



La justicia
es de todos

Minjusticia

Habilikit

Caja de herramientas para el desarrollo de
Habilidades para la Vida
en adolescentes y jóvenes

del Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes - SRPA



Fusionadas

**Activa-
Mente**

*Tomo el
control*

M a n u a l d e u s o



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito



**BIENESTAR
FAMILIAR**

Créditos

Ministerio de Justicia y del Derecho

Wilson Ruiz Orejuela

Ministro de Justicia y del Derecho

Diana Abaunza Millares

Viceministra de Política Criminal y Justicia Restaurativa

Andrés Orlando Peña Andrade

Director de Política de Drogas y Actividades Relacionadas

Jorge Hernán Valencia García

Subdirector Estratégico y de Análisis

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito

Pierre Lapaque

Representante en Colombia

Olivier Inizan

Oficial Senior de Programas

María Mercedes Dueñas Tobón

Jefe

Área de Prevención del Consumo de Drogas

Disney Niño Castellanos

Coordinadora de Tratamiento e Inclusión Social

Área de Prevención del Consumo de Drogas

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)

Lina María Arbeláez

Directora general

Liliana Pulido Villamil

Subdirectora General

Alejandro Peláez Rojas

Director de Protección

César Alejandro Cáceres Monroy

Subdirector de Responsabilidad Penal

Equipo técnico de elaboración y revisión de las herramientas pedagógicas

Ministerio de Justicia y del Derecho

Camila Patiño Rodríguez

Asesora
Subdirección Estratégica y de Análisis

Gonzalo Sosa Gutiérrez

Asesor
Subdirección Estratégica y de Análisis

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)

Beatriz Adriana Tierradentro

Profesional Especializada
Dirección de Protección

Karen Martínez Sierra

Asesora
Subdirección de Responsabilidad Penal

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito

Disney Niño Castellanos

Coordinadora de Tratamiento e Inclusión Social
Área de Prevención del Consumo de Drogas

Gloria Patricia Sossa Giraldo

Coordinadora Fortalecimiento Institucional
Área de Prevención del Consumo de Drogas

Asesoras Técnicas

Jenny Paola García Gómez

Carolina Luna Guerrero

Diana Raquel Sierra Acuña

Dahyan Lorena Perico Correa

Meryl Eliana Téllez Ballén

Corrección de estilo

Diana Marcela Salazar Manjarrés

Asesora Técnica en Comunicación Digital
Área de Prevención del Consumo de Drogas
UNODC

Diseño, diagramación y animación

John Vásquez Zuluaga

Profesional en Diseño Gráfico
Área de Prevención del Consumo de Drogas
UNODC

Voces vídeos Tomo el control

Diana Hernández Rueda

Asesora Técnica
Área de Prevención del consumo de Drogas
UNODC

Jaime Alfonso Mieles Rojas

Joven egresado del Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes - SRPA

Impresión

(nombre del proveedor)

Bogotá D.C.
2021

Tabla de contenido

Presentación	6
Recomendaciones de uso	8
Instructivo de uso	13
Fusionados	14
Tomo el control	18
Activamente	21

Hola

Es un gusto compartir con ustedes el **Habilikit**, una caja de herramientas pedagógicas para el desarrollo de Habilidades para la Vida dirigida a adolescentes y jóvenes del Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes – SRPA, que podrá ser usada por los equipos de profesionales de las unidades de servicio, como un instrumento lúdico y práctico que fortalecerá la implementación de estrategias de prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Las herramientas incluidas en el **Habilikit** han sido diseñadas teniendo en cuenta las necesidades de los adolescentes, jóvenes y familias vinculadas al Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes – SRPA. A través de su uso podrán conocer, entrenar y fortalecer las habilidades emocionales, cognitivas e interpersonales para facilitar el desarrollo de destrezas y la adquisición de aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria.

¿Qué es el Habilikit?

El **Habilikit** es una caja de herramientas que cuenta con tres piezas lúdico-pedagógicas: Fusionados, Tomo el control y Activamente, cada una pensada en trabajar un grupo específico de Habilidades para la Vida. Estas promueven el fortalecimiento de factores protectores en los adolescentes y jóvenes, a partir del ejercicio práctico con sus pares y la interacción social que apoyan la adopción de conductas saludables, tales como la socialización, mejor comunicación, la toma efectiva de decisiones, el manejo de las emociones y la solución de problemas interpersonales, que promueven el ajuste social positivo y la prevención de conductas negativas o de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, sexo inseguro y violencia¹.

¹ Para profundización se sugiere revisar el enfoque de Habilidades para la Vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes, (OMS, OPS. 2001), disponible en http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf



¿Qué encontrarán en este manual?

Este manual presenta las recomendaciones generales para el uso del Habilikit, información específica relacionada con cada una de las tres herramientas, así como el adecuado uso que se describe en estos dos apartados.

¿A quién va dirigido este manual?

A todos aquellos profesionales del SRPA que asumirán el rol de facilitador de las herramientas, quienes usarán el Habilikit en los espacios de desarrollo de habilidades con los adolescentes y jóvenes.

A continuación, se describen las principales características que debe tener un facilitador del Habilikit:

- Contar con motivación y disposición para interactuar de manera activa en el desarrollo de las actividades.
- Tener una actitud de preventor frente al consumo de sustancias psicoactivas.
- Tener entrenamiento previo en la implementación de programas preventivos, así como conocimiento en las Habilidades para la Vida. Este criterio permite aumentar el grado de confianza y comodidad para la implementación de las herramientas pedagógicas propuestas en el Habilikit².
- Ser profesional de las ciencias sociales, humanas y/o de la salud, preferiblemente.
- Contar con habilidades de liderazgo y alteridad. Estas dos cualidades permitirán tener una mayor conexión emocional, así como vínculos de confianza, para lograr un impacto directo con los participantes.
- Tener habilidades para el manejo de grupos y de variables externas que puedan interferir en el desarrollo de las actividades.

² Se recomienda trabajar desde la "Guía para la formulación de estrategias de prevención del uso de sustancias psicoactivas en los adolescentes y jóvenes del SRPA" disponible en: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guia_prevenccion_uso_sustancias psicoactivas_-_19_de_agosto.pdf y/o realizar el "Curso básico en prevención del consumo de sustancias psicoactivas para actores del SRPA".

Recomendaciones de uso ³

Para la utilización del Habilikit se sugiere tener en cuenta las siguientes recomendaciones planteadas a modo de temáticas: **i)** selección de los participantes; **ii)** revisión de las condiciones previas al juego; **iii)** consideraciones para los facilitadores; **iv)** revisión de algunos principios de oro para una sana convivencia y **v)** elección de la herramienta pedagógica a utilizar.

i) Selección de los participantes

El *Habilikit* ha sido desarrollado para ser usado con los adolescentes, jóvenes y familias de las unidades de servicio del SRPA. Cada uno de los participantes tendrá roles y funciones específicas durante el desarrollo y entrenamiento con las herramientas pedagógicas. De manera específica:



- El *Habilikit* ha sido desarrollado para adolescentes de 14 a 17 años y jóvenes mayores de 18 años que se encuentren en la fase de permanencia, en los momentos de reconocimiento, comprensión o reformulación, siendo las etapas donde los adolescentes y jóvenes inician el reconocimiento y aceptación de sus historias de vida, así como la responsabilidad de sus decisiones asociadas con las experiencias que llevaron a que ingresaran al SRPA o verse inmersos en situaciones de riesgo, lo que permite desarrollar procesos restaurativos y preventivos desde los diferentes dominios de trabajo. Por consiguiente se brinda la posibilidad de reconocer y hacer uso de sus habilidades.
- Se sugiere **no** unir adolescentes y jóvenes de diferentes fases del proceso pedagógico para evitar refuerzos de conductas de alto riesgo. Recordemos que los adolescentes y jóvenes con estas características tienden a repetir rápidamente las conductas de sus pares.

ii) Revisión de las condiciones previas al juego

Para el buen desarrollo de las actividades que propone el *Habilikit*, es importante revisar tanto el espacio físico en que se trabajará, como los tiempos y recursos dedicados a ello.



- **Espacio físico:** un aspecto elemental al momento de usar el *Habilikit* es la preparación del lugar o punto para el desarrollo del juego. Para tal fin, se recomienda contar con un sitio físico amplio, donde los participantes puedan moverse, sentirse cómodos(as) y seguros(as).

³ Las recomendaciones ofrecidas en este manual se fundamentan en los criterios de la prevención basada en la evidencia y el conocimiento del contexto del SRPA; sin embargo, es importante mencionar que el facilitador, previa lectura de las características particulares de los grupos y las condiciones del contexto, y manteniendo la intencionalidad pedagógica propuesta, podrá hacer ligeras variaciones que deben ser consideradas al momento de evaluar su aplicación.



Al momento de seleccionar el espacio, es importante considerar variables externas que puedan dificultar o interrumpir los ejercicios como, por ejemplo, el ingreso de otros participantes o curiosos que no pertenezcan al grupo, ruidos que imposibiliten la comunicación o la presencia de olores molestos, entre otros.

- **Recursos:** se recomienda contar con los materiales sugeridos en las herramientas pedagógicas como, por ejemplo, los recursos informáticos y demás contenidos y elementos señalados.
- **Cronograma:** el diseño de un cronograma de trabajo permite cumplir con la intencionalidad de la propuesta pedagógica. Esta programación puede estar escrita en el diario vivir para ser trabajada de manera paralela en las actividades de la institución, ya que cada sesión está pensada para desarrollarse una vez a la semana⁴.

iii) Consideraciones para los facilitadores

El papel del facilitador es fundamental en el Habilikit pues se convierte en un agente que, como su nombre lo indica, facilita el aprendizaje, motivando y orientando la participación de los adolescentes y jóvenes en el proceso pedagógico. Por ello, un facilitador debe tener en cuenta los siguientes aspectos:



- **Dominio de las temáticas:** contar con los conocimientos relacionados con los ejes temáticos del Habilikit, pues esto contribuye a brindar información clara a los adolescentes y jóvenes⁵.
- **Conocimiento del Habilikit:** conocer en qué consiste cada una de las herramientas pedagógicas y qué aportan al proceso de aprendizaje con los adolescentes, jóvenes y familias.
- **Pertinencia en la elección de la herramienta:** determinar como facilitador qué le llama la atención de trabajar con las herramientas pedagógicas y si estas se ajustan a las necesidades e intereses de los adolescentes y jóvenes de la institución. Analizar previamente el problema que este puede resolver y si es adecuado al contexto institucional y sociocultural de la población participante.
- **Propósito:** cumplir con los objetivos e intención que propone cada una de las herramientas pedagógicas.
- **Tiempo:** disponer de este para la planificación, desarrollo del ejercicio y reflexión colectiva en cada sesión propuesta.

⁴ Los Estándares Internacionales en Prevención del Uso de Drogas, considera que la eficacia o efectividad de los programas preventivos parten de la intencionalidad y frecuencia de las sesiones, recomendando el desarrollo de las actividades de refuerzo una vez a la semana. (UNODC, OMS; 2018) disponible en http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/recursos/Est%C3%A1ndares_Internacionales_para_la_Prevenci%C3%B3n_del_uso_de_drogas.pdf

⁵ Para profundización se sugiere revisar el enfoque de Habilidades para la Vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes, (OMS, OPS. 2001), disponible en http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf

iv) Principios de oro para una sana convivencia

Para desarrollar favorablemente la propuesta lúdico-pedagógica de cada herramienta del Habilikit es necesario contar con un ambiente de aprendizaje motivador, propositivo y reflexivo. Por ello, es necesario promover acuerdos entre los participantes que garanticen el respeto y la sana convivencia. A estos acuerdos los llamaremos principios de oro.

A continuación, sugerimos algunos principios de oro que pueden ser incluidos antes de dar inicio al desarrollo de las herramientas. Es importante ponerlos a consideración con los adolescentes y jóvenes.



Principios de oro sugeridos

- Dar buen uso a cada una de las piezas que conforman el Habilikit.
- Entregar en buen estado el material que fue prestado durante el entrenamiento.
- Expresar adecuadamente las ideas y escuchar en silencio las opiniones de los demás.
- Evitar las burlas ante las equivocaciones de otros. En su lugar, indicar respetuosamente cómo podría hacerlo mejor.
- Recordar que las situaciones pueden arreglarse por medio del diálogo y con apoyo del facilitador.
- Utilizar un tono de voz adecuado y con palabras respetuosas.
- Aceptar las diferencias de los compañeros, con respeto e interacción amable.
- Hay que recordar que puede haber ejercicios que generen frustración o malestar, y que justamente el Habilikit ayudará a aprender a gestionarlos y a sentirse mejor.
- Proteger la integridad física y emocional de los demás.

v) Elección de la herramienta pedagógica a utilizar



Una vez conocidas las anteriores recomendaciones, es hora de presentar las tres herramientas pedagógicas del Habilikit: Fusionados, Tomo el control y Activamente. Como se mencionó anteriormente, cada una busca trabajar un grupo específico de Habilidades para la Vida.

Pieza lúdico-pedagógica	Orientada a
Fusionados	Habilidades interpersonales y sociales
Tomo el control	Habilidades emocionales
Activamente	Habilidades cognitivas

Para la elección de la herramienta, es importante considerar cuál es el grupo de Habilidades para la Vida que se quiere enfatizar en el grupo de adolescentes o jóvenes elegido, pues será esta elección la que haga de este un espacio lúdico y formativo con intencionalidad pedagógica.

La prevención basada en la evidencia muestra cómo los adolescentes y jóvenes, que trabajan en equipo con sus pares, logran de una manera más fácil entender su realidad y la del otro, desarrollando así las habilidades de alteridad y empatía. Es por esto que se recomienda iniciar el trabajo del Habilikit con la herramienta Fusionados, la cual está pensada en trabajar las habilidades interpersonales y sociales que permitirán al adolescente y joven interactuar y reflexionar sobre el conocimiento de los demás. Así, la habilidad de introspección y motivación al cambio, será guiada desde el saber y el saber hacer y será reforzada por la retroalimentación de sus pares, el profesional y de sí mismo.

Antes de revisar el instructivo de uso de cada una de las herramientas, es importante tener en cuenta los diferentes momentos en el uso de ellas:

Momentos para el desarrollo de cada herramienta lúdico-pedagógica del Habilikit

<p>Antes</p> <p>Recomendaciones de uso</p>	<p>Leer con detenimiento y revisar el cumplimiento de las recomendaciones dadas en términos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selección de los participantes • Revisión de las condiciones previas al juego • Consideraciones para los facilitadores • Principios de oro para una sana convivencia • Elección de la herramienta pedagógica a utilizar
<p>Durante</p> <p>Espacio formativo sobre Habilidades para la Vida y ejercicios prácticos Habilikit</p>	<p>En este espacio se realizan ejercicios prácticos que permiten presentar los contenidos y desarrollar actividades sencillas para su apropiación. El mismo se divide en dos momentos: presentación de contenidos y ejercicios prácticos.</p> <p>Presentación de contenido: Busca generar un espacio formativo⁶ que permita a los adolescentes y jóvenes reconocer cómo el desarrollo y fortalecimiento de las Habilidades para la Vida puede beneficiar su vida presente y futura.</p> <p>Por ejemplo, para Tomo el control se deben desarrollar tres sesiones formativas previas al uso de la herramienta, una centrada en conocer la función de las emociones, la segunda en las técnicas de regulación emocional y otra en el control y manejo de la tensión y el estrés.</p> <p>Ejercicios prácticos Una vez los participantes hayan contado con la sensibilización e introducción a la herramienta, es momento de habilitar los espacios de práctica, favoreciendo las competencias del saber hacer.</p> <p>¿Cómo? Usando cada una de las herramientas pedagógicas: Fusionados, Tomo el control y Activamente.</p>
<p>Después</p> <p>Espacio de reflexión</p>	<p>Al finalizar la implementación de cada una de las herramientas del Habilikit, se sugiere generar un espacio de diálogo y reflexión, de diez a quince minutos, en el que los participantes expresen sus opiniones e ideas sobre lo aprendido⁷.</p> <p>Algunas sugerencias de preguntas orientadoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué fue lo más interesante del ejercicio? 2. ¿Qué aprendí? 3. ¿Cómo me sentí realizando los ejercicios? 4. ¿Cómo puedo utilizar las reflexiones y aprendizajes del ejercicio en mi vida cotidiana?

6 Para los espacios formativos de Activamente y Fusionados, se propone un eje temático que será útil para los equipos psicosociales de las unidades de servicio al momento de diseñar las sesiones. Los temas se mencionan en el apartado donde se presenta cada una de las herramientas pedagógicas. Para la construcción de estas, podrán basarse y orientarse en la guía para el facilitador de Tomo el control.

7 Una vez finalizado este espacio de reflexión, el facilitador podrá evaluar la participación de cada adolescente y joven, usando la rúbrica para el seguimiento a la implementación del Habilikit, ubicada en la USB Tomo el control.

Instructivo de uso

Por retos, acertijos y dilemas iremos caminando, mientras vamos conversando de aquello que nos está pasando y así nuestras habilidades y destrezas iremos desafiando.





Es una herramienta lúdico-pedagógica que permite el desarrollo, fortalecimiento y entrenamiento de las competencias del saber y saber hacer en las **habilidades interpersonales**, favoreciendo los vínculos seguros y saludables en los adolescentes, jóvenes y familias vinculadas al SRPA.

Fusionados se desarrolla en un espacio interactivo mediante la utilización de cuatro piezas, en las que se pondrán en escena las oportunidades del trabajo en equipo, la comunicación asertiva, la empatía y las interacciones positivas.

Es importante recordar que antes de iniciar la dinámica, se debe hacer una breve introducción, o espacio formativo, en el que los participantes tengan claro cuál será el grupo de habilidades interpersonales que se trabajarán con esta herramienta.

Eje temático, estrategia pedagógica y dominio de trabajo abordados con la herramienta **Fusionados**

Eje temático/ Tema	Estrategia pedagógica	Dominio de trabajo
Habilidades interpersonales <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Comunicación asertiva y eficaz <ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Relaciones saludables y de sana convivencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Simulación • Modelamiento • Juego de roles 	Personal, familiar y grupal

Preparación de la fusión

Materiales

- Un tapete de piso Fusionados.
- 60 tarjetas inspiradas en las cuatro habilidades e identificadas por colores: azul, amarillo, verde y rosado. Las tarjetas formularán retos, acertijos, bonus o pruebas fusión.
- Una ruleta. Los colores representan las cuatro habilidades interpersonales.
- Una tabla de puntuación. En esta se registrarán los puntos logrados por los jugadores en los retos, acertijos y bonus.

- Trabajo en equipo
- Comunicación asertiva
- Empatía
- Relaciones sanas y saludables frente al consumo de sustancias psicoactivas

Jugadores

- Fusionados puede jugarse de manera individual o grupal:
- Individual: dos a cuatro adolescentes y/o jóvenes.
 - Grupal o familiar: dos a cuatro grupos conformados por máximo tres personas.

Acciones:

1. Desarrollar, fortalecer y entrenar las habilidades propuestas.
2. Estar atento(a) a los turnos y roles de acuerdo con las sugerencias del facilitador.
3. De acuerdo con la indicación del facilitador, ubicar sus manos o pies en el color correspondiente.
4. Escuchar atentamente los acertijos, retos o pruebas fusión.
5. Responder a las dinámicas señaladas en la ruleta.

Facilitador

La participación del facilitador será representada por un profesional psicosocial, educador o formador vinculado al SRPA.

Acciones:



1. Barajar y agrupar las tarjetas por categoría de colores y ubicarlas boca abajo, de tal manera que solo se vea el logo de Fusionados.



2. Girar la ruleta de Fusionados y mencionar el color y la parte del cuerpo que debe ubicar el jugador en el tapete.



3. Leer la tarjeta, de acuerdo con el color que indique la ruleta (cada color representa una habilidad).



4. Registrar la puntuación del participante cada vez que responda correctamente los acertijos, retos y pruebas fusión asignadas.

5. Estar atento(a) al cumplimiento del reglamento de Fusionados por parte de los participantes.

6. Motivar a los jugadores como actores clave en el proceso de mediación y promoción de relaciones basadas en la sana convivencia.

¿Cómo participar en el juego?

Existen dos formas de jugar Fusionados. La primera es de manera individual, aquí elegiremos un grupo entre dos y cuatro adolescentes o jóvenes. La segunda es grupalmente, con mínimo dos y máximo cuatro grupos conformados por tres personas. No se debe pasar de este número de integrantes.

Juega Fusionados de manera individual

El participante debe seguir la misma dinámica: si la aguja de la ruleta indica pie azul, la persona debe poner su pie en el círculo azul del tapete. Luego, el facilitador debe escoger una tarjeta de ese mismo color, la cual tendrá un reto, acertijo, prueba fusión o bonus. Él o ella tendrá que resolverlo, mientras mantiene el equilibrio.

En la tabla de puntuación el facilitador podrá registrar los puntos adquiridos por cada jugador(a). Este será un insumo para que a futuro se logre evidenciar cuantitativamente el avance que ha obtenido el/la participante en cada sesión.

Juega Fusionados en grupo

Se elige un participante para estar en el tapete y seguir las instrucciones. Los demás podrán dar algunas pistas (usando mímica o palabras clave) para que el participante, que está en el tapete, responda los acertijos y retos que van apareciendo a medida que avanza en el juego.

*En la modalidad grupal sugerimos vincular la participación de familias o redes de apoyo de los adolescentes y jóvenes vinculados al SRPA.

Manos a la obra



1. Una vez se seleccionen los participantes, cada uno se ubicará en una esquina del tapete.

2. El facilitador girará la ruleta. Luego, le indicará al jugador cuál es el color y la parte del cuerpo que deberá mover.

3. Una vez el jugador ubique la parte del cuerpo en el color asignado, el facilitador leerá la tarjeta seleccionada y esperará la respuesta de la persona para orientarla, si es necesario, o registrar el punto en el tablero.

4. Gana la persona o el grupo que mayor puntuación obtenga al terminar el juego.



Tomo el control



Es una herramienta lúdica-pedagógica que cuenta con dos recursos audiovisuales. En ellos, Andrés y Cindy, dos adolescentes egresados del SRPA, cuentan su experiencia al terminar el proceso pedagógico en un centro de atención. Ambos enseñarán algunas técnicas útiles para el fortalecimiento de las habilidades emocionales. Cada uno de los recursos audiovisuales centra su atención en un grupo de habilidades emocionales en particular, invitando al adolescente y joven a utilizarlas en su diario vivir.

Preparación para tomar el control

Materiales

Una USB con diferentes recursos que facilitarán los procesos formativos con los adolescentes y jóvenes, entre estos.



Una guía para el facilitador, que contiene tres sesiones formativas:

Sesión 1. Descubriendo la emoción

Sesión 2. Aprendiendo a manejar las emociones

Sesión 3. Manejando el estrés



Dos recursos audiovisuales, cada uno con una duración de cuatro a cinco minutos.

- **Historia de Cindy:** manejo de las emociones

- **Historia de Andrés:** manejo de la tensión y el estrés



Un audio para trabajar la atención plena, con una duración de tres minutos.

Participantes

- **Individual:** un adolescente o joven
- **Grupal o familiar:** dos a seis participantes

Acciones:

- Desarrollar, fortalecer y entrenar las habilidades propuestas.
- Realizar y cumplir los entrenamientos propuestos de regulación emocional y manejo de tensión y estrés.

¿Cómo se utiliza Tomo el control?

Tomo el control busca afianzar el proceso pedagógico de desarrollo y fortalecimiento de habilidades emocionales. Para ello, se sugiere trabajar tres sesiones formativas con los adolescentes y/o jóvenes antes de hacer uso de los recursos audiovisuales. En la primera se invita a sensibilizar a los participantes frente a la función de las emociones, en la segunda a hacer énfasis en las técnicas de regulación emocional. Y en la tercera, en el control y manejo de la tensión y el estrés.

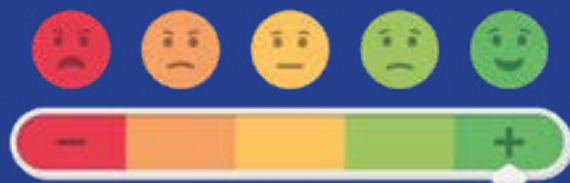
Una vez finalizada la segunda y tercera sesión formativa, el facilitador podrá hacer uso del recurso audiovisual correspondiente a la temática sugerida, en donde los participantes conocerán las diferentes recomendaciones dadas por Cindy y/o Andrés.

A continuación, se describe esquemáticamente el planteamiento de las sesiones y el uso de los recursos:

Planteamiento de sesiones de trabajo con Tomo el control

Sesiones por eje temático	Recursos Tomo el control	Dominio de trabajo
1. Descubriendo la emoción	Guía para el facilitador	Personal, familiar y grupal
2. Aprendiendo a manejar las emociones	Guía para el facilitador + recurso audiovisual Tomo el control con Cindy + audio - Práctica atención plena tres minutos	
3. Manejando el estrés	Guía para el facilitador + recurso audiovisual Tomo el control con Andrés	

*Para el momento de realizar el entrenamiento o práctica de técnicas en habilidades, se sugiere al facilitador a cargo utilizar diversas metodologías, por ejemplo, juego de roles, simulación, teatro, ejercicios de respiración diafragmática, entre otros.



A través de un tablero, y a modo de juego de mesa, **Activamente** busca simular escenarios reales y difíciles, donde se pondrá a prueba la capacidad de análisis de los jugadores para identificar los factores de riesgo y protectores que son habituales en su contexto. Además, en **Activamente** los adolescentes y jóvenes tendrán que usar sus habilidades cognitivas y tomar decisiones para generar soluciones a determinados problemas que serán expuestos.

Para tal fin, ellas y ellos se expondrán a una variedad de acertijos, dilemas y retos, que tendrán que responder a partir de las habilidades y conocimientos que tengan de sí mismos.

Para la apertura del espacio formativo es fundamental contextualizar el grupo de habilidades cognitivas, como las habilidades que se trabajarán en **Activamente**, que se describen en la siguiente tabla:








Eje temático, estrategia pedagógica y dominio de trabajo abordados con la herramienta Activamente

Eje Temático / Tema	Estrategia pedagógica	Dominio de trabajo
Habilidades cognitivas <ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones • Resolución de problemas y conflictos • Pensamiento crítico • Pensamiento creativo • Autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Simulación • Modelamiento • Juego de roles 	Personal, familiar y grupal

Preparación para activar la mente

Materiales:

• **Un tablero de juego:** inspirado en un barrio residencial, donde los participantes podrán hallar algunos escenarios protectores o de riesgo, mientras recorren un camino de 40 casillas. Estos representan el grupo de habilidades cognitivas, que están identificadas por colores, y otras alusivas a la dinámica del juego:

	Resolución de problemas
	Toma de decisiones
	Creatividad
	Pensamiento crítico
	Autoconocimiento
	Ceder turno
	Bonus por un comodín



El tablero también está representado por seis iconos:

• **Seis fichas:** que reflejan las características, gustos y actividades de interés de los adolescentes y jóvenes actuales. Cada participante podrá seleccionar la ficha que quiere que lo represente durante el entrenamiento.



• **40 tarjetas:** con retos, acertijos y dilemas. Cada una pensada para trabajar las habilidades cognitivas.



• **Una ruleta numérica:** la cual mencionará el número de casillas a trasladar.



• **30 comodines:** representados en los seis colores de las habilidades cognitivas. Estos comodines permitirán a los participantes hacer uso de una de estas competencias, cuando se vean en situaciones que demanden un mayor esfuerzo en la solución de un problema.

Jugadores

Grupal o familiar: dos a seis participantes.

Acciones:

1. Girar la ruleta y recorrer el número de casillas.
2. Recorrer el camino marcado.
3. Responder a los retos, acertijos y dilemas usando al máximo sus habilidades cognitivas y adquirir, de esa forma, la mayor cantidad de comodines para la vida.
4. Cumplir con los principios de oro.

Facilitador

Acá la participación del árbitro también podrá ser representada por un profesional psicosocial, educador o formador.

Acciones

1. Leerá las tarjetas a los jugadores. Para esto, tendrá en cuenta las características de la casilla en la que ha caído cada participante, por ejemplo, el color y la figura.
2. Orientar y explicar la formulación de las tarjetas a los participantes, si observa que no es clara la pregunta.
3. Será el/la encargado(a) de hacer cumplir tanto el reglamento del tablero interactivo como los principios de oro.

Manos a la obra

1. Los jugadores eligen una ficha que los represente, mientras recorren el camino señalado en el tablero.



2. Cada jugador(a) girará la ruleta. El participante que tenga la cifra más alta comenzará el juego.



La ruleta cuenta con los números del uno al seis.

3. Cada participante iniciará el recorrido en la casilla de salida. Luego, girará la ruleta y moverá el número de espacios indicados en la ruleta.



4. Una vez ubicado en la casilla designada, el participante deberá responder correctamente a los acertijos, dilemas o retos asignados.



5. Si algún participante llega a caer en la casilla del cono, tendrá que ceder un turno.



6. El/la jugador(a) que primero llegue a la casilla de llegada, dará por terminado el juego.



7. Sin embargo, llegar al fin del juego no significa ganar. Cada jugador(a) tendrá que contar la puntuación y los comodines obtenidos durante el recorrido.

8. El/la jugador(a) que haya logrado completar exitosamente los retos, acertijos y dilemas, y haya obtenido el mayor número de puntos y comodines, ganará la partida.

Asignación de puntajes y comodines

1. En cada una de las tarjetas se encuentran los puntos y comodines asignados para cada respuesta acertada.

2. Las puntuaciones podrán ser registradas por el facilitador en una hoja de papel.

3. Durante el recorrido del tablero, los participantes podrán encontrar diversos escenarios que podrían ser considerados contextos de riesgo o de protección. Los participantes que los identifiquen y expliquen desde la reflexión, podrán ganar dos puntos más.



Entrega y uso de comodines

1. Si uno de los participantes, al trasladarse por el camino, llega a la casilla dorada, recibirá un comodín por parte del facilitador. Este lo podrá intercambiar al momento de verse en apuros por cumplir un reto.

2. El compañerismo y el trabajo en equipo tendrán una gran recompensa. Si uno de los participantes observa que un compañero está en apuros, podrá ayudarlo a completar el reto. Si logran completar la misión, ambos ganarán un comodín correspondiente a la habilidad asignada.

3. Se pueden donar comodines si un participante ve que un compañero tiene dificultades para responder un acertijo. En ese momento podrá entregarle su comodín para que lo use e intercambie por una pista que brindará el facilitador.

4. El uso de los comodines será solo para usarlos en momentos difíciles, cuando los participantes se sientan inseguros y necesiten una pista o ayuda del facilitador.

Valores de las tarjetas

Cada tarjeta está representada por un valor, pero también será una pista que podrá ayudar a los participantes a descifrar, de manera más sencilla, los acertijos, responder los dilemas y resolver un reto.



Nota: los puntajes cuantitativos, como la asignación de comodines y uso de estos, permitirá al facilitador contar con una descripción del ejercicio desarrollado por cada participante.



Ahora que conocen de qué trata el Habilikit y cómo usarlo, es hora de ponerlo en práctica activando, fusionando y tomando el control.

Manos a la obra

Habilikit

Caja de herramientas para el desarrollo de




Habilidades para la Vida en adolescentes y jóvenes

del Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes - SRPA



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

 ICBFColombia
 @ICBFColombia
 @icbfcolombiaoficial