MANUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PARA JÓVENES DE ALTO RIESGO

EIRENE Suisse

Fundación MORALES RAGGI

FUNDACIÓN MURALES RACCS

MANUAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS. PARA JÓVENES EN ALTO RIESGO

HACIENDO ARTE, CREANDO CAMBIOS

ESTE MANUAL FUE ELABORADO POR EL ÁREA DE CAPACITACIÓN DE LA "FUNDACIÓN MURALES RACCS" CUMPLIENDO CON SU FINALIDAD DE PROVEER INSTRUMENTOS INDISPENSABLES PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL CAPITAL HUMANO EXISTENTE EN LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS QUE EJECUTA.

ESTA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL DEL MANUAL SIN LA AUTORIZACIÓN PREVIA DE LA FUNDACIÓN MURALES RACCS

Este Manual fue elaborado gracias al financiamiento de EIRENE SUISSE,
NICARAGUA, MAYO 2017

La información del componente de Psicología que se contempla en este manual, fue facilitada por la Fundación de Asistencia Técnica para el desarrollo FUNDATED Guatemala.

Este manual fue elaborado con el apoyo de Eirene Suisse gracias al financiamiento de la Chaîne du Bonheur, Valais Solidaire y la Fondation Alta Mane.

ÍNDICE

Presentación 5

Las Artes plásticas 6

Protocolo de trabajo 7

Componente formación 8

Liderazgo 9

Toma de decisiones y resolución de conflictos 12

Componente Psicología 15

Componente Arte, Muralismo 25

Componente Primeros Auxilios emocionales 39

PRESENTACIÓN

El manual de prevención de consumo de sustancias fue diseñado pensando en personas en edad juvenil y en los educadores que dirigen las actividades con el objeto de desarrollar las artes plásticas como método de educación ciudadana para los jóvenes de la Costa Atlántica de Nicaragua y Suiza; así como también prevenir y reducir los niveles de:

Consumo de Drogas y Alcohol
Violencia juvenil
Índices de migración interna y externa de adolescentes jóvenes.

Para tal fin y de manera que el manual sea funcional, eficiente y eficaz se desarrollará los siguientes temas

Autoestima
Inteligencia emocional
Control de emociones
El estrés
Toma de decisiones
Resolución de conflictos
Cultura de Paz
Liderazgo

De forma agradable y dinámica se utilizarán las artes plásticas como método de educación ciudadana para incidir y hacer cambios en la sociedad Nicaragüense.

El manual contiene una serie de estrategias para la detección y apoyo a jóvenes en alto riesgo, así como una ruta crítica para la atención y remisión de casos individuales a las instancias correspondientes.

Se incluyó en el manual una serie de primeros auxilios emocionales, que los educadores/reproductores deberán conocer y aplicar para tener una mejor intervención en su asistencia a los jóvenes en las comunidades objetivas, logrando que las juventudes mejoren el desarrollo de sus habilidades que serán la base para alcanzar un equilibrio emocional y así lograr darle sentido a su vida.

Se debe mencionar también que, para que la atención sea integral, se dará abordaje a los padres de familia para que sean co-participes y agentes de cambio dentro de la comunidad objetiva, de manera que sepan que no están solos en la crianza de su hijo o hija.

El objetivo de éste manual es el de hacer incidencia para que el cambio dentro de las comunidades objetivas sea una realidad, corrigiendo actitudes anti-sociales, recuperando valores ancestrales, desarrollando una mayor tolerancia social basada en el respeto mutuo.

El rescate de nuestros valores es uno de los pilares transversales dentro del manual, a través de las artes plásticas la Fundación Murales RACCS, Hace Arte y Crea Cambios.

LAS ARTES PLÁSTICAS

¿Cómo contribuyen las artes plásticas en el desarrollo de nuestro pensamiento y conducta?
Cuando se trabaja en Artes ya sea visual, musical, teatral, danza, poesía, etc. la persona pone en juego su capacidad de imaginación y se estimulan experiencias llenas de emociones.

A través de las artes plásticas es posible imaginar realidades que se perciben pero que no se ha podido encontrar en el mundo real, pero que es posible transferir y plasmar esas imágenes virtuales en la esfera pública logrando su materialización.

Es un proceso de hacer público lo privado, por lo tanto debería ser un objetivo en la educación ya que permite a las personas desarrollar la capacidad de experimentar con lo surreal y las cualidades del entorno para alimentar su vida conceptual lo que luego será utilizado para fortalecer su imaginación artística.

ENFOQUE BIOLÓGICO:

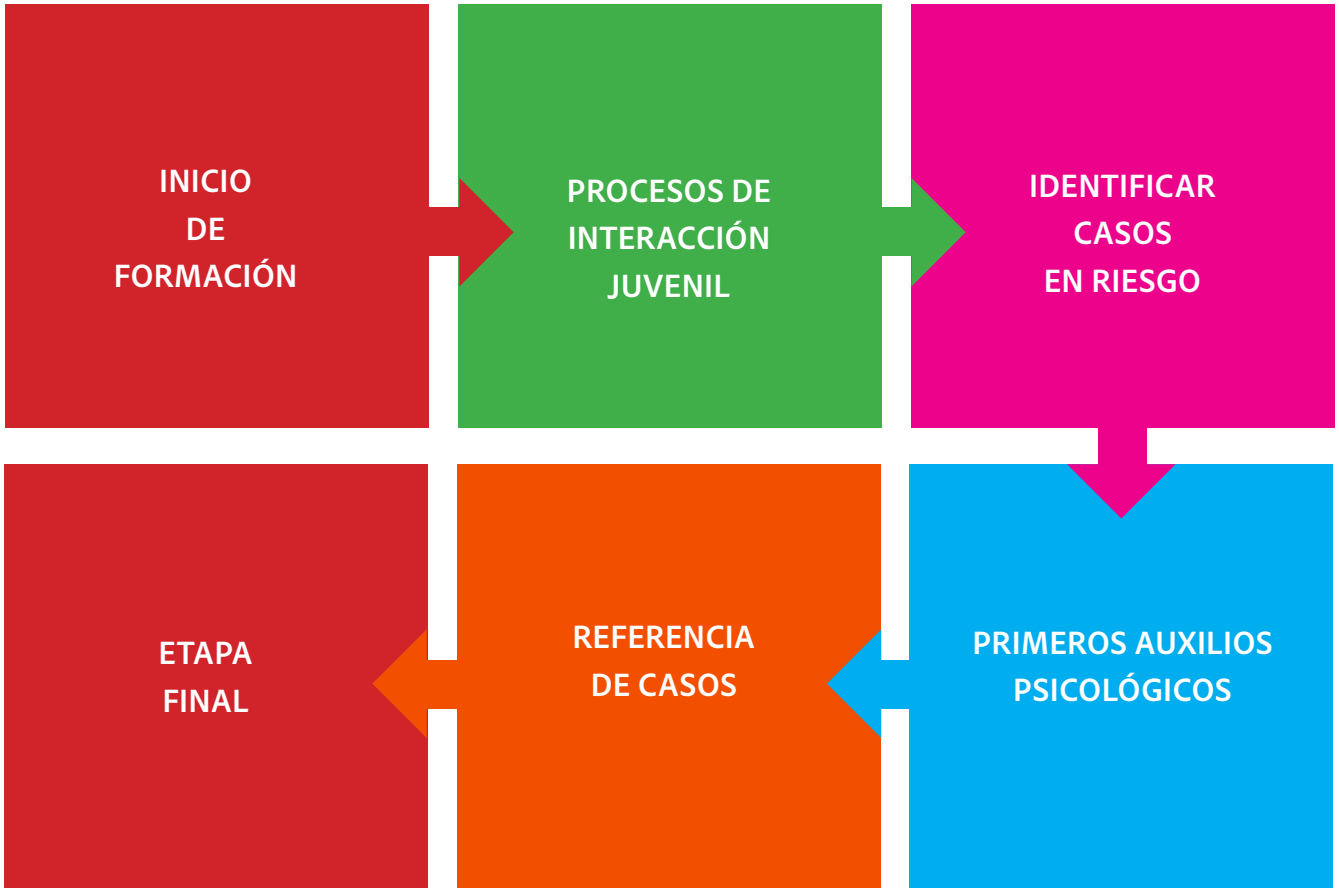
El hombre experimenta el mundo a través de su sistema sensorial, constituido por la cultura, el lenguaje, las creencias, los valores y la individualidad. En el proceso de experimentar, intervienen contenidos personales y culturales.
Nuestro sistema sensorial no actúa aislado, se apoya en las herramientas de la cultura: el lenguaje, las artes, la ciencia, los valores, etc. Es por eso que **"EL SISTEMA SENSORIAL ES UNA EXTENSIÓN DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO, es NUESTRA PRIMERA VÌA HACIA LA CONCIENCIA"**

Por lo anterior descrito hemos establecido las artes plásticas como un método para educar y lograr hacer cambios en nuestra sociedad.

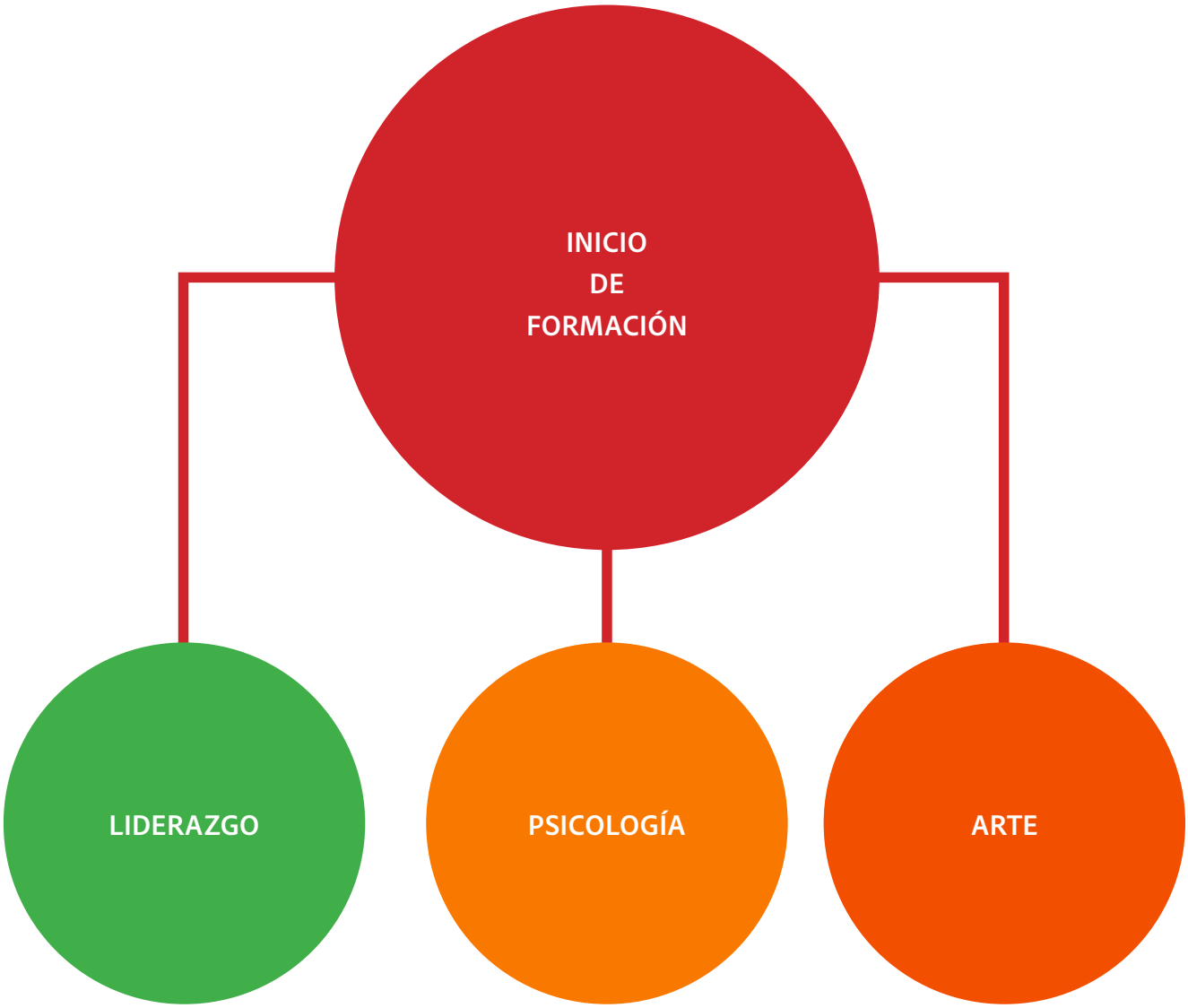
A continuación se establece el protocolo de intervención en todo el proceso de la interacción y participación juvenil, bajo el enfoque del trabajo que realiza la fundación MURALES RACCS en pro del desarrollo integral de adolescentes y jóvenes del Caribe Sur de Nicaragua:

PROTOCOLO DE TRABAJO

Aprovechando las coordinaciones y convenios definidos con los aliados estratégicos para la captación de jóvenes, se reducirá la duplicación de esfuerzos que ejerce cada instancia, esto redundará en beneficio y mejor atención para los adolescentes y jóvenes en desventaja social; cada instancia remitirá un número aproximado de 5 participantes con quiénes se trabajará durante un periodo de 2 meses, las distintas temáticas a abordarse durante el proceso de capacitación se detallan a continuación:



COMPONENTE DE FORMACIÓN



- Liderazgo.
- Toma de decisiones
- Resolucion de conflictos

- Autoestima
- Inteligencia Emocional
- Control de emociones

- Muralismo
- Talleres de Artes Plásticas y pintura

LIDERAZGO

¿QUÉ ES LIDERAZGO?

El liderazgo, es la capacidad que una persona (hombre o mujer) tiene para influir en la mente de otras personas, o en un grupo determinado, motivándoles a trabajar en equipo y/o individualmente con entusiasmo, a fin de alcanzar metas y objetivos propuestos.
También se entiende como la capacidad de tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar a un grupo o equipo.

- Las 19 cualidades que debe poseer un líder o lideresa, se detallan más adelante en la sección denominada características de liderazgo.
- Estilos de liderazgo y reflexión Crítica.

REFLEXIÓN CRÍTICA Y CAPACIDAD DE TRANSFORMACIÓN.

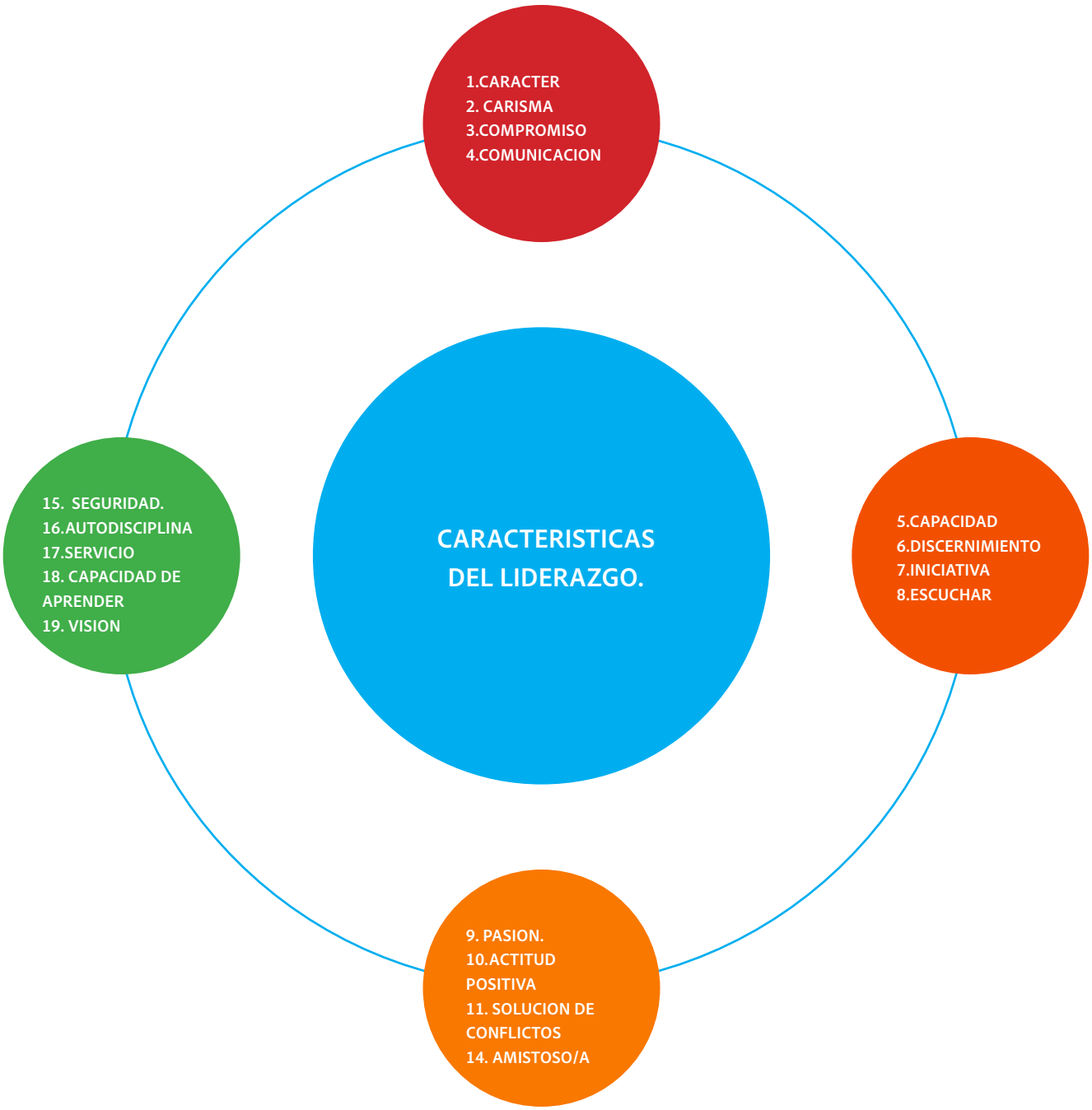
Es importante reflexionar sobre tus propios procesos de evolución (Ejercicio en grupos).

- ¿Hay cualidades en que deseas mejorar?
- ¿Cuáles son y cómo puedes trabajar en ellas?
- ¿Estás utilizando lo que ya sabes y las capacidades que tienes para aportar con tu granito de arena a la creación de una sociedad más justa y amistosa con la madre tierra?
- ¿Hay algo más que te sientas llamado a hacer?
- ¿Hay conocimientos, capacidades o destrezas que te facultarían para servir mejor? ¿Cómo puedes desarrollarlos? Recuerda que:
- La actitud que tenemos como hombres y mujeres influye profundamente en nuestra vida y en la de los otros. Un/a líder no puede ignorar las actitudes de la gente que dirige (ya sea en una empresa, una familia, un equipo deportivo o un grupo de voluntarios). La actitud afecta nuestras relaciones interpersonales.

ESTILOS DE LIDERAZGO

CARACTERÍSTICAS DEL LIDERAZGO

Todo buen líder debe tener las siguientes características:



TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Toma de decisiones se define como la selección de un curso de acciones o actividades entre alternativas u opciones, es decir que existe un plan, un compromiso de recursos direccionales.
La toma de decisiones efectiva implica que puedes hacer que las cosas sucedan, en vez de dejar que éstas simplemente ocurran por si solas.

PASOS BÁSICOS PARA LA TOMA DE DECISIONES.

• **Reconocer el problema:** El proceso de toma de decisiones comienza con el reconocimiento de que existe un problema, que algo tiene que cambiar en la situación actual y que hay posibilidades de mejorarla.

• **Analiza el problema:** Una vez que el problema ha sido identificado, se hace necesario el estudio cuidadoso del mismo con la finalidad de identificar las causas. Para esto es necesario ser lo más específico posible.

• **Identifica Posibles Soluciones:** Pensar y buscar alternativas prácticas posibles. En la mayoría de los casos no es factible explorar todas las posibilidades debido al factor tiempo y costo. Sin embargo, es necesario buscar más alternativas o posibilidades que las obvias o las habituales.

• **Selecciona la mejor alternativa:** Después de analizar cuidadosamente cada alternativa, seleccionar la mejor. Tener en mente los valores que son importantes, las metas para las cuales se está trabajando y los recursos con los que se cuenta.

• **Poner tu decisión en acción:** La toma de decisiones no termina con la selección de la mejor alternativa. Se debe poner la decisión escogida en acción. Usualmente las personas llevan a cabo las acciones necesarias para ejecutar su decisión. Otras veces sin embargo, hay que generar la acción en grupo. Si todos los involucrados en la ejecución estuvieron involucrados en la toma de la decisión, estarán más dispuestos a ayudar a su implementación.

• **Asumir la responsabilidad de tus actos:** Después que tomas una decisión, necesitas asumir la responsabilidad y las consecuencias de haberla tomado. Debes estar dispuesto a vivir con ella o tomar otra decisión para cambiar la dirección tomada. De eso trata la madurez emocional.

• **Evaluar los resultados:** El producto o resultado de tu decisión debe ser evaluado regularmente para determinar su efectividad o asertividad. Estudia las situaciones cuidadosamente de manera que puedas reconocer más claramente las causas y los efectos de tus acciones.

• **Desarrolla empatía y tolerancia hacia personas afectadas:** Evita tomar decisiones cuando estás cansado, molesto o bajo estrés intenso. Reconoce tus emociones y estipula cuánto de ellas te lleva a la decisión en cuestión. Se objetivo y específico. Focalízate en el problema. Se debe ser capaz de separar las emociones de las decisiones.

ASIGNACIÓN DE GRUPO.

En equipo desarrollen un socio drama para simular una asamblea comunal y elegir la directiva de las(os) jóvenes en la comunidad.

- Actores.
- Estructura de Coordinación de jóvenes (5 personas).
- Miembros del grupo que quieren asumir cargos en la estructura (6 personas)
- Aliados estratégicos (2 personas).

Objetivo: intentar debilitar a los miembros de la organización de jóvenes poniendo en duda la credibilidad de la estructura de coordinación acusándola de malos manejos de los fondos de la organización, observar y anotar cómo reaccionan. Discutir y evaluar.

COMPONENTE DE PSICOLOGÍA

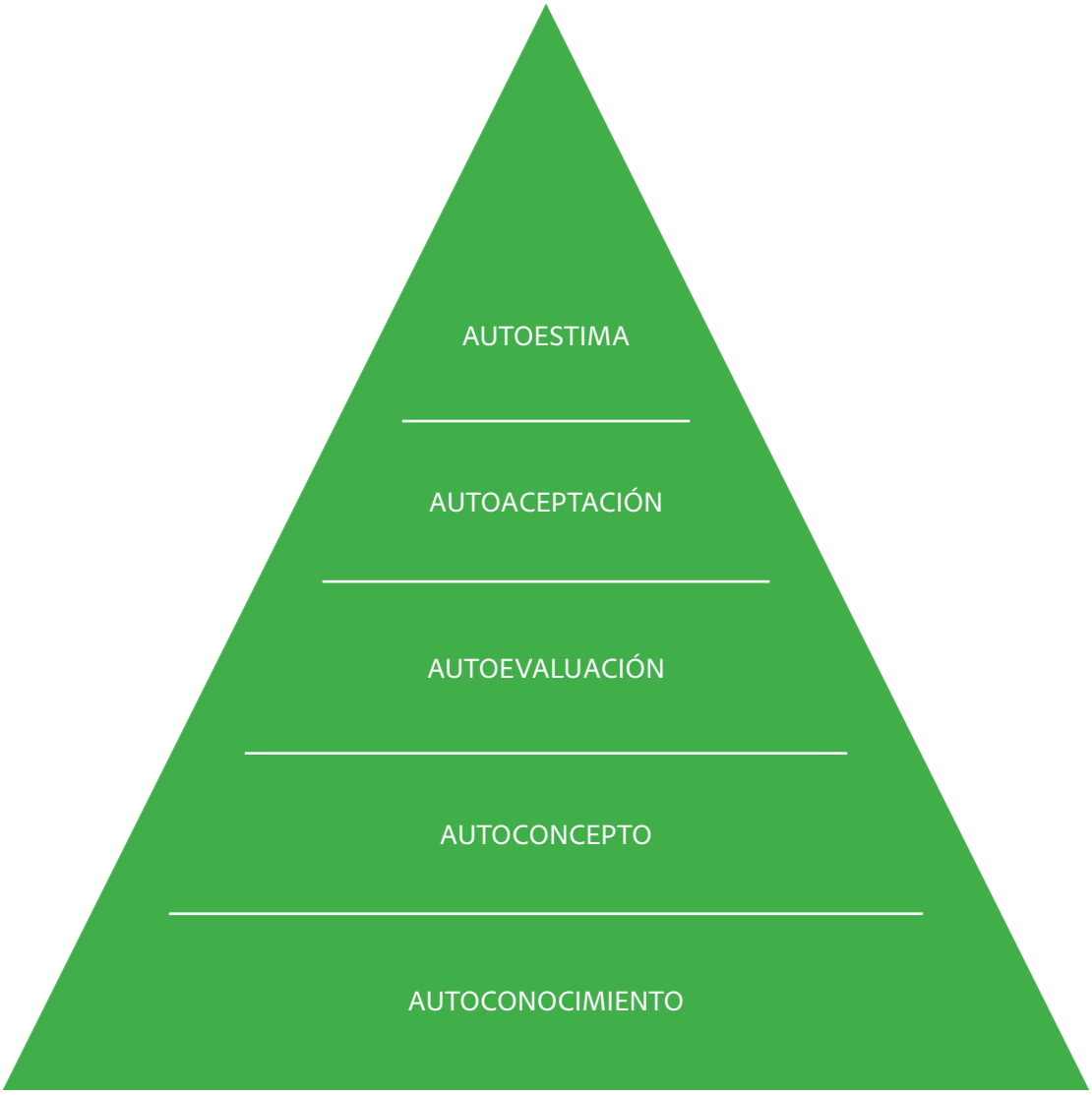
AUTOESTIMA

La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad.

Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de la gente.

Es por ello que para desarrollar una buena autoestima necesitamos construir una escala que nos permita alcanzar el nivel máximo, sin esta escala no podríamos construir una adecuada autoestima.

Veamos el grafico que ilustra las diferentes etapas en la construcción del autoestima positivo, tratemos de visualizar como hacer para construir y/o alcanzar cada una de ellas.



AUTOESTIMA

Conocer cómo actúa, por qué y cómo siente una persona.
Cómo poder trabajar el autoconocimiento:

- QUIEN SOY: imagina que eres un gran publicista y te asignaron la tarea de vender un valioso y único producto.
- Ese producto eres tú, a través de un anuncio que diseñaras con el material que tengas a la mano y en medio pliego de papel manila, sin palabras solo dibujos elabora el anuncio.

AUTO CONCEPTO

Es una serie de creencias acerca de sí mismo. ¿Cómo podemos trabajar el auto concepto?

¿QUÉ ASPECTOS ME GUSTAN DE MÍ?	¿QUÉ ASPECTOS NO ME GUSTAN DE MÍ?

AUTOEVALUACIÓN

La capacidad interna de "evaluar" las cosas que uno realiza. Estableciendo nuestros aspectos positivos y negativos.

LO QUE YO CREO QUE SOY	LO QUE LOS DEMÁS DICEN QUE SOY

AUTO ACEPTACIÓN

Es estar conforme con lo que somos, con nuestras habilidades y debilidades las cuales van de la mano con el AUTO RESPETO que es darse el valor de Ser Humano, valorar aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Logrando lo anterior podrás tener una buena AUTOESTIMA. Por lo tanto, podemos decir que Autoestima es cuando una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; si se acepta y respeta, tendrá autoestima positiva.
Como podemos identificar si una persona tiene o no una buena autoestima.

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA AUTOESTIMA.

- Aceptación Personal
- Pensamientos Positivos
- Defiende sus Derechos
- Es sincero/a
- No se pone en riesgo
- Lucha por vivir
- Se fija metas y lucha por lograrlas
- Rectifica sus errores

CARACTERÍSTICAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA.

- Autocompasión
- Pensamientos Negativos
- Sentimientos de Culpa
- No defiende sus derechos
- No es sincero/a
- Se pone en riesgo
- Desea su muerte
- No lucha por alcanzar lo que quiere o desea.

También existe la autoestima inflada o pseudo autoestima.
La autoestima inflada no es una autoestima sana. Es el disfraz de una baja autoestima.

"La soberbia no es grandeza sino hinchazón; y lo que está hinchado parece grande pero no está sano".

San Agustín (Obispo y filósofo).

CONSECUENCIAS DE UNA AUTOESTIMA INFLADA.

Los problemas a los que se enfrenta una persona con autoestima inflada, abarcan las diferentes áreas de su vida, aunque, obviamente, se niegan a reconocerlos. Algunos de los más comunes son:

Se creen perfectos. Por lo tanto, no se responsabilizan de sus conductas y no aprenden de sus errores.
Se vuelven rígidos, porque no se pueden exponer a que alguien o algo, les demuestre que pueden estar equivocados.

Se enojan con facilidad, por lo que tienen problemas en el trabajo y en sus relaciones familiares y sociales.

Dado que su seguridad está basada en una imagen falsa, sus estados de ánimo son muy variables.
Ante el reconocimiento o admiración de los demás, se sienten bien, pero ante la posibilidad de perderlos, se angustian o enojan.

Son muy mentirosos, porque exageran cualquier cosa que consideran positiva, niegan todo lo negativo e inventan lo que creen que puede reforzar su imagen.

Viven presionados, porque no pueden permitirse ninguna equivocación.

No saben trabajar en equipo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué son las emociones? Son actos internos que nos mueven a una acción. Las emociones son reacciones que no podemos controlar ante situaciones del medio exterior que cambian o desequilibran nuestro estado de ánimo.

No debemos confundir lo que son las emociones y los sentimientos porque cada uno es distinto pero ambos son subjetivos. La diferencia entre emociones y sentimientos es la siguiente:

La emoción es de alta intensidad pero de corta duración en tiempo.

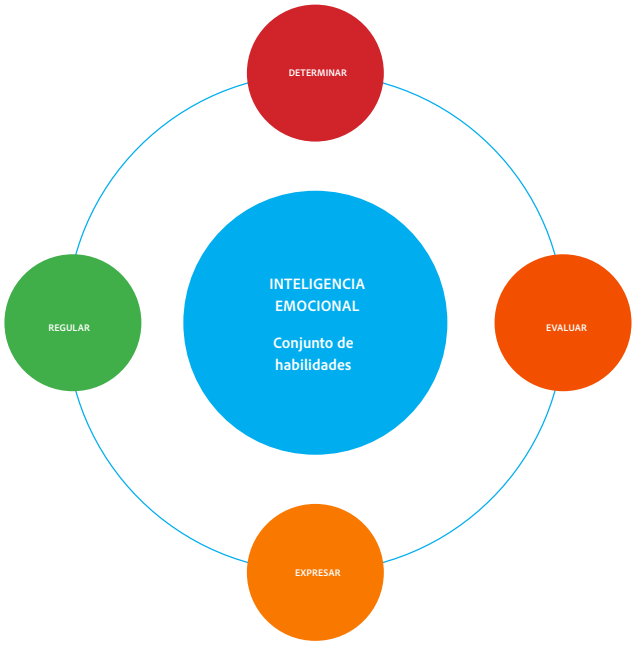
Los sentimientos son de baja intensidad pero de larga duración en tiempo.

Para el manejo y control de las emociones aprenderemos una fórmula mágica que nos ayudará a vivir mejor:

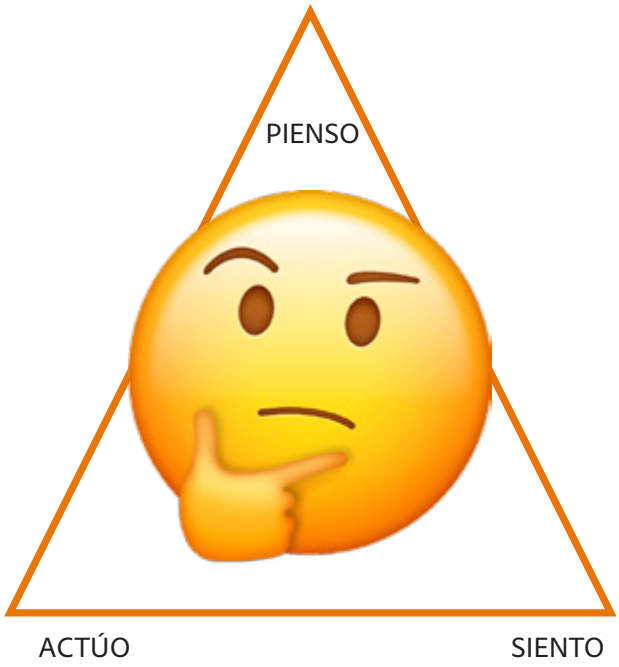
La fórmula mágica actúa de la siguiente manera: yo primero siento, luego actúo y después pienso. Sentir, Actuar y Pensar. Pero en ocasiones, como personas tendemos a revertir el proceso: Siento, Pienso y Actúo después.

Analicemos la siguiente frase de Aristóteles: "cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo"

Debemos aprender que las emociones son cambiantes y constantes dependiendo del entorno en el que nos encontremos pero de mí depende si soy lo suficientemente inteligente para controlarlos y reaccionar de la forma más adecuada:



FÓRMULA MÁGICA



ACTIVIDAD SUGERIDA

En una hoja dividida en 4 partes dibujaremos lo que más me molesta, lo que más me pone triste, lo que más me pone feliz, lo que más me divierte. A través de ésta cuadricula podremos identificar algunos sentimientos o emociones que la población objetiva éste manejando y poder identificar casos en riesgo.

LO QUE MÁS ME PONE FELIZ	LO QUE LOS MÁSME PONE TRISTE
LO QUE MÁS ME PONE MOLESTO	**LO QUE MÁS ME DIVIERTE HACER**

TOMA DE DECISIONES

La toma de decisiones es un acto voluntario que realiza una persona o un grupo de ellas frente a un problema en el cual se elige entre 2 o más opciones. Se suele decir que cada persona es aquello que decide ser, o que la vida se desarrolla según decide cada cual.

La capacidad para tomar decisiones está influenciada por habilidades esenciales del ser humano, tales como:

- Conocimiento de sí mismo
- Conocer la propia realidad
- Manejar información
- Prever las consecuencias que conlleva una decisión adoptada.
- Descubrir lo que se quiere y cómo alcanzarlo.

¿En qué consiste la toma de decisiones?

- Tomar una buena decisión consiste en trazar el objetivo que se desea alcanzar, reunir toda la información relevante tomando en cuenta las preferencias del que tiene que tomar la decisión.

CONFLICTOS EN LA TOMA DE DECISIONES:

TIPO DE CONFLICTO	CONCEPTO	EJEMPLIFICACIÓN
Atracción - atracción	Cuando todas las posibilidades son atractivas por igual pero sólo es posible elegir una.	
Evitación – evitación	Cuando todas las opciones resultan igualmente desagradables; ninguna parece atractiva pero hay que elegir una	
Atracción – evitación	Cuando cada una de las alternativas son atractivas y desagradables simultáneamente	

¿QUÉ DEBO HACER PARA TOMAR UNA DECISIÓN?

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA: tenemos que reconocer los problemas para buscar posibles soluciones. ¿qué hay que decidir?

ANALISIS DEL PROBLEMA: En este paso se deben determinar las causas del problema y sus consecuencias, así como recoger la máxima información posible del mismo. ¿cuáles son las opciones posibles?

EVALUACION O ESTUDIO DE LAS DIVERSAS OPCIONES: Es el momento de centrarse en la identificación de las posibles soluciones al problema o tema, así como en las consecuencias que cada una de ellas acarrea. ¿cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada opción?

SELECCIÓN DE LA MEJOR OPCION: una vez analizadas todas las posibilidades que han considerado, se debe escoger la que parece más conveniente para solucionar el conflicto de intereses, asumiendo las consecuencias que implique. ¿cuál es la mejor opción?

APLICACIÓN DE LAS MEDIDAS TOMADAS: una vez tomada la decisión hay que llevarla a la práctica y observar su evolución. ¿es correcta la decisión?

EVALUACION DEL RESULTADO: en esta última fase es necesario considerar si el problema se ha resuelto conforme a lo previsto. ¿la decisión tomada produce los resultados deseados?
Por lo tanto debo tener algunas consideraciones también, toda decisión tendrá un margen de error que escapa a nuestro alcance. Debemos minimizar ese margen.

RIESGO	Toda decisión conlleva un riesgo, y aunque ésta haya sido planificada y planeada considerando todas las opciones posibles, el riesgo en la elección no elimina automáticamente.
RENUNCIA	En el mismo momento en que se elige una alternativa (decisión) se renuencia implícitamente a las posibles ventajas que puedan presentar otras opciones.
RESPONSABILIDAD	La persona que toma una decisión debe aceptar la responsabilidad de sus consecuencias. Si no se comparte el hecho de tomar una decisión, no es justo compartir la responsabilidad que ello implica.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Iniciemos haciendo un dibujo que represente lo que para ti significa un conflicto o problema. Después de haberlo hecho expondrás lo que significa y todos opinarán conforme a lo que dibujaste.

Ahora haremos una pausa y conoceremos a profundidad lo que es un problema o conflicto: Es una situación o fenómeno que no logramos controlar o resolver a través de nuestras habilidades y capacidad. Ocasionando malestar en nuestro accionar e interfiriendo en nuestra interrelación dentro de las esferas de las cuales somos parte.

Un problema o conflicto desestabiliza el equilibrio de la vida, sin embargo deja una experiencia, por lo tanto se debe sacar algún provecho del mismo.

Existen problemas como:

- Familiares
- Laborales
- Personales
- Económicos
- Sentimentales

Ahora, que es lo que pensamos ante los problemas:

Atención Selectiva

Las personas con problemas solo se fijan en las conductas negativas del otro

Atribuciones

Atribución del problema a determinadas causas

Expectativas

Si aparece una discrepancia entre lo que creen las personas que debería ser la solución y lo que perciben que es.

Ideas Irracionales

Algunas ideas aparentemente normales pueden ser un foco de conflictos solamente por no ser conscientes de que lo que se piensa no es racional

¿CÓMO ABORDAR UN PROBLEMA?

1. DESCRIBIR EL PROBLEMA

2. ¿CON QUIENES SE RELACIONA EL PROBLEMA?

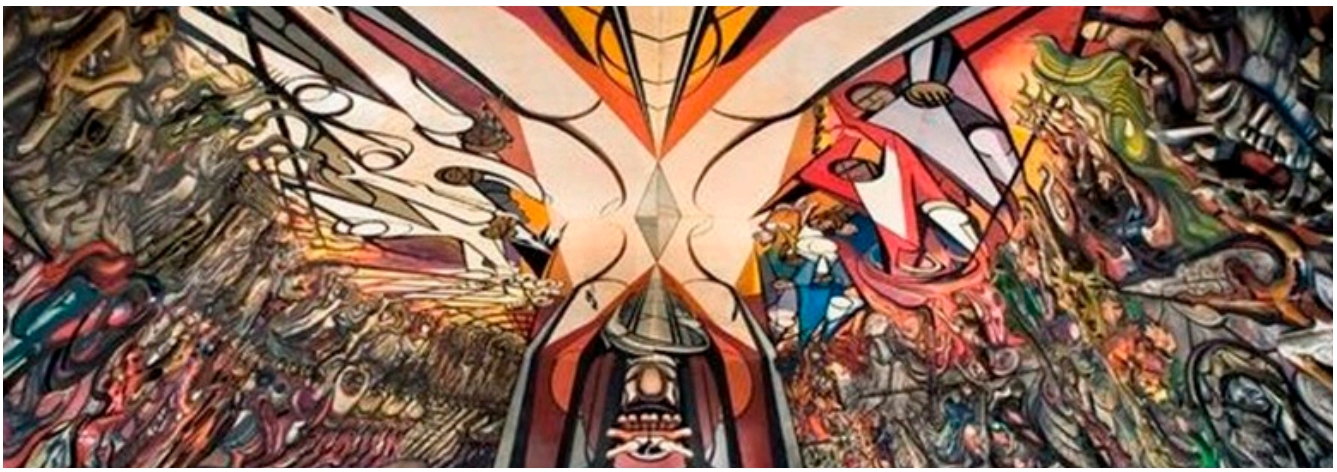
3. ¿QUÉ SENTIMIENTOS TE PROVOCA?

4. ¿COMO PUEDES CANALIZARLO?

5. POSIBLES SALIDAS

Entonces, como solucionamos un problema o conflicto?

COMPONENTE ARTE, MURALISMO



Las artes durante generaciones han sido el método más efectivo para manifestar y visualizar ideas del ser a través de piezas majestuosas que se vuelven obras de arte, es una actividad en la que el hombre recrea, con una finalidad estética, un aspecto de la realidad o un sentimiento en formas bellas valiéndose de la materia, la imagen o el sonido.

Por tal motivo se vuelve una herramienta útil para el fomento del cambio y la trasformación social, a continuación, se describe dos medios artísticos importantes para generar procesos de interacción y participación juvenil, proyectando a la vez las propuestas de cambios sociales de adolescentes y jóvenes de la región caribeña

EL MURALISMO, ¿QUÉ ES?

Es un movimiento artístico iniciado en México a principios del siglo XX, creado por un grupo de intelectuales pintores mexicanos después de la Revolución Mexicana, reforzado por la gran depresión y la primera guerra mundial. En la Costa Caribe de Nicaragua el arte de MURALISMO es utilizado para desarrollar procesos de enseñanza aprendizaje con niños, niñas, adolescentes y jóvenes en desventaja social.

Tiene como soporte el muro, unido indisolublemente a éste. El arte mural está estrechamente relacionado con la arquitectura, dependiendo de ella, no sólo en su conservación, sino también en su consideración visual. Tradicionalmente, la técnica original de pintura mural renacentista ha sido el fresco y sus variantes al medio fresco o en seco.

La aplicación de pinturas al óleo y posteriormente las sintéticas, son técnicas características de los murales actuales, combinados con otros materiales y bases diversas con que se trata previamente el muro. Dentro de esta clasificación podemos mencionar aquellas obras de grandes dimensiones realizadas sobre tela, lienzo, soportes metálicos u otro tipo de soporte rígido (plástico, madera, etc.) que luego son fijadas al muro.

La Pintura acrílico, producto que se utiliza actualmente para pintar los murales, es una pintura compuesta por pigmento mezclado con resina sintética.
Se comienza a utilizar alrededor de los años 20, por los pintores muralistas mexicanos, como Siqueiros, Orozco y Rivera, luego de que querían pintar muros exteriores de grandes dimensiones y que los exponía a distintas condiciones climáticas, experimentaron con técnicas como el óleo y el fresco, pero no les resulto practico, pues necesitaban una pintura que secara rápidamente y que permaneciera estable ante los cambios climáticos.
Experimentaron entonces con las llamadas resinas sintéticas como medio aglutinante de los pigmentos, con las debidas adiciones se obtiene un medio soluble en agua, lo que permite diluir los pigmentos con más medio. La pintura acrílica se seca en cuanto se evapora el agua, además se adhiera en cualquier superficie.

PASOS PARA ELABORAR UN MURAL:

PASO 1: Definir el tema del mural.

El equipo que propone la elaboración del mural escoge un tema social específico que se desea abordar; una vez teniendo el tema se define el grupo objetivo o los beneficiarios del proceso, más la ubicación del mural.

PASO 2: Talleres de capacitación previos a la elaboración del mural.

Son espacios donde se aborda a detalle, con el grupo meta o beneficiarios, la importancia de la temática y el entendimiento de la misma, que se desea proyectar en el mural.

Este espacio es aprovechado para generar estrategias de sensibilización con los participantes sobre la temática, desarrollado por medio de talleres lúdicos donde se expone la transmisión de las buenas prácticas y los buenos valores, mientras se da el proceso de enseñanza aprendizaje, este se manifiesta vinculando el arte y el entretenimiento como un solo, fortaleciendo a la vez el autoestima de los participantes, incrementando su percepción, sus habilidades cognitivas, su inteligencia emocional, sus capacidades de liderar y su asertividad para tomar decisiones.

PASO 3: Talleres de técnicas de muralismo.
Este espacio es donde los participantes inician su aprendizaje sobre técnicas específicas para la elaboración del mural, tales como.

Enseñanza de conocimientos básicos en dibujo.
Se brinda enseñanza de habilidades básicas de dibujo, como manejo de luces y sombras.

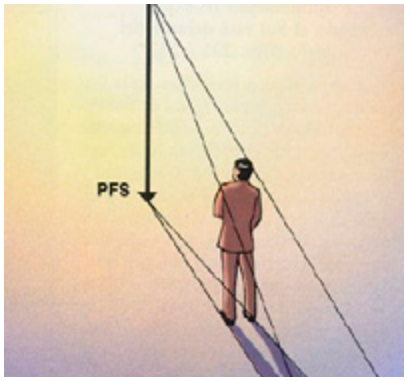
Ejemplo 1: Según la posición de la Luz podemos hablar de distintos tipos de iluminación:

LUZ FRONTAL	LUZ CENITAL	LUZ LATERAL	CONTRALUZ

Ejemplo 2: La luz que incide sobre un objeto influye directamente determinando su forma, su volumen, su textura, su color y su ubicación en el espacio
Existen 2 clases de iluminación:

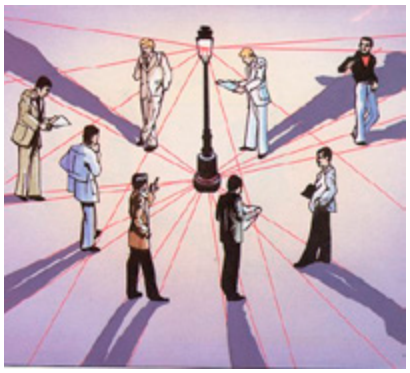
LA LUZ NATURAL.

Es la luz reflejada por el sol y la luna. Se propaga en línea recta y en sentido paralelo debido a que la fuente de luz está lejos.
La luz natural se proyecta sobre los cuerpos en un ángulo de 45° y arroja formas y extensión igual es a los cuerpos iluminados, dentro de una habitación.



LA LUZ ARTIFICIAL.

Es la que produce la luz eléctrica proyectada por lámparas, linternas, bombillas y la luz de una vela. La luz se propaga en línea recta y en sentido radial



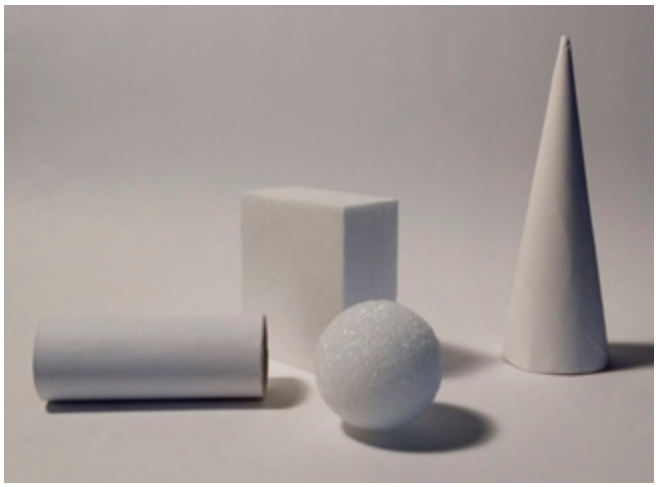
Ejemplo 3: las sombras:

Dan la sensación de volumen en Dibujo y pintura, pueden clasificarse en Propias, Reflejadas y proyectadas:

Sombra Proyectada de un objeto: La que refleja un objeto sobre la superficie en que se encuentra ubicado.

Sombra Reflejada: Las que proyecta un objeto sobre otro, son vecinas entre objetos y se producen sobre la luz reflejada.

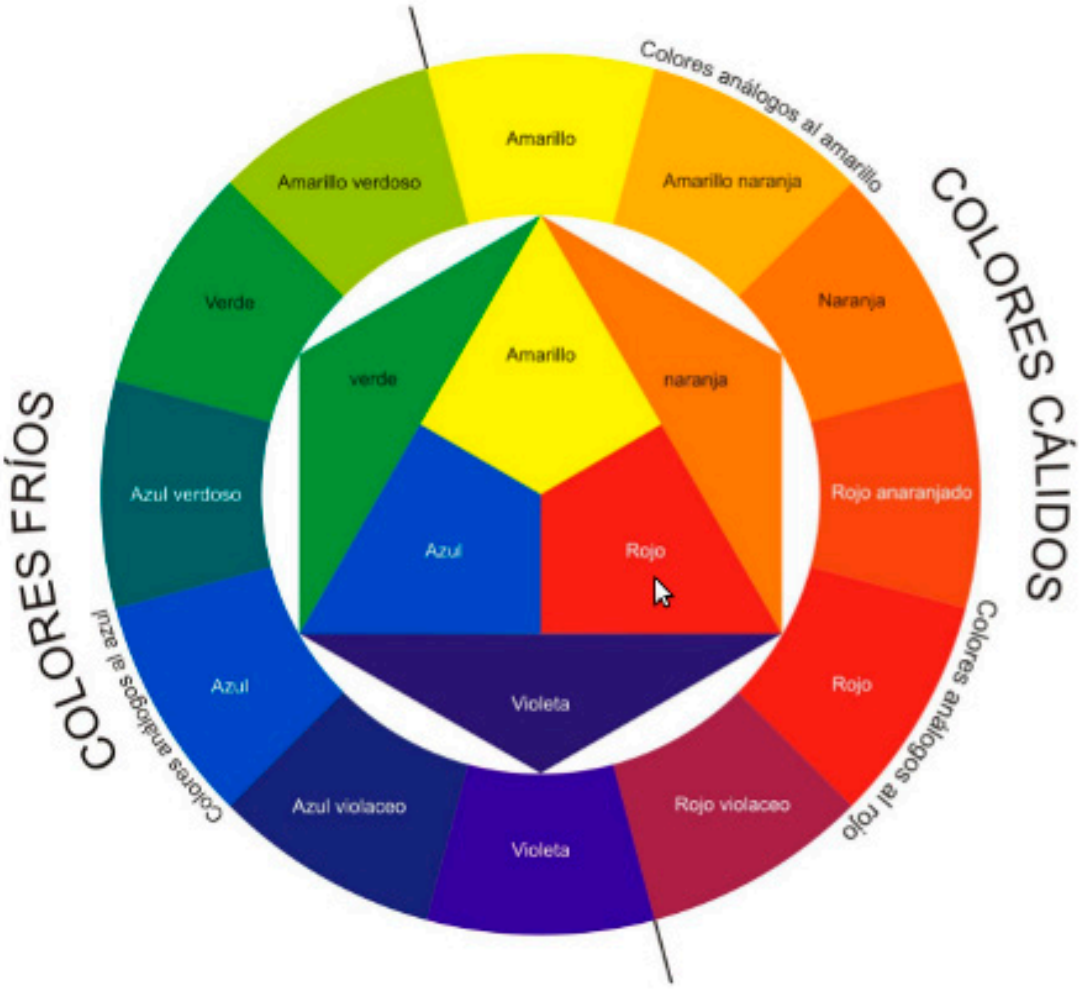
Sombras Propias de un objeto: la encontramos en parte donde no alcanza a incidir la luz directamente, en la cual se crea un área de penumbra y generalmente es menos intenso el color.



PASO 4: Técnicas de mezcla y combinación de colores:

Se trabaja con los participantes en base a enseñarles técnicas básicas sobre como mezclar los colores primarios de la pintura -rojo, amarillo, azul, blanco y negro- permite conseguir cualquier tonalidad que se desee. La clave está en conocer las proporciones que se deben utilizar para cada combinación. Es importante saber si la pintura con la que se cuenta es suficiente para el trabajo a realizarse, ya que reproducir más tarde el mismo tono con exactitud puede ser muy difícil. En este artículo se detallan cuáles son las proporciones orientativas para lograr el color anhelado.

Ejemplo 1:
Círculo cromático o rueda de colores.



COLORES PRIMARIOS:

Son matices que no pueden obtenerse a partir de la mezcla de otros colores. Estos son rojo, amarillo y azul. Dentro de la rueda de colores forman un triángulo.

COLORES SECUNDARIOS:

Resultan por la mezcla de dos colores primarios, y son el verde, naranja y morado:
Rojo + azul = morado
Rojo + amarillo = naranja
Azul + amarillo = verde

COLORES TERCIARIOS:

Se obtienen por la mezcla de un secundario con un primario, así:

Naranja + amarillo = naranja amarilloso
Naranja + rojo = naranja rojizo
Verde + amarillo = verde amarilloso
Verde + azul = verde azulado
Morado + rojo = morado rojizo
Morado + azul = morado azuloso

COLORES QUEBRADOS, O TIERRAS:

Estos colores no los veremos claramente en el círculo cromático tradicional, pues son la mezcla de un color primario o secundario o terciario con su complementario (ver más adelante la definición), en cantidades desiguales, de modo que dicho color se "ensucia" un poco, pero sin perder su tendencia. Así por ejemplo un color ocre es un amarillo al cual se le ha agregado un poco de violeta que es su complementario. Ver artículo

COLORES NEUTROS:

Como colores neutros están el blanco, el negro y el gris. Desde el punto de vista físico – teórico no son considerados colores ya que el blanco se da cuando la superficie refleja toda la luz, mientras que el negro se presenta cuando toda la luz es absorbida. En la pintura al óleo el color negro lo podremos formar por mezcla de otros colores, mientras que el blanco no lo podremos formar y podríamos considerarlo como un color primario

RELACIONES ENTRE LOS COLORES

COLORES ANÁLOGOS

Tienen tonalidades similares y están adyacentes entre sí en la rueda. Por ejemplo el rojo y el naranja rojizo, o el azul con el morado azuloso. En una pintura dispuesta uno al lado del otro crean efectos armoniosos con muy poco contraste. A la izquierda pongo un ejemplo de la utilización de colores análogos en una gran área de la composición: grupo análogo de amarillo verdoso – verde – azul verdoso. Se trata de la obra "La Torre de Babel" de Brueghel.

COLORES COMPLEMENTARIOS:

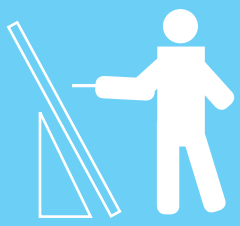
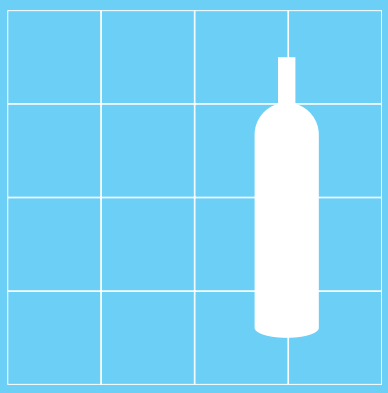
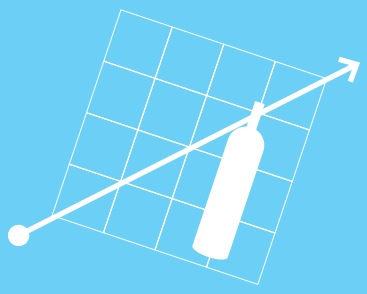
Están directamente enfrente el uno del otro en la rueda de color. Un color primario es complementario a un color secundario. Otra forma de verlo es buscando aquel color que hace falta para que estén presentes los tres primarios.

Este punto será de gran ayuda para resolver problemas en la obtención de determinados colores en nuestras mezclas. El rojo es complementario del verde, el amarillo es complementario del morado y el azul es complementario del naranja. Los complementarios son colores de contraste extremo y cuando se utilizan juntos en una pintura, pueden producir imágenes brillantes y vibrantes.

A la derecha vemos un claro ejemplo de la utilización de los colores complementarios para obtener una composición alegre, llamativa y vibrante: una flor naranja sobre un fondo azul que es su color complementario.

En el siguiente artículo te explico otros usos de los colores complementarios:

PASO 5: Técnica de sistema de cuadriculas

EJEMPLOS VISUALES	PASOS A SEGUIR
	Paso 1. Elige la imagen que vas a copiar en papel. Esta fotografía con un vaso y unos tulipanes nos servirá como ejemplo.
	Paso 2. Elige el papel (o el soporte) donde reproducirás el dibujo. El papel o soporte donde se reproducirá la imagen debe tener la misma forma que la imagen: si la imagen original es cuadrada, el soporte también debe ser cuadrado. Si la imagen es rectangular, entonces el soporte también debe serlo. Debemos pensar ahora si queremos copiar la imagen en una escala más grande o más pequeña que las dimensiones de la fotografía. Si queremos hacer un dibujo a doble escala o al triple de nuestra fotografía, el soporte deberá medir también el doble o triple. Para el segundo sistema, debemos calcular las dimensiones de la cuadrícula que dibujaremos sobre el soporte, y esto lo explico en el paso 4.
	Paso 3. Vamos a dibujar la cuadrícula sobre la imagen original a copiar. Primero tenemos que decidir la distancia entre las líneas que formarán la cuadrícula para elegir la medida de las celdas (los cuadrados de referencia). Con la ayuda de una regla vamos marcando los puntos de referencia desde donde dibujaremos las líneas horizontales y verticales que formarán nuestra rejilla. Recuerda: La distancia entre líneas debe de ser la misma en toda la cuadrícula, así serán cuadros exactos.
	Paso 4. Reproduciremos el patrón sobre el papel donde vamos a trabajar. Si la imagen copiada va a ser más grande o más pequeña que la original tenemos que dibujar la cuadrícula más grande o más pequeña de forma proporcional a la de la imagen original. Ejemplo: si la imagen original abarca 15cm y hemos dibujado 5 celdas, el papel donde vamos a dibujar mide 22'5 centímetros ¿Cuántos centímetros medirán cada una de las cinco celdas que vamos a dibujar? 22'5/5=4,5cm.
	Paso 5. Ya podemos empezar a dibujar. Celda por celda, se empieza marcando los puntos que delimitan la forma dibujada en cada celda y cuando unimos los puntos obtenemos la imagen y avanzando celda por celda vamos avanzando en el dibujo hasta tenerlo completo.

PASO 6: Como se obtiene el diseño del mural.

Existen muchas formas prácticas para la realización del diseño del mural. A continuación, citamos dos formas.

Forma 1: sesión fotográfica

Por medio de una sesión de fotos, donde los participantes del proceso, posan simulando acciones que tengan que ver con la idea general que se quiere proyectar en el mural.

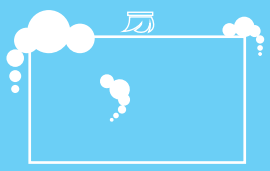
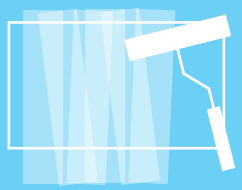
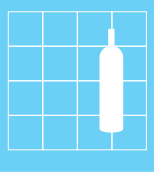
Luego se hace un croquis de las fotos, formado una sola composición con la misma.

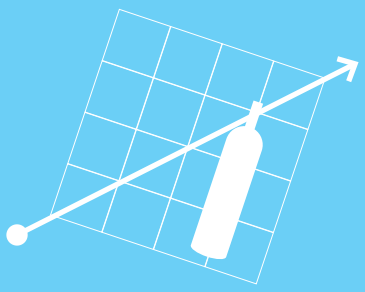
Forma 2: Composición con dibujos preparatorios.

1. Se realiza una composición con los dibujos preparatorios producto de los talleres informativos.
A. Donde se selecciona y se unifica las distintas ideas de los participantes, hasta lograr un consenso visual que incluya la opinión de todos los participantes del proceso.

B. Una vez obtenido el consenso visual de las ideas y todas las imágenes seleccionados y clasificados, el instructor procede a realizar la composición que da salida al diseño del mural.

PASO 6: Proceso de preparación de la pared.

EJEMPLOS VISUALES	PASOS A SEGUIR
	Lavado del muro. Se lava la pared utilizando detergente para eliminar cualquier rastro de grasa, polvo, suciedad o demás elementos que puedan perjudicar la adherencia de la pintura acrílico en la superficie donde se pina el mura.
	Sellando la pared Se aplican varias capas de sellador sobre la superficie donde se pina el mural para garantizar una buena aplicación de los colores y adherencia de las misma sobre la pared.
	Cuadricula sobre la pared. Se mide la pared y se divide por medio del sistema de cuadricula, utilizando un tiralíneas para marcar las cuadriculas con pigmento color azul, de modo que sea visible lo suficiente para poder reproducir el dibujo del diseño a escala mayor.

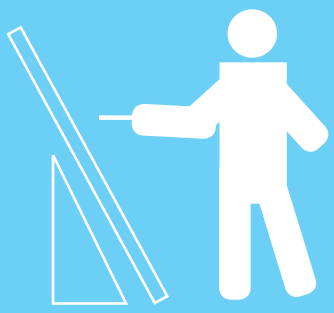


Reproducción del dibujo sobre la pared.

Utilizando tizas de colores se plasma el dibujo a escala sobre la pared siguiendo el diseño predefinido; la reproducción del dibujo se realiza cuidadosamente por medio de la técnica del sistema de cuadricula.

Una vez cumplida la jornada del día o teniendo un gran avance en la realización del dibujo, se procede a cubrir los contornos con pintura acrílico color naranja, dado a que este tono se oscurece al hacer contacto con los otros colores y por tal motivo es preferible utilizar este tono de color.

Otras razones por la cual se cubre el contorno del dibujo con pintura, es debido a que la obra podría ser dañada si llueve, dado a que esta realizado al principio con tizas de colores, que se borra fácilmente al hacer contacto con el aguan y para no perder el trabajo de todo un día es preferible pintarlo.



Pintando el mural.

El mural es pintado con pintura acrílico industrial anti hongo para que pueda resistir las condiciones climáticas.
Se comienza preparando todos los tonos que serán aplicados primeramente en el fondo del mural, dado a que cuando se pinta con acrílico el proceso es de atrás para delante; es importante garantizar que se mescle suficiente pintura para poder cubrir toda la superficie del fondo, dado a que es difícil volver a obtener el mismo tono.

Se recomienda guardar parte de la mezcla por si cometen errores, después, estas se puede corregir al final del proceso con los tonos de mesclas de colores guardados.
Una vez pintado el fondo, se empieza a pinar los elementos que están delante del fondo en el diseño y así sucesivamente hasta cubrir todo el mural.
Luego este proceso se repite dos veces más hasta lograr el acabado deseado.

PROCESOS DE INTERACCIÓN JUVENIL

Los promotores formados y capacitados se despliegan en barrios vulnerables de sus comunidades multiplicando procesos de participación juvenil por medio de actividades que van desde: elaboración de murales, clínicas deportivas, exposición de pinturas, tardes recreativas y ferias culturales informativas.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	TIEMPO
Clínicas Deportivas	Es una metodología que aprovecha los espacios aprovechables para la transmisión de mensajes educativos y recreativos a través de torneos deportivos organizados en barrios vulnerables.	7 días, 2 veces por mes.
Exposición de Arte	Actividad para promover talentos artísticos de la población objetiva a través de las escuelas populares de artes plásticas.	En temporada de vacaciones escolares
Tardes Recreativas	Son espacios de participación e interacción juvenil donde se abordan temas de prevención de la violencia, consumo de drogas y la promoción de una cultura de paz, por medio de actividades masivas que visualizan el trabajo conjunto entre adolescentes y jóvenes.	En temporada de vacaciones escolares
Ferias Culturales Informativas	Actividades para promover el talento de adolescentes y jóvenes y exponer material informativo de procesos educativos y participativos.	En temporada de vacaciones escolares

METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE CLÍNICAS DEPORTIVAS.

La metodología para el desarrollo de las Clínicas Deportivas es una metodología que aprovecha los espacios deportivos para la transmisión de mensajes educativos y recreativos a través de torneos deportivos organizados en barrios vulnerables. Se ejecutarán en 7 días, 2 veces por mes.

Pasos básicos para el desarrollo.

- Identificar las disciplinas deportivas, así como los lugares en los que ya practican de forma espontánea tanto adolescentes como jóvenes en alto riesgo del barrio a intervenir. Esto puede ser a través de la observación o platicas a través de reuniones con lideresas y líderes del barrio.
- Determinar a las y los líderes natos de adolescentes y jóvenes en alto riesgo miembros del mismo grupo para coordinar la creación de una liga deportiva de su preferencia en el barrio.
- Coordinar con lideresas y líderes del barrio el uso de la cancha, campo u otro espacio, energía eléctrica, acceso a agua, audio entre otros aspectos logísticos para la clínica deportiva.
- Mediante un proceso participativo con las(os) lideres natos de adolescentes y jóvenes en alto riesgo, elegir de forma consensuada una propuesta para el nombre de la clínica deportiva, focalizando la temática de prevención de consumo de drogas, alcohol y promoción de la cultura de paz.

- A través de las(os) lideres natos de adolescentes y jóvenes en alto riesgo empezar un proceso de convocatoria e inscripción de equipos con un, máximo de 8 días para el efectivo desarrollo de la clínica deportiva.
- Gestión de recursos para compra de agua, pago de árbitros y premios con mensajes de prevención para las(os) ganadores de los primeros lugares.
- Congresillo educativo sobre prevención de consumo de drogas, alcohol y promoción de la cultura de paz (video foro, charlas educativas, socio drama, sensibilización por grupo o equipos, entre otras) finalizando con la calendarización de los juegos entre los equipos a ejecutar en el barrio.
- Proceso de apertura de clínica deportiva a través de un espacio dinámico para la sensibilización directa (socio drama, charlas, dinámicas de aprendizaje participativas por ejemplo el repollo, entre otras) a los equipos participantes mediante la promotoria de MURALES.
- Mensajes educativos constantes a través de viñetas de audio los cuales se pasarán de forma sistemática durante el desarrollo de las acciones deportivas, mediante un equipo de audio.
- Reflexión participativa sobre prevención de consumo de drogas, alcohol y promoción de la cultura de paz de parte de las(os) equipos ganadores de los 3 primeros lugares de la clínica deportiva ejecutada durante el proceso de premiación y cierre de la actividad en el barrio.
- Seguimiento y desarrollo de más acciones dirigidas a adolescentes y jóvenes en alto riesgo del barrio intervenido.

¿CÓMO ORGANIZAR UNA EXPOSICIÓN DE ARTE?

Realizar una exposición de arte, es propiciar un espacio donde se expone al público determinados objetos artísticos, creados para trasmitir cierto mensaje a los espectadores que llegan a admirar las piezas expuestas temporalmente.

PASO 1: Elige un tema.

Elegir un tema ayudará con algunos de los aspectos más prácticos de la exposición, por ejemplo, saber cómo titularla e identificar qué otros artistas se podría incluir para generar mayor interés en el público meta.

PASO 2: Buscar otros artistas con quienes exponer.

Es importante promover el arte local caribeño por lo que siempre es indispensable, la flexibilidad con respecto a la inclusión de otros artistas, aunque no sean parte del gremio de la Fundación MURALES RACCS.

La Costa Caribe cuenta con una gran variedad de artistas con distintos talentos, (por su inigualable pluriculturalidad y multietnicidad) quienes no siempre cuentan con la posibilidad de poder exponer sus obras en un espacio formal.

Por esta razón no se les debe negar la posibilidad u oportunidad de ser incluidos dentro de los eventos de exposiciones de arte de la Fundación. Debido a que nuestro principal enfoque es la promoción del arte local y las Expresiones Socio Culturales de la Costa Caribe de Nicaragua.

PASO 3 Busca una ubicación para la exposición.

Asegúrate de elegir un lugar que sea temáticamente adecuado para la exposición. Un espacio con suelos de laminado y paredes blancas o pálidas, sin dibujos o diseños le va bien a casi cualquier exposición; sin embargo, si tu exposición tiene una atmósfera industrial, natural, oscura, romántica o estéril, un ambiente moderno y cómodo, podría no darle el contexto adecuado.

Presta especial atención a la iluminación disponible. Las grandes ventanas pueden ser buenas y los rieles de luces pueden ser especialmente útiles para iluminar la obra.

Debido al carecimiento de visitación de las casas de cultura en nuestras regiones es importante priorizar estos lugares para las exposiciones de arte y así fomentar una mayor afluencia y sensibilización hacia el uso adecuado de estos espacios que deberían ser icónicas para cada localidad.

PASO 4: Fija una fecha.

Tómate el tiempo para tener listo todo o de lo contrario podrías terminar con las ventas bajas debido a la mala organización. Siempre es mejor llevar a cabo una exposición de arte de modo que incluya un fin de semana.

Esto permitirá que las personas que trabajan durante la semana asistan y las que tienen hijos a menudo harán del evento un paseo familiar.

PASO 5: Establece los precios.

Considera todos los costos incluyendo el precio del alquiler del espacio, los materiales, la publicidad, la participación del artista, tu participación y cualquier porcentaje donado a la caridad. Decide si una cuota de admisión será necesaria o apropiada.

PASO 6: Sé astuto para las ventas.

Además de vender la obra de arte, también puede ser rentable imprimir tarjetas con fotos de la obra de arte y venderlas en paquetes de cinco o menos. Si un porcentaje de (o todos) los ingresos van a la caridad, hay más posibilidades de que la gente venga a comprar tus obras de arte.

PASO 7: logística y acuerdos con los artistas.

Acá se establece cuánto costara cada obra y el porcentaje que le queda a la fundación para sufragar gastos administrativos y logísticas del evento.
Definir un horario y ayudantes para coordinar las llegadas y salidas de las obras de arte; los detalles de cómo debe ser presentada, colocada, colgada, iluminada, etc., cada pieza; el Curriculum de los artistas (deberá mantenerse a mano y en una carpeta para el programa); una lista principal de precios; cuidadores que se queden con las obras en todo momento (tal vez requieras que los artistas participantes se turnen para esto); y otros detalles logísticos.

La mejor manera de abordar estas cuestiones es ir a otros espectáculos, inauguraciones, y galerías y hacer una lluvia de ideas con las personas que lo han hecho en tu área.

PASO 8: Anuncia la exposición.

Crea tarjetas postales con imágenes de las piezas para que los artistas las envíen como invitaciones. Considera la posibilidad de hacer notas de prensa para que haya una mayor afluencia de visitantes a la exposición.

Coloca carteles cerca de las escuelas locales, universidades, zonas de moda, cafeterías, discotecas o incluso tablones de anuncios en los supermercados. Ponte en contacto con los periódicos y revistas locales y diles acerca de la próxima exposición.

PASO 9: Dispón el espacio de la exposición.

Imagínate cómo interactuaría con el ambiente un visitante. Obviamente, el ordenamiento tendrá que tener un flujo visual, pero también se debe considerar físicamente, dirigiendo a la gente a través del espacio para convertirlos en participantes, así como espectadores.

¿Qué pieza ven por primera vez? ¿En qué dirección es probable moverse? ¿Hay "zonas muertas"? ¿Un flujo de movimiento obstaculizado sería más apropiado para el tema de la exposición? Considera añadir descripciones de las piezas.

Asegúrate de que haya señales que indiquen si la gente puede o no tocar o interactuar con las piezas. Siempre haz que los precios sean claramente visibles.

PASO 10: Ofrece alimentos y bebidas.

Si te lo puedes permitir, ofrece bebidas como champán, vino y no alcohólicas, además de bocadillos o un buffet. Reserva esto sólo para la noche de apertura o para compartir entre los que vienen a la apertura que es reservada exclusivamente para invitados.

METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE TARDES RECREATIVAS.

Tardes recreativas son espacios de participación e interacción juvenil donde se abordan temas de prevención de la violencia, consumo de drogas y la promoción de una cultura de paz, por medio de actividades masivas que visualizan el trabajo conjunto entre adolescentes y jóvenes.

PASOS BÁSICOS PARA EL DESARROLLO.

- Identificar los lugares abiertos del barrio en los que se reúnen de formas espontáneas tanto adolescentes como jóvenes en alto riesgo del barrio de interés. Esto puede ser a través de la observación o platicas, a través de reuniones con lideresas y líderes del barrio.
- Determinar a las y los líderes natos de adolescentes y jóvenes en alto riesgo miembros del mismo grupo para coordinar la presentación de talentos y logística de la tarde recreativa del barrio.
- Coordinar tanto con lideresas y líderes del barrio como con los(as) lideres natos de adolescentes y jóvenes en alto riesgo el uso de la cancha, campo u otro espacio, energía eléctrica, acceso a agua, audio entre otros aspectos logísticos para el desarrollo de la tarde recreativa en el barrio.
- Mediante un proceso participativo con las(os) lideres natos de adolescentes y jóvenes en alto riesgo elegir de forma consensuada un nombre propositivo, así como la agenda de la tarde recreativa focalizando la temática de prevención de consumo de drogas, alcohol y promoción de la cultura de paz.
- A través de las(os) lideres natos de adolescentes y jóvenes en alto riesgo empezar un proceso de convocatoria a las demás chavalas(os) para garantizar su participación en la tarde recreativa.
- Gestión de recursos para comprar premios específicamente útiles escolares, bolsos, pinta caritas, piñatas, confites para las(os) ganadores de los juegos implementados durante las actividades recreativas, estas actividades deben ser implementados por el grupo de adolescentes y jóvenes en alto riesgo del barrio, la promotoria de MURALES solo acompaña el proceso.
- Reunión al menos dos días antes entre la promotoria de MURALES así como adolescentes y jóvenes en alto riesgo del barrio meta para evaluar los avances de la logística de cara a la tarde recreativa y ultimar detalles para garantizar el éxito de la misma (audio, toldo, premios, piñatas, convocatoria, permiso para el local, acceso a energía, data show, película educativa, cámara fotográfica, listas de asistencia, entre otros)
- El o la adolescente o joven del barrio que funja de animador el día de la actividad deberá repetir cada 10 minutos mensajes propositivos sobre la prevención del consumo de drogas, alcohol y promoción de la cultura de paz en la actividad.
- Montaje de la logística de la actividad al menos una hora antes el día escogido para desarrollarse.
- Desarrollo de la agenda consensuada de la actividad respetando los tiempos y roles de cada miembro involucrado en el proceso.
- Presentación del video foro durante la tarde recreativa enfocado la temática de prevención de consumo de drogas, alcohol y promoción de la cultura de paz.
- Reflexión participativa de adolescentes y jóvenes en alto riesgo presentes, sobre la película educativa para la prevención de consumo de drogas, alcohol y promoción de la cultura de paz presentada.
- Seguimiento y desarrollo de más acciones dirigidas a adolescentes y jóvenes en alto riesgo del barrio intervenido.

¿COMO ORGANIZAR UNA FERIA CULTURAL?

Define los objetivos: Conformar un equipo organizador de la feria, con los cuales se definirán los objetivos por alcanzar respondiendo a las siguientes preguntas para armar una estrategia ante el alcance de las metas.

- ¿Qué queremos lograr con la organización de la feria?
- ¿Cómo lo lograremos?
- ¿Quiénes estarán involucrados?
- ¿Cuándo comenzare?
- ¿Cuánto tiempo me llevara?
- ¿Cómo mediré los resultados?

Una vez definido los objetivos, y la estrategia por seguir, se procede a cumplir junto con el equipo coordinador los siguientes pasos:

Elabora un presupuesto: Una feria no es un cartel publicitario en el que se invierte una cantidad fija sin más, requiere recursos y aprovecharlos al máximo, se recomienda presupuestar lo necesario teniendo en cuenta los recursos que se pueden aprovechar, que no implican incurrir en gastos, sino más bien propiciar una buena coordinación logística con aliados estratégicos que compartan el mismo interés y que quieran contribuir con la organización del evento.

Sumar aliados: Crear sinergias con empresa especializada en instalación de stands a la medida del cliente, para garantizar un ambiente estético y agradable para el público meta, así como propiciar un espacio que sea circulable y confortable para los espectadores.

Define tu blanco y las acciones a llevar a cabo: Para potenciar las posibilidades de la feria, no debes esperar a que el cliente llegue a ti, atráelo mediante acciones concretas, ya sean promocionales, actividades, elementos llamativos entre otros, anunciar con anticipación la apertura de la feria.

Crea un plan de marketing para la feria: Es importante ver la feria como una oportunidad de oro para conseguir contactos de calidad, ya que se trata de una acción de marketing offline en la que se concentra un público directamente relacionado con lo que vendes. No lo consideres una acción publicitaria nada más.

Prepara el material a exponer en la feria: Un stand de lujo es el mejor de los expositores, pero al igual que ocurre con una vivienda de alto standing, si no la acompañas de buenos complementos pierde potencial. No desperdicies las oportunidades.

IDENTIFICAR CASOS EN RIESGO.

Ante el proceso de trabajo que se realizará con los adolescentes y jóvenes podremos identificar casos con ciertas características como, reacciones emocionales y actitudes o cambios de conducta que usualmente se detectan ante una crisis, las personas afectadas tienden a manifestar estas reacciones o actitudes:

EVITA ESTÍMULOS DEL ENTORNO QUE LO HACEN SENTIRSE AMENAZADO

SON MENOS FLEXIBLES Y MENOS SOCIABLES

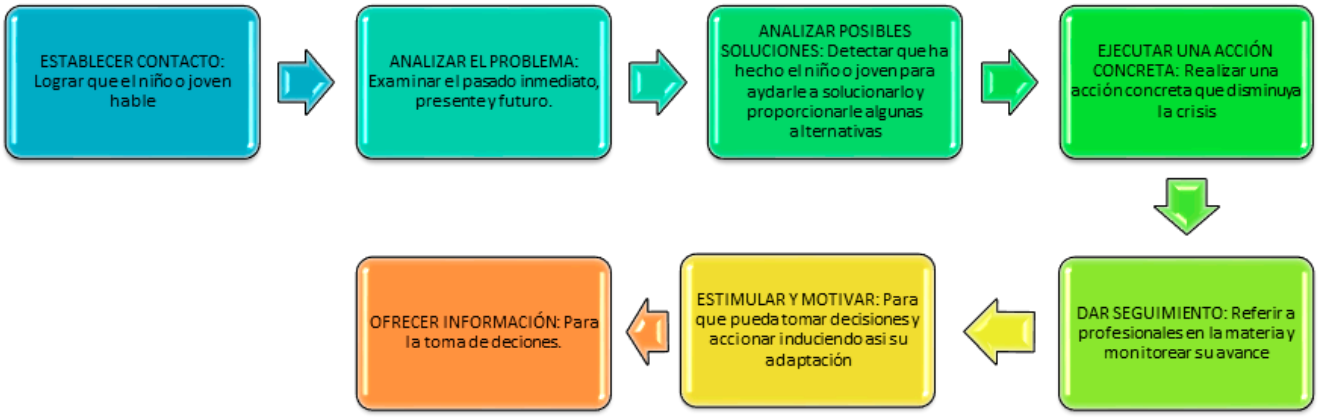
SON MAS IRRITABLES Y SE CANSAN CON MAS FACILIDAD

CAMBIA SU FORMA DE SER CON LAS PERSONAS CON QUIENES HABITA.

EN LOS ESPACIOS RECREATIVOS NO INTERACTUA CON LOS DEMÁS Y EN OCASIONES RECURRE AL AISLAMIENTO, TODO CON EL FIN DE EVITAR SOCIALIZAR.

COMPONENTE DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Los componentes de la ruta a seguir (ruta crítica) para brindar primeros auxilios psicológicos vendrán a apoyar la reducción de factores de riesgos ante la población objetiva.



¿CÓMO BRINDAR PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES?

INTRODUCCIÓN:

El equilibrio emocional es fundamental para que cualquier ser humano no importando su edad, sea funcional y logre integrarse sin dificultad a las esferas en donde interactúa y de las que es parte.

El desequilibrio emocional tiene múltiples etiologías, y sobre todo efectos negativos en el funcionar de todo ser humano, es indispensable que las personas que trabajan con más personas y tienen seres humanos a cargo, tengan los conocimientos básico en primeros auxilios para salvar una vida; igualmente de importante es considerar tener los conocimientos básico en primeros auxilios pero a nivel emocional.

Que tendríamos que hacer ante un episodio de estrés severo? Un ataque de Ansiedad generalizado? Derrumbamiento ante acontecimientos nefastos o de perdida para otro ser humano? Como controlamos crisis de ira o cólera? Que hacemos ante un ataque de pánico o miedos irracionales que paralizan nuestro trabajo o atención hacia las personas. Y quienes trabajan con niños todas estas preguntas hay que sumarles lo difícil que es obtener información de los niños y niñas cuando estás viviendo un desequilibrio emocional….

Es importante manejar un botiquín de primeros auxilios emocionales a fin de controlar a la persona y lograr evitar cualquier daño hacia sí mismo o hacia terceros en lo que es referido y atendido por un especialista en salud mental.

OBJETIVOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

- Proporcionar a la persona que reciba la capacitación a través del manual información específica sobre las diferentes maneras de abordar en primera instancia un caso de alteración o desequilibrio emocional.
- Establecer mecanismos efectivos de detección de cambios en el estado de ánimo que puedan desencadenar problemas en los grupos de personas con los que trabajamos.
- Intervención primaria por parte de la persona que está observando la situación o deficiencia en la disfunción de otro ser humano, proporcionando primeros auxilios que logre dar un alivio temporal antes de referir el caso con un especialista.
- Fomentar la salud mental preventiva por medio de talleres y capacitaciones a estudiantes y padres de familia.

¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES?

Es una primera intervención urgente después de muy poco tiempo de ocurrido el acontecimiento, que ocasiono el desequilibrio emocional, es un tratamiento a corto a las personas que pasen por una situación emocional crítica.

Estos primeros auxilios permiten ser utilizados como primera ayuda emocional por una persona que no cuenta con una formación profesional en el área de Salud Mental.

Podemos mencionar que estas intervenciones a las que nos referimos anteriormente se dan en un momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo y rescate de la persona para establecer su estabilidad emocional y facilitarle las condiciones de un equilibrio temporal en lo que es referido y atendido por un especialista en salud mental.

En resumen es una guía de fácil aplicación en situaciones de emergencia y crisis, para el abordaje del aspecto emocional

DEFINAMOS LO QUE ES CRISIS

Una crisis es la respuesta a eventos peligrosos o amenazantes y es vivida como un estado doloroso y de intenso sufrimiento. En determinado momento de la vida de casi todas las personas, se presentan una serie de sucesos que llevan a enfrentar un estado de crisis emocional, la cual de no ser resuelta adecuadamente, los ubicaría en riesgo de padecer graves problemas psicológicos o trastornos mentales. Debemos comprender que una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización caracterizado principalmente por una incapacidad de la persona para manejar emocional y cognitivamente situaciones particulares, utilizando métodos no acostumbrados para la solución de problemas, obteniendo resultados no deseados en su mayoría. La persona enfrenta un problema ante el cual sus recursos de adaptación, así como su mecanismo de defensa usual no funcionan satisfactoriamente. El problema rebasa sus capacidades de resolver y, por lo mismo, se encuentra en franco desequilibrio. Como resultado de todo esto la persona experimenta una mayor tensión y ansiedad. Lo cual la inhabilita aún más para encontrar una solución. La crisis debemos aprender a verla más que un riesgo, como una oportunidad de crecimiento y desarrollo.

EMOCIONES QUE TRATAREMOS CON LOS PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

MIEDO	Es la primera emoción que sobreviene cuando se percibe un peligro, se desencadena como respuesta a una amenaza ajena a la persona. Esta emoción predispone a la huida o agresión.
TRISTEZA	La tristeza es un sentimiento o emoción que aparece como respuesta a la pérdida de algo o de alguien significativo para quien la padece.
ENOJO	El enojo se dispara ante la sensación de injusticia, la amenaza física, psíquica y afectiva, o por el hecho de sentirse mal por culpa de otra persona. Es el resultado de un proceso que se inicia con un hecho externo y la interpretación subjetiva del mismo.

QUE COSAS NO SE DEBEN HACER EN LA PRIMERA AYUDA EMOCIONAL

Con el propósito de brindar una buena atención, en algún momento podemos cometer algunos errores que afectarían negativamente los resultados de la primera intervención y las posteriores, así que debemos considerar los siguientes puntos:

- Al escuchar la historia del niño o joven jamás:
- Interrumpir y terminar contando nuestra historia,
- Ignorar los hechos y sentimientos del niño o joven
- Juzgar o tomar partido.
- Dimensiones del problema, permitir la visión en túnel al no observar determinadamente el contexto completo de las circunstancias y de esta forma dejar obstáculos inexplorados.
- Acción concreta, intentar resolver todo ahora.
- Seguimiento dejar detalles al aire o suponer que el niño o joven con una sola intervención resolverá sus conflictos.

HERRAMIENTAS EN PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN

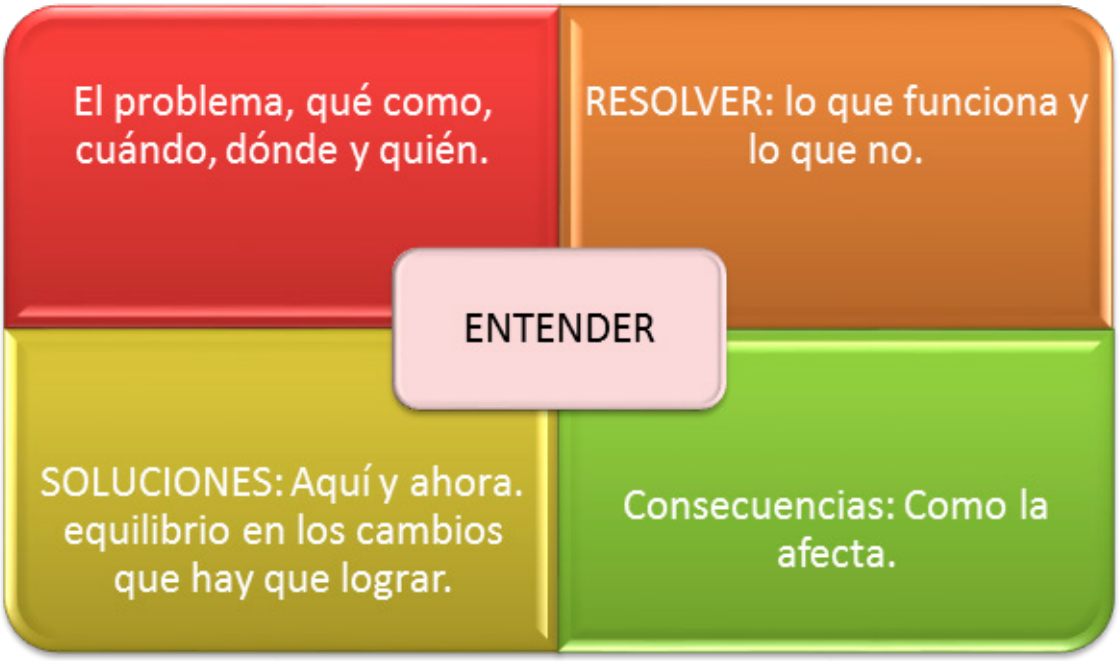
El protocolo de intervención es una guía estructurada que facilita el trabajo que realizaremos con cualquier persona que se encuentre en una crisis o emergencia emocional.
Su objetivo es establecer un orden lógico de secuencia del abordaje para facilitarle a la persona que preste los primeros auxilios en un trabajo efectivo.

Se debe tomar en cuenta que la persona que preste los primeros auxilios emocionales debe contar un adecuado equilibrio emocional para no perjudicarse emocionalmente, debe manejar la idea de que los problemas o conflictos que escuchara no son padecimientos propios y jamás deberá asociar lo que está escuchando con experiencias personales.

AFECTIVAS: Forma de determinar, expresar y regular emociones y sentimientos.
COGNITIVAS: Forma de pensar, razonar y analizar de la persona.
CONDUCTUALES: Acciones ante diversas actividades.
EVALUAR REACCIONES

FAMILIA
AMISTADES
EXPLORAR ÁREAS DE RELACIÓN
ESTUDIO
TRABAJO

OPORTUNIDAD DE DESAHOGO



REFERENCIA DE CASOS

Cuando los casos son detectados e intervenidos en el primer abordaje psicológico, éstos son referidos a aliados estratégicos que trabajan en salud mental como: el Centro de Atención Psicosocial (CAPS) y/u hospital.

ETAPA FINAL

Escuelas populares de Artes plásticas funcionales e instaladas en los distintos municipios donde el proyecto tiene presencia.