

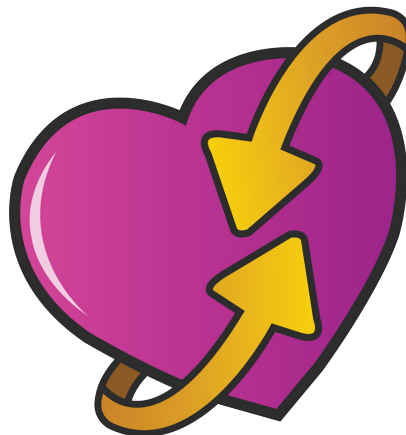
USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



FACULTAD DE
ARQUITECTURA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Universidad de San Carlos
de Guatemala
Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico

Diseño de Material Editorial de Capacitación e Informativo para dar a conocer la labor que realiza la Asociación la Fuerza del Cambio Guatemala, Guatemala



La Fuerza del Cambio
Capacitando y promoviendo prevención y salud

Ruth Ethelvina Velásquez Estrada



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



FACULTAD DE
ARQUITECTURA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico

Diseño de Material Editorial de Capacitación e Informativo para dar a conocer la labor que realiza la Asociación la Fuerza del Cambio Guatemala, Guatemala

Proyecto de Graduación presentado por:
Ruth Ethelvina Velásquez Estrada
para optar al título de Licenciada en Diseño Gráfico
Guatemala, Octubre 2015

“El autor es responsable de las doctrinas sustentadas, originalidad y contenido del Proyecto de Graduación, eximiendo de cualquier responsabilidad a la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos”

***“Reconocer la necesidad
es la principal condición
para el diseño”.***
Charles Eames



Taller “Hábitos de limpieza” aldea Chocabj,
Sibinal, San Marcos. Septiembre 2013

Junta Directiva

Msc. Arq. Byron Alfredo Rabe Rendón	Decano
Arq. Gloria Ruth Lara Cordón de Corea	Vocal I
Arq. Edgar Armando López Pazos	Vocal II
Arq. Marco Vinicio Barrios Contreras	Vocal III
Br. Héctor Adrián Ponce Ayala	Vocal IV
Br. Luis Fernando Herrera Lara	Vocal V
Msc. Arq. Publio Alcides Rodríguez Lobos	Secretario

Tribunal Examinador

Msc. Arq. Byron Alfredo Rabe Rendón
Licda. Erika Grajeda, Asesora Metodológica
Licda. Larisa Mendóza, Asesora Gráfica
Licda. Liza Saravia, Tercera Asesora
Msc. Arq. Publio Alcides Rodríguez Lobos



Agradecimientos

A Dios

Por ser el dador de la vida y por permitirme llegar hasta aquí para su honra y gloria.

A mis padres

Abraham y Etelvina por todo su amor y ayuda en todo momento y por haberme formado con principios y valores cristianos.

A mis hermanos

Carolina Alejandra, Abraham Eduardo y Linda Isabel, por su apoyo en cada etapa de mi vida, por animarme a culminar los estudios a nivel superior y que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me han demostrado su amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos.

A Marco A. Alvarado

Mi novio porque me ha demostrado de muchas maneras su amor incondicional el tiempo que llevamos juntos.

A mi familia y amigos

Por sus palabras de aliento, cariño y por tenerme presente en sus oraciones.

A la Asociación la Fuerza del Cambio

Por haberme permitido realizar el EPS, institución que admiro por la labor que realiza.

“Porque Jehová da la sabiduría,
Y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia”.

Proverbios 2:6

Contenido

Presentación	11
Capítulo 1 Introducción	13
1.1. Problema	14
1.2. Justificación	15
1.2.1. Trascendencia del Proyecto de Comunicación Visual	15
1.2.2. Incidencia del Diseño Gráfico en la ejecución del proyecto	15
1.2.3. Factibilidad del Proyecto	15
1.3. Objetivo del Proyecto	16
1.3.1. Objetivo General	16
1.3.1.1. Objetivos Específicos	16
A. Objetivos Específicos de Comunicación	16
B. Objetivos Específicos de Diseño Gráfico	17
Capítulo 2 Perfiles	19
2.1. Perfiles de la organización y servicios que brinda	20
2.1.1. Antecedentes	20
2.1.2. Historia	20
2.1.3. Contactos	20
2.1.4. Filosofía de la Institución	21
2.1.5. Área de Cobertura	21
2.1.6. Población Meta	21
2.1.7. Cultura Visual	22
2.2. Perfil del Grupo Objetivo	24
2.2.1. Características Sociodemográficas	24
2.2.2. Características Socioeconómicas	24
2.2.3. Características Psicográficas	25
2.2.4. Cultura Visual	25
Capítulo 3 Definición Creativa	27
3.1. Estrategia de Aplicación de la Pieza a Diseñar	28
3.2. Concepto Creativo	28
3.2.1. Asociación Forzada	28
3.2.2. Galería de Famosos	30
3.2.3. Lluvia de Ideas	31

3.3. Propuesta de Códigos Visuales	33
3.3.1. Tipografía	33
3.3.2. Color	34
3.3.3. Formato	34
3.3.4. Diagramación, Retícula	35
3.3.5. Ilustración	35
Capítulo 4 Planeación Operativa	37
4.1. Flujograma	38
4.2. Cronograma	40
Capítulo 5 Marco Teórico	43
5.1. Prevención y Salud	44
5.2. Diseño Socialmente Responsable	47
Capítulo 6 Proceso de Producción Gráfica y Validación	51
6.1. Nivel 1 de Visualización	52
6.2. Nivel 2 de Visualización	62
6.3. Nivel 3 de Visualización	70
Capítulo 7 Lecciones Aprendidas Durante el Proceso de Gestión y Producción del Diseño Gráfico	139
7.1. Lecciones Aprendidas	140
7.2. Producción del Diseño Gráfico	141
Capítulo 8 Conclusiones	143
Capítulo 9 Recomendaciones	147
Bibliografía	150
Referencias en Páginas	151
Anexos	152
Anexo 1. Encuesta Diagnóstica	152
Anexo 2. Manual de Normas Gráficas	158
Anexo 3. Encuesta a Expertos y Diseñadores	161
Anexo 4. Encuesta a Grupo Objetivo	167
Anexo 5. Cotización	172
Anexo 6. Entrega de Dummies en la sede de la Asociación la Fuerza del Cambio.	173
Anexo 7. Presentación de Proyectos Finales en la Facultad de Arquitectura USAC	173





Presentación

El trabajo presentado a continuación con el tema: Diseño de Material Editorial de Capacitación e Informativo para dar a conocer la labor que realiza la Asociación la Fuerza del Cambio tiene como propósito apoyar a esta institución con un material donde se tengan unificados los temas que imparten en las capacitaciones, asimismo que tengan más presencia en la sociedad guatemalteca para que hayan más beneficiados y que el segmento de población que puede aportar a esta labor, conozca la forma de hacerlo.

Se describe la forma en que se abordó el problema de comunicación encontrado y la solución al mismo por medio del Diseño Gráfico Editorial Didáctico Interactivo.



Introducción

La Asociación la Fuerza del Cambio es una ONG orientada en pro de la labor social, funciona a través de donaciones, realizando y promoviendo voluntariado. Apoya a varias comunidades en el área rural y urbana, participa en jornadas médicas, brinda atención psicológica y entrega de complemento alimenticio mensualmente.

La Asociación la Fuerza del Cambio es una entidad privada de servicio social y desarrollo integral, no lucrativa, apolítica y no religiosa formada por un grupo de personas comprometidas a capacitar y promover la salud y la prevención; con el fin de lograr cambios positivos en las personas y en la sociedad y que se encaminen a mejorar la realidad nacional en el área de salud integral por medio de la labor social. Esta Asociación realiza capacitaciones educativo-preventivas anuales dentro y fuera de la capital, en las cuales se fomenta el cuidado y desarrollo personal, realiza jornadas médicas quincenales en apoyo a la Municipalidad de Guatemala.¹

Ver Anexo 1



Voluntarios de la Asociación la Fuerza del Cambio

1.1. Problema

La Asociación la Fuerza del Cambio realiza varios proyectos en el transcurso del año en los que participa personal voluntario, a la fecha no se encuentran unificados los temas de capacitación que realizan, lo que resta eficacia al programa. Asimismo por su escasa comunicación mucha gente aún no sabe de la existencia de la Aso-

ciación ni de los servicios que ofrece, lo que dificulta que más población sea beneficiada por los mismos, de igual manera la Asociación se ha visto afectada debido a que las donaciones han disminuido en relación a años anteriores.



Taller "Hábitos de limpieza" dirigido a niñas y niños de la Escuela de la Aldea Chocabj, San Marcos. Septiembre 2013



1.2. Justificación

1.2.1. Trascendencia del Proyecto de Comunicación Visual:

De realizarse el material propuesto, se tendrá más promoción de la Asociación y los beneficios llegarán a más población guatemalteca, a la vez que se llevarán a cabo más eficientemente las capacitaciones sobre desarrollo integral que se verán reflejados en una mejor calidad de vida del individuo, en su familia, comunidad y en el país.

1.1.2. Incidencia del Diseño Gráfico en la ejecución del proyecto:

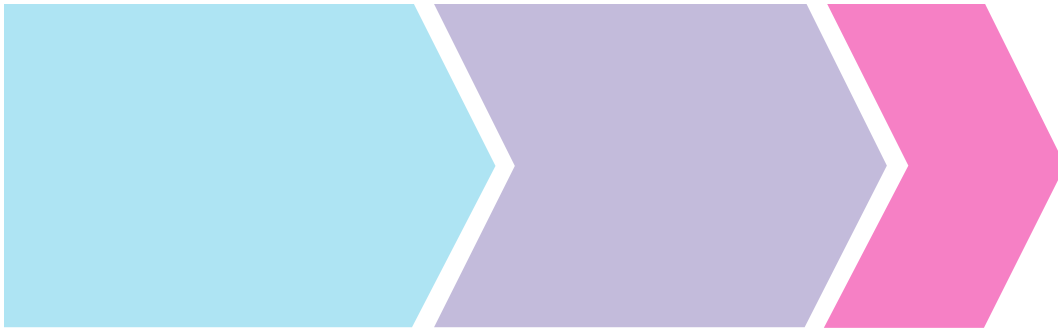
Actualmente la cobertura que tiene la Asociación abarca a 500 niños y 200 familias. El aporte que se logrará al realizar el material propuesto con las herramientas aprendidas en la carrera, será que mayor población guatemalteca conocerá los proyectos y servicios que brinda la Asociación.

1.1.3. Factibilidad del Proyecto:

El proceso podrá llegar a su fin con el apoyo que ya se cuenta de la Directora, Subdirectora y del personal voluntario de la Asociación al facilitar el acceso de la información que se necesite completar. En el aspecto económico la Asociación está en la disponibilidad de conseguir patrocinio específicamente para realizar este proyecto de las donaciones que reciben.



Entrega de Cereal, Caserío Nuevas Maravillas, San Marcos. 2011



1.3. Objetivo del Proyecto

1.3.1. Objetivo General

Diseñar materiales editoriales de capacitación e informativo para apoyar el programa de formación y para dar a conocer la labor que realiza la Asociación la Fuerza del Cambio.

1.3.1.1. Objetivos Específicos

A. Objetivos Específicos de Comunicación

- » Facilitar la información de los temas que imparte la Asociación la Fuerza del Cambio para optimizar la capacitación que dan los facilitadores del programa.
- » Facilitar información de la Asociación la Fuerza del Cambio para dar a conocer los proyectos que realiza, así como la forma de obtener los beneficios que ofrece.



Taller Manitas Juguetonas con los niños de preprimaria y primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Chocabj, Sibinal, San Marcos. Agosto 2013.

B. Objetivos Específicos de Diseño Gráfico

- » Diseñar un material gráfico editorial que contenga los temas de capacitación mediante el tratamiento de la forma de la mediación pedagógica de un manual.
- » Diseñar un material gráfico editorial con información de los proyectos que la Asociación la Fuerza del Cambio realiza durante el año, cuyo estilo gráfico esté orientado a nivel de lectura visual del grupo objetivo.



Proyecto de Alfabetización Aldea las Anonas, San Jose Pinula. Febrero 2012.





Perfiles



2.1. Perfil de la Organización y Servicios que brinda

2.1.1. Antecedentes

La Asociación la Fuerza del Cambio, fue legalmente constituida el 23 de Agosto de 2002 y se encuentra debidamente inscrita en la partida 166, Folio 166 del Libro 49 de Personas Jurídicas, en el Registro Civil de la Municipalidad de Guatemala.

2.1.2. Historia

En 1998, la Asociación AGPS (Asociación Guatemalteca de Prevención del Sida), a través su Departamento de Relaciones Públicas, inicia un proyecto para capacitar a jóvenes estudiantes en su tiempo libre y vacaciones. En ese entonces, la Relacionista Pública, toma a su cargo dicho proyecto y, ese fin de año, capacita a 60 jóvenes en el área de un taller holístico (estrategias individuales de aprendizaje). Este grupo de jóvenes inicia un sueño y logra formar una Junta Directiva y lo bautizan LOS JÓVENES LA FUERZA DEL CAMBIO. En el año 2008, es retomada por la nueva administración.

¿Qué hacemos? A partir del 2008 y hasta la actualidad, la Asociación La Fuerza del Cambio, realiza diversas actividades de labor social, desarrollando varios proyectos en los cuales, se logró recaudar donaciones y fondos para canalizarlos y hacer alianzas con otras organizaciones para poder alcanzar nuestros objetivos. Nuestra mayor fortaleza, es el voluntariado de colaboradores y de su Junta Directiva, quienes donan su tiempo y los espacios físicos con que cuentan para poder desarrollar los proyectos. Transmitieron semanalmente un programa de radio compartiendo temas de interés para la población, en Radio Faro Cultural los días viernes a las 16:30 hrs.

2.1.3. Contactos

- » Dirección: Arco 3, No. 23 Jardines de la Asunción, zona 5.
- » Teléfonos: 50010575 / 46643178
- » Correo: lafuerzadelcambio2007@gmail.com
- » Blog: www.lafuerzadelcambio.blogspot.com/
- » Face Book: www.facebook.com/LaFuerzadelCambio.
- » Páginas: www.lafuerzadelcambio.wix.com/la-fuerza-del-cambio
www.lafuerzadelcambio.com



Lucky De León, Directora y Liza Saravia, Sub directora participando de una capacitación. Marzo 2014.

2.1.4. Filosofía de la Institución:

- » Misión: Promover la labor social a través de la realización de diversas actividades que van encaminadas a la capacitación, promoción y prevención de la Salud integral y educación de los guatemaltecos.
- » Visión: Ser una institución reconocida por promover e incentivar la labor social en los guatemaltecos, a través de la elaboración e implementación de proyectos y programas encaminados a la salud integral y la educación, velando siempre por el profesionalismo, calidad humana de sus integrantes y excelencia en sus acciones.²



Proyecto de Alfabetización Aldea las Anonas, San José Pinula. Febrero 2012.

2.1.5. Área de Cobertura:

Actualmente la cobertura que tiene la Asociación abarca a 500 niños y 200 familias de los siguientes lugares:

- » Escuela Rural Mixta en la Aldea Chocabj, Municipio de Sibinal, Departamento de San Marcos.
- » Escuela Rural Mixta Barrio San José, Departamento de Salamá.
- » Centro de Recuperación Libre de Adicciones, ubicado en San Lucas Sacatepéquez.
- » Apoyo de psicología que se brinda a las niñas y niños del hogar Amor de Patricia.
- » Las capacitaciones que imparten van dirigidas a niños de pre primaria y primaria, jóvenes y madres de familia. Entre los temas que imparten están: Autoestima, Relaciones Personales, Valores, Bullying, Autoestima y Prevención en Salud.

2.1.6. Población Meta:

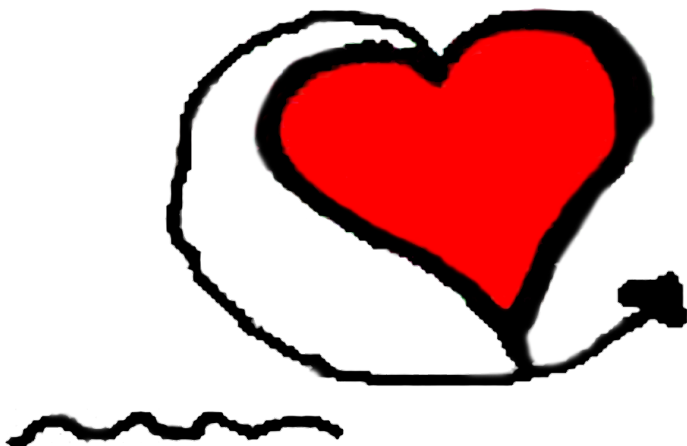
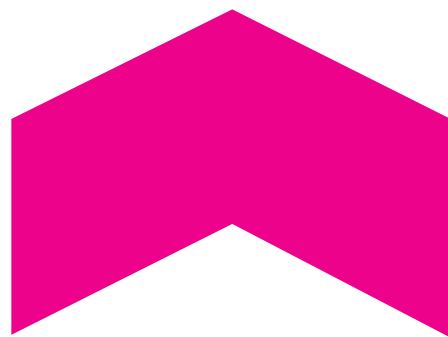
- » La Asociación La Fuerza del Cambio apoya a varias comunidades en el área rural y urbana.
- » Realiza jornadas médicas y capacitaciones de prevención en salud.
- » Brinda atención psicológica a niños en el Hogar de Patricia.³



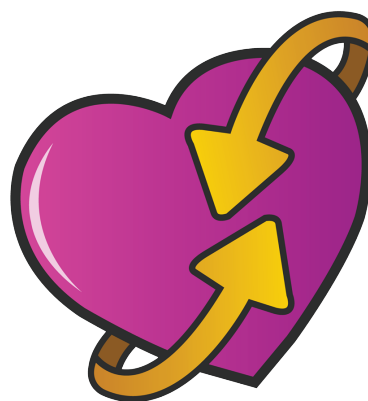
Apoyo al hogar de niñas y niños en San Lucas, Carretera a Santiago Sacatepéquez. Febrero 2013.

2.1.7. Cultura Visual

Ver Anexo 2



Logotipo Inicial



La fuerza del Cambio

Capacitando y promoviendo prevención y salud



Papelería



Entrega de artículos de limpieza en asentamientos en Linda Vista, La Franja, Mártires y Alioto, Villa Nueva. Julio 2014.

2.2. Perfil Del Grupo Objetivo

2.2.1. Características Sociodemográficas

- » Edades: De 30 a 40 años.
- » Sexo: Femenino.
- » Educación: Son alfabetas, con once años promedio de escolaridad lo que revela un sector alto con educación superior completa.
- » Estrato Social: Medio, el estrato medio lo forman 220.364 hogares, en su mayoría la familia nuclear con 2.1 hijos promedio y ya sólo un 29 por ciento de la población menor de los quince años. Recordando de nuevo el valor variable del promedio. Este ingreso les permite disfrutar de razonables condiciones de bienestar, un equipamiento doméstico a la altura de sus ideales de consumo, lo que se traduce en una disponibilidad de los electrodomésticos básicos, celulares, TV y DVD, computadoras, automóviles no siempre de segunda mano. El servicio doméstico aparece ya en buen número.

2.2.2. Características Socioeconómicas

El Grupo Objetivo pertenece al nivel medio tiene un ingreso mensual personal de 1.558.81 quetzales, equivalente a 51.96 quetzales diarios (US 6.50), es decir con una capacidad para “consumir” el equivalente a 3 canastas básicas.

2.2.3. Características Psicográficas

Los estratos medios presentan una variabilidad muy grande de formas de ingreso (salarios, beneficios, ganancias, intereses, etc.) pues incluyen la llamada 'pequeña burguesía' (propietarios medianos de las más variadas actividades comerciales, servicios, manufacturas rurales y urbanas), profesionales liberales de diversa calificación, asalariados del sector público o privado, o independientes, así como empleados calificados con alta remuneración. Por categoría ocupacional el 46 % son empleados de la empresa privada y un 18 % por cuenta propia.

2.2.4. Cultura Visual

Forman parte del gran público de los cines, los restaurantes y los espectáculos pagados. Leen y en el nivel superior hablan otro idioma. Sin duda pertenecen a ese ciudadano que tiene 2 probabilidades entre 10.000 de tener educación en arte, a los 2 de cada 1.000 que tienen la posibilidad de leer un artículo en los diarios y a los 3 de cada 50.000 personas que pueden asistir a un concierto a lo largo del año.⁴



Licda. Liza Saravia, Sub directora
Asociación la Fuerza del Cambio. Agosto2014.



Definición Creativa



3.1. Estrategia de Aplicación de la Pieza a Diseñar

Se definió diseñar un Manual para Capacitaciones como la pieza más pertinente debido a que este tipo de publicación tiene las características de tratar temas específicos, responde a la pregunta ¿Qué hay que hacer?, tiene una estructura lineal, utiliza un formato fácil de manejar, tiene como apoyo ilustraciones o fotografías que refuerzan la información y la extensión depende del contenido.

Como una de las piezas B se consideró pertinente diseñar una Revista Informativa para dar a conocer la labor que realiza la Asociación la Fuerza del Cambio tomando en cuenta que las revistas son publicaciones periódicas interesadas en un tema en particular. Se dirigen exclusivamente a los usuarios o clientes de determinados lugares o productos.



3.2. Concepto Creativo

3.2.1. Asociación Forzada

» Lista de palabras al azar

fuerza	cambio	información
simple	acción	manos
servir	ayudar	conocer
movimiento	cambio social	línea curva
cambio de posición		

» Asociar cada palabra con el problema

Fuerza	hay fuerza si más personas conocen de la AFC
Cambio	hay cambio en que la AFC al darse a conocer más recibirá más ayuda
Información	al haber más personas con información de la AFC habrán más beneficiados
Simple	mientras más simple y directa sea la información será mejor recibida por el Grupo Objetivo
Acción	la acción llevará a que las personas conozcan la AFC
Manos	las manos representan la ayuda que necesita la AFC
Servir	sirviendo es como la AFC se dará a conocer
Ayudar	al recibir más ayuda la AFC, multiplicará la ayuda que brinda a más población
Conocer	al conocer la AFC el Grupo Objetivo se interesará en apoyar
Movimiento	el movimiento genera cambios la AFC necesita estar en movimiento
Cambio social	el cambio social se dará cuando la AFC se dé a conocer a más población
Línea curva	la línea curva connota movimiento y esto es necesario para que la AFC siga realizando sus actividades
Cambio de posición	al cambiar de posición la AFC podrá atender a más comunidades

» Generar idea

Para crear el concepto de lo anterior se delimitó en la palabra **movimiento** porque allí encierra muchas palabras que están en el listado anterior, entre ellas: cambio, línea curva, acción etc. quedando como concepto:

MOVIÉNDONOS INICIAMOS EL CAMBIO

Se llegó a este concepto porque movimiento se asocia a cambio, entendiendo que solamente si logramos que las personas se muevan habrá un cambio que debe iniciar individualmente para proyectarlo a nuestra sociedad.

3.2.2. Galería de Famosos

Consiste en extraer ideas partiendo de un objetivo creativo definido a partir de citas de personas famosas y grandes mentes de la historia que ayude a generar más ideas.

» Personaje elegido:

Steve Jobs

» Frases célebres:

“La creatividad se trata de conectar cosas. Cuando le preguntas a personas creativas cómo hicieron algo, se sienten un poco culpables porque realmente no lo hicieron, sólo lo vieron. Pareció obvio para ellos después de un tiempo.”

“La calidad es más importante que la cantidad. Un “home run” es mejor que dos dobles.”

“Para mí, nada es más importante en el futuro que el diseño. El diseño es el alma de todo lo creado por el hombre”.

“Cuesta demasiado diseñar productos a partir de grupos cerrados. La mayoría de las veces la gente no sabe lo que quiere hasta que se lo enseñas”.

“El diseño no es solo la apariencia, el diseño es cómo funciona”.

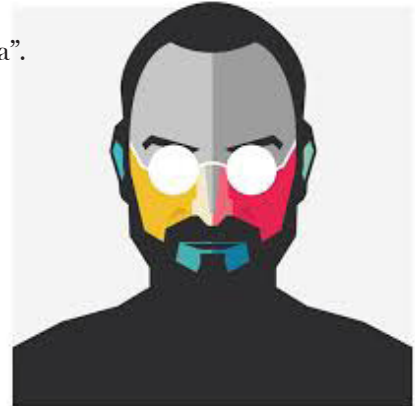


Imagen estilizada de Steve Jobs

» Preguntas

Steve ¿Cómo verías el problema de que la población desconozca sobre la Asociación la Fuerza del Cambio? Bueno, yo no lo veo como problema, solo hay que buscar la manera más creativa de resolver lo que se presenta.

¿Qué harías frente a esta situación? es decir ¿Cómo harías para dar a conocer esta Asociación? Buscaría la forma más simple y directa de transmitirles a las personas qué es la Asociación la Fuerza del Cambio.

¿Qué me aconsejarías? Diseña el material con un estilo sencillo, directo y llamativo orientado a nivel de lectura visual de tu grupo objetivo.

Minimalismo: Los materiales que tienen diseño sencillo y bien elaborado se basan en el Minimalismo que es un movimiento artístico multidisciplinario, conocido mundialmente por su aplicación a los diversos ámbitos del arte y del diseño, principalmente en las artes visuales y la música, donde el movimiento es representado. Como movimiento artístico surge después de la Segunda Guerra Mundial, con su base más fuerte en Estados Unidos a finales de 1960 y principios de 1970. Los artistas más reconocidos asociados a este movimiento incluyen Donald Judd, Agnes Martin, Robert Morris y Frank Stella. El diseño gráfico minimalista sigue las características propias del estilo: la abs-

tracción, la economía de lenguaje, purismo estructural y funcional, orden, reducción, síntesis, sencillez y concentración.

El concepto creativo de acuerdo a mi grupo objetivo y al material analizado es:

EL MUNDO ESTÁ EN TUS MANOS

Este concepto queda orientado al grupo objetivo por ser personas que les gusta tener el control y al venderles la idea de que en sus manos está que la Asociación la Fuerza del Cambio continúe brindando sus servicios a la comunidad guatemalteca, sentirán que tienen el mundo en sus manos.

3.2.3. Lluvia de Ideas

Es la técnica para generar ideas más conocida. Fue desarrollada por Alex Osborn (especialista en creatividad y publicidad) en los años 30 y publicada en 1963 en el libro “Applied Imagination”. Es la base sobre la que se sostiene la mayoría del resto de las técnicas.⁵

» Lista de Palabras

Ayuda	cambiar	movimiento
180 grados	crecimiento	conocer
dar	fuerza	acción
servicio	causa	voluntarios
capacitaciones	prevenir	sanar
llevar	tiempo	mundo
útiles	manos	amor
solución	labor social	donaciones
atención	desarrollo	compromiso
comunicación	sensibilidad	promoción
beneficios	vida	salud
apoyo	recibir	brindar
beneficiarios	alimentos	tener
acompañar	promover	integral

aumentar	llegar	meta
proyectarse	diferente	acercarse
modificar	continuidad	comunidad

» Agrupación en Dúos o Tríos

ayuda/crecimiento/llevar	cambiar/soñar	manos/solución/tener
donaciones/beneficiados	fuerza/acción/empezar mundo/desarrollo/tiempo	
sensibilidad/comunidad	llegar/movimiento	
dar/útiles	voluntarios/servicio	
vida/salud/amor diferente/proyectarse		

» Frases

Llevando ayuda crecemos	El cambio empieza soñando
La solución está en tus manos	Con tus donaciones habrán más beneficiados
Empecemos con fuerza accionando	Hoy es tiempo que nuestro mundo se desarrolle
Sensibilízate con tu comunidad	Muévete para llegar lejos
Dando somos útiles	El servicio es voluntario
El amor se refleja en vida y salud	Proyéctate, se diferente

» Evaluar

Ayudando crecemos	Un sueño inicia el cambio
Tus manos tienen la solución	Tus donaciones son buenas acciones
Tu comunidad te necesita	Moviéndonos cambiamos
Dando somos útiles	Servir es voluntario
Ama tu comunidad sirviendo	Proyéctate a tu comunidad, se diferente

» Pulir

Ayudando crecemos todos	La solución de cambio está en tus manos
Tus donaciones son buenas acciones	Donación = solución
Muévete para cambiar tú comunidad	Dando somos útiles
Sirve a tu comunidad	Cambia, se diferente

» Escoger

Al tener a la vista la lista de frases se escogió:

AYUDANDO CRECEMOS TODOS

Este concepto se aplica al grupo objetivo porque saben que si ayudan a una institución, es para que ésta crezca y al mismo tiempo se crece como persona por la satisfacción que da ayudar a otros, el resultado es que si todos ayudamos, todos crecemos.

Finalmente se consideró cada concepto individualmente quedando definido el concepto “Ayudando crecemos todos”, por ser considerado el que transmite el mensaje al Grupo Objetivo que recibirá la información y que se apega más a la labor que realiza la Asociación la Fuerza del Cambio. Entendemos que cuando ayudamos a otros, crecemos individualmente por la satisfacción que esa ayuda nos crea y los beneficiarios también crecen al satisfacer sus necesidades. Al final crecemos todos. Este concepto está reflejado en el diseño y diagramación de las piezas editoriales finales que se realizaron.

3.3. Propuesta de Códigos Visuales

3.3.1. Tipografía

Inicialmente se consideró una paleta tipográfica reducida, tanto para el Manual como para la Revista se utilizó la tipografía HELVÉTICA que se encuentra en la clasificación de Grotescas/Neogrotescas, fue elegida por su sencillez y legibilidad porque se desea dar un aspecto minimalista, contemporáneo y ordenado. La morfología de este tipo nos da la sensación de estabilidad a la vez de movimiento.

Para los títulos y subtítulos se escogió la COLABORATE-BOLD por estar en la clasificación de tipografías minimalistas.

Para los cuerpos de texto se eligió la tipografía BERKELEY OLDSTYLE que pertenece a la clasificación de Humanísticas por ser de fácil lectura, su serif no es recargado y agiliza la lectura, permitiendo que el ojo se deslice entre las letras. Aporta seriedad, cierta rigidez sin dejar de estar en movimiento por ser parte del concepto que se quiere mantener.

Helvética Neue

ABCPDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Colaborate-Bold

ABCPDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Berkeley Oldstyle

ABCPDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

3.3.2. Color

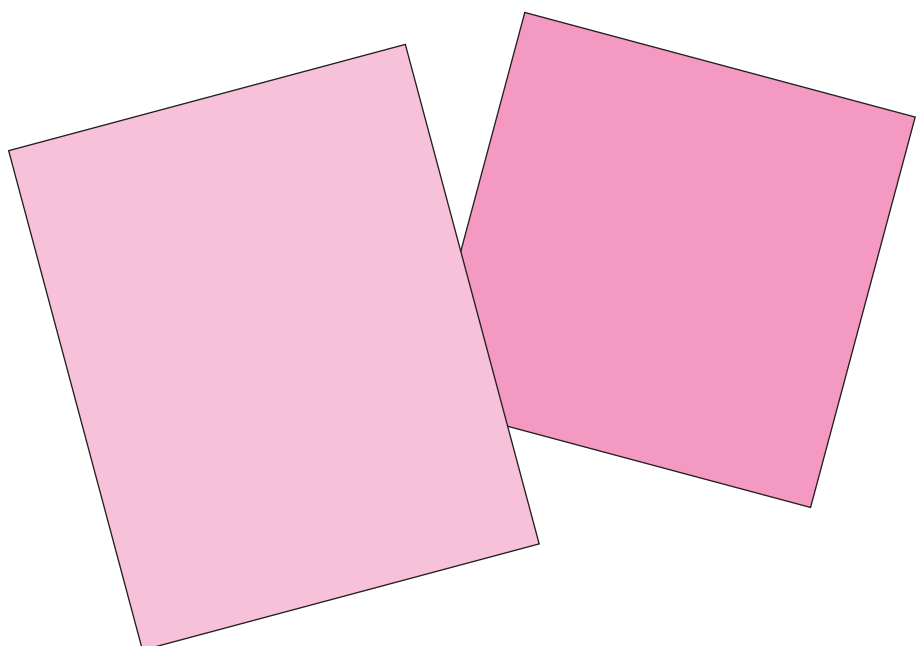
De la misma forma tanto para el Manual como para la Revista se eligió utilizar el color del logotipo que es el magenta porque se asocia con la compasión, la ayuda y la bondad. Se combinó con negro, blanco y gris para crear contraste.



3.3.3. Formato

Para el Manual se consideró pertinente la medida 8.5 X 11" por ser un formato convencional y en orientación vertical, haciéndolo de fácil manejo para las personas que lo utilizarán.

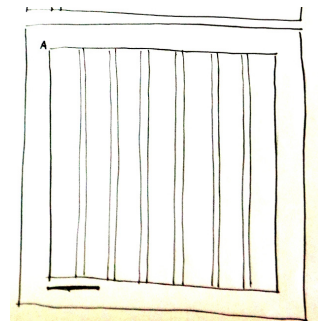
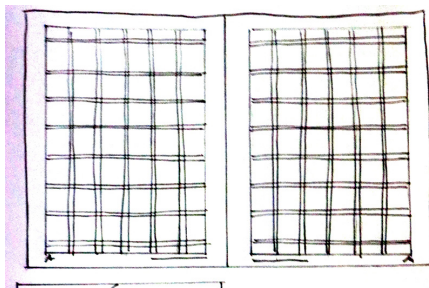
Para la Revista se definió la medida 8.5" X 8.5" (cuadrado) por ser un formato no convencional.



3.3.4. Diagramación, Retícula

Para el Manual se consideró pertinente utilizar una diagramación con Retícula Modular porque define márgenes y ubicación de folios. Los elementos están distribuidos de forma que se puede jugar con el espacio de las hojas. Se fueron colocando pestañas en los extremos para ir cambiando de acuerdo al tema en forma ascendente y así reforzar el concepto.

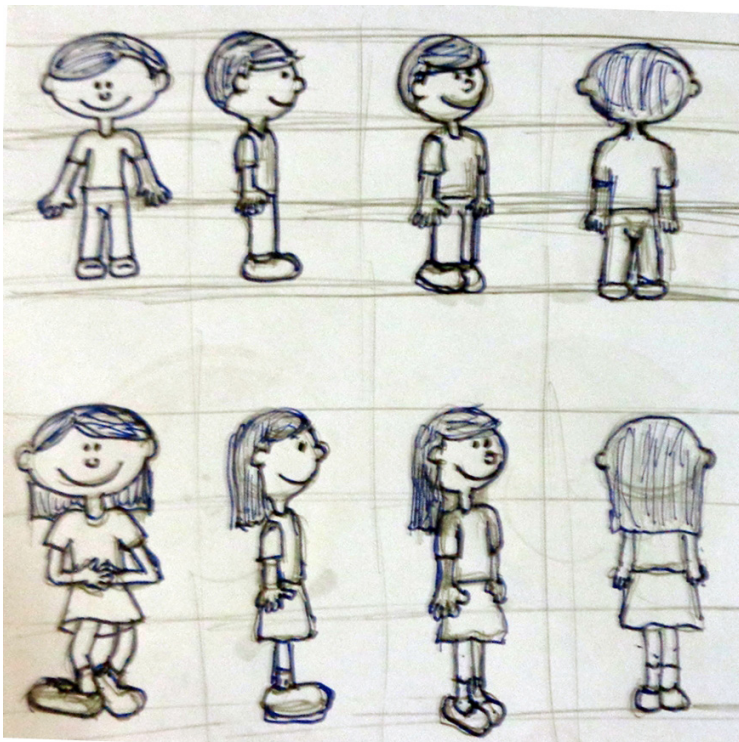
Para la Revista se consideró pertinente utilizar una retícula de 7 columnas porque se pueden combinar dos, tres o cuatro columnas jugando para dar movimiento inclusive fotografías que reforzarán el tema elegido.

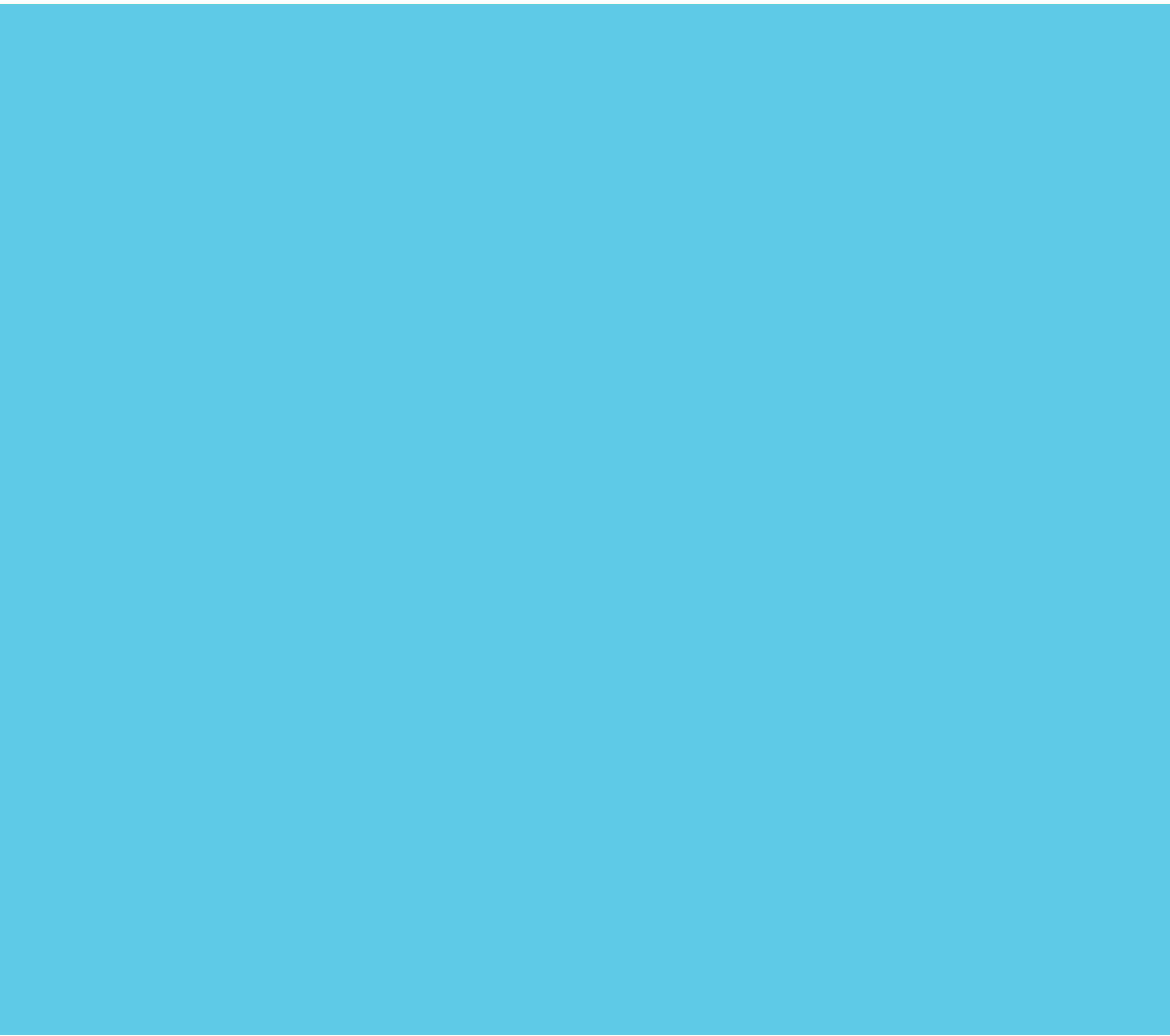


3.3.5. Ilustración

Las ilustraciones que acompañan el contenido del Manual son 4 niños en edad pre escolar y que incluyen a las etnias de nuestro país siendo ellos los siguientes:

- » Un niño ladino
- » Una niña ladina
- » Un niño garífuna
- » Una niña indígena que porta el traje de Sumpango Sacatepéquez.

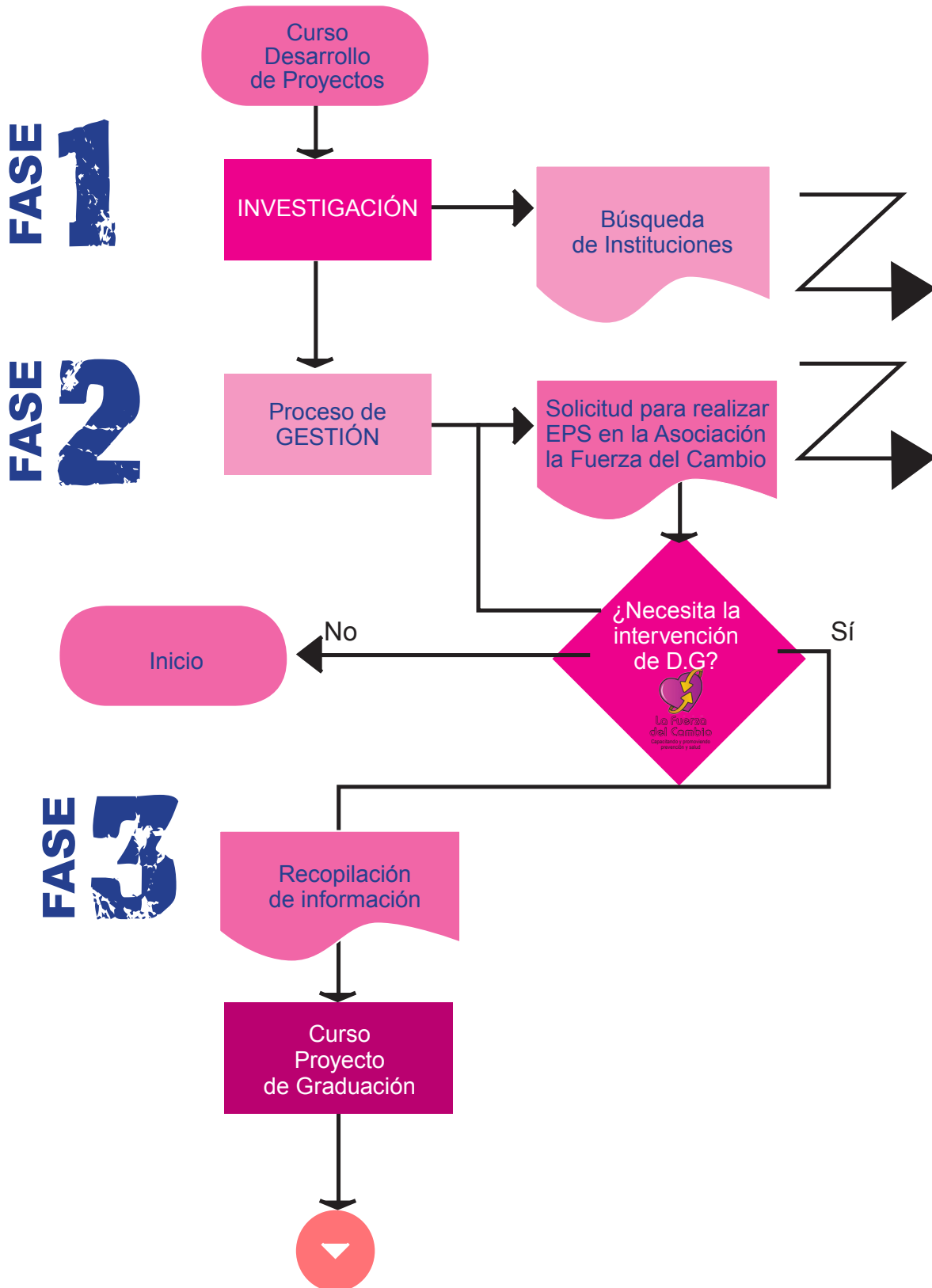


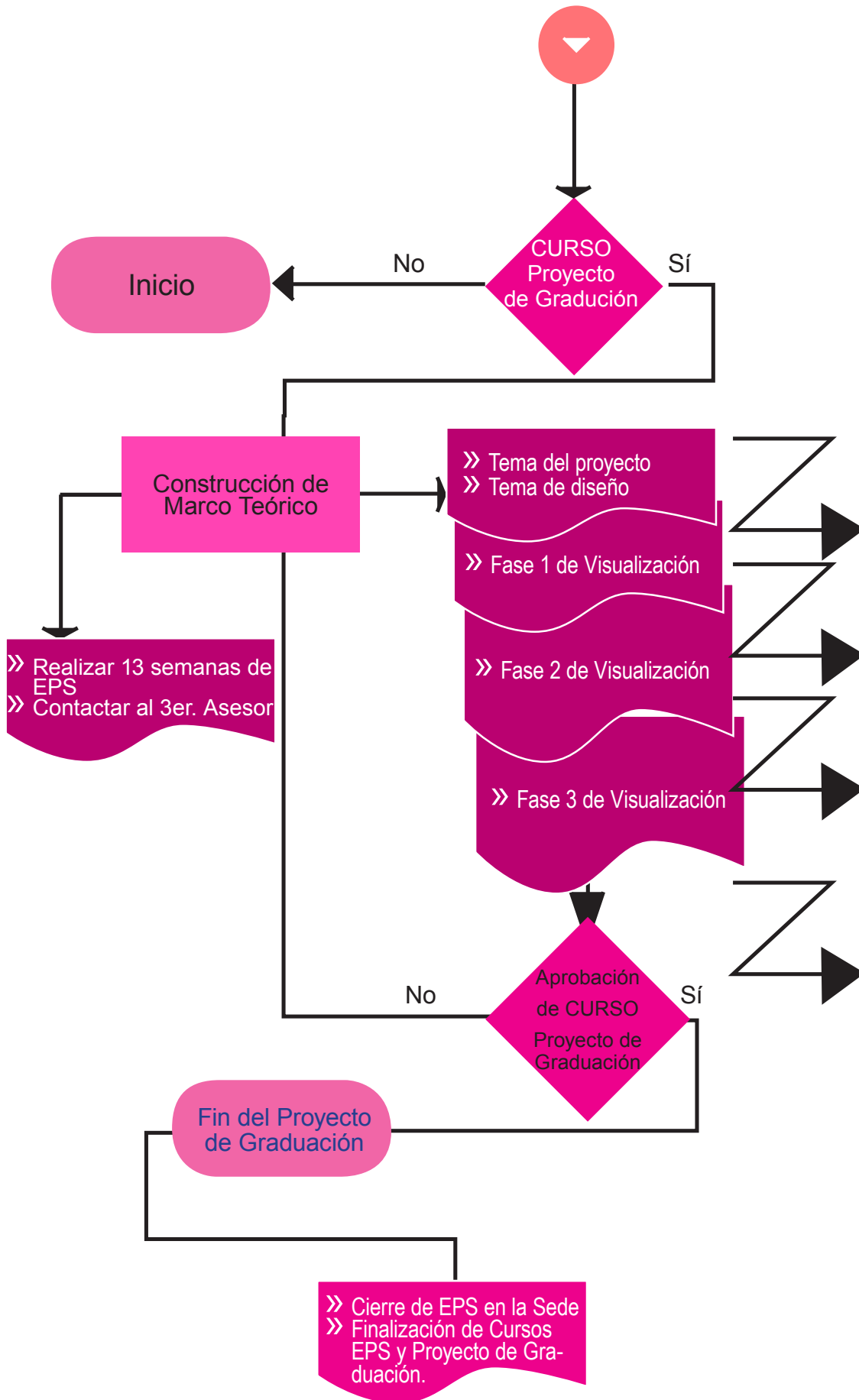


Planeación Operativa

4

FLUJOGRAMA





4.2 Cronograma



	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE
1 Semana	1er. Semana. Inicio de EPS y Proyecto de Graduación Revisión de material sobre concepto creativo.	5ta. Semana. Correcciones de ensayos y conceptos creativos para pieza B.	9na. Semana. Fundamentación de la pieza de diseño de los elementos: Tipografía, color, formato, diagramación e ilustración.
2 Semana	2da. Semana. Encuesta a G.O. y boceta- je de pieza gráfica.	6ta. Semana. Concepto definido “Ayudan- do crecemos todos” y revi- sión de páginas sobre dia- gramación.	10ma. Semana. Se presentaron varias opcio- nes para la Revista Informati- va y para el Manual para Ca- pacitación.
3 Semana	3er. Semana. Entrega de Protocolo hast G.O. Búsqueda de infor- mación para Marco Teó- rico.	7ma. Semana. Bocetaje de tres propuestas piezas A y B.	11ava. Semana. Se trabajaron personajes que estrán interactuando en el Manual para Capacitación.
4 Semana	4ta. Semana. Entrega de Protocolo hast G.O. Búsqueda de infor- mación para Marco Teó- rico.	8va. Semana. Elección de nombre para re- vista informativa quedando 180 grados y como slogan “Empieza el ciclo de ayuda”.	12ava. Semana. Se trabajaron otras propues- tas para la Revista Informati- va y para el Manual para Ca- pactiación.
5 Semana			13ava. Semana. Finalización de EPS y Proyec- to de Graduación.



Marco Teórico



5.1. Prevención y Salud



Niño beneficiado en Jornada médica en Lo de Rodríguez. Mayo 2014.

En nuestro vocabulario de todos los días, cuando hablamos de “salud” generalmente nos referimos a no tener algún tipo de enfermedad, sin embargo si analizamos a fondo el significado encontramos que la salud es integral, incluye bienestar físico, mental y social que permite al ser humano adaptarse a su ambiente. Entonces hablamos de un estado óptimo que nos permita desarrollarnos plenamente. Para tener buena salud debemos prevenir, esto significa desarrollar actitudes y hábitos que se crean a través de un proceso formativo.

La definición más aceptada de salud es la que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.⁶

De acuerdo con esta definición, la salud es una condición de desarrollo humano que cada uno, como individuo, debe cuidar y conservar. Sin embargo, es un derecho que los gobiernos de todas las naciones también tendrían que estar obligados a fomentar.

Desde esta perspectiva se puede analizar que la salud integral es un estado de bienestar ideal que solo se logra cuando existe un balance adecuado entre los factores físicos, emocionales, espirituales, biológicos y sociales. De esta manera el ser humano crece en todos los ámbitos de la vida y por consiguiente se siente sano y feliz.

Bajo este punto de vista, es importante hacerse la siguiente pregunta: ¿Si implementara el concepto de Salud Integral a mi vida qué cambios obtendría? En la actualidad, con tanta información sobre avances médicos, planes de nutrición, terapias alternativas, entrenamientos físicos... están disponibles todas las herramientas para comenzar con un plan que efectivamente produzca cambios significativos en la salud de manera integral; sólo resta dar el primer paso.

¿Cómo iniciar? Podemos seguir unos pasos muy sencillos que son poderosos, que se recomiendan en el sitio web centromedicoave.com.mx y que listamos a continuación:

- » Realice estudios médicos de rutina
- » Cambie su alimentación
- » Haga ejercicio
- » Retome sus hobbies
- » Lea un libro, capacítese en algún tema que le interese, aprenda algo nuevo
- » Alimente su vida espiritual
- » Conviva con su familia
- » Sea positivo
- » Establezca metas a corto y largo plazo
- » Diseñe su plan de vida

Al ir incluyendo poco a poco los pasos anteriores, nuestra salud se beneficiará

hasta lograr que sean un estilo de vida tanto personal como familiar y en consecuencia mejorar la realidad de nuestra comunidad.

Debemos conocer que existen varios ejes que constituyen la Salud Integral, el primero que se aborda es desde la Salud Física, el segundo desde la Salud Mental y por último desde la Salud Social.

La salud física se define como la condición en la que se encuentra el cuerpo. Cuando el cuerpo funciona de la forma para la cual fue diseñado, está en buena salud física. Las causas que afectan a la salud física caen dentro de cuatro categorías. No siempre podemos controlar todo lo que afecta físicamente a nuestro cuerpo. Sin embargo, podemos hacer lo mejor para prevenir daños y ayudar a que funcione adecuadamente.

- » **Estilo de vida.** Este es el elemento de la salud física sobre el cual tenemos mayor control. Esto incluye nuestra dieta, salud emocional, nivel de actividad física y nuestro comportamiento. Hay cosas que podemos cambiar de nuestro estilo de vida para ayudar a que nuestro cuerpo se mantenga saludable.
- » **Biología Humana.** Nuestra genética y nuestra química pueden incluir anomalías. Eso puede dificultar el lograr una plena salud física. Hay formas en las que nuestro cuerpo compensa las discapacidades. Aunque no podemos controlar nuestra genética, sí podemos controlar la forma en la que tratamos nuestras enfermedades.
- » **Medio ambiente.** Nuestro medio ambiente incluye el tipo de aire que respiramos, el lugar en el que vivimos y nuestro entorno. Es posible que tengamos que cambiar nuestro entorno si éste es realmente malo para nuestra salud física.
- » **Servicios de atención médica.** Estos son los servicios que nos ayudan a prevenir, detectar o tratar las enfermedades.

Con lo anterior podemos entender mejor cómo funciona la salud física y qué causas influyen en su deterioro, pero también necesitamos entender en qué consiste la salud mental.

Como no hay una definición exacta, sino muchas, vamos a ver algunas de ellas:

- » Levinson (1962) considera que la salud mental depende principalmente de la forma en que el individuo se siente a sí mismo, a los demás y al mundo, especialmente en relación al lugar que ocupa dentro de él.
- » Karl Menningen (1974) define la salud mental como el ajuste de los seres humanos al mundo y a ellos mismos con un máximo de efectividad y felicidad.
- » Ginsberg, en 1955, da una definición útil y aclaradora. La salud mental se define por algunas categorías como la capacidad para mantenerse en un trabajo, de tener una familia, de evitar problemas con la justicia y de disfrutar de las oportunidades habituales de placer.

Analizando las definiciones anteriores la salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana, podemos concluir entonces que la salud mental es el estado de equilibrio de una persona y su entorno socio-cultural.

Veamos ahora el tercer eje de la salud integral que es la salud social.



Adulto beneficiado en Jornada médica en Lo de Rodríguez. Mayo 2014.

La salud social se puede aplicar tanto a las sociedades en general y para el individuo. La salud social de una sociedad se define como lo bien que hace la sociedad a ofrecer a todos los ciudadanos la igualdad de oportunidades para tener acceso a los bienes y servicios críticos, a ser capaz de funcionar como un miembro activo de la sociedad. Pertenece a la habilidad de formar relaciones positivas y constructivas con compañeros.

La Salud Integral entonces es un conjunto de situaciones que se deben conocer para dar el tratamiento oportuno en el momento preciso.

De manera general también podemos ver que la Salud en Guatemala es un tema que ha sido descuidado por muchos años, debido a que los gobernantes no le dan la importancia que el tema requiere, dejando al próximo gobierno la responsabilidad de solucionar esta problemática que se encuentra íntimamente ligada con la pobreza de los guatemaltecos.

Según el Índice de Prosperidad 2010 para Guatemala, elaborado por el Instituto Legatum, el gobierno de Guatemala invierte en salud apenas US\$260 dólares per cápita (por cabeza) anuales, lo que se traduce en pésimas condiciones de infraestructura, un elemento humano deficientemente capacitado, y una grave carencia de recursos médicos para tratar enfermedades y proteger la salud de los guatemaltecos.

Para obtener buena calidad de vida necesitamos prevenir pero ¿Qué entendemos por prevención? La palabra prevención, del verbo prevenir, es definida como “preparación, disposición que se toma para evitar algún peligro. Preparar con anticipación una cosa”.⁷

En los últimos años las definiciones de las Políticas de Salud han pasado a considerar especialmente el valor de las prácticas de Prevención. Estas han sido definidas sobre todo “como aquellas actividades que permiten a las personas tener estilos de vida saludables y facultan a las comunidades a crear y consolidar ambientes donde se promueve la salud y se reduce los riesgos de enfermedad. La prevención implica desarrollar acciones anticipatorias. Los esfuerzos realizados para “anticipar” eventos, con el fin de promocionar el bienestar del ser humano y así evitar situaciones indeseables, son conocidos con el nombre de prevención”(OPS, 1995). “Trabajar en prevención es trabajar con las causas reales o hipotéticas de algo que, de dejarlo pasar ahora para tratarlo después significaría un gran costo en dinero, en sufrimiento, en expectativas de vida”.⁸

La sociedad en la que vivimos es responsable de una serie de factores del ambiente y de la misma organización sanitaria que influye en la salud y la vida de las personas, configurándose esa doble determinación de salud entre lo individual y lo social.

“La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo”. (Ibid, 1986) significa que la construcción de la salud es permanente y en otros escenarios diferentes a las instituciones de salud.

Podemos concluir entonces que para lograr prevenir de manera integral las enfermedades debemos atender de igual manera los aspectos físicos, mentales y sociales, con lo que se podrá mejorar la calidad de vida, cambiando los hábitos que nos hacen daño.



Taller Manitas Juguetonas con los niños de preprimaria y primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Chocabj, Sibinal, San Marcos. Agosto 2013.

5.2. Diseño Socialmente Responsable

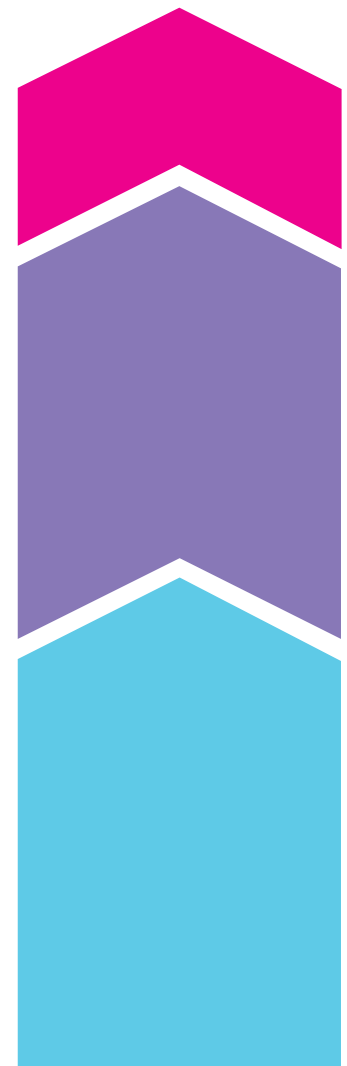
El diseño gráfico es social por naturaleza, no se puede escapar de su lugar como parte de un engranaje social en la vida de la mayoría de personas en este planeta, el diseño influye en nosotros y en nuestro medio.

El diseño se puede usar para resolver y comunicar problemáticas sociales de toda índole y no solo “problemas”, puede producir resultados en procesos sociales, ser parte de la modificación de actitudes. El diseño no solo como generador de reflexión y pensamiento, también de acciones, como bien comenta María Ledesma (Tapia, 2007) al clasificar las funciones del diseño en 3: Hacer Leer, Hacer Saber y Hacer Hacer, las cuales nos muestran un desarrollo en el que el diseño gráfico cumple la función básica de hacer legible un mensaje, comunicarlo para ser fácilmente entendido, la de crear mensajes simbólicos que sintetizan todo un discurso en ideas concretas y por último la de generar acciones que transforman la realidad.

Parecería difícil pensar en el diseño gráfico desde una perspectiva social dentro de un mundo que entiende en términos estadísticos y que glorifica las recompensas económicas. Un ejemplo claro de la validez e importancia de esta perspectiva se ve plasmado en el trabajo de Gloria Stella Barrera Jurado y Ana Cielo Quiñones Aguilar que desarrollaron en Bogotá un concepto de Diseño Socialmente Responsable. Gloria Stella y Ana Cielo nos explican lo que para ellas significa esta forma de diseño “Entendemos el concepto de Diseño Socialmente Responsable como la capacidad para abordar problemas fundamentales y prioritarios de la sociedad a nivel integral, no solo derivados de exigencias marcadas por las dinámicas del mercado” (Barrera Jurado & Quiñones Aguilar, 2009, pág. 89). El Diseño Socialmente Responsable diseña para toda la gente tomando en cuenta lo económico, lo social y el medio ambiente, se preocupa para lograr una sociedad más justa.

Al Diseño Socialmente Responsable le interesa el cómo se diseña y con qué se diseña, los efectos sociales, económicos, políticos, culturales y ambientales que generan las propuestas de diseño en su producción, uso y desuso. Este concepto se caracteriza por tener una actitud de respeto y de servicio por el bien del desarrollo de las personas, por la promoción de proyectos que incentiven la convivencia justa entre la gente, por propiciar acciones que disminuyan la violencia, por buscar una sociedad incluyente en clase, etnia y género, por favorecer una justa retribución de los bienes, por apelar a la participación de la ciudadanía en la toma de decisiones que afectan a las comunidades, por la formación de ciudadanos cívicos, por su preocupación por la protección ambiental, por buscar la autonomía tecnológica, por preferir prácticas comerciales respetuosas y por la transparencia en sus acciones.

Como vemos, trabajar el diseño desde esta perspectiva deja ganancias a nivel humano que trascienden lo económico sin que esto signifique que no se puede vivir y ganar dinero de manera justa diseñando. Tenemos que tener en cuenta la responsabilidad social que conlleva el ejercicio del diseño. Debemos fortale-



cer nuestra responsabilidad social como personas profesionales del diseño, no debemos dejar de lado la ética.

Otro ejemplo de diseño con perspectiva social es el proyecto de Cartel Social desde América Latina (Riaño, De la Rosa, & Bermúdez, 2010) organizado en Colombia con el fin de promover una comunicación pública en diálogo directo con la gente. Este proyecto fue coordinado por diseñadores y diseñadoras que a modo de taller elaboran carteles de temáticas sociales con personas de diferentes puntos geográficos. El diseño en este proyecto es un punto que articula los pensamientos y realidades de las personas que habitan los espacios, le da valor a la gente, la dignifica al tomarla en cuenta.

La Red de Diseñadores con Conciencia Social,⁹ interesada por conocer la opinión de los principales exponentes del Diseño del mundo, entrevistó a Joan Costa, que amablemente brindó estas respuestas:

¿Qué opinión le merece el tema del Diseño Sustentable? ¿Cómo definiría a la sustentabilidad en el diseño?

«Sustentabilidad» en Diseño obliga a implicarse en proyectos no efímeros ni puntuales, es decir, en programas, y que estén orientados a la educación, la cultura, el conocimiento y el civismo.

Desde su óptica, ¿qué temáticas actuales ocupan un nuevo plano prioritario en el temario a abordar por los diseñadores?

La divulgación científica, la transmisión de conocimientos y el fomento de la cultura. En suma, todos aquellos aspectos que favorecen el civismo, la convivencia y la democracia.

¿Cómo puede, desde su opinión, un diseñador acostumbrado o forzado a proyectos en extremo comerciales iniciarse en el diseño con conciencia social?

Hay otros campos no tan comerciales, como son todos aquellos que conciernen a la información (no persuasión): el diseño editorial y señalético, la promoción turística, cultural, gastronómica, la imagen-país o la marca-territorio, por ejemplo. Pero para eso hace falta que las autoridades responsables promuevan esta clase de iniciativas.

Los diseñadores corporativamente, tendrían que ayudar a sensibilizarles en bien de la población, la economía y el desarrollo.¹⁰

Investigando sobre el tema encontré un breve pero interesante artículo en ExpokMARS, en el cual además de hablar al respecto, citan dos referencias bibliográficas que nos pueden ser de ayuda para ubicarnos en este contexto: Green Graphic Design de Brian Dougherty y ECODESIGN, A Manual for Ecological Design de Ken Yeang. También, gracias a ExpokMARS me encontré con Solidus, un proyecto que pretende incorporar diseñadores a una red de trabajo que colabore desinteresadamente con Ong's. Es una buena iniciativa para diseñadores que deseen colaborar con buenas causas.

El diseño socialmente responsable no sólo trabaja con materiales sustentables o con el menor impacto ecológico, también lo hace con proveedores que guarden esta misma filosofía y que además de ello tengan en cuenta aspectos



sociales como los derechos humanos. Es entonces que conocer empresas con iniciativas de responsabilidad social cobra sentido.

Adentrándonos al tema específico de Diseño Editorial de manera personal creo que puede ser socialmente responsable, siempre que tomemos en consideración dos factores implícitos en el proceso creativo: el mensaje a transmitir y el soporte que escogeremos para hacer llegar dicho mensaje. Lo más importante es diseñar una publicación que sea funcional en el sistema de impresión final que se utilizará para su reproducción. Dependiendo del tipo de publicación se aplicará el o los procesos de impresión necesarios para la reproducción del material y debe tomarse en cuenta que la realización de los artes finales puede variar.

El sistema utilizado en la mayoría de las publicaciones, es offset y los formatos son los estándar (ISO - DIN) dependiendo de donde se imprima. Por esta razón es necesario que el diseñador se adapte a los formatos existentes y no haga propuestas de diseño que pueden implicar más costos o ser simplemente imposible de reproducir.

Es cuestión también de considerar que nuestro trabajo genera un impacto ambiental. Para ser realmente responsables debemos ser amigables con el medio ambiente, ser coherentes con este principio a la hora de escoger sobre cuáles materiales trabajar, desde el máximo aprovechamiento del papel, hasta la posibilidad de utilizar materias primas como papel reciclado o tintas ecológicas.

Algunas ideas para iniciarse en el diseño editorial con conciencia social

- » Mantenerse informado respecto a las problemáticas sociales de la población para imaginar soluciones desde esta profesión.
- » Utilizar en tarjetas personales o folletería papeles reciclados. Esto, además de dar un toque estético y cálido, genera una buena recepción por parte del cliente, con un diferencial especial.
- » Los diseñadores usamos mucho papel. No debemos tirarlos con los demás residuos, se deben separar en recipientes diferentes y averiguar qué instituciones de reciclado pueden pasar a retirarlos periódicamente en la localidad. También se pueden utilizar con otros fines, como en cuadernillos de bocetado, utilizando el lado de la hoja que queda en blanco.
- » Evitar imprimir apresuradamente o de manera impulsiva. La impresión en papel es un recurso valioso para un momento oportuno.¹¹

El tema abordado me motiva a continuar haciendo cambios significativos tanto en mi vida como a la hora de diseñar. Veo con entusiasmo como el diseño gráfico no es una disciplina rígida, sino que más bien se ajusta y adapta a las necesidades, no sólo de los posibles clientes sino también, del medio ambiente. Debemos hacer esta filosofía un estilo de vida para mejorar como personas y en consecuencia en nuestra sociedad que tanto lo necesita.







6

Proceso de Producción Gráfica y Validación

6.1. Nivel 1 de Visualización




Bocetaje

Se inició bocetando la Revista Informativa una propuesta por concepto.

A continuación se presentan tres propuestas de portada, contraportada y dos páginas interiores con el concepto “Ayudando crecemos todos” utilizando en la diagramación retícula de 2, 3 y 4 columnas.



Opción 1, retícula de 4 columnas

<p> /Asociación La Fuerza del Cambio Guatemala</p> <p>Página: www.lafuerzadelcambio.com</p> <p>Dirección: Arco 3, No.23 Jardines de la Asunción, Zona 5.</p> <p>Teléfonos: 5001-0575 / 4664-378</p>	 <p>Asociación La Fuerza del Cambio</p> <p>Capacitando y promoviendo prevención y salud</p>
<p>Revista INFORMATIVA</p> <p>1ra. Edición</p> 	

Misión



Promover la labor social a través de la realización de diversas actividades que van encaminadas a la capacitación, promoción y prevención de la salud integral y educación de los guatemaltecos.




4

Visión

Ser una institución reconocida por promover e incentivar la labor social en los guatemaltecos a través de la elaboración e implementación de proyectos y programas encaminados a la salud integral y la educación velando siempre por el profesionalismo, calidad humana de sus integrantes y excelencia en sus acciones.


5

<p> /Asociación La Fuerza del Cambio Guatemala</p> <p>Página: www.lafuerzadelcambio.com</p> <p>Dirección: Arco 3, No.23 Jardines de la Asunción, Zona 5.</p> <p>Teléfonos: 5001-0575 / 4664-378</p> 	 <p>Asociación La Fuerza del Cambio</p> <p>Capacitando y promoviendo prevención y salud</p> <p>Revista INFORMATIVA</p> <p>1ra. Edición</p>
--	---

¿Quiénes somos?

Somos una entidad privada, de servicio social y desarrollo integral, no lucrativa, aprotéica y no religiosa, formada por un grupo de personas comprometidas a capacitar y promover la Salud y la Prevención, a fin de lograr cambios positivos en las personas, que nos encaminan a mejorar la realidad nacional en el área de salud integral, por medio de la labor social.

Fue legalmente constituida el 2 de Agosto de 2002, en el Libro de Personas Jurídicas Libro 4º Folio 465 Partida 466 en el Registro Civil de la Municipalidad de Guatemala.



2

¿Qué hacemos?

En 1998 la Asociación AGPS - Asociación Guatemalteca de Prevención del Sida, en su Departamento de Relaciones Públicas inicia un proyecto para capacitar a jóvenes estudiantes en su tiempo libre y vacaciones, en ese entonces la Sección de Educación Pública, toma a su cargo dicho proyecto y capacita a 60 jóvenes en el área de un taller holístico en ese fin de año, este grupo de jóvenes inicia un sueño y logra formar una Junta Directiva y lo bautizan LOS JÓVENES LA FUERZA DEL CAMBIO.

Este grupo auspiciado por AGPS, empieza a dar capacitaciones a otros jóvenes y a trabajar en servicio social con otras organizaciones, el grupo llega a tomar la fuerza, que se ven en la necesidad de tener que formar una ONG en el transcurso del año.

La Fuerza del Cambio en el año 2001 es invitada a un encuentro de Organizaciones Juveniles la cual se lleva a cabo en la Ciudad de Panamá quedando como focal para la red de organizaciones Guatemaltecas, Centroamérica, formando parte de ONJUD y también de la Red de Organizaciones Juveniles para la paz mundial.

La Fuerza del Cambio en el año 2007 es invitada a la Ciudad de Cuba donde se lleva a cabo un proyecto de la Oficina Regional de la UNESCO para América Latina y el Caribe, en el marco del programa Ethoque Cultural de la prevención y la aspersión del VIH/SIDA, quedando como focal para la red de organizaciones.

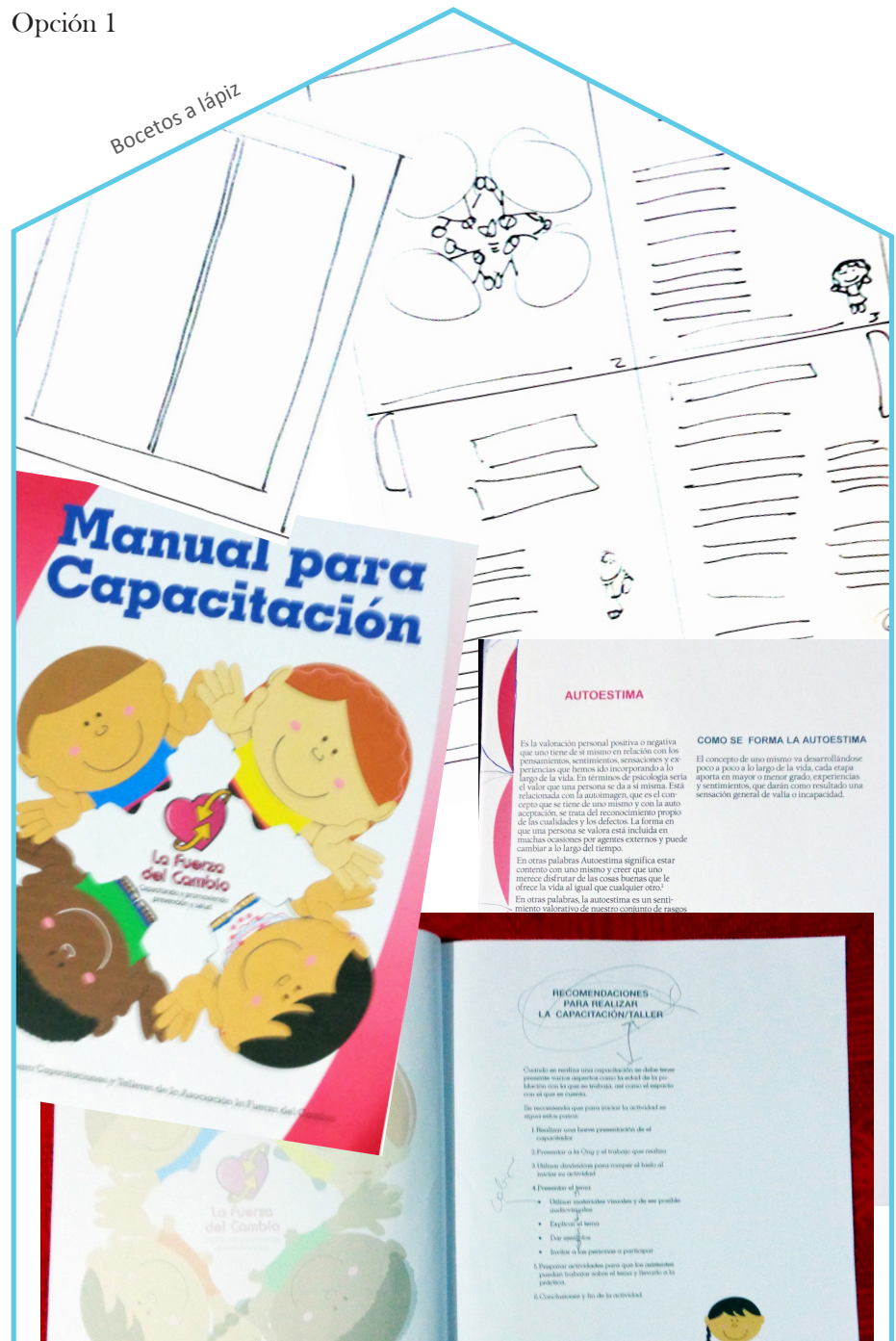


3

A continuación se presenta el proceso de bocetaje de tres opciones tanto del Manual como de la Revista.



Manual
Opción 1



Bocetos digitalizados

Opción 2



Opción 3





Revista Opción 1



Opción 2

Bocetos a lápiz



Bocetos digitalizados

Opción 3



		Principios a evaluar en el diseño										
Nombre de la versión		Pertinencia	Memorabilidad	Fijación	Legibilidad	Composición	Abstracción	Estilización	Identidad visual	Diseño tipográfico	Uso de color	RESULTADO /50
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
opción	Retícula 2 columnas	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	25
	Retícula 3 columnas	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	31
	Retícula modular	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	42

Después de bocetar las piezas con el tema: “Ayudando crecemos todos” se procedió a considerar la diagramación del Manual para Capacitación y Revista Informativa para la Asociación la Fuerza del Cambio.

Se procedió a validar.

Manual para Capacitación

El formato se pensó en tamaño carta por ser la medida más utilizada en estos materiales, predominando el color magenta que es el institucional.

Opción 1 Retícula de dos columnas

Opción 2 Retícula de tres columnas

Opción 3 Retícula Modular

Resultado de la Autoevaluación

Podemos observar que la propuesta con mayor resultado fue la modular porque es la que tiene los elementos mejor distribuidos, así como las tipografías mejor mediadas para el grupo objetivo.

		Principios a evaluar en el diseño										
Nombre de la versión		Pertinencia	Memorabilidad	Fijación	Legibilidad	Composición	Abstracción	Estilización	Identidad visual	Diseño tipográfico	Uso de color	RESULTADO / 50
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
opción	Retícula 2 columnas	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	30
	Retícula 3 columnas	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	35
	Retícula 5 columnas	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	46

Revista Informativa

La medida propuesta es tamaño 8.5 X 8.5” por ser una medida no convencional, considerándola pertinente para el grupo objetivo, predomina el color magenta que es el institucional.

Opción 1 Retícula de dos columnas

Opción 2, Retícula de 3 columnas

Opción 3, Retícula de 5 columnas

Podemos observar que la propuesta con mayor resultado fue la de 5 columnas porque es la que tiene los elementos mejor distribuidos, así como las tipografías mejor mediadas para el grupo objetivo.

6.2. Nivel 2 de Visualización

Se procedió a diagramar el Manual para Capacitación de acuerdo a la retícula modular, reforzando el concepto con los elementos de tipografía en titulares, sub titulares, cuerpo de texto, fotografías e ilustraciones. Se consideró dividir el Manual con pestañas para cada tema que en total son 3, las pestañas fueron cambiando en porcentaje de magenta y están ubicados de forma ascendente para mayor facilidad de ubicación.

Se validó con expertos y diseñadores (Ver Anexo 3) y se corrigieron algunos elementos.

La validación reflejó lo siguiente:

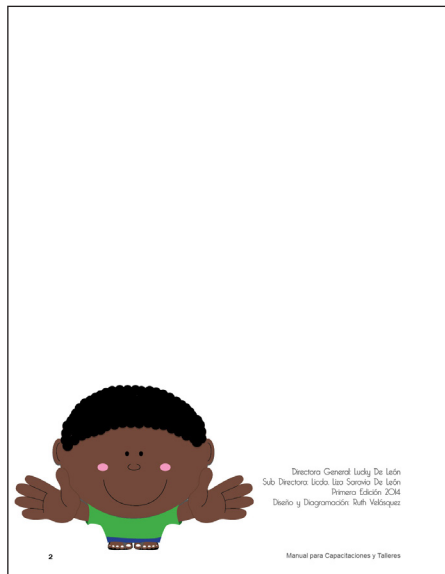
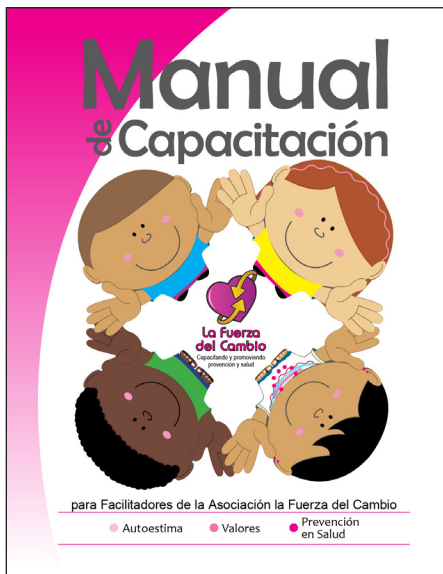
- » El formato carta es considerado convencional para este tipo de materiales por ello no se realizó cambio.
- » Los titulares presentados fueron considerados llamativos.
- » La tipografía se consideró legible.
- » El color que predomina en la pieza que es el institucional fue asociado con el ánimo y compasión por ello se consideró no sustituirlo.
- » Los encuestados consideraron los elementos proporcionados.
- » La mitad de los encuestados consideraron que las ilustraciones relajan y el otro 50% consideró que complementan la información.
- » En cuanto al uso de fotografía el 50% consideró que refuerzan el material y el otro 50% consideró que crean unidad.
- » Consideraron en partes iguales que se le da énfasis a los elementos: fotografía, ilustración y fondo.

Tomando en cuenta estos criterios se procedió a continuar diagramando el Manual para validar con grupo objetivo.

A continuación se presenta portada y páginas interiores.



Manual



Recomendaciones del Manual

Cuando se realiza una capacitación se deben tener presente varios aspectos como la edad de la población con la que se trabaja, así como el espacio con el que se cuenta.

Se recomienda que para iniciar la actividad se siga estos pasos:

1. Realizar una breve presentación de el capacitador.
2. Presentar a la Omg y el trabajo que realiza.
3. Utilizar dinámicas para romper el hielo o iniciar su actividad.
4. Presentar el tema:
 - * Utilizar materiales visuales y de ser posible audiovisuales.
 - * Explicar el tema.
 - * Dar ejemplos.
 - * Invitar a las personas a participar.
5. Preparar actividades para que los asistentes puedan trabajar sobre el tema y llevarlo a la práctica.
6. Conclusiones y fin de la actividad.

Asociación la Fuerza del Cambio



Auto-estima

Es la valoración personal positiva o negativa que uno tiene de sí mismo en relación con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida.

En términos de psicología sería el valor que una persona se da a sí misma. Está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno mismo y con la autoaceptación, se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por agentes externos y puede cambiar a lo largo del tiempo.

En otros palabras Autoestima significa estar contento con uno mismo y creer que uno merece disfrutar de las cosas buenas que le ofrece la vida al igual que cualquier otro.¹

[1. http://www.simplifica.com/estimar/](http://www.simplifica.com/estimar/)

En otras palabras, la auto-estima es un sentimiento valioso de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo o 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.²

Esta autoevaluación es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestros proyectos personales y nuestros logros en la vida.

Definición de autoestima: "Qué es, Signifi- ca y cómo mejorarla" (Asociación la Fuerza del Cambio)

Asociación la Fuerza del Cambio

¿Cómo se forma la Autoestima

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valor o incapacidad.

Manual para Capacitaciones y Talleres

La baja o nula Autoestima

Está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de sí mismo, pero que viene a causa de las experiencias y comentarios negativos que se ha recibido desde niño.

Es decir que si desde temprana edad se les dice a los niños lo importantes y valiosos que son siendo tal cual, es más probable que desarrollen una buena autoestima en relación a los niños que nunca han recibido un buen comentario en su vida personal y en la falta de credibilidad que tengan en sí mismos para alcanzar una meta. Esto explica porque la reacción de algunas personas cuando se les invita por una labor bien realizada no es bien recibida, es debido a que en su rutina no recibirán este aliento y en su vida adulta no saben como deberían sentirse si como una oveja o como un cunillito.

Asociación la Fuerza del Cambio

En la página de Psicologiamadrid.es se propone un concepto para lo que se denomina Baja autoestima, lo definen como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por lo tanto alguna de sus cosas por ella y por los demás.¹ Es notable que las personas con una autoestima muy baja tienden a buscar sin ser conscientes de ello la aceptación, aprobación y reconocimiento de las otras personas, les es muy difícil ser ellas mismas pues no saben cómo serlo de igual manera no saben cómo expresarse con total libertad es por ello que se les dificulta dar a conocer lo que piensan, sienten o pueden contribuir en las relaciones interpersonales que establecen y por consiguiente les es muy difícil poder decir "NO" al otro sin sentirse mal o incomprendidos por ello.

[1. http://psicologiamadrid.es/baja-autoestima/](http://psicologiamadrid.es/baja-autoestima/)

Manual para Capacitaciones y Talleres

Durante la adolescencia es común encontrar problemas de autoestima, ya que es un periodo de crecimiento y desarrollo personal en donde se ven y sienten aspectos sobre su familia y amigos pero también se encuentran con que deben lidiar con la presión que ejerce sobre ellos el grupo de iguales, la sociedad (amigos, televisión, internet, redes sociales, la religión y su núcleo familiar).

Ahora bien para el adolescente su valor personal no solo se trata de su aspecto físico también se trata de sus capacidades intelectuales, deportivas, sociales... Es por ello que hay que trabajar con ellos este tema abordándolo desde la importancia de sus competencias y cuando hablamos de competencias nos referimos a: el saber ser, el saber hacer, el saber estar, poder hacer, el querer hacer y saber.

Si bien es cierto las expectativas de los otros, las comparaciones, las relevantes personales pueden llegar a ejercer una fuerte presión sobre los adolescentes y generarles inseguridades o conflictos, para contrarrestar esto es necesario involucrarlos con ellos en sí mismos, así como fomentar en ellos la capacidad de entereza personal esto les permitirá tomar decisiones assertivas y manejar el momento de resolver sus problemas.

Asociación la Fuerza del Cambio

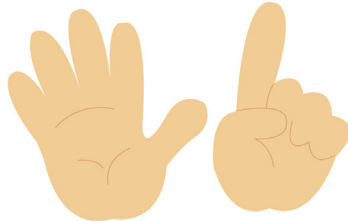
Manual para Capacitaciones y Talleres

¿Qué hacer cuando hay baja Autoestima?

Lo que se recomienda en estos casos es que la persona esté teniendo problemas de estima y baja autoestima, acepte que tiene un problema emocional que necesita ser tratado; a continuación, buscar ayuda o consejería yendo a sesiones con un psicólogo o bien se contacte con un grupo de apoyo. Con el fin de trabajar las áreas que necesitan ser fortalecidas y lograr un mejor desempeño en su vida.

También se recomienda la lectura de libros de autoayuda y motivación personal. Puede asistir a charlas o conferencias sobre el tema, la intención es que la persona se informe acerca de cuáles son sus alternativas y pueda elegir su mejor opción.

Los seis pilares de la Autoestima



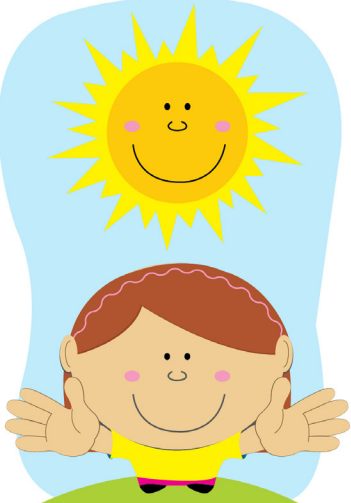
Nathaniel Branden¹ explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar conformado por la eficacia personal y el respeto a uno mismo, y a algunos de ellos leemos a futuro la autoestima se deteriora. En palabras del mismo autor lo define del siguiente modo:

"La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de mi mente, mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que están en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en sí mismo; en la confianza en sí mismo. El respeto a uno mismo significa el reconocimiento en mi vida personal de una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, el confort al rechazar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mi necesidad; el sentimiento de que la obediencia y la satisfacción son derechos innatos naturales."

© Nathaniel Branden, Los seis pilares de la autoestima.

Un buen consejo que se puede dar a quienes trabajan intensamente sobre la autoestima de los niños, adolescentes, mujeres y hombres es lograr que ellos puedan comprender como opera la dinámica de la autoestima en ellos mismos, que factores son predominantes e influyen en incrementar la propia autoestima o que comprendan como adquirieron un nivel de autoestima sano. Esto les permite ser conscientes de sus procesos psicológicos así como de su desarrollo y crecimiento personal haciéndolos sentir responsables de ellos mismos.

En el libro Los seis pilares de la autoestima, se hace mención de las seis prácticas que las personas deben realizar en su vida y que tienen mucha importancia si se desean elevar su autoestima.



La práctica de vivir consciente

Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos y comportamientos de manera responsable.² La acción debe ser adecuada a la conciencia. El vivir conscientemente es vivir siendo responsable hacia la realidad, preocuparse, sobre todo, de distinguir los hechos en sí de las interpretaciones que hacemos sobre los hechos o de las emociones que nos generan. Otro aspecto importante es interesarnos en saber dónde estamos en relación con nuestros proyectos de vida, si los estamos logrando o fracasando. Estar dispuestos a ver y corregir nuestros errores. Ser receptivos a los conocimientos nuevos y estar dispuestos a re-examinar nuestras creencias. Ponerse en el intento de comprender pese a las dificultades. Comprometernos con la vida como si se tratara de un camino de superación y aprendizaje.³

5. Documento de la Asociación, <http://www.elfuerzadelcambio.com>

6. Véase

De acuerdo con Elias Berntsson este pilar lo expone en Los 6 Pilares Fundamentales para Aumentar la Autoestima de esta manera: El no eres consciente de que existes, de la existencia de las cosas que realitas y de que lo que haces influye en ti y en los demás, iras pensando eficacia en todo lo que haces y pierdes el respeto por ti mismo. Por lo mismo, toma consciencia de que "estas vivo", de que respiras. Tú puedes elegir como será tu día, así como el que haces tú decides.

La forma más simple de recordar la autoestima se evalúan de la realidad. Cuando dices "yo sé que tengo un problema, pero prefiero no pensar en eso" TE EVALES.

"Si sé que tengo un problema, pero prefiero no verlo. Si que tengo problemas morales o emocionales, pero prefiero no tocar el tema".



Los valores son considerados referentes, pautas o abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social.

Valores

¿Qué se entiende por "Valor"?

¿Desde qué perspectiva se aprecian los valores?

¿Cuáles son sus características?

¿Cómo valora el ser humano?

¿Cómo se clasifican?

¿Qué se entiende por Valor?

Este concepto abarca contenidos y significados diferentes y ha sido abordado desde diversas perspectivas y teorías. En sentido humanista, se entiende por valor lo que hace que un hombre sea tal, sin lo cual perdería la humanidad o parte de ella. El valor se refiere a una excelencia o a una perfección. Por ejemplo, se considera un valor decir la verdad y ser honesto; ser sincero en vez de ser falso; es más valioso trabajar que robar. La práctica del valor desarrolla la humanidad de la persona, mientras que el contravalor lo deprecia de esa calidad. Desde un punto de vista socio-educativo, los valores son consideraciones referentes, pautas o abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social.

"Todo valor supone la existencia de una cosa o persona que lo posee y de un sujeto que lo aprecia o descubre, pero no es ni lo uno ni lo otro. Los valores no tienen existencia real sino adscritos a los objetos que lo sostienen. Antes son meras posibilidades."



¿Desde cuáles perspectivas se aprecian los valores?

La visión subjetivista considera que los valores no son reales, no valen en sí mismos, sino que son las personas quienes les otorgan un determinado valor, dependiendo del agrado o desagrado que producen. Desde esta perspectiva, los valores son subjetivos, dependen de la impresión personal del ser humano. Se diferencia lo que es valioso de lo que no lo es dependiendo de las ideas o conceptos generales que com-

parten las personas. Algunos autores indican que "los valores no son el producto de la razón", no tienen su origen y su fundamento en lo que nos muestran los sentidos; por lo tanto, no son concretos, no se encuentran en el mundo sensible y objetivo. Es en el pensamiento y en la mente donde los valores se aprenden, cobran forma y significado. La escuela fenomenológica, desde una perspectiva idealista, considera que los valores son ideales y objetivos; valor independientemente de las cosas y de las estimaciones de las personas. Así, aunque todos seamos injustos, la justicia sigue teniendo valor. En cambio, los realistas afirman que los valores son reales; valores y bienes son una misma cosa. Todos los seres tienen su propio valor. En síntesis, las diversas posturas conducen a inferir dos teorías básicas acerca de los valores dependiendo de la postura del objetivismo o del subjetivismo axiológico.⁴



¿Cuáles son las características de los valores?

¿Qué hace que algo sea valioso?

La humanidad ha adoptado criterios a partir de los cuales se establece la categoría o la jerarquía de los valores. Algunos de estos criterios son:



Durabilidad

Los valores se reflejan en el curso de la vida. Hay valores que son más permanentes en el tiempo que otros. Por ejemplo, el valor del placer es más fugaz que el de la verdad.

Integralidad

Cada valor es una abstracción íntegra en sí mismo, no es divisible.

Flexibilidad

Los valores cambian con las necesidades y experiencias de las personas.

Satisfacción

Los valores generan satisfacción en las personas que los practican.

Polaridad

Todo valor se presenta en sentido positivo y negativo; Todo valor conlleva un contravalor.

Amor

Todos lo necesitamos, todos podemos darlo. Sin él nuestra vida pierde sentido. Un amor supeditado a Valores!

Sobriedad

Es el valor que nos enseña a administrar nuestro tiempo y recursos, moderando nuestros gustos y caprichos para construir una verdadera personalidad.

Obediencia

La obediencia es una actitud responsable de colaboración y participación, importante para las buenas relaciones, la convivencia y el trabajo productivo.

Liderazgo

Toda líder tiene el compromiso y la obligación de velar por la superación personal, profesional y espiritual de quienes lo rodean. Es una responsabilidad que como personas debemos asumir.

Superación

La superación no llega con el tiempo, el simple deseo o con la automotivación, requiere acciones inmediatas, planeación, esfuerzo y trabajo continuo.

Autoestima

No basta tener capacidad en nuestras capacidades, el valor de la autoestima está fundamentado en un profundo conocimiento de nosotros mismos.

Compromiso

Comprometerse va más allá de cumplir con una obligación, es poner en juego nuestras capacidades para sacar adelante todo aquello que se nos ha confiado.

Laboriosidad

Trabaja es solo el primer paso, hacerlo bien y con cuidado en los pequeños detalles es cuando se convierte en un valor.

Responsabilidad

Todos comprendemos la irresponsabilidad cuando alguien no cumple lo que promete. ¿Pero sabemos nosotros vivir?

Libertad

Un valor que todos reconocemos, pero que pocos sabemos defender, o del cual podemos abusar.

Carácter

Transformar la imagen de una personalidad emprendedora, llena de energía, de fuerza y vitalidad, a una forma de ser propia y natural.

Comprensión

Cuando alguien se siente comprendido surge en un estado de alivio, de tranquilidad y de paz interior. ¿Qué hacer para vivir este valor en los pequeños detalles de la vida cotidiana?

Confianza

Los hombres no podríamos vivir en armonía si faltara la Confianza.

Bondad

La bondad perfecciona a la persona porque sabe dar y darse sin temor a verse defraudado, transmitiendo aliento y entusiasmo a quienes lo rodean.

Lealtad

Conoce este valor sin el cual nos quedamos solos y que debemos vivir nosotros antes que nadie.

Un valor fundamental para las personas, las familias y las naciones. ¿Cómo puede cultivarse este valor desde nuestro interior?

Perdón

Los resentimientos nos impiden vivir plenamente sin saber que un simple acto del corazón puede cambiar nuestras vidas y de quienes nos rodean.

Perseverancia

Es tiempo de que los buenos propósitos se vuelvan realidad.

Valentía

Personas ordinarias haciendo cosas extraordinarias: El valor que forja familias, empresas y naciones diferentes.

Empatía

El valor de la empatía nos ayuda a recuperar el interés por las personas que nos rodean y a consolidar la relación que con cada una de ellas tenemos.

El valor de la Familia

El valor nace y se desarrolla cuando cada uno de sus miembros asume con responsabilidad y alegría el papel que le ha tocado desempeñar en la familia.

Enseñando Responsabilidad a nuestros hijos

Escuché una discusión entre dos padres sobre si deberían pedirle a sus hijos tomar algunas responsabilidades en la casa. Uno de ellos decía: "¿Por qué debo cargar a mi hijo con responsabilidades adicionales? Después de todo, podemos darnos el lujo de contratar a una empleada para limpiar la casa, lavar la ropa y cortar el césped. Dejemos que pacer de la niñez sin preocupaciones. Tendrán un montón de responsabilidades cuando crezcan." El otro padre discrepó: "Yo quiero que mis hijos participen en el hogar y se sientan parte de nuestro hogar. Por eso siento que es importante que les deleguemos parte de nuestras responsabilidades en el hogar."

El Dr Daniel J. Kindlon explica que los chicos que tienen desafíos y responsabilidades apropiados para su edad -y nunca experimente el estrés de cumplir con alguna meta- crecerá como un adulto nervioso e inseguro al hacer frente a los desafíos normales de la vida cotidiana. Todo lo resalta demasiado difícil, ya que están acostumbrados a conseguir todo lo que desean sin dificultad, no como en la vida real. Además, los niños que no hacen frente a desafíos, a menudo se convierten en adolescentes depresivos y no ven ninguna razón para vivir, ya que no hay nada para esforzarse. También terminan centados enteramente en sí mismos, y por lo tanto los resulta difícil estar en una relación de intercambio mutuo.

Se sugiere a los padres que en vez de exigir a nuestros hijos ayudar de vez en cuando, lo cual podría de hecho darles la sensación estar siendo "usados" -debemos darle a cada uno un área de responsabilidad. Podemos decirle a un niño de siete u ocho años "eres responsable que la sala de estar este limpia." Primero le demostramos al niño cómo se debe hacer y nos aseguramos de que entienda cuáles son los resultados deseados. Si el niño requiere nuestra ayuda, esta

bien; lo importante es que el sienta que es SU responsabilidad y nosotros solo sus ayudantes, y no al revés. Si por alguna razón no puede hacerlo esta semana -digamos que está estudiando para los exámenes o se fue a visitar a amigos por unos días- es la responsabilidad del niño continuar a seguir a un reemplazo para cumplir con su tarea. De esta manera el niño entiende que es responsable de los resultados finales.

Este ejercicio reforzará sus actitudes y habilidades positivas necesarias para los siguientes aspectos de sus vidas:

- Ser parte de un equipo
- Ser responsable
- El orgullo de finalizar una tarea
- Ser confiables.
- Ser menos centrados en sí mismos
- La buena sensación que estar contribuyendo.

Intelecto Funcional™

20 www.intellect.org/files/articles_cdn/001983/Intelecto- de-Responsabilidad.pdf

La responsabilidad en el niño

Enseñar a los niños a ser responsables requiere un ambiente especial en el hogar y en la escuela. Se trata de conseguir un ambiente que les ofrezca información sobre las opciones entre las que deben escoger y las consecuencias de cada una de ellas, y que les proporcione también los recursos necesarios para elegir bien. La responsabilidad es la habilidad para responder; se trata de la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia, es decir, dentro de los límites de las normas sociales y de las expectativas constantemente aceptadas. Por otro lado, una respuesta se considera efectiva cuando permite al niño conseguir sus objetivos que refuerzan sus sentimientos de autoestima.

La responsabilidad conlleva, en cierta forma, ser autoconfiante y saber defenderse. Estas son dos cosas propias de poder personal que, según Gloria Marellach Umbert en su artículo "La autoestima en niños y adolescentes", significa tener seguridad y confianza en uno mismo y para ello es necesario ser responsable además de saber elegir, llegar a conocerse a uno mismo y adquirir y utilizar el poder en las propias relaciones y en la vida. Para un niño es normal tener cierto temor a los límites, temor que desaparece conforme el niño va comprendiendo que límites y consecuencias se integran en un sistema coherente, maestro/as y educadores pueden contribuir a conformar el sentido de los límites de diferentes maneras:

•Sabiendo claramente ellos mismos lo que esperan de los niños.

•Exponiendo sus expectativas de manera que los niños las entiendan, incluyendo la asignación de responsabilidad acerca de tareas y deberes.

•Averiguando si el niño entiende estas expectativas, bien haciéndolas repetir o bien guiándolo mientras las cumple.

•Estableciendo claramente los límites de tiempo razonables para realizar tareas o deberes escolares, sin ambigüedades.

•Explicando al niño las consecuencias de no hacer las cosas. Estas consecuencias deben aplicarse coherentemente, sin sentimientos de culpabilidad o remordimientos y sin hacer sufrir al niño. La coherencia es más importante que la severidad.

•Redactando y colocando un cartel con todas las reglas y las obligaciones, de modo que no pueda alegarse como excusa "el olvido".

•Participando maestro/as y padres (cuando sea posible) en la explicación de las reglas al niño. Así sabrá que ambos las apoyan y mantienen.

•Consiguiendo que todos los niños de la familia o de la clase tengan responsabilidades equiparables, con los ajustes necesarios en función de su edad y de sus habilidades participativas.

Un niño es responsable cuando sus actos coordinan, de forma creativa, sus propios objetivos con las necesidades de los demás. Para ello, los adultos tienen que ayudar al niño a obtener este equilibrio, a definir sus propios valores y a resolver las dificultades en función de sus propios sentimientos. El niño que posee sentido de la responsabilidad cosechará éxitos cada vez con mayor frecuencia, y se beneficiará de las consecuencias positivas de esos éxitos.

Muchos maestro/as creen que las recompensas por buen comportamiento son una especie de "soborno", pero las recompensas de orden material (dinero, juguetes...), sólo se convierten en sobornos si son la única técnica que se utiliza para motivar a un niño. Recompensas son aquellas cosas que el niño valora, cosas que desea o que necesita. Existen también recompensas que no son materiales que conviene recordar:

•Hagale saber al niño, de palabra, mediante elogios, qué cosas ha hecho bien: "has organizado muy bien tu cuaderno de clase"

•Proporcióneme ese reconocimiento de forma espontánea, periódicamente, relacionándolo con los logros del niño: "¿Qué te parecería encargarte de...? La verdad es que has hecho un trabajo muy duro"

•Apoye al niño cuando lo necesite: "Como me ayudaste ayer a limpiar el jardín del colegio, bien puedo yo ahora ayudarte a hacer el trabajo que tenías previsto"

•Muestre interés por lo que hace el niño y anime: "Te que tienes que ir a una reunión esta tarde, yo me ocupo de colocar la clase"

•Comparte con el niño algunas tareas de tanto en tanto, como reconocimiento a sus esfuerzos: "La verdad es que vive de jete el patio limpio; ¿qué te parece si te ayudo a limpiar hoy?"

En ocasiones las responsabilidades de los niños producirán cierta incomodidad a los adultos. Los niños necesitan que los adultos sean pacientes y tolerantes.™

28 http://www.intellect.org/files/articles_cdn/001983/Intelecto- de-Responsabilidad.pdf

El aprendizaje de la Responsabilidad

A los niños que no sean considerados responsables de sus actos les será más difícil aprender de sus experiencias. Enseñar a los niños a ser responsables no quiere decir enseñarles a sentirse culpables. Los que tengan sentido de la responsabilidad poseerán los medios, las actitudes y los recursos necesarios para valorar con eficacia las diferentes situaciones y decidir de forma consecuente para ellos y para los que se encuentran a su alrededor. Uno de los aspectos básicos de la enseñanza de responsabilidad a los niños es la cuestión: "¿Quién es el responsable de acordarse de las cosas?" Los niños pueden saber hacer las cosas y desear ayudar a los maestro/as pero si no han tomado sobre sí la responsabilidad de acordarse, no pueden ser responsables. Hay algunos artículos que estimulan al niño a recordar, tratas que pueden abandonarse conforme el niño crece y va siendo capaz de asumir mayores responsabilidades:

•Escriba las cosas y colóquelas en lugar visible.

•No les recuerde las cosas a los niños una vez está seguro de que le han escuchado y entendido. Recuerda las cosas a los niños se convierte en una mala costumbre de la cual los niños pasan a depender.

•Establezca costumbres lo más regulares posible. Cuando las cosas ocurren de forma predecible y regular, se incrementa la capacidad de recordar de los niños.

•No le dé miedo castigar al niño que se "olvida".

•Acuérdese de lo que usted ha dicho. Si los maestro/as lo olvidan, están otorgando al niño, tácitamente, permiso para hacer lo mismo.



Revista

Para la Revista Informativa se eligió el nombre de 180 Grados siempre reforzando el concepto, la retícula que se utilizó es de 7 columnas para poder jugar combinando dos, tres; dos, dos, una; o cuatro y una. Los títulos de las secciones ocupan dos páginas para llamar la atención.

Al realizar la validación, reflejó lo siguiente:

- » En cuanto al formato fue considerado poco convencional que la hace llamativa.
- » Los titulares fueron considerados llamativos por ello se mantuvo la línea.
- » La tipografía se consideró legible.
- » El color fue asociado a la compasión y a la bondad.
- » Los elementos fueron considerados proporcionados.
- » Consideraron que las fotografías crean unidad.

Se diagramaron 32 páginas.

A continuación se muestra la portada, contraportada y páginas interiores.





Editorial

Aperisur ment, cupiens, situm, hostid, C. Et, orem, estus, elaut, lum, tatum, ne, nuntio, re, ob, sessu, onst, drossu, agere, con, tem, esuis, hos, mus, nostu, claudam, maqa, elactus, vel, C. Si, eo, nest, caud, viliem, Nus, ad, husterum, om, am, mores, ad, sa, nem, ad, ferentem, E, es, nus, non, suam, di, grata, prat, veimo, pulis, coero, ama, certino, mo, tem, send, ma, ne, etiam, iure? Aburte? Quodis, snator, unicos, vlu, lam, patum, prober, Cal, Vno, commequit, ad, neme, tem, inqum.

Revista Informativa 100 Credos

3



Índice

¿Quéines somos? 6

¿Qué hacemos? 8

Asociación la Fuerza del Cambio

4

Misión 10

Visión 12

Proyectos en Ejecución 14

Proyectos Ejecutados 16

Proyectos por Ejecutar 18

Beneficiarios 20

¿Cómo Ayudamos? 26

Beneficiarios 28

Contactos 32

Revista Informativa 100 Credos

5



¿Quiénes somos?

Asociación la Fuerza del Cambio

6

Somos una entidad privada de servicio social y desarrollo integral, no lucrativa, agotada y no reglada, formada por un grupo de personas comprometidas a capacitar y promover la Salud y la Prevención, a fin de lograr cambios positivos en las personas, que nos enfocamos a mejorar la realidad nacional en el área de salud integral, por medio de la labor social. Fue legalmente constituida el 1 de Agosto de 2002.

Revista Informativa 100 Credos

7



¿Qué hacemos?

Asociación la Fuerza del Cambio

8

En 1998 la Asociación AGPS, Asociación Guatemalteca de Prevención del SIDA, en su Departamento de Relaciones Públicas inicia un proyecto para capacitar a jóvenes estudiantes en su tiempo libre y vacaciones, en ese entonces la nomenclatura pública toma a su cargo dicho proyecto y capacita a 60 jóvenes, este grupo inicia un taller y logra formar una Junta Directiva y lo bautizan LOS JÓVENES LA FUERZA DEL CAMBIO.

La Fuerza del Cambio en el año 2001 es invitada a un encuentro de Organizaciones Juveniles la cual se lleva a cabo en la Ciudad de Panamá quedando como fiscal para la red de organizaciones Guatemalteca Centroamericana, formando parte de ONUCCI y también de la Redacción interregional para la paz mundial. La Fuerza del Cambio es una ONG no Gubernamental que se sostiene con sus propios recursos su mayor fortaleza es el voluntariado de los jóvenes que desean iniciar los proyectos, y el voluntariado que forma su Junta Directiva.

Actualmente realiza diversas actividades de labor social, desampliando varios proyectos para recaudar fondos, canalizarlos y hacer alianzas con otras organizaciones para lograr alcanzar nuestros objetivos.

Revista Informativa 100 Credos


9

Misión



10

Asociación la Fuerza del Cambio



11

Revista Informativa 100 Grados

Promover la labor social a través de la realización de diversas actividades que van encaminadas a la capacitación, promoción y prevención de la salud integral y educación de los guatemaltecos.

Visión



12

Asociación la Fuerza del Cambio



13

Revista Informativa 100 Grados

Ser una institución reconocida por promover e incentivar la labor social en los guatemaltecos; a través de la elaboración e implementación de proyectos y programas encaminados a la salud integral y la educación, velando siempre por el bienestar, calidad humana de sus integrantes y excelencia en sus acciones.


Proyectos



14

Asociación la Fuerza del Cambio

en Ejecución




15

Revista Informativa 100 Grados

Programa de radio: Faro Cultural.
Proyecto de Labor Social brindando apoyo a través de diversas donaciones que han consistido en víveres, ropa, medicina para jornadas médicas, útiles escolares a las comunidades de:

- Comunidad de Nahuala, Sochil
- Comunidad de Moyulá, Jujabá
- Comunidad Añosa Chococ, Homosehango.
- Comunidad Chococ, San Marcos
- Comunidad Caserio Nuevas Hierabilas, San Marcos
- Residencia Momentos inolvidables.


Proyectos



18

Asociación la Fuerza del Cambio

Ejecutados



19

Revista Informativa 100 Grados

- Proyecto Una Tazita de Café voluntariado.
- Proyecto de Alfabetización y manualidades Añosa las Amigas, San José Pinula
- Pláticas Jóvenes Iglesia San Juan Bautista
- Pláticas Jóvenes Iglesia Santo Cruz de Arz
- Pláticas Colegio El Carmen, Aldea El Carmen, Boca del Monte
- Pláticas Jóvenes Iglesia María Goretti

Proyectos

16

Asociación la Fuerza del Cambio

por Ejecutar



Revolucionar la oferta de café al área rural

Revista Informativa 980 Ciudad

- Proyecto Chocachi de una niñez con Dignidad en el área rural de San Marcos.
- Proyecto Chocachi por una Niñez destruida en el área rural del Departamento de San Marcos.
- Proyecto Chocachi Donación de Lápidas y Cusdemón en el área rural del Departamento de San Marcos.
- Para estos proyectos que se encuentran en el área rural, estamos buscando la forma de financiado para poder llevarlos a cabo.

17

Tacita de Café



El objetivo de este proyecto es promover la sensibilidad social entre las personas a través de brindar una tacita de café y un espacio en el cual se pueda compartir un momento agradable, llevando un poco de calor a las personas durante la época de frío.

Empieza con un proyecto piloto en la aldea Don Justo Santa Catalina Pinula. Todos los lunes de los meses de noviembre y diciembre del 2009 y enero y febrero del 2010 se reparten 200 tazas de café y un paquete de manteca cada día en La Cocina de Floreza, Km. 35.5, edificio El Bato, frente a Huanabá. Se ha dado continuidad en otros lugares tanto del área rural como el área urbana.

Foto: Proyecto Tacita de Café en Don Justo, Diciembre 2009

Jornadas Médicas

La Asociación la Fuerza del Cambio lleva a cabo el proyecto: Jornadas Médicas, brindando apoyo con:



- Optometrista
- Medicina General



Jornada Médica en La Cruz, 2009


Asociación la Fuerza del Cambio

20

Atención Psicológica

Tomando en cuenta que hoy en día las circunstancias de la vida diaria pueden afectar sobre manera la vida de las personas y a sus familias. Este es uno de los servicios que se provee a la población que es beneficiada por la organización así como también se extiende a todas aquellas personas que tengan la necesidad de ser atendidas por un psicólogo.



Revista Informativa 980 Ciudad

27

¿Cómo ayudar?

26

ayudar?

Es muy fácil, usted puede colaborar con nosotros a través de donación de productos o bien depositando en la cuenta monetaria:

Nº: 006-039896-02
Banco Industrial
A Nombre de La Fuerza del Cambio.

Revista Informativa 980 Ciudad

27

Beneficiarios

28

Asociación la Fuerza del Cambio

Beneficiarios

- Hogar Ancianos Cabezas de Algodón Antigua Guatemala.
- Hogar de niñas Pura de Dios.
- Hogar Ancianos Mother Orphanorum.
- Hogar de Ancianos San Vicente de Paul Zona 5.
- Hospicio San José Niños con Sida Barcenal.
- Asociación Fe y Esperanza de la Niñez y la Juventud.
- Señoras Voluntarias Sobrevivientes del Cáncer Infantil.
- Niños Olímpadas especiales Escuintla.
- El Festival del Servicio que se lleva a cabo en la Colonia Lomas del Norte el año 2007.
- Centro de Salud Asociación esposas de Economistas Contadores Públicos, Auditores y Administradores de Empresas.
- Grupo Jóvenes Creciendo en Cristo Iglesia San Juan Bautista parroquia de la Asunción.
- Reparación de Familias para la Paz Mundial y Unificación.
- Fundación Vid Verdadera.
- Hogar Madre Anna viudas niños con sida Chimaltenango.
- Grupo Sombras en Lugar de Lloranto Cementerio General.
- Asociación P.O. Paz, Guajalutén y la.
- Proyecto Jóvenes Puente Belice.
- Fundación Margarita Tejada.
- Hogar de niños Amor del Niño.
- Comunidad Aldea el Aguacate.

Revista Informativa 980 Ciudad

29

6.3. Nivel 3 de Visualización

En base a los resultados se procedió a pulir algunos detalles para preparar los dummies y validar con el grupo objetivo. (Ver Anexo 4)

Se realizó cambio en tipografías y en jerarquía de los titulares y subtulares, se consideró pertinente cambiar las fotografías en duotono magenta blanco y dejarlas full color para hacerlas más llamativas.

La validación reflejó lo siguiente:

- » El formato se mantuvo vertical por ser funcional para este tipo de materiales y la diagramación con una retícula modular porque permite jugar con todos los elementos.
- » Las pestañas fueron cambiando en un porcentaje claro a oscuro y de forma ascendente para reforzar el concepto “Ayudando crecemos todos”.
- » Se consideró como mejor propuesta la tipografía Petita Bold y Petita Medium por ser pertinente para el grupo objetivo es legible y así cumple su función.
- » El color que predomina fue asociado por la mayoría a la compasión que es una de las connotaciones positivas de este color.
- » Se mantuvo la proporción de elementos.

Con estas recomendaciones se finalizó el tercer tema para completar el Manual.

A continuación se podrá ver algunas páginas interiores del tercer tema y se observará la pestaña al 100% del magenta y en la parte superior.




Manual

Prevención en Salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades."

La prevención, por la tanto, es la disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo. El objetivo de prevenir es lograr que un perjuicio eventual no se concrete. Esto se puede apreciar en los dichos populares "más vale prevenir que curar" y "mejor prevenir que curar".



La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla, así mismo también se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud en la población. La definición dada en la histórica Carta de Ottawa de 1986 es que la promoción de la salud "consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma". Las áreas de acción que propone la Carta de Ottawa son: construir políticas públicas, saludables, crear ambientes que favorezcan la salud, desarrollar habilidades personales, reforzar la acción comunitaria, reorientar los servicios de salud.

Asociación la Fuerza del Cambio

71

Formas de prevenir en Salud

Dado que las enfermedades son resultado de los estilos de vida y los hábitos de las personas y las repercusiones que tienen en la vida familiar y social, es necesario aprender a prevenirlas, principalmente valorando nuestra salud y comprendiendo que la modificación o eliminación de algunos hábitos nocivos, pueden dar por resultado nuestro bienestar y aumento de calidad en nuestra vida.

Las normas establecidas para cuidar la salud, son conocidas por todos, pero no todos las practicamos, y al no hacerlo nos lamentamos cuando tenemos que enfrentar las consecuencias de una enfermedad, pero al recuperar la salud se nos olvida seguir aplicándolas.

De acuerdo con Berta Sola Valdés hay que tener presente que el cuidar la salud es sobre todo una cuestión de actitud, autoestima y respeto por uno mismo, así que las enfermedades se pueden prevenir siempre y cuando:



72

- Se establecen hábitos alimenticios higiénicos y saludables. Esto es comer, alimentos de los tres grupos, sobre todo con abundantes frutas y verduras que contienen vitaminas y minerales que ayudan a la prevención de enfermedades y sobre todo, especial cuidado en la higiene y frescura de los alimentos que se vayan a consumir.
- Evitar el mal uso, consumo y abuso de drogas como las medicinas recetadas o no por un médico, el tabaco, bebidas alcohólicas y otras que pueden afectar el funcionamiento normal de los órganos del cuerpo.
- Aplicar todas las vacunas que son contempladas necesarias para promover el desarrollo de las y los niños de acuerdo a sus edades.
- Es recomendable programar una visita al médico al menos una vez al año, para control de la salud, de los integrantes de la familia con la intención de detectar a tiempo cualquier problema o riesgo.

Manual para Capacitaciones y Talleres

- Promover el cuidado y la higiene personal, cambio y limpieza de la ropa personal de forma diaria, así como el aseo y el cambio de la ropa de cama, a la higiene personal incluye el baño diario, cepillarse los dientes, cortarse y limpiarse las uñas, lavarse las manos después de ir al baño y antes de ingerir alimentos.
- Dormir al menos 8 horas diarias, ocupar el tiempo libre en actividades que le sean agradables y saludables. Se recomienda en intermedios del trabajo o de actividades mentales o físicas extenuantes, tomarse descanso por lo menos 10 minutos entre actividades.
- Una buena opción si el trabajo o la actividad diaria es sedentaria realizar ejercicio físico diario, es recomendable caminar durante 30 minutos al día.
- Establecer relaciones interpersonales respetuosas y afectivas, en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelva, evitando sobre todo acudir a la violencia en todos sus aspectos como respuesta a las situaciones que se presenten en el diario vivir.



Asociación la Fuerza del Cambio

73

¿Cómo prevenir el consumo de Drogas?

Los principios de la prevención

El objetivo de estos principios es el de ayudar a los padres, educadores, y líderes comunitarios a ponderar, planificar, e introducir programas de prevención del abuso de drogas con bases científicas a nivel comunitario. Las referencias que siguen a cada principio son representativas de la investigación actual.



Los factores de riesgo y los factores de protección

Principio 1

Los programas de prevención deberán mejorar los factores de prevención y revertir o reducir los factores de riesgo.

- El riesgo de convertirse en un abusador de drogas involucra una relación entre el número y el tipo de los factores de riesgo (Ej., actitudes y comportamientos desviados) y los factores de protección (Ej., el apoyo de los padres).
- El impacto potencial de factores específicos de riesgo y de protección cambia con la edad. Por ejemplo, los factores de riesgo dentro de la familia tienen un impacto mayor en un niño más joven, mientras que la asociación con compañeros que abusan de las drogas puede ser un factor de riesgo más importante para un adolescente.
- Una intervención temprana en los factores de riesgo (Ej., conducta agresiva y un auto-control deficiente) a menudo tiene un impacto mayor que una intervención tardía al cambiar la trayectoria de la vida del niño alejándolo de los problemas y dirigiéndolo hacia conductas positivas.
- Aunque los factores de riesgo y de protección pueden afectar a personas de todos los grupos, estos factores pueden tener un efecto diferente dependiendo de la edad, sexo, raza, cultura y ambiente de la persona.

Drogas

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) droga es toda sustancia natural o sintética que al ingresar al organismo es capaz de provocar cambios en las personas, afectando sus emociones, pensamientos, y físicamente.

Por ejemplo si el consumo de drogas en niños, adolescentes y jóvenes puede agravar y dañar profundamente el desarrollo y el funcionamiento del cerebro, así como el de otros organismos internos.

Debido a que el uso, consumo y abuso inicia a temprana edad el daño provocado al llegar a la edad adulta es mayor pudiendo en algunos casos provocar muerte cerebral en porcentajes de su cerebro o bien la muerte como resultado final ya sea por sobredosis o bien a causa de algún accidente en el que estén bajo los efectos de la droga de consumo y ellos lo provoquen afectando también a otras personas.



Principio 2

Los programas de prevención deben dirigirse a todas las formas del abuso de drogas, por separado o en conjunto, incluyendo el consumo de drogas legales (Ej., el tabaco o el alcohol) por menores; el uso de drogas ilegales (Ej., la marihuana o la heroína); y el uso inapropiado de sustancias obtenidas legalmente (Ej., los inhalantes), los medicamentos de prescripción, o aquellos que no necesitan prescripción.

Principio 3

Los programas de prevención deben dirigirse al tipo de problema de abuso de drogas en la comunidad local, escoger los factores de riesgo que se pueden modificar, y fortalecer los factores de protección que se conocen.

Principio 4

Los programas de prevención deben ser diseñados para tratar riesgos específicos a las características de la población o de la audiencia, tales como la edad, el sexo, y la cultura, para mejorar la eficacia del programa.



¿Cuáles son los factores de riesgo y cuáles los de protección?

Los factores de riesgo es todo aquello que pueden aumentar las posibilidades de que una persona abuse de las drogas mientras que los factores de protección pueden ayudar a disminuir este riesgo.

Sin embargo, hay que llamar la atención en este punto pues algunas de las personas que podrían presentar un riesgo para el abuso de las drogas no comienzan a usarlas ni se hacen adictos en su vida. Así, mismo lo que constituye un factor de riesgo para una persona, no necesariamente debe serlo para otra.

Los factores de riesgo y de protección pueden afectar a los niños durante diferentes etapas de sus vidas. En cada etapa, ocurren riesgos que se pueden cambiar a través de una intervención preventiva. Se pueden cambiar o prevenir los riesgos de los años preescolares, tales como una conducta agresiva, con intervenciones familiares, escolares, y comunitarias dirigidas a ayudar a que los niños desarrollen conductas positivas apropiadas. Si no son tratados, los comportamientos negativos pueden llevar a riesgos adicionales, tales como el fracaso académico y dificultades sociales, que aumentan el riesgo de los niños para el abuso de drogas en el futuro.

Los primeros avisos de que los niños están siendo expuestos al riesgo para el abuso de drogas, se encuentran en la familia cuando se puede observar estos elementos:

- La falta de cariño y respaldo por parte de los padres o de los cuidadores.
- Una crianza ineficiente; y
- Un cuidador que abusa de las drogas.

Si bien es cierto el punto anterior se puede crear medios de protección para evitar un futuro uso y/o abuso dentro de la familia si se llega a lograr lo siguiente:

- Un vínculo fuerte entre los hijos y los padres.
- Participación de los padres en la vida del niño; y
- Límites claros y una disciplina aplicada consistentemente.

Ahora bien los niños que presentan riesgo para el uso o el abuso de drogas en el futuro pueden presentar en el mundo exterior conductas que los lleven a involucrarse en situaciones de riesgo y provocar estas consecuencias:

- Un comportamiento negativo en la escuela o una conducta social deficiente.
- El fracaso académico; y
- La asociación con compañeros que abusan de las drogas.

Si la persona está en consumo es necesario referir al profesional



Se procedió a validar también la Revista Informativa y la encuesta reflejó lo siguiente:

- » El nombre 180 grados lo consideró la mayoría pertinente para la revista por la labor que realiza la Asociación y consideraron el formato poco convencional, haciéndolo llamativo.
- » Se mantuvo el color institucional por estar asociado a la compasión y se mantuvo la diagramación utilizando una retícula de 7 columnas.
- » Se agregaron 4 páginas más de imágenes para que el grupo objetivo conozca más actividades que realiza la Asociación.



8

Asociación la Fuerza del Cambio



10



12



13

Revista Informativa 180 Grados

9



12

Asociación la Fuerza del Cambio



Revista Informativa 180 Grados

13

Pieza final Manual y Revista

Tipografía

En el Manual se consideró utilizar una tipografía que se encuentra en la clasificación de las Egipcias también conocidas como Slab serif se recomendó utilizar un interlineado amplio para hacer la lectura rápida y fácil, esto la hace pertinente para utilizarla en grandes bloques de texto. La tipografía específica utilizada en el Manual es Rockwell. Para titulares se utilizó Petita Bold y Medium para crear contrastes.

En la revista se utilizó la tipografía Arial Bold que pertenece a las Palo Seco para hacer llamativas las secciones y en los cuerpos de texto se utilizó la Raleway que pertenece a las minimalistas.

Rockwell

ABCDEF GHIJK LMNÑOPQRSTU-
VWXYZ
abcdefghijklmnopqrstu vwxyz
1234567890

Petita Bold

ABCDEF GHIJK LMNÑOPQRSTU VWXYZ
abcdefghijklmnopqrstu vwxyz
1234567890

Petita Medium

ABCDEF GHIJK LMNÑOPQRSTU VWXYZ
abcdefghijklmnopqrstu vwxyz
1234567890

Arial Bold

ABCDEF GHIJK LMNÑOPQRSTU VWXYZ
abcdefghijklmnopqrstu vwxyz
1234567890

Raleway

ABCDEF GHIJK LMNÑOPQRSTU VWXYZ
abcdefghijklmnopqrstu vwxyz
1234567890

Color

Se consideró utilizar el color institucional que es el magenta porque se asocia con la compasión, la ayuda y la bondad. Se utilizó magenta con 25% de negro y se combinó con negro 100% y 80% para crear contraste.



Magenta 100% y negro 25%



Magenta 100%



Negro 100%



Negro 80%

Las pestañas en el Manual refuerzan el concepto “Ayudando crecemos todos” van cambiando en porcentaje de magenta y van en forma ascendente en cada sección.



Magenta 100%



Magenta 70%

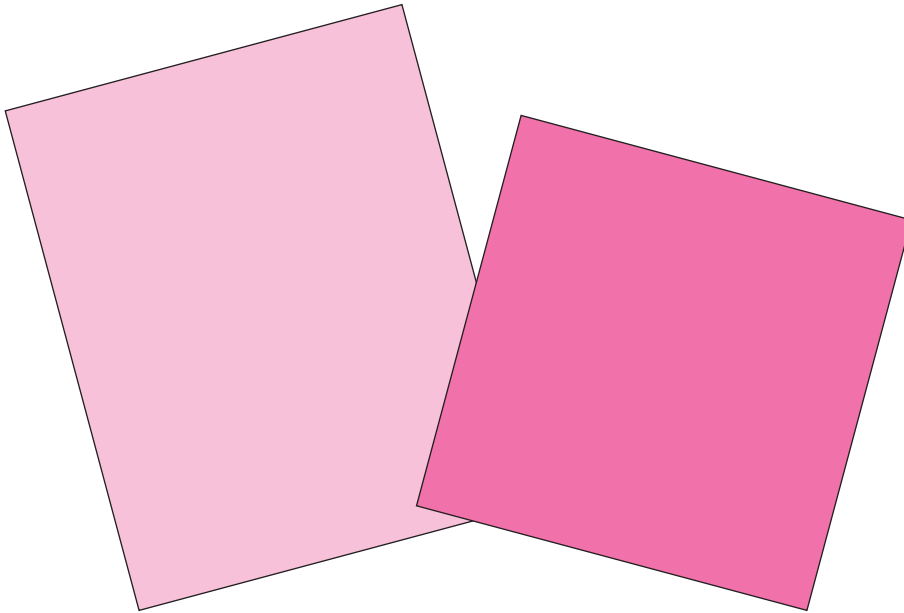


Magenta 30%

Formato

Para el Manual se definió la medida 8.5 X 11" (tamaño carta) por ser un formato convencional y en orientación vertical, haciéndolo de fácil manejo para las personas que lo utilizarán.

Para la Revista se definió la medida 8.5 X 8.5" por ser un formato no convencional.



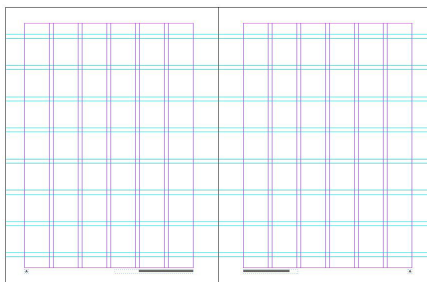
Tamaño carta 8.5 X 11"

Tamaño 8.5" X 8.5"

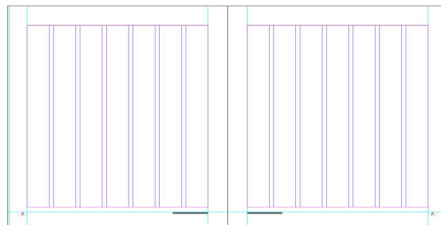
Diagramación, Retícula

Para el Manual se mantuvo una Retícula Modular porque definió márgenes y ubicación de folios. Los elementos están distribuidos de forma que se diagramó jugando con los espacios.

Para la Revista se mantuvo una Retícula de 7 columnas porque se pudo combinar dos, tres o cuatro columnas.



Modular



7 Columnas

Ilustración

Las ilustraciones que acompañaron el contenido del Manual son 4 niños en edad pre escolar y que incluyen a las etnias de nuestro país siendo ellos los siguientes:

- » Un niño ladino
- » Una niña ladina
- » Un niño garífuna
- » Una niña indígena que porta el traje de Sumpango Sacatepéquez.

Para la Revista se utilizaron fotografías de la labor que realiza la Asociación y ocupan el 50% del contenido.

A continuación se presentan las piezas finales que incluyen portada, contaportada y algunas páginas interiores.

Manual





Bienvenida

Manual para Capacitaciones y Talleres

En una ocasión el Padre Guillermo Serra LC publicó este pensamiento: "Los obstáculos son esas cosas que las personas ven.... Cuando dejan de mirar sus metas". Esta frase es una constante en nuestro día a día y al iniciar a elaborar este manual gracias a la solicitud de una estudiante en su último año de estudios universitarios que nos visito en la oficinas de la asociación La Fuerza del Cambio con la inquietud de realizar su Ejercicio Profesional Supervisado se nos ha vuelto una realidad; pues no concebíamos la genial idea de realizar un manual y es gracias a ella que aunque a representado un reto a vencer lo hemos disfrutado en el camino.

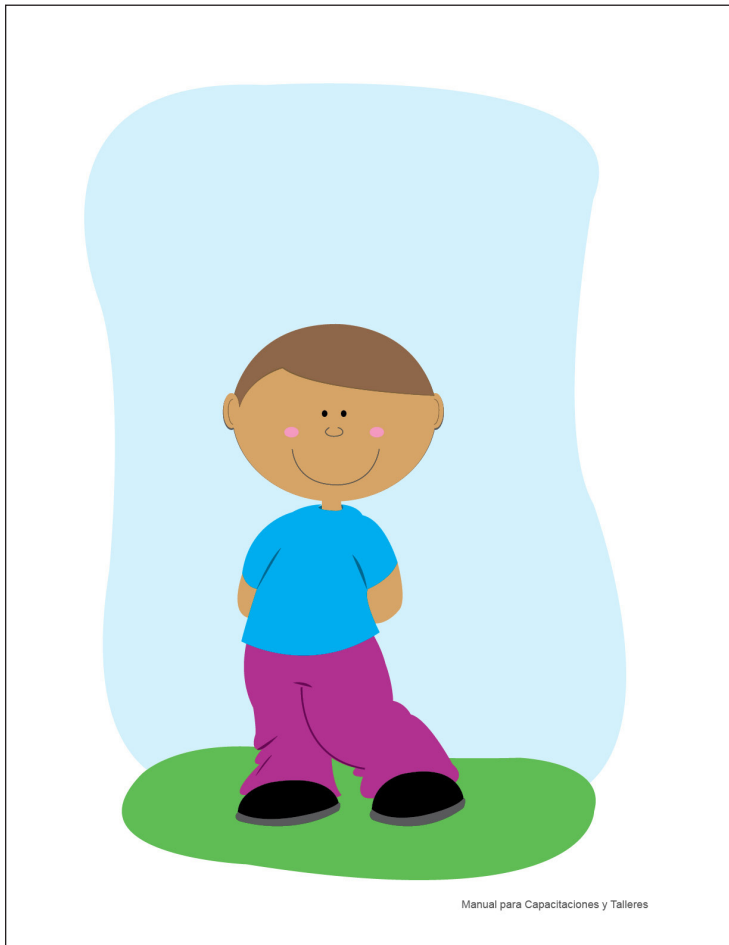
Este manual ha sido creado con la idea de apoyar y brindar a nuestros voluntarios la in-



formación que pudieran necesitar y ser así un soporte para realizar capacitaciones en las poblaciones que ellos trabajan a través de nuestros proyectos. Los temas que se desglosan dentro del manual fueron escogidos pensando en las necesidades de la población que beneficiamos, los temas a tratar son Autoestima, Valores sociales y Prevención en salud.

Así mismo al iniciar el manual los voluntarios encontraran una guía de cómo abordar los temas ya mencionados anteriormente con su población específica. Sin duda es un material que es interactivo, creativo, enriquecedor y formativo para quien lo utilice.

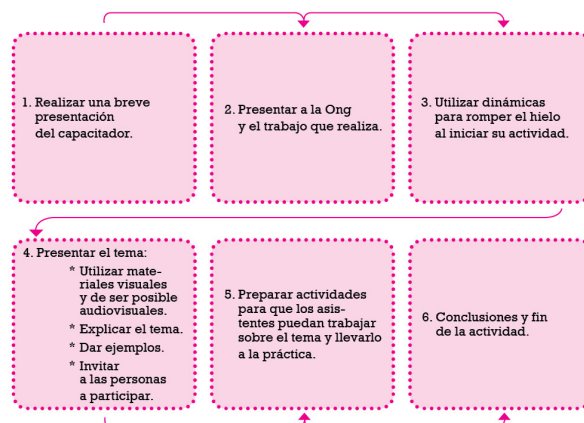
Lucky De León
Directora



Recomendaciones del Manual

Cuando se realiza una capacitación se debe tener presente varios aspectos como la edad de la población con la que se trabaja, así como el espacio con el que se cuenta.

Se recomienda que para iniciar la actividad se siga estos pasos:





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

Autoestima

Es la valoración personal positiva o negativa que uno tiene de sí mismo en relación con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. En términos de psicología sería el valor que una persona se da a sí misma. Está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno mismo y con la auto aceptación, se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. La forma en que una persona se valora está incluida en muchas ocasiones por agentes externos y puede cambiar a lo largo del tiempo. En otras palabras Autoestima significa estar contento con uno mismo y creer que uno

merece disfrutar de las cosas buenas que le ofrece la vida al igual que cualquier otro.¹

En otras palabras, 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.²

Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida.



¿Cómo se forma la Autoestima?

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía o incapacidad.



La baja o nula Autoestima

Está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de sí mismo pero que viene a causa de las experiencias y comentarios negativos que se ha recibido desde niño.

Es decir que si desde temprana edad se les dice a los niños lo importantes y valiosos que son siendo tal cual, es más probable que denoten una buena autoestima en relación a los niños que nunca han recibido un buen comentario en relación a sí mismos, lo cual repercute en su valía personal y en la falta de credibilidad que tengan en sí mismos para alcanzar una meta. Esto explica por qué la reacción de algunas personas cuando se les felicita por una labor bien realizada no es bien recibida, es debido a que en su niñez no recibieron este aliciente y en su vida adulta no saben cómo deberían tomarlo; si como una ofensa o como un cumplido.



En la página de Psicologosenmadrid.eu se propone un concepto para lo que se denomina Baja autoestima, lo definen como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por lo tanto digna de ser amada por ella y por los demás.⁹ Es notable que las personas con una autoestima muy baja tienden a buscar sin ser conscientes de ello la aceptación, aprobación y reconocimiento de las otras personas, les es muy difícil ser ellas mismas pues no saben cómo serlo de igual manera no saben cómo expresarse con total libertad es por ello que se les dificulta dar a conocer lo que piensan, sienten o puedan necesitar en las relaciones interpersonales que entablan y por consiguiente les es muy difícil poder decir "NO" al otro sin sentirse mal o acogojados por ello.



Durante la adolescencia es común encontrar problemas de autoestima, ya que es un periodo de crecimiento y desarrollo personal en donde se ven y sienten expuestos ante su familia y amigos pero también se encuentran con que deben lidiar con la presión que ejerce sobre ellos el grupo de iguales, la sociedad (música, televisión, internet, redes sociales), la religión y su núcleo familiar. Ahora bien para el adolescente su valía personal no solo se trata de su aspecto físico también se trata de sus capacidades intelectuales, deportivas, sociales... Es por ello que hay que trabajar con ellos este tema abordándolos desde la importancia de sus compe-

tencias y cuando hablamos de competencias nos referimos a: el saber ser, el saber hacer, el saber estar, poder hacer, el querer hacer y saber.

Si bien es cierto las expectativas de los otros, las comparaciones, los referentes personales pueden llegar a ejercer una fuerte presión sobre los adolescentes y generarles inseguridades o conflictos; para contrarrestar esto es necesario infundirles confianza en sí mismos, así como fomentar en ellos la capacidad de criterio personal esto les permitirá tomar decisiones asertivas y madurez al momento de resolver sus problemas.



¿Qué hacer cuando hay baja Autoestima?

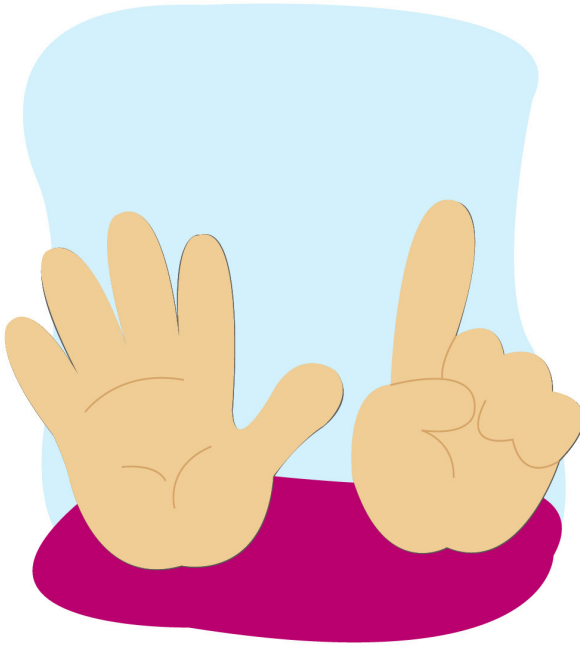
Lo que se recomienda en estos casos es que la persona que está teniendo problemas de estima y valía personal acepte que tiene un problema emocional que necesita ser tratado; a continuación buscar ayuda o consejería yendo a sesiones con un psicólogo o bien se contacte con un grupo de apoyo. Con el fin de trabajar las áreas que necesitan ser sustentadas y lograr un mejor desempeño en su vida.

También se recomienda la lectura de libros de autoayuda y motivación personal.

Puede asistir a charlas o conferencias sobre el tema, la intención es que la persona se informe acerca de cuáles son sus alternativas y pueda escoger su mejor opción.



Los seis pilares de la Autoestima



16

Manual para Capacitaciones y Talleres

85

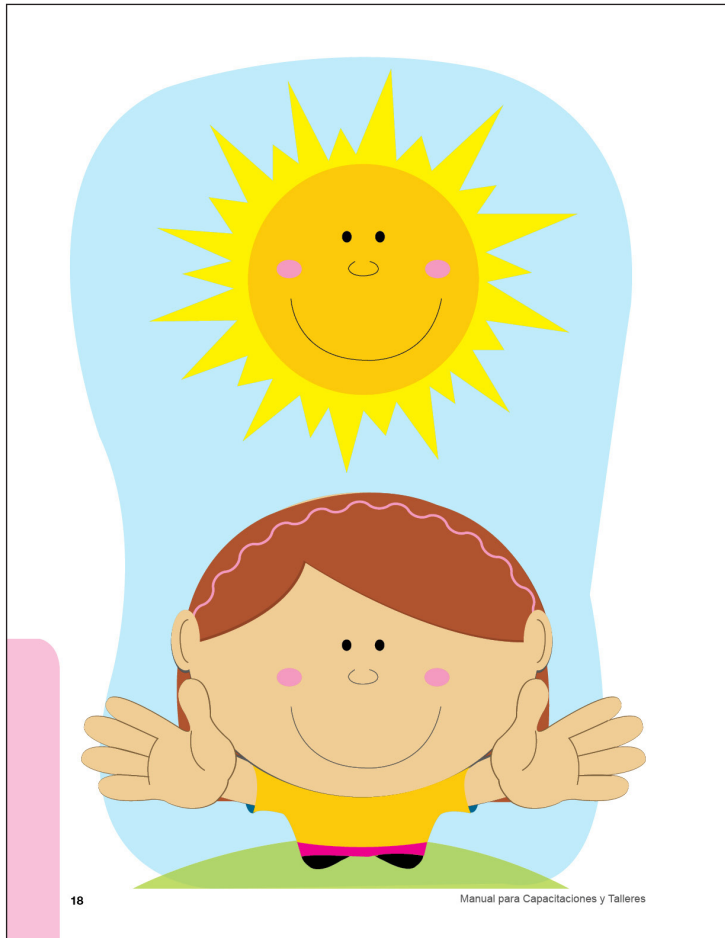


Nathaniel Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar conformado por la eficacia personal y el respeto a uno mismo, y si alguno de ellos llegará a faltar: la autoestima se deteriora. En palabras del mismo autor lo define del siguiente modo:

"La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de mi mente, mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en sí mismo; en la confianza en sí mismo. El respeto a uno mismo significa el reafirmante en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales."

Un buen consejo que se puede dar a quienes trabajan intentando elevar la autoestima de los niños, adolescentes, mujeres y hombres es lograr que ellos puedan comprender como opera la dinámica de la autoestima en ellos mismos, que factores son predominantes e influyen en incrementar la propia autoestima o que comprendan como adquirieron un nivel de autoestima sano. Esto les permite ser consciente de sus procesos psicológicos así como de su desarrollo y crecimiento personal haciéndolos sentir responsables de ellos mismos.

En el libro *Los seis pilares de la autoestima*, se hace mención de las seis prácticas que las personas deben realizar en sus vidas y que tienen suma importancia si se desean elevar su autoestima.⁶



La práctica de vivir consciente

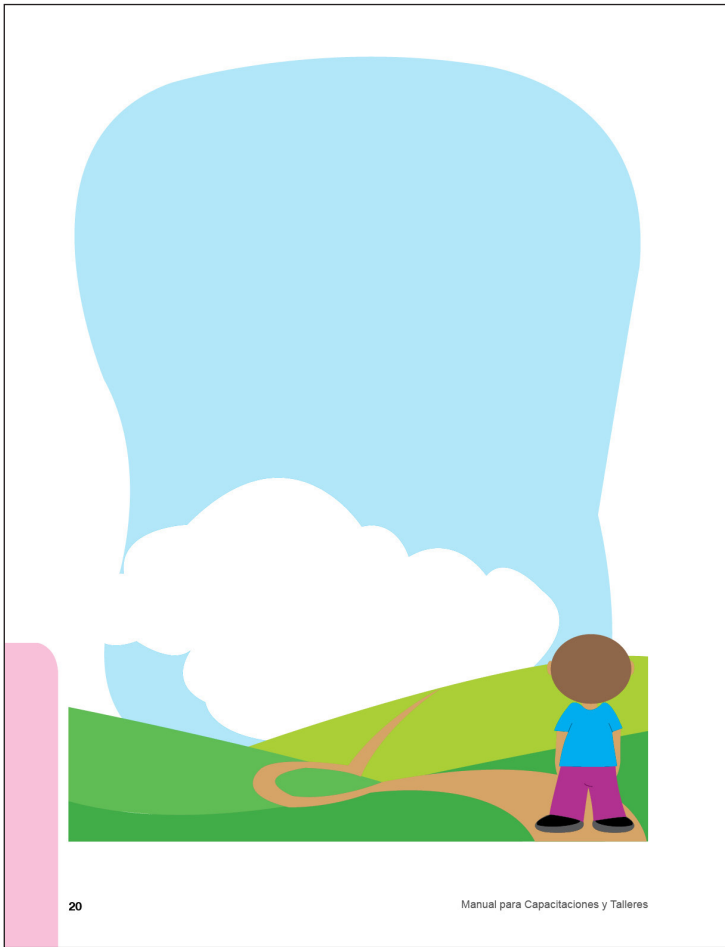
Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos y comportarnos de manera razonable. La acción debe ser adecuada a la consciencia. El vivir conscientemente es vivir siendo responsable hacia la realidad, preocuparme, sobre todo, de distinguir los hechos en sí de las interpretaciones que hagamos sobre los hechos o de las emociones que nos generen. Otro aspecto importante es interesarnos en saber dónde estamos en relación con nuestros proyectos de vida, si los estamos logrando o fracasando. Estar dispuesto a ver y corregir nuestros errores. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar nuestras creencias. Perseverar en el intento de comprender pese a las dificultades. Comprometernos con la vida como

si se tratara de un camino de superación y aprendizaje.

De acuerdo con Elías Bernittsson este pilar lo expone en Los 6 Pilares fundamentales para Aumentar tu Autoestima de esta manera: Si no eres consciente de que existes, de tu existencia, de los actos que realizas y de que lo que haces influye en ti y en los demás, irás perdiendo eficacia en todo lo que hagas y perderás el respeto por ti mismo. Por la mañana, toma consciencia de que "estas vivo", de que respiras. Tú puedes elegir como será tu día, adonde ir, que hacer, tú decides.

La forma más simple de resentir la autoestima es evadirse de la realidad.⁵ Cuando dices "yo sé que tengo un problema, pero prefiero no pensar en eso" TE EVADES.⁶





2 La práctica de la aceptación de sí mismo

“Sí, sé que tengo problemas, pero prefiero no verlos. Sé que tengo problemas mentales o emocionales, pero prefiero no tocar el tema”. “Sí, yo sé que con mi actitud, con mi carácter estoy dañando a mi familia, pero... no hago nada”. Esto también es vivir inconscientemente porque si yo sé que con mi actitud estoy dañando a mi familia, amigos y sobre todo a mí, pues tengo que hacer algo.

La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mi mismo. Branden lo explica así: “Suponamos que he hecho algo que lamenta, o de lo cual estoy avergonzando y por lo que cual me reprocho. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el porqué. Quiere conocer por qué esta mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento”.

Siguiendo la línea de Elias Bernitsson Aceptarte es una decisión, aceptarte a ti mismo es estar de tu lado y negarte a ser tu propio enemigo. Estar de tu lado es aceptarte como eres, es decir, reconocer tus emociones y las experiencias que has vivido. Como pienso y como siento, tal vez, cada día tengas que luchar con un pensamiento obsesivo, un pen-

samiento angustiante o de derrota. Reconoce que está ahí, reconocerlo no quiere decir que estas conforme con esto sino simplemente debes saber que existe.

Conoce tus debilidades, tus puntos fuertes y tus puntos débiles. Esto te ayudará a ser humilde pero a no humillarte. Hay quienes solamente reconocen sus puntos débiles y nunca sus fuertes. Tal vez tengas sentimientos o emociones que pueden gustarte o no, pero tienes que aceptar que son tuyos. Por eso cuando alguien te habla de algo tuyo te duele, porque no lo reconoces.

Aceptación significa compasión. La idea de “tengo que ser amigo de mi mismo”, es estar de tu lado.⁷ Puede que estés luchando con algunos problemas, que no tengas la vida color de rosa, pero si estas de tu lado te vas a alentar a seguir adelante.⁸ Vas a hacer lo que tengas que hacer y darte palabras de aliento, esto es auto motivarte.^{9 10}



22

Manual para Capacitaciones y Talleres

3 La práctica de la responsabilidad de sí mismo

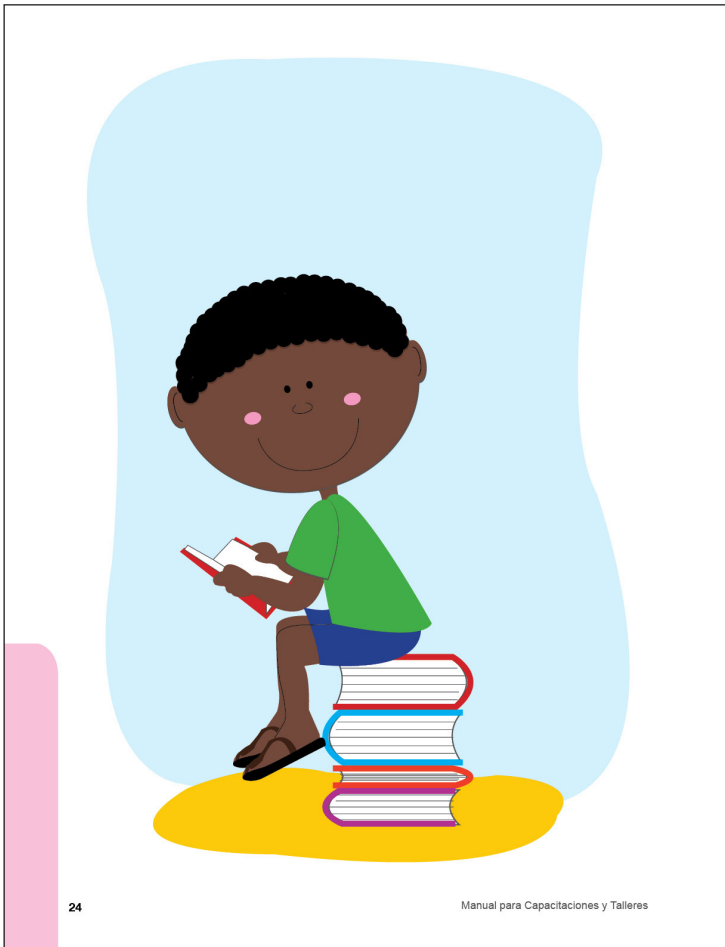
Es asumir que uno es el artífice de su propia vida, uno es responsable de la consecución de los propios deseos, de las elecciones que hace, de las consecuencias de sus actos y de los compartimientos que asume frente a las demás personas, de la propia conducta, de la forma de jerarquizar el tiempo del que dispone, de la felicidad personal, de aceptar o elegir los valores según los cuales vive.

Citando a Elias Berntsson si asumes tus actos y los logros de tus metas, asumes que eres responsable de tu felicidad, de tus elecciones, de tus relaciones, de tus valores, de

tu tiempo. No le corresponde a nadie, ni siquiera a tu familia hacerte feliz, tu eres responsable. Debes asumir la responsabilidad de todo lo que hagas. Todos los días tomas decisiones que son tu responsabilidad y esa elección tendrá una consecuencia.

Si eres feliz es porque eres responsable de tu felicidad, y si no lo eres, no es porque el otro es culpable, porque el otro no tiene por qué hacerte feliz.¹¹ Con esto claro, será más fácil levantarte cada mañana sin esperar que te saluden porque no vas a estar pendiente de lo que los demás hagan a tu alrededor. Eres responsable de tu felicidad.¹²





4

La práctica de la autoafirmación

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Significa la disposición a valerme por mi mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Está relacionada con la autenticidad.

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Significa la disposición a valerme por mi mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Está relacionada con la autenticidad.

Según Elias Berntsson la práctica de autoafirmación: Es como decir: "Tengo derecho a vivir". Te autoafirmas. Respetas tus derechos, tus necesidades y tus valores. Hay muchas maneras de satisfacer esas necesidades: Todo

esto tiene que ver con la autoafirmación y autovaloración. La respuesta de alguien que se valora, va a ser muy diferente a la de alguien que no lo hace.

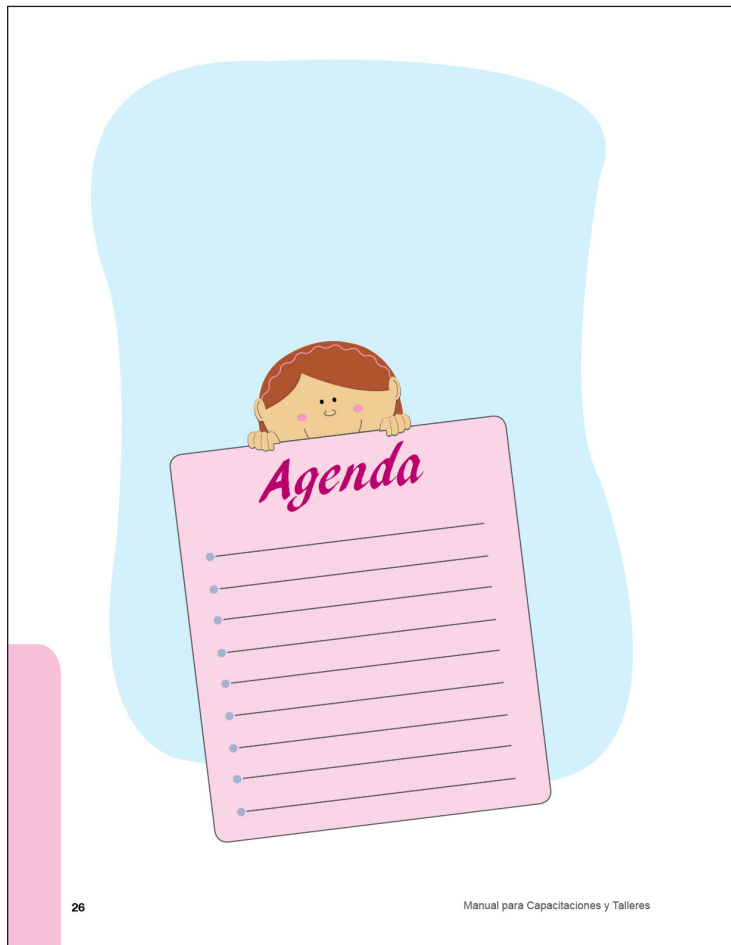
Para autoafirmarte: Haz preguntas y piensa por ti mismo.¹³

Por ejemplo las siguientes preguntas:

1. ¿Tengo consciencia de que necesito ser amado?
2. ¿Significa tener una persona al lado todo el tiempo?
3. ¿Significa bajar la cabeza delante de esa persona que finge que me ama?
4. ¿Significa mentir para lograr el amor del otro?¹⁴

La respuesta tendrá que ver con la autoestima que tengas.





5 La práctica de vivir con propósito

Vivir con propósito es fijarse metas productivas en consonancia con nuestras capacidades. Fijarse metas concretas y actuar para conseguirlas. Para ello es necesario cultivar la autodisciplina, es decir la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas. Hay que prestar atención al resultado de nuestros actos para averiguar si nos conducen a donde queremos llegar.

Para Elias Berntsson vivir sin propósito es vivir al azar, es ir a la deriva. Es esperar que la suerte te toque en algún momento: "No sé, espero que en algún momento me vaya bien

en la vida, que se me acaben los problemas". Eso es vivir a la deriva. Ninguno de nosotros debería levantarse por la mañana sin tener un proyecto para el día. Por ello es bueno que puedas disciplinarte y esto significa: "Voy a hacer algo para progresar". Por eso es que tengo que tener disciplina. Es una virtud difícil de conseguir pero a la vez fácil si decides que tu vida tiene que cambiar.

Es bueno que puedas tener el día programado y no solo con actividades que impliquen esfuerzo, sino también tener un tiempo dedicado a ti mismo.¹⁶





6 La práctica de integridad personal

Tiene que haber una coherencia entre nuestros valores, nuestros ideales y la práctica de nuestro comportamiento. Nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores. Significa cumplir con nuestros compromisos, con nuestra palabra y genera confianza en quienes nos conocen. Es el aspecto moral de la autoestima del que no se puede prescindir.

Con esto definimos la integración de tus ideales, de tus creencias, de las convicciones que tienes. Porque cuando hablas en contra de tu criterio, te traicionas a ti mismo.

Por ejemplo: Cuando digo una cosa y hago otra, o cuando soy de una manera cuando estoy solo y cuando estoy con los demás actúo diferente.¹⁶ Integridad quiere decir estar integrado, que no estoy dividido en partes, soy un ser integral.¹⁷ El problema es que cuando tenemos baja autoestima, no somos seres íntegros, porque no sabemos qué pensamos, ni lo que sentimos, ni siquiera lo que queremos defender. No sabemos ni para qué estamos.¹⁸



¿Cómo fortalecer la Autoestima en niños?



Sabemos que la autoestima es el amor y aprecio que tenemos por nosotros mismos. Cada nueva experiencia, cada éxito o fracaso y todas las cosas que hacemos van formando y cambiando la imagen que tenemos sobre nosotros mismos. Cuando un niño está en su etapa de desarrollo, se está formando su autoestima, y la autoestima en los niños es especialmente vulnerable, pues tiene pocas experiencias con las que formarse una idea sobre sí mismo y el referente principal son los adultos que lo rodean. Si el niño llegará a presentar una baja autoestima o carencia de esta, es muy probable que le perjudicará en la formación de su personalidad. Las inseguridades propias de la edad, los temores a fracasar ante lo desconocido, los comentarios negativos provenientes de los padres o adultos que rodean al niño; hacen que la autoestima pueda sufrir especialmente durante esta edad. Para aliviar esos episodios

y lograr que el niño se convierta en una persona más feliz, es aconsejable tomar en cuenta estos consejos.

Un niño con confianza en sí mismo (buena autoestima) tendrá mayores posibilidades de superar las dificultades que se le presentan. Y otro aspecto importante es que se debe saber diferenciar entre lo que es la autoestima y la soberbia. Puesto que hay una gran diferencia entre fomentar la autoestima y la soberbia. Los padres erróneamente pueden llegar a fomentar la soberbia en su hijo si se le está inculcando la idea de que debe de ser perfecto. No cometa el error de presionar a su pequeño, ya que resulta ser muy nocivo y perjudicial para la autoestima de su hijo. Como padres, deben contribuir y fomentar a que el niño tenga un buen desarrollo de autoestima y mucha confianza en sí mismo y en sus posibilidades.



Estos son puntos en que se puede trabajar para fomentar la autoestima de sus hijos:

- Ofrecerle a los niños oportunidades para que tengan éxito.
- En lo posible limitar las experiencias difíciles a su hijo (de no ser posible asegúrese de brindar acompañamiento y guía a su hijo).
- Promueva en los niños el sociabilizar.
- Transmita en los niños la importancia y el valor de compartir.
- Enseñe a su hijo a disfrutar de las pequeñas cosas a través de su ejemplo.
- Jamás compare a su hijo con otros niños.
- Si su hijo o hijos se equivocan o comenten errores enseñeles a reconocerlos y enmendarlos.
- Juegue con sus hijos.
- Dedique un tiempo especial para compartir y hablar con cada uno de sus hijos.
- Enseñe a sus hijos a proponerse metas realistas y animalos a cumplirlas por medio de la perseverancia.
- Sea cariñoso con sus hijos, esto promueve la seguridad y el sentimiento de ser queridos y aceptados por sus padres. Oriente a sus hijos a aprender nuevas tareas.

- No actúe en forma violenta o agresiva ante sus hijos.
- Transmita en sus hijos la importancia de creer en sus sueños.
- Confié en sus hijos.
- Enseñe hábitos saludables a sus hijos.
- Elogie a sus hijos cuando realicen cosas positivas y también cuando alcancen sus metas.
- Inculque en sus hijos el valor del esfuerzo y la constancia.
- No presione a sus hijos para que tengan éxito, motívelos a alcanzarlo con sus propios logros.
- Escuche con suma atención cuando su hijo le hable.
- Enseñe a sus hijos a valorar y respetar a las demás personas.
- Practique hábitos y costumbres positivas esto le enseñara a sus hijos a hacerlo.
- Jamás eduque a sus hijos a través de la culpabilidad.¹⁹



Ahora comprendemos que la autoestima es un ingrediente muy importante para una vida exitosa y feliz. Una persona puede ser bendecida con inteligencia y talento pero si carece de autoestima, esto puede resultar un obstáculo para alcanzar el éxito en sus tareas, relaciones y virtualmente en todas las áreas de la vida.

Los primeros años en la vida de un niño son el fundamento y los pilares para una sana autoestima.

Como padres, muchas veces no pueden controlar todo que su hijo ve, oye o piensa, ni como esto contribuirá a la imagen de sí mismo. Pero si pueden asegurarse de explicar y acompañar a sus hijos durante el proceso. Tenemos al niño en sus primeros años de vida; Dios nos dio un regalo especial—un ser humano nuevo con la "pizarra limpia." Durante estos años, lo que entra en la mente de nuestros hijos es muy impactante, y deja una marca de por vida. Es por ello, que los padres tienen una oportunidad única e irrepetible de abrir "la cuenta bancaria de la autoestima" en la cual el niño puede almacenar muchas cosas positivas sobre sí mismo. En los años y décadas por venir, esta "cuenta bancaria" se enfrentará con las experiencias negativas de la vida, que son inevitables pero que si se ha llegado a abonar lo suficiente la persona podrá solventar las dificultades que se le presenten.

¿Cómo comenzamos la cuenta bancaria de nuestros hijos?

¿Cómo podemos como padres aumentar la autoestima de nuestros hijos?

1 Demuestre amor y afecto a su hijo

Todas nuestras acciones con nuestros hijos, desde la infancia, se deben hacer con afecto y amor. Un bebé que fue tratado con amor y afecto tendrá la sensación subconsciente que es lo suficientemente digno e importante para ser amado.

2 Felicite a su hijo

Dé a su hijo tantos elogios como sea posible, siempre que hagan algo correctamente. Dígale, "Estoy muy orgulloso de ti. Eres muy especial. Me gusta la manera que lo has hecho."

3 Haga sus elogios creíbles

Es importante, sin embargo, que los elogios sean creíbles. Los elogios exagerados como, "Eres el mejor del mundo. Eres la persona más agradable que existe" pueden ser contraproducentes. El niño desarrollará un ego exagerado, y esto puede afectar la relación con sus amigos, y a la larga, tendrá un efecto negativo en su autoestima.

4 Fije metas para su hijo

La meta debe ser alcanzable—vestirse solos, conseguir una mejor calificación en la próxima prueba. Fije metas que sean acorde a la edad y las capacidades de su hijo (fijar una meta inalcanzable tiene un efecto negativo). Mientras el niño se esfuerza en lograr la meta, acompañelo y felicítelo a cada paso del camino. Una vez que su hijo alcance la meta, felicite su logro y refuerce su imagen personal de emprendedor.

5 Critique la acción, no a la persona

Cuando su hijo haga algo negativo, dígale, "Eres un niño bueno y especial, no debes hacer esas cosas" en vez de decir, "eres malo."

6 Tome en cuenta los sentimientos de su hijo

Cuando su hijo sufra un golpe a la autoestima, es importante considerar sus sentimientos. Por ejemplo, si su hijo se siente ofendido por un comentario hecho por un amigo o un profesor, dígame "Sí, se que te ofendió lo que dijo esa persona " o "Se que sientes que tu amigo no te quiere". Solo después que su hijo sienta que sus sentimientos son importantes y tomados en cuenta, él estará abierto para que usted alimente su autoestima mostrándole toda la gente que si lo quiere y respeta, y las cosas positivas que otros han dicho sobre él.

7 Siéntase orgulloso de su hijo

Habitualmente, debemos recordar decir a nuestros hijos cuan afortunados y orgullosos somos de ser sus padres.

8 Hable positivamente de su hijo

En presencia de la gente importante en su vida, como abuelos, profesores, amigos etc.

9 Nunca compare a su hijo con otros

Nunca compare a su hijo con otros. Nunca le diga: "¿Por qué no eres como Pablito?". Y cuando tales comparaciones son hechas por otras personas, tranquilice a su hijo y dígame que él es especial y único a su manera."

10 Asegúrese que cuando otros traten con su hijo sepan cuáles son sus puntos fuertes

Al principio del año escolar, hable con los profesores de su hijo y dígame cuáles son sus puntos fuertes y las áreas en las cuales él o ella sobresalen, de modo que el profesor tenga una perspectiva positiva de ellos y continúe fortaleciendo estos puntos.

11 Dígame a su hijo regularmente que lo ama incondicionalmente

Cuando fallan, o hacen algo incorrecto, recuerde decirles, "Eres especial para mí, y yo te amo siempre, sin importar lo qué pase!"

12 Mejore su propia autoestima

Usted necesita verse a si mismo positivamente. Los padres que carecen de suficiente autoestima tendrán dificultades para mejorar la autoestima de sus hijos. Un buen padre es un padre que sabe que él o ella no son perfectos pero se valoran por lo que son, siempre intentando crecer y mejorar.²⁰

Sentimientos y emociones

De acuerdo con Max Scheler, existen diversos tipos de sentimientos entre ellos podemos mencionar:

- Los llamados elementales que se refieren a: dolor, placer, hormigueo.
- Los conocidos como vitales: bienestar, malestar, enfermedad.
- Los llamados psíquicos o anímicos: tristeza, alegría, melancolía.
- Los espirituales que se refieren a: felicidad, desesperación, remordimiento, paz.

Los seres humanos son criaturas complejas. Sus pensamientos, sentimientos y emociones están unidos el uno al otro y son impactados por cosas como sensaciones físicas y recuerdos. Nadie puede sentir sin pensar o pensar sin sentir. Se siente sobre lo que piensa y piensa en lo que siente. Los sentimientos y las emociones son muy similares, pero no son exactamente lo mismo y ambos son independientes, pero están ligados a procesos de pensamientos únicos y complejos.²¹



El papel de los sentimientos

Casi todos los problemas que afectan a las sociedades modernas tienen una causa más o menos común, a saber nuestras gravísimas carencias emocionales. Ahí podemos encontrar la raíz de tanta violencia, los numerosos suicidios, las depresiones, los fracasos matrimoniales... hemos sobreestimado durante mucho tiempo los factores racionales que nos hemos olvidado del papel de los sentimientos.

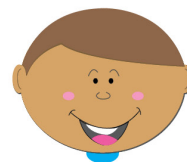
Lo que sentimos es para nosotros una fuente de información interna que guarda relación con la satisfacción o no de las necesidades y deseos, en la situación en la que nos encontramos en un momento dado. Las emociones nos movilizan y nos informan, y cuando se integran con la razón, nos hacen más sabios de lo que somos cuando utilizamos sólo nuestro intelecto. Las emociones proporcionan una fuente rica de información sobre nuestras reacciones ante las situaciones. Por ello es muy importante: sentir y darnos cuenta de lo que sentimos. Cuando sentimos algo, se moviliza una gran cantidad de energía física y psicológica, que experimentamos algunas veces como tensión, y que el organismo pone a nuestra disposición para realizar las acciones oportunas con el fin de reducir la tensión física y emocional. Reconocer y expresar lo que sentimos nos permite conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, mejorando notablemente la comunicación.²²

Las emociones las sentimos al tomar conciencia de la situación en la que nos encontramos. La emoción está relacionada con la acción. Las emociones nos ponen en movimiento, nos hacen actuar. Las emociones son el resultado de la combinación de procesos afectivos e intelectuales.

Las emociones surgen habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno que provoca en el organismo un estado de excitación o perturbación que lo predispone a dar una respuesta. La emoción es algo innato: desde su nacimiento todos los individuos la poseen, y cada una de las cuatro emociones básicas es una constante en nuestra constitución, aunque eventualmente podamos mantener callada alguna de dichas emociones, no las podremos erradicar de nuestro ser. Las emociones son necesariamente positivas, puesto que hasta la rabia, el miedo o la tristeza aseguran nuestra supervivencia y adaptación frente a los problemas de la existencia, claro está, siempre y cuando las expresemos.

Las emociones se clasifican en primarias o básicas, que son las que estarían programadas genéticamente, es decir, son innatas; y secundarias, que serían producto del aprendizaje.

Las emociones primarias son cuatro que serían las que desempeñarían un papel fundamental en el mantenimiento de la supervivencia.²³



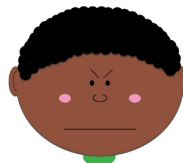
Alegría

Emoción que vivimos al obtener una ganancia, beneficio o logro de algo positivo para nuestro desarrollo.



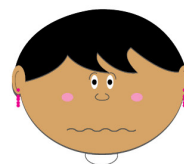
Tristeza

Emoción que vivimos ante una pérdida, privación, destrucción, abandono o fracaso de algo.



Rabia

Emoción que vivimos cuando se percibe la agresión a un derecho, se experimenta impotencia o cuando se comete una equivocación que podría haberse evitado.



Miedo

Emoción que se vive cuando se percibe una amenaza.



Los valores son considerados referentes, pautas o abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social.



Valores

“Todo valor supone la existencia de una cosa o persona que lo posee y de un sujeto que lo aprecia o descubre, pero no es ni lo uno ni lo otro. Los valores no tienen existencia real sino adheridos a los objetos que lo sostienen. Antes son meras posibilidades.”

Aún cuando el tema de los valores es considerado relativamente reciente en filosofía, los valores están presentes desde los inicios de la humanidad. Para el ser humano siempre han existido cosas valiosas: el bien, la verdad, la belleza, la felicidad, la virtud. Sin embargo, el criterio para darles valor ha variado a través de los tiempos. Se puede valorar de acuerdo con criterios estéticos, esquemas sociales, costumbres, principios éticos o, en otros términos, por el costo, la utilidad, el bienestar, el placer, el prestigio.

Los valores son producto de cambios y transformaciones a lo largo de la historia. Surgen con un especial significado y cambian o desaparecen en las distintas épocas. Por ejemplo, la virtud y la felicidad son valores; pero no podríamos enseñar a las personas del mundo actual a ser virtuosas según la concepción que tuvieron los griegos de la antigüedad. Es precisamente el significado social que se atribuye a los valores uno de los factores que influye para diferenciar los valores tradicionales, aquellos que guiaron a la sociedad

en el pasado, generalmente referidos a costumbres culturales o principios religiosos, y los valores modernos, los que comparten las personas de la sociedad actual.

Este concepto abarca contenidos y significados diferentes y ha sido abordado desde diversas perspectivas y teorías. En sentido humanista, se entiende por valor lo que hace que un hombre sea tal, sin lo cual perdería la humanidad o parte de ella. El valor se refiere a una excelencia o a una perfección. Por ejemplo, se considera un valor decir la verdad y ser honesto; ser sincero en vez de ser falso; es más valioso trabajar que robar. La práctica del valor desarrolla la humanidad de la persona, mientras que el contravalor lo despoja de esa cualidad. Desde un punto de vista socio-educativo, los valores son considerados referentes, pautas o abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social.

¿Desde cuáles perspectivas se aprecian los valores?

La visión subjetivista considera que los valores no son reales, no valen en sí mismos, sino que son las personas quienes les otorgan un determinado valor, dependiendo del agrado o desagrado que producen. Desde esta perspectiva, los valores son subjetivos, dependen de la impresión personal del ser humano. Se diferencia lo que es valioso de lo que no lo es dependiendo de las ideas o conceptos generales que comparten las personas. Algunos autores indican que "los valores no son el producto de la razón"; no tienen su origen y su fundamento en lo que nos muestran los sentidos; por lo tanto, no son concretos, no se en-

cuentran en el mundo sensible y objetivo. Es en el pensamiento y en la mente donde los valores se aprenden, cobran forma y significado. La escuela fenomenológica, desde una perspectiva idealista, considera que los valores son ideales y objetivos; valen independientemente de las cosas y de las estimaciones de las personas. Así, aunque todos seamos injustos, la justicia sigue teniendo valor. En cambio, los realistas afirman que los valores son reales; valores y bienes son una misma cosa. Todos los seres tienen su propio valor. En síntesis, las diversas posturas conducen a inferir dos teorías básicas acerca de los valores dependiendo de la postura del objetivismo o del subjetivismo axiológicos.³⁴



40

Manual para Capacitaciones y Talleres

Características de los valores

¿Qué hace que algo sea valioso?

La humanidad ha adoptado criterios a partir de los cuales se establece la categoría o la jerarquía de los valores. Algunos de esos criterios son:

Durabilidad

Los valores se reflejan en el curso de la vida. Hay valores que son más permanentes en el tiempo que otros. Por ejemplo, el valor del placer es más fugaz que el de la verdad.



Integralidad

Cada valor es una abstracción íntegra en sí mismo, no es divisible.

Flexibilidad

Los valores cambian con las necesidades y experiencias de las personas.

Satisfacción

Los valores generan satisfacción en las personas que los practican.

Polaridad

Todo valor se presenta en sentido positivo y negativo; Todo valor conlleva un contravalor.

Jerarquía

Hay valores que son considerados superiores (dignidad, libertad) y otros como inferiores (los relacionados con las necesidades básicas o vitales). Las jerarquías de valores no son rígidas ni predeterminadas; se van construyendo progresivamente a lo largo de la vida de cada persona.



Trascendencia

Los valores trascienden el plano concreto; dan sentido y significado a la vida humana y a la sociedad.

Dinamismo

Los valores se transforman con las épocas.

Aplicabilidad

Los valores se aplican en las diversas situaciones de la vida; entrañan acciones prácticas que reflejan los principios valorativos de la persona.

Complejidad

Complejidad: Los valores obedecen a causas diversas, requieren complicados juicios y decisiones.²⁶

¿Cómo valora el ser humano?

¿Cómo expresa sus valoraciones?

El proceso de valoración del ser humano incluye una compleja serie de condiciones intelectuales y afectivas que suponen: la toma de decisiones, la estimación y la actuación. Las personas valoran al preferir, al estimar, al elegir unas cosas en lugar de otras, al formular metas y propósitos personales. Las valoraciones se expresan mediante creencias, intereses, sentimientos, convicciones, actitudes, juicios de valor y acciones. Desde el punto de vista ético, la importancia del proceso de valoración deriva de su fuerza orientadora en aras de una moral autónoma del ser humano.²⁵



¿Cómo se clasifican los valores?

¿Cuáles tipos existen?

No existe una ordenación deseable o clasificación única de los valores; las jerarquías valorativas son cambiantes, fluctúan de acuerdo a las variaciones del contexto. Múltiples han sido las tablas de valores propuestas. Lo importante a resaltar es que la mayoría de las clasificaciones propuestas incluye la categoría de valores éticos y valores morales.”



Decencia

El valor que nos recuerda la importancia de vivir y comportarse dignamente en todo lugar.

Pulcritud

El vivir el valor de la pulcritud nos abre las puertas, nos permite ser más ordenados y brinda en quienes nos rodean una sensación de bienestar, pero sobre todo, de buen ejemplo.



Puntualidad

El valor que se construye por el esfuerzo de estar a tiempo en el lugar adecuado.



Coherencia

Es el valor que nos hace ser personas de una pieza, actuando siempre de acuerdo a nuestros principios.

Año Nuevo

Poner últimas piedras. En este año nuevo, revisamos el valor que nos enseña la importancia de terminar lo que emprendemos.



Sana Diversión

La importancia de buscar actividades recreativas que nos permitan seguir creciendo en los valores humanos.



Aprender

El valor que nos ayuda a descubrir la importancia de adquirir conocimientos a través del estudio y la reflexión de las experiencias cotidianas.



Docilidad

Es el valor que nos hace conscientes de la necesidad de recibir dirección y ayuda en todos los aspectos de nuestra vida.

Sensibilidad

Es el valor que nos hace despertar hacia la realidad, descubriendo todo aquello que afecta en mayor o menor grado al desarrollo personal, familiar y social.



Crítica Constructiva

Hacer una crítica constructiva para ayudar a los demás es una actitud madura, responsable y llena de respeto por nuestros semejantes.



Comunicación

Una buena comunicación puede hacer la diferencia entre una vida feliz o una vida llena de problemas.

Compasión

La compasión se enfoca en descubrir a las personas, sus necesidades y padecimientos, con una actitud permanente de servicio.



Orden

A todos nos agrada encontrar las cosas en su lugar, pero lo más importante es el orden interior y es el que más impacta a la vida.



Servicio

Brindar ayuda de manera espontánea en los detalles más pequeños, habla de nuestro alto sentido de colaboración para hacer la vida más ligera a los demás.



Voluntad

La voluntad nos hace realizar cosas por encima de las dificultades, los contratiempos y el estado de ánimo.

Serenidad

Este valor nos enseña a conservar la calma en medio de nuestras ocupaciones y problemas, mostrándonos cordiales y amables con los demás.



Paciencia

Si nuestra época pudiera tener un nombre se llamaría "prisa". ¿Cómo esperamos que nuestra vida tenga más cordura y sea más amable a los demás si todo lo queremos "ya"?



Experiencia

¡Qué personalidad tan fuerte y atractiva presenta la experiencia! Parece tan lejano el día en el que seamos maduros y más prudentes. Es el aprendizaje de la vida...



Sencillez

Una personalidad sencilla a veces puede pasar inicialmente desapercibida, pero su fortaleza interior y su encanto es mucho más profundo y perdurable.

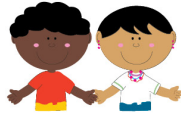
Amistad

Los elementos que forjan amistades para toda la vida.



Respeto y Tolerancia

La base para convivir en sociedad. ¿Cómo afrontar las diferencias de ideas, costumbres y creencias que vemos en la sociedad?



50

Manual para Capacitaciones y Talleres

Alegría

Toda persona es capaz de irradiar desde su interior la alegría, y su fuente más común, más profunda y más grande es el amor.



Autenticidad

Las experiencias, el conocimiento y la lucha por concretar propósitos de mejora, hacen que con el tiempo se vaya conformando una personalidad propia.

Gratitud

De personas bien nacidas es ser agradecidas. ¿Cómo vivir mejor este valor?



Sinceridad

Es un valor que debemos vivir para tener amigos, para ser dignos de confianza.



Asociación la Fuerza del Cambio

51

Generosidad

Dar y darse. El valor que nos hace mejorar como personas.



Felicidad

El ser feliz no es un estado de ánimo, es una actitud constante...



Fidelidad

Vivir la fidelidad se traduce en la alegría de compartir con alguien la propia vida, procurando la felicidad y la mejora personal de la pareja.



Solidaridad

Un valor que nos ayuda a ser una mejor sociedad y que no solamente debe vivirse en casos de desastre y emergencia



Honestidad

La honestidad es una de las cualidades que nos gustaría encontrar en las personas o mejor aún, que nos gustaría poseer.

Sociabilidad

Este valor es el camino para mejorar la capacidad de comunicación y de adaptación en los ambientes más diversos.



Prudencia

Adelantarse a las circunstancias, tomar mejores decisiones, conservar la compostura y el trato amable en todo momento, forjan una personalidad decidida, emprendedora y comprensiva.



Autodominio

Formar un carácter capaz de dominar la comodidad y los impulsos propios de su forma de ser para hacer la vida más amable a los demás.



Objetividad

La Objetividad es el valor de ver el mundo como es, y no como queremos que sea.

Ecología

El valor que encuentra en la protección del medio ambiente una forma de servir a los demás.



Sacrificio

Siempre es posible hacer un esfuerzo extra para alcanzar una meta. ¿Por qué no hacerlo para servir mejor a los demás?



Consejo

Una palabra acertada y expresada en el momento justo, logrará un cambio favorable en la vida de quienes nos rodean.

Patriotismo

El valor que nos hace vivir plenamente nuestro compromiso como ciudadanos y fomentar el respeto que debemos a nuestra nación.



Desprendimiento

El valor del desprendimiento nos enseñará a poner el corazón en las personas, y no en las cosas materiales.



Magnanimidad

El valor que nos hace dar más allá de lo que se considera normal, para ser cada día mejores sin temor a la adversidad o a los inconvenientes.



Optimismo

Forjar un modo de ser entusiasta, dinámico, emprendedor y con los pies sobre la tierra, son algunas de las cualidades que distinguen a la persona optimista.



Flexibilidad

La Flexibilidad es la capacidad de adaptarse rápidamente a las circunstancias, para lograr una mejor convivencia y entendimiento con los demás.

Amor

Todos lo necesitamos, todos podemos darlo. Sin él nuestra vida pierde sentido. ¡Un super segmento de Valores!



Sobriedad

Es el valor que nos enseña a administrar nuestro tiempo y recursos, moderando nuestros gustos y caprichos para construir una verdadera personalidad.



Obediencia

La obediencia es una actitud responsable de colaboración y participación, importante para las buenas relaciones, la convivencia y el trabajo productivo.

Liderazgo

Todo líder tiene el compromiso y la obligación de velar por la superación personal, profesional y espiritual de quienes lo rodean. Es una responsabilidad que como personas debemos asumir.



Superación

La superación no llega con el tiempo, el simple deseo o con la automotivación, requiere acciones inmediatas, planeación, esfuerzo y trabajo continuo.



Autoestima

No basta tener seguridad en nuestras capacidades, el valor de la autoestima está fundamentado en un profundo conocimiento de nosotros mismos



56

Manual para Capacitaciones y Talleres

Compromiso

Comprometerse va más allá de cumplir con una obligación, es poner en juego nuestras capacidades para sacar adelante todo aquello que se nos ha confiado.



Laboriosidad

Trabajar es solo el primer paso, hacerlo bien y con cuidado en los pequeños detalles es cuando se convierte en un valor.



Responsabilidad

Todos comprendemos la irresponsabilidad cuando alguien no cumple lo que promete ¿Pero sabemos nosotros vivirla?

Libertad

Un valor que todos reconocemos, pero que pocos sabemos defender, o del cual podemos abusar.



Asociación la Fuerza del Cambio

57

Carácter

Transformar la imagen de una personalidad emprendedora, llena de energía, de fuerza y vitalidad, a una forma de ser propia y natural.



Comprensión

Cuando alguien se siente comprendido entra en un estado de alivio, de tranquilidad y de paz interior. ¿Qué hacer para vivir este valor en los pequeños detalles de la vida cotidiana?



Confianza

Los hombres no podríamos vivir en armonía si faltara la Confianza.

Bondad

La bondad perfecciona a la persona porque sabe dar y darse sin temor a verse defraudado, transmitiendo aliento y entusiasmo a quienes lo rodean.



Lealtad

Conoce este valor sin el cual nos quedamos solos y que debemos vivir nosotros antes que nadie.

Un valor fundamental para las personas, las familias y las naciones. ¿Cómo puede cultivarse este valor desde nuestro interior?

58

Manual para Capacitaciones y Talleres

Perdón

Los resentimientos nos impiden vivir plenamente sin saber que un simple acto del corazón puede cambiar nuestras vidas y de quienes nos rodean.



Perseverancia

Es tiempo de que los buenos propósitos se vuelvan realidad.



Valentía

Personas ordinarias haciendo cosas extraordinarias. El valor que forja familias, empresas y naciones diferentes.

Empatía

El valor de la empatía nos ayuda a recuperar el interés por las personas que nos rodean y a consolidar la relación que con cada una de ellas tenemos.

El valor de la Familia

El valor nace y se desarrolla cuando cada uno de sus miembros asume con responsabilidad y alegría el papel que le ha tocado desempeñar en la familia.



Asociación la Fuerza del Cambio

59

Enseñando Responsabilidad a nuestros hijos

Escuché una discusión entre dos padres sobre si deberían pedirle a sus hijos tomar algunas responsabilidades en la casa. Uno de ellos decía: "¿Por qué debo cargar a mi hijo con responsabilidades adicionales? Después de todo, podemos darnos el lujo de contratar a una empleada para limpiar la casa, lavar la ropa y cortar el césped. Dejemos que gocen de la niñez sin preocupaciones. Tendrán un montón de responsabilidades cuando crezcan." El otro padre discrepó: "Yo quiero que mis hijos participen en el hogar y se sientan parte de nuestro hogar. Por eso siento que es importante que les deleguemos parte de nuestras responsabilidades en el hogar."

El Dr Daniel. J. Kindlon explica que los chicos que tienen desafíos y responsabilidades apropiados para su edad --y nunca experimente el stress de cumplir con alguna meta --crecerá como un adulto nervioso e inseguro al hacer frente a los desafíos normales de la vida cotidiana. Todo le resultara demasiado difícil, ya que están acostumbrados a conseguir todo lo que desean sin dificultad, no como en la vida real. Además, los niños que no hacen frente a desafíos, a menudo se convierten en adolescentes depresivos y no ven ninguna razón para vivir, ya que no hay nada para esforzarse. También terminan centrados enteramente en sí mismos, y por lo tanto les resulta difícil estar en una relación de intercambio mutuo.

Se sugiere a los padres que en vez de exigir a nuestros hijos ayudar de vez en cuando, lo cual podría de hecho darle la sensación estar siendo "usados"--debemos darle a cada uno un área de responsabilidad. Podemos decirle a un niño de siete u ocho años "eres responsable que la sala de estar este limpia." Primero le demostramos al niño cómo se debe hacer y nos cercioramos de que entienda cuáles son los resultados deseados. Si el niño requiere nuestra ayuda, está bien; lo importante es que el sienta que es SU responsabilidad y nosotros solo sus ayudantes, y no al revés. Si por alguna razón no puede hacerlo esta semana--digamos que está estudiando para los exámenes o se fue a visitar a amigos por unos días--es la responsabilidad del niño conseguir a un reemplazo para cumplir con su tarea. De esta manera el niño entiende que es responsable de los resultados finales.

Este ejercicio reforzará sus actitudes y habilidades positivas necesarias para los siguientes aspectos de sus vidas:

- Ser parte de un equipo
- Ser responsable
- El orgullo de finalizar una tarea
- Ser confiables.
- Ser menos centrados en sí mismos
- La buena sensación que estar contribuyendo.

*Inténtelo ¡Funciona!*¹⁷⁷



Libertades, responsabilidades y límites en las edades de los hijos

La experiencia demuestra que cada edad de los jóvenes, está destinada a hacer determinadas cosas, que les son imprescindibles, para ayudarles a realizar su crecimiento familiar, intelectual, social y religioso. También está demostrado, que hay otras cosas que no deben hacer, hasta que alcancen la edad y madurez necesaria.

Los jóvenes quieren saltarse los tiempos y los espacios, para hacer lo que consideren oportuno, sin tener en cuenta sus edades y correspondientes capacidades, para entender lo que deben y no deben hacer, así como también, las de asumir las consecuencias de sus hechos y omisiones.

En cada edad, hay un espacio de tiempo para hacer deporte, leer, ver cine, oír música, tratar con amigos, etc., pero cada cosa a su tiempo y a su nivel. Intentar pasar de nivel en cada actividad, suele traer malas consecuencias y en muchas ocasiones, de forma irreversible. Es muy arroyante para los jóvenes, dar un salto hacia niveles más altos, creyendo que están blindados contra los peligros que ello conlleva, olvidándose de la responsabilidad de asumir las consecuencias. Para eso están los límites en las actuaciones de los hijos, que nivelan su libertad y su responsabilidad.

Padres

La obligación de los padres es estar bien informados, para educar a sus hijos en las virtudes y valores humanos, de la libertad y de la responsabilidad. Tienen que saber educar y persuadir a los hijos, para que los tengan en cuenta, en todas las decisiones que tomen, para dar los pasos que deben ir dando, en su normal búsqueda de mayores conocimientos, en todos los órdenes de cosas que la vida les plantea. Pues hacerlo sin el consejo de los padres, suele ser muy peligroso para los hijos, ya que hay muchos peligros que tienen que sortear, durante su formación humana. Persuadir y convencer a los hijos, sobre las ventajas de depositar la confianza en los padres, ya que es fundamental para evitarles o disminuirles el número de disgustos.

Pero los padres no lo podrán hacer, sin una formación y la ayuda de sus líderes religiosos, sociales y educacionales.

Libertades

Los hijos no deben sentirse libres, sólo cuando pueden hacer lo que quieren. Deben sentirse libres, cuando saben administrar la libertad que tienen, son consecuentes con la responsabilidad que conlleva y se mantienen, dentro de los límites familiares, religiosos y sociales.

Los hijos deben asumir, que la libertad conlleva responsabilidad y que, a medida que van conquistando cuotas de libertad o se las van cediendo, también van contrayendo las cuotas inherentes de responsabilidad. No pueden pedir tener libertad, para hacer lo que quieran, sin querer asumir las consecuencias.

Límites

En beneficio de los hijos, los padres deben ponerles límites en sus actuaciones. Límites que en algunos casos, no pueden ser negociables. Está muy bien que los hijos, vayan tomando cuotas de libertad y asumiendo las responsabilidades correspondientes, pero tienen que tener en cuenta, por su propio bien o por la responsabilidad civil, moral y social subsidiaria de los padres, que tiene que haber límites a sus actuaciones.

Responsabilidades

Cuando los hijos no pueden cumplir las responsabilidades, derivadas de sus libertades, son los padres los que tienen que hacerlo subsidiariamente. Por eso tienen que existir los límites en las libertades.

Las estadísticas demuestran, que los patrones de mal comportamiento y sus consecuencias en los distintos grupos sociales, son muy predecibles. Por eso los padres tienen que hacer todo lo posible, para no perder el control de las situaciones y evitar, que sus hijos sean parte de las estadísticas de esos patrones, de mal comportamiento.



Etapas

Las edades van marcando una serie de etapas, que conllevan enormes cambios físicos, de ambientes, amistades y situaciones sociales, para lo cual tienen que estar muy bien preparados y así poder desenvolverse sin tropiezos. Estas etapas son, las que se producen al ir ascendiendo en las escuelas a grados superiores, al llegar a la universidad y posteriormente, entrar en el mercado del trabajo.

En cada uno de estos pasos, que algunas veces les produce tanto asombro, se les van abriendo mundos anteriormente desconocidos. Pasan de ser los mayores en edad en un ciclo escolar, a ser los más jóvenes en el siguiente ciclo. Pasan de la disciplina escolar, a la libertad universitaria. Y pasan de la libertad universitaria, a la disciplina empresarial.

Para cada uno de estos cambios escolares, que suelen conllevar cambios físicos, de amistades, comportamientos y responsabilidades, los hijos deben estar bien preparados, sobre todo en las primeras etapas, que suelen coincidir, con las principales transformaciones físicas y de personalidad, que van a ir ocurriendo, por el desarrollo de sus cuerpos.

También se encuentran ante nuevas amistades, de uno y otro sexo, que les suelen producir deslumbramientos emocionales. Por primera vez, conocen a otros jóvenes que se interesan y preocupan por ellos, de forma muy distinta, a todo lo que habían sentido anteriormente. Pero esta situación conlleva fuertes frustraciones, al dejar de ser los que mandan y son admirados, del ciclo escolar anterior. En el nuevo ciclo, pueden pasar a ser los menos interesantes del grupo, por la edad o por los menores conocimientos, en todos los campos donde actúan los jóvenes.

Los padres tienen que preparar bien a los hijos, para que sepan interpretar bien y acostumbrarse a convivir, con estos dos conceptos contradictorios, la admiración por el acceso a la nueva situación y la tristeza de verse disminuido, en comparación a otras etapas anteriores, sabiendo que esa misma situación, se repetirá en el nuevo ciclo escolar, en el paso a universidad y en el acceso al mercado laboral.

Al pasar a la universidad, se tienen que enfrentar a nuevas alternativas, pues si bien en la escuela, los tiempos los marcaban los maestros y la disciplina de horarios y tareas eran impuestas, en la universidad los horarios y la disciplina, la pone cada alumno. Pero también cada alumno, tiene que descubrir y asumir, las nuevas responsabilidades que conlleva la libertad de elección, del modelo de estudios y comportamiento que quiere desarrollar.

La libertad y la responsabilidad, será uno de los soportes de sus relaciones profesionales, cuando termine su ciclo total de estudios y se incorpore al trabajo.

La libertad hay que conquistarla, nunca es gratis. La responsabilidad no se puede delegar, hay que asumirla y los límites nos los tenemos que poner antes de que nos los impongan.²⁸



La responsabilidad en el niño

Enseñar a los niños a ser responsables requiere un ambiente especial en el hogar y en la escuela. Se trata de conseguir un ambiente que les ofrezca información sobre las opciones entre las que deben escoger y las consecuencias de cada una de ellas, y que les proporcione también los recursos necesarios para elegir bien.

La responsabilidad es la habilidad para responder; se trata de la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia, es decir, dentro de los límites de las normas sociales y de las expectativas comúnmente aceptadas. Por otro lado, una respuesta se considera efectiva cuando permite al niño conseguir sus objetivos que reforzarán sus sentimientos de autoestima.

La responsabilidad conlleva, en cierta forma, ser autosuficiente y saber defenderse. Estas son dotes propias de poder personal que, según Gloria Marsellach Umbert en su artículo "La autoestima en niños y adolescentes", significa tener seguridad y confianza en uno mismo y para ello es necesario ser responsable además de saber elegir, llegar a conocerse a uno mismo y adquirir y utilizar el poder en las propias relaciones y en la vida.

Para un niño es normal tener cierto temor a los límites, temor que desaparece conforme el niño va comprobando que límites y consecuencias se integran en un sistema coherente. maestro/as y educadores pueden contribuir a conformar el sentido de los límites de diferentes maneras:

- Sabiendo claramente ellos mismos lo que esperan de los niños.
- Exponiendo sus expectativas de manera que los niños las entiendan, incluyendo la asignación de responsabilidad acerca de tareas y deberes.

- Averiguando si el niño entiende estas expectativas, bien haciéndolas repetir o bien guiándole mientras las cumple.
- Estableciendo claramente los límites de tiempo razonables para realizar tareas o deberes escolares, sin ambigüedades.
- Explicando al niño las consecuencias de no hacer las cosas. Estas consecuencias deben aplicarse coherentemente, sin sentimientos de culpabilidad o remordimientos y sin hacer sufrir al niño. La coherencia es más importante que la severidad.
- Redactando y colocando un cartel con todas las reglas y las obligaciones, de modo que no pueda alegarse como excusa "el olvido".
- Participando maestro/as y madres (cuando sea posible) en la explicación de las reglas al niño. Así sabrá que ambos las apoyan y mantienen.
- Consiguiendo que todos los niños de la familia o de la clase tengan responsabilidades equiparables, con los ajustes necesarios en función de su edad y de sus habilidades particulares.

Un niño es responsable cuando sus actos coordinan, de forma creativa, sus propios objetivos con las necesidades de los demás. Para ello, los adultos tienen que ayudar al niño a obtener este equilibrio, a definir sus propios valores y a resolver las dificultades en función de sus propios sentimientos.

El niño que posea sentido de la responsabilidad cosechará éxitos cada vez con mayor frecuencia, y se beneficiará de las consecuencias positivas de esos éxitos.

Muchos maestro/as creen que las recompensas por buen comportamiento son una especie de "soborno", pero las recompensas de orden material (dinero, juguetes...) sólo se convierten en sobornos si son la única técnica que se utiliza para motivar a un niño. Recompensas son aquellas cosas que el niño valora, cosas que desea o que necesita. Existen también recompensas que no son materiales que conviene recordar:

- Hágale saber al niño, de palabra, mediante elogios, qué cosas ha hecho bien: "has organizado muy bien tu cuaderno de clase".
- Proporciónele ese reconocimiento de forma espontánea, periódicamente, relacionándolo con los logros del niño. "¿Qué te parecería encargarte de...? La verdad es que has hecho un trabajo muy duro".

- Apoye al niño cuando lo necesite: "Como me ayudaste ayer a limpiar el jardín del colegio, bien puedo yo ahora ayudarte a hacer el trabajo que tenías previsto".

- Muestre interés por lo que hace el niño y animele: "Ya que tienes que ir a una reunión esta tarde, yo me ocupo de colocar la clase".

- Comparta con el niño algunas tareas de tanto en tanto, como reconocimiento a sus esfuerzos: "La verdad es que ayer dejaste el patio limpiísimo: ¿qué te parece si te ayudo a limpiarlo hoy?"

En ocasiones las responsabilidades de los niños producirán cierta incomodidad a los adultos. Los niños necesitan que los adultos sean pacientes y tolerantes.²⁹



El aprendizaje de la Responsabilidad

A los niños que no sean considerados responsables de sus actos les será más difícil aprender de sus experiencias. Enseñar a los niños a ser responsables no quiere decir enseñarles a sentirse culpables. Los que tengan sentido de la responsabilidad poseerán los medios, las actitudes y los recursos necesarios para valorar con eficacia las diferentes situaciones y decidir de forma consecuente para ellos y para los que se encuentran a su alrededor.

Uno de los aspectos básicos de la enseñanza de responsabilidad a los niños es la cuestión: "¿Quién es el responsable de acordarse de las cosas?" Los niños pueden saber hacer las cosas y desear agradar a los maestro/as pero si no han tomado sobre sí la responsabilidad de acordarse, no pueden ser responsables. Hay algunos artificios que estimulan al niño a recordar, tretas que pueden abandonarse conforme el niño crece y va siendo capaz de asumir mayores responsabilidades:

- Escriba las cosas y colóquelas en lugar visible.
- No les recuerde las cosas a los niños una vez esté seguro de que le han escuchado y entendido. Recordar las cosas a los niños se convierte en una mala costumbre de la cual los niños pasan a depender.
- Establezca costumbres lo más regulares posible. Cuando las cosas ocurren de forma predecible y regular, se incrementa la capacidad de recordar de los niños.
- No le dé miedo castigar al niño que se "olvida".
- Acuérdeselo de lo que usted ha dicho. Si los maestros/as lo olvidan, están otorgando al niño, tácitamente, permiso para hacer lo mismo.

Una vez que a los niños se les ha asignado ciertas obligaciones, los maestro/as no deben confundirles ni fomentar la irresponsabilidad volviéndose a hacer cargo de las tareas encomendadas. Los maestro/as relevan a sus alumno/as de sus responsabilidades si...

- ...les recuerdan las cosas cuando ellos "se olvidan".
- ...lo hacen ellos mismos porque "es más sencillo".
- ...subestiman la capacidad de los alumno/as.
- ...aceptan que los niños se califiquen a sí mismos de incompetentes o irresponsables.
- ...hacen cosas por sus alumno/as para que ellos les quieran o para que no les hieran en sus sentimientos.
- ...creen que sólo los maestro/as que trabajan duramente y hacen un montón de cosas por los alumno/as son "buenos" maestro/as.

¿Cómo enseñar a los niños/as a ser responsables?

Para enseñar a los niños a ser responsables tiene que existir un programa claro de recompensas y alabanzas que ofrezca respuesta a su comportamiento (aspecto este al que hemos hecho referencia anteriormente). Por otro lado, el niño seguirá siendo irresponsable si la respuesta que obtiene es la crítica excesiva, la exposición al ridículo o a la vergüenza. Los niños a los que se recompensa por ser responsables van desarrollando gradualmente la conciencia de que la responsabilidad y los buenos sentimientos están relacionados, y, con el tiempo, disminuye su necesidad de recompensas externas.

Las siguientes pautas nos pueden ayudar a responder la pregunta planteada en este apartado:

Desarrolle la sensación de poder del niño/

Cuando se tiene sensación de poder se poseen los recursos, oportunidades y capacidades necesarias para influir sobre las circunstancias de la propia vida. Enseñar a los niños a ser responsables incrementa su sensación de poder.

Ayude a los niños/as a tomar decisiones

Los niños que han aprendido a ser responsables toman mejores decisiones que los que no han aprendido a serlo. Podemos contribuir a aumentar la capacidad del niño para tomar decisiones si ayudamos a:

- Resolver los problemas que crea la necesidad de tomar una decisión.
- Buscar otras soluciones.

- Seleccionar una de las alternativas mediante la valoración de sus consecuencias.
- Valorar la eficacia de las decisiones por medio de una discusión posterior.

Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidad

Tareas y obligaciones son cosas concretas: se puede especificar cómo, cuándo y quién debe hacerlas. Esto ayuda a desarrollar la capacidad de organización y manejar los propios recursos.

Sea coherente

Es la mejor forma de indicar al niño que los adultos dicen las cosas en serio. Los adultos coherentes ayudan a los niños a sentirse seguros. Cuando no existen normas claras y evidentes, no hay manera de ser coherente.

No sea arbitrario

Ser arbitrario significa hacer algo diferente de lo que se había dicho o hacer algo sobre lo que no se había advertido. Para evitar ser arbitrarios debemos aclarar lo que queremos, comunicar estas expectativas de forma sencilla y directa, y concretar cuáles son las consecuencias esperables si el niño actúa en consonancia o no con esas expectativas.

Establezca normas y límites

De recompensas por ser responsable

Un niño/a es responsable si ...

- ...realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento.
- ...puede razonar lo que hace.
- ...no echa la culpa a los demás sistemáticamente.
- ...es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
- ...puede jugar y trabajar a solas sin angustia.
- ...puede tomar decisiones que difieran de las que otros toman en el grupo en que se mueve (amigos, pandilla, familia, etc.)
- ...posee diferentes objetivos e intereses que pueden absorber su atención.
- ...respeto y reconoce los límites impuestos por los maestros/as sin discusiones inútiles o gratuitas.
- ...puede concentrar su atención en tareas complicadas (dependiendo de su edad) durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de frustración.
- ...lleva a cabo lo que dice que va a hacer.
- ...reconoce sus errores.



La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades .



Prevención en Salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades."

La prevención, por la tanto, es la disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo. El objetivo de prevenir es lograr que un perjuicio eventual no se concrete. Esto se puede apreciar en los dichos populares "más vale prevenir que curar" y "mejor prevenir que curar".



La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla, así mismo también se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud en la población. La definición dada en la histórica Carta de Ottawa de 1986 es que la promoción de la salud "consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma". Las áreas de acción que propone la Carta de Ottawa son: construir políticas públicas, saludables, crear ambientes que favorezcan la salud, desarrollar habilidades personales, reforzar la acción comunitaria, reorientar los servicios de salud .

Formas de prevenir en Salud

Dado que las enfermedades son resultado de los estilos de vida y los hábitos de las personas y las repercusiones que tienen en la vida familiar y social, es necesario aprender a prevenirlas, principalmente valorando nuestra salud y comprendiendo que la modificación o eliminación de algunos hábitos nocivos, pueden dar por resultado nuestro bienestar y aumento de calidad en nuestra vida.

Las normas establecidas para cuidar la salud, son conocidas por todos, pero no todos las practicamos, y al no hacerlo nos lamentamos cuando tenemos que enfrentar las consecuencias de una enfermedad, pero al recuperar la salud se nos olvida seguir aplicándolas.

De acuerdo con Berta Sola Valdés hay que tener presente que el cuidar la salud es sobre todo una cuestión de actitud, autoestima y respeto por uno mismo, así que las enfermedades se pueden prevenir siempre y cuando:

- Se establecen hábitos alimenticios higiénicos y saludables. Esto es comer, alimentos de los tres grupos, sobre todo con abundantes frutas y verduras que contienen vitaminas y minerales que ayudan a la prevención de enfermedades y sobre todo, especial cuidado en la higiene y frescura de los alimentos que se vayan a consumir.
- Evitar el mal uso, consumo y abuso de drogas como las medicinas recetadas o no por un médico, el tabaco, bebidas alcohólicas y otras que pueden afectar el funcionamiento normal de los órganos del cuerpo.
- Aplicar todas las vacunas que son contempladas necesarias para promover el desarrollo de las y los niños de acuerdo a sus edades.
- Es recomendable programar una visita al médico al menos una vez al año, para control de la salud, de los integrantes de la familia con la intención de detectar a tiempo cualquier problema o riesgo.



72

Manual para Capacitaciones y Talleres

- Promover el cuidado y la higiene personal, cambio y limpieza de la ropa personal de forma diaria, así como el aseo y el cambio de la ropa de cama, a la higiene personal incluye el baño diario, cepillarse los dientes, cortarse y limpiarse las uñas, lavarse las manos después de ir al baño y antes de ingerir alimentos.
- Dormir al menos 8 horas diarias, ocupar el tiempo libre en actividades que le sean agradables y saludables. Se recomienda en intermedios del trabajo o de actividades mentales o físicas extenuantes, tomarse descanso por lo menos 10 minutos entre actividades.
- Una buena opción si el trabajo o la actividad diaria es sedentaria realizar ejercicio físico diario, es recomendable caminar durante 30 minutos al día.
- Establecer relaciones interpersonales respetuosas y afectivas, en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelva, evitando sobre todo acudir a la violencia en todos sus aspectos como respuesta a las situaciones que se presenten en el diario vivir.



Asociación la Fuerza del Cambio

73

Drogas

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) droga es toda sustancia natural o sintética que al ingresar al organismo es capaz de provocar cambios en las personas, afectando sus emociones, pensamientos, y físicamente.

Por ejemplo si el consumo de drogas en niños, adolescentes y jóvenes puede agravar y dañar profundamente el desarrollo y el funcionamiento del cerebro, así como el de otros organismos internos.

Debido a que el uso, consumo y abuso inicia a temprana edad el daño provocado al llegar a la edad adulta es mayor pudiendo en algunos casos provocar muerte cerebral en porcentajes de su cerebro o bien la muerte como resultado final ya sea por sobredosis o bien a causa de algún accidente en el que estén bajo los efectos de la droga de consumo y ellos lo provoquen afectando también a otras personas.



¿Cómo prevenir el consumo de Drogas?

Los principios de la prevención

El objetivo de estos principios es el de ayudar a los padres, educadores, y líderes comunitarios a ponderar, planificar, e introducir programas de prevención del abuso de drogas con bases científicas a nivel comunitario. Las referencias que siguen a cada principio son representativas de la investigación actual.



Los factores de riesgo y los factores de protección

Principio 1

Los programas de prevención deberán mejorar los factores de prevención y revertir o reducir los factores de riesgo.

- El riesgo de convertirse en un abusador de drogas involucra una relación entre el número y el tipo de los factores de riesgo (E_r), actitudes y comportamientos desviados) y los factores de protección (E_p), el apoyo de los padres).
- El impacto potencial de factores específicos de riesgo y de protección cambia con la edad. Por ejemplo, los factores de riesgo dentro de la familia tienen un impacto mayor en un niño más joven, mientras que la asociación con compañeros que abusan de las drogas puede ser un factor de riesgo más importante para un adolescente.
- Una intervención temprana en los factores de riesgo (E_r), conducta agresiva y un auto-control deficiente) a menudo tiene un impacto mayor que una intervención tardía al cambiar la trayectoria de la vida del niño alejándolo de los problemas y dirigiéndolo hacia conductas positivas.
- Aunque los factores de riesgo y de protección pueden afectar a personas de todos los grupos, estos factores pueden tener un efecto diferente dependiendo de la edad, sexo, raza, cultura y ambiente de la persona.

Principio 2

Los programas de prevención deben dirigirse a todas las formas del abuso de drogas, por separado o en conjunto, incluyendo el consumo de drogas legales (Ej., el tabaco o el alcohol) por menores; el uso de drogas ilegales (Ej., la marihuana o la heroína); y el uso inapropiado de sustancias obtenidas legalmente (Ej., los inhalantes), los medicamentos de prescripción, o aquellos que no necesitan prescripción.

Principio 3

Los programas de prevención deben dirigirse al tipo de problema de abuso de drogas en la comunidad local, escoger los factores de riesgo que se pueden modificar, y fortalecer los factores de protección que se conocen.

Principio 4

Los programas de prevención deben ser diseñados para tratar riesgos específicos a las características de la población o de la audiencia, tales como la edad, el sexo, y la cultura, para mejorar la eficacia del programa.



¿Cuáles son los factores de riesgo y cuáles los de protección?

Los factores de riesgo es todo aquello que pueden aumentar las posibilidades de que una persona abuse de las drogas mientras que los factores de protección pueden ayudar a disminuir este riesgo.

Sin embargo, hay que llamar la atención en este punto pues algunas de las personas que podrían presentar un riesgo para el abuso de las drogas no comienzan a usarlas ni se hacen adictos en su vida. Así, mismo lo que constituye un factor de riesgo para una persona, no necesariamente debe serlo para otra.

Los factores de riesgo y de protección pueden afectar a los niños durante diferentes etapas de sus vidas. En cada etapa, ocurren riesgos que se pueden cambiar a través de una intervención preventiva. Se pueden cambiar o prevenir los riesgos de los años preescolares, tales como una conducta agresiva, con intervenciones familiares, escolares, y comunitarias dirigidas a ayudar a que los niños desarrollen conductas positivas apropiadas. Si no son tratados, los comportamientos negativos pueden llevar a riesgos adicionales, tales como el fracaso académico y dificultades sociales, que aumentan el riesgo de los niños para el abuso de drogas en el futuro.

Los primeros avisos de que los niños están siendo expuestos al riesgo para el abuso de drogas, se encuentran en la familia cuando se puede observar estos elementos:

- La falta de cariño y respaldo por parte de los padres o de los cuidadores.
- Una crianza ineficiente; y
- Un cuidador que abusa de las drogas.

Si bien es cierto el punto anterior se puede crear medios de protección para evitar un futuro uso y/o abuso dentro de la familia si se llega a lograr lo siguiente:

- Un vínculo fuerte entre los hijos y los padres.
- Participación de los padres en la vida del niño; y
- Límites claros y una disciplina aplicada consistentemente.

Ahora bien los niños que presentan riesgo para el uso o el abuso de drogas en el futuro pueden presentar en el mundo exterior conductas que los lleven a involucrarse en situaciones de riesgo y provocar estas consecuencias:

- Un comportamiento negativo en la escuela o una conducta social deficiente.
- El fracaso académico; y
- La asociación con compañeros que abusan de las drogas.

Si la persona está en consumo es necesario referir al profesional



Notas al pie de página

1. <http://www.significados.info/autoestima/>
2. Definición de autoestima - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/autoestima/#ixzz3AOCTg0GH>
3. <http://psicologosenmadrid.eu/baja-autoestima/>
4. Nathaniel, Branden, Los seis pilares de la autoestima.
5. Desarrollo de la Autoestima, <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
6. Desarrollo de la Autoestima, <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
7. Elias Berntsson <http://teletrabajonegocios.com/biblioteca/wp-content/uploads/2013/11/Reporte-Los-6-pilares-fundamentales-para-Aumentar-tu-Autoestima.pdf>
8. Desarrollo de la Autoestima, <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
9. Desarrollo de la Autoestima, <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
10. <http://teletrabajonegocios.com/biblioteca/wp-content/uploads/2013/11/Reporte-Los-6-pilares-fundamentales-para-Aumentar-tu-Autoestima.pdf>

11. Desarrollo de la Autoestima, <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
12. <http://teletrabajonegocios.com/biblioteca/wp-content/uploads/2013/11/Reporte-Los-6-pilares-fundamentales-para-Aumentar-tu-Autoestima.pdf>
13. Desarrollo de la Autoestima, <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
14. <http://teletrabajonegocios.com/biblioteca/wp-content/uploads/2013/11/Reporte-Los-6-pilares-fundamentales-para-Aumentar-tu-Autoestima.pdf>
15. <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
16. <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
17. <http://teletrabajonegocios.com/biblioteca/wp-content/uploads/2013/11/Reporte-Los-6-pilares-fundamentales-para-Aumentar-tu-Autoestima.pdf>
18. <http://teletrabajonegocios.com/biblioteca/wp-content/uploads/2013/11/Reporte-Los-6-pilares-fundamentales-para-Aumentar-tu-Autoestima.pdf>
19. www.miautoestima.com/ninos
20. www.es.chabad.org/library/article_cdo/aid/683311/jewish/12-Pasos-para-Mejorar-la-Autoestima-de-sus-Hijos.htm
21. Fuente tomada de <http://www.ehowenespanol.com/diferencias-sentimientos-pensamientos-em>
22. www.juevesfilosofico.com/los-sentimientos-y-las-emociones/
23. www.juevesfilosofico.com/los-sentimientos-y-las-emociones/#sthash.RnbS0aDH.dpuf
24. <http://ricardo2009.galeon.com/>
25. <http://valores1998.blogspot.com/2011/06/cuales-son-las-caracteristicas-de-los.html>
26. <http://valores1998.blogspot.com/2011/06/como-se-clasifican-los-valores-cuales.html>
27. www.es.chabad.org/library/article_cdo/aid/691349/jewish/Enseando-Responsabilidad.htm
28. <http://blog.micumbre.com/2008/10/26/libertades-responsabilidades-y-limites-en-las-edades-de-los-hijos/>
29. <http://jesucristo2727.wordpress.com/2010/05/30/educar-para-la-vida-la-responsabilidad-en-el-nino/>

Contactos

 /Asociación La Fuerza del Cambio Guatemala

 www.lafuerzadelcambio.com

 Arco 3, No. 23 Jardines de la Asunción, Zona 5

 5001-0575 / 4664-3178

 lafuerzadelcambio2007@gmail.com



180 GRADOS

• Revista Informativa

• Asociación la Fuerza del Cambio

• Año 1 / No. 1 / 2014



**La Fuerza
del Cambio**

Capacitando y promoviendo
prevención y salud





Edi- torial

Asociación La Fuerza del Cambio

‘No es lo que das, sino cuánto amor pones en aquello que das.’ Qué razón tenía la Madre Teresa de Calcuta al aseverar esto puesto que muchas veces como humanos tendemos a medir de diversas formas todo aquello que se nos es dado y olvidamos sobre todo recordar lo más importante y esto es, que quien nos lo ha dado ha puesto amor en ello haya sido esto inmenso o solo un pedazo de papel. Es por ello que todo lo que hacemos lo realizamos con amor y dedicación no para ser medidos sino para procurar un bien mejor en el prójimo.

En la Asociación La Fuerza del Cambio estamos encaminados a dignificar a las per-

sonas que beneficiamos a través de los diversos proyectos que realizamos. En esta edición de estreno, podrá conocer más acerca de nosotros como organización no gubernamental -ONG-, así como también podrá informarse de nuestra labor social, de los proyectos que hemos realizado y de los que planeamos realizar a futuro.

Esperamos recibir sus comentarios sobre nuestra labor social. Su apoyo es un regalo y un aliciente para los que día a día formamos parte de esta gran labor.

Lucky De León
Directora





Índice

CRÉDITOS
 La creatividad, diseño, diagramación y proceso metodológico para la realización de esta publicación fue realizada por la estudiante Ruth Ethelvina Velásquez Estrada como parte de los cursos de Proyecto de Graduación y Ejercicio Profesional Supervisado del décimo ciclo del año 2014 de la Licenciatura en Diseño Gráfico con especialidad en Diseño Editorial Didáctico Interactivo de la Escuela de Diseño Gráfico de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala; para la Asociación la Fuerza del Cambio.
 Asesores responsables:
 Licda. Erika Grajeda, Asesora Metodológica
 Licda. Larisa Méndoz, Asesora Gráfica
 Licda. Liza Saravia De León, Tercera Asesora.




Asociación la Fuerza del Cambio

¿Quiénes somos?	6	¿Qué hacemos?	10
Misión	14	Visión	16
Proyectos por Ejecutar	20	Proyectos Ejecutados	22
Beneficiarios	32	¿Cómo Ayudar?	30
		Contactos	40

Revista Informativa 180 Grados

¿Quié somos



Asociación la Fuerza del Cambio

énes os?

Somos una entidad privada, de servicio social y desarrollo integral, no lucrativa, apolítica y no religiosa, formada por un grupo de personas comprometidas a capacitar y promover la Salud y la Prevención, a fin de lograr cambios positivos en las personas, que nos encaminen a mejorar la realidad nacional en el área de salud integral, por medio de la labor social. Fue legalmente constituida el 2 de Agosto de 2002.



8

Asociación la Fuerza del Cambio



10



12



13

Revista Informativa 180 Grados

9

¿Qué hacemos



Asociación la Fuerza del Cambio

¿Qué hacemos

En 1998 la Asociación AGPS- Asociación Guatemalteca de Prevención del Sida, en su Departamento de Relaciones Públicas inicia un proyecto para capacitar a jóvenes estudiantes en su tiempo libre y vacaciones, en ese entonces la relacionista pública toma a su cargo dicho proyecto y capacita a 60 jóvenes, este grupo inicia un sueño y logra formar una Junta Directiva y lo bautizan LOS JOVENES LA FUERZA DEL CAMBIO.

La Fuerza del Cambio en el año 2001 es invitada a un encuentro de Organizaciones Juveniles la cual se lleva a cabo en la Ciudad de Panamá, quedando como focal para la red de organizaciones Guatemala, Centroamérica, formando parte de ONUDD, y también de la federación interreligiosa para

la paz mundial. La Fuerza del Cambio es una ONG no Gubernamental que se sostiene con sus propios recursos su mayor fortaleza es el voluntariado de los jóvenes que desarrollan los proyectos, y el voluntariado que forma su Junta Directiva.

Actualmente realiza diversas actividades de labor social desarrollando varios proyectos para recaudar fondos, canalizarlos y hacer alianzas con otras organizaciones para lograr alcanzar nuestros objetivos.



12

Asociación la Fuerza del Cambio



Revista Informativa 180 Grados

13

Misión

on

Asociación la Fuerza del Cambio



26

Revista Informativa 180 Grados

Promover la labor social a través de la realización de diversas actividades que van encaminadas a la capacitación, promoción y prevención de la salud integral y educación de los guatemaltecos.

visión

on

Asociación la Fuerza del Cambio



28

Revista Informativa 180 Grados

Ser una institución reconocida por promover e incentivar la labor social en los guatemaltecos, a través de la elaboración e implementación de proyectos y programas encaminados a la salud integral y la educación, velando siempre por el profesionalismo, calidad humana de sus integrantes y excelencia en sus acciones.

Proyectos

Asociación la Fuerza del Cambio

en Ejecución



- A. Tacita de Café
- B. Labor Social
 - Operación Bendición / Fondo Unido
 - Orden de Malta
- C. Bolsas de complemento a la canasta básica
 - Banco de Alimentos de Guatemala

Proyectos

Asociación la Fuerza del Cambio

por Ejecutar



- Proyecto Chocabj de una niñez con Deporte en el área rural de San Marcos.
- Proyecto Chocabj por una Niñez desnutrida en el área rural del Departamento de San Marcos.
- Proyecto Chocabj Donación de Lápices y Cuadernos en el área rural del Departamento de San Marcos.
- Para estos proyectos que se encuentran en el área rural estamos buscando la forma de financiarlo para poder llevarlos a cabo.

32

Proyectos



33

Asociación la Fuerza del Cambio

Ejecutados



34

Revista Informativa 180 Grados

- Proyecto Una Tazita de Café
- Voluntariado
- Programa de radio
- Proyecto de Alfabetización y manualidades Aldea las Anonas. San José Finula
- Pláticas Jóvenes Iglesia San Juan Bautista
- Pláticas Jóvenes Iglesia Santo Cura de Ars
- Pláticas Colegio El Carmen Aldea El Carmen Boca del Monte
- Pláticas Jóvenes Iglesia Maria Goreti
- Proyecto de Labor Social brindando apoyo a través de diversas donaciones que han consistido en viveros, ropa, medicina para jornada médica, útiles escolares a diversas comunidades.

23

Tacita de Café



El objetivo de este proyecto es promover la sensibilidad social entre las personas a través de brindar una tacita de café y un espacio en el cual se pueda compartir un momento agradable, llevando un poco de calor a las personas durante la época de frío.

Empezó con un proyecto piloto en la aldea Don Justo, Santa Catarina Pinula. Todos los lunes de los meses de noviembre y diciembre del 2008 y enero y febrero del 2009 se repartieron 100 tazas de café y un panito de manteca cada día en "La Cocina de Florecita", Km. 16.5, edificio El Éxito, frente a Mundo E. Se ha dado continuidad en otros lugares tanto del área rural como el área urbana.



24



Asociación la Fuerza del Cambio

3 de Noviembre de 2008. El proyecto arrancó en La Cocina de Florecita, ante las miradas de curiosos. A todas las personas que transitaron esa tarde frente al edificio El Éxito se les invitó a tomar un café y un panito. El primer día resultó muy satisfactorio, gracias a los gestos de agradecimiento de quienes recibieron un poco de calor en esa tarde fría.

10 de Noviembre de 2008. Los señores de la fotografía son trabajadores que pasaron por su café después de salir del trabajo.

17 de Noviembre 2008. Nuestro tercer día fue una tarde muy fría y probablemente por el mismo motivo, el café y el pan se terminó de repartir en menos de una hora.

24 de Noviembre 2008. En nuestro cuarto día nos alegramos mucho de ver caras familiares, como la señora de esta foto, quien pasaba preguntando una semana antes ¿Ya va a estar el cafecito?

12 de Diciembre 2012. En esta ocasión se brindó la plática motivacional a las señoras y jóvenes que asistieron. El tema de la plática fue "Autoestima y Valores".

Enero 2014. Realizamos la tercera tacita de café en Aldea Zorzoyá gracias a la colaboración de Libre de Adicciones y Banco de Alimentos.



38



39



40

Labor Social



Una de las funciones primordiales de la Fuerza del Cambio es poder brindar apoyo a comunidades del área rural y urbana, es por ello que solicitamos donaciones a diferentes entidades con el fin de continuar beneficiando a nuestra población.

Las poblaciones que beneficiamos con donaciones que nos proporcionan son: niñas, niños y adultos. A quienes se les ha brindado el apoyo con donaciones de: medicina, alimentos, mobiliario, capacitaciones y talleres.



26

Asociación la Fuerza del Cambio



Atención Psicológica



Tomando en cuenta que hoy en día las circunstancias de la vida diaria pueden afectar sobre manera la vida de las personas y a sus familias. Este es uno de los servicios que se provee a la población que es beneficiada por la organización así como también se extiende a todas aquellas personas que tengan la necesidad de ser atendidas por un psicólogo.

50

Revista Informativa 180 Grados

27

Bolsas de Complemento

Entregando las bolsas de complemento a la canasta básica gracias a Banco de Alimentos Guatemala.

Esta actividad se realiza mensualmente en diferentes lugares.



28



51



53

Asociación la Fuerza del Cambio

Jornadas Médicas

La Asociación la Fuerza del Cambio lleva a cabo el proyecto Jornadas Médicas, brindando apoyo con:

- Optometrista
- Medicina General



54



55



56



57

¿Cómo ayudar?

Asociación la Fuerza del Cambio

¿Cómo ayudar?

Es muy fácil, usted puede colaborar con nosotros a través de donación de productos o bien depositando en la cuenta monetaria:

- No. 006-013836-2
- Banco Industrial
- A Nombre de La Fuerza del Cambio.

Revista Informativa 180 Grados

31



59

Bene- rios

Asociación la Fuerza del Cambio

eficiencia

- Hogar Ancianos Cabecitas de Algodón Antigua Guatemala.
- Hogar de niñas Pura de Ross.
- Hogar Ancianos Mather Orphanorum.
- Hogar de Ancianos San Vicente de Paúl Zona 5.
- Hospicio San José Niños con Sida Bárcenas.
- Asociación Fe y Esperanza de la Niñez y la Juventud.
- Señoras Voluntarias Sobrevivientes del Cáncer Incan.
- Niños Olimpiadas especiales Escuintla.
- El Festival del Servicio que se llevó a cabo en la Colonia Lomas del Norte el año 2007.
- Centro de Salud Asociación esposas de Economistas Contadores Públicos, Auditores y Administradores de Empresas.
- Grupo Jóvenes Creciendo en Cristo Iglesia San Juan Bautista Jardines de la Asunción.
- Federación de Familias para la Paz Mundial y Unificación.
- Fundación Vid Verdadera.
- Hogar Madre Anna Vitello niños con sida Chimmaltenango.
- Grupo Sonrisas en Lugar de Llanto Cementerio General.
- Asociación Pro Paz Guatemala.
- Proyecto Jóvenes Puente Belice.
- Fundación Margarita Tejada.
- Hogar de niños Amor del Niño.
- Comunidad Aldea el Aguacate.

Unidad de Pediatría Hospital General



Apoyamos la actividad de la Fundación Metamorfosis en compañía del Grupo de Scout #2 de Zacapa y el grupo de payasos, llevando alegría a los niños que están internos en la unidad de pediatría del Hospital San Juan de Dios.

Reciclado de Útiles

La Asociación La Fuerza del Cambio realizará durante los meses de octubre, noviembre y diciembre el RECICLADO DE ÚTILES ESCOLARES en la cual todas las personas pueden apoyarnos donándonos, los útiles escolares que ya no van a usar y que este en buenas condiciones. Los cuales son enviados para apoyar en el proceso de educación a las y los niños de la Escuela de Aldea Chocabj, en Sibinal, San Marcos.



34

Asociación La Fuerza del Cambio

Hogar Momentos Inolvidables

Se realizó la visita al hogar Momentos Inolvidables y se compartió con sus residentes.

El lunes 14 de mayo 2012, se realizó la entrega de medicinas en la Residencia de Ancianos Momentos Inolvidables. Es de esta forma que las asociaciones La Fuerza del Cambio y Visión en Acción, colaboran con la población Guatemalteca de la tercera edad.



Hogar el Amor de Patricia



Entrega de donación al Hogar El Amor de Patricia, ubicado en San Lucas Sacatepéquez.
Enero 2014

63

Revista Informativa 180 Grados

35

Maratón de Alimentos



Debido a que las escuelas rurales carecen de los recursos necesarios para el desarrollo físico y mental de los niños que tiene a su cargo, la asociación La Fuerza del Cambio se enfoca en gestionar donaciones para este tipo de instituciones y apoyar al desenvolvimiento pleno de la niñez guatemalteca.

En la actualidad se encuentra apoyando a la escuela Rural Mixta de la Aldea Chocabj, Sibinal, San Marcos, con un total de 100 niños en edades desde 3-13 años, a la escuela en el Barrio San José, Salamá y al Centro de Recuperación Libre de Adicciones. Brindándoles apoyo en prevención y salud, atención psicológica, entrega de viveres y desarrollo en la comunidad.

64

Donación a Mascotas

Agradecemos a Athenea Pet-shop la donación realizada en agosto 2014 de su producto para beneficiar a las mascotas de el Centro de Recuperación Libre de Adicciones.



65

Asociación la Fuerza del Cambio

36

Capacitaciones Recibidas

- En Septiembre 2013, participamos en la Capacitación en la utilización de Incaparina y protémás en Banco de Alimentos.
- El 25 de junio 2013, asistimos al Seminario taller "La Soya un aporte a la solución de la malnutrición" en Guatemala, del cual aprendimos el valor nutritivo de la soya, así como las diversas formas de procesarla.
- En marzo 2014, participamos en "Nexos Fuerzas para la Transformación"



66



67



68

Pies de Foto

1. Portada: Niños recibiendo donación de lápices en Caserio Nuevas Maravillas, San Marcos. Febrero 2012.
2. Niña interna en Unidad de Pediatría Hospital General San Juan de Dios recibiendo donación. Agosto 2014.
3. Lucky De León, Directora y Liza Saravia, Sub directora. Octubre 2014.
4. Licda. Liza Saravia impartiendo plática motivacional en el proyecto "Tacita de Café" en Carretera a El Salvador. Diciembre 2012.
5. Grupo de voluntarios de la Asociación.
6. Bolsas de complemento a la canasta básica que se reciben mensualmente de Bando de Alimentos de Guatemala.
7. Atención psicológica a niños del Hogar en San Lucas Sacatepéquez. Marzo 2013.
8. Bolsas de complemento a la canasta básica recibidas de Banco de Alimentos de Guatemala. Enero 2013.
9. Capacitación a madres de los niños que asisten a la Escuela Oficial Rural Mixta en Aldea Chocabj, Sibinal, San Marcos. Agosto 2013.
10. Capacitación recibida de Banco de Alimentos en la utilización de Incaparina y Protémás. Septiembre 2013.
11. Entrega de cereal a beneficiarios del proyecto de alfabetización en Aldea Las Anonas, San José Pinula. Febrero 2012.
12. Jornada Médica en Aldea Lo de Rodríguez. Mayo 2014.
13. Entrega de medicamentos en Residencia de Ancianos "Momentos Inolvidables". Mayo 2012.
14. Entrega de donación de arveja china en el área de Banillas. Septiembre 2013.
15. Proyecto "Tacita de Café". Noviembre 2008.
16. Apoyo al Hogar de niños y niñas en San Lucas, Carretera a Santiago Sacatepéquez. Febrero 2013.
17. Donación de cereal a niños de EORM, Aldea Chocabj, Sibinal, San Marcos. Febrero 2012.
18. Entrega de kit de limpieza a maestros de la Escuela Oficial Rural Mixta en Aldea Chocabj, Sibinal, San Marcos. Febrero 2012.
19. Donación de cereal que benefició a la comunidad AS-SAP del corredor seco, Iglesia Evangélica Dios es Bueno. Febrero 2013.
20. Donación de platanos de la Fundación Castillo Córdova beneficiando a la Escuela Oficial Rural Mixta en Aldea Chocabj, Sibinal, San Marcos, al Hogar el Amor de Patricia en San Lucas Sacatepéquez y al Centro Libre de Adicciones. Febrero 2014.
21. Proyecto "Tacita de Café" y plática motivacional con el tema "Autoestima y Valores" en Carretera a El Salvador. Diciembre 2012.
22. Taller "Manitas Juguetonas" con niños de pre primaria y primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta en Aldea Chocabj, Sibinal, San Marcos. Agosto 2013.
23. Actividad en Hogar "Momentos Inolvidables".
24. Entrega de cereal a niños en Aldea Chocabj, Sibinal, San Marcos.
25. Proyecto de Alfabetización en Aldea Las Anonas, San José Pinula. Febrero 2012.
26. Taller "Manitas Juguetonas" con niños de pre primaria y primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta en Aldea Chocabj, Sibinal, San Marcos. Agosto 2013.
27. Niños recibiendo donación de lápices en Caserio Nuevas Maravillas, San Marcos. Febrero 2012.
28. Proyecto de Alfabetización en Aldea Las Anonas, San José Pinula. Febrero 2012.
29. Enseres donados al Hogar de Patricia.
30. Proyecto "Tacita de Café" en Aldea Don Justo, Santa Catarina Pinula. Noviembre 2008.
31. Donación de lápices en Caserio Nuevas Maravillas, San Marcos. Febrero 2012.
32. Envío de donación del Proyecto "Reciclaje de Útiles Escolares" para la Escuela Oficial Rural Mixta en Aldea Chocabj, Sibinal, San Marcos. Enero 2014.
33. Taller "Hábitos de Limpieza". Septiembre 2013.



Contactos

✉ lafuerzadelcambio2007@gmail.com

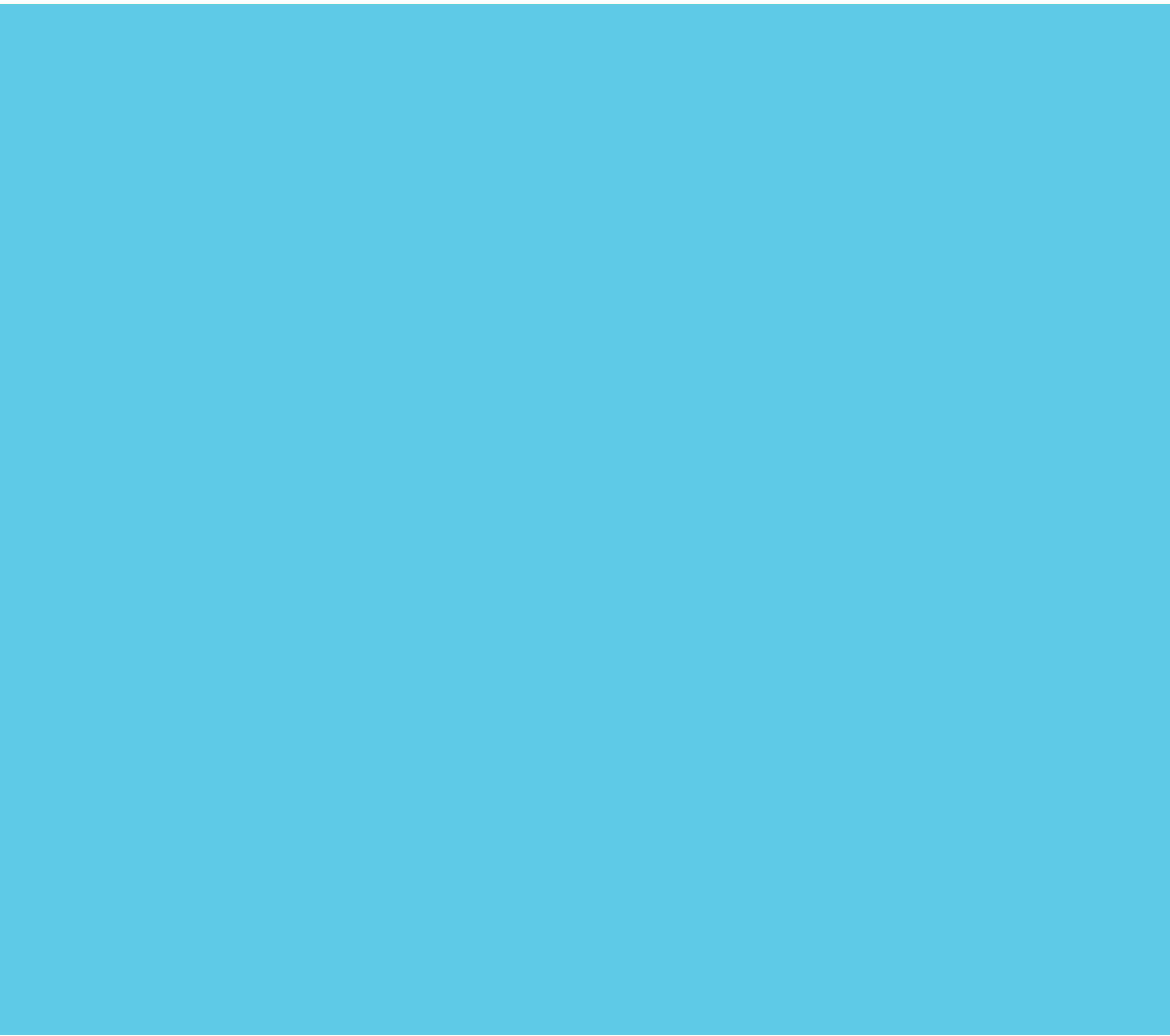
📌 /Asociación La Fuerza del Cambio Guatemala

🌐 www.lafuerzadelcambio.com

🏠 Arco 3, No. 23 Jardines de la Asunción, Zona 5

☎ 5001-0575 / 4664-3178





7

Lecciones Aprendidas Durante el Proceso de Gestión y Producción del Diseño Gráfico

7.1. Lecciones Aprendidas

- » Mi experiencia al haber tenido la oportunidad de prestar un servicio como comunicadora visual a la Asociación la Fuerza del Cambio fue bastante gratificante. Pude conocer primeramente la labor que realiza esta institución y sé que con las piezas diseñadas aportaré un poco en hacer más eficaz su programa de capacitación y a que más población guatemalteca reciba beneficio de sus proyectos.
- » Definitivamente pude aplicar el Concepto Creativo “Ayudando crecemos todos”, yo crecí como persona con la ayuda que pude brindarles.
- » Tuve la oportunidad de conocer un poco más de cerca a la Directora y Sub Directora de la Asociación que son madre e hija y que me proporcionaron la información que solicité sin ningún inconveniente.
- » Aprendí a valorar la proyección social que esta Universidad fomenta porque muchas de las instituciones no gubernamentales realizan una labor muy grande en nuestro país y regularmente son quienes no cuentan con presupuestos altos para costear sus proyectos.



7.2. Producción del Diseño Gráfico

Proceso Creativo

Pieza A Q.50.00 por página (70)	Q.3,500.	
Pieza B Q.50.00 por página (36)	Q.1,800.00	Q.5,300.00

Proceso de Producción

Q.150.00 por hora (100 hrs.)		Q.1,150.00
------------------------------	--	------------

Proceso de Impresión

Cotización Manual para Capacitación

Portada y contraportada en textcote 12 full color tamaño carta y 75 páginas interiores en papel bond 80 gamos, full Color en impresión láser con encuadernado metálico

Unidad	Q. 350.00
--------	-----------

Cotización Revista Informativa

De 40 páginas full color impresas en Couché 80 gramos, tamaño 8.5 x 8.5” al cerrarla, engrapadas y con barniz tradicional

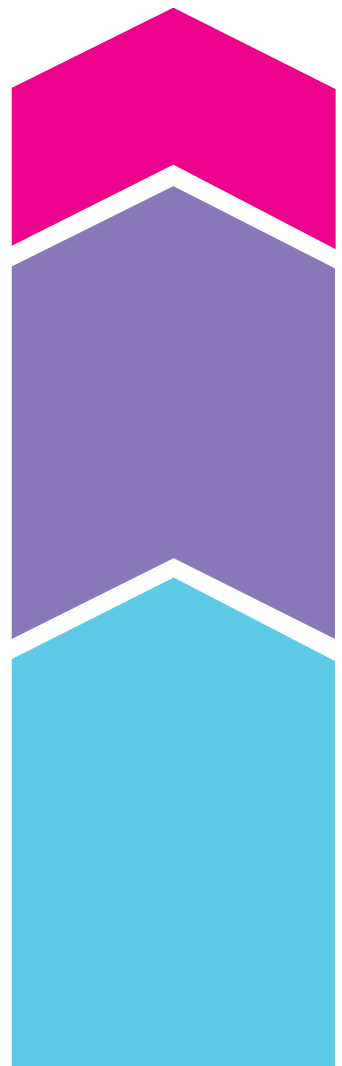
Unidad	Q. 15.00	
500 unidades	Q. 7,500.00	Q.7,850.00
(Ver Anexo 5)		
TOTAL		Q14,300.00





Conclusiones





Para apoyar el programa de formación que lleva a cabo la Asociación la Fuerza del Cambio y para dar a conocer su labor, se diseñó un material para capacitación y un material informativo.

Para el material de capacitación se utilizó la diagramación considerada más oportuna que incluye ilustraciones de niños que interactúan y refuerzan el contenido con diferentes acciones. Se encuentra dividido en tres secciones que se identifican con pestañas y para reforzar el concepto estas pestañas van en forma ascendente y de color magenta en un porcentaje bajo al 100%

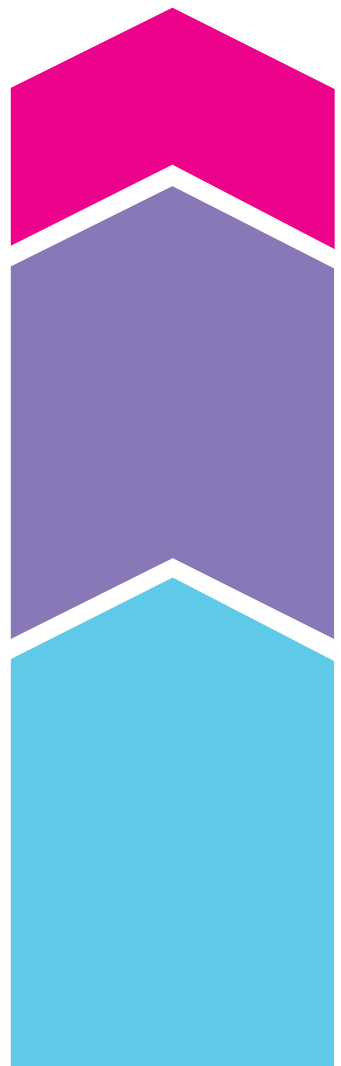
Para el material informativo se consideró la diagramación y uso de tipografía al gusto y al nivel de lectura del Grupo Objetivo. Se dio énfasis a la fotografía como recurso para sensibilizar a los lectores sobre la labor que realiza la Asociación la Fuerza del Cambio.

Con estos materiales se espera que la Asociación la Fuerza del Cambio pueda apoyarse en sus capacitaciones y darse a conocer a la población guatemalteca.



Recomendaciones

9



A la Institución

Que puedan destinar en su presupuesto lo que corresponde a la impresión de estos materiales para que sea un recurso de utilidad.

A futuros estudiantes del curso

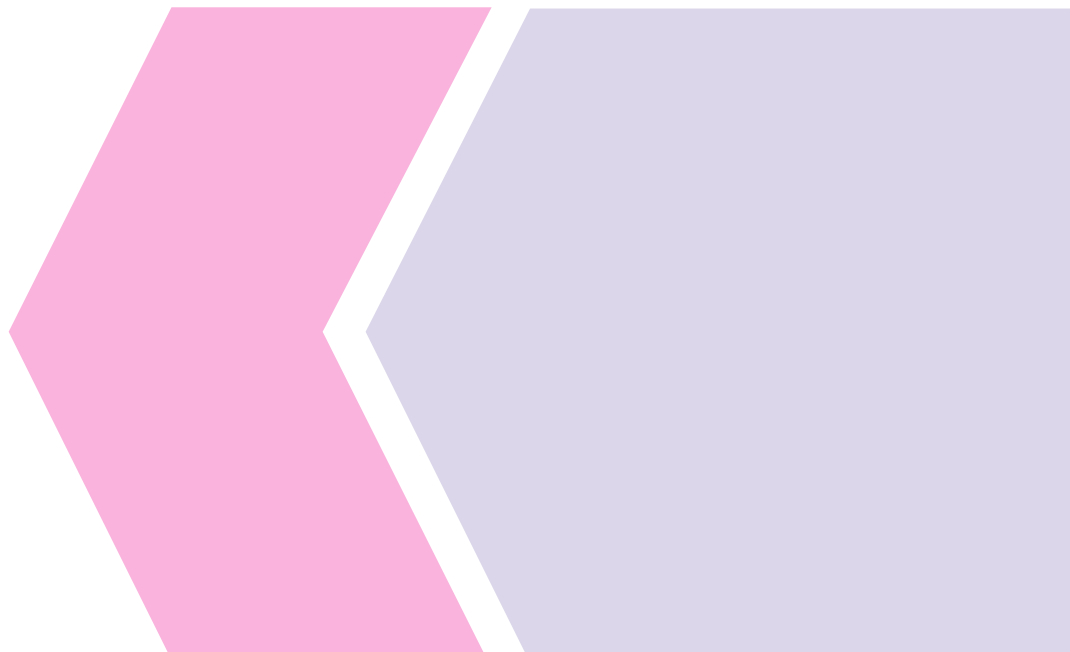
Que al realizar sus diagnósticos desde el Curso de Desarrollo de Proyectos detecten la necesidad de las instituciones para que su labor sea gratificante.

A la Escuela de Diseño Gráfico

Que se pudiera considerar por parte de la coordinación de Diseño Gráfico que la práctica del tercer año de esta carrera también se enfoque a buscar entidades no lucrativas en lugar de entidades privadas.

Bibliografía

- » Asociación la Fuerza del Cambio. Recuperado de www.lafuerzadelcambio.blogspot.com
- » Asociación la Fuerza del Cambio. Recuperado de www.lafuerzadelcambio.com
- » Cinco tips que todo diseñador debe saber para lograr mayor impacto. Recuperado de www.paredro.com
- » Connotación de los colores. Recuperado de <http://pixel-creativo.blogspot.com/2013/06/psicologia-del-color-en-la-publicidad>.
- » Color Magenta. Recuperado de <http://www.ecured.cu/index.php/Magenta>
- » Encuestas organizacionales sin fines de lucro. Recuperado de www.es.surveymonkey.com/mp/non-profit-surveys/
- » Ejercicios conceptuales y creativos. Recuperado de www.neuronilla.com
- » Entrevistas. Libro *Graphic Design Thinking*, p. 26-29
- » FOROALFA Entrevista a Joan Acosta, Rede de Diseñadores con Conciencia Social
- » FOROALFA artículo cómo iniciarse en el diseño con conciencia social
- » Guía a la redacción en el estilo APA. Recuperado de Sylvia Zavala Trías /2009/ Guía a la redacción en el estilo APA, 6ta edición
- » Godínez, David 23 de septiembre 2012, México.
- » La Reticula. Libro *Digital Diseño Editorial*, Ivan Ferrando.
- » Larousse, 1950, Pág. 755
- » PNUD, Informe de DH 2000, Guatemala, 2000, p. 5.
- » Prevención en Salud. Recuperado de www.eumed.net/libros/
- » Siete eStrategiaS de creatividad Por Franc Ponti, de EADA y Xavier Ferràs, de CIDEM - ESADE
- » Topf J, 1996, Pág. 6
- » Torres Rivas, Edelberto (Pensador guatemalteco - PNUD) / s/f / Guatemala: Un Edificio De Cinco Niveles Torres



Referencias en Páginas

1. Información proporcionada por Lucky De León, Directora de la Asociación.
2. Información extraída de la carta de presentación de la Asociación.
3. Información proporcionada por Lucky De León, Directora de la Asociación.
4. PNUD, Guatemala, la fuerza incluyente del desarrollo humano , Informe de DH 2000, Guatemala, 2000, p. 5.
5. <http://www.neuronilla.com/desarrolla-tu-creatividad/tecnicas-de-creatividad/82-brainstorming>
6. David Godínez 23 de septiembre 2012, México.
7. Larousse, 1950, Pág. 755
8. Topf J, 1996, Pág. 6
9. Organización que nuclea a todos los Diseñadores (Gráficos, Industriales, Textiles o Audiovisuales) con objetivos orientados a la Urgencia Social. Todos los miembros colaboran de manera desinteresada en proyectos específicos, dentro de un espacio multidisciplinario en donde confluyen fuerzas.
10. FOROALFA Entrevista a Joan Acosta, Rede de Diseñadores con Conciencia Social
11. FOROALFA artículo cómo iniciarse en el diseño con conciencia social

ANEXOS

Anexo 1.

Encuesta Diagnóstica

ASOCIACIÓN LA FUERZA DEL CAMBIO

Capacitando y promoviendo prevención y salud



La Fuerza del Cambio

A continuación se le presenta una serie de preguntas con el propósito de conocer su opinión sobre esta institución que realiza una labor importante dentro de la sociedad guatemalteca. En las preguntas que tienen más de una opción, puede marcar con una X o un cheque la(s) que considere más adecuada(s).

1. Su jornada laboral es:
Completa _____ Parcial _____ Negocio propio _____
3. ¿Practica algún deporte?
Sí _____ ¿Cuál? _____ No _____
4. ¿Qué nivel de estudios tiene?
Licenciatura _____ Maestría _____ Doctorado _____
5. Indique el o los idiomas que habla: _____
6. ¿Apoya instituciones dedicadas a la labor social?
Ninguna _____ Una _____ Más de una _____
7. ¿Ha escuchado acerca de la Asociación la Fuerza del Cambio?
Sí _____ ¿Por qué medio? _____ No _____
8. ¿Se sentiría identificado(a) con una institución que se dedica a capacitar para promover prevención y salud?
Sí _____ No _____ Posiblemente _____
9. Indique la(s) forma(s) en que le gustaría colaborar con una ONG.
Socio _____ Voluntario _____ Donante _____
10. ¿En qué lugar considera conveniente reunirse para recibir información de una ONG?
Sede _____ Hotel _____ Restaurante _____

11. ¿Por qué medio le gustaría recibir información de una ONG?

Radio _____ T.V. _____ Redes Sociales _____

12. De la siguiente lista, indique el grupo de colores que considera más adecuado para publicaciones de una ONG:



13. Señale su preferencia en relación a las imágenes que le gusta ver en revistas informativas:

Fotos _____ Ilustraciones _____ Me es indiferente _____

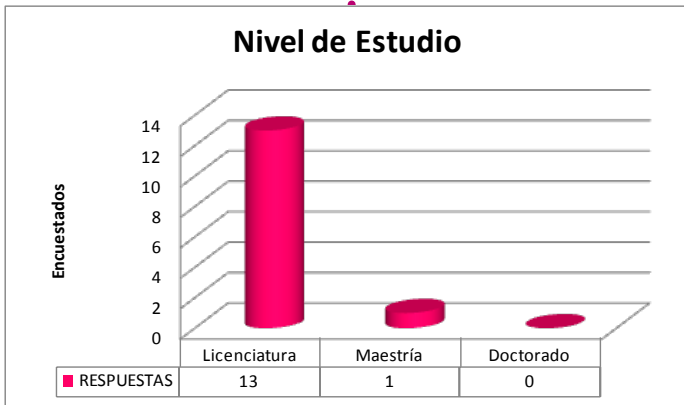
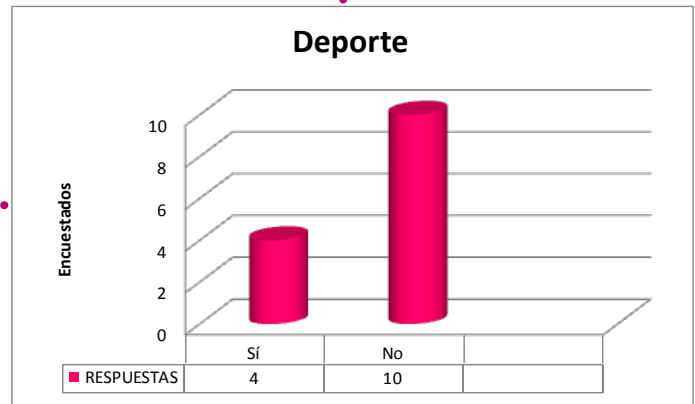
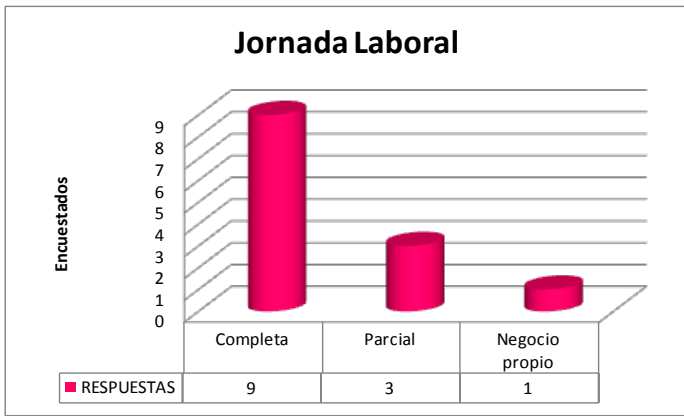
14. De las siguientes opciones, señale su preferencia para publicaciones de una ONG:

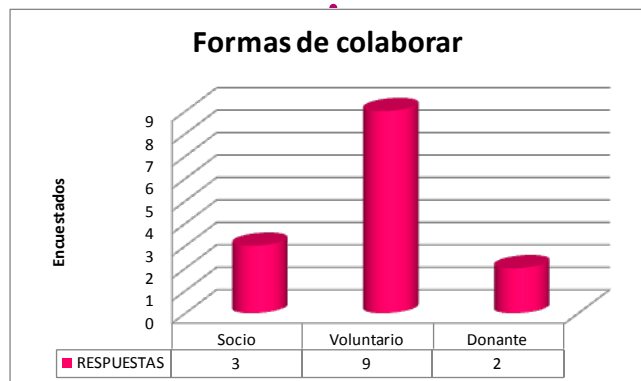
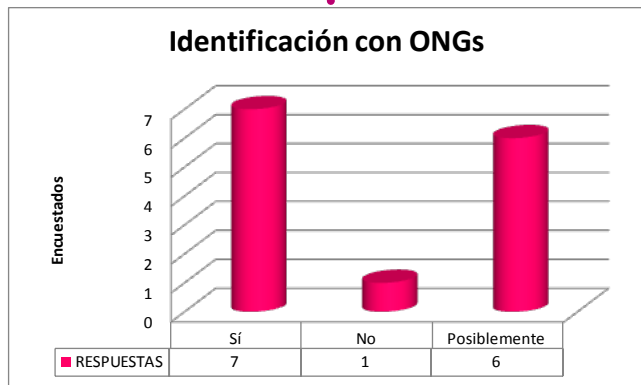
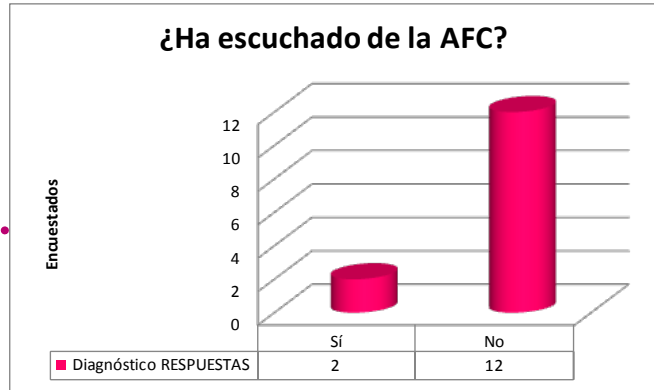
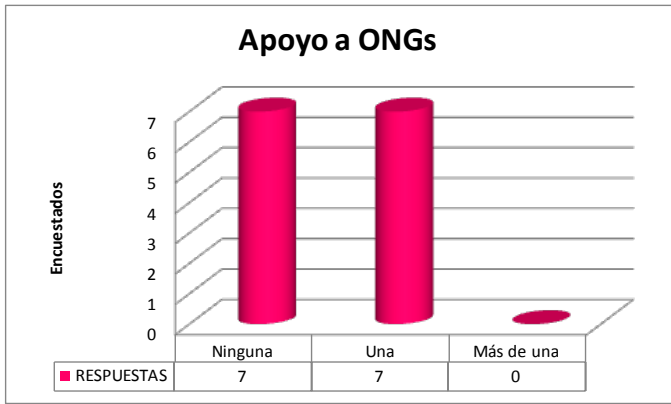
Más imágenes _____ Más información _____ 50% imagen y 50% texto _____

15. A continuación se le presentan tipos de letras, señale la(s) que preferiría ver en revistas informativas sobre una ONG:

ABC abc 123

ABC abc 123

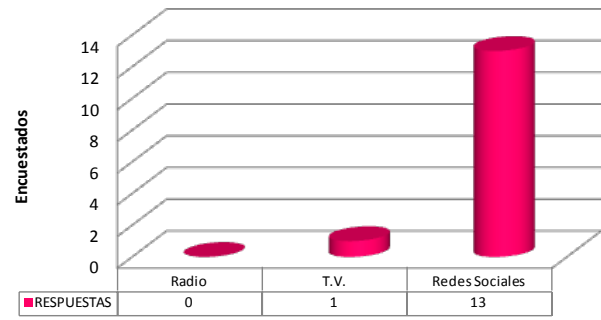




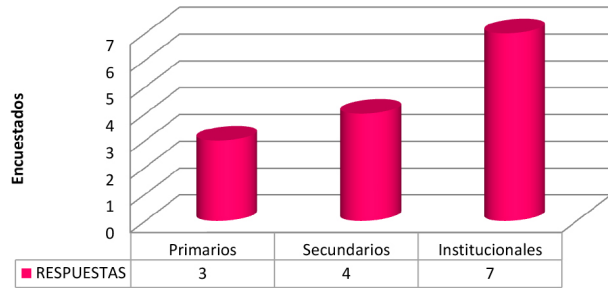
Lugar para recibir información

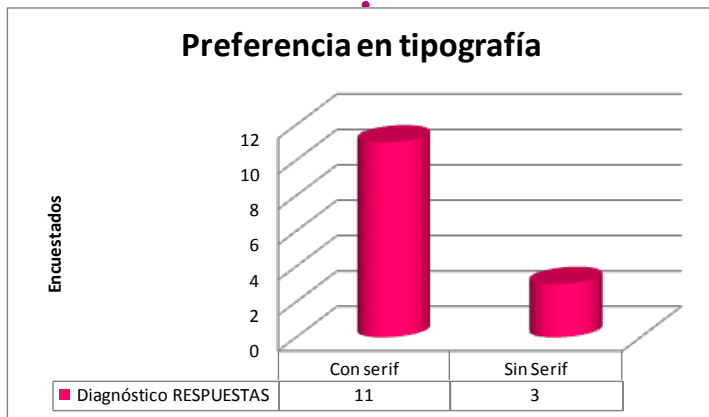
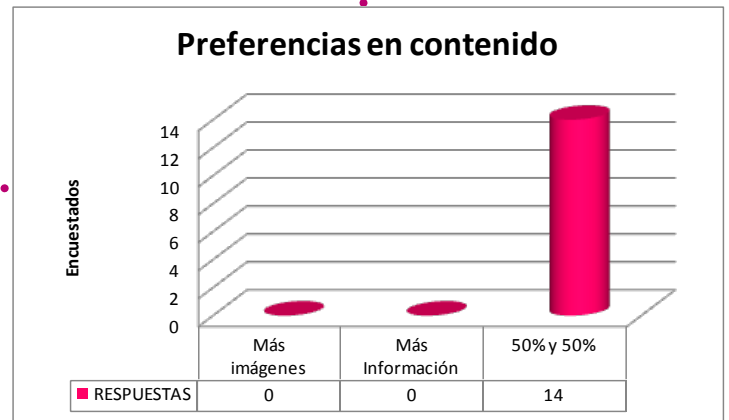
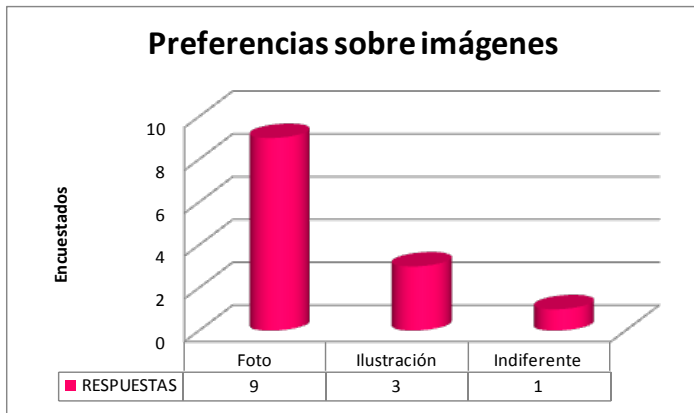


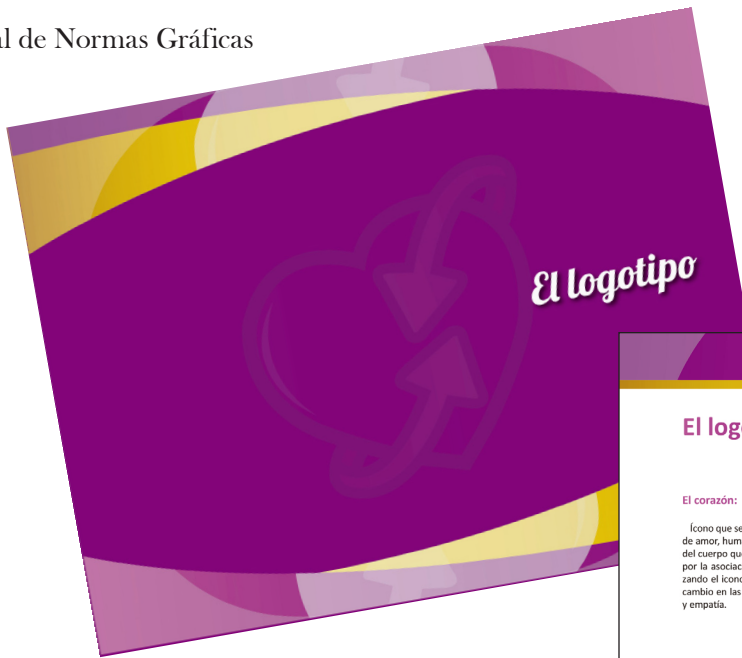
Medio para recibir información



Colores para material de ONGs







Manual de Normas Gráficas

El logotipo

El corazón:
Ícono que se utiliza habitualmente para representar el sentimiento de amor, humanidad y bondad, es asociado habitualmente a la parte del cuerpo que produce los sentimientos. Este ícono ya era utilizado por la asociación como logotipo, por lo cual se decidió seguir utilizando el ícono del corazón ya que la institución trata de generar un cambio en las personas y de crear ese sentimiento de amor, bondad y empatía.

Las flechas:
Símbolos utilizados para interpretar direcciones o para dirigir algún movimiento, estos íconos son utilizados de una forma que simulen que están dando un abrazo de forma cálida y con afecto, ya que la principal idea de la asociación mediante la ayuda social la cual pretende generar un "cambio" en la mente de los guatemaltecos y que puedan ayudar a las personas que más lo necesitan.

Tipografía:
La tipografía Utilizada es Unique de la familia de palo seco, se utiliza para el texto "La Fuerza del Cambio".
La tipografía complementaria es Arial Narrow y se utiliza para el texto "Capacitando y Promoviendo Prevención y Salud"

La Fuerza del Cambio
Capacitando y promoviendo prevención y salud

Manual de Normas Gráficas

El logotipo

Cualquier logotipo utilizado anteriormente al que se muestra en este manual queda en desuso y no representa a la marca.

El isotipo :
Representa un ciclo, ya que el proceso comienza por un donante que desea ayudar, el cual contribuye a la asociación con lo que él pueda, con lo cual la asociación lo entrega a quienes lo necesitan. Con ello se pretende poder ayudar a que las personas que carecen de recursos para cubrir sus necesidades más básicas, a que las puedan cubrir mediante la ayuda.

La tipografía:
Se utilizó en el nombre principal es una tipografía que tiene muchas líneas curvas para seguir con el movimiento del isotipo, y la de complemento es una más recta y condensada para que sirva de base y mantenga la seriedad y compromiso que tiene la asociación.

La Fuerza del Cambio
Capacitando y promoviendo prevención y salud

Manual de Normas Gráficas

Versiones del Logotipo

Existen 3 versiones del logotipo para su utilización.

Escala de grises: cuando la impresión sea a una sola tinta.
Lineal Negro: debe ser impreso sobre un fondo claro para que sea legible.
Negativo Blanco: se debe imprimir sobre un fondo oscuro.

Escala de grises

Lineal Negro

Negativo Blanco

La Fuerza del Cambio
Capacitando y promoviendo prevención y salud

La Fuerza del Cambio
Capacitando y promoviendo prevención y salud

La Fuerza del Cambio
Capacitando y promoviendo prevención y salud



Manual de Normas Gráficas

Camisas

Existen 3 versiones de camisas tipo polo, los colores utilizados son los mismos que tiene la institución.



Blanca



Amarilla



Morada

Manual de Normas Gráficas

Playeras y Gorras

Playeras corporativas con sus respectivas gorras para las actividades de la institución.



Blanca adelante



Blanca atrás



Amarilla adelante



Amarilla atrás



Gorra blanca



Gorra Amarilla



Manual de Normas Gráficas

Carta y Tarjeta de Presentación


Plantilla de la carta membretada y de la tarjeta de presentación, los colores son inalterables.

Manual de Normas Gráficas

Folder

Folder corporativo, los colores son inalterables.

Troquel



La Fuerza del Cambio

ASOCIACIÓN LA FUERZA DEL CAMBIO
Capacitando y promoviendo prevención y salud

A continuación se le presentan dos piezas gráficas que se están Diseñando para la Asociación la Fuerza del Cambio bajo el concepto "Ayudando crecemos todos". Le agradeceremos responder las siguientes preguntas con el propósito de validar los materiales.

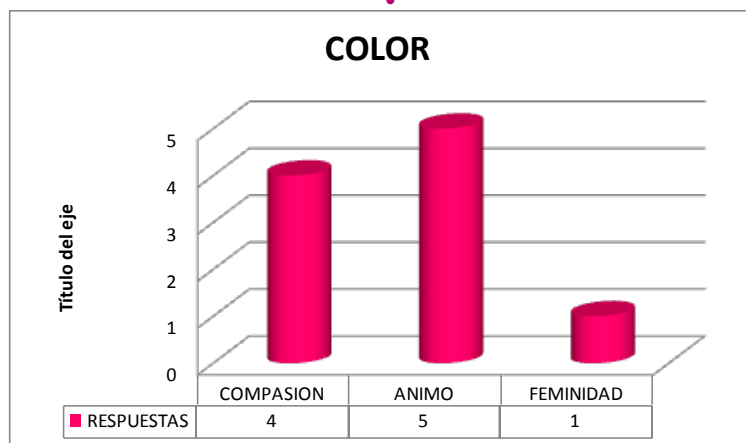
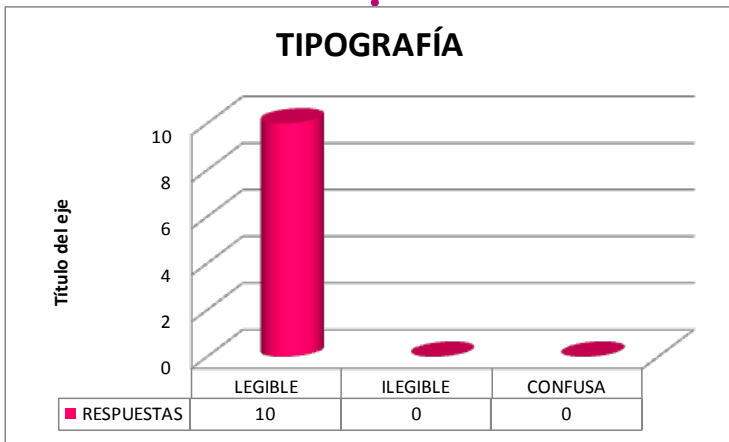
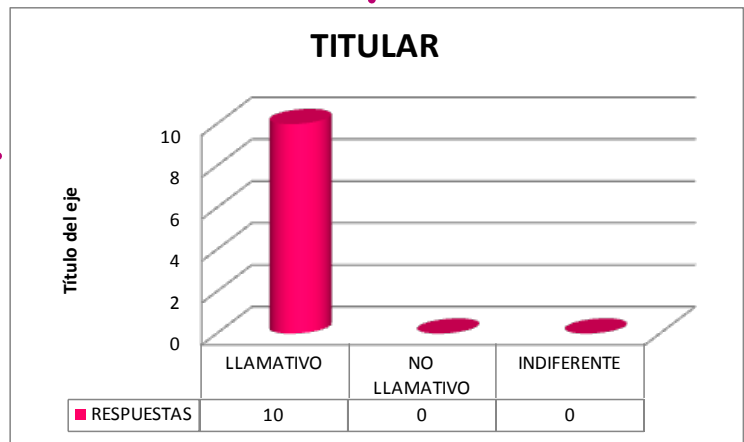
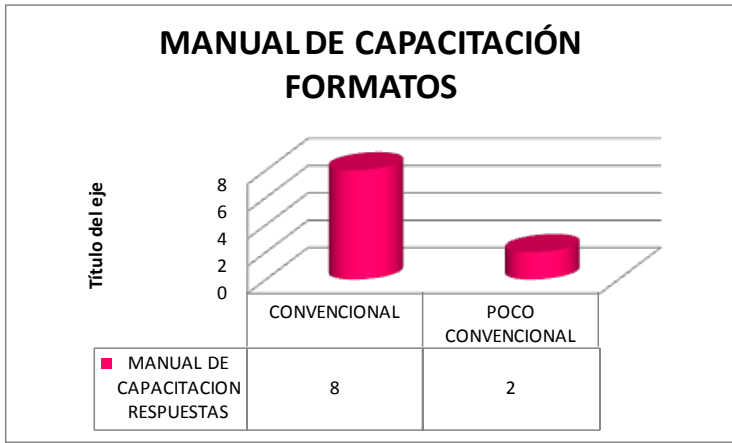
I. MANUAL PARA CAPACITACIÓN

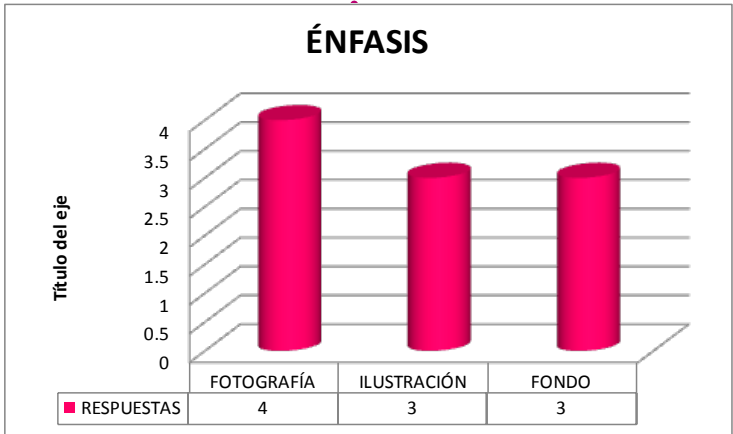
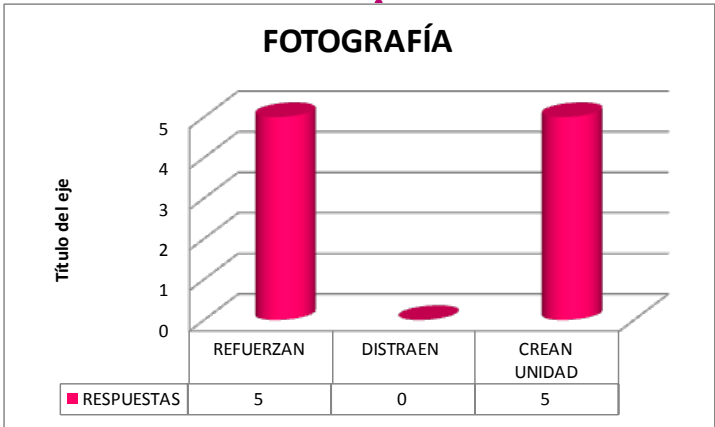
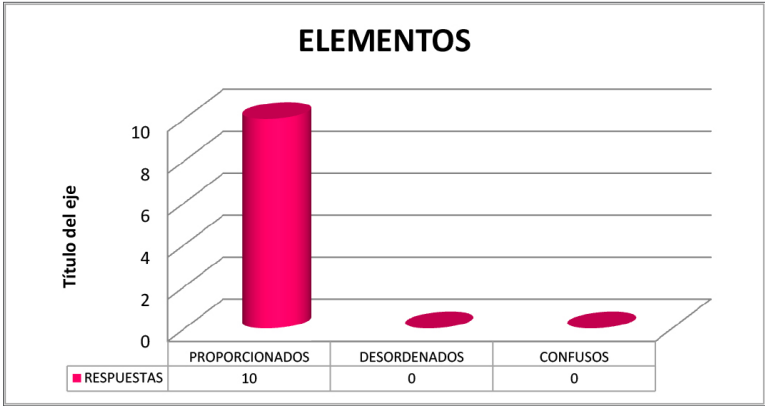
1. El formato presentado en tamaño carta vertical a su parecer es:
 Convencional Poco Convencional
2. Considerando la función de un titular de destacar el inicio de un tema, le parece que en la pieza éste es:
 Llamativo No es llamativo Indiferente
3. La tipografía utilizada considera que es:
 Legible Ilegible Confusa
4. El color institucional magenta que predomina cree que ayuda a expresar:
 Compasión Ánimo Feminidad
5. Los elementos de diagramación se encuentran:
 Proporcionados Desordenados Confusos
6. Considera que las ilustraciones de los personajes:
 Resaltan No resaltan Complementan
7. Considera que las fotografías en relación al contenido:
 Refuerzan Distraen Crean unidad
8. Cree que se le está dando más énfasis al elemento:
 Fotografía Ilustración fondo

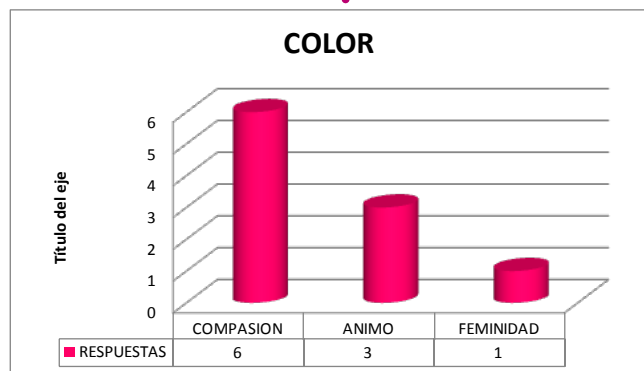
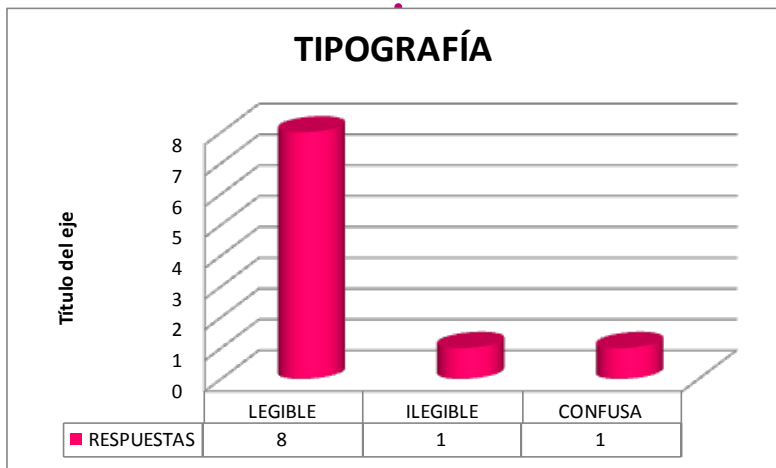
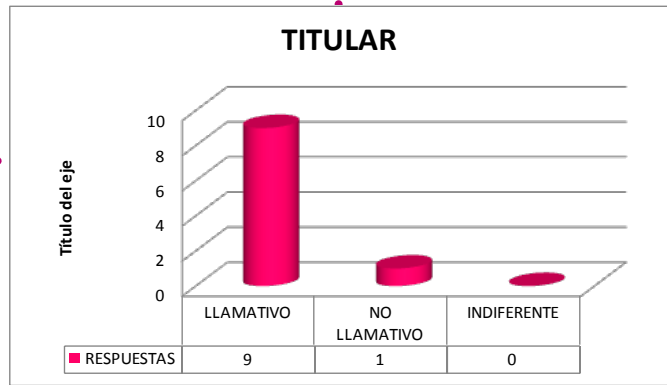
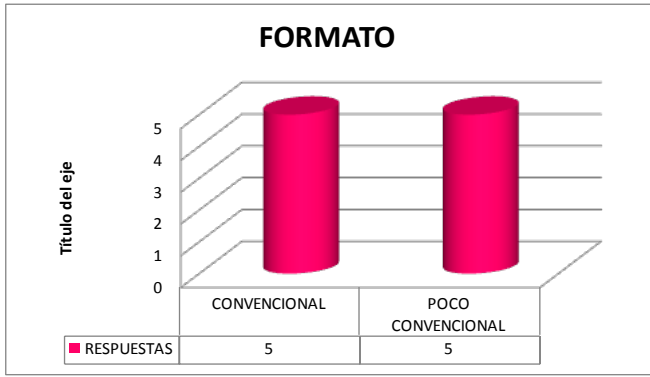
II. REVISTA INFORMATIVA 180 GRADOS

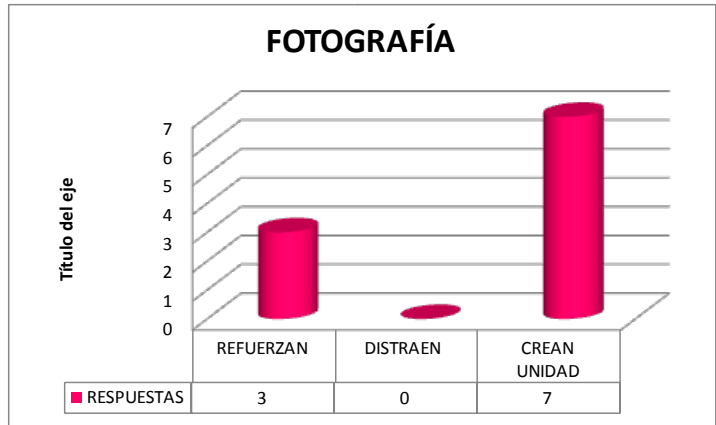
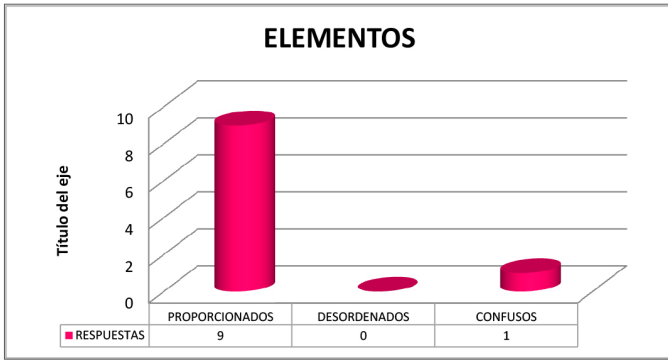
1. El formato presentado en tamaño 8.5 X 8.5 pulgadas a su parecer es:
Convencional Poco Convencional
2. Considerando la función de un titular de destacar el inicio de un tema, le parece que en la pieza éste es:
Llamativo No es llamativo Indiferente
3. La tipografía utilizada considera que es:
Legible Ilegible Confusa
4. El color institucional magenta que predomina cree que ayuda a expresar:
Compasión Ánimo Feminidad
5. Los elementos de diagramación se encuentran.
Proporcionados Desordenados Confusos
6. Considera que los pictogramas de personas representan acciones de:
Ayudar Hablar No es clara la acción
7. Considera que las fotografías en relación al contenido:
Refuerzan Distraen Crean unidad

Gracias por su valiosa información
USAC Facultad de Arquitectura, Escuela de Diseño Gráfico
EPS Editorial
Ruth Velásquez Carné No. 9418586
Octubre 2014.









ASOCIACIÓN LA FUERZA DEL CAMBIO
Capacitando y promoviendo prevención y salud



A continuación se le presentan dos piezas gráficas que se están Diseñando para la Asociación la Fuerza del Cambio bajo el concepto "Ayudando crecemos todos". Le agradeceremos responder las siguientes preguntas con el propósito de validar los materiales.

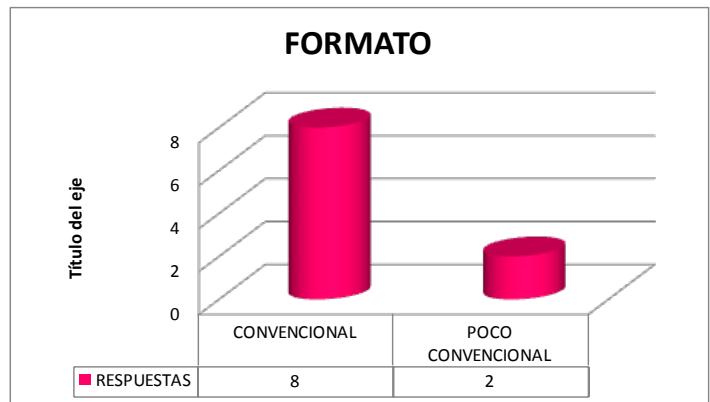
I. MANUAL PARA CAPACITACIÓN

1. El formato presentado en tamaño carta vertical a su parecer es:
Convencional Poco Convencional
2. La tipografía utilizada considera que es:
Legible Ilegible Confusa
3. El color magenta que predomina cree que ayuda a expresar:
Compasión Ánimo Feminidad
4. Los elementos de diagramación se encuentran.
Proporcionados Desordenados Confusos
5. Considera que las ilustraciones de los personajes:
Resaltan No resaltan Complementan
7. Considera que las fotografías en relación al contenido:
Refuerzan Distraen Crean unidad
6. Cree que se le está dando más énfasis al elemento:
Fotografía Ilustración fondo

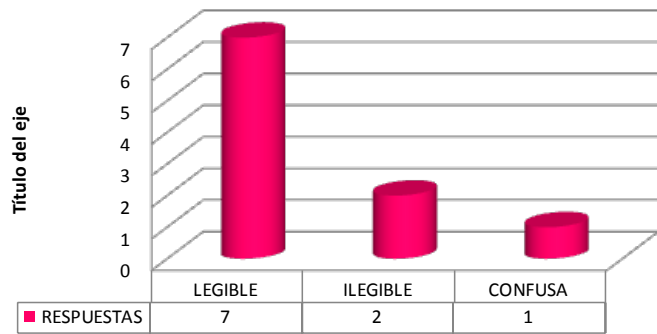
II. REVISTA INFORMATIVA 180 GRADOS

1. El formato presentado en tamaño 8.5 X 8.5 pulgadas a su parecer es:
 Convencional Poco Convencional
2. La tipografía utilizada considera que es:
 Legible Ilegible Confusa
3. El color magenta que predomina cree que ayuda a expresar:
 Compasión Ánimo Feminidad
4. Los elementos de diagramación se encuentran:
 Proporcionados Desordenados Confusos
5. Considera que las fotografías en relación al contenido:
 Refuerzan Distraen Crean unidad

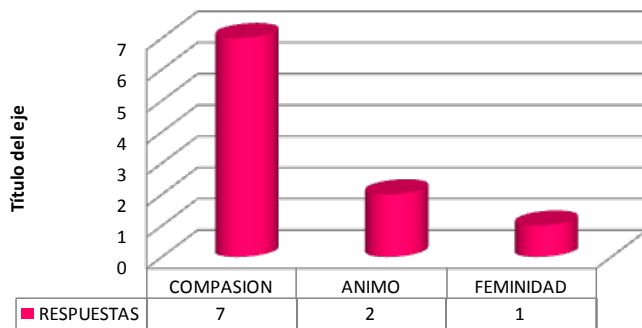
Gracias por su valiosa información
 USAC Facultad de Arquitectura, Escuela de Diseño Gráfico
 EPS Editorial
 Ruth Velásquez Carné No. 9418586
 Noviembre 2014.



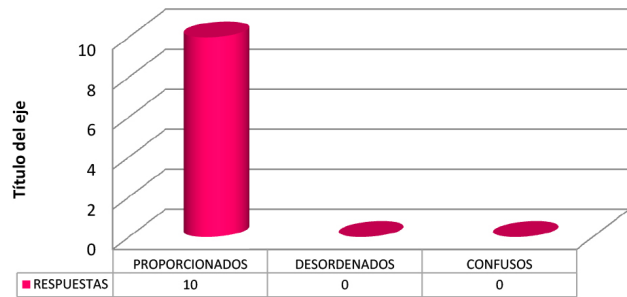
TIPOGRAFÍA



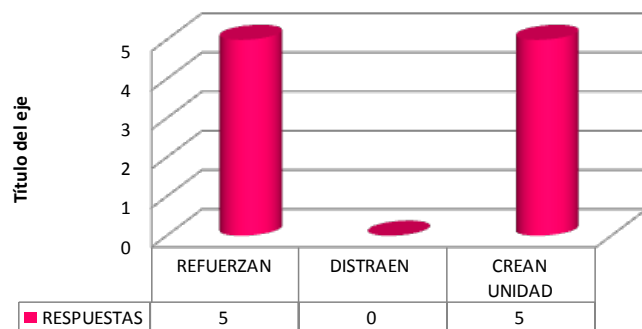
COLOR

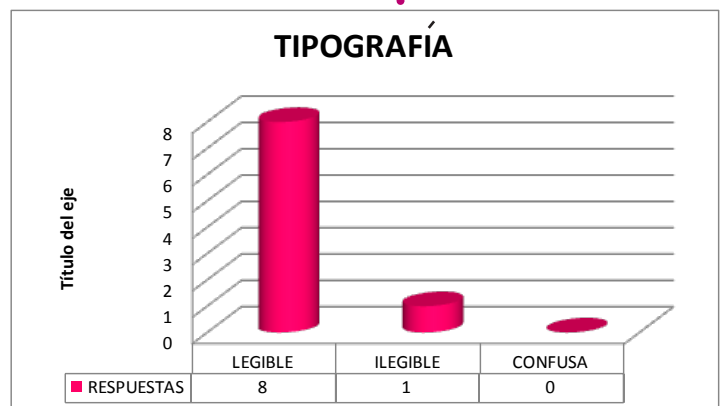
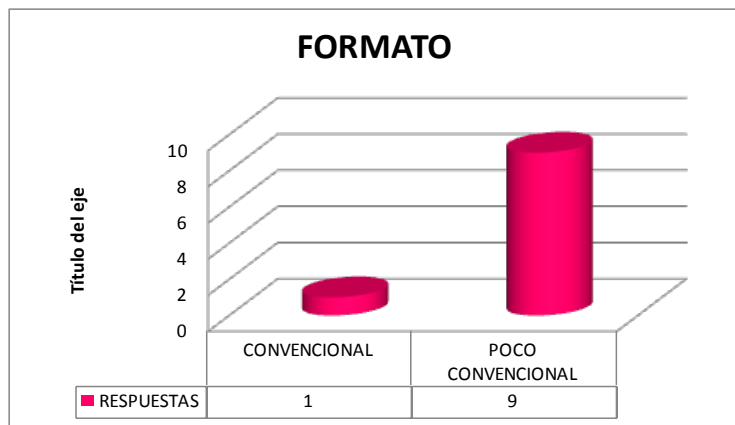
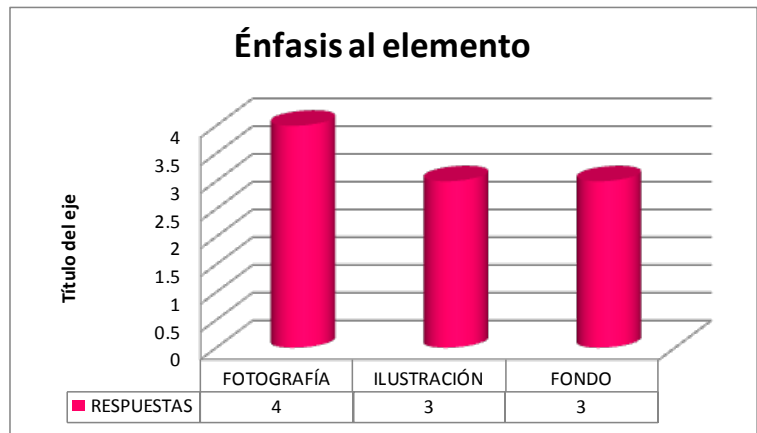


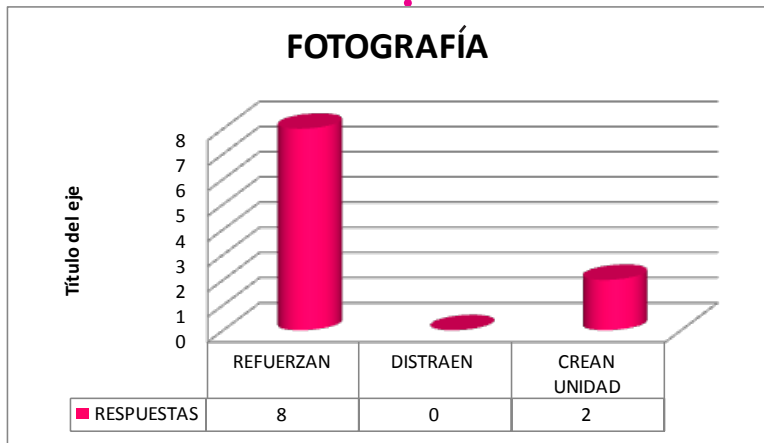
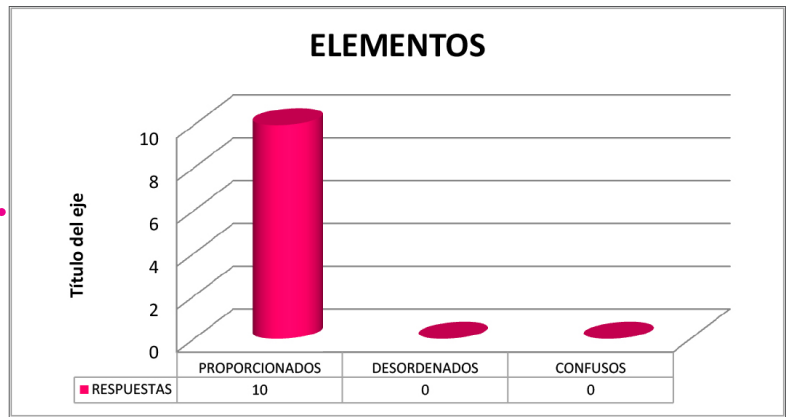
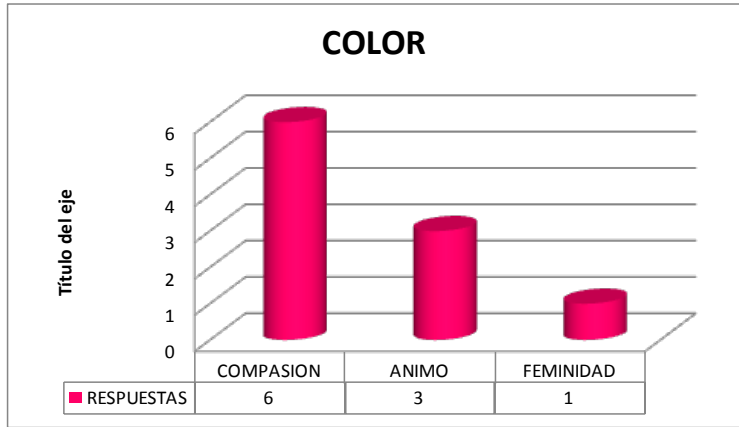
ELEMENTOS



FOTOGRAFÍA









Guatemala 30 de Noviembre 2014

D.G.
Ruth Velásquez
Presente

Es un gusto saludarle, deseando éxitos en sus labores.

A continuación presentamos la cotización de impresión de los materiales, que nos solicito:

Revista

De 40 páginas full color impresas en Couché 80 gramos, tamaño 8.5 x 8.5" al cerrarla, engrapadas y con barniz tradicional Q. 15.00 c/u

500 unidades Q. 7,500.00

Manual

Portada y contraportada en texcote 12 full color tamaño carta y 75 páginas interiores en papel bond 80 gamos, full Color en impresión láser con encuadernado metálico

Unidad Q. 350.00

Nota: enviar todos los materiales preparados para su impresión, se requiere de un anticipo del 50% para proceder a la impresión

Cualquier consulta adicional no dude en comunicarse conmigo

Esperando poder servirles

Anexo 6.

Entrega de Dummies en la sede de la Asociación la Fuerza del Cambio.

Noviembre 2014.



Entrega de Dummies del Manual y la Revista Asociación la Fuerza del Cambio. Noviembre 2014.

Anexo 7

Presentación de Proyectos Finales en la Facultad de Arquitectura USAC.

Noviembre 2014.



Presentación de proyectos finales en Arquitectura Licda. Liza Saravia y Lucky De León Asociación la Fuerza del Cambio. Noviembre 2014.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



**Facultad de
Arquitectura**
Universidad de San Carlos de Guatemala

MSc Arquitecto
Byron Alfredo Rabé Rendón
Decano Facultad de Arquitectura
Universidad de San Carlos de Guatemala

Señor Decano:

Por este medio hago constar que he leído y revisado el Proyecto de Graduación, al conferírsele el título de *Licenciada en Diseño Gráfico con Énfasis Editorial Didáctico Interactivo*, de la estudiante **RUTH ETHELVINA VELÁSQUEZ ESTRADA**, carné **199418586**, titulado **“DISEÑO DE MATERIAL EDITORIAL DE CAPACITACIÓN E INFORMATIVO PARA DAR A CONOCER LA LABOR QUE REALIZA LA ASOCIACIÓN LA FUERZA DEL CAMBIO”**.

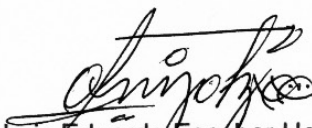
Dicho trabajo ha sido corregido en el aspecto ortográfico, sintáctico y estilo académico; por lo anterior, la Facultad tiene la potestad de disponer del documento como considere pertinente.

Extiendo la presente constancia en una hoja con los membretes de la Universidad de San Carlos de Guatemala y de la Facultad de Arquitectura, a los veintinueve días de abril de dos mil quince.

Agradeciendo su atención, me suscribo con las muestras de mi alta estima,

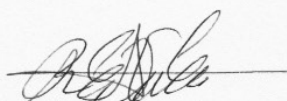
Atentamente,

Lic. Luis Eduardo Escobar Hernández
COL. No. 4509
COLEGIO DE HUMANIDADES


Lic. Luis Eduardo Escobar Hernández
Profesor Titular No. de Personal 16861
Colegiado Activo 4,509

**"Diseño de Material Editorial de Capacitación
e Informativo para dar a conocer la labor que realiza
la Asociación la Fuerza del Cambio"**

Proyecto de Graduación desarrollado por:

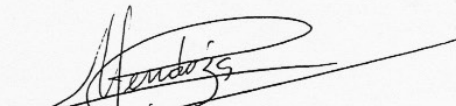


Ruth Ethelvina Velásquez Estrada

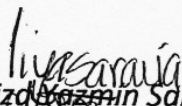
Asesorado por:



Licda. Erika Grajeda Godínez
No. de Colegiado G-03



Licda. Larisa Caridad Méndez Alvarado
No. de Colegiado 47



Licda. Liza Yazmin Saravia De León
No. de Colegiado 11,625

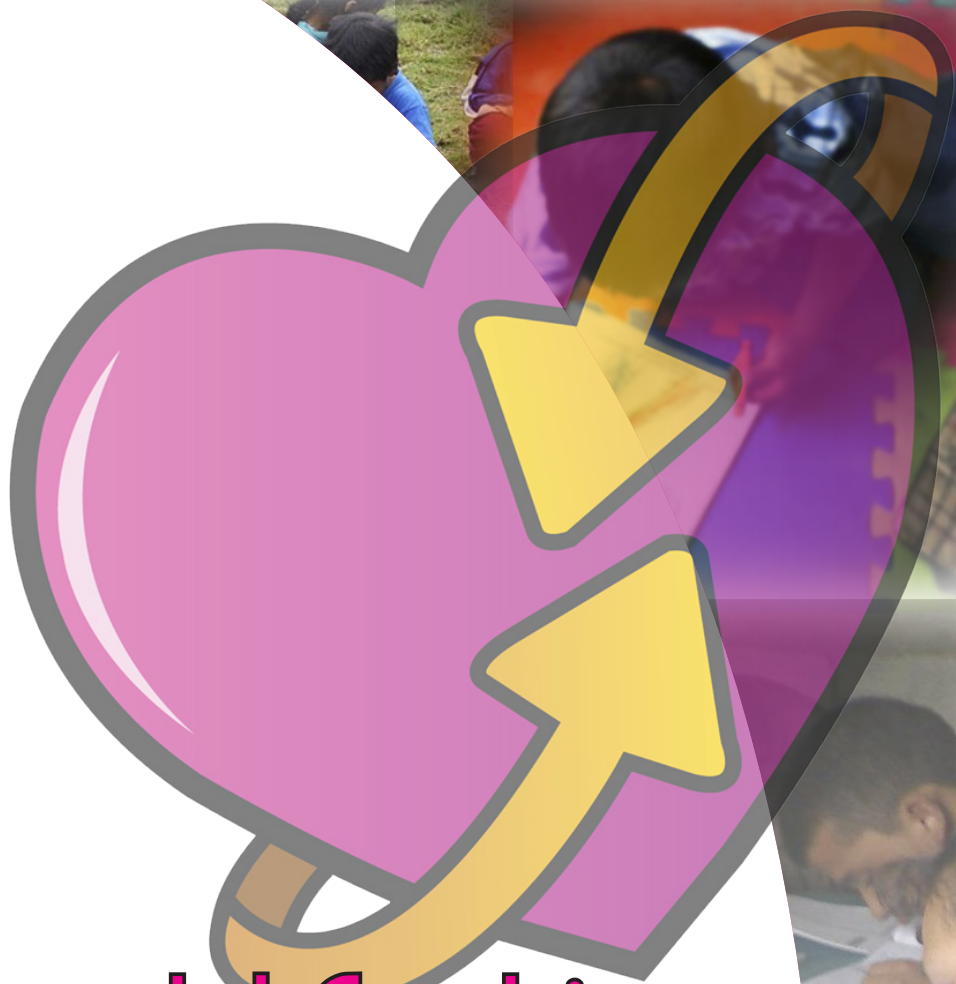
LIZA YAZMIN SARAVIA DE LEÓN
LICENCIADA EN
PSICOLOGIA
COLEGIADA 11,625

Imprímase:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Arq. Byron Alfredo Rabe Rendón
Decano



La Fuerza del Cambio

Capacitando y promoviendo prevención y salud



5001-0575 / 4664-3178



/Asociación La Fuerza del Cambio Guatemala



Arco 3, No. 23 Jardines de la Asunción, Zona 5



lafuerzadelcambio2007@gmail.com



www.lafuerzadelcambio.com