

Yo sé
lo que quiero

Cuaderno de trabajo



Universidad de
los Andes



NOMBRE Y APELLIDOS

.....

CURSO

.....

COLEGIO

.....

CUADERNO DE TRABAJO

YO SÉ LO QUE QUIERO (*Unplugged*).

Un programa de EU-Dap, Proyecto europeo para la prevención del abuso de drogas.

© 2007-2017, OED, Turín, Italia, EU-Dap Trial

Traducción y revisión: Fundación EDEX

ISBN: 978-84-9726-922-3 D.L.: BI-1456-2016

MOD. 2014100202

Adaptación y revisión para Chile: Dr. Jorge Gaete, Daniela Valenzuela, Sofía Gana y Magdalena Salas. Facultad de Medicina, Universidad de los Andes.

El presente Cuaderno forma parte del programa junto con el Manual del docente y el Paquete de 47 fichas. El material puede descargarse de forma gratuita desde la dirección www.eudap.net u obtenerse a través del centro EU-Dap de su país.



EU-Dap es un proyecto financiado por la Comisión Europea (subvención n.º spc 2002376, programa de salud pública comunitaria 2002 y subvención n.º spc 2005312, Programa de Acción Comunitaria en el campo de la Salud Pública 2003-2008). La publicación refleja las opiniones de sus autores y la Comisión no se responsabiliza del uso que pudiera hacerse de la información aquí contenida.



“Yo sé lo que quiero” es la adaptación de Unplugged para Chile. Esta adaptación ha sido posible gracias al Proyecto Fondecyt Regular 1181724 “Programa de prevención de uso de drogas, Unplugged: Adaptación y evaluación de su efectividad en estudiantes en Chile”.

Esta adaptación fue realizada por Dr. Jorge Gaete, Daniela Valenzuela, Sofía Gana y Magdalena Salas de la Universidad de los Andes.



**Yo sé
lo que quiero**

Índice

Sesión 1	¿Qué es YO SÉ LO QUE QUIERO?	2
Sesión 2	Dentro o fuera del grupo	3
Sesión 3	Alcohol: riesgos y protección	5
Sesión 4	¿Será como tú crees?	6
Sesión 5	¿Qué esperar del tabaco?.....	8
Sesión 6	Con voz propia.....	11
Sesión 7	Afirmarse frente a la presión	12
Sesión 8	¡A escena!	13
Sesión 9	Saber más, arriesgar menos	14
Sesión 10	Estrategias para afrontar dificultades	15
Sesión 11	Resolver problemas y tomar decisiones.....	17
Sesión 12	Establecer objetivos / Cierre.....	19

Sesión 1

¿Qué es YO SÉ LO QUE QUIERO?

A medida que te vas haciendo mayor tendrás que tomar decisiones relacionadas con el alcohol, el tabaco, ciertos fármacos, la marihuana y quizás otras drogas. **YO SÉ LO QUE QUIERO** te ayudará a prepararte para tomar esas decisiones y a actuar de manera que se reduzca el riesgo de tener problemas asociados a los consumos.

Te invito a dar un vistazo a los títulos de las **12 sesiones de YO SÉ LO QUE QUIERO** para hacerte una idea de los contenidos que se van a tratar.

REGLAS QUE FACILITARÁN EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO:

1. Escucho cuando alguien está hablando.
2. No me río de las demás personas de la clase.
3. No juzgo ni hago comentarios despectivos sobre las opiniones ajenas.
4. Respeto el derecho de las demás personas a expresar opiniones diferentes.
5. Intento que mi postura sea lo más sincera posible.
6. Asumo la responsabilidad de respetar las reglas en clase.
7. Respeto la necesidad de mantener la privacidad.
8. Valoro la posibilidad de aprender cosas nuevas.

Completa estas frases:

Algo que me gustaría hacer o experimentar durante el programa es...

Algo que me gustaría aprender durante el programa es...



¿Qué normas y compromisos es necesario acordar para lograr estas expectativas?

Sesión 2

Dentro o fuera del grupo

Las personas de tu edad desean estar juntas. ¿Qué harías para integrarte en un grupo nuevo?, ¿qué esperaría el grupo de ti?, ¿cómo reaccionaría el grupo a lo que hagas o digas? Estas preguntas constituyen el tema central de la sesión.

UN GRUPO SE FORMA SEGÚN:

Características

Él o ella, forma de vestir...

Habilidades

Capacidad deportiva, habilidad para tocar un instrumento musical, destreza en la técnica del skateboard...

Comportamientos

Forma de bailar, fumar, no fumar...

Comunicación

Jerga local, redes sociales...



Después de la dramatización, reúnete con tu grupo y responde las siguientes preguntas:

- » ¿Por qué crees que es importante formar parte de un grupo?
- » ¿Qué harías para integrarte a un grupo nuevo?
- » ¿Cómo te sentirías frente a un posible rechazo?
- » ¿Qué pasaría si a ti no te gustara salir a bailar y a tu grupo sí? ¿Qué pensaría el grupo? ¿Te echarían por no querer hacer siempre lo mismo que ellos?
- » Cuando formas parte de un grupo, ¿sientes que tu grupo es capaz de aceptar que uno de sus miembros no quiera hacer algo que todos hacen?



Observa con atención el dibujo...



Dibujo realizado por Jean Michel Folon (Bélgica, 1934-2005)

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué opinas de la persona que destaca entre las demás?

.....

¿En qué se parece a las demás personas?

.....

¿En qué se diferencia?

.....

¿Cuáles crees que son sus deseos?

.....

Escribe tres razones por las que una persona tiene derecho a ser diferente.

1

2

3

Sesión 3

Alcohol: riesgos y protección

El alcohol también es una droga y el mensaje es muy claro: abusar del alcohol no es bueno para la salud! Las personas que dicen esto tienen razón. Y los riesgos son aún más elevados cuando se refieren a chicas y chicos de tu edad. Pero tú ves que hay personas que beben alcohol o consumen otras drogas, como tabaco. ¿Por qué lo hacen? ¿Cuáles son los riesgos que corren? Y aún más importante: ¿cómo puedes protegerte frente a esos riesgos?

Observa las viñetas y colócalas en el recuadro correcto.

	Social	Físico	Psicológico
Riesgo			
Protección			



Composición corporal



Autoestima



Estar solo



Sentido de pertenencia



Autocontrol



Estrés

Describe brevemente a una persona que disponga de los factores de protección adecuados para no necesitar consumir alcohol. Si lo prefieres, puedes representarlo a través de un dibujo.

Sesión 4

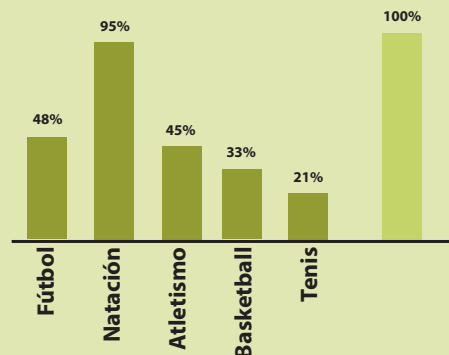
¿Será como tú crees?

Eco va vestido entero de negro porque cree que la mayoría de las personas que admira visten de ese color. Iliina toma una comida especial, aunque no le gusta, porque piensa que es lo que come la mayoría de la gente que ella aprecia. En esta sesión descubriremos cómo este tipo de creencias influyen en nuestro comportamiento. Pondremos una atención especial en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

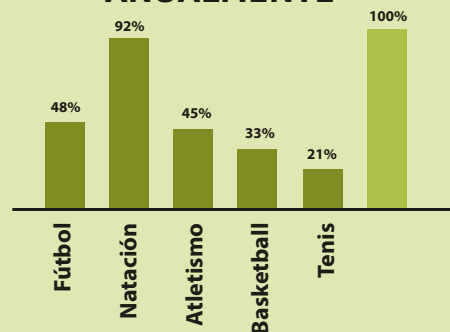
Una sencilla clase de estadística

¿Entiendes la diferencia entre "al menos un vez a lo largo de la vida", "anualmente", "mensualmente" y "a diario"?

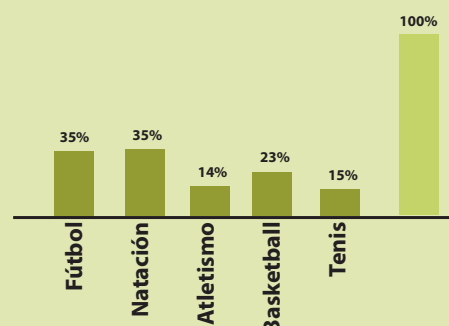
HACER DEPORTE A LO LARGO DE LA VIDA



HACER DEPORTE ANUALMENTE



HACER DEPORTE MENSUALMENTE



¿Qué porcentaje de personas de entre 14-18 años crees que consumen al menos una vez a lo largo de su vida?

Rodea tu cálculo personal: 27 %



Alcohol Tabaco Marihuana Emborracharse

¿Cuántas personas de 14-18 años crees que consumen anualmente?



Alcohol Tabaco Marihuana Emborracharse

¿Cuántas personas de 14-18 años crees que consumen mensualmente?



Alcohol Tabaco Marihuana Emborracharse

ESCRIBE AQUÍ LOS PORCENTAJES OFICIALES

	Alcohol	Tacabo	Marihuana	Emborracharse
A lo largo de la vida				
Anualmente				
Mensualmente				

Debes responder a estas preguntas en grupos de 5 personas, después de haber comparado tus estimaciones con los datos correctos.

- » ¿Dónde encuentras la diferencia más grande entre los porcentajes que creías y los oficiales?
- » ¿Dónde te acercaste más a la realidad?
- » ¿Cuáles pueden ser los motivos del error en el cálculo para consumo de alcohol, tabaco u otras drogas?
- » ¿Crees que alguna de las siguientes personas o situaciones ha influido en tus cálculos? ¿De qué manera? amigos/as o familiares;
 - las noticias en Internet, la televisión, la radio, los periódicos;
 - la publicidad y los anuncios;
 - las películas, fotografías, historias, canciones.

¿Qué esperar del tabaco?

Hay cosas que son buenas de respirar, como el aire limpio. Otras son nocivas, como el humo del tabaco. Casi todo el mundo lo sabe, y a pesar de ello hay mucha gente que fuma. Y si lo piensas, las personas que les rodean también inhalan el humo procedente de su tabaco. ¿De qué están hechos realmente los cigarrillos?

Test de conocimientos sobre el tabaco

Lee con atención cada pregunta y después elige la o las respuesta/s correcta/s. Puede haber más de una alternativa correcta, asegúrate de marcarlas todas.

- 1. ¿Qué pasa inmediatamente después de fumar un cigarrillo?**

 - (a) las manos y los pies se enfrían
 - (b) se producen molestias de estómago
 - (c) las ropas y el pelo huelen mal
- 2. ¿Quién consigue los mejores resultados en tests de concentración complicados?**

 - (a) las personas que fuman
 - (b) las personas que no fuman
 - (c) las personas exfumadoras
- 3. ¿Qué porcentaje de adolescentes que fuman quieren dejarlo o, al menos, fumar menos?**

 - (a) 2 %
 - (b) 30 %
 - (c) 46 %
- 4. Niños y niñas que fuman pasivamente tienen más tendencia a desarrollar:**

 - (a) inflamaciones de oído
 - (b) bronquitis
 - (c) asma u otras infecciones de las vías respiratorias
- 5. La industria tabaquera añade sustancias a los cigarrillos para convertirlos en un producto más adictivo. ¿Cuál de las siguientes sustancias añaden las industrias tabaqueras a los cigarrillos con ese fin?**

 - (a) regaliz
 - (b) cacao
 - (c) amoníaco
- 6. Más del 80% de las personas fumadoras empieza a consumir tabaco antes de los...?**

 - (a) 18 años
 - (b) 21 años
 - (c) 25 años
- 7. ¿Cuántos minutos de vida se pierden con el consumo de cigarrillo?**

 - (a) 2 minutos
 - (b) fumar no afecta la duración de la vida
 - (c) 11 minutos
- 8. ¿Qué cantidad de nicotina pura causa la muerte?**

 - (a) 1 kilo
 - (b) 100 gramos
 - (c) 0,05 gramos
- 9. ¿Qué porcentaje aproximado de personas que fuman en Chile quieren dejarlo o ya lo han intentado?**

 - (a) 6%
 - (b) 28%
 - (c) 49%
- 10. De las sustancias que contiene el humo de los cigarros ¿Cuántas pueden provocar cáncer?**

 - (a) ninguna
 - (b) 10 aproximadamente
 - (c) 40 aproximadamente



LO QUE SABEMOS GRACIAS A LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS

¿Qué es la nicotina?

- La nicotina que contiene el tabaco, es la causa de la adicción.
- La nicotina se absorbe por los pulmones y enseguida (en menos de diez segundos) llega al cerebro a través de la sangre. Debido a esta gran velocidad, la persona que fuma nota los efectos de la nicotina muy rápidamente.
- En el cerebro, la nicotina afecta varias zonas, y desencadena una serie de efectos en todo el organismo: aceleración de los latidos del corazón, presión sanguínea más elevada, contracción de los vasos sanguíneos, descenso de la temperatura de las manos y de los pies. Estos efectos son una fuente de estrés para el organismo.

La parte tóxica de un cigarrillo

- La nicotina es tóxica: una dosis de 0,05 gramos de nicotina pura podría matar a una persona adulta. Para un bebé, tragarse un solo cigarrillo podría ser mortal.
- Este efecto tóxico se produce desde el principio, cuando alguien fuma su primer cigarrillo. Normalmente, los efectos suelen ser: tos, malestar, dolor de garganta, enrojecimiento de los ojos que, además, tienden a lagrimear. Señales que indican que el organismo “está luchando” contra esta sustancia tóxica.

Algunas cifras

- Además de la nicotina, el humo del tabaco contiene alrededor de 3.700 compuestos químicos perjudiciales, 40 de los cuales provocan cáncer (entre otros: amoníaco, arsénico, alquitrán, hidrógeno, cianuro, monóxido de carbono y gas butano). El arsénico, por ejemplo, se utiliza como matarratas y el amoníaco es uno de los componentes que se usan para elaborar detergentes.
- Fumar cigarrillos es la principal causa individual evitable de muerte y enfermedad en Chile. De hecho, aproximadamente 10.800 chilenos y casi 6 millones de personas en todo el mundo mueren cada año a causa del tabaco. Afortunadamente, cada vez más personas están dejando de fumar.
- Cada cigarrillo acorta la vida de la persona fumadora en once minutos.

Los efectos del consumo de tabaco

La nicotina en sí no ayuda a relajarse o a eliminar el estrés. De hecho, los efectos que las personas que fuman interpretan como relajantes reflejan en realidad el alivio de los síntomas del síndrome de abstinencia, como la ansiedad y los problemas de concentración. El nerviosismo es realmente un efecto causado por la ausencia del cigarrillo y sólo desaparece cuando se fuma de nuevo.

La industria tabaquera manipula la información

Otro “riesgo” de fumar es caer en la manipulación que las empresas de la industria tabaquera ejercen para atraer al mayor número posible de clientes y para vender el mayor número de cigarrillos. Utilizan estrategias variadas para lograr ese objetivo, como el marketing y la publicidad. La imagen de los cigarrillos que reflejan los anuncios publicitarios (libertad, juventud, sentido de pertenencia a una comunidad...) no corresponde con la realidad. Los perjuicios reales están ocultos. ¿Sabías que 4 de los hombres que hicieron de vaqueros en los anuncios de Marlboro durante años murieron por enfermedades de pulmón?

Pero la industria tabaquera cuenta también con otras estrategias: negar el potencial adictivo y los efectos nocivos de fumar, por una parte, y el diseño de los cigarrillos, por otra. Esto significa que se añaden ciertas sustancias a los cigarrillos para hacerlos más adictivos. Además, los efectos nocivos más obvios se ocultan. Sustancias como el azúcar, el regaliz, el cacao o el óxido de magnesio facilitan la absorción de la nicotina en el pulmón, aumentando el riesgo de adicción. Además, reducen la irritación de la tráquea, por lo que nuestros mecanismos naturales de defensa bajan la guardia contra el tabaco. Ciertos aditivos provocan que el color del humo sea más claro, haciendo que se vea menos y que despierte menos reacciones por parte de las demás personas.

EFFECTOS PERJUDICIALES DEL CONSUMO DE TABACO

Adicción

- ✓ La nicotina es una droga muy adictiva. Entre un 60 % y un 80 % de las personas que fuman son dependientes.
- ✓ Las señales que nos indican que alguien es dependiente de la nicotina son:
 - la necesidad imperiosa de fumar
 - intentos de dejarlo sin éxito
 - desarrollo de tolerancia (cada vez más cigarrillos)
 - síndrome de abstinencia cuando se fuma menos o cuando se deja de fumar.
- ✓ Los síntomas del síndrome de abstinencia después de haber dejado de fumar son:
 - nerviosismo
 - desasosiego
 - humor depresivo
 - problemas de concentración y sueño
 - aumento del apetito (por eso se suele engordar)
- ✓ En la adolescencia, fumar genera rápidamente señales de dependencia.

Forma física y problemas de salud

- ✓ El dióxido de carbono es un gas muy tóxico presente en el humo de los cigarrillos. Disminuye el oxígeno en los órganos lo que se evidencia en pérdida de energía y forma física. Un ejemplo claro es quedarse sin aliento con facilidad al hacer ejercicio o subir escaleras.
- ✓ El alquitrán que contienen los cigarrillos se pega a las paredes de la tráquea, lentamente va cubriendo el pulmón, provocando tos e infecciones en todo el sistema respiratorio.
- ✓ El riesgo más conocido para la salud es el cáncer de pulmón, pero también de otros órganos, como la tráquea, el riñón o el páncreas.
- ✓ Las enfermedades cardiovasculares o los problemas relacionados con los vasos sanguíneos también se producen porque la nicotina contrae dichos vasos y acelera el ritmo cardíaco. Esto puede causar un accidente cerebro-vascular a largo plazo y también producir impotencia sexual.

El aspecto, el olor y el gusto

- ✓ La piel de quienes fuman es más pálida y las arrugas aparecen antes.
- ✓ Las ropas y el pelo huelen mal, los dientes y los dedos se ponen amarillos. Los sentidos del olor y el gusto pierden su capacidad.
- ✓ Las personas que fuman sufren más problemas dentales y de encías que otras personas.

El medio ambiente

- ✓ Fumar cigarrillos es una de las formas más peligrosas de contaminar el medioambiente. El término "fumador pasivo" se utiliza para describir a las personas que, aunque no fuman, respiran el humo que explulsan quienes lo hacen.
- ✓ Para producir tabaco se necesita aplicar calor para secar las hojas. Para generar ese calor se necesita una cantidad de madera cinco veces mayor que el peso de las hojas de tabaco (normalmente se utiliza madera tropical).

Para más información, visita el sitio web <http://www.senda.gob.cl/prevencion/informacion-sobre-drogas/>

Sesión 6

Con voz propia

Cuando nos comunicamos, decimos y escuchamos palabras. Pero la comunicación no se produce solo por medio de la voz y el oído. Escribir, chatear, actualizar perfiles en redes sociales, hacer mimo y actuar también son formas de expresarse. Especialmente cuando queremos manifestar con claridad una emoción o un sentimiento necesitamos mucho más que palabras.

EJEMPLOS DE EMOCIONES:

- Triste
- Aburrido/a
- Seguro/a
- Enamorado/a
- Atractivo/a
- Inseguro/a
- Aterrado/a
- Nervioso/a
- Rechazado/a
- Bien
- Alegre
- Muy bien
- Valiente
- Optimista
- Molesto/a
- Enojado/a
- Irritado/a
- Confiado/a
- Tímido/a
- Magnífico/a
- Valorado/a
- Querido/a
- Apoiado/a
- Reservado/a
- Temeroso/a
- Tranquilo/a
- Estresado/a
- Calmado/a
- Ansioso/a
- Especial
- Disgustado/a
- Cómodo/a
- Angustiado/a
- Vacío/a
- Genial
- Mal
- Muy mal
- Eufórico/a
- Solo/a
- Entretenido/a
- Explosivo/a
- Deprimido/a
- Aliviado/a
- Furioso/a
- Feliz
- Confundido/a
- Contento/a
- Vulnerable
- Atraído/a
- Abandonado/a
- Normal
- Preparado/a
- Excluido/a
- Listo/a
- Relajado/a
- Amenazado/a
- Animado/a
- Incómodo/a



Elige una de estas situaciones

- * Me gusta una persona y quiero decírselo, pero sin exagerar.
- * Soy el capitán/a de mi equipo, perdimos un partido y estoy muy triste
- * Mi amiga/o hizo algo que me molestó y quiero decírselo pero sin perder su amistad
- * Mi hermana/o está triste y quiero consolarla/o.

Imagínate que estás en esa situación

¿Qué sientes?

.....

¿Qué quieres expresar?

.....

¿Qué no quieres expresar?

.....

¿Qué dirías?

.....



Sesión 7

Afirmarse frente a la presión

Mantenerte firme en tus decisiones significa expresar con claridad lo que sientes o lo que piensas. A veces intentas dejar claro lo que piensas hablando más alto, pero eso no funciona. Otras veces no quieres defender tu punto de vista, y te quedas en silencio. Eso tampoco funciona. ¿Cómo lograrás afirmarte y defender tu punto de vista?

¿Soy una persona asertiva?

¿Con qué personas? (Desconocidas, familiares, profesores, hermanos/as)

.....
.....
.....

¿En qué situaciones? (En un equipo deportivo, en casa, en el colegio, en una fiesta, en entornos familiares)

.....
.....
.....

¿Como te sientes? (Autoconfiado, sin temor, cómodo)

.....
.....
.....

Elige una de las siguientes situaciones y escribe en el cuadro que está abajo dos posibles respuestas asertivas que darías

1. Te encuentras de vacaciones y decides ir de excursión a una región del país donde solo hay un amigo tuyo. Tú y tu amigo no fuman. Otras dos personas de un grupo a quienes acaban de conocer te ofrecen un cigarro. Tú no quieres fumar.
2. Estás en casa y tus padres han salido. Saben que un grupo de amigas y amigos acudirán a jugar videojuegos. Alguien trae unas cervezas y quiere compartirlas. Tú no quieres que tomen en tu casa.
3. Un buen amigo necesita dinero para devolvérselo a una compañera de colegio que le prestó 5000 pesos. Te los pide a ti. Sabes que seguramente no te los va a devolver, porque ha hecho lo mismo con otras personas. Así que dudas si darle los 5000 pesos que tanto te ha costado ahorrar.
4. Durante un paseo del colegio tienes dos horas de tiempo libre. En el grupo de tu curso sólo hay una buena amiga tuya. Alguien del grupo sugiere pasar el rato en los juegos pero tú realmente quieres ir a la playa.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Es significa expresar claramente
veces intentas dejar claro lo que
o eso no funciona. Otras veces
vista y te quedas callada. Así
arás ponerte en pie y defender

EJEMPLOS DE RECHAZO

Cuando te ofrezcan un cigarrillo, alcohol u otras drogas, y no te interesen, no te pongas a la defensiva. Tienes tus propios motivos. Para hacer que esa opinión sea firme y clara, piensa en las razones y los argumentos que apoyan tu respuesta. Expresa tu rechazo utilizando tus propias razones.

No, no quiero fumar porque...

- Los cigarrillos contienen demasiados compuestos químicos que la gente desconoce
- Quiero tener el aliento fresco
- Es demasiado caro para lo que te da a cambio
- Conozco personas que se fatigan enseguida porque fuman
- La industria que fabrica los cigarrillos miente constantemente
- De verdad, que no quiero
- Me puede producir cáncer
- No quiero gastar plata en eso
- No quiero volverme adicto
- Me gusta cantar, hacer deporte, etc. Y no quiero fumar
- ¿Pareceré mas interesante? ¿De verdad lo crees?
- No y punto.



No, no quiero beber porque...

- Puedo pasarlo bien sin hacerlo
- Puedo tener problemas a causa del alcohol
- Quiero controlar mi cuerpo y mi mente
- Prefiero una bebida o un jugo
- No quiero "apagar tele"
- No quiero ser agresivo
- No quiero arriesgarme a tener un accidente
- Tengo que levantarme temprano mañana y rendir en el partido
- No y punto.



No, no quiero usar drogas ilegales porque...

- Me afecta el cerebro y puedo perder el control
- No quiero que mis pensamientos se vean afectados
- No quiero gastar plata en eso
- Quiero controlar mi cuerpo y mi mente
- No sé que me puede hacer
- No quiero volverme adicto
- Tengo que levantarme temprano mañana
- No y punto.



Sesión 8

¡A escena!

A veces quieres mostrar lo mejor de ti, sin llegar a fingir. Sobre todo cuando quieres conectar con alguien a quien apenas conoces. En esta sesión vas a practicar tus habilidades para entablar relaciones interpersonales.

SITUACIONES EN LA ESCUELA



Rol 1:

Has conocido a un chico o una chica y te gustaría conocerle más. Quieres invitarla a ir al cine.

¿Qué puedes hacer? ¿Qué puedes decir? ¿En qué más tienes que pensar cuando hables con esa persona (mantener el contacto visual, hablar lo suficientemente alto pero sin gritar, etc.)?

Rol 2:

En tu centro educativo hay un/a joven que te gusta. En el recreo se te acerca y te invita a ir a dar una vuelta juntos.

¿Cómo respondes? ¿Cómo te hace sentir su manera de comportarse? ¿Qué te hace decidir si aceptas o no salir con él o ella?

SITUACIONES EN UNA FIESTA



Rol 1:

Estás en una fiesta de cumpleaños. Tú no conoces a nadie. Quieres acercarte a alguna de las personas que ya están allí.

¿Qué puedes hacer? ¿Qué puedes decir? ¿En qué más debes pensar cuando hables con esa persona (mantener el contacto visual, hablar lo suficientemente alto pero sin gritar, etc.)?

Rol 2:

Estás en una fiesta de despedida. Alguien a quien no conoces se te acerca e intenta empezar una conversación.

¿Cómo respondes? ¿Cómo te hace sentir su manera de comportarse? ¿Qué hace que sientas comodidad y qué no?

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

¿Qué les pareció la actuación que vieron? ¿Entendieron lo que querían expresar?

¿Creen que el lenguaje no verbal estuvo acorde a lo que se quería comunicar?

¿Qué harían ustedes en esta situación?

¿Qué harían para conocer a otras personas de su edad?

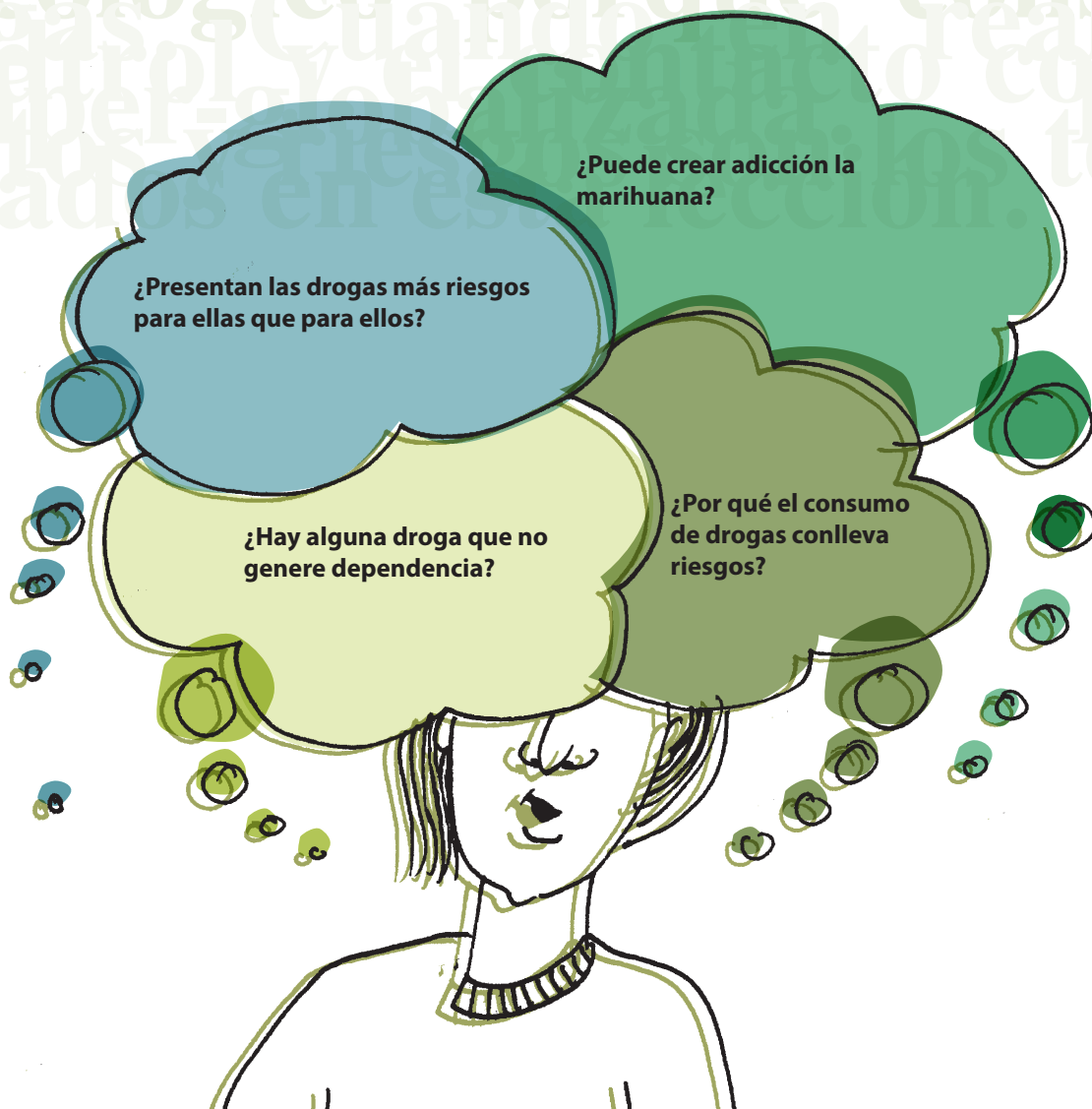


Sesión 9

Saber más, arriesgar menos



Seguro que has oído la palabra “droga” fuera de las sesiones de YO SÉ LO QUE QUIERO. Tal vez en tu casa, en la tele o en Internet. Conviene hablar sobre las drogas en clase porque es necesario conocer los riesgos de consumirlas. Ya hemos hablado del alcohol y del tabaco. Hay muchas otras drogas que se fuman, beben, aspiran o toman de diversas formas. Por una u otra vía, todas llegan a la sangre y a través de ella al cerebro. En el cerebro las drogas, según la familia química a la que pertenezcan, ejercen unos u otros efectos. Así, pueden hacer que la persona que las toma se sienta más reservada o más activa. También puede ocurrir que la persona que consume una determinada droga sienta miedo, se sienta sedada o mareada. También existen los riesgos sociales relacionados con el consumo de drogas. Por ejemplo, algunas personas pueden creer que las drogas que tienen origen botánico son ecológicas y no representan problemas para la salud. La realidad es que, sea cual sea el origen, tras su elaboración todas las drogas incluyen sustancias químicas que pueden afectar al funcionamiento del cerebro. Sobre estos efectos y riesgos trata esta sesión.



Estrategias para afrontar dificultades

Un día te sientes feliz y con seguridad, porque todo parece irte de maravilla. Son días fáciles. Pero otro día puedes sentir tristeza e indecisión. Es difícil hablar sobre eso con las demás personas. Pero no puedes evitar esos días, así que tienes que encontrar la forma de sobrellevarlos. A través de la comunicación o de otras estrategias.



The screenshot shows a web browser with the address bar displaying 'http://elblogdejavier.com'. The page content is a blog post with a green background. On the left side, there is a sidebar with navigation links: Ajustes, Calendario, Blogs anteriores, Mensaje, and Contáctame. The main content area has a title 'El blog de Javier' and a post body with several paragraphs of text.

El blog de Javier

**¡Hola! Les escribo para que me ayuden.
¡Tengo un gran problema!**

Mi casa está llena de cajas por todas partes y han quitado las cortinas de las ventanas. Es imposible predecir lo que va a pasar en adelante. Voy a mudarme a una casa nueva en otra ciudad dentro de unos pocos días con mi madre, mi padre y mi hermana. Todavía no comprendo la razón, salvo que tiene que ver con la profesión de mi padre. ¿Cómo puedo mudarme a una nueva casa donde ni siquiera tendré la misma vista desde mi ventana?

El sitio a donde vamos está a 50 kilómetros de aquí. Hemos ido a ver la nueva casa, el nuevo colegio y el nuevo parque. Todo está muy bien. La casa es nueva y más agradable que la casa donde vivimos, pero me sigue preocupando no ser tan feliz como aquí. Ahora mismo tengo todo lo que necesito para ser feliz. ¿Voy a hacer nuevas amistades?, ¿y qué harán mis compañeros del equipo de fútbol? No quiero perder a los amigos que ya tengo, incluyendo a mi polola. ¿Qué me espera?

Estoy preocupado. Normalmente suelo ser positivo, pero ahora es difícil sacar algo bueno de esta mudanza. ¿Qué puedo hacer para superar esto de la mejor forma posible?

¡Por favor, aconséjenme!

Javier

LA HISTORIA DE JAVIER

Javier vive en una casa vieja situada en una calle larga y muy movida. Antes de salir hacia la escuela, Javier siempre pasa unos minutos mirando por la ventana del primer piso. Mira el autobús que pasa frente a su casa, saluda al vecino que lleva a su perro en una bolsita especial dentro de su abrigo. Van a pasear al parque, que está a solo un paradero. Javier disfruta cada segundo de esos minutos mirando por la ventana. Hoy no es tan divertido como ayer. Los minutos que pasa en la ventana son más tristes que cualquier otro día que Javier pueda recordar. Hoy es martes y dentro de tres días en la vida de Javier se producirá un gran cambio que le preocupa muchísimo. Ha estado dándole muchas vueltas a las posibles soluciones. Ahora ha colgado una historia en su blog donde pide consejo, con la esperanza de que alguien le dé alguna buena idea.



Sesión 11

Resolver problemas y tomar decisiones

Un problema puede aparecer en tu vida como un bloque de cemento en mitad del camino, que no se puede mover. Te puede bloquear y no dejarte pensar, estudiar ni hacer nada. El modelo de los cinco pasos que veremos en esta sesión es una estrategia para prevenir esas situaciones de parálisis.

EL PLAN DE LOS CINCO PASOS PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS

Primer paso: Identifica el problema

¿Cuál es el problema? ¿Qué está pasando? ¿Cómo me siento? Intenta encontrar las causas del problema.

Segundo paso: Piensa y habla sobre las soluciones

Piensa en varias soluciones diferentes (pensamiento creativo), incluyendo hablar con alguna persona de confianza. Intenta describir cómo te sientes, de la manera más clara posible.

Tercer paso: Valora las soluciones

Evalúa las soluciones comparando las ventajas y desventajas de cada una de ellas, y considera las consecuencias a corto y largo plazo. Basándote en este análisis, descarta las soluciones menos practicables.

Cuarto paso: Decídete por una solución

Decídete por la opción que te parezca más adecuada y actúa en consecuencia.

Quinto paso: Saca conclusiones de esa sesión

Reflexiona sobre el resultado de la solución que has elegido. ¿Qué has aprendido? ¿Qué has cambiado? ¿Te sientes mejor?



Un problema puede aparecer en tu vida como un bicho de momento en mitad del camino que no se puede mover. Te animo a pensar paralizado y hacer el modelo de los cinco pasos que veremos en esta sección. Es una estrategia para preveer situaciones de parálisis.



ELIGE UNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES PROBLEMÁTICAS O INVENTA UNA NUEVA Y ANALIZA SU SOLUCIÓN SEGÚN LOS CINCO PASOS EN EL CUADRO MÁS ABAJO

1. Ilina siempre llega tarde a clase, porque cuando suena el despertador sigue durmiendo. **¿Qué puede hacer para llegar puntual a clase?**
2. Demo ha reprobado su última evaluación de matemáticas y necesita aprobar la siguiente para mantener su promedio. Se ha propuesto estudiar algo relacionado con las matemáticas y, por tanto, aprobar cada examen tiene mucha importancia para él. **¿Qué debería hacer?**
3. Viane vive con su padre y su madre que fuman sin parar. Sabe que el tabaquismo pasivo es nocivo para la salud y no quiere seguir respirando el humo del tabaco. **¿Qué puede hacer?**
4. Taz consigue una cajetilla de cigarrillos y tiene mucha curiosidad por probarlos, pero no quiere hacerlo solo. Le pregunta a Eco y a otros de su clase. **Eco ha decidido que no quiere probar, ¿qué hace?**
5. Ainta ha decidido que no quiere beber alcohol. La han invitado a una fiesta y sabe que la gente allí va a tomar alcohol en diversos preparados. **¿Qué puede hacer?**
6. El hermano de Jazz está permanentemente conectado a internet. Jazz discute con él porque necesita usar el computador para hacer las tareas **¿Qué puede hacer Jazz?**



Paso 1 Identifica el problema	
Paso 2 Piensa y habla sobre las soluciones	
Paso 3 Valora las soluciones	
Paso 4 Decídete por una solución	
Paso 5 Saca conclusiones de esa situación	





Sesión 12

Establecer objetivos

Los sueños que tienes sobre tu futuro suelen girar alrededor de lo que quieres hacer y lo que quieres ser. Y también sobre cómo estarás. Tu futuro no consiste solo en una profesión, sino que también incluye tu salud y tus relaciones. Al final de las sesiones de YO SÉ LO QUE QUIERO, queremos mostrarte una sencilla herramienta para dividir un objetivo a largo plazo en metas más pequeñas.

MIS OBJETIVOS A LARGO Y A CORTO PLAZO

Mi objetivo a largo plazo:

“Una de las cosas que quiero conseguir a largo plazo es...”

.....

.....

.....

En grupos, comenta tu objetivo a largo plazo y divídelo en tres pasos. Expresa de este modo los **objetivos a corto plazo** que te ayudarán a conseguir el objetivo final que te has propuesto.

Primer paso:

.....

.....

Segundo paso:

.....

.....

Tercer paso:

.....

.....

¿Cómo podrían las drogas cruzarse en tu camino para impedirte lograr este objetivo? (¿Crees que podrían ayudar?)

.....

.....

.....



Cierre

Yo sé lo que quiero

EVALUACIÓN DE YO SÉ LO QUE QUIERO

Revisa en tu Cuaderno de trabajo lo que escribiste en la sesión 1 respecto de lo que te gustaría aprender en el programa **YO SÉ LO QUE QUIERO**. ¿Crees que lograste aprender lo que esperabas?

Sí, porque

No, porque

LO QUE HE APRENDIDO CON YO SÉ LO QUE QUIERO

¿Qué te pareció el programa?.....

¿Qué fue lo que más te gustó?.....

¿Qué fue lo que te costó o que menos te gustó?.....

De las cosas que aprendiste en el programa, menciona algo que te pueda servir en el futuro:.....

Lo que me ha costado o no me ha gustado mucho.....

¿Qué sugerencias harías al programa?.....

DESPEDIDA

Escribe sobre algo divertido o interesante que te haya sucedido, que hayas escuchado o pensado en el transcurso de las sesiones. Ten en cuenta que en alguna ocasión habrás de enseñar este cuaderno.

.....

.....

.....

