## Plan de lección: Factores que influyen en los hábitos

**45 minutos en total**

Descripción de la lección



En esta lección, los participantes explorarán distintas barreras que evitan que las personas cambien sus hábitos y adopten prácticas de WASH. Actuarán situaciones comunes y abordarán distintos motivos que dan las personas para explicar por qué no adoptan ciertas prácticas de WASH.



Objetivos de aprendizaje



Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de:

1. Identificar barreras que evitan que las personas cambien sus hábitos.
2. Identificar 5 categorías de factores que influyen en los hábitos.



Materiales



* Situaciones sobre el cambio de hábitos (véase el final del plan de lección)
* Títulos y ejemplos de factores de cambio de hábitos (véase el final del plan de lección)
* Marcadores
* Cinta adhesiva
* Hojas de papel

Preparación



* Lea y prepare el plan de lección.
* Imprima y recorte las 5 categorías de factores relacionados con los hábitos.
* Imprima y recorte las 4 situaciones sobre el cambio de hábitos.
* Opcional: escriba los objetivos de aprendizaje en una hoja de rotafolio.

Introducción 5 minutos



1. Dígales a los participantes: "Piensen en un momento en el que hayan querido cambiar un mal hábito"*. Algunos ejemplos: dejar de fumar, dejar de comer comida chatarra, acostarse más temprano, llegar puntual al trabajo, dejar de morderse las uñas, usar hilo dental más seguido, etc.*
2. Pídales a los participantes que debatan con el compañero por qué fue difícil cambiar ese hábito.
3. Pídales que compartan algunas de sus experiencias.
4. Presente la descripción de la lección o los objetivos de aprendizaje.

¿Por qué algunas personas no adoptan las prácticas de WASH? 25 minutos



1. Explíqueles a los participantes que hemos abordado todas las distintas maneras en las que las personas se pueden beneficiar al adoptar prácticas de WASH; desde la salud y la seguridad hasta la dignidad. Conocemos muchos motivos por los que adoptar prácticas de WASH puede ser beneficioso; sin embargo, muchas personas aún no purifican el agua, no usan una letrina ni se lavan las manos. Los seres humanos no mantienen hábitos nocivos solo porque son tercos o vagos; a menudo, son varios factores los que influyen en nuestra voluntad y capacidad de cambio.
2. Explíqueles a los participantes que, trabajando con diversas situaciones, intentarán enumerar distintos motivos por los cuales ocurre eso. Responderán dos preguntas: "¿Por qué algunas personas no adoptan buenas prácticas de WASH?" y "¿Qué les impide adoptar las prácticas de WASH?".
3. Explíqueles que tendrán que actuar una situación durante 1-2 minutos frente al resto del grupo.
4. Tendrán 5-10 minutos para leer la situación y preparar una dramatización corta.
5. Divida a los participantes en 4 grupos y asigne a cada grupo una de las 4 situaciones.
6. Una vez que estén listos, pídales que presenten la dramatización de a un grupo por vez.
7. Después de cada presentación, pregúnteles: "¿Por qué motivos la familia no tenía buenas prácticas de WASH?". Escriba cada respuesta por separado en un pedazo de papel y péguelos en la pared. Cada situación debería tener solo 2-3 motivos.
8. Explíqueles a los participantes que, para que sea más fácil recordar la información, es posible dividir todos esos motivos en 5 categorías de factores que influyen en los hábitos.
9. Explíqueles las 5 categorías. Coloque horizontalmente en la pared los 5 títulos a medida que los explica.
   * **Riesgo:** la comprensión y la conciencia del riesgo (cuán probable es verse afectado y cuán graves son los efectos)**.**
   * **Actitud**: las opiniones que tiene una persona acerca de los costos (dinero, tiempo y esfuerzo) y los beneficios (ahorro, salud y otras ventajas). La actitud también incluye las emociones que surgen al realizar o pensar sobre el hábito.
   * **Norma de la comunidad:** lo que hace y opina la comunidad sobre el hábito.
   * **Habilidad:** la confianza y la habilidad que tiene una persona para adoptar un hábito.
   * **Autocontrol:** de qué manera la persona mantiene el hábito a largo plazo.

**Nota para el capacitador:** para más información sobre las 5 categorías distintas de factores, véase el resumen técnico "*Cambio de hábitos*" elaborado por CAWST**.**

1. Regrese a las hojas de papel donde están escritos los distintos motivos. Pídales a los participantes que, entre todos, decidan a qué categoría de factores pertenece cada motivo.
2. Use la siguiente tabla y ordene los motivos debajo de los distintos títulos.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situación** | **Riesgo** | **Actitud** | **Normas de la comunidad** | **Habilidad** | **Autocontrol** |
| 1 | La familia cree que el agua sin tratar no es dañina. |  | Ninguna persona de la comunidad trata el agua. |  |  |
| 2 |  | Las personas piensan que no tienen una cantidad suficiente de agua (si es solo una opinión). |  | No hay suficiente cantidad de agua (si es verdad). | Se olvidan de lavarse las manos. |
| 3 |  | * No les agrada el sabor del cloro. * No creen que valga la pena comprarlo. |  | No saben cómo tratar el agua. |  |
| 4 | No saben que las heces representan un riesgo para la salud. | Creen que las letrinas son muy costosas y requieren mucho tiempo de construcción. | Ninguna persona de la comunidad usa una letrina. |  |  |

1. Explíqueles a los participantes que usarán esta guía más adelante, cuando traten las formas de influir en el cambio de hábitos.

Repaso 10 minutos



1. Pídales a los participantes que piensen una vez más en el hábito sobre el cual reflexionaron en la actividad introductoria.
2. Pídales que debatan con un compañero por qué fue tan difícil cambiar ese hábito y a qué categoría de factores corresponden esos motivos.
3. Pídales a algunos participantes que compartan sus ideas con todo el grupo.

Reflexiones sobre la lección

**Situaciones sobre el cambio de hábitos**

|  |
| --- |
| **Situación 1**  Usted llega a una casa y le pregunta al jefe de familia si tiene agua para beber. Observa que el agua se extrae de una bomba sin tratamiento alguno. Cuando les pregunta por qué no tratan el agua, responden que **siempre han usado el agua** sin tratamiento y nunca han tenido un problema. Además, dicen que **todos los miembros de la comunidad beben** el agua directamente del grifo, sin tratarla. |
| **Situación 2**  Usted llega a una casa y lo invitan a comer con la familia. Observa que la señora de la casa no se lava las manos antes de preparar la comida y que nadie se lava las manos antes de empezar a comer. Cuando les pregunta por qué, responden que están muy ocupados y no tienen tiempo para lavarse las manos. Por eso, **suelen olvidarse** de hacerlo. Además, explican que **no tienen cantidad de agua suficiente** para derrocharla lavándose las manos. |
| **Situación 3**  Usted llega a una casa y le ofrecen agua para beber. No vio que trataran el agua antes de dársela, por lo cual les pregunta de qué manera tratan el agua. Responden que no tratan el agua. **Ningún miembro de la familia sabe cómo** tratar el agua de manera segura. Cuando les aconseja y les explica sobre el uso del cloro, responden que no usan ese producto porque **no les gusta el sabor**. Además, insisten en que **no tienen dinero suficiente** para comprar cloro y **no hay un lugar cercano donde comprarlo.** |
| **Situación 4**  Usted llega a una casa y necesita ir al baño con urgencia. Pregunta si puede usar la letrina de la casa. La familia dice que no tienen una y que debería hacer como hacen ellos e ir entre los árboles. Les pregunta por qué no tienen una letrina y dicen que **construir una lleva mucho tiempo** y que **no tienen dinero suficiente** para comprar una. Creen que las heces son una gran forma de fertilizar el suelo y que **no son dañinas**. Además, **ningún miembro de la comunidad** usa una letrina. |

|  |
| --- |
| **Riesgo**  Comprender el riesgo y ser consciente de este.  *P. ej.: la persona no sabe por qué motivo es importante usar una letrina.* |

|  |
| --- |
| **Actitud**  Las creencias sobre los costos y los beneficios, y las emociones que surgen al realizar o pensar en  ese hábito.  *P. ej.: a la persona no le agrada usar una letrina porque simplemente puede usar la tierra y porque las letrinas tienen mal olor.* |
| **Norma**  Lo que hace y opina la comunidad sobre el hábito.  *P. ej.: la persona no quiere ser la única del pueblo que usa una letrina.* | |
| **Habilidad**  La habilidad, y la confianza en esa habilidad, que tiene una persona para adoptar un hábito.  *P. ej.: la persona no tiene dinero suficiente o no cree que es capaz de usar una letrina.* |

|  |
| --- |
| **Autocontrol**  Ayuda a las personas a enfrentarse a obstáculos y distracciones, a fin de mantener el hábito.  *P. ej.: la persona se olvida o no tiene recordatorios que la ayuden a mantener limpia la letrina.* |