

MÓDULO

4

# “Hablemos”

## INFLUENCIAS PERSONALES



### OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Durante este módulo, los participantes podrán conseguir las siguientes cosas:

- Identificarán cómo los valores, principios y creencias personales afectan nuestra toma de decisiones.
- Identificarán a personas influyentes, tanto positivas como negativas, y discutirán por qué estas personas son influyentes.
- Reflexionarán sobre el papel de las personas influyentes en la toma de decisiones.



1-800-RUNAWAY  
1800RUNAWAY.org



## DEFINIR LA CUESTIÓN

¿En quién puede *usted* confiar en tiempos de crisis? ¿Quién se ofrecería a mediar en una conversación difícil entre usted y su padre/madre/tutor? ¿Quién le acogería en su casa de un momento a otro si estuviera en la calle?

En tiempos de crisis, los jóvenes necesitan sentir que pueden recurrir a alguien, o a *algo* para apoyo. Ya sea un amigo, un familiar o un pasatiempo, los jóvenes deben tener opciones que les proporcionen consuelo, apoyo y una salida para las emociones difíciles. Sin embargo, la realidad es que no todo el mundo tiene en cuenta nuestros intereses.



En el módulo 4 se pide a los participantes que identifiquen a las personas influyentes, tanto positivas como negativas, y el papel que desempeñan en un proceso de toma de decisiones. Los participantes también utilizarán el concepto de escudo personal para idear métodos que refuercen su salud general.

## ICONOS

Para más información, consulte el módulo: Introducción.



## ACTIVIDADES DEL MÓDULO

	ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA
	A. Escudo personal	20 minutos	Actividad/Debate
	B. ¿Quién va en su autobús?	25 minutos	Actividad/Debate



Tiempo total necesario: **45 minutos**

## MATERIALES

- Papel para póster o pizarra de tiza/borrado en seco
- Rotuladores o tiza
- Papel en blanco
- Pegamento o cinta adhesiva
- Tijeras
- Folleto “Las cuatro cualidades de la vida”
- Hoja de trabajo “Escudo personal”
- Hoja de trabajo “¿Quién va en su autobús?”



Considere la posibilidad de proyectar la película complementaria *American Street Kid*.



Póngase en contacto con el especialista en Prevención y participación juvenil de NRS al **773-289-1723** o [prevention@1800RUNAWAY.org](mailto:prevention@1800RUNAWAY.org) para obtener apoyo y asistencia técnica.

## ACTIVIDAD 4A

### ESCUDO PERSONAL



20 minutos

**INTRODUZCA** el tema de los escudos personales.

**AFIRMACIÓN** Para muchos, una forma habitual de afrontar una situación difícil es retener las emociones como forma de protegerse. Esto puede expresarse en sentido figurado como “proteger una emoción”. En esta actividad, vamos a pensar en estos escudos emocionales figurativos como si fueran reales y físicos, y a identificar los factores que componen su escudo personal y que construyen la resiliencia.

El escudo de cada persona es único y se crea a partir de sus experiencias vitales, sistemas de apoyo y mecanismos de afrontamiento aprendidos. En esta actividad, nos centraremos en cuatro áreas que construyen y fortalecen nuestros escudos: nuestro bienestar físico, emocional, espiritual y social.

**PREGUNTA** En primer lugar, hablemos de la salud física. ¿En qué piensas cuando digo “salud física”?

**PERMITA** 1-2 minutos para las respuestas.

**AFIRMACIÓN** La salud física también incluye una combinación de muchos factores, como la nutrición, el ejercicio, la prevención de enfermedades y la fuerza.

**PREGUNTA** ¿De qué manera afectan las otras áreas de nuestro escudo (bienestar emocional, espiritual y social) a nuestra salud física?

**PERMITA** 1-2 minutos para las respuestas.

**PREGUNTA** Mantener nuestra salud emocional es tan importante como cuidar nuestra salud física. ¿Cómo practica el cuidado de su salud emocional?

**PERMITA** 1-2 minutos para las respuestas.

**AFIRMACIÓN** La salud emocional también incluye la capacidad de vivir una vida plena y creativa; la flexibilidad para afrontar los factores estresantes y los retos de la vida; y la capacidad de disfrutar de la vida y tener equilibrio.

**PREGUNTA** ¿Cómo influye la forma en que cuidamos nuestra salud y bienestar emocional en otras áreas de nuestro escudo?

**PERMITA** 1-2 minutos para las respuestas.

ACTIVIDAD 4A →

**AFIRMACIÓN** Otra parte importante del mantenimiento de una buena calidad de vida es la salud espiritual. Por lo general, cuando se pide a la gente que describa lo que la espiritualidad significa para ellos, hay una serie de respuestas diferentes. Esto se debe a que la espiritualidad es un término amplio que puede tener un significado único para cada persona.

**PREGUNTA** ¿Qué significa para ti la espiritualidad?

**PERMITA** 1-2 minutos para las respuestas.

**AFIRMACIÓN** Como podemos ver en nuestras respuestas, la espiritualidad incluye una gama de muchas creencias o valores diferentes que son importantes para cada uno de nosotros. Por ejemplo, algunos definen la espiritualidad como la creencia en un espíritu o un significado superior, pero no siempre es así y la espiritualidad y la religión pueden ser conceptos separados. La espiritualidad también puede incluir lo que valoramos en la vida. Por ejemplo, encontrar el sentido de la vida, dar sentido a las situaciones y comprender mejor quién es uno como persona.

**PREGUNTA** Por último, hablemos de salud social. ¿Qué significa para ti ser socialmente sano?

**PERMITA** 1-2 minutos para las respuestas.

**AFIRMACIÓN** La salud social también incluye tener acceso a apoyo y servicios para mantener un bienestar positivo. Mantener unas relaciones sanas, por ejemplo con los amigos, la familia y otros miembros de la comunidad, también es una buena forma de tener salud social.

**ENTREGA** Folletos “Las cuatro cualidades de la vida” y hojas de trabajo “Escudo personal”.

**LECTURA** de instrucciones para la hoja de trabajo:

Complete los espacios en blanco con cuatro acciones que realizaría para fortalecer su escudo personal. No se preocupe por la ortografía ni por completar las oraciones.

**PERMITA** 5 minutos para que los participantes completen sus hojas de trabajo de “Escudo Personal”.

**SOLICITUD** para que los participantes creen un escudo o dibujo individual en el medio del escudo, si el tiempo lo permite.

**PREGUNTA** ¿A alguien le gustaría compartir algunos de los elementos que enumeraron en su escudo?

**DEBATE** sobre las respuestas.

**PREGUNTE** ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

**DEBATE** sobre las respuestas.

## LAS CUATRO CUALIDADES DE LA VIDA

### SALUD FÍSICA

La salud física incluye una combinación de muchos factores, como la nutrición, el ejercicio, la prevención de enfermedades, la salud sexual y la fuerza.

### SALUD EMOCIONAL

La salud emocional puede incluir la capacidad de vivir una vida plena y creativa; la flexibilidad para afrontar los factores estresantes y los retos de la vida; y la capacidad de disfrutar de la vida y tener equilibrio.

### SALUD ESPIRITUAL

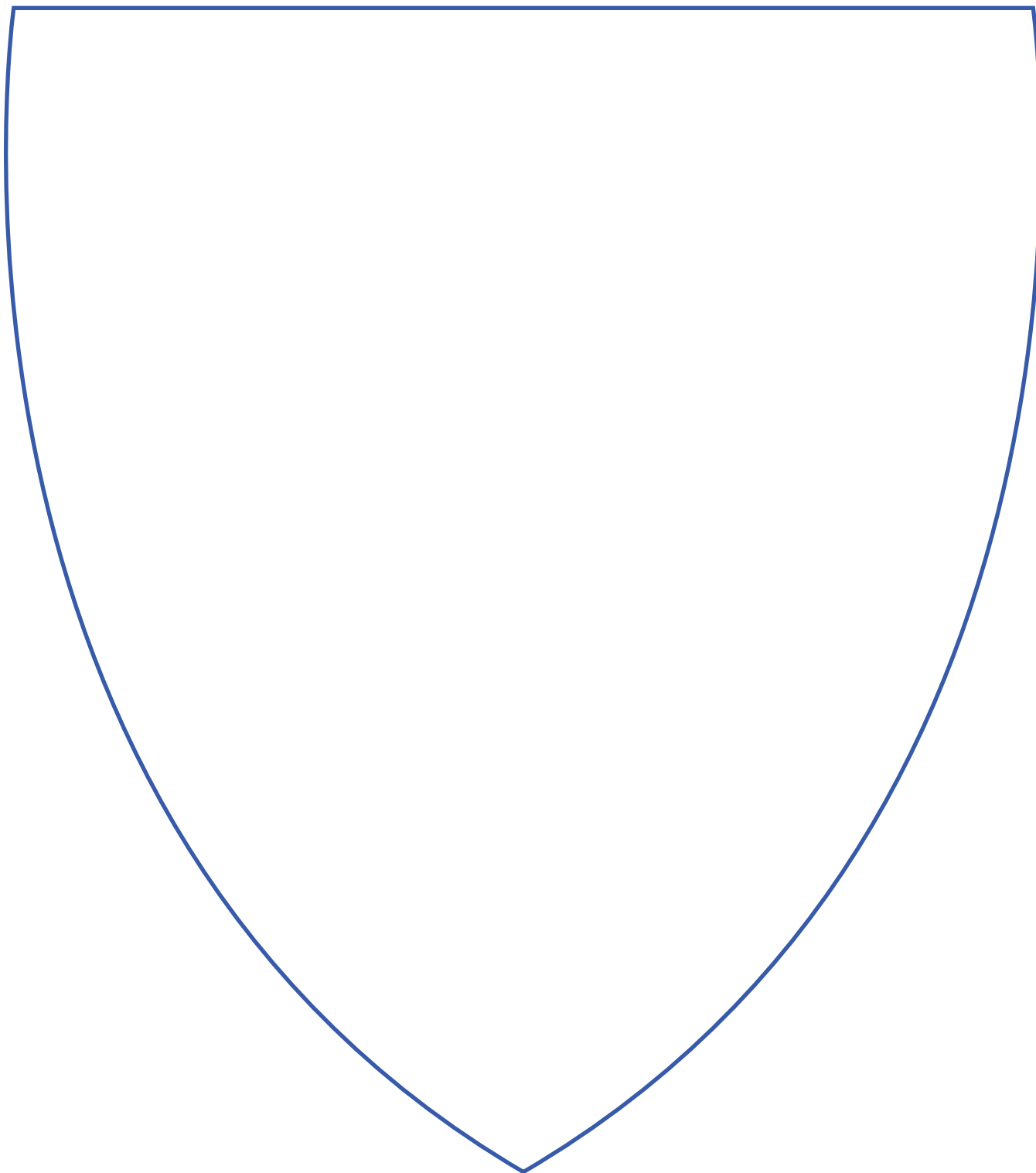
La espiritualidad puede incluir una gama de muchas creencias o valores diferentes que son importantes para cada uno de nosotros. Algunos definen la espiritualidad como la creencia en un espíritu o un significado superior. La espiritualidad también puede incluir lo que valoramos en la vida. Por ejemplo, encontrar el sentido de la vida, dar sentido a las situaciones y comprender mejor quién es uno como persona.

### SALUD SOCIAL

La salud social puede incluir tener acceso a apoyo y servicios para mantener un bienestar positivo. Mantener unas relaciones sanas, por ejemplo aquellas con los amigos, la familia y otros miembros de su comunidad, también es una buena forma de tener salud social.

## ESCUDO PERSONAL

¿Qué puedo hacer para fortalecer mi escudo personal? Crea tu propio escudo.



## ACTIVIDAD 4B

### ¿QUIÉN VA EN SU AUTOBÚS?



25 minutos

**INTRODUZCA** el tema “¿Quién va en tu autobús?”

**AFIRMACIÓN** En la primera actividad de este módulo, identificamos aspectos de nuestro escudo personal que nos ayudan a ser resilientes en circunstancias difíciles. Ahora vamos a analizar más detenidamente las relaciones que mantenemos con las personas cercanas y cómo influyen en nuestras vidas. Las personas más cercanas a nosotros tienen la capacidad de influir en nuestro bienestar y en nuestra toma de decisiones de una manera que otras personas de nuestro entorno quizá no puedan. Esta influencia puede ser positiva o negativa, de apoyo o manipuladora. Por esta razón, es importante evaluar a las personas influyentes en nuestras vidas.

Las personas influyentes pueden incluir padres, compañeros, familiares, escuelas, grupos juveniles, comunidades religiosas y parejas sentimentales. Las personas más cercanas a nosotros pueden influir en nuestras ideas, intereses, decisiones y forma de abordar los conflictos. En esta actividad, pensaremos e identificaremos a las personas o grupos de personas que influyen en nosotros y si su influencia es positiva o negativa para nuestro bienestar.

**ENTREGUE** Hoja de trabajo “¿Quién va en su autobús?”

**AFIRMACIÓN** Cada uno de nosotros es responsable de las decisiones que toma y de sus consecuencias. En la vida, tienes la capacidad de decidir dónde, qué y quién quieres ser. Estás en el asiento del conductor. La vida no viene con un mapa de ruta, y habrá giros y paradas inesperadas mientras recorremos nuestros propios caminos. En esta actividad exploraremos las personas de nuestra vida en las que confiamos para que nos ayuden cuando llega el momento de tomar una decisión difícil o estamos en crisis.

**PIDA** a los participantes que escriban su nombre en la línea situada bajo la imagen del autobús.

**PREGUNTA** Si pudieras llenar un autobús con las personas o grupos de personas de tu vida que son más importantes a la hora de tomar decisiones sobre tu vida, ¿quién iría en ese autobús?

**PERMITA** que den sus respuestas.

**AFIRMACIÓN** Por favor, crea más plazas si hay otras personas a las que te gustaría invitar a su autobús.

**PIDA** a los participantes que rellenen cada “asiento del autobús” (representado por el óvalo) con una persona/grupo que sea más importante en sus vidas, como familia, amigos, profesores, pareja, etc. Pida a los participantes que incluyan sólo personas (por ejemplo, no mascotas, objetos inanimados).

ACTIVIDAD 4B →



1-800-RUNAWAY



1800RUNAWAY.org



**AFIRMACIÓN** Como siempre, compartir tu trabajo es completamente opcional. ¿Alguien quiere compartir quiénes son las personas que ha invitado a subir a su autobús?

**PERMITA** que den sus respuestas.

**AFIRMACIÓN** Ahora vamos a dedicar un tiempo a reflexionar sobre las personas que hemos identificado como influyentes para nosotros y a explorar la dinámica de nuestra relación con ellas. Una vez más, las personas influyentes en nuestras vidas pueden tener un impacto positivo o negativo, de apoyo o manipulador, en nuestra toma de decisiones y en nuestra conciencia personal. Por esta razón, es importante evaluar a las personas influyentes en nuestras vidas.

**PREGUNTE** Haga las siguientes preguntas al grupo y deje tiempo para que respondan.

- ¿Quiénes son las personas/grupos que viajan en tu autobús?
- ¿Por qué son importantes para ti?
- ¿Hay algunos que tienen más influencia que otros?
- ¿Puedes confiar en estas personas/grupos cuando tienes problemas o necesitas ayuda?
- ¿Te ayudan a tomar buenas decisiones? ¿Siempre? ¿Casi todo el tiempo? ¿A veces? ¿Nunca?
- ¿Te sientes bien acerca de las decisiones que te ayudan a tomar? ¿Qué significa eso para ti?

Si tuvieras que enumerar a estas personas/grupos (por ejemplo, padres, amigos, etc.) por orden de importancia, ¿quiénes serían los primeros? ¿Segundo lugar? Etc.,...

**AFIRMACIÓN** Todos invitamos a diferentes personas/grupos a subir a nuestros autobuses. Cada una de estas personas/grupos desempeña un papel diferente a la hora de ayudarnos a tomar decisiones.

Si en algún momento quieres hablar sobre una decisión que estás considerando, no dudes en ponerte en contacto con la National Runaway Safeline en el 1-800-RUNAWAY o en 1800RUNAWAY.org.

**PREGUNTE** ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

**DEBATE** sobre las respuestas.

## ¿QUIÉN VA EN SU AUTOBÚS?

**Instrucciones:** Rellena cada “asiento del autobús” (representado por las casillas) con cada persona/grupo que sea más importante en tu vida, como la familia, los amigos, los profesores y las personas significativas. Por favor, incluye sólo personas (por ejemplo, no mascotas ni objetos inanimados). Puedes crear tantos “asientos de autobús” como necesites.

### FÍSICO

---

---

---

---

---

---

### EMOCIONAL

---

---

---

---

---

---



### ESPIRITUAL

---

---

---

---

---

---

### SOCIAL

---

---

---

---

---

---

## ACTIVIDAD 4

### RESUMEN

**AFIRMACIÓN** Ahora me gustaría resumir los puntos clave de esta sesión.

- Un escudo puede ser cualquier cosa que nos proteja del daño.
- El escudo de cada persona es único y se crea a partir de sus experiencias vitales, sistemas de apoyo y mecanismos de afrontamiento aprendidos. En este módulo, nos centramos en cuatro áreas que construyen y fortalecen nuestros escudos: nuestro bienestar físico, emocional, espiritual y social.
- Nuestro bienestar físico, emocional, espiritual y social se influyen mutuamente.
- Las “personas influyentes” que son los más importantes de nuestras vidas pueden incluir padres, compañeros, familiares, escuelas, grupos juveniles, comunidades religiosas y parejas sentimentales.
- Cuando pensamos en personas que son influyentes para nosotros, es importante examinar nuestra relación con ellas y si son personas con las que podemos contar cuando tenemos problemas o necesitamos ayuda, que nos ayudan a tomar buenas decisiones o que nos hacen sentir bien con las decisiones que tomamos.

## FOLLETOS Y HOJAS DE TRABAJO

- A. Las cuatro cualidades de la vida
- B. Escudo personal
- C. ¿Quién va en tu autobús?

## REFERENCIAS

- Doll, M., Neubauer, L.C., Robles-Schrader, G.M., Gehle, J.L. y Harper, G.W. (2004). *Teen talk: A repeat pregnancy prevention and parenting skills intervention for female adolescents*. Proyecto VIDA y Access Community Health Network.
- Harper G., Neubauer, L., Bangi A., Murphy, A., Crowell, B., Wanjiku E., O'Callahan E., Mburu M. y Mwangi P. (2006, agosto). *Addressing the HIV prevention needs of rural Kenyan youth: The power of peers*. Póster presentado en la XVI Conferencia Internacional sobre el SIDA, Toronto, Canadá.
- Harper, G.W., Neubauer, L.C., Murphy, A., Bangi, A.C. y Crowell, B. (2006). *CHAT: Communicating about HIV and AIDS together*. Un programa de prevención del VIH para jóvenes keniatas desarrollado por la Universidad DePaul.
- National Runaway Switchboard. (2001). *Runaway prevention curriculum* para educadores del aula y de la comunidad. Chicago, IL: NRS. [Programa de prevención de fugas para el salón de clases y la comunidad de educadores. Chicago, IL: NRS].

## RECURSOS

- National Runaway Safeline (NRS), el sistema nacional de comunicación designado por el gobierno federal para los jóvenes fugados y sin hogar, ofrece intervención en situaciones de crisis a través de su línea directa 1-800-RUNAWAY y de los servicios en línea 1800RUNAWAY.org. El NRS ofrece a jóvenes y familias en crisis apoyo y acceso a recursos 24 horas al día, los 365 días del año (<https://www.1800RUNAWAY.org>).
- El Programa de Jóvenes Fugados y Sin Hogar, de la Oficina de Servicios para la Familia y la Juventud, ofrece información sobre el desarrollo positivo de los jóvenes (<https://www.rhyttac.net/>).
- El Trauma Informed Care Project ofrece recursos para educar sobre el impacto del trauma (<http://www.traumainformedcareproject.org/resources.php>).