



Prevención de **maras** **y pandillas**

13 a 18 años



Fascículo

8

SEUNPH
Editorial

COLECCIÓN
POLICÍA ESCOLAR
PE



Doctor **Héctor Gustavo Sánchez Velásquez**
Secretario de Estado en el Despacho de Seguridad

General Director **Juan Manuel Aguilar Godoy**
Director General Policía Nacional

Comisionado de Policía **José Reinaldo Servellon Castillo**
Rector Universidad Nacional de la Policía de Honduras

Comisionado General **Miguel Roberto Pérez Suazo**
Director Nacional de Prevención y Seguridad Comunitaria

Fascículo 8

PREVENCIÓN DE MARAS Y PANDILLAS (13-18 años)

1era. edición, mayo 2024
Tegucigalpa, MDC

ISBN: 978-99979-927-9-6

Es una publicación de la Policía Nacional de Honduras a través de la División de Policía Escolar, adscrita a la Dirección de Prevención y Seguridad Comunitaria, realizada con la colaboración de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras.

La edición es responsabilidad del Sello Editorial de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (SEUNPH). Se trata de una publicación gratuita, con fines educativos. Se prohíbe cualquier reproducción total o parcial que busque obtener ganancias económicas.

Elaboración

Inspector de Policía en el Área de los Servicios Denovan Mabel Irías Herrera
Inspector Auxiliar de Policía Rony Javier Girón Inestroza

Aprobación

Comisaria de Policía Sandra Cabrera Hernández
SEUNPH

Revisión técnica

Inspector de Policía en el Área de los Servicios Denovan Mabel Irías Herrera
Subinspectora Auxiliar de Policía Belsy Nohemy Reyes Durón
Subinspectora Auxiliar de Policía Cherly Selenia Cruz Rubio

Edición

Óscar Rolando Urtecho Osorto
Subinspectora Auxiliar de Policía Marilyn Nicol Izcano Reconco

Corrección ortográfica

Subinspectora Auxiliar de Policía Gladys Lucía Andino Sandoval

Diseño gráfico y diagramación

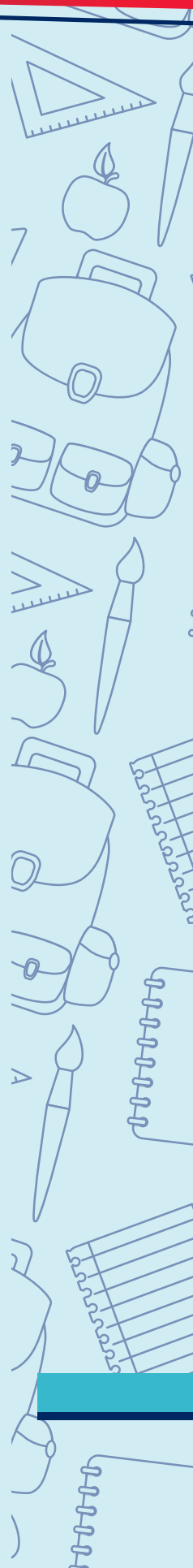
Pedro Mauricio Amaya Fúnez
Neby Joselina Pagoada Cruz

Ilustraciones

Adaptadas de freepik.es

Índice

Introducción.....	4
Objetivo general.....	4
Tema 1. Toma de decisiones	5
Tema 2. Comunicación afectiva.....	11
Tema 3. Autocontrol	18
Tema 4. Creando mis oportunidades	27
Tema 5. Inteligencia emocional.....	33
Tema 6. Fortaleciendo la autoestima y conanza	41
Tema 7. Conviviendo con mi comunidad	49
Tema 8. Resiliencia	57
Tema 9. Agentes de cambio	63
Bibliografía	70



Introducción

En el presente fascículo se presentan estrategias para ayudar a los adolescentes a comprender las graves repercusiones que enfrentarán si se involucran con las maras y pandillas.

Además, se proporciona información precisa para ayudarles a resistir las influencias negativas de estos grupos antisociales, cuyas acciones causan daños profundos y difíciles de reparar en los hogares hondureños.

La Policía Nacional de Honduras se compromete a ser parte del cambio positivo en la vida de los adolescentes, fomentando valores como la toma de decisiones responsables, la comunicación efectiva y el autocontrol. Protegemos el presente y el futuro de Honduras.



Objetivo general

Promocionar información y estrategias efectivas para reducir la incidencia de la participación de jóvenes en actividades de maras y pandillas.

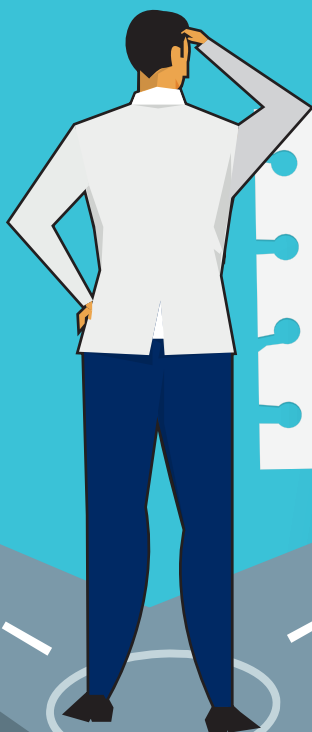


Fascículo 8

Prevención de maras y pandillas

13-18 años

Tema **1** Toma de decisiones



Competencia a desarrollar

Toman las mejores decisiones
para su bienestar.



- **1.** En la primera columna del siguiente cuadro, escriba experiencias que usted ha enfrentado alguna vez en su vida, en la segunda columna escriba las decisiones que tomó para enfrentar esa experiencia.

Para completar la tercera columna deberá reunirse con dos o más compañeros, e intercambiar los fascículos así todos podrán escribir una decisión sugerida según la experiencia que lean.

Experiencia	Decisiones tomadas	Decisión sugerida
1.		
2.		
3.		
4.		



Comparta las respuestas.



La toma de decisiones en los adolescentes

El estudio de la toma de decisiones durante la adolescencia es un ámbito de intervención que apenas se ha desarrollado con la profundidad que merece.

La adolescencia es un periodo clave a la hora de elegir un proyecto de vida académico, profesional, sobre todo, en la etapa final de la de enseñanza. Constituye un periodo vital de impulsividad, las tensiones internas o los conflictos personales pueden complicar enormemente la toma de una decisión adecuada y ajustada a las pretensiones y aptitudes personales del adolescente

En el diario vivir se puede constatar cierta desorientación de los alumnos sobre todo en relación a su futuro académico y profesional. En los centros educativos se les suele proporcionar mucha información sobre los distintos itinerarios académicos y las diferentes



salidas profesionales a las que pueden optar. No obstante, toda esta cantidad de información se desvanece cuando el alumno no sabe en qué basarse para tomar una decisión. Es fácil detectar la preocupación que éstos tienen acerca de su futuro laboral o la incertidumbre que les supone la elección de un itinerario académico. De esta situación emana la necesaria implantación en los centros de programas de ayuda a la toma de decisiones pensados específicamente para adolescentes.

El proceso de toma de decisiones

Entre las causas que dificultan la toma de decisiones sobre los temas mencionados, destacan dos factores primordiales: la trascendencia de las decisiones y las posibles repercusiones que estas conllevan. A su vez, dado que la interacción con los pares adquiere una importancia significativa en esta etapa de la vida, la influencia de la opinión de estos también juega un papel crucial en el proceso de toma de decisiones.



6 decisiones importantes en su vida

- **1. Colegio, universidad:** ¿Qué va a hacer en relación con su educación? Esta sería, el reto número uno de un adolescente. ¿Por qué es una decisión tan importante? Tal vez porque todo lo que haga un adolescente al respecto le abrirá puertas o se las cerrará en la cara durante mucho tiempo.
- **2. Amigos:** ¿Qué clase de amigo elegirá? Para algunos es muy fácil hacer amigos, para otros, una auténtica pesadilla. El tema es crucial porque los adolescentes tienen una enorme necesidad de ser aceptados, y eso a veces los lleva a tomar malas decisiones.
- **3. Padres:** ¿Se va a llevar bien con sus padres? La calidad de la relación que quiera tener con sus padres es una elección, y se trata de una de las decisiones más importantes que tomará en su vida. Debe saber cómo construir esa relación, expresiones en familia que siempre funcionan (para bien).
- **4. Noviazgo:** ¿Con quién va a salir? Más vale tener claro con qué tipo de gente va a salir y qué va a hacer.
- **5. Adicciones:** ¿Qué hará respecto a fumar, beber, consumir drogas y otro tipo de adicciones?
- **6. Autoestima:** ¿Optará por quererse a sí mismo? aprender a gustarse a sí mismo también es una elección. Es cuestión de aprender a obtener su seguridad desde dentro, no desde fuera... ni de lo que los demás digan de ti.



Actividad 1. Método Delphi

Esta técnica implica que los miembros del equipo aporten ideas de forma anónima. Un moderador recopila las ideas y las presenta al equipo, evitando mencionar quién propuso cada idea. Los miembros del equipo pueden discutir las ideas de forma anónima y tomar una decisión basada en ellas.

Escriba sus ideas respecto a las decisiones que debe tomar en un futuro con relación a lo mencionado anteriormente

- ---

- ---

- ---

- ---



Fascículo 8

Prevención de maras y pandillas

13-18 años

Tema

2

Comunicación afectiva

Competencia a desarrollar

Se comunican efectiva y
asertivamente.





1. Análisis.

Escriba en el espacio de abajo una definición que considere correcta para cada pregunta que se presenta a continuación:

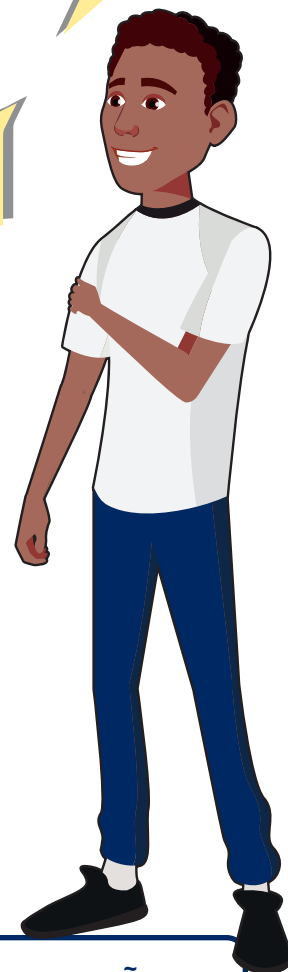
¿Qué es comunicación afectiva?

¿Cómo podemos comunicarnos de una forma respetuosa y afectiva?

¿Qué es comunicación?

¿Qué es afectividad?

- _____
- _____
- _____
- _____



Comparta las respuestas con sus compañeros y compañeras.



Comunicación afectiva

¿Qué es la comunicación?

- Es un proceso interactivo y social.
- Una necesidad básica.
- Viene determinada biológicamente.
- Un acto de relación, en donde intercambiamos mensajes mediante un lenguaje o forma de expresión.
- Al ser un proceso de interacción influye en las personas.

¿Qué es afectividad?

- Afecto inclinación hacia algo o alguien.
- Capacidad de reacción que presenta un sujeto ante un estímulo.
- Sus manifestaciones son las emociones y los sentimientos.
- Muestras de amor que un ser brinda a las personas que quiere o ama.
- La afectividad se produce en un marco.

¿Qué es la comunicación afectiva?

La comunicación afectiva es el acto de relacionarse con las demás personas o público, como se denomina técnicamente, asegurándose de que el mensaje llega claro, que es recibido racionalmente y también emocionalmente.



Llamamos lenguaje afectivo a los **signos invisibles que la otra persona decodifica automáticamente cuando entra en contacto contigo**. ¿Se siente bienvenida o rechazada? ¿Creas un marco de contención o de expulsión?

¿Cuáles son los componentes de la comunicación afectiva?

Para lograr la comunicación afectiva hacen falta algunos aspectos, más allá del canal que decida utilizar, por ejemplo, una llamada telefónica, una reunión personal o escribir un correo electrónico.

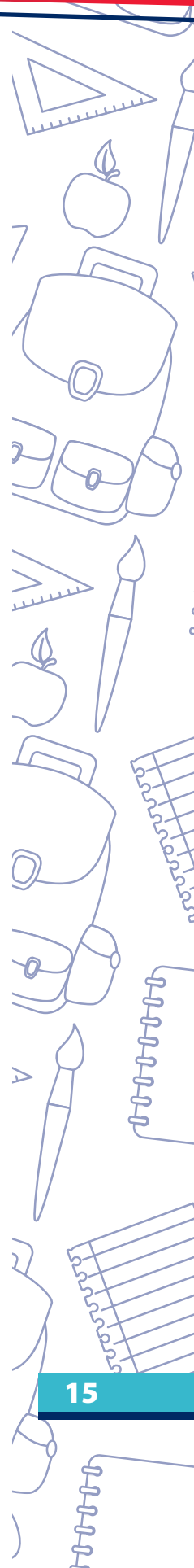
- El **tono de voz** articula la forma verbal de contactarse. Por ejemplo, hablar en forma imperativa y elevando el volumen se lo asume como un grito o una reprimenda.

En cambio, es posible mantener la misma firmeza al expresarse sin necesidad de violentar a los demás.

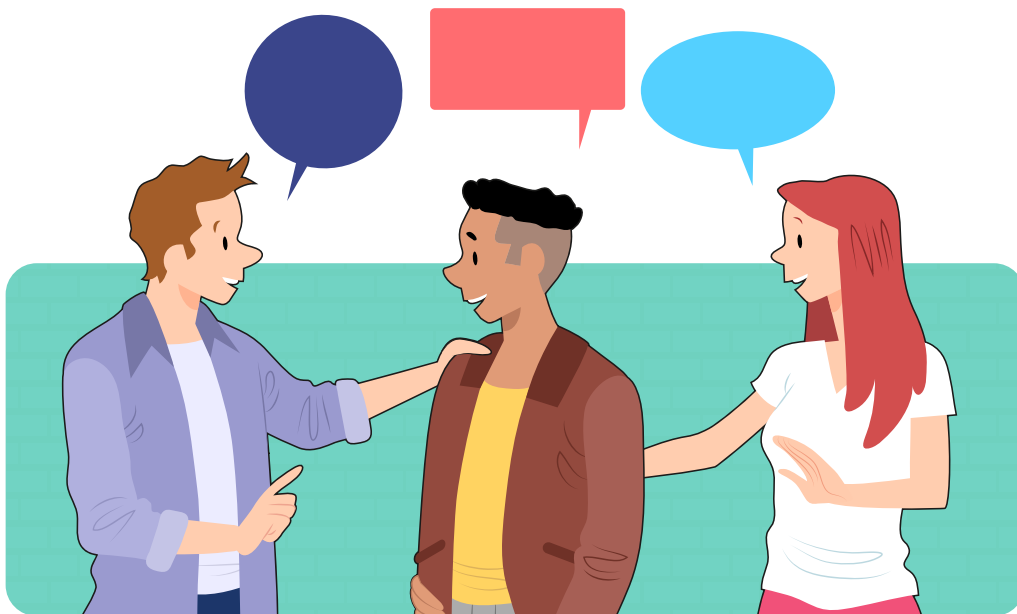
- De la **mirada** siempre se ha dicho que es el 'espejo del alma', y en verdad, habla por sí sola; tiene elocuencia. Una mirada calmada, serena y profunda es conveniente para la comunicación afectiva. Se trata de 'ver' en vez de, simplemente mirar.
- En cuanto a la **seguridad psicológica** se necesita lograr un entorno seguro para que los demás puedan manifestarse. Lo ideal es crear un espacio sin juicios ni malas intenciones e interpretaciones erróneas. De esta forma las personas sentirán mayor confianza y entrega.
- Respecto a la **empatía**, al comunicarse afectivamente tienes la habilidad de colocarte en el lugar del otro, saber cómo se siente y de qué forma podrías mejorar este vínculo de ida y vuelta.

Barreras de la comunicación afectiva

- **No escuchar:** es tal vez la barrera más importante para la comunicación. Se dice que la base de las relaciones humanas es la capacidad de comunicarse y para hacerlo es preciso saber escuchar; para aprender a escuchar... hay que aprender a callar, a estar en silencio.
- **El poder, la ideología, el estatus:** se ha dicho que el poder tiende a corromper y que el poder absoluto corrompe absolutamente; lo primero que corrompe son las relaciones humanas. Se requiere una buena dosis de sabiduría y salud mental para no usar el poder, y el status que éste otorga, en contra de los demás cuando se está en puestos o situaciones que conllevan poder.



- **El prejuizar, adivinar, suponer:** prejuizar es juzgar antes de tiempo, anticiparse a los hechos, no captar la realidad objetiva sino la realidad neurótica creada en la mente. Lo mismo es válido para el adivinar y el suponer: también son construcciones neuróticas mentales que nos impiden “ver” la realidad de las personas, tal cual son y están en el aquí y el ahora y no como han estado en el pasado.



- **Las actitudes negativas, la subjetividad:** las actitudes son disposiciones que tenemos en nuestras reacciones hacia las personas o cosas. Cuando las actitudes son positivas (servicialidad, escuchar, tolerancia, etc.), facilitan las relaciones. Sin embargo, cuando son negativas representan un serio impedimento para la comunicación y el acercamiento de las personas. En estos casos, aparte de la limitante para las relaciones humanas, son proyectivas de la persona misma que se comunica.

¿Sabías que?

La comunicación afectiva es una de las habilidades de la Inteligencia Emocional, por lo que para comprenderla y ponerla en práctica se debe integrar con otros aspectos como la empatía, la conciencia de uno mismo y la autorregulación.

- **La rutina de vivir:** la vida está compuesta por una serie de círculos repetitivos que vivimos de manera cotidiana: un día, una semana, un mes, un año; todos los días hay que levantarse, prepararse para salir, desayunar, trabajar, comer, descansar, cenar, dormir; hay que llevar a los niños a la escuela, regresar por ellos, preparar la comida, lavar los trastes, lavar la ropa. Así hay días, semanas, meses con tantas otras actividades rutinarias.
- **El engaño, la mentira:** la mentira separa a las personas; con el engaño se cava una zanja entre las personas que las hace ser distantes, lejanas. Incluso en casos en que se sostiene una mentira como “protección psicológica” entre la persona engañada y la que miente, se eleva un muro. Tal es el caso de los niños adoptados a los que no se les dice que lo son, o de mentiras en la vida de pareja (infidelidad conyugal, fingir un orgasmo) que se sostienen para evitar o no abordar el conflicto.
- **El lenguaje es fuente de mal entendimiento:** en efecto, las palabras a menudo las convertimos en trampas para la comunicación, en virtud de no precisar lo que queremos decir, la intencionalidad de lo que decimos o por no pedir a las personas mayor exactitud en las palabras.



Actividad 1.

Visualice detenidamente el cuadro que contiene una serie de letras y descifre en ellas las palabras alusivas a la comunicación afectiva.

L	E	N	T	M	K	Q	W	E	R	I	L
S	D	M	P	O	D	E	R	S	T	Y	E
A	R	T	P	F	N	C	T	C	V	A	N
K	F	M	N	A	P	O	D	U	R	P	G
E	G	E	T	V	T	U	D	C	H	I	U
M	N	B	C	V	C	I	X	E	A	S	A
D	F	G	H	T	J	K	A	A	V	L	J
P	O	I	U	Y	I	R	E	R	E	O	E
W	A	F	G	H	N	V	F	O	T	R	Z
U	E	S	C	U	C	H	A	R	J	Y	L

Emociones

- AFECTIVA
- EMPATIA
- LENGUAJE
- TONO DE VOZ
- PODER
- ESCUCHAR



Fascículo 8

Prevención de maras y pandillas

13-18 años

Tema

3

Autocontrol

Competencia a desarrollar

Aprenden a controlar sus emociones sin afectar a los demás y así mismos.





1. En búsqueda del bienestar

En este ejercicio usted imaginará 4 escenarios cotidianos, en las que se verá obligado a reaccionar de manera casi inmediata ante una persona, un objeto o situación, plasme su reacción a la par del escenario que se le presenta, plasmados en el cuadro inferior.

Escenario	Reacción inmediata
1. Usted va caminando por un lado de la calle transitada por vehículos y peatones, cuando percibe que un hombre está forzando a una mujer para quitarle su cartera, la tira al suelo porque ella no se lo permite, ella grita mientras las demás personas alrededor no hacen nada para ayudarle. ¿Qué piensa hacer usted?	
2. Usted entra a un cajero automático para hacer una transacción, en el tablero ve que hay una tarjeta bancaria con la clave escrita en la parte posterior de la misma. ¿Cuál es su reacción?	
3. El vecino anciano gruñón de su cuadra (que le ponchaba los balones de fútbol con el que usted jugaba de niño, que no apoya en las actividades del vecindario, de mal genio) se le desinfló la llanta del carro, usted ve que, por la edad avanzada, no tiene la fuerza necesaria para cambiar la llanta, necesita ayuda. ¿Qué piensa hacer usted?	

Escenario	Reacción inmediata
4. Al pasar a su lado, su compañero de clases derramo completamente un bote de tinta sobre su hombro, él se disculpó, pero la camisa que usted andaba es su favorita y se la mancho. ¿Qué esperaría su compañero de usted?	



Comparta sus respuestas.



¿Qué es el autocontrol?

Sencillamente podríamos describir el autocontrol como la **capacidad que tienen las personas para no perder el control en situaciones de malestar, malentendido o tensión.**



Una persona con **autocontrol** puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.



¿Cómo pierdo el control?

Existen dos formas extremas de perder el control:

- ***Cuando se da una situación de tensión se bloquea de tal forma que no es capaz de expresar lo que opina o siente.*** Se encierra en sí mismo y no consigue resolver la situación. Este modo de perder el control baja su autoestima por no ser capaz de resolver sus situaciones tensas y le impide defender sus derechos. Suele guardar toda la tensión y frustración hasta que un día estalla y su reacción es tremendamente desproporcionada.
- ***Cuando ante una situación de tensión me altero hasta tal punto que soy violento verbalmente y en ocasiones puede que físicamente.*** Entro en una erupción de insultos, gritos, faltas de respeto y es tal mi alteración que no consigo frenarme a tiempo. Con lo cual suelo acabar dando algún golpe, vociferando.

¿Cómo podría tener mayor capacidad de autocontrol?

Tome en cuenta los siguientes puntos:

- Es imprescindible que sea usted el que considere que tiene un problema de pérdida de control. Si no cree tenerlo, este tema pasará a ser interesante pero carente de eficacia.
- Es necesario que esté motivado, que tenga ganas de intentar hacer algo por mejorar su capacidad de autocontrol.



El autocontrol forma parte de un grupo de habilidades que permite a niños y adultos manejar sus pensamientos, acciones y emociones y así poder realizar las cosas.



Para cumplir los anteriores es importante la constancia. Tiene que darle continuidad, ir paso a paso con calma, pero sin abandonar.

No se puede ofrecer ninguna receta mágica que le dé autocontrol, no existe. Si le pueden aportar ideas con las que poder intentarlo. El ponerlas a prueba depende de usted. Y lo que es más significativo, el abrir su mente y no desesperar creando nuevas alternativas, está en sus manos.

Existen varias ideas, debe marcar la que le funcionan para tenerlas presentes y no seguir intentando las que no le han dado resultado. ¡ADELANTE!

Los **tres pasos** a seguir en este proceso de adquirir mayor autocontrol son:



1. Evalúe su proceso de pérdida de control y sus propios recursos
2. Conozca distintos modos y momentos de aplicar el autocontrol
3. Póngalos en práctica

Autoverbalizaciones

Las autoverbalizaciones **son frases breves o palabras que se comienza a decir mentalmente con intención de frenar sus pensamientos de tensión y poder otorgarse la posibilidad de controlar sus reacciones.**

Algunos ejemplos de auto verbalizaciones pueden ser:



■ Autoverbalizaciones tranquilizadoras

- Calma
- No te metas en líos
- Relájate
- No vale la pena
- Ahora no lo voy a aclarar mejor me tranquilizo y luego lo hablamos
- Respira y vete
- Cuenta hasta diez
- Es lógico que esté nervioso, respira

■ Autoverbalizaciones de control

- Soy capaz de controlarme
- No voy a dejar que esto me domine
- Puedo manejar esta situación
- Ve con orden, di una cosa cada vez
- Mantén el volumen

Algunas sugerencias

- *Técnicas de relajación (en libros especializados, terapias)*
- *Música relajante*
- *Paseos por el monte o la playa o lugares de poco tránsito*
- *Una actividad deportiva*
- *Una afición relajante como pintar, jardinería, nadar, cantar, armar rompecabezas, tocar un instrumento musical.*
- *Charlar con una persona reflexiva*
- *Leer y escribir*





Actividad 1. Reflexión

Cada vez que se de cuenta que tiene un pensamiento negativo centrado en el fracaso, mejor piénselo una vez más y dese cuenta que también existen pensamientos positivos.

Pensamientos negativos

"Soy un desastre"
"No puedo soportarlo"
"Estoy desbordado"
"Todo va a salir mal"
"No puedo controlar esta situación"
"Lo hacen adrede"

Pensamientos positivos

"Sí puedo superar esta situación"
"Si me esfuerzo, tendré éxito"
"Agobiarme no facilita las cosas"
"Esto no va a ser tan terrible"
"Seguro que lo lograré"
"Estar enfadado no me ayuda"

Comparta sus respuestas.



¿Sabías
qué?

El autocontrol es importante en todos los aspectos de la vida.



Fascículo 8

Prevención de maras y pandillas

13-18 años

Tema **4** Creando oportunidades

Competencia a desarrollar

Aprovechan sus conocimientos y experiencias para generar más oportunidades que le ayuden a ser exitoso.





1. Dibuje una historieta sobre cómo se visualiza en un futuro, utilice cada viñeta para diferentes aspectos de su vida: trabajo, familia, estudios, lugares que visitará.



Comparta el trabajo con sus compañeros y compañeras.



Materializar las oportunidades que se reflejan en su mente

Pero primero vamos debemos saber esto...

¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia **es un período de desarrollo lleno de oportunidades para que los jóvenes aprendan y crezcan**. A lo largo de la adolescencia, las conexiones entre las regiones del cerebro se vuelven más fuertes y eficientes. Esto significa que los cerebros de los adolescentes pueden adaptarse y se vuelven más especializados en responder a las demandas que les impone su entorno, por ejemplo, las oportunidades de aprendizaje en la escuela y las interacciones sociales con sus compañeros y familias.

El cerebro del adolescente también tiene una capacidad excepcional de recuperación, lo que significa que los adolescentes pueden desarrollar adaptaciones y conductas neurobiológicas que



los dejan mejor equipados para manejar las adversidades. Al intervenir durante la adolescencia, podemos mejorar el bienestar general de los jóvenes y ayudarles a llevar vidas significativas, saludables y exitosas.

Los adolescentes experimentan el cambio abrupto de reconocerse a sí mismos como individuos y sujetos responsables. Esto es un reto en la actualidad porque ha llevado a los jóvenes a una búsqueda de herramientas erróneas para lidiar con los sentimientos negativos sobre sí mismos, su futuro y hacia el mundo.

*Tantos **cambios físicos, sociales y emocionales** les abruman y por ello los jóvenes suelen ser más propensos a desarrollar **ansiedad, depresión, malos hábitos alimenticios y adicciones**.*



Es normal que haya cambios

Debemos:

- **Generar un sentimiento de pertenencia:** amar incondicionalmente y no situacionalmente a los jóvenes en el proceso adolescente.
- **Saber escuchar a nuestros hijos:** darle valor a sus anécdotas y emociones.
- **Compartir y entender el estado de ánimo (empatía):** percibir las señales emocionales de manera que se sientan respetados y comprendidos.
- **Tener la capacidad de enfrentar las adversidades y superarlas:** La resiliencia de los padres fomenta el vínculo y el desarrollo de esta habilidad en los hijos.

Preguntas de reflexión

- “¿Qué aspectos son difíciles de aceptar de mí mismo?” y “¿cuáles son los aspectos o cualidades mías que más me agradan?”
- “¿Qué aspectos son difíciles de aceptar en otras personas?” y “¿cuáles son los aspectos o cualidades de otras personas que me acercan a ellas?”
- “¿Cuáles aspectos considero que alejan a los demás de mí?” y “¿qué cualidades de mí acercan a los demás?”



Consejos para crear otro tipo de oportunidades

- **Apostar a carreras técnicas en sectores estratégicos:** no es una receta mágica, sin embargo, en países cuyos sistemas educativos han apostado por sectores estratégicos obtienen muy buenos resultados de inserción laboral.
- **Fortalecer la orientación vocacional:** orientar hacia las profesiones más demandadas en la industria y mejor pagadas. Evidentemente no se puede forzar a escoger una profesión, pero se les puede proporcionar elementos para que tomen decisiones mejor informadas.
- **Permitir experiencias de aprendizaje en el lugar de trabajo para jóvenes y profesores:** estar expuesto a una primera experiencia laboral aporta un acercamiento y una comprensión temprana de las necesidades de las empresas, lo cual permite prepararse mejor para el mercado laboral. Las empresas pueden realizar un prereclutamiento y aplicarlo en la formación de los jóvenes.

**Actividad 1.**

Complete el siguiente cuadro describiendo su proyecto de vida en las áreas que se muestran en la primera columna.

	Proyecto de vida
1. Como ser humano social	
2. Como padre, madre (si planea serlo)	
3. Como ser humano productivo	
4. Como agente de cambio	





Fascículo 8

Prevención de maras y pandillas

13-18 años

Tema

5

Inteligencia emocional

Competencia a desarrollar

Desarrollan habilidades de
inteligencia emocional.





1. Campeón o zoquete

El objetivo de este juego es resaltar el impacto que tiene el compañero en la aparición de determinadas emociones, tanto positivas como negativas, en los demás, potenciando tanto el autoconocimiento de ellos como las relaciones sociales entre ellos.

Pasos a seguir:

Los compañeros ponen en un papel aquellos comportamientos de su compañero que les hicieron sentirse importantes, como pueden ser, dar referencias positivas sobre él a otros, informarles de una decisión, una palmadita en la espalda y decirles que habían hecho un buen trabajo...

También, debajo de este punto, deberán poner los momentos en los que se sintieron excluidos o menospreciados, como no ser escuchados en las reuniones, no tenerlos en cuenta para un proyecto importante o nuevo, alguna situación en la que se les ignoró de mala manera.





La inteligencia emocional

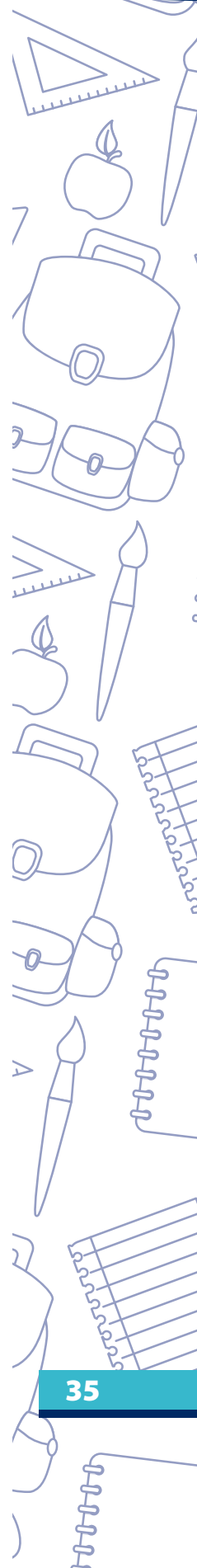
Es la habilidad de captar, comprender y gestionar información emocional de uno mismo y de los demás.

Se considera una fuente de felicidad y salud, ya que está muy ligada al afrontamiento inteligente de diversas situaciones de la vida diaria. Además, resulta imprescindible tenerla en casos de estrés, ansiedad y otros trastornos mentales. Se ha demostrado que hay personas con alta inteligencia emocional que pueden decidir mejor que otras con un alto coeficiente intelectual.



¿Qué permite la inteligencia emocional?

Una inteligencia emocional desarrollada permite distinguir nuestras propias emociones, aceptarlas y conducirlas de la manera más idónea para tener éxito en nuestra vida. Esto facilita el logro de nuestras metas y el establecimiento de una mejor relación con nosotros mismos y con los demás.



Competencias fundamentales de la inteligencia emocional

- Ser capaz de escuchar activamente a otras personas sin interrumpir y atendiendo a su lenguaje no verbal.
- Percatarse de las propias emociones y cómo se enfrentan (o si se evitan).
- Actuar adecuadamente ante las reacciones emocionales de otros, como llanto o estallido de ira.
- Controlar las emociones en una situación en el que expresarlas sería socialmente inapropiado o contraproducente.
- Buscar soluciones a los conflictos en las que “todos ganen”.

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional se puede conseguir a través de la educación emocional. Este proceso de aprendizaje tiene como fin la adquisición del conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de manera apropiada los fenómenos emocionales.



Para desarrollarla puede poner en práctica lo siguiente:

■ **Desarrollar el autoconocimiento**

conocerse a sí mismo, una gran parte del coeficiente emocional es reconocer y entender sus emociones y el impacto de esas emociones en su entorno.

■ **Practicar la atención plena**

Una vez que comprenda sus emociones, trabaje en regularlas de forma consciente, es importante percibir y ponerles nombre a las reacciones emocionales que tenga, por ejemplo, cuando algo sale mal ¿qué es lo primero que siente? ¿Rabia? ¿Frustración? ¿Inseguridad? Tener una idea clara de sus emociones le ayudará a lograr la autorregulación.

■ **Mejorar su empatía**

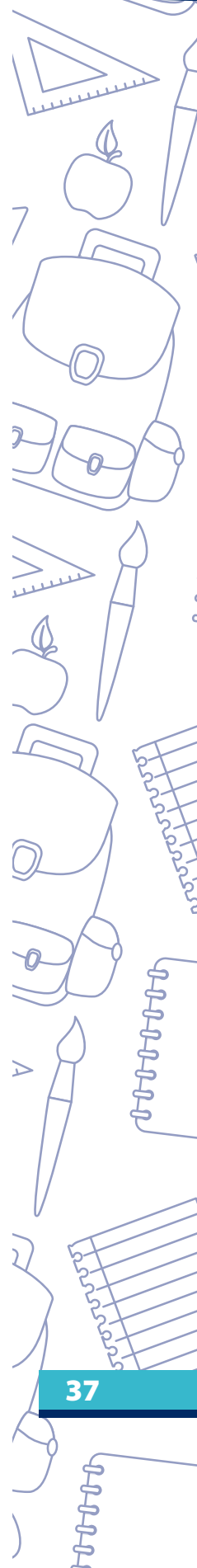
La empatía es la habilidad de conectar con los demás. Para desarrollarla debe entender a los demás, conectar las emociones de otras personas y no juzgar.

■ **Practicar la escucha activa**

La escucha activa es la práctica de escuchar para entender, en lugar de pensar en lo que dirás, lleva toda tu atención a lo que la otra persona está diciendo. La escucha activa sirve para desarrollar la empatía, la conexión y la confianza entre usted y otra persona.

■ **Practicar la adaptabilidad**

La adaptabilidad, o la habilidad de ser flexible en diferentes situaciones, es fundamental para la inteligencia emocional. Una vez que es capaz de reconocer sus emociones y las de los demás, use la adaptabilidad para reaccionar de manera apropiada.



■ *Desarrollar sus habilidades sociales*

Una vez que haya podido comprender sus emociones y las de los demás, utilice el nivel de conciencia social que tiene para comunicarse y colaborar con los demás de manera más efectiva. Practicar buenos estilos de comunicación efectiva le ayudará a expresar sus necesidades y defender sus ideas con conversaciones de manera asertiva, sin mostrarse agresivos ni pasivo-agresivos.

■ *Agradecer los comentarios*

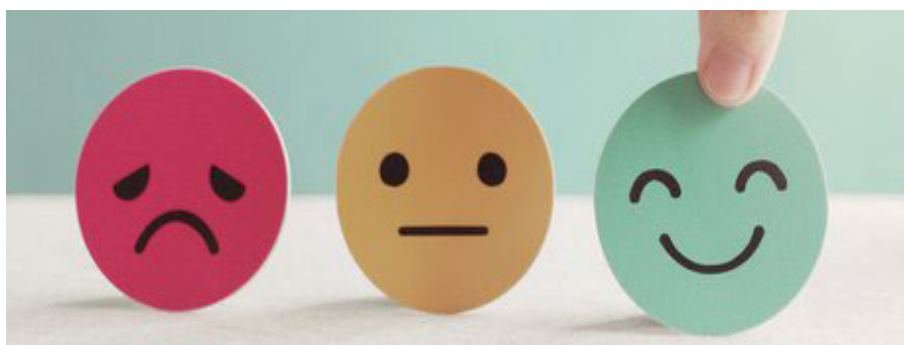
Debe recibir bien los comentarios y agradecerlos, para lograr eso, reconozca el valor de los comentarios que le brindan.

■ *Aprender sobre la resolución de conflictos*

La resolución de conflictos es el proceso de encontrar la solución a problemas para crear un espacio abierto, honesto e inclusivo con sus familiares, amigos y compañeros.

■ *Cuando tenga dudas, reflexione*

Reflexionar sobre las experiencias pasadas le ayudará a desarrollar una inteligencia emocional a largo plazo. Al reconocer hábitos del pasado, u observar situaciones emocionales previas con sus nuevas herramientas emocionales puede prepararle mejor para situaciones futuras.





Actividad 1.

Completar la siguiente tabla con cualidades propias y de sus compañeros. Para esto deberá pedirle a cuatro compañeros que escriban cualidades y características que lo describan, usted deberá hacer lo mismo para ellos.

Opinión	
Hacia mí mismo	Hacia los demás

Una emoción dura sólo **90 segundos.**

Pasado ese tiempo,
nosotros decidimos
renovarla o no.



Busque formas
de canalizar sus
emociones para
obtener un resultado
positivo.





Fascículo 8

Prevención de maras y pandillas

13-18 años

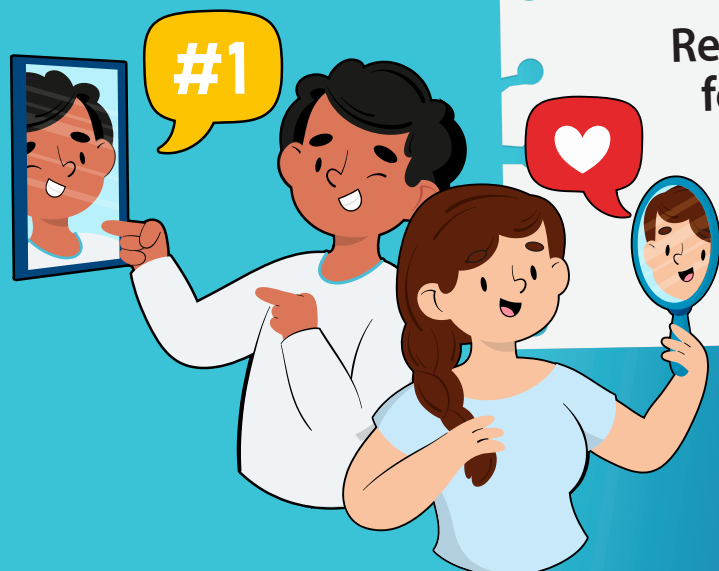
Tema

6

Fortaleciendo la autoestima y confianza

Competencia a desarrollar

Reconocen la importancia de fortalecer su autoestima, la confianza en sí mismos y el valor de su bienestar emocional.





- **1.** Se le presenta una serie de afirmaciones sobre sí mismo, deberá indicar en qué medida está de acuerdo con cada una.

Puede usar la siguiente escala: **1** significa *Totalmente en desacuerdo*, **2** *En desacuerdo*, **3** *Ni de acuerdo ni en desacuerdo*, **4** *De acuerdo* y **5** *Totalmente de acuerdo*.

Afirmaciones	1	2	3	4	5
Me siento orgulloso/a de mí mismo/a.					
Tengo habilidades que me hacen único/a.					
Me gusta pasar tiempo conmigo mismo/a.					
Me siento capaz de enfrentar los desafíos que se presentan en mi vida.					
Me acepto tal como soy, con todas mis virtudes y defectos.					
Tengo personas en mi vida que me quieren y me apoyan.					
Me siento bien con mi apariencia física.					
Disfruto tratando cosas nuevas y desafiantes.					
Creo que merezco ser feliz.					
Me siento seguro/a expresando mis opiniones y sentimientos.					
A menudo me critico y me siento mal conmigo mismo/a.					
No me siento valioso/a ni importante.					
Me comparo constantemente con los demás y siento que siempre salgo perdiendo.					
Me cuesta aceptar cumplidos y elogios.					
Me preocupa demasiado lo que piensan los demás de mí.					
A veces siento que no encajo o no soy aceptado/a por los demás.					
Me siento inseguro/a y dudo mucho de mis capacidades.					
No me siento cómodo/a mostrando quién soy realmente.					
A menudo me siento triste o deprimido/a.					
Tengo dificultades para confiar en mí mismo/a y en mis decisiones.					



¿Qué es la autoestima?

La autoestima se refiere a la valoración que una persona tiene de sí misma. **Es la percepción que tiene de su propio valor y de su capacidad para enfrentar y superar los desafíos de la vida.** Es una construcción personal que se basa en la evaluación que hacemos de nuestras propias habilidades, virtudes y defectos. Una autoestima saludable permite a la persona tener una visión realista de sí misma, aceptando tanto sus virtudes como sus debilidades.



Autoestima en los adolescentes

La adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por cambios significativos en la vida de una persona, tanto a nivel físico, como psicológico y social. En esta etapa, los adolescentes se encuentran en proceso de formación de su identidad, en la que buscan definir quiénes son, cuáles son sus intereses, sus valores y su lugar en el mundo.

La autoestima en los adolescentes es especialmente vulnerable, debido a que están expuestos a una gran cantidad de cambios y desafíos en su vida. Estos cambios



pueden ser en el ámbito físico, como el inicio de la pubertad, los cambios en su cuerpo y la búsqueda de una imagen corporal adecuada; o en el ámbito social, como el inicio de relaciones románticas, la formación de amistades y la inserción en un grupo social.

Los adolescentes se comparan constantemente con sus amigos y buscan aceptación y aprobación en su grupo social. Además, pueden ser particularmente vulnerables a la influencia de la cultura y los medios de comunicación.

La autoestima en los adolescentes también puede verse influenciada por la relación con los padres y la familia. La forma en que los padres se relacionan con el adolescente, su nivel de apoyo y su capacidad para brindar una retroalimentación positiva pueden influir en la forma en que el adolescente se valora a sí mismo.

Dificultades en la adolescencia

Algunos adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Entre ellos se encuentran los adolescentes que viven en lugares donde hay inestabilidad o se presta ayuda humanitaria; los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las embarazadas y los padres adolescentes o en matrimonios precoces o forzados; los huérfanos, y los que forman parte de minorías de perfil étnico o sexual, o de otros grupos discriminados.

En esta etapa se pueden presentar algunos de los siguientes trastornos:

Trastornos emocionales

Los adolescentes padecen trastornos emocionales con frecuencia. Algunos de ellos son:

- Los trastornos de **ansiedad** (que pueden presentarse como ataques de pánico o preocupaciones excesivas).
- La **depresión** y la ansiedad presentan algunos síntomas iguales, como son cambios rápidos e inesperados en el estado de ánimo.

La ansiedad y los trastornos depresivos pueden dificultar profundamente la asistencia a la escuela, el estudio y el hacer los deberes. El retraimiento social puede exacerbar el aislamiento y la soledad.

Trastornos del comportamiento

Los trastornos del comportamiento se presentan con una mayor frecuencia entre los adolescentes, algunos ejemplos pueden ser:

- El **trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)**, caracterizado por la dificultad para prestar atención, un exceso de actividad y comportamientos en los que no se tienen en cuenta las consecuencias.
- El **trastorno disocial** presenta síntomas de comportamiento destructivo o desafiante.

Estos trastornos del comportamiento pueden afectar a la educación de los adolescentes y el trastorno disocial puede dar lugar a comportamientos delictivos.



Psicosis

Los trastornos con síntomas de psicosis suelen aparecer a finales de la adolescencia o a principios de la edad adulta. Algunos síntomas de la psicosis son alucinaciones o delirios. Esas experiencias pueden afectar gravemente la capacidad del adolescente para participar en la vida diaria y la educación, y en muchos casos llevan a situaciones de estigmatización o a violaciones de los derechos humanos.



Suicidio y autolesiones

Los factores de riesgo del suicidio y las autolesiones pueden deberse al abuso del alcohol, malos tratos en la infancia, estigmatización a la hora de buscar ayuda, obstáculos que impiden recibir atención y el disponer de medios para suicidarse. Los medios digitales, como cualquier otro medio, pueden desempeñar un papel importante en la mejora o el empeoramiento de las medidas de prevención del suicidio.

¿Por qué es frágil la autoestima en adolescentes?

La autoestima es clave en cualquier persona, independientemente de su edad. Sin embargo, **en la adolescencia, nuestra valoración personal se vuelve especialmente frágil y vulnerable.** Pero ¿a qué se debe esto? Los adolescentes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos, y están expuestos a muchas presiones y estereotipos culturales que pueden afectar su auto concepto.

Hay varios factores que pueden influir en la fragilidad de la autoestima de los adolescentes. Algunos de ellos son:

Cambios físicos y emocionales

Durante la adolescencia se experimentan cambios físicos y hormonales que pueden afectar la autoestima. Por ejemplo, los cambios en la apariencia física, como el acné, el aumento de peso o la altura, que pueden causar incómodidad o hacer sentir menos atractivo.

También se puede experimentar cambios emocionales que pueden afectar su autoestima. Por ejemplo, sentirse más inseguros, ansiosos y tristes debido a la presión social, el estrés escolar o los problemas familiares. Estas emociones pueden influir en cómo los adolescentes se perciben a sí mismos y pueden hacer que se sientan menos valiosos.

Presión social

Los adolescentes están expuestos a muchas presiones sociales que pueden afectar su autoestima. Por ejemplo, la presión de encajar en un grupo social determinado, puede hacer que cambien su comportamiento, su apariencia o sus intereses para encajar en el grupo. Tratan de descubrir quiénes son y dónde encajan en el mundo, lo que puede llevarlos a una serie de inseguridades y dudas sobre sí mismos.

Recuerde siempre: la confianza en uno mismo es el secreto del éxito.





Actividad 1.

Carta para alguien especial. en el siguiente espacio redacte una carta dirigida a usted, en ella deberá incluir lo siguiente:

Querido(a)...

Aspectos que valora de sí mismo.

Logros que ha alcanzado.

Desafíos que ha superado.

Cualidades que desea desarrollar o fortalecer.

Mensajes de ánimo y autoapoyo.



Comparta sus respuestas.





Fascículo 8

Prevención de maras y pandillas

13-18 años

Tema

7

Conviviendo con mi comunidad

Competencia a desarrollar

Practican valores al convivir con miembros de diferentes comunidades de su entorno.

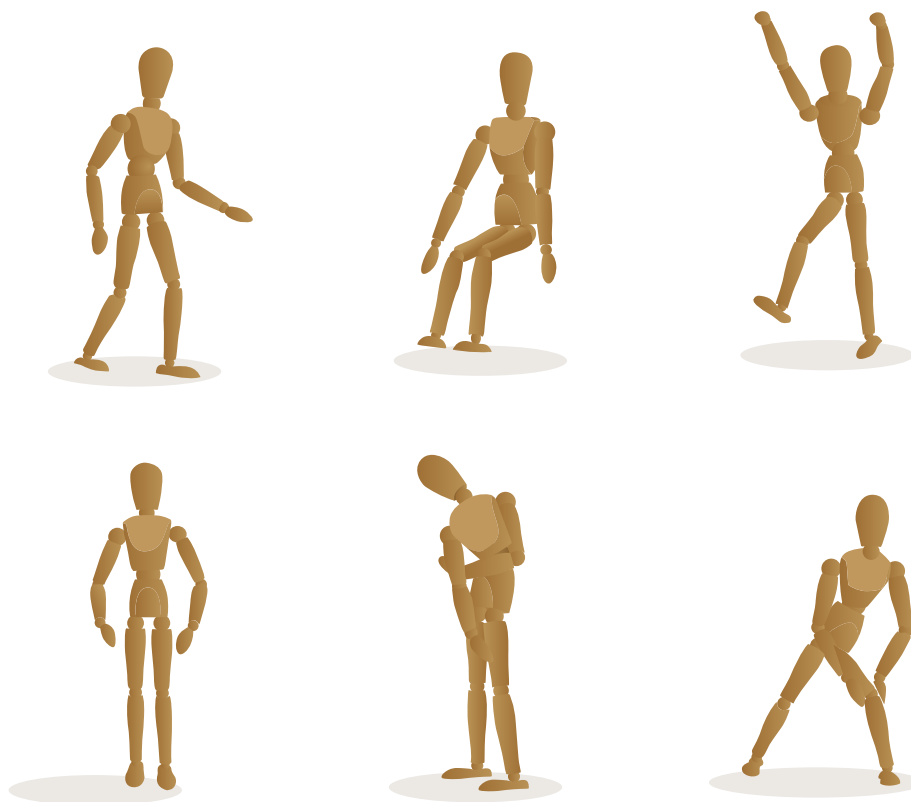




1. El maniquí

Para la realización de esta dinámica, el facilitador narrará una historia en la que mencionará actividades cotidianas de un adolescente, sean recreativas, deportivas, sociales, emocionales, etc.

Se elegirá un alumno dinámico y proactivo para que tome el papel de un maniquí maleable, que se deje llevar por la historia y los movimientos que tenga que hacer para simular las actividades relatadas. Y de esa misma manera, el otro facilitador, seleccionará compañeros del aula para que posicionen al maniquí de la forma que lo indica el relato.





¿Qué es la convivencia comunitaria?

Es la relación de las personas de una comunidad basada en el cariño, la tolerancia y el respeto, con el objetivo de intercambiar con los demás en armonía en los diferentes momentos y situaciones de la vida. A partir del momento en el que el humano se hizo sedentario, las nociones de comunidad y convivencia se fueron acercando, hasta un punto en el que ambas se entrelazaron para conformar las sociedades en el planeta.

Convivir es la acción de interactuar con otros individuos, compartiendo valores como la empatía y el entendimiento, que promueven la armonía y la paz dentro de un grupo de individuos que habitan en un mismo espacio. Por otro lado, cuando se habla de comunidad se hace



referencia a un grupo de individuos que tienen elementos comunes, tales como visión del mundo, costumbres, perspectiva, ubicación, sistema de valores y creencias.

El esquema de valores que se imparte en la familia tendrá un impacto importante al momento de socializar fuera de casa, con grupos sociales con los que se tienen coincidencias o diferencias, y que entretejen las relaciones interpersonales.

Valores de la convivencia comunitaria

Entre los valores de la convivencia más relevantes se encuentran los siguientes:

- **Cortesía:** Es la capacidad de ser amables y buenos con quienes nos rodean.
- **Integridad:** Se trata de la actitud honesta y honrada que hace que un individuo sea alguien digno de confianza.
- **Respeto:** Es la capacidad de considerar y valorar al otro, aunque sea diferente.
- **Tolerancia:** Se trata de la capacidad de respetar la opinión, las ideas y las actitudes de los demás, aunque no se ajusten a las propias.
- **Solidaridad:** Es la actitud de unidad, apoyo e incondicionalidad hacia una persona o grupo.
- **Compasión:** Es la capacidad de ponerse en contacto y comprender el sufrimiento del otro, manifestando interés o haciendo que tal situación desaparezca o se alivie.
- **Diálogo:** Acción de discutir de manera alternativa con el objeto de solucionar un problema o llegar a acuerdos favorables para todos.

- **Compromiso:** Es la capacidad de cumplir con obligaciones que se han asumido o que han sido encomendadas, más allá de las dificultades que se presenten.
- **Empatía:** Se trata de la capacidad de ponerse en la posición del otro e identificarse con su estado anímico
- **Ventajas:** Existen múltiples ventajas al convivir en comunidad de manera asertiva. Por ejemplo, la convivencia comunitaria garantiza un lugar agradable de desarrollo y la posibilidad de entablar relaciones efectivas y cordiales.

Naturaleza social del individuo

La cualidad de ente social le impide a la mayoría de los individuos permanecer ajenos a la interacción con otros seres humanos, y aunque en ocasiones no resulte tan sencillo debido a las diferencias socioculturales y económicas que pudieran resultar negativas, es importante acortar estas distancias y negociar para no entorpecer el proceso de socialización.

La convivencia es un elemento esencial y trascendente orientado a la salud integral del individuo, su bienestar, su calidad de vida y su felicidad.



Ejemplos:

- **Comunidad familiar:** Está constituida por padres e hijos. En esta se reciben las primeras nociones de convivencia y se practica a través de la comprensión y el empleo de los valores que se inculcan, así como de las dinámicas que se establecen.
- **Comunidad escolar:** Está constituida por docentes y estudiantes, personal administrativo y todo aquel que contribuya con el proceso educativo de una u otra manera.
- **Comunidad religiosa:** Es una comunidad numerosa instaurada en el ámbito mundial y constituida por las diferentes religiones y sus feligreses.
- **Comunidad científica:** Está conformada por los múltiples profesionales del área, nacionales o internacionales, incluyendo a los creadores de tecnologías y a los desarrolladores de inventos que influyen de manera determinante en el avance de la humanidad.
- **Comunidad mundial:** Está integrada por todos los habitantes del planeta, sin ningún tipo de distinción de raza, color, país o género.
- **Comunidad nacional:** Es aquella que está conformada por diferentes comunidades dentro de un mismo país.
- **Comunidad urbana:** Corresponde al entorno de las grandes ciudades y comunidades con costumbres propias de las ciudades.
- **Comunidad rural:** Está constituida por quienes viven dentro de un área con limitaciones de algunos recursos, por ejemplo, los tecnológicos. La economía se sustenta en el cultivo de la tierra, la ganadería y la pesca, entre otras actividades a pequeña escala.



Actividad 1.

Se seleccionará un grupo de al menos 7 integrantes, se sientan uno al lado del otro y se ubicará la persona que ocupa la primera silla y la última silla. El líder de grupo cuenta una historia previamente escrita en el oído de la primera persona, con el fin de que éste pase la información al resto del grupo. Cuando la información llegue a la última persona, esta debe contar frente al grupo la información que recibió.

Esto se compara con la historia original, la cual debe estar escrita en un papel como evidencia. A partir de esta dinámica podemos ver como la información pierde su sentido a la vez que pasa por diferentes personas, cambiando algo muy sencillo a algo muy grande o viceversa. Esto nos enseña a ser juiciosos cuando hablamos, y a que nuestra boca hable para edificar.



■ Comente lo aprendido

Comparta sus respuestas.





Fascículo 8

Prevención de maras y pandillas

13-18 años

Tema

8

Resiliencia

Competencia a desarrollar

Desarrollan habilidades
para afrontar situaciones
difíciles de la vida.





1. Aprendamos a buscar soluciones

Martín reprobó la clase de matemáticas en la escuela y está preocupado porque piensa que sus padres lo van a castigar. ¿Qué puede hacer Martín para enfrentar la situación?

Debemos ayudarle a Martín, encerrando en un círculo las soluciones que le ayudarán a resolver el problema.



Comparta sus respuestas.



¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia se define como la **capacidad para afrontar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas e incluso el estrés**. Esto no quiere decir que dejemos de sentir angustia, incertidumbre u otras emociones desagradables, pero sí que podemos manejarlas gracias a una serie de actividades para mantener la resiliencia.

La resiliencia nos permite recuperarnos después de una experiencia traumática, y sobreponernos a una situación de pérdida física, psíquica o emocional. Aunque no lo parezca, todos contamos con esta habilidad, pero es necesario poner en marcha acciones para trabajar la resiliencia y que esta se fortalezca día a día. Esto nos permitirá manejar nuestras emociones y lograr la flexibilidad y el balance que requerimos en los peores momentos.



¿Cómo ser una persona resiliente?

Existen diversas actividades a realizar para mantener la resiliencia y desarrollarla. Cada persona tendrá su técnica ideal para lidiar con situaciones traumáticas, que estará determinada por sus experiencias personales y su cultura. Por ejemplo, no todas las naciones acostumbran lidiar con la muerte de la misma manera.

La clave está en identificar cuáles de estas actividades para mantener la resiliencia son las más útiles.

*Algunas personas afrontan el sufrimiento con **mindfulness**, pero esta puede no ser la estrategia adecuada para ti.*



Consejos para mantener la resiliencia

■ **Evita ver las crisis como obstáculos insuperables**

Los momentos difíciles son inevitables. Pero lo que sí podemos controlar es cómo reaccionamos ante ellos para salir fortalecidos.

Una forma de atravesar estas experiencias consiste en no atarse a las mismas y optar por un pensamiento optimista. Ya sabes, el momento más oscuro de la noche es justo antes del amanecer.

■ **Acepta el cambio**

No tener el control de lo que sucede a nuestro alrededor o experimentar incertidumbre es una de las principales causas del estrés. Hay cosas que inevitablemente cambiarán a tu alrededor y circunstancias que no podrás

modificar. Entender esto te ayudará a enfocarte en lo que sí puedes controlar.

■ **Busca oportunidades que te permitan hacer un autodescubrimiento**

Las situaciones adversas son también momentos en los que podemos aprender mucho de nosotros mismos. Estar atentos a estos pequeños cambios que sufrimos, notar cómo reaccionamos frente a circunstancias específicas y entender cómo podríamos actuar en un futuro desde un punto de vista positivo y realista, y no desde el autocastigo, son actividades para mantener la resiliencia.

■ **Cuida de ti mismo**

Incluso en las situaciones más duras, no puedes dejarte de lado. Piensa en tus necesidades y deseos, y no olvides hacer cosas que disfrutes y te relajen. Hazlo también en los buenos momentos, ya que mantener la mente y el cuerpo en buen estado te ayudará a enfrentar las próximas crisis.

■ **Mantén perspectiva y optimismo**

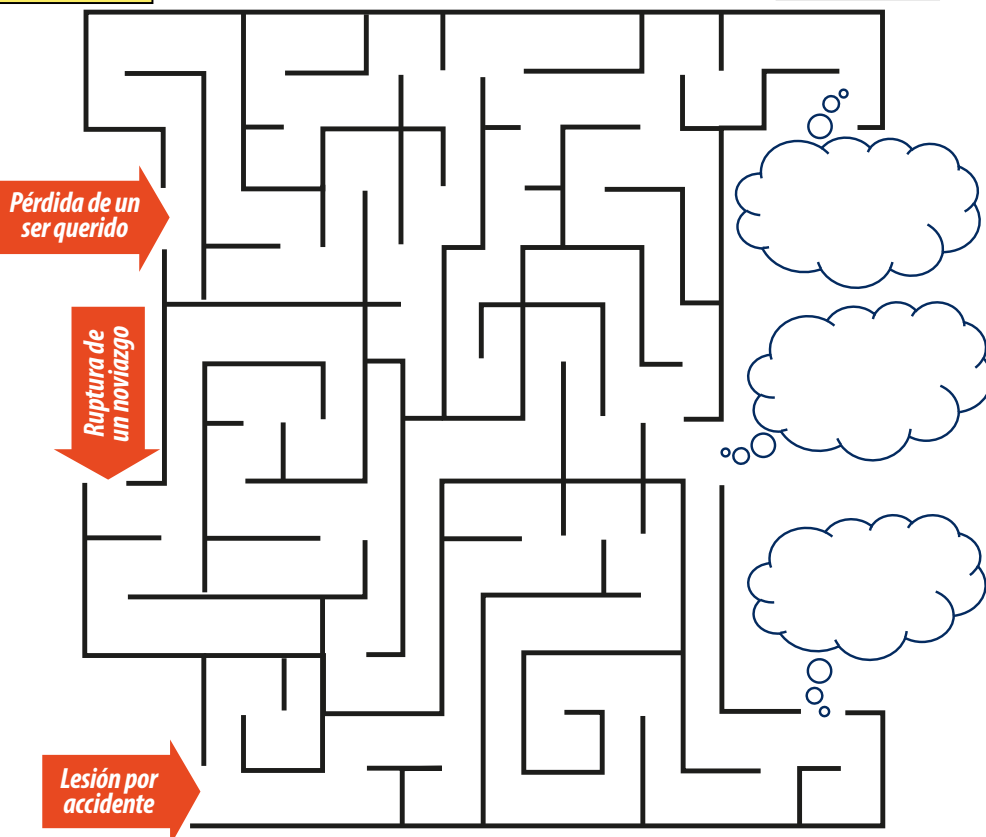
Como ya mencionamos, ver las cosas desde lo positivo también es de gran ayuda. Concentrarse en el futuro más allá del momento presente y entender cómo ser mejor persona luego de ciertas circunstancias, es uno de los ejercicios más útiles para superar una crisis. Una actitud positiva y optimista te permitirá comprender que la vida sigue incluso después de las adversidades.





Actividad 1. El laberinto de las consecuencias

Comprender las consecuencias de sus acciones puede llegar a ser un poco complicado para usted, puesto que muchas veces no conocen su magnitud. Para ello, se puede utilizar un laberinto donde se planteen diferentes opciones de acciones a realizar y convertirlo en resultados positivos en relación al evento negativo plasmado en el laberinto.

EXPERIENCIAS**RESULTADOS**



Fascículo 8

Prevención de maras y pandillas

13-18 años

Tema

9

Agentes de cambio

Competencia a desarrollar

Desarrollan habilidades para
convertirse en agentes de
cambio.





1. Lea y analice el siguiente texto y escriba un comentario sobre cómo podría usted y sus compañeros ser agentes de cambio como las personas que se mencionan en el texto.



Alejandra, Jesús y Jara son jóvenes comprometidos con la mejora de sus comunidades y la vida de las personas. Y, mientras cambian el mundo, aprenden a desarrollar la empatía, identificar y entender en profundidad los problemas de su entorno, pensar de forma crítica, comunicarse de manera eficaz, formar equipo, trabajar de forma colaborativa desarrollando un nuevo modelo de liderazgo, gestionar proyectos, resolver problemas y a reflexionar sobre sus éxitos y sus fracasos. Estas son habilidades que les permitirán adaptarse y reinventarse en un mundo rápidamente cambiante: ¡genial!

Alejandra Acosta lucha contra el tráfico de personas para la explotación sexual a través de la concienciación en centros educativos con su proyecto Break the Silence. Jesús Ángel Gómez Martín, un apasionado químico, creó Ciencia terapia para compartir todo lo que sabe sobre ciencia, de una manera divertida, con niños hospitalizados. Y Jara Ramos, promueve la educación artística y creativa dentro de su propio colegio a través de talleres en horario escolar.

Alejandra, Jesús y Jara han desarrollado, habilidades generadoras de cambio como Emprendimiento Social, Aprendizaje y Servicio, Aprendizaje basado en Proyectos.



Agente de cambio

Un agente de cambio **es aquella persona que influye e impacta positivamente en los demás y en su entorno con el objetivo de transformarlo.**

Un agente de cambio tiene el deseo genuino de:

- *Ayudar al otro*
- *Poner a la humanidad y al planeta por encima de cualquier otro interés (personal, económico, de poder, etc.)*
- *Transformar la sociedad positivamente para que reine la solidaridad y la cooperación y desaparezcan las desigualdades y las injusticias*
- *Querer y trabajar por un mundo mejor.*



Un agente de cambio deja de pensar solo en sí mismo y piensa en los demás; en el bien común.



**Todos tenemos
posibilidades
de convertirnos
en agentes de
cambio.**

Importante:

**¡Un AGENTE DE CAMBIO es
capaz de inspirar a otros!**



Aunque suena a una tarea difícil, la realidad es que cualquiera puede ser un agente de cambio, solo requiere de una visión en el presente para desarrollar acciones que impactan con respeto, compromiso y responsabilidad en el futuro.

Haga con su vida algo sublime, algo que permita al mundo recordarlo con agrado. Hoy mismo hágase el propósito de “dejar huella”, de transformar el mundo con una vida ejemplar. No es imposible. No hay imposibles para una mente y un corazón con voluntad de triunfo.

Todos nacemos con el mismo potencial para triunfar en la vida. Sus sueños representan su visión; en ellos se ven logrando lo que ahora parece imposible. De la Visión surge su Misión de vida, la cual es su propósito de vida.

Expandiendo mis conocimientos



Observaremos un video sobre
¿Cómo ser un agente de cambio?
“Conoce al agente de cambio”



¿Cómo pueden ser agentes de cambio los adolescentes?

Los adolescentes pueden realizar una variedad de acciones para convertirse en agentes de cambio en sus comunidades. Pueden participar en actividades como las siguientes:

- **Concientización y educación:** organizar charlas, talleres o eventos educativos sobre temas relevantes, como el medio ambiente, la salud mental, la igualdad de género o la prevención del acoso escolar.
- **Voluntariado:** participar en actividades de voluntariado en organizaciones locales, como refugios de animales, centros comunitarios o asilos de ancianos.
- **Campañas de sensibilización:** diseñar y llevar a cabo campañas de sensibilización sobre temas importantes, utilizando medios como redes sociales, carteles, folletos o eventos en la comunidad.



- **Proyectos medioambientales:** organizar limpiezas de playa, parques o calles, promover la reducción de residuos, fomentar el reciclaje o plantar árboles en áreas verdes.
- **Apoyo a causas sociales:** recaudar fondos o donar ropa, alimentos u otros recursos a organizaciones benéficas locales que trabajen en áreas como la lucha contra la pobreza, la atención médica o la educación.
- **Promoción del bienestar:** organizar actividades para promover el bienestar mental y emocional, como grupos de apoyo entre pares, eventos de concienciación sobre la salud mental o talleres de manejo del estrés.
- **Mentoría y liderazgo juvenil:** servir como mentores para niños más jóvenes, liderar clubes estudiantiles o participar en programas de liderazgo juvenil para empoderar a otros adolescentes y fomentar el cambio desde dentro de la comunidad.

Estas acciones, aunque pueden variar en escala y alcance, tienen un impacto significativo en la creación de un cambio positivo en la sociedad y empoderan a los adolescentes para convertirse en agentes de cambio activos y comprometidos.





Actividad 1. Quiero un ser agente de cambio

Complete los datos y responda las preguntas de forma clara y ordenada.

1. Nombre _____
Edad _____
2. ¿En qué área le gustaría participar? (puede seleccionar más de una)
☐ medio ambiente ☐ derechos humanos
☐ salud ☐ educación
☐ causas sociales
3. ¿Ha participado en actividades de voluntariado, proyectos comunitarios u otras iniciativas de cambio social?

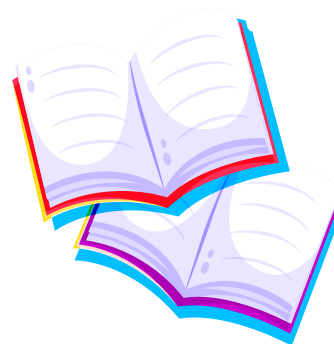
4. Escriba las razones por las cuales desean convertirse en agente de cambio.

5. ¿Por qué cree que es importante que los adolescentes se interesen por ser agentes de cambio?

6. ¿Qué problemas ha observado que existen en su colegio o comunidad?

7. ¿Qué acciones podrían realizar usted y sus compañeros para resolver esos problemas?

Bibliografía



Vaquera del espacio. (18 de mayo de 2017). *Cuento El niño de las dos caras*. Obtenido de <https://www.vaqueradelespacio.com/2017/05/el-nino-de-las-dos-caras/>

Academia. (2023). *Historias y relatos de vida de pandilleros y ex pandilleros de Guatemala, El Salvador y Honduras*. Obtenido de https://www.academia.edu/3792057/Historias_y_relatos_de_vida_de_pandilleros_y_ex_pandilleros_de_Guatemala_El_Salvador_y_Honduras

Afuero, B. (20 de noviembre de 2021). *Razones por las que los adolescentes se unen a las pandillas*. Obtenido de https://www.ehowenespanol.com/razones-adolescentes-unen-pandillas-sobre_451785/

Caravantes, E. (9 de agosto de 2021).

Colimar, J. E. (16 de septiembre de 2019). *Qué es el autocontrol: definición y técnicas*. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-autocontrol-definicion-y-tecnicas-4710.html>

Colombo, D. (2019). LinkedIn. Obtenido de <https://es.linkedin.com/pulse/las-7-dimensiones-para-lograr-una-comunicaci%C3%B3n-afectiva-colombo>

Covey, S. R. ((1989).). Ediciones Paidós. *Los hábitos de la gente altamente efectiva*.

Godina, A. L. (s.f.). *Aprende Instituto*. Obtenido de <https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/5-actividades-para-mantener-la-resiliencia/>

Guerri, M. (21 de junio de 2023). *Psicoactiva*. Obtenido de <https://www.psi-coactiva.com/blog/la-inteligencia-emociona>

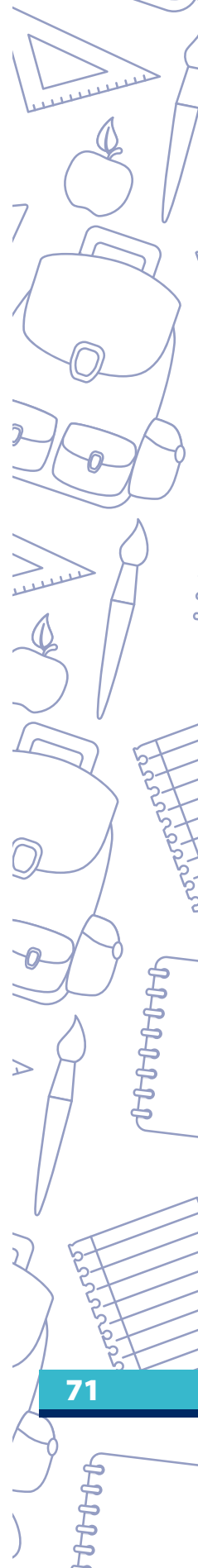
Guía infantil. (2000-2023). *Fábulas para niños. La liebre y la tortuga*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/ocio/fabulas/la-liebre-y-la-tortuga-fabula-en-pictogramas-sobre-el-esfuerzo-para-ninos/>

Human Stellium. (04 de enero de 2020). *¿Qué significa ser Agente de Cambio?* Obtenido de <https://humanstellium.com/que-significa-ser-agente-de-cambio/>

La Prensa hn. (30 de octubre de 2000). *Las maras, su origen y llegada a Honduras*. Obtenido de <https://virtual.usalesiana.edu.bo/web/conte/archivos/1567.pdf>

Las maras en Honduras. (11 de abril de 2012). Obtenido de <https://lasmarasenhonduras.blogspot.com/2012/04/cuales-son-las-causas-de-las-maras-en.html>

- Liveworksheets. (s.f.). *Clasificación de emociones*. Obtenido de <https://es.liveworksheets.com/kk2406596sg>
- Liveworksheets. (s.f.). *Soy resiliente*. Obtenido de <https://es.liveworksheets.com/ej1663709eb>
- Martínez, J. L. (s.f.). Obtenido de <https://paralideres.org/app/resources/La-Dinamica-Del-ChismehvL05b>
- Martos, C. (18 de mayo de 2022). *Neuron Up*. Obtenido de <https://neuronup.com/psicologia/actividades-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>
- Niños relacionados. (14 de octubre de 2019). *Conversando, Dibujo de un niño y una niña*. Obtenido de <https://ninosrelacionados.blogspot.com/2019/10/dibujo-de-un-nino-y-una-nina-conversando.html>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMIuv6MloG7hQMVhptaBR0eXQNbEAAAYASAAEgJpMfD_BwE
- Ortiz-Sykes, K. (20 de enero de 2023). *Blog Hubspot*. Obtenido de <https://blog.hubspot.es/sales/comunicacion-efectiva>
- Páez, G. (08 de septiembre de 2020). *Economipedia*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/metodo-delphi.html>
- Progreso Digital. (12 de enero de 2021). *Maras y pandillas, el poder e influencia en sus comunidades*. Obtenido de <https://proceso.hn/maras-y-pandillas-el-poder-e-influencia-en-sus-comunidades/>
- Rodríguez, D. (12 de mayo de 2023). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/convivencia-comunitaria/>
- Rubio, N. M. (23 de abril de 2020). Obtenido de <https://psicologiymente.com/psicologia/juegos-inteligencia-emocional-adultos>
- Rull, A. (4 de mayo de 2023). *El Periódico*. Obtenido de <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20230504/fragilidad-autoestima-adolescentes-dv-86530096>
- Silvestri, L. (2 de noviembre de 2018). *Enfoque Educación*. Obtenido de <https://blogs.iadb.org/educacion/es/agentesdecambio/>
- Susana, A. M. (25 de junio de 2020). *campuseducacion.com*. Obtenido de <https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/la-toma-de-decisiones-en-la-adolescencia/>
- Teachl Blog. (28 de diciembre de 2018). *Crear oportunidades y no esperar por ellas*. Obtenido de <https://blog.teachlr.com/crear-oportunidades/>
- Tu cuento favorito. (septiembre de 2021). *El valor de las cosas. Fábula budista para adolescentes y adultos*. Obtenido de <https://tucuentofavorito.com/el-valor-de-las-cosas-fabula-budista-para-adolescentes-y-adultos/>
- Vigo. (30 de marzo de 2005). *Manual del autocontrol*. Obtenido de <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/07/Manual-de-Autocontrol-Adolescentes.pdf>





La violencia y sus consecuencias plantean serios retos para el desarrollo de la vida normal de las niñas, niños y adolescentes. La inequidad de género, la migración, la trata de personas, el acoso sexual y los delitos cibernéticos son algunas de las complejas manifestaciones de la violencia con las que tienen que convivir.

Considerando esto, la Policía Nacional, a través de la División de Policía Escolar (DPE), adscrita a la Dirección Nacional de Prevención y Seguridad Comunitaria (DNPSC), con el apoyo del Sello Editorial de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (SEUNPH), ha desarrollado 12 fascículos que servirán para fortalecer el conocimiento y prevenir la violencia que afecta a las niñas, niños y adolescentes en los centros educativos en situación de vulnerabilidad.

El que tiene entre sus manos es el **fascículo 8: "Prevención del maras y pandillas"** de 13 a 18 años. Esperamos que se convierta en un apoyo invaluable para formar buenos ciudadanos y ciudadanas.



SEUNPH
Editorial

