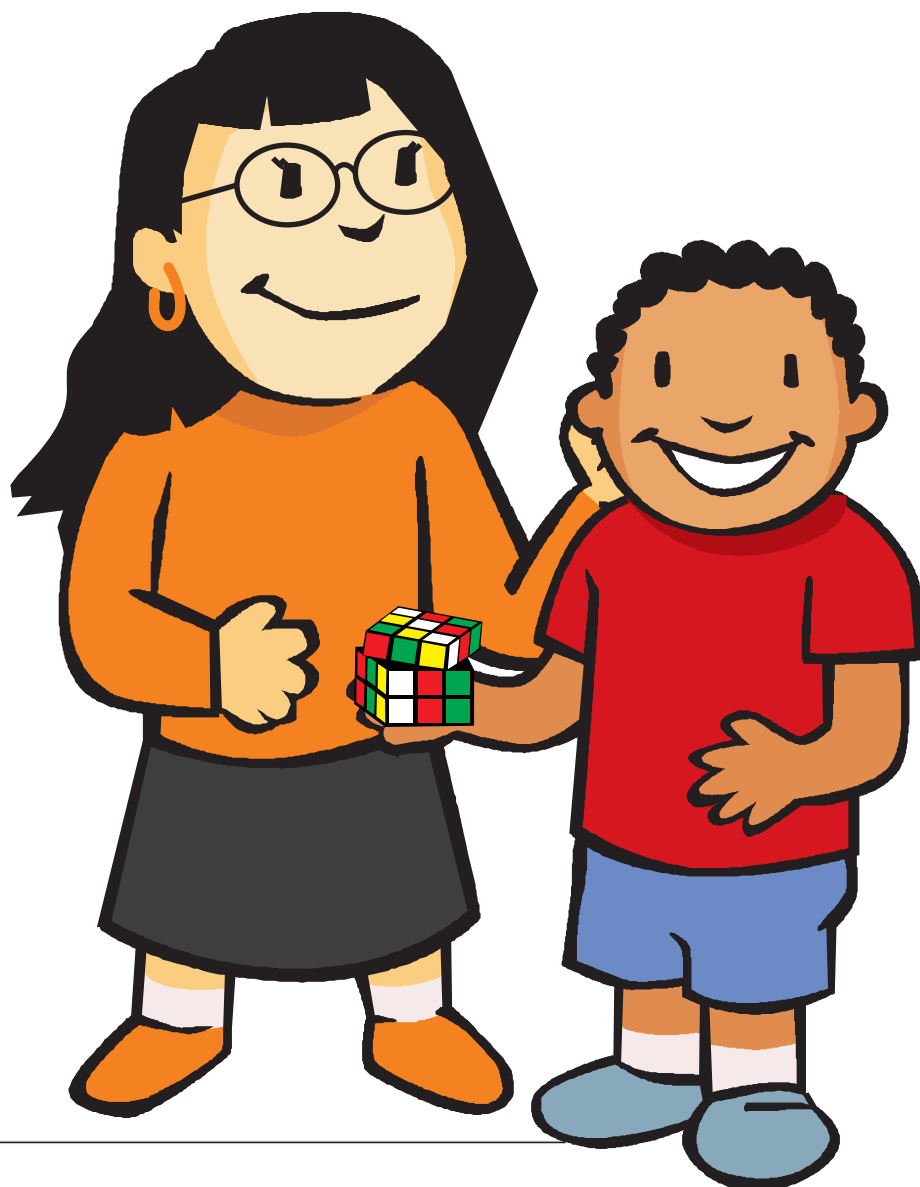


Habilidades
para la

Vida

Cuaderno de trabajo
3° de Secundaria

3



SECRETARÍA DE
SALUD PÚBLICA

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN Y
CULTURA

C.E.C.A.D.
CONSEJO ESTATAL CONTRA LAS ADICCIONES

Sonora
Vamos por Soluciones



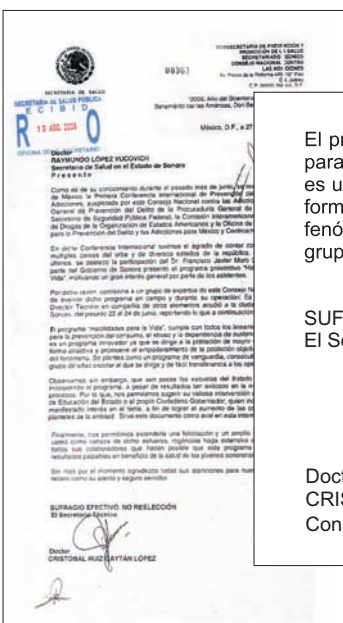
DIRECTORIO

Ing. Eduardo Bours Castelo
Gobernador Constitucional del Estado de Sonora

Dr. Raymundo López Vucovich
Secretario de Salud Pública y Presidente Ejecutivo
de los Servicios de Salud en Sonora

Dr. Fernando J. Pérez Beltrán
Director General de Salud Mental

Dr. Francisco Javier Muro Dávila
Coordinador Estatal del Programa “Habilidades para la Vida”



El programa “Habilidades para la Vida”, cumple con todos los lineamientos mexicanos para la prevención del consumo, el abuso y la dependencia de sustancias psicoactivas; es un programa innovador ya que se dirige a la población con mayor vulnerabilidad en forma atractiva y promueve el empoderamiento de la población objetivo en la atención del fenómeno. Se plantea como un programa de vanguardia, consecutivo de acuerdo al grupo de edad escolar al que se dirige y de fácil transferencia a los operadores.

SUFRAGIO EFECTIVO. NO REELECCION
El Secretario Técnico

Doctor
CRISTÓBAL RUIZ GANTÁN LÓPEZ
Consejo Nacional contra las Adicciones

INTRODUCCIÓN

Estimado Alumno(a):

El programa de habilidades para la vida, se elaboró con el propósito de que desarrolles integralmente las habilidades que permitan tu realización física, mental y social. Así mismo, nos interesa que reconozcas la importancia de fortalecer estos aspectos en tu vida a través de la práctica cotidiana, por ello los realizadores de este programa nos esforzamos por hacer un material útil y fácil para llevarse a la práctica en los cuales observes conceptos que fácilmente se puedan aplicar a la vida real y que las acciones que realices a partir de que los domines, se vean reflejados en ti, tu familia y en la sociedad.

Por ello utilizamos conceptos que son fundamentales para comprender la magnitud del proceso que te lleva a la prevención de riesgos como son las adicciones, nuestro interés no es que memorices todas las cosas que escribimos en este libro, sino que comprendas los conceptos y los utilices, haciendo uso de tu juicio moral para apreciar cuáles son las mejores formas de lograr un desarrollo pleno.

En éste curso trataremos algunos temas muy interesantes, como son la toma de decisiones, solución de problemas, la influencia de sus pares y de los medios de comunicación y Autoevaluación, los cuales te ayudarán a desarrollar tus habilidades cognitivas. Se trabajará basándose en actividades y reflexiones, tendrás la oportunidad de expresar tu opinión y tus inquietudes. También reflexionarás sobre tus valores y reconocerás los de las demás personas, desarrollando tu capacidad para comprender diferentes puntos de vista.

Los temas que abordaremos tienen que ver con tu libertad de tomar decisiones, poniendo en práctica diferentes acciones que te llevarán a la opción correcta. Ésta capacidad de tomar decisiones te conducirá a la solución de problemas. Algunos de éstos problemas surgen cuando permitimos la influencia negativa de los pares y los medios de comunicación, así que tendrás la oportunidad de probar tu firmeza ante la presión social. Finalmente veremos el tema de autoevaluación, analizarás tus actitudes, puntos fuertes y débiles, hábitos y logros. Aún cuando aprender éstas habilidades es un proceso que empieza desde la infancia, es ahora cuando tenemos la oportunidad de reflexionar sobre su importancia y la necesidad de ponerlas en práctica en tu vida diaria.

Esperamos que éste libro te sea útil e interesante, pues queremos que sea importante en tu vida como estudiante y que contribuya a que descubras y desarrolles lo mejor de ti.



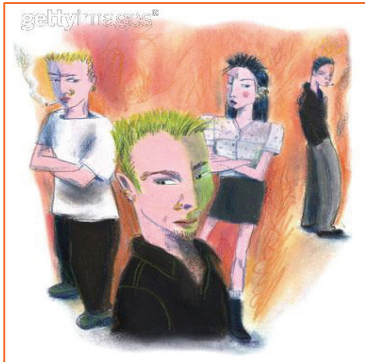
ÍNDICE

	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	1
1. Gente difícil	2
¿Quién es la gente difícil?	2
Reflexión	3
Reconociendo el estrés	4
¿Qué es el estrés?	5
Veamos diferentes tipos de estrés	6
¿Cómo manejar el estrés?	7
Reflexión	7
2. Factores de riesgo, protección y resiliencia	10
Factores protectores y de riesgo	11
Resiliencia	12
Los pilares de la resiliencia	12
3. Tiempo libre	15
Definición del tiempo libre	15
Uso del tiempo libre	16
Temas de reflexión	17
4- Proyecto de vida	19
Características básicas de un proyecto de vida	20
Elaboración personal de un proyecto de vida	23
BIBLIOGRAFÍA	31

1

Gente difícil

Valor es lo que se necesita para levantarse y hablar pero también es lo que se requiere para sentarse y escuchar... (W. Churchill.)



La calidad de las relaciones humanas cumple un papel vital en la determinación de nuestra salud y bienestar; como seres sociales los lugares donde nos desenvolvemos nos ofrecen la oportunidad de convivir y tratar con diferentes personas. Esto nos puede causar la impresión de que cierta gente que se encuentra a nuestro alrededor lo está para hacer que nuestra

vida resulte difícil, desagradable e infeliz.

En ocasiones tenemos compañeros que nos frustran o irritan hasta el punto de enojarnos, nos fallan, critican lo que hacemos, tratan de dominarnos, nunca dicen lo que piensan directamente, por lo general hablan a nuestras espaldas.

¿Quién es la gente difícil?

Hay que advertir que todos en algún momento dado podemos ser “gente difícil”. Como individuos somos únicos y poseemos varios rasgos de personalidad y características de conducta distintas, que pueden ser fuente de estímulo, diversión y felicidad para algunos, pero causa de irritación, enojo y molestia para otros. Así, todos tenemos el potencial de ser “difíciles” para la gente que nos rodea.



Sin embargo, los seres humanos necesitamos mantener nuestra individualidad a la vez que convivimos en armonía con la demás gente: tanto en los grupos sociales como son la familia y la escuela, así como con personas con las que solo coincidimos en algún momento de la vida, en un camión, en un parque, etc.

¿Cómo relacionarnos con la gente difícil? Veamos cómo podemos relacionarnos mejor con esas personas:

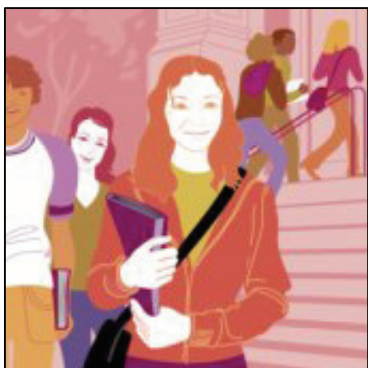
1. **No caigas en su juego.**- Si la otra persona está de mal humor o le encanta hacer sentir mal a los demás, es su problema. Tu objetivo es intentar que su comportamiento y sus comentarios te hagan el menor

daño posible. No des importancia a lo que te dice y sigue con lo que tú estabas haciendo sin prestarle mayor atención.

2. **Descubre cómo es tu actuación.**- Pregúntate por qué te sientes mal y cómo has actuado ante esa persona.
3. **Sé tú mismo.**- No caigas en el error de pagar a esas personas con la misma moneda. Si tratas con personas insoportables corres el riesgo de volverte como ellas. Lo mal que nos lo hacen pasar despierta en nosotros un pequeño deseo de venganza. Haz lo que creas honestamente que tienes que hacer.
4. **Convéncete de que los demás también tienen que poner de su parte para llevarse bien contigo.**- Muchas veces pensamos que ante estas personas difíciles somos nosotros los culpables porque no hemos sabido llevarnos bien con ellos. Recuerda que ser amigo de todo el mundo es algo totalmente imposible. La autoridad que nos imponen las personas de trato difícil nos hace sentirnos débiles e inseguros. Tienes que cultivar la autoestima y la confianza en ti mismo de que somos seres valiosos como esa persona que tanto respeto o miedo nos produce. El otro también debe poner de su parte si desea mantener una buena relación con nosotros.
5. **Sé asertivo.**- No caer en el juego que nos propone la persona de trato difícil es demostrarle que existe un modo alternativo de decir las cosas. Para ello es fundamental la calma y utilizar la asertividad.
6. **Abandona el juego.**- Cuando ya has comprobado que hagas lo que hagas no consigues un trato respetuoso por parte de esa persona, abandona el juego. Una retirada a tiempo es la mejor de las victorias. Utiliza el silencio como respuesta, vete a otro lugar, dile sencillamente que no estás dispuesto a ser el blanco de los enfados de nadie.



Descubre todas las formas asertivas de poner límites a la relación.



Reflexión:

Esta mañana de paseo con la gente me encontré; al lechero, al cartero, al policía saludé.

Detrás de cada ventana también reconocí a mucha gente que antes ni siquiera la vi.

viva la gente, la hay dondequiera que vas. Viva la gente, es lo que nos gusta más.

Con más gente a favor de gente en cada pueblo y nación, habría menos gente difícil y más gente con corazón.

Gente de las ciudades y también del interior la ví como un ejército cada vez mayor. Entonces me di cuenta de una gran realidad: las cosas son importantes, pero la gente lo es más.

Dentro de cada uno hay un bien y hay un mal, mas no dejes que ninguno ataque a la Humanidad. Ámalos como son y lucha porque sean los hombres y las mujeres de bien que uno verdaderamente desea.

Actividad: preguntas reflexivas

1. ¿Cómo crees que sería nuestra vida en soledad?
2. ¿Cuál crees que es el mensaje oculto del cuarto párrafo?
3. ¿Cómo te gustaría que se comportara la humanidad?

Un valor importante en este tema es: La prudencia.

La prudencia es un estado profundo de conciencia, control de nuestras emociones, un permanente acto de reflexión y análisis, el don de la paciencia y respeto por nuestros semejantes. ***¡Vívelo!***

Reconociendo el estrés

¿Cual de los siguientes eventos es estresante?

- ✓ Recibes un premio en la escuela.
- ✓ Se te poncha una llanta de la bicicleta.
- ✓ Asistir a una fiesta divertida hasta las 2 de la mañana.
- ✓ Que se enferme tu perro.
- ✓ Recibir un celular nuevo que te acaban de comprar.
- ✓ Tu mejor amigo(a) llega de visita de otra ciudad y se queda en tu casa durante una semana.
- ✓ Te dio una gripe muy fuerte.
- ✓ Todas las anteriores.



Todas las anteriores

Si piensas que las cosas estresantes son aquellas que te hacen preocupar tienes una idea equivocada de lo que es el estrés. Estrés puede ser diferentes tipos de cosas: cosas alegres, tristes, alérgicas, físicas etc. Muchas personas cargan con una enorme cantidad de estrés y ni si quiera se han dado cuenta!

¿Que es el estrés?

Estamos familiarizados con la palabra "estrés". Estrés ocurre cuando repruebas una materia, pierdes algo que es importante para ti o no tienes dinero para gastar en la escuela. La mayoría de nosotros piensa que "estrés" es sinónimo de "preocupación". Si estás preocupado estás "estresado".

Sin embargo, para tu cuerpo, la palabra estrés tiene un significado mucho más amplio.



Para tu cuerpo el estrés es sinónimo de cambio. Cualquier cosa que cause un cambio en tu vida causa estrés. No importa si es un cambio "bueno" o "malo", ambos son estresantes. Cuando encuentras tu casa soñada, es estrés, si te rompes una pierna, eso es estrés. Bueno o malo, si es un CAMBIO en tu vida es estresante para tu cuerpo.

Aún los **cambios imaginarios** son estresantes. (De hecho los cambios imaginarios son los que llamamos "preocupaciones"). Si temes que no será suficiente lo que has estudiado para pasar el examen, eso es estrés. Si te preocupa la posibilidad de que se enojen tus amigos, eso es estrés. Si crees que te darán un reconocimiento en la escuela, eso también es estrés. (Aunque sea un cambio positivo). No importa si el evento es bueno o malo, real o imaginario, cualquier cambio produce estrés.

Cualquier cosa que causa un **cambio en la rutina cotidiana** es estrés.

Cualquier cosa que cause un **cambio en la salud de tu cuerpo** es estrés.

Cambios imaginarios son tan estresantes como los cambios reales.



Veamos Diferentes tipos de estrés.

Algunos son tan frecuentes que ni siquiera estamos conscientes de que son estresantes.

Estrés emocional

Cuando tienes pleitos, desacuerdos o conflictos que causen un cambio en tu vida, eso es estresante.

Enfermedad

Una gripa, una fractura, una infección, un dolor de espalda son CAMBIOS en tu condición física.

Forzando tu cuerpo

Una gran fuente de estrés es exigir demasiado de uno mismo. Si estás trabajando o divirtiéndote 16 horas del día, habrás reducido tu tiempo disponible para descansar. Tarde o temprano la pérdida de energía causará que tu cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a sí mismo. ¡Te quedarás sin combustible! Si, a pesar de esto continúas derrochando tu energía, ocurrirán cambios permanentes. La lucha de tu cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una "gran fuente" de estrés para tu cuerpo.

Factores medio-ambientales

Los climas demasiado fríos o calientes también pueden ser estresantes.

Factores hormonales: Pubertad

Los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés. El cuerpo del adolescente CAMBIA de forma, que sus órganos sexuales comienzan a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos, es muy estresante.



En el caso de las mujeres, el síndrome premenstrual, donde los niveles de hormonas femeninas disminuyen abruptamente. El estrés causado por esta disminución de hormonas, es suficiente para causar un episodio de sobre-estrés

¿Cómo manejar el estrés?

- ✓ Respirar profundo.
- ✓ Pensar positivamente.
- ✓ Reenfocar lo negativo en positivo.
- ✓ Planificar diversiones y tomarse un descanso.
- ✓ Hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos negativos.



Actividad: preguntas orientadoras.

1. ¿Qué significado tiene la palabra estrés para nuestro cuerpo?
2. ¿Estos cambios pueden ser reales o imaginarios?

Reflexión:

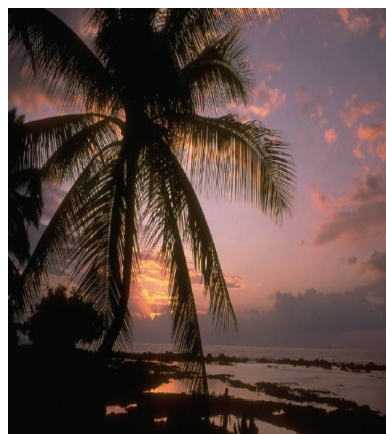
A nadie le gusta sentir la sensación de palpar en el pecho y dolor de cabeza que origina el estrés cuando no lo puede descargar. Entender cómo surge y cómo controlarlo nos hará más tranquila nuestra vida diaria.

Para vivir en paz

Aún en medio de la tormenta y los tiempos difíciles es posible vivir en paz

Había una vez un rey que ofreció un gran premio a aquel artista que pudiera captar en una pintura la paz perfecta.

Muchos artistas lo intentaron, el rey observó y admiró todas las pinturas, pero solamente hubo dos que a él realmente le gustaron y tuvo que escoger entre ellas.



La primera era un lago muy tranquilo. Este lago era un espejo perfecto donde se reflejaban unas plácidas montañas que lo rodeaban. Sobre estas se encontraba un cielo muy azul con tenues nubes blancas. Todos quienes miraron esta pintura pensaron que esta reflejaba la paz perfecta.

La segunda pintura también tenía montañas, pero estas eran escabrosas y descubiertas. Sobre ellas había un cielo furioso del cual caía un impetuoso aguacero con rayos y truenos. Montaña abajo parecía retumbar un espumoso

torrente de agua. En todo esto no se revelaba nada pacífico.

Pero cuando el Rey observó cuidadosamente, observó que tras la cascada había un delicado arbusto creciendo en una grieta de la roca. En este arbusto se encontraba un nido. Allí, en medio de del rugir del la violenta caída de agua, estaba sentado plácidamente un pajarito en el medio de su nido...

Sin dudarlo el Rey escogió esta pintura y explicó:

"Paz no significa estar en un lugar sin ruidos, sin problemas, sin trabajo duro o sin dolor. Paz significa que a pesar de estar en medio de todas estas cosas, exista calma y serenidad dentro de nuestro corazón. Este es el verdadero significado de la paz."

¿Cómo explicas el siguiente texto? "aun en medio de la tormenta y los tiempos difíciles es posible vivir en paz".

Y tú... ¿ya sabes que te da la verdadera paz del corazón?

¿Qué opinas sobre esta historia?

Un valor importante en este tema es: La paz.

La paz no es solo la ausencia de guerra, más bien es un ideal al que todos aspiramos; es en sí, algo tan valioso y sin embargo, con frecuencia al disfrutarla nos pasa desapercibida.

Es algo tan sutil que no existe si no se encuentra primeramente en ti. Presévala, fortalécela cultivando cada día principios de respeto, tolerancia, justicia y equidad.

2

Factores de riesgo, protección y resiliencia



Los hábitos y estilos de vida se van formando desde que el individuo nace, mediante un proceso de socialización en la familia, la escuela y la comunidad; pero son de particular importancia en la pubertad y en la adolescencia, etapas del desarrollo que se caracterizan por sus intensos cambios físicos y psicosociales.

Existe mayor exposición a otras influencias sociales, la búsqueda de experiencias y sensaciones nuevas, identificar y reconocer los riesgos de un individuo, grupo o comunidad, significa poder estimar la probabilidad de que se produzcan daños o problemas. Esto permite anticiparse a situaciones y evitarlas mediante intervenciones adecuadas y oportunas. Todos estamos expuestos a riesgos por el hecho de estar vivos, y estos riesgos están determinados por características individuales y sociales.

El bienestar depende en gran medida del apego que tengas a los factores protectores ya que estos deben de anteponerse a los de riesgo aun cuando estos aumenten la probabilidad de que aparezcan uno o más problemas.

Por lo general los factores de riesgo se relaciona con las conductas y el medio en que se desarrollan las personas, los estilos de vida, las formas en que sus actitudes y comportamientos tienden ya sea a exponerse a peligros o al autocuidado, disminuye la probabilidad de que ocurran problemas, estos elementos se encuentran en el individuo o en su entorno y se denominan factores protectores.

Los factores de protección pueden ser definidos como aquellas circunstancias personales, interpersonales y ambientales que aumenten la probabilidad de desarrollar una vida saludable. Mientras que los factores de riesgo son aquellos que aumentan la probabilidad de caer en comportamientos negativos. Ver cuadro de factores protectores y de riesgo.



Factores protectores:

- ✓ Relación con adulto protector que funja como un buen modelo.
- ✓ Oportunidad de contribuir y ser reconocido.
- ✓ Constancia en la escuela.
- ✓ Conductas saludables y actitud positiva hacia el futuro.
- ✓ Autoestima
- ✓ Autodisciplina
- ✓ Habilidad para resolver problemas.
- ✓ Sentido del humor.



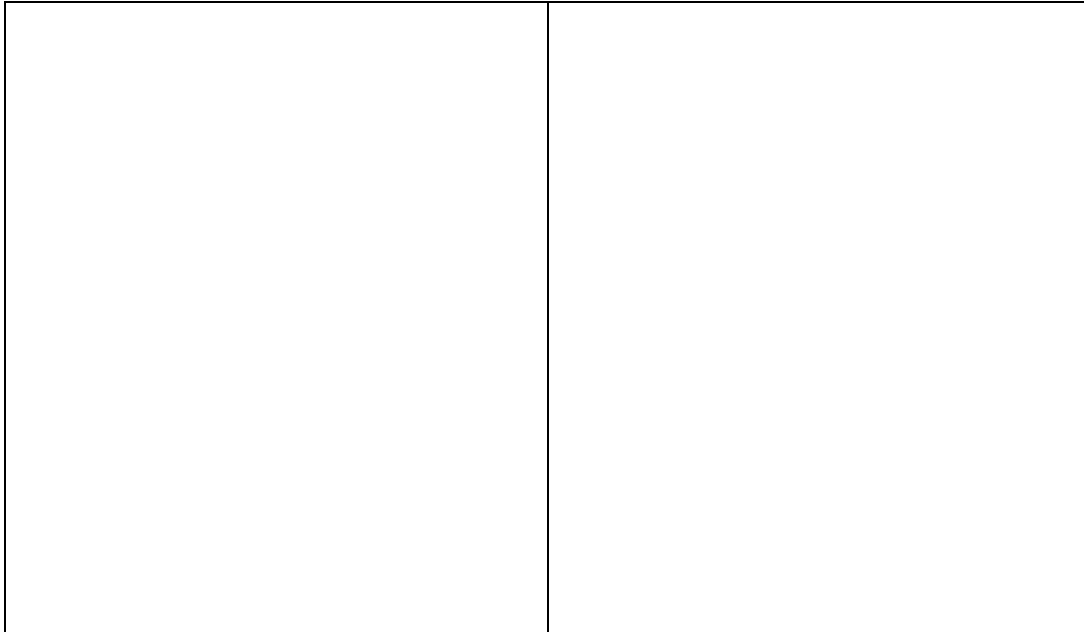
Factores de riesgo:

- ✓ Problemas en la familia.
- ✓ No tener con quien platicar mis problemas.
- ✓ Mal uso del tiempo libre.
- ✓ Malas amistades
- ✓ Falta de autoridad y comunicación en la casa.
- ✓ Falta de actividades físicas.
- ✓ No estar conforme conmigo mismo.
- ✓ Ser arriesgado y entrarle a todo sin pensar.



En tu caso cuales son los factores de:

<i>Protección</i>	<i>Riesgo</i>
--------------------------	----------------------



Resiliencia

El vocablo resiliencia tiene su origen en el latín, en el término resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. La resiliencia es un término que proviene de la Física y se refiere a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones.



A si mismo, en las ciencias humanas se comenzó a utilizar esta palabra para designar la facultad humana que permite a las personas, hacer las cosas bien a pesar de las condiciones de vida adversas, a las frustraciones y situaciones desfavorables en general y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, en otros términos recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva para si y para la sociedad

La resiliencia distingue dos componentes fundamentales: la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles.

Por lo anterior el objetivo de este tema es:

- ✓ Fomentar la libre expresión de ideas.
- ✓ Conocer las emociones.
- ✓ Aceptar las diferencias.
- ✓ Reconocer el valor propio, el del otro. Respetar lo que los demás valoran.

- ✓ Practicar la cooperación, la comprensión y la tolerancia.

Los pilares de la resiliencia

Actividad: elaborar carteles sobre "los pilares de la resiliencia" y exponerlos al grupo.

a) ***Introspección***: arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

b) ***Independencia***: saber fijar límites entre uno mismo y el medio, de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.



c) ***Capacidad de relacionarse***: habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los otros.

d) ***Iniciativa***: gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más complejas.

e) ***Humor***: encontrar lo cómico en la propia tragedia.

f) ***Creatividad***: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

g) ***Moralidad***: capacidad para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse y poner en práctica los valores.

h) ***Autoestima consistente***: Base de los demás pilares y fruto de cuidado afectivo del niño o del adolescente por parte de un adulto significativo.

Todos nacemos con una resiliencia innata, y con capacidad para desarrollar rasgos o cualidades que nos permiten ser resilientes, tales como el éxito social (flexibilidad, empatía, afecto, habilidad para comunicarse, sentido del humor y asertividad); habilidad para resolver problemas (elaborar estrategias, solicitar

ayuda y creatividad); autonomía (sentido de identidad, autosuficiencia, conocimiento propio, competencia y capacidad para distanciarse de mensajes y condiciones negativas); propósitos y expectativas de un futuro prometedor (tener metas propias, aspiraciones educativas, optimismo, fe y espiritualidad).

Una persona resiliente, es aquella que cuenta con algunos factores de protección en su vida, con la capacidad de crecer y desarrollarse en medio de factores adversos.

Un valor importante es en este tema:

La grandeza

El hombre es la obra cumbre de la naturaleza.

Lo complejo, lo fuerte, lo delicado, lo armonioso y aún lo inexplicable, han hecho posible el maravilloso milagro de la vida; sus potencialidades sólo tienen como límite lo impuesto por sí mismo;

Por eso, su origen y destino están relacionados con la grandeza:

Grandeza de espíritu, para alcanzar a comprender lo trascendente de su ser y su existencia;

Grandeza de ideales para lograr proyectar la complejidad de su misión;

Grandeza de sus virtudes para poder enfrentar con ella la tarea de cada día;

Grandeza de humildad para orientar sus ilimitadas posibilidades hacia el amor y el servicio por sus mensajes.

¡De ti y sólo de ti depende, ser más grande cada día!

3 *Tiempo libre*



El tiempo libre es aquel del cual se puede disponer con cierta libertad y no está relacionado ni a una obligación ni a una necesidad; es frecuente que se utilice el término “tiempo libre” como sinónimo de ocio; en realidad se trata de conceptos diferentes, pero entrelazados.

Las actividades propias del ocio según Cicerón, poseen las siguientes cualidades: son voluntarias, creadoras y gratas para el hombre. Una definición moderna del ocio es la siguiente:

conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, para descansar o divertirse; aumentar su información, convivencia social o capacidad creadora, cuando a concluido sus obligaciones profesionales, familiares o sociales.

Se puede deducir que el ocio se refiere a las actividades elegidas y llevadas a cabo con libertad. El ocio no pretende una utilidad práctica, lo que busca es disfrutar al realizar una actividad.

Así, no toda actividad realizada en el tiempo libre es ocio. Para que lo sea debe ofrecer descanso, diversión, desarrollo cultural, cultivo de la capacidad creadora, convivencia social. Además de ser realizadas libremente, sin imposición o condicionamientos externos.

Definición del tiempo libre

El tiempo libre es como un tesoro que debemos aprovechar y cuidar para realizar durante él actividades que, además de ayudar a relajarnos y descansar, contribuyen al desarrollo físico y espiritual (Iván Sisniega, 1995).

El tiempo libre debe ser en principio:

- ✓ Subjetivo: es una vivencia personal de la libertad; porque brinda la oportunidad de elegir las actividades a realizar.
- ✓ Individual: porque su utilización no depende de los demás.
- ✓ Liberador: como es un asunto privado la sociedad no puede determinar su uso.



Significado el tiempo libre en la adolescencia

Si bien el planteamiento del problema del tiempo libre y su uso es permanente a lo largo del desarrollo de cada persona, en la adolescencia adquiere una especial importancia pues en esta etapa es donde se marca la personalidad del joven.

El proceso de cambio que significa la adolescencia exige un esfuerzo, que a veces les origina conflictos, tensiones y frustraciones que ponen de manifiesto una necesidad creciente, de descanso, diversión y convivencia social. Prácticamente desaparecen las actividades informales en beneficio de las formales, aparecen las citas y el adolescente desea salir de casa para utilizar otras alternativas de diversión.

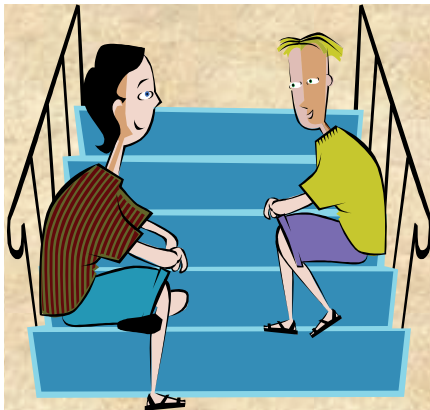
Uso del tiempo libre

El uso del tiempo libre implica

- ✓ reconocer que se tiene y apoderarse de él.
- ✓ Reflexionar sobre la individualidad.
- ✓ Ejercer el poder de elegir: decidir y actuar en consecuencia
- ✓ Practicar la libertad y responsabilidad en el tiempo libre
- ✓ Tener una verdadera disponibilidad y entrega con uno mismo.
- ✓ Enriquecer la calidad de vida.



El mundo de hoy presenta muchas opciones para el uso del tiempo libre. Se puede participar en actividades culturales, leer, asistir a espectáculos, viajar o descansar. La actividad física forma parte de la naturaleza humana y debe ser una parte importante en la vida desde que se nace hasta que se muere, de ahí que el deporte es una buena opción para el tiempo libre entre los jóvenes.



Necesidad de una educación para usar el tiempo libre

No solo es necesario saber en que consiste el tiempo libre, sino estar dispuestos a reconocerlo, defenderlo y usarlo cuando se tiene, con sentido, de forma responsable. Para este fin podríamos considerar una persona libre, al que hace lo que sólo él elige y sólo a él le corresponde hacer.

Hablar de la necesidad de educación para el uso del tiempo libre es reconocer que ha existido falta de orientación para valorarlo. Esto condujo a despreciarlo igual que a la ociosidad, y a equipararlo con pasividad y aburrimiento. Impera un desconocimiento casi total de lo que es el tiempo libre.

Esta orientación educativa debe de comenzar cuanto antes y es responsabilidad de la familia, la escuela y de los propios jóvenes con el objetivo de saber beneficiarse del tiempo libre. Hay que entender que el tiempo libre es una fuente continua de información y experiencias lista para sacar el mayor provecho de ella.

Temas de reflexión

Lo que vale el tiempo

Tan importante es un segundo como una hora, en la familia, en la escuela, con los amigos, en hacer algo bueno con nuestra vida.

Para darte cuenta del valor de un año: pregúntale a un estudiante que ha reprobado un examen final.

Para darte cuenta del valor de un mes: pregúntale a una mamá que ha dado a luz a un bebe prematuro.

Para darte cuenta el valor de una semana: pregúntale al editor de un diario semanal.

Para darte cuenta del valor de una hora: pregúntale a los enamorados que esperan para verse.

Para darte cuenta del valor de un minuto: pregúntale a quien ha perdido el tren, autobús o el avión.

Para darte cuenta del valor de un segundo: pregúntale a una persona que ha sobrevivido a un accidente.

Para darte cuenta del valor de una milésima de segundo: pregúntale al competidor que ha ganado una medalla de plata en las olimpiadas.

El tiempo no espera para ninguno, Atesora cada momento que tengas. Lo atesoraras más cuando puedas compartirlo con alguien especial.



Actividad: Preguntas orientadoras

- ✓ ¿Qué es el tiempo libre, como es, cuales son sus características?
- ✓ ¿existe alguna diferencia entre tiempo libre y ocio?
- ✓ ¿Qué es para ti el tiempo libre?
- ✓ ¿en realidad tienes tiempo libre?
- ✓ ¿tu tiempo libre lo es en función de los demás?
- ✓ ¿planeas tu tiempo libre?
- ✓ ¿Qué actividades te hacen sentir satisfecho contigo mismo que no sean parte de tus obligaciones?

Un valor importante para este tema es: La libertad

La libertad es un valor que todos reconocemos, pero que pocos sabemos defender, o del cual podemos abusar.

La libertad puede entenderse como la capacidad de elegir entre el bien y el mal responsablemente. Esta responsabilidad implica conocer lo bueno y lo malo de las cosas y actuar de acuerdo con nuestra conciencia, de otra manera, se reduce el concepto a una mera expresión de un impulso o del instinto.

4 Proyecto de vida



Hablar de un proyecto de vida en ocasiones puede resultar un poco difícil, ya que existen individuos que creen que el futuro ya está determinado por la familia, su lugar de origen, su nivel económico, carencia afectiva, la suerte, ya que todo lo anterior va limitando la posibilidad de planear.

Casi todos los adolescentes se encuentran preocupados por su situación actual y pocas veces se ponen a pensar en el futuro, sin embargo, es importante que en esta etapa del desarrollo empiecen a reflexionar acerca de lo que desean

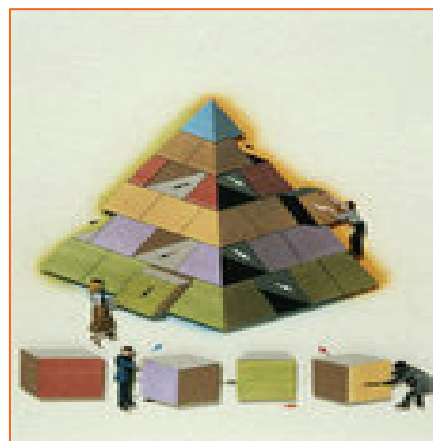
para el futuro y como lo van a lograr, independientemente de que los adolescentes se caracterizan por vivir el aquí y el ahora y tener poca percepción del riesgo.

Nuestras acciones son el resultado de nuestras decisiones, si podemos decidir es porque podemos elegir, es decir, porque podemos tomar uno o varios caminos. Decidir es el acto máximo de la libertad. Somos seres libres capaces de decidir, y cada vez que lo hacemos, reafirmamos esta cualidad humana, la de construir nuestro propio destino.

Con el proyecto de vida, cada persona decide hoy quien será mañana o en un futuro más o menos lejano, para planear su proyecto no se debe alejar del medio en el que vive ya que se condicionan mutuamente. Al elaborar un proyecto de vida surge la necesidad de decidir. La toma de decisiones es un elemento vital en la formación de proyectos de vida.

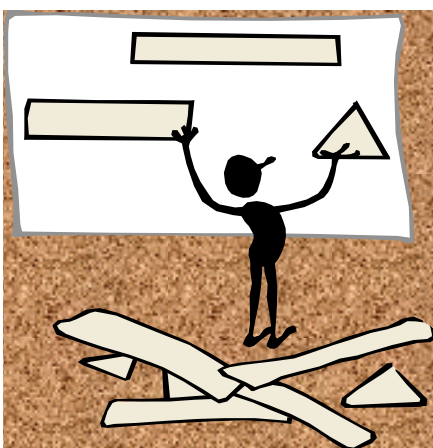
¿Qué es un proyecto de vida? El proyecto de vida no es otra cosa que la acción siempre abierta y renovada de superar el presente y abrirse camino hacia el futuro, a la conquista de sí mismo y del mundo en que se vive (Baldvieso y Perotto, 1993).

Es todo aquello que se puede llegar a ser y a hacer. Es saber quién soy, cómo soy, el porque y el para qué del diario vivir.



Es necesario encontrar motivaciones, que además de vivir nos permitan soñar, disfrutar, platicar y alcanzar, desde luego si es importante el presente, al que le da sentido la historia de nuestras vidas sumado a un proyecto de vida.

La importancia de hablar sobre un proyecto de vida es porque funge como un factor de protección para la prevención de situaciones de riesgo. Ya que abre el panorama hacia responsabilidad personal, rompe con la idea de que las cosas no pueden cambiar, da valor y fuerza ante el diario vivir, brinda la posibilidad de tener una vida mejor.



Características básicas de un proyecto de vida

Existe una relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida.

Planear la vida permite ubicar en forma más clara sus posibilidades, dan pauta a abrir nuevos caminos, anticiparse a lo que quiere ser, hacer y tener dentro de un contexto real, elementos como la toma de decisiones, la asertividad, los valores y la autoestima deben ser la base para que el adolescente construya se proyecto de vida que se caracteriza por lo siguiente:

- ✓ Surgir de la realidad.
- ✓ Estructurarse y Desarrollarse en un plano simbólico o de la fantasía.
- ✓ Ejecutarse y volver a la realidad.

El ser humano en cualquier periodo de su vida, necesita construir las posibilidades de su futuro, encausar sus esfuerzos y establecer a donde quiere llegar a través del cuestionamiento interno:

<i>¿Qué?</i>	<i>¿Cómo?</i>	<i>¿Cuándo?</i>	<i>¿Dónde?</i>
	<i>¿Por qué?</i>	<i>¿Cuál?</i>	
<i>Va hacer mi proyecto de vida</i>			

La construcción de un proyecto de vida se fundamenta en las posibilidades y la libertad de cada ser humano, atreverse a sentir y contemplar sus propios deseos. Así, un proyecto se conforma por los siguientes elementos:

Realidad: la familia, el nivel socioeconómico y cultural, el estado de salud física, mental y emocional, las capacidades y limitaciones propias.

Necesidades: lo que se quiere ser y hacer en un futuro.

Valores: referencias personales que dan significado a la conducta, a través de la historia personal se adquieren, modifican y sustituyen.

Decisión: es asumir la responsabilidad y el control sobre su propia vida (arquitecto de tu destino).



Metas: en la medida en que se sabe a donde quieres llegar, se trabaja día a día para alcanzarlas.

Cuando se toman en cuenta el pasado, presente y el futuro es posible asegurar el proyecto de vida.

Actividad:

Preguntas reflexivas: responde en tu cuaderno

- ✓ ¿Qué se entiende por proyecto de vida?
- ✓ ¿cuántas de las cosas que has hecho hoy te han dado satisfacción?
- ✓ ¿qué cosas de las que realizas hoy son para tu futuro?

La decisión es tuya...

Se sabe que la adolescencia es una época de cambio y definición en diversas áreas de la vida.

Un proyecto de vida, es fundamental para cualquier ser humano, debido a se basa en tres preguntas existenciales que son: quiénes somos, hacia donde vamos y qué debemos hacer. Las cuales sin embargo son demasiado importantes para permitir que otros las respondan por nosotros. Tocan la profundidad de la vida por lo tanto implican reflexión.

“No le preguntes a nadie, qué es lo que debes hacer con tu vida: pregúntatelo a ti mismo”.



Es importante elaborar una guía para establecer metas que apunten al desarrollo personal, a fin de modificar comportamientos o bien consolidarlos.

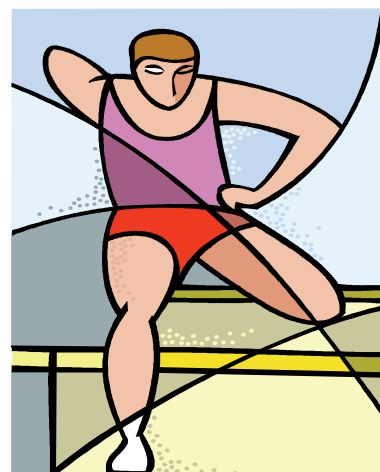
Las metas, en general, tienen características definidas, la guía de metas puede dividirse en largo, mediano y corto plazo, pues nos ayudan a establecer un ritmo de trabajo que nos lleva a la realización de un proyecto.

La ejecución de esta tarea no es fácil, pues requiere de perseverancia y responsabilidad, para lograr los propósitos establecidos inicialmente.

Recordemos: En la formación de un proyecto de vida, la esencia se centra en las metas previamente establecidas.

Para que una meta se pueda cumplir es necesario que reúna ciertas características:

- 1.- Concebible.
- 2.- Creíble y realizable.



3.- Controlable.

4.- Medible.

5.- Deseable.

6.- Facilita el crecimiento del proyecto.

Lo que define a un proyecto de vida como dependiente o independiente es la capacidad de cada individuo para elaborar su proyecto. Un proyecto de vida no es independiente de lo que ocurre en el entorno, ni se excluye a las personas con las que se interactúa. El proyecto de vida tiene la función de organizar de manera paulatina el mundo interior del individuo, así como el exterior.

Es un proceso dinámico donde se interpreta la realidad y se decide como se va utilizar, asumiendo un control y dominio de si mismo, la principal función de un proyecto de vida entre los jóvenes es de vital importancia ya que los conduce hacia la autonomía.

La tarea del adolescente es conocer y reconocerse a si mismo, revisar el pasado y tener conciencia del presente y del futuro inmediato.

Actividades:

Preguntas reflexivas:

1.- ¿cuál es tu meta más importante a corto, mediano y largo plazo?
¿Por qué?

2.- ¿Consideras que tus metas están basadas en la realidad?

Elaboración personal de un proyecto de vida:

En la elaboración del proyecto de vida hay regresiones, contradicciones y conflictos., que suelen confundir, pero también son alicientes pues fortalecen fases interiores, en las cuales se dedican



preferentemente a la construcción de proyectos, así como también fases de acción, en las que se dedican a realizarlas.

Recordemos:

Una persona que no tiene un proyecto de vida esta más expuesta a situaciones riesgosas prevenibles.

Cuando no se tiene un proyecto de vida hay amargura y tristeza porque la mayor parte del tiempo hay lamentación por los sucesos del pasado y un miedo a lo incierto del futuro. Es importante, para la mayoría de los seres humanos, ocupar un lugar, hacer algo por uno y por los que lo rodean.

Es generalmente durante la adolescencia cuando lo que elegimos es determinante para nuestro futuro, los proyectos de vida los empezamos a construir desde el momento en que hacemos preguntas como ¿quién soy yo?, ¿cómo quiero ser?, ¿cómo voy a lograrlo?

Para lograrlo lo que queremos es necesario planear, esto es, saber lo que tenemos que hacer, los pasos que tenemos que dar en un determinado tiempo, para llegar a la meta que queremos.

Tener un proyecto de vida es importante porque:

Nos permite dirigir nuestra vida: tomando en cuenta lo que necesitamos y lo que nos interesa.

Le da sentido a nuestra vida: nos da la oportunidad de evaluar si estamos dirigiéndonos hacia donde queremos, si sabemos que es lo que queremos, podemos saber si vamos por buen camino, y cuanto nos falta para lograr lo que nos propusimos. Podremos lograr lo que nos hemos propuesto y esto nos dará satisfacción a nosotros mismos.



Considera lo siguiente para tu proyecto de vida:

- ✓ pensar quiénes y de qué forma han influido en nuestras vidas.
- ✓ Recordar cuáles han sido nuestros intereses desde pequeños
- ✓ Recapitular qué acontecimientos importantes han influido en nuestras vidas.
- ✓ Recordar éxitos y fracasos.
- ✓ Entender rasgos de nuestra personalidad y aprender a sacar el mayor provecho de ellos, por ejemplo:
 - mi aspecto físico.
 - cómo son mis relaciones sociales.
 - Cómo enfrento las dificultades de la vida, etc.
- ✓ Investigar que condiciones nos obstaculizan y cuáles facilitan nuestro desarrollo personal.
- ✓ Analizar si es posible cambiar, como vamos a lograrlo y cómo vamos a afrontar este cambio.
- ✓ Dentro de este proyecto de vida es importante soñar y ver que realidades favorecen nuestros sueños.



Se me ocurre...

Descifra el mensaje que Amado Nervo nos dejó:

"Daca naperso se le toquiartec ed us piopro notides"

mensaje correcto:

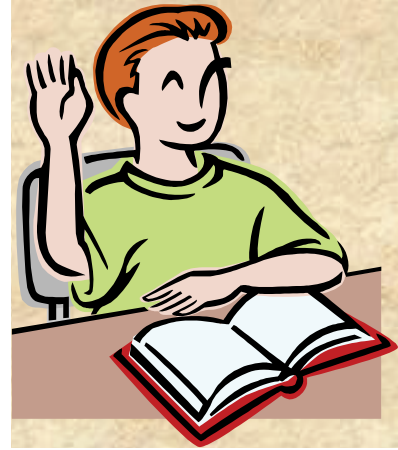
" _____ "



Actividad: responde en tu cuaderno

Preguntas reflexivas:

- 1.- ¿Qué te gustaría mejorar de ti mismo?
- 2.- ¿Qué tienes que aprender a hacer?
- 3.- ¿Que tienes que dejar de hacer?



Alcanzar nuestros propósitos supone el logro de algo que hemos deseado, planeado e intentado realizar, cada uno de nosotros tiene propósitos diferentes, por ejemplo: acabar la secundaria, tener su propio negocio, en el camino para poder alcanzar nuestros propósitos, muchas veces nos ponemos obstáculos con pensamientos como: “no podré hacerlo”, cuando pensamos así, es difícil realizar nuestros deseos.

Hay personas que tienen temor a triunfar y otras temor a fracasar. Estas personas prefieren no intentar, dejar que los temores les ganen.

Confiar en nosotros mismos, conocer nuestras capacidades y limitaciones, tener una visión optimista de la vida, nos convierte en personas orientadas al éxito:

Yo quiero, Yo puedo

Realizar mi proyecto de vida

basado en el siguiente esquema:

planea tus metas a corto, mediano y largo plazo

plan del día de hoy: (corto plazo)



Acción	Forma	Recursos materiales	Involucrados	Obstáculos	Resultados
¿Qué voy a hacer?	¿Como le voy a hacer?	¿Cuánto me voy a tardar?	¿Quién me va a apoyar?	¿Qué me puede desviar de mi meta?	¿Qué voy a conseguir?



Plan de esta semana: (mediano plazo).

Acción	Forma	Recursos materiales	Involucrados	Obstáculos	Resultados
¿Qué voy a hacer?	¿Como le voy a hacer?	¿Cuánto me voy a tardar?	¿Quién me va a apoyar?	¿Qué me puede desviar de mi meta?	¿Qué voy a conseguir?

Mi proyecto de vida es: (a largo plazo, al cual los planes a mediano y corto plazo, le harán aportaciones).



Acción	Forma	Recursos materiales	Involucrados	Obstáculos	Resultados
¿Qué voy a hacer?	¿Como le voy a hacer?	¿Cuánto me voy a tardar?	¿Quién me va a apoyar?	¿Qué me puede desviar de mi meta?	¿Qué voy a conseguir?

Un valor importante para este tema es: La perseverancia.

Es el don de quien se fija una meta y no la deja; es la gracia de quien se esfuerza por alcanzar una estrella;

Es la virtud de quien no deja nada a la suerte, es el tesoro de quien quiere y se dispone a ser... el arquitecto de su propio destino.

Persevera y alcanza...

Ten en cuenta que ni la inteligencia, ni el talento, ni la imaginación, por sí solos, lograrán alcanzar el éxito, si éstos no van impulsados por la perseverancia que se sustenta en la voluntad y la fortaleza de carácter de quien se dispone a triunfar.

¡Que cada amanecer sea una nueva oportunidad para emprender tu obra!

BIBLIOGRAFÍA

- 1) Plan Estatal de Desarrollo 2004-2009, Gobierno del Estado de Sonora.
- 2) Plan Maestro de Coordinación Integral por la Seguridad, Gobierno del Estado de Sonora.
- 3) Taller de Sensibilización, Guía Didáctica, Dirección General de Salud reproductiva, Secretaria de Salud, México, 2002.
- 4) Mangrulkar Leena, Vince Cheryl, Posner Marc, Enfoque de Habilidades para la Vida para un Desarrollo Saludable de Niños y Adolescentes, Organización Panamericana de la Salud, 2004.
- 5) Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y otras Drogas, CONADIC-Salud, 2002.
- 6) Informe Sobre la Salud en el Mundo 2001, nuevos conocimientos nuevas esperanzas, Organización Mundial de la Salud, 2001, Ginebra, Suiza.
- 7) Medina Mora, Maria. Elena, Borges, Guilherme, et al., Prevalencia de Trastornos Mentales y uso de Servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México, Salud Mental, Vol. 26, No.4, Agosto 2003., México.
- 8) Norma Oficial Mexicana, NOM-028-SSA2-1999, Para la prevención, Tratamiento y Control de las Adicciones, Secretaria de Salud, México.
- 9) Tapia Maruri, Laura, Stanford, Adriana, et. Al, Manual de Sensibilización, Dirección General de Prevención y Control de Cáncer Cérvico Uterino, Secretaria de Salud, México 1999.
- 10) La salud del adolescente: cambio de Paradigma de un enfoque de daños a la salud al de estilos de vida sana. Suplemento 1 la Salud de adolescentes, Salud Publica de México 2003
- 11) Medina M. Maria Elena y cols. Consumo de Drogas entre Adolescentes Suplemento 1 la Salud de adolescentes, Salud Publica de México 2003.
- 12) Manual de Comunicación Social para Programas de la Salud de los Adolescentes, División de Protección y Protección a la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Washington, D.C., 2001
- 13) Ley y Reglamento de Prevención y Atención de la Violencia Intrafamiliar para el Estado de Sonora, CEPAVI, 2003.
- 14) Encuesta sobre Tabaquismo en Jóvenes 2003, Instituto Nacional de Salud Pública, México 2004.
- 15) Encuesta Nacional de Adicciones 2002, Resumen Ejecutivo, CONADIC, Secretaría de Salud, México, 2003.
- 16) Secretaria de Asuntos Estudiantiles, Dirección General de Servicios Médicos UNAM.
- 17) Municipios y Comunidades Saludables: la nueva salud pública en el ámbito local, Organización Panamericana de la Salud, Washington 2002.

- 18) Valores Humanos para prevenir y convivir (serie del 1al 9), Programa de Educación para la Salud, para desarrollar cualidades humanas, para prevenir VIH/SIDA y convivir con quienes ya lo padecen, FUNSALUD, México, 2004.
- 19) Branden, Nathaniel. Los seis Pilares de la Autoestima. Ed. Paidós. México. 1997
- 20) Modelos Preventivos, serie Planeación, Consejo Nacional Contra las Adicciones, México, 2003.
- 21) Acevedo, A. Aprender Jugando. Vol. 1,2 y 3 Preludio. México 1987
- 22) Feldman, Jean, R. Autoestima ¿Cómo Desarrollarla? Nancea Ediciones. Madrid 2002.
- 23) Lilley, Roy. Como tratar con gente difícil. Primera ed. Ed Gedisa España 2002
- 24) Programa de Mejoramiento en la Calidad y Equidad de la Educación Básica, Juegos y Técnicas de Animación para la Educación Básica. Ministerio de educación. Chile. 1996
- 25) Betancourt, Julián y Valdez Maria de los Dolores. Atmósferas Creativas: juega, piensa y crea. Manual Moderno. México 2002
- 26) Betancourt, Julián. Atmósferas Creativas 2: rompiendo candado mentales. Manual Moderno. México 2001.
- 27) Manual Tipps. Talleres Interactivos para la Promoción de la Salud, Responsabilidad y Moderación ante el Consumo de Bebidas Alcohólicas. Fundación de Investigaciones Sociales A.C México 2003
- 28) Pick, Susan, Givuandan, Martha et Al. Formación Cívica y Ética, Primer y Segundo Grado. Noriega Editores. México 1999.
- 29) Drogas las 100 Preguntas Más Frecuentes. Centro de Integración Juvenil A.C, 17º impresión, Gobierno del Estado, SEDESOL y Universidad de Sonora, 2004.
- 30) Alcántara M. Hugo, Reyes M. Maria, et Al. Como Proteger a tus hijos contra las drogas. Guía Práctica para Padres de Familia, Centro de Integración Juvenil A. C, 66ª reimpresión Fundación Gonzalo Río Arronte I. A. P. México 2003
- 31) Fundación Vamos México, A. C. Guía de Padres. Tomo 1, 2 y 3. ED. El Universal C. P. N., S. A de C. V. México 2004
- 32) Cuidado con las Adicciones. Los libros de Mamá y Papá. Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe, Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos México 2000
- 33) Herramientas para la Acción Preventiva. Guía de Prevención del Consumo de Drogas. Consejo Nacional Contra las Adicciones. 2ª Edición México 2000
- 34) Crecer como Familia Guía de Prevención de las Adicciones para Padres. Consejo Nacional Contra las Adicciones. Segunda Edición México 2000
- 35) Hacia una Escuela sin Adicciones. Guía de Prevención para Maestros. Consejo Nacional Contra las Adicciones. Segunda Edición México 2000.

- 36) Tapia Conyer R, Sarti E, Kurri P, Ruiz- Matus C, Velásquez O, et. Al Desarrollo del Potencial Humano. El Manual de Salud Pública. México Intersistemas 2003
- 37) Observatorio mexicano en tabaco, alcohol y otras drogas 2003. Consejo Nacional contra las Adicciones, México 2004
- 38) Consejería en Tabaquismo. Serie Actualización en Salud. Consejo Nacional Contra las Adicciones. México
- 39) Cómo Prevenir el uso de Drogas en los Niños y Adolescentes, Una guía con base científica para padres, educadores, y líderes de la comunidad, ed. Segunda versión abreviada, Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. 2004
- 40) Violencia Familiar, Primera edición. Programa Mujer y Salud (PROMSA), Secretaría de Salud. México 2002
- 41) Cyrulnik, Boris. Los patitos Feos, La resiliencia una infancia infeliz no determina la vida. Ed. Gedisa España 2002
- 42) Velasco F. Rafael Las adicciones, Manual para Maestros y Padres. Segunda reimpresión Ed. Trillas México 2003
- 43) Vivamos Mejor, Libro del Adulto. Instituto Nacional de Educación para los Adultos INEA. 2ª edición, México 2003
- 44) De la Barrera, Solórzano, Luís. Formación Cívica y Ética 3 Ed. Santillana México 2000
- 45) Conde, Silva y Vidales, Ismael. Formación Cívica y Etica1 Ed. Larousse México 1999
- 46) Dliego Cecilia y Robles Luys A. Valores. México 1998.
- 47) Ruiz, L. Patricio. Promoviendo la Adaptación Saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de Promoción de la Salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Ministerio de Sanidad y Consumo. España 2005
- 48) Mckay, M., Davis, M. y Fannig, P. Técnicas Cognitivas para el tratamiento del estrés. Ed. Martínez Roca. México 1998
- 49) Labrador, F., Cruzado J. y Muñoz, M. Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta. Ed. Pirámide. España 1993
- 50) Centers for Disease Control and Prevention. The Tobacco- Free Sports Playbook. Atlanta, Georgia: Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Office on Smoking and Health. U.S.A. 2001
- 51) What do you need to know about Drug Testing in Schools. Office of National Drug Control Policy. U.S.A. 2002
- 52) La Marihuana: Lo que los padres deben saber. National Institute on Drug Abuse. National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services. U. S. A. 2004
- 53) Girls Power! Speaker's Guide. U.S Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Prevention. U.S.A.

- 54) Cuenta Publica 2001, Consejo Nacional para la Promoción de la Salud. Vida Chile. Departamento Promoción de la Salud, División de Rectoría y regulación Sanitaria, Ministerio de Salud. Chile 2002
- 55) Cuaderno del Salud para madres de familia. Cuidemos nuestra salud. Secretaría de Salud. México 2002
- 56) López, Pablo. Formación de valores en los Niños. Editores Unidos Mexicanos. S.A. México 2004
- 57) Lorezo, P., Laredo, J.M., Leza, J., Lizasoain, I. Drogodependencias. Farmacología, Patología, Psicología, Legislación. Editorial Medica Panamericana S. A. España 1998.
- 58) Los Objetivos de Desarrollo del Milenio en México: Informe de Avance 2005. Gabinete de Desarrollo Humano y Social, Gobierno de la Republica. México 2005.
- 59) Morales, J.F., Huici, C. Moya, M., Gaviria, E. López –Sáez, M. y Nouvilas, E. Psicología Social. Ed. Mc. Graw Hill. España. 1999
- 60) Myers, David. Psicología Social. 6ta edición. Mc Graw Hill Colombia 2000
- 61) Papalia, D. Wendkos, S. y Duskin, R. Desarrollo Humano. 8ª edición. Mc Graw Hill. Colombia 2001
- 62) Ramírez, Héctor, La constitución del individuo, socialización y virtudes privadas, Individuo y Sociedad, Editorial Nueva Imagen, México, 2001.
- 63) Programa de diseño por educación Medica Continua México 2003 recuperado de la pagina Web: www.tusalud.com.mx
- 64) Solomon, Muriel. Como Trabajar con gente difícil. Ed. Gestión España 2000.