualquier sitio.

.org = organización. La mayoría de las veces es una organización sin fines de lucro.

La tabla que se muestra a continuación presenta algunas preguntas que son importantes considerar en el momento de buscar información sobre la salud. Copie la tabla en Word o Power Point, posteriormente, realice una búsqueda en Internet, ubique sitios que usted considera que son confiables y otros sitios que usted considera que no son confiables. Coloque en las columnas tituladas "Nombre / URL" el dato del sitio y la dirección de acceso URL, por ejemplo, Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia: www.iafa.go.cr <<http://www.iafa.go.cr>> y proporcione la respuesta a la pregunta que se plantea. Puede agregar más columnas para suministrar más sitios e información. Comparta la información con el grupo.

	Nombre / URL	Nombre / URL	Nombre / URL
Pregunta			
¿Tiene motivos para creer que esta fuente tiene información de salud confiable? ¿Por qué? ¿Cómo puede su relación con esa fuente hacer que confíe o no crea en lo que dice? ¿Esta fuente tiene un interés personal en que usted crea ciertas cosas, como venderle o están recibiendo u ofreciendo una compensación monetaria (dinero) para destacar ciertos productos a sus seguidores?			
¿La fuente hace una afirmación muy sorprendente? Algunas personas tienen un don para las historias dramáticas u opiniones sensacionales. Los titulares de las noticias y los sitios web a veces exageran las declaraciones de propiedades saludables para llamar la atención de los lectores. ¿Su fuente proporciona pruebas o hechos que respalden su afirmación?			
¿Cuál es la fuente original de información? ¿De dónde obtiene su fuente su información?			

¿Su fuente muestra parcialidad o inclinación hacia un punto de vista en particular? ¿Se limitan a “solo los hechos” o incluyen opiniones? ¿Omiten información clave, como los riesgos para la salud de tomar, o no tomar, una acción?			
¿Puede encontrar esta información en al menos otra ubicación? La información que es confiable y digna de confianza puede obtenerse de varios lugares. Consulte otras páginas web o sitios web para obtener la misma información. Habla con alguien más sobre lo que has aprendido. Investigue un poco y vea si puede encontrar al menos otra fuente o historia que coincida con la que encontró por primera vez. ¿Qué descubriste? ¿Qué es inconsistente (no coincide) en las dos fuentes? ¿Qué coincide? ¿La opinión de esta fuente?			
Cuando miras la dirección del sitio web (la URL), ¿cuál es el final? Recuerde que el final de una URL proporciona pistas sobre cómo evaluar el contenido de un sitio web. ¿El final es .com, .edu, .go, .net u .org? ¿Qué te dice posiblemente este final sobre quién o qué es el propietario del sitio web?			

Recuerda: Acceder a la información puede ser fácil en estos días, pero acceder a información y recursos que son imparciales, válidos y confiables puede ser mucho más difícil. Es importante decidir si una fuente de información es confiable antes de considerar que su información es precisa y actuar sobre esa información.

Unidad 6 - Analicemos la publicidad.



OBJETIVO

Comprender el mensaje de los anuncios publicitarios y su influencia en mis decisiones, para cuidar mi Ser Integral.

Descripción de la Unidad 6

La publicidad tiene gran influencia en los hábitos perceptivos de las personas, en sus conductas y en sus expectativas. Se está acostumbrado a ver los anuncios, pero no se desarrolla una opinión crítica sobre el mensaje que estas presentan.

Se deben enseñar desde edades tempranas a tener una actitud crítica frente a la publicidad con el fin de evaluar las características de este, el mensaje que pretende generar, así como los gestos, valores y otros elementos que también comunican, además de las palabras.

Con especial atención se debe reflexionar sobre la publicidad de sustancias psicoactivas pues tiene como público meta la población joven y estas sustancias pueden ser perjudiciales y adictivas.



Actividad 1

Observe con atención este video y comente con su docente facilitador acerca del mismo



Referencia

Coca Cola. (20 de enero, 2016). Siente el sabor de Coca Cola. [Video]. Youtube.<https://youtu.be/EU9zJDqKrhY>

“Los valores emocionales se combinan con el producto para dar una idea de que con Coca-Cola la vida es más emocionante, feliz e intensa, cuando en realidad una bebida no influye en la vida de ninguna persona, así como se da a entender en el comercial.”

Actividad 2

Con la imagen que se le presenta a continuación, analice los aspectos que la publicidad de alcohol está vendiendo a la población.



Unidad 7 - Las Habilidades para Vivir.



OBJETIVO

Compartir la experiencia de “Aprendo a Valerme por mí Mismo” mediante diferentes actividades que representen la práctica de las Habilidades para Vivir.

Descripción de la Unidad 7

A lo largo de la vida las personas desarrollan habilidades que les permiten enfrentarse a diferentes situaciones de la cotidianidad tales como el autoconocimiento, la comunicación asertiva, el pensamiento crítico, entre otros. Por lo tanto, se recomienda realizar un taller como cierre en donde el facilitador, docente o bibliotecólogo, brinde a los estudiantes diversas estrategias en donde apliquen lo aprendido durante las unidades anteriores. Esto se podrá llevar a cabo mediante juegos, exposiciones, elaboración de material, cineforos, entre otros.

Unidad 7 – Actividades.



¡Felicidades! Tu última actividad

Realice una actividad opcional (dibujo, collage, poesía o cuento) según los temas estudiados en las diversas unidades y comente con su facilitador cuál tema le resultó más llamativo

Recursos Bibliográficos



RECURSOS

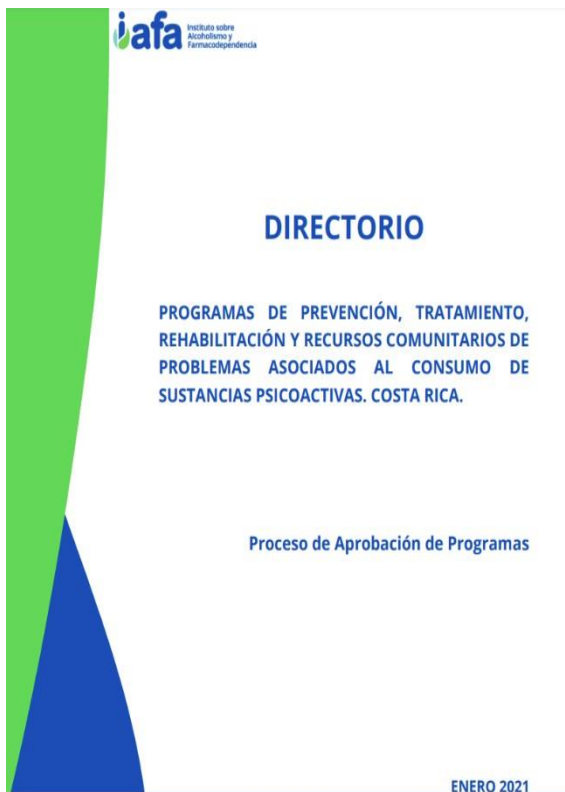
Los recursos bibliográficos que se incluyen en las subcarpetas lo constituyen documentos, videos y sitios web referenciales que pueden utilizarse o consultarse por el facilitador como insumos para el desarrollo del programa, o bien, para ampliar el conocimiento sobre la temática de sustancias psicoactiva.



Facilitador - Padres - Estudiantes - Sustancias psicoactivas.

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (2015). *Las drogas y sus efectos*. <https://bit.ly/3o3X1FX>



Facilitador - Padres - Estudiantes

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (2021). *Directorio programas de prevención, tratamiento, rehabilitación y recursos comunitarios de problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas, Costa Rica.*
<https://bit.ly/2Zg1HSh>

Instituto Sobre Alcoholismo
y Farmacodependencia
Proceso Capacitación Asesoría
y Seguimiento



Habilidades para Vivir: Formación para Padres y Madres

Cuaderno de Trabajo

Costa Rica

2012

Nombre: _____
Dirección: _____
Teléfonos: _____

Facilitador - Padres

Referencia

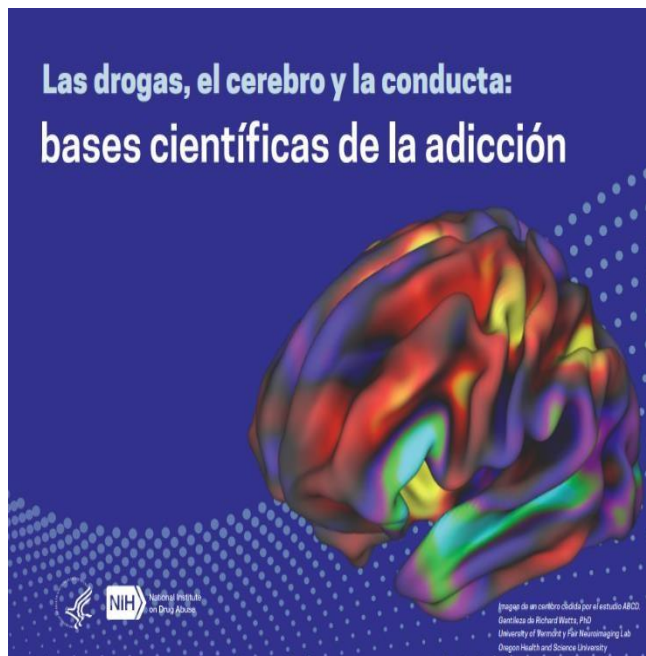
Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2012). *Habilidades para Vivir: Formación para Padres y Madres. Módulo de contenidos teóricos para el facilitador*. <https://bit.ly/397x1VJ>



Facilitador - Padres - Estudiantes - Glosario

Referencia

Organización Mundial de la Salud. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*.
<https://bit.ly/3GkkP2D>



Facilitador - Padres - Estudiantes

Referencia

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (2020). *Las drogas, el cerebro y la conducta: bases científicas de la adicción*. <https://bit.ly/3pzklzG>



Facilitador - Padres - Estudiantes

Referencia

Instituto Costarricense sobre Drogas (s.f.). *Drogas: preguntas más frecuentes*. ICD.
<https://bit.ly/3rBJzvb>



Modelo para la Evaluación de Programas de Habilidades para la Vida



Facilitador

Referencia

Instituto Centroamericano de Administración Pública. (s.f.). *Modelo para la Evaluación de Programas de Habilidades para la Vida*. ICAP. ICAP.
<https://bit.ly/36SpE2V>

WHO/MNH/PSF/93.7A Rev.2
English only
Dist. General

LIFE SKILLS EDUCATION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS IN SCHOOLS

Introduction and Guidelines to Facilitate the Development
and Implementation of Life Skills Programmes

This document was compiled in 1993 to assist with the further development of life skills education. It has been in great demand since that time, and since it is now being reprinted, the opportunity has been taken to make a few small changes. It should be emphasized however, that the document has not been changed in any substantial way. Its purpose is to outline a framework for life skills programme development, both conceptually and practically. The material focuses on the teaching of life skills to children and adolescents in schools. This document is therefore targeted at those agencies involved in school curriculum development, health education, and the development of school-based health and social interventions. Life skills education is relevant to everyone and the contents of this document, although directed at schools, can be adapted and interpreted to guide the development of life skills education for children that are not in schools, as well as for adult education and as part of community development projects.

The two parts contained in this document (Part 1, Introduction to Life Skills for Psychosocial Competence and Part 2, Guidelines: The Development and Implementation of Life Skills Programmes) may be used in conjunction with another document (WHO/MNH/PSF/93.7B Rev.1) Training Workshops for the Development and Implementation of Life Skills Education by those who are involved in the setting up of programmes. It should be emphasized that the material in these training workshops is not related to classroom activities and is not intended to help individual teachers who may wish to introduce life skills education into their own teaching programmes. It is primarily to assist the training of those people who will be involved in the development and implementation of life skills programmes at national or subnational level.

This document is being circulated as part of the life skills project of the Programme on Mental Health, WHO, Geneva. The Newsletter "Skills for Life" is also available. This describes the life skills initiatives around the world, as well as the work of WHO and other UN agencies in the support and promotion of life skills education. For more information contact The Life Skills Education Project, The Programme on Mental Health, World Health Organization, 1211 Geneva 27, Switzerland.



PROGRAMME ON MENTAL HEALTH
WORLD HEALTH ORGANIZATION
GENEVA
1997

Facilitador

Referencia

Organización Mundial de la Salud. División de Salud Mental. (1994). Educación en habilidades para la vida de niños y adolescentes en las escuelas. Pt. 1, Introducción a las habilidades para la vida para la competencia psicosocial. Pt. 2, Lineamientos para facilitar el desarrollo e implementación de programas de habilidades para la vida, 2da rev. OPS. <https://bit.ly/2XPPJ1u>

Referencia documental

- ✓ Centro de Información y Educación para la prevención del Abuso de Drogas. Proyecto: liderazgo juvenil, emprendimiento y sostenibilidad económica. <http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavidam anualdeconceptos16agosto.pdf>
- ✓ Instituto Costarricense sobre Drogas (2017). Lineamientos para abordar la problemática de las drogas en los Centros Educativos. <http://www.icd.go.cr/portalicd/images/docs/upp/publicacionesUPP/Lineamientos.pdf>
- ✓ Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2007). Neurobioquímica de la dependencia a drogas. <https://www.iafa.go.cr>
- ✓ Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2013). Síndrome de intoxicación y abstinencia a drogas psicoactivas. <https://www.iafa.go.cr>
- ✓ Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2013). Guía de intervención para el tratamiento de la dependencia al tabaco. <https://www.iafa.go.cr/publicaciones/704-guia-de-intervencion-para-el-tratamiento-de-la-dependencia-al-tabaco>
- ✓ Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2013). Programa para dejar de fumar, manual para facilitadores en la cesación del tabaco. <https://www.iafa.go.cr/publicaciones/705-programa-para-dejar-de-fumar-manual-para-facilitadores-en-la-cesacion-del-tabaco>
- ✓ Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2016). Informe Evaluación del Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo. <https://www.iafa.go.cr>
- ✓ Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2020). Plan Red de Servicios de Atención Integral para Personas Menores de Edad Relacionado con Sustancias Psicoactivas. <https://www.iafa.go.cr/publicaciones/588-plan-red-de-servicios-de-atencion-integral-para-personas-menores-de-edad-relacionado-con-sustancias-psicoactivas>
- ✓ Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2020). V Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas en Población de Educación Secundaria 2018. <https://www.iafa.go.cr/investigaciones/565-v-encuesta-nacional-sobre-consumo-de-drogas-en-poblacion-de-educacion-secundaria-2018>

- ✓ Junta de Andalucía. (s.f.). Manual para la prevención de drogodependencia y adicciones en ámbito laboral. https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/1337164996804_MANUAL_PREVENCION_LABORAL_I.pdf
- ✓ Observatorio Europeo de las Drogas y de las Toxicomanías. (2020). Curriculum de prevención europeo. https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/EUCP_Spanish-2020_Curriculum_de_preencion_europeo.pdf
- ✓ Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2018). Terminología e información sobre drogas. https://www.unodc.org/documents/scientific/Terminology_and_Information_n_Drugs_S_3rd_Edition.pdf
- ✓ Organización Internacional del Trabajo. (1996). Tratamiento de cuestiones relacionados con el alcohol y las drogas en el lugar de trabajo. https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/normative-instruments/code-of-practice/WCMS_112634/lang--es/index.htm
- ✓ Organización Panamericana para la Salud. Organización Mundial de la Salud. (2018). Efectos sociales y para la salud del consumo de cannabis sin fines médicos. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34944/9789275319925_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ✓ Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2004). Cómo Prevenir el Uso de Drogas los Niños y los Adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad. https://nida.nih.gov/sites/default/files/redbook_spanish.pdf
- ✓ Organización de las Naciones Unidas. (2021). Informe mundial sobre drogas. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/wdr2021.html>

Videos I Ciclo



Facilitador - Población estudiantil - Toma de decisiones

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2021). *Las siete maravillas del mundo*. [Video You Tube].
<https://www.youtube.com/watch?v=TeiSXQiF8iE&t=34s>



Facilitador - Padres- Autoestima

Referencia

Marilu y Los Niños. (2018). Autoestima en los niños 5 claves para fomentarla.[Video]. You Tube. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=uKvYNhx uJvk>



Facilitador - Padres – Empatía

Referencia

Marilú y Los Niños. (2018). ¿Cómo trabajar la empatía en los niños. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=Jr3mJ3Av1fE>



Facilitador - Población estudiantil - Toma de decisiones

Referencia

Marilú y Los Niños. (2018). Juegos de números hasta 1000. [Video].
 YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_yovwMbvJJc



Facilitador - Inteligencia emocional

Referencia

Marilu y Los Niños. (2018). Inteligencia emocional en los niños. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=FillUvF1EpQ>



Facilitar - Población Estudiantil – EmocionesReferencia

Referencia

El mundo de Pequesi. (2017). La canción de las emociones. [Video].

YouTube.<https://www.youtube.com/watch?v=XKnRkZgp3Rs>



Facilitador - Población Estudiantil - Inteligencia emocional

Referencia

Marilu y Los Niños. (2018). Juego para desarrollar la inteligencia emocional. [Video].
 You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=c0IX4Jpo2LM>



Facilitador - Población Estudiantil - Emociones

Referencia

Romero, E. (2016). Las emociones. [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=ufmuD4VUzU>



Facilitador - Población Estudiantil - Emociones

Referencia

Smile and Learn. (2020). Las emociones básicas para niños: alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=qBZSIgo4N1k>



Facilitador - Población Estudiantil - Emociones

Referencia

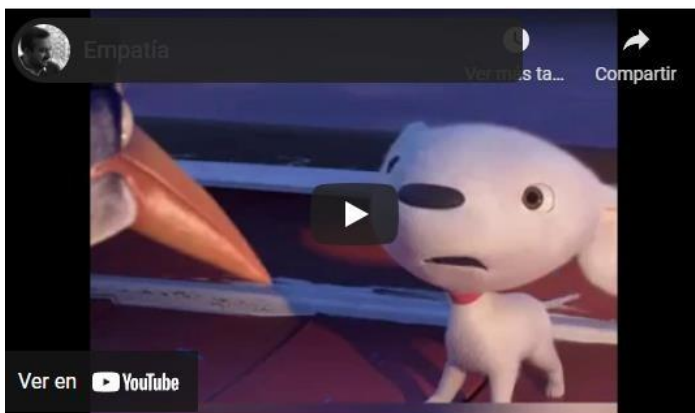
La Princesa de la Luz. (2020). Las emociones básicas en situaciones. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=lpgB93PcMOc>



Facilitador - Población Estudiantil - Análisis crítico - Lectura

Referencia

TEDx Talks. (2018). ¿Cómo la lectura expande la mente de los niños: Marieliza Reyes Caal. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=Dg5VXhpkouQ>



Facilitador - Población Estudiantes - Empatía

Referencia

Molina, D. (2018). Empatía [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=DyMA5CjBPp4>



Facilitador - Padres

Referencia

Great Schools. (2018). Cómo criar niños con empatía. [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=spnwwSLRoi0>



Facilitador - Padres- Empatía

Referencia

Portal Educapeques. (2019). Qué es empatía infantil. 5 pautas y consejos para un
 niños empático. [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=AjLDqMgvHcU>



Facilitador - Padres - Empatía

Referencia

Guía Infantil. (2018). Cómo enseñar el valor de la empatía a los niños. [Video] You tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=kZybIIU-pyl>



Facilitador - Padres - Empatía

Referencia

Guti, A. M. (2016). Empatía. [Video]. You Tube.
https://www.youtube.com/watch?v=2Sn_EerWmlw



Facilitador - Población estudiantil - Emociones

Referencia

Leiner, M. (2017). Controlando las emociones en Super D-Series.[Video]. You Tube.
https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E



Facilitador - Población estudiantil

Referencia

García, C. (2015). El rock de las emociones: proyecto emoticantos.[Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=hX60blksDsU>



Facilitador - Población estudiantil - Emociones - Canción

Referencia

Cantando contigo Web. Cómo me siento hoy. [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=2090NXEXvPQ>



Facilitador - Población estudiantil - Emociones

Referencia

García, C. (2017). Marina y los emoticantos: el baile de los emoticones. [Video].
 YouTube. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=cpr7ttt1sOQ>



Facilitador - Emociones

Referencia

Consejos de Puericultura (2015). Actividades y juegos para niños - actividades para expresar emociones y sentimientos.
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=8 TNACnq3b5U>



Facilitador - emociones

Referencia

Miss Delemo. (2016). Diy: materiales para educación emocional infantil. [Video].
 You Tube. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=og55- 36k9GU>



Facilitador - Creatividad

Referencia

Nos cogió la noche. (2015). La creatividad en los niños. [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=5IMiJKjNbGw>

Videos II Ciclo



Facilitador - Población Estudiantil - Toma de decisiones

Referencia

Saavedra, A. (2013). Toma de decisiones. Aprendiendo a emprender. [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rj6UtCq-8-8>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Sustancias psicoactivas - Drogas - Información

Referencia

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (2019). Desarrollo del cerebro adolescente. [Video]. You Tube.

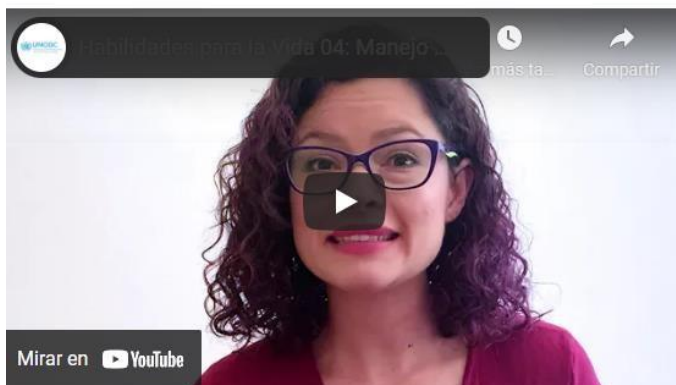
<https://www.youtube.com/watch?v=H6lhsbG7llk>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Habilidades para la vida - Resolución de conflictos

Referencia

Oficina de las Naciones Unidas contra la Drogas y el Delito. (2020). Habilidades para la Vida 11: Resolución de Conflictos. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=zQR3MNKEVBA>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Habilidades para la vida - Manejo de emociones y sentimiento -

Referencia

Oficina de las Naciones Unidas contra la Drogas y el Delito. (2020). Habilidades para la Vida 04: Manejo de Emociones y Sentimientos. <https://www.youtube.com/watch?v=bFTdVjZ1qgU>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Habilidades para la vida - La comunicación - Relaciones interpersonales - Familia.

Referencia

Oficina de las Naciones Unidas contra la Drogas y el Delito. (2020). Habilidades para la Vida 08: *Trabajo en Equipo*. <https://www.youtube.com/watch?v=GID-2oISjfE>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Habilidades para la vida - Pensamiento crítico

Referencia

Oficina de las Naciones Unidas contra la Drogas y el Delito. (2020).
Habilidades para la vida. Pensamiento crítico. [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=kehO6vJcZ2o>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Habilidades para la vida - Manejo de tensiones - Estrés

Referencia

Oficina de las Naciones Unidas contra la Drogas y el Delito. (2020). Manejo de tensiones y estrés. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=F5yi1cuo5rl>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Habilidades para la vida - Pensamiento crítico

Referencia

Oficina de las Naciones Unidas contra la Drogas y el Delito. (2020). Pensamiento creativo. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=AD_z1W6wl3g



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Habilidades para la vida - Pensamiento crítico

Referencia

Oficina de las Naciones Unidas contra la Drogas y el Delito. (2020). Empatía. [Video].
You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=Aei-rLzGPrc>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Habilidades para la vida - Manejo de tensiones y estrés

Referencia

Murillo Chaves, H. (2020). Habilidades para la vida en el ámbito educativo. Manejo de
tension y estrés. [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=yPffLXzKJnk>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Habilidades para la vida - Manejo de tensiones y estrés -

Referencia

Murillo Chaves, H. (2020). Habilidades para la vida en el ámbito educativo. Empatía. [Video]. You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=Wu5Qqi-c77I>



Facilitador - Comunicación asertiva

Referencia

Lifeder (2017). 5 dinámicas de comunicación asertiva para adultos y niños. [Video]. You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=fWX5pBe1s80>



Facilitador - Padres - Comunicación asertiva - Canción - Reflexión

Referencia

Aguilar, M. (2016). Gotas en la arena. [Video]. You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?v=XDeXZxvV Y58>



Facilitador - Padres - Población Estudiantil - Toma decisiones - Sustancias Psicoactivas

Referencia

Mendoza, L. (2012). El circo de la mariposa. [Video] You Tube.
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Sr y7Dacktbk>



Facilitador - Padres - Población estudiantil -Adicción

Referencia

Cruz Roja Española (2017). ¿Qué es una adicción? [Video]YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=rCU AFw6dx-g>



Facilitador-Padres

ProgramaAprendo a Valerme por Mí Mismo. Evaluación

Referencia

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2016). Programa Aprendo Valerme por Mí Mismo (a): Presentación de resultados. [Video] YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=qP3gdbdlK MY>

Sitios Web



Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. <https://www.iafa.go.cr/>.

El Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia es un órgano adscrito al Ministerio de Salud, el cual tiene independencia en su funcionamiento administrativo y personalidad jurídica instrumental, teniendo a su cargo la dirección técnica, el estudio, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de la adicción al alcohol, al tabaco y a otras drogas lícitas o ilícitas, así como la coordinación y aprobación de todos los programas públicos y privados orientados a aquellos mismos fines, de conformidad con dicha ley.



Instituto Costarricense sobre Drogas. <https://icd.go.cr/portalicd/index.php>

El ICD tiene entre sus funciones el diseño y coordinación del *Plan nacional sobre drogas, legitimación de capitales y financiamiento al terrorismo*.

Es un órgano de desconcentración máxima, adscrito al Ministerio de la Presidencia, con personalidad jurídica instrumental para la realización de su actividad contractual y la administración de sus recursos y de su patrimonio



Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en la salud, definida en su Constitución como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.



- **Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es>**

La OPS es la organización internacional especializada en salud pública de las Américas. Trabaja cada día con los países de la región para mejorar y proteger la salud de su población. Brinda cooperación técnica en salud a sus países miembros, combate las enfermedades transmisibles y ataca los padecimientos crónicos y sus causas, fortalece los sistemas de salud y da respuesta ante situaciones de emergencia y desastres.

- **BIREME. <https://www.paho.org/es/bireme>**

El Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud, también conocido por su nombre original Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), es un centro especializado de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), orientado a la cooperación técnica en información científica en salud. La misión de BIREME es contribuir para el desarrollo de la salud en los países de América Latina y del Caribe a través de la democratización del acceso, publicación y uso de la información, del conocimiento y de la evidencia científica.



Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. <https://www.drugabuse.gov/es>

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas o NIDA por sus siglas en inglés, es una institución del gobierno estadounidense cuya misión es avanzar en el conocimiento de las causas y consecuencias del uso y la adicción a las drogas, y aplicar ese conocimiento para mejorar la salud pública e individual.



OEA



- **La Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD):**
<https://bit.ly/3ma3XDK>

Es el órgano consultivo y asesor de la OEA sobre el tema de drogas. Sirve como un foro para que los Estados Miembros de la OEA discutan y encuentren soluciones al problema de las drogas, y brinda asistencia técnica para aumentar su capacidad para contrarrestar dicho problema. Desde su establecimiento en 1986, la CICAD y su Secretaría Ejecutiva han respondido a los constantes y cambiantes desafíos del control de drogas, ampliando sus esfuerzos para promover la cooperación y la coordinación regional con y entre sus Estados Miembros.

- **Observatorio Interamericano sobre Drogas: <https://bit.ly/3b798Om>**

El Observatorio Interamericano sobre Drogas (OID) es la unidad de investigación de la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD) y brinda apoyo a los Estados Miembros de la OEA en la recopilación y análisis de

datos sobre el problema de las drogas para que puedan diseñar políticas nacionales más efectivas.



Naciones Unidas

Aviso de alerta temprana (EWA) de la UNODC sobre nuevas sustancias psicoactivas (NSP): <https://bit.ly/3E9RdmC>

La brinda acceso a información básica sobre nuevas sustancias psicoactivas. Solo los usuarios registrados pueden acceder a información específica sobre NSP, incluidos datos de tendencias, detalles químicos sobre sustancias individuales, documentación de respaldo sobre análisis de laboratorio y respuestas legislativas.



European Monitoring Centre
for Drugs and Drug Addiction

El Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías.
https://www.emcdda.europa.eu/about_en

El Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT) es la principal autoridad en materia de drogas ilícitas de la Unión Europea. La agencia con sede en Lisboa proporciona pruebas y análisis científicos independientes sobre todos los aspectos de esta amenaza en constante cambio para las vidas de las personas y la sociedad en general. Su trabajo contribuye a las políticas nacionales y de la UE para proteger a los ciudadanos europeos de los daños relacionados con las drogas

Glosario

Alcohol: es una droga depresora del sistema nervioso central. Afecta todos los órganos del cuerpo y su consumo progresivo genera numerosas enfermedades físicas y psicológicas, incluyendo el alcoholismo. Entre las enfermedades físicas están: inflamación del hígado, alta presión arterial e infartos; mientras que a nivel psicológico provoca alteraciones de la conducta.

Alternativa: es la opción que existe entre dos o más cosas; es decir, cuando existe la posibilidad de seleccionar, preferir, optar, escoger o elegir entre dos o varias cosas o situaciones diferentes.

Anuncio: conjunto de palabras o signos con los que se hace un comunicado, una publicación, una comunicación, un aviso o una exhibición.

Anuncio publicitario: es un mensaje destinado a dar a conocer un producto o servicio, utilizando imágenes, sonidos o texto. Provoca los sentidos y emociones (alegría, paz, amor, entre otros) de las personas y las hace pensar que necesitan comprar un artículo, producto o servicio.

Área física: embriaguez y la intoxicación, las cuales por lo general las personas no lo ven como un problema y por eso no buscan ayuda a tiempo, permitiendo que le mismo avance hasta la dependencia. Podemos observar manchas amarillas en uñas y dientes, mal aliento, daños en el hígado, cerebro, corazón y pulmones por consumir alcohol, tabaco y otras drogas.

Área emocional: presenta problemas de conducta, irritabilidad, violencia, depresión y baja autoestima.

Área espiritual: tenemos un espíritu, creemos en un ser superior, Dios que guía nuestra vida terrenal. Poseemos valores morales.

Área física: constituida por el cuerpo o materia que conforma nuestra figura corporal.

Área legal: puede presentar conductas de robos, escándalos en la vía pública, homicidios, suicidios, detenciones y cárcel.

Área social: presenta problemas familiares entre ellos, problemas de comunicación y de relaciones entre los miembros de la familia, los problemas económicos, de salud, en el estudio, en el trabajo y situaciones de violencia intrafamiliar.

Área socio emocional: constituida por la mente donde está la capacidad de pensar, de sentir y activar las emociones, los valores, las creencias, las costumbres.

Auto aceptación: significa reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. La auto aceptación es el primer paso para una autoestima alta.

Autoconocimiento: Consta de varios subprocesos, entre ellos auto percepción, auto observación, auto aceptación. Es fundamental para nuestro desarrollo personal y de la autoestima. Es un proceso mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, cualidades y características. Busca además conocer aquellos puntos débiles y fuertes de nuestra personalidad, buscando apoyarnos en los primeros para mejorar los segundos.

Auto eficiencia: se define como una convicción personal de que uno puede realizar con éxito cierta conducta requerida en una situación dada, es decir, es lo que la persona cree acerca de su eficacia, lo que determina si la conducta se va a realizar o no. La autoeficacia es la creencia en nuestra propia capacidad para hacer cualquier tarea, bien sea conducir, cocinar o cualquier otra que se nos ocurra.

Autoestima: es la valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias. Está relacionada con la auto imagen y con la auto aceptación. La forma en que una persona se valora está influida en muchas ocasiones por agentes externos y puede cambiar a lo largo del tiempo. Cuando se posee alta autoestima nos aceptamos y nos valoramos de forma positiva con nuestros talentos, virtudes y limitaciones y creemos en nosotros mismos, sin importar lo que piensen los demás. Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones y asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito ya que se ven a sí mismas de un modo positivo.

Autoimagen: es el concepto que se tiene de sí mismo.

Autonomía: es la capacidad o condición que tiene una persona de desarrollar tareas de una manera independiente. Somos más autónomos cada vez que actuamos en función de nuestros propios criterios.

Bebida alcohólica: derivada de la transformación de los azúcares en alcohol. Actúa sobre el cerebro y produce dependencia. Ejemplo: bebidas fermentadas como cerveza, vino, chicha y destiladas como ron, vodka, whisky, guaro.

Comportamiento: estilo de proceder. Es una conducta.

Comunicación: es la forma verbal y no verbal de transmitir lo que pensamos y sentimos. En la cual intervienen las palabras, el tono de voz, los gestos del cuerpo y lo que sentimos en nuestro interior.

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

Comunicación en la familia: es la forma verbal y no verbal que usamos en la familia para relacionarnos. Ejemplo: cuando tu madre te manifiesta que te quiere, te lo dice y te abraza.

Consecuencias: es el efecto de un determinado suceso, decisión o circunstancia. Desde esta perspectiva, puede aseverarse que una consecuencia es meramente un efecto originado por una determinada causa. Así, suele hablarse de las consecuencias de las acciones personales o de un evento, las cuales son los resultados de las elecciones respecto a ese hecho determinado.

Consecuencias del consumo de alcohol: situaciones resultantes por el consumo de alcohol. Ejemplo: físicas (enfermedades del hígado, cirrosis, gastritis), psicológicas (dependencia), sociales (problemas familiares, en el trabajo, económicos).

Consecuencias del consumo de drogas: en el área física, emocional, social, legal y espiritual. En los niños y adolescentes las consecuencias del consumo son más dañinas porque alteran su desarrollo:

Consecuencias del consumo de tabaco: situaciones resultantes del consumo de tabaco. Ejemplo: físicas (cáncer, enfermedades respiratorias), psicológicas (dependencia), sociales (daño al ambiente y otras personas, gasto de dinero).

Costumbre: es un hábito adquirido por la práctica de un estilo de conducta. Ejemplo: hacer tamales en navidad

Creencias: son las ideas o la opinión que tenemos las personas acerca de las cosas. Las consideramos como verdades absolutas y no siempre son ciertas. Ejemplo: que cuando hace mucho calor va a temblar.

Cualidades: son todas aquellas características definitorias de algo o alguien, que se refieren a las formas de ser positivas de actuar de una persona.

Dependencia: necesidad compulsiva de seguir consumiendo una droga a pesar de las consecuencias que le produce, lo cual afecta todas las áreas del individuo.

Deseo: es un anhelo, una aspiración, antojo, gusto, o interés por tener, conocer o disfrutar de algo.

Droga: Sustancia natural o artificial que al ser consumida por la persona actúa sobre el cerebro y altera todas sus funciones y comportamiento. Se define como la sustancia que ejerce una acción sobre el sistema nervioso central (cerebro y tronco cefálico) modificando la conducta del individuo. Se llama droga a la sustancia o sustancias que afectan la salud de las personas que las consumen y que ocasionan cambios en la forma de pensar, hablar y actuar. Algunas de estas drogas son: la cerveza y los cigarrillos

Drogas ilegales: drogas cuya venta y consumo no es permitida por la Ley (marihuana, cocaína, crack)

Drogas legales: drogas cuya venta y consumo es permitida por la Ley con algunas restricciones (alcohol, tabaco y drogas de uso médico).

Embriaguez: es el efecto que produce el alcohol en el cerebro y se da desde el consumo del primer trago. Presenta síntomas como sensación de calor, ponerse hablantín, escandaloso, deprimido o agresivo hasta presentar mareos, ganas de vomitar y dificultad para caminar. La embriaguez se presenta con el consumo de 2 a 5 tragos de whisky, ron, guaro, vodka, o 2 a 5 cervezas en una hora. En general la embriaguez

no se percibe como un problema, por lo que la persona no busca, ni recibe ayuda a tiempo. La persona se puede sentir deprimida o volverse agresiva, escandalosa o hablar mucho, puede sentir mareos, ganas de vomitar y dificultad para caminar.

Emoción: es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. La emoción se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno que afecta a nuestro bienestar. Es la forma en que se reacciona y expresa un sentimiento. Ejemplo: expreso mi alegría con gritos y risas cuando gana mi equipo favorito.

Emociones: son reacciones psicológicas y fisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos de la persona cuando percibe un objeto, otra persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

Empatía: es la habilidad para estar consciente de reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de las demás personas. En otras palabras, el ser empático es el ser capaces de leer emocionalmente a las personas.

Enfrentar: es poner de frente una situación o sentimiento para reconocerlo y darle solución.

Estrés: según Hans Selye, el estrés “es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga”. Dicha respuesta puede ser de tipo psicológico (mental) o fisiológica (física / orgánica).

Estilo o forma de comunicación agresiva: la persona responde en forma altanera, acusadora, amenazante y a veces grita. Se comunica con palabras que ridiculizan a la otra persona, mostrando su desacuerdo y buscando sus errores, cree que siempre tiene la razón. Al hablar pone tensos los músculos de la cara, el cuello, ensancha su nariz y su cara se enrojece. En su interior siente que vale poco por lo que necesita agredir para conseguir lo que quiere.

Estilo o forma de comunicación directa: la persona responde en forma sincera, honesta y franca, sin dobles intenciones. Se comunica con palabras en forma sencilla, clara, cálida y amable. Su cuerpo está relajado

y mira directo a los ojos de la otra persona. Se siente bien diciendo lo que piensa y siente.

Estilo o forma de comunicación pasiva: la persona responde tratando de complacer y busca la aprobación de la otra persona. Sus palabras

Etapas de la vida: son cambios en el cuerpo y en la manera de razonar que se generan a medida que vamos creciendo. En cada etapa de la vida disfrutamos de distintas cosas.

Factor protector: se presentan en: 1) el ámbito personal, autoestima alta, toma de decisiones asertivas, metas claras, valores espirituales, relación con amistades no consumidoras, 2) en la familia, buena comunicación, límites claros, padres madres y familiares no consumidores, 3) en la comunidad, espacios para la recreación, organización comunal para la prevención del consumo de drogas. A mayor número de factores protectores disminuye la probabilidad de que surja ese problema.

Familia: se define como la agrupación social que en muchos casos se base en lazos de parentesco. Este grupo de personas usualmente conviven ayudándose mutuamente y creando lazos afectivos entre sí.

Familia extendida: incluye además a las tías, tíos, primos, primas, abuelos y abuelas.

Familia monoparental: en la cual los hijos e hijas solo viven con el padre o la madre. Este es el caso más habitual luego de los divorcios de las parejas.

Familia nuclear: solo incluye a los padres, madres, hijos e hijas.

Familia reconstituida: es padre o madre y los hijos e hijas de cada uno de ellos y los hijos e hijas **producto de la relación actual**.

Fumador activo: persona que fuma cigarrillos de tabaco.

Fumador pasivo: persona que respira el humo del cigarrillo del tabaco que otras fuman.

Frustración: es un sentimiento que se experimenta ante pérdidas, el no cumplimiento de deseos y metas y situaciones inesperadas.

Ejemplo: me siento frustrada cuando mi papá o mi mamá no me compran los tenis que quiero.

Género: Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.

Gusto: el placer es el gusto, la sensación agradable que un individuo siente respecto de la realización de alguna actividad.

Hogar: la palabra hogar se usa para designar un lugar donde una persona o grupo habita, creando en ellas la sensación de seguridad.

Integral: se aplica a las partes que entran en la composición de un todo y conforman una unidad. Ejemplo: toda persona es un ser integral.

Inteligencia emocional: es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía, agilidad mental, entre otros.

Intoxicación: conforme la persona consume más droga, pasa de la embriaguez a la intoxicación y presenta problemas para ver, pierde los reflejos, puede tropezar y caer al suelo, se tambalea al caminar, habla más lento y con torpeza y si consume más, puede perder la conciencia, entrar en coma y llegar a la muerte.

Legislación: conjunto o cuerpo de leyes por las cuales se gobierna un Estado, o una materia determina. Por ejemplo, en Costa Rica, algunas leyes son:

- Ley 7501 de Regulación del Fumado
- Ley 5489 Control de Publicidad de Bebidas Alcohólicas
- Ley 15477 Reguladora de la Venta de Bebidas Alcohólicas
- Ley 8204 Sobre Estupefacientes, Sustancias Psicotrópicas y Drogas de uso no autorizado.
- Ley 9028 Ley General de Control de Tabaco

Marca: sello o etiqueta con la que se identifica un producto.

Marca de un producto: sello o etiqueta con la que se identifica un producto.

Medios de comunicación: hacer referencia al instrumento o forma de contenido por el cual se realiza el proceso comunicacional o comunicación. Usualmente se utiliza el término para hacer referencia a los medios de comunicación masivos; sin embargo, otros medios de comunicación, como el teléfono, no son masivos sino interpersonales.

Mensaje oculto: es aquello que el anuncio no dice pero que se entiende, e influye en la decisión de comprar o no un producto.

Mensaje publicitario: busca convencer a las personas por medio de imágenes, letras, colores, gustos y olores, de que tiene necesidades que con el producto que ofrecen las van a satisfacer.

Necesidad: falta de las cosas básicas que son necesarias para proteger y conservar nuestra vida. Como, por ejemplo, abrigo, techo, alimento, descanso, amar y ser amado, proteger y ser protegido, aceptar y ser aceptado, pertenecer a un grupo, de contar con información y conocimiento, de metas, aspiraciones y logros personales.

Nicotina: sustancia activa del tabaco, responsable de producir la dependencia a éste.

Parentesco: se define como parentesco al lazo establecido a raíz de consanguinidad, adopción, matrimonio, afinidad u otro vínculo que se establece basado en el afecto genuino. Se trata, por lo tanto, de relaciones que pueden desencadenarse por factores biológicos o no y se organizan de acuerdo con líneas que permiten reconocer múltiples grados. Dos personas pueden ser parientes por tres situaciones básicas: la consanguinidad, la afinidad o la adopción. El primero de los mencionados está determinado por la herencia sanguínea y se logra, entonces, cuando hay como mínimo un ascendente en común.

Producto: es un artículo, mercancía u objeto.

Propaganda: es una forma de comunicación cuyo objetivo es el de influir en la actitud de una comunidad, respecto de alguna causa

oposición, presentando solamente un lado o aspecto de un argumento. La propaganda es usualmente repetida y difundida en una amplia variedad de medios, con el fin de obtener el resultado deseado en la actitud de la audiencia.

Publicidad: se conoce como publicidad a una técnica comercial que tiene como objetivo captar nuestra atención y deseos para convencernos de consumir un producto, servicio o idea, por medio de un anuncio publicitario en los medios de comunicación masiva (prensa, radio, televisión, web, entre otros)

Reglas en la familia: son las normas o pautas que tiene cada familia. En tu familia tiene la regla de no interrumpiré la persona adulta cuando está hablando.

Relaciones interpersonales: es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales las cuales, se encuentran reguladas por leyes y por las normas de la convivencia.

Responsabilidad: es el entendimiento moral de que nuestros actos generan consecuencias. Las decisiones que tomamos producen reacciones y resultados que no siempre prevemos. Ser responsables implica: reflexionar sobre los impactos de una decisión, reconocer el resultado como producto de nuestra decisión, aceptar las consecuencias que para nosotros pudiera implicar.

Responsabilidad de la familia: los deberes y obligaciones que debemos de asumir como miembros de la familia. Ejemplo: tienes la responsabilidad de recoger tu ropa sucia.

Resultado: se entiende como la consecuencia final de una serie de acciones o eventos, expresados cualitativa o cuantitativamente. Algunos resultados posibles pueden ser la ventaja, la desventaja, la ganancia, la pérdida, el avance o la victoria.

Sentimiento: es un estado de ánimo que se produce por causas que nos impresionan, y estas pueden ser alegres y felices o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que la persona sea consciente de su estado anímico.

Sentimientos: se refiere tanto a estados de ánimo determinados por emociones, es decir, son resultados de éstas. Son respuestas mediadas por neurotransmisores y forman parte de la dinámica

cerebral del ser humano que le capacita para reaccionar ante los eventos de la vida diaria.

Tabaco: es una droga cuyo principal componente es la nicotina, la cual es una sustancia que produce mucha adicción y daños al organismo como son: enfermedades respiratorias y cáncer de pulmones, hígado, páncreas, estómago y vejiga.

Sustancias psicoactivas: Sustancia que, cuando se ingiere, afecta a los procesos mentales, p. ej., a la cognición o la afectividad. Este término y su equivalente, sustancia psicotrópica, son las expresiones más neutras y descriptivas para referirse a todo el grupo de sustancias, legales e ilegales, de interés para la política en materia de drogas. “Psicoactivo” no implica necesariamente que produzca dependencia sin embargo en el lenguaje corriente, esta característica está implícita, en las expresiones “consumo de drogas” o “abuso de sustancias”.

Tolerancia: se define como el respeto y la aceptación que se tiene hacia opiniones, creencias, sentimientos o ideas de otras personas, incluso cuando difieren o son antagónicas a las propias. En sentido más amplio, significa aceptarse y respetarse a uno mismo y luego a las demás personas, sin importar estatus social, religión o etnia a la que se pertenece.

Toma de decisiones: es una resolución o determinación que se toma respecto a algo. Se conoce como toma de decisiones al proceso

que consiste en realizar una elección entre diversas alternativas. Es el proceso por medio del cual se identifica un problema, el cual requiere soluciones y para ello debo elegir entre varias alternativas.

Una relación interpersonal: es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales las cuales, se encuentran reguladas por leyes y por las normas de la convivencia.

Valores: son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta, involucran nuestros sentimientos y emociones. Los valores son creencias o convicciones de que algo es preferible y digno de aprecio. Cuando valoramos la libertad, nos enoja y lacera la esclavitud. Cuando valoramos el amor, nos lastima el odio.

Valores: son guías a las que le damos una importancia especial y orientan lo que hacemos. Ejemplo: honestidad: no digo mentiras, siempre digo la verdad.

Valores en la familia: son las guías que tiene tu familia. Ejemplo: ser caritativo con las personas que lo necesitan.

Créditos

Trabajo enmarcado en la Maestría Profesional en Bibliotecología y Estudios de la Información con énfasis en Tecnologías de la Información de la Universidad de Costa Rica, titulado Guía interactiva de apoyo informativo complementaria al programa “Aprendo a valerme por mí mismo (a)” del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia dirigida al personal de las bibliotecas escolares y centros de recursos para el aprendizaje y presentado en mayo del 2022, por la estudiante Irene Alvarado Rojas, Bibliotecóloga del Centro de Información y Documentación en Farmacodependencia del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia.

Localice en este espacio información de contacto para recibir información.

- **Centro de Información y Documentación en Farmacodependencia - CIDFA - Biblioteca**

Irene Alvarado Rojas

Teléfono: 2524 0767 / 2234 1018 ialvarado@iafa.go.cr

- **Centro de Atención Integral en Drogas. Provincia San José.**

San Pedro, Montes de Oca. De la escuela Franklin Roosevelt 300 metros este y 100 metros sur. San Pedro, Montes de Oca. Teléfono: 2224-6122. Horario de atención: lunes a viernes de 7:00 am a 3:00 pm

Cristo Rey. Del Hospital Nacional de las Mujeres Adolfo Carit, 350 m oeste y 50 m sur Avenida 26 y Calle 10 San José Cristo Rey. Horario L-V 7:00 a.m. a 5:00 p.m. Teléfono: 40821369 o 40821819

CAID Pérez Zeledón. 700 al oeste de la Ferretería Boston en Barrio Boston, primera entrada a mano izquierda después del puentecito. Diagonal a Repuestos Donga, San Isidro de El General. Teléfono: 27710234

- **Casa JAGUAR**

Centro para Personas Menores de Edad: Centro de atención especializado en personas menores de edad y el consumo de sustancias psicoactivas, servicio y equipo profesional multidisciplinario en salud.

Dirección: Oficinas centrales de IAFA, de la escuela Franklin Roosevelt 300 metros este y 100 metros sur. San Pedro, Montes de Oca. Teléfono: 2224 6122 Horario de atención: lunes a viernes de 7:00 am a 3:00 pm.

- **Centros de Atención Integral en Drogas. Provincia Alajuela**

CAID San Carlos. Del hospital de San Carlos, 400 metros al norte, contiguo a restaurante Cleaver. Ciudad Quesada, San Carlos. Teléfono del CAID: 2460-3367. Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 am a 4:00 pm.

CAID San Ramón. De la cancha de tenis del gimnasio Gabelo Conejo, 25 metros norte. San Ramón, Alajuela. Teléfono del CAID: 2445-5314. Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 am a 4:00 pm.

CAID de Alajuela: Ubicado 100 metros oeste del Pani, Edificio Color blanco, portón azul. Horario L- V 7:00 a.m. a 5:00 pm. Teléfono: 24300293 o 2430025

- **Centro de Atención Integral en Drogas. Provincia Cartago**

CAID Cartago. 100 metros sur de la esquina suroeste de plaza Iglesias. Cartago. Teléfono del CAID: 2551-6166 o 2553-2633. Horario de atención: lunes a viernes de 7:00 am a 3:00 pm.

- **Centro de Atención Integral en Drogas. Provincia Heredia**

CAID de Heredia. Ubicado 50 metros norte de la entrada de Emergencias del Hospital San Vicente de Paúl, contiguo al Ministerio de Trabajo. Horario de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 5:00 p.m. Teléfono 22602339

- **Centro de Atención Integral en Drogas. Puntarenas**

CAID Puntarenas Contiguo al Ministerio de Salud de Barranca, Barranca, Puntarenas. Teléfono del CAID: 26611544
Horario de atención: lunes a viernes de 7:30 am a 3:30 pm.

CAID Quepos 50 metros norte del supermercado Palí. Quepos, Puntarenas. Teléfono del CAID: 2777-4089. Horario de atención: lunes a viernes de 7:30 am a 3:30 pm.

CAID San Vito San Vito centro, frente a la delegación policial. Coto Brus, Puntarenas. Teléfono del CAID: 2773-4751.
Horario de atención: lunes a viernes de 7:00 am a 3:00 pm

- **Centro de Atención Integral en Drogas. Provincia Guanacaste**

CAID Santa Cruz. De la esquina sureste del Banco Popular 300 metros al sur, contiguo a Coopetortillas. Santa Cruz, Guanacaste. Teléfono del CAID: 2680-4764. Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 am a 4:00 pm.

CAID de Liberia. Ubicado del hospital San Rafael Arcángel 75 metros al sur. Teléfono: 2666-3668. Horario L-V 8:00am a 5:00pm

- **Centro de Atención Integral en Drogas. Provincia Limón.**

CAID Limón Centro: 25 metros al sur del Servicentro Danny Heilyng, frente a la Clínica Santa Teresa. Teléfono del CAID: 2758-6758. Horario de atención: lunes a viernes de 7:00 am a 3:00 pm.

CAID de Guápiles. Dirección: Centro Comercial Plaza Caribe, costado Este, costado Este del estadio. Horario de L-V de 7:00 a.m. a 5:00 p.m. Teléfono 27100065 o 2710-012

Apéndice 3

Instrumento de validación

Bienvenidos y bienvenidas.

Este instrumento es parte del trabajo final de graduación denominado Guía interactiva de apoyo informativo complementaria al programa "Aprendo a Valerme por mí Mismo (a) del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia dirigida al personal de las Bibliotecas Escolares y Centros de Recursos para el Aprendizaje del Ministerio de Educación Pública", para la Maestría Profesional en Bibliotecología y Estudios de la Información con Énfasis en Tecnologías de la Información de la Universidad de Costa Rica.

El principal objetivo de este formulario es conocer aspectos generales de la Guía Interactiva, percibidos por las personas profesionales que participan en la validación de este proyecto. Para ello debe utilizar la siguiente valoración: 1. Nada de acuerdo 2. Parcialmente en desacuerdo. 3. De acuerdo. 4. Muy de acuerdo. 5. Completamente de acuerdo.

*Obligatorio

Correo*

Tu dirección de correo electrónico

1. La Guía Interactiva tiene una secuencia clara de introducción, desarrollo y cierre.

1. Nada de acuerdo
2. Parcialmente en desacuerdo
3. De acuerdo
4. Muy de acuerdo
5. Completamente de acuerdo

2. La Guía Interactiva utiliza un lenguaje común para la comprensión de contenido y actividades.

1. Parcialmente en desacuerdo
2. Parcialmente en desacuerdo
3. De acuerdo
4. Muy de acuerdo
5. Completamente de acuerdo

3. La Guía Interactiva promueve el autoaprendizaje, a través del desarrollo de la autonomía e independencia.

1. Parcialmente en desacuerdo
2. Parcialmente en desacuerdo
3. De acuerdo
4. Muy de acuerdo
5. Completamente de acuerdo

4. La Guía Interactiva utiliza imágenes, ilustraciones y elementos gráficos que enriquecen el aprendizaje.

1. Parcialmente en desacuerdo
2. Parcialmente en desacuerdo
3. De acuerdo
4. Muy de acuerdo
5. Completamente de acuerdo

5. La Guía Interactiva tiene una adecuada combinación de colores que generan armonía.

1. Parcialmente en desacuerdo
2. Parcialmente en desacuerdo
3. De acuerdo
4. Muy de acuerdo
5. Completamente de acuerdo

6. La Guía Interactiva tiene el tipo de letra adecuado que permite la lectura del texto.

1. Parcialmente en desacuerdo
2. Parcialmente en desacuerdo
3. De acuerdo
4. Muy de acuerdo
5. Completamente de acuerdo

7. El uso de los personajes para introducir los apartados de las guías pueden ser atractivos para la población estudiantil

1. Parcialmente en desacuerdo
2. Parcialmente en desacuerdo
3. De acuerdo
4. Muy de acuerdo
5. Completamente de acuerdo

8. En términos generales que calificación de 1 a 10 le daría a la Guía Interactiva como un apoyo al Programa Aprendo a Valerme por Mí Mismo (a).

Calificación mínima Calificación máxima

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10