

PARTICIPANTES: Mínimo 15 máximo 30

DURACIÓN: 2 Horas

- **FACILITADORAS:**
PSIC. MA. GUADALUPE ÁVILA ROSAS
PSIC. CONCEPCIÓN ITA ANDEHUI
HERNANDEZ SOSA

BIBLIOGRAFÍA:

- Ávila, M. y Hernández, C. (2008). *Prevención del consumo de drogas: Habilidades para la vida*. Xalapa. Universidad veracruzana
- EDEX (2014). *Habilidades para la vida*. Recuperado el 13 de junio de 2014 de <http://habilidadesparalavida.net/modelo.php>
- Givaudan, M., Romero, A., Barriga, M. (2012). *Efecto del programa "Yo quiero, yo puedo...tener éxito en la escuela" en la transición de primaria a secundaria en escuelas rurales del Estado de Chiapas*. Recuperado el 13 de junio de 2014 de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1414-69752012000100010&script=sci_arttext
- Madrigal, E. y Sayago L. (1999). *Habilidades para la vida: Manual de capacitación para docentes*. Venezuela: Exlibris



UNIVERSIDAD VERACRUZANA
DIRECCIÓN GENERAL DE INVESTIGACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DEL ÁREA ACADÉMICA
DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO PARA EL DESARROLLO HUMANO
E INTEGRAL DE LOS UNIVERSITARIOS
-CEnDHIU-

“HABILIDADES PARA LA VIDA: FACTOR PROTECTOR CONTRA LAS ADICCIONES ”



Larga vida ...pero saludable



PRESENTACIÓN:

El presente taller pretende que el joven obtenga un mejor conocimiento de sí mismo y practique la relajación como una estrategia para hacerle frente al estrés, con la finalidad de fortalecer sus factores protectores previniendo el consumo de drogas y otras conductas de riesgo

DURACIÓN Y AUDIENCIA:

Dos horas, dirigido a: estudiantes.

JUSTIFICACIÓN:

Las habilidades para la vida son definidas como las competencias necesarias para el desarrollo de conductas adaptativas y positivas que permiten a los individuos tener un manejo efectivo de las demandas y retos de la vida cotidiana, favoreciendo la adquisición de conductas saludables y el bienestar (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1997).

Fundamentadas en la evidencia científica, las intervenciones exitosas, como las realizadas por Gilber Botvin. (1980 -1998) están demostrando que los programas que promueven el desarrollo de habilidades para vivir en adolescentes, han logrado entre 50% y 75% de reducción del consumo de tabaco, alcohol y marihuana y 66% en la reducción de consumo de polidrogas. Es decir, que 20 de cada 100 adolescentes que no participan en el programa de habilidades para la vida, 85% se inician en el consumo de cigarrillo, mientras que cuando participan en estos programas esta cifra se reduce de 10 a 5 de cada 100.

La OMS, la UNESCO, y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) reconocen que contar con habilidades para la vida brinda factores protectores y capacidad de resiliencia que previenen la deserción escolar; además que la misma permanencia escolar es un factor protector determinante para prevenir adicciones, violencia y otros riesgos psicosociales.



La educación en Habilidades para la Vida persigue mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz, intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas.

Por lo tanto la educación como acción formativa debe tener un carácter eminentemente preventivo, orientado al desarrollo integral de la comunidad estudiantil universitaria. En este sentido deben reforzarse sus potencialidades, ir más allá de la simple entrega de información.

Por tal motivo es importante el trabajo en el desarrollo de habilidades para la vida, las cuales se proponen a partir de la experiencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS); las habilidades permiten crear, fortalecer y practicar pensamientos, actitudes y conductas favorables a la salud física y mental, así como incrementar la competencia personal. Las habilidades que con mayor énfasis se asocian a la adquisición de conductas saludables, resistentes al uso de las drogas son: conocimiento de sí mismo, capacidad para establecer empatía, habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales, habilidad para comunicarse efectivamente, capacidad para manejar emociones propias, habilidad para manejar tensión o estrés, capacidad para pensar en forma crítica y creativa, capacidad para tomar decisiones y habilidad para resolver problemas.

PROPÓSITO:

El estudiante desarrollará competencias psicosociales, que le permitan manejar en forma eficaz los problemas, exigencias y retos de la rutina diaria, sin necesidad de recurrir al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

CONTENIDO:

- **Conceptos básicos.**
- **Auto concepto**
- **Autoestima**
- **Manejo de la ansiedad**

METODOLOGÍA:

Se llevará a cabo mediante una metodología interactiva – participativa a través de técnicas individuales y grupales que incentivan la capacidad creativa y expresiva .

Larga vida ...pero saludable