



Secretaría de Programación para
la Prevención de la Drogadicción
y la Lucha contra el Narcotráfico

SEDRONAR
www.sedronar.gov.ar

Bienvenida al programa



Hola amigo/a:

Hoy inicias de este programa de prevención del consumo de drogas y alcohol que compartirás abiertamente con tus compañeros/as y profesor/a vivencias, inquietudes, dudas, conocimientos y sentimientos sobre diferentes aspectos de la vida, en especial aquellas situaciones que vives en esta etapa de tu desarrollo. Este programa te podrá ayudar a desarrollar tu personalidad y fortalecer ciertas habilidades, preparándote para enfrentar mejor la vida en general y, en particular, los momentos especiales o difíciles que seguramente se te van a presentar. Te invitamos a participar de esta experiencia, completando los ejercicios de este cuadernillo, de acuerdo a las indicaciones que te irá dando tu profesor/a.

¡Te deseamos mucha suerte!



Datos personales

Mi nombre es: _____

Lo que más me gusta de mí es: _____

Lo que menos me gusta de mí es: _____

Lo que más me gusta hacer es: _____

Mi comida preferida es: _____

LAS REGLAS DE MI GRUPO SON:

A section for writing group rules, featuring a large rectangular box with a pushpin at the top left. Below and to the left of this box are four smaller, tilted rectangular sticky notes, each with a pushpin at its top left corner. The entire section is set against a blue background with a white dotted border on the left side.



¿Cómo me imagino el curso?

Ejercicio

1



Yo me comprometo a:

[Dashed-line box for writing]



Me gustaría que el curso fuera...

[Dashed-line box for writing]

NOTAS

DIBUJOS

recortes

fotos

A large rectangular area with a dotted blue border and horizontal lines, intended for notes, drawings, or photos.

¿Cuánto sabemos sobre el alcohol?



En esta sesión conocerás las consecuencias que tiene el consumo de alcohol y revisarás críticamente algunas creencias que existen en nuestra cultura sobre el consumo de alcohol.



¿Cuánto sabemos sobre el alcohol?

Ejercicio



En los siguientes cuadros encontrarás algunas creencias que existen acerca del consumo de alcohol. Escribe en los espacios en blanco la afirmación que tú creas correcta para esa creencia y luego anota la información que te entregó el o la profesora acerca de cada mito.

CREENCIAS:

LAS PERSONAS QUE SOLO BEBEN CERVEZA NO PUEDEN LLEGAR A SER ALCOHOLICAS.

BEBER ALCOHOL SOLO LOS FINES DE SEMANA NO PROVOCA DAÑO.



¿Cuánto sabemos sobre el alcohol?

Ejercicio

1

EL CONSUMO DE OTRAS DROGAS ES UN PROBLEMA MAYOR QUE EL CONSUMO DE ALCOHOL.

EL ALCOHOL DAÑA POR IGUAL A LOS HOMBRES Y A LAS MUJERES.

EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD DE GENTE ADULTA.

Comparte y conversa con tu familia lo aprendido en la clase y lean lo que los expertos señalan como consumo moderado de alcohol. Efectúa una lámina con tu familia que represente esta temática.

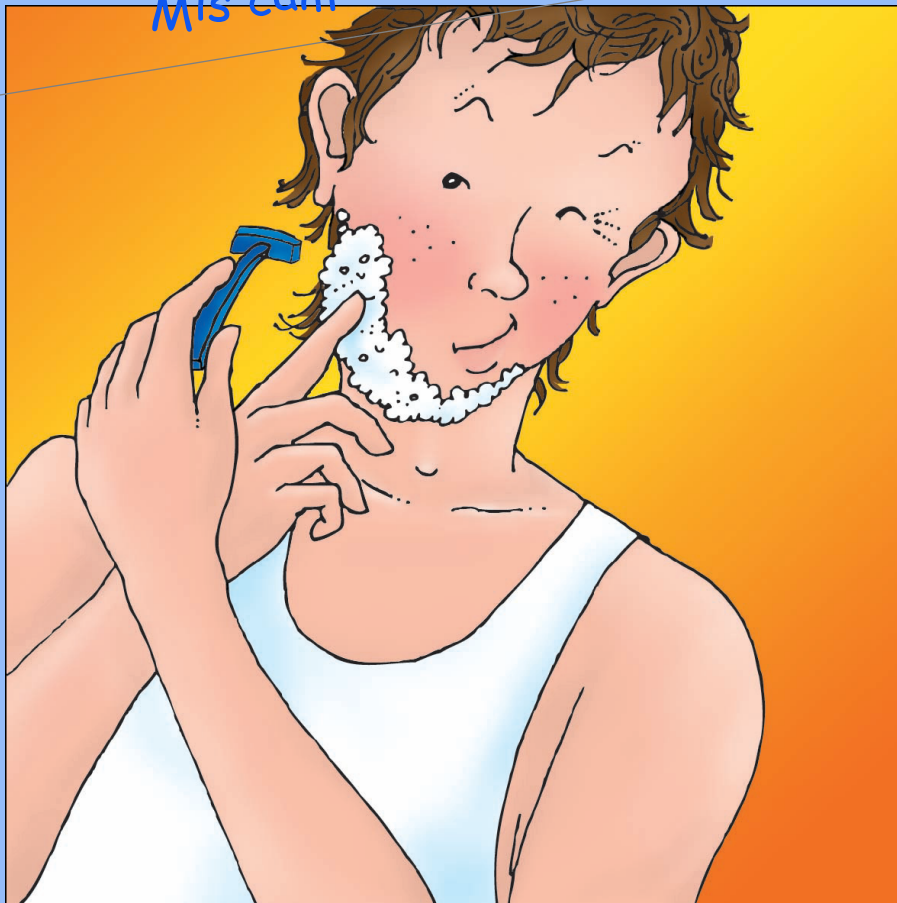
CARTILLA DEL BEBER MODERADO:

- La persona tiene más de 18 años.
- Si es mujer, no está embarazada ni en lactancia.
- Consume una dieta balanceada y tiene un estado nutritivo normal.
- Ingiere bebidas alcohólicas aprobadas por las autoridades sanitarias.
- Cuando bebe no se embriaga.
- No presenta enfermedades que se agravan o descompensan con el alcohol.
- No depende del alcohol para alegrarse, desinhibirse o comunicarse.
- Consume bebidas alcohólicas sin perturbar la relación de pareja, ni la vida familiar, ni el rendimiento académico o laboral.
- Ingiere alcohol sin consecuencias negativas para sí mismo ni para otros y sin presentar problemas con la justicia.
- Cuando bebe no conduce ningún tipo de vehículos.

RESUMEN

- El alcohol es una droga que puede dañar la salud de las personas.
- Como es una sustancia legal, aceptada y promovida socialmente, se tiende a minimizar sus consecuencias negativas.
- Aun cuando es una sustancia legal, en nuestro país se sanciona la venta y el consumo a menores de 18 años.
- En nuestra cultura existen creencias erróneas que promueven y refuerzan el consumo abusivo de alcohol.
- El consumo abusivo de alcohol tiene consecuencias negativas a nivel individual, familiar y social.
- El consumo de alcohol en jóvenes menores de 18 años provoca serios daños, pues el organismo está en proceso de crecimiento y desarrollo y todos los órganos, especialmente el cerebro, el hígado y el páncreas, son muy vulnerables al efecto del alcohol.

Mis cambios...



La "pubertad" es la etapa de la vida que están viviendo ustedes, donde se producen importantes cambios físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios provocan una serie de sentimientos, a veces contradictorios, porque hay momentos en los cuales quieres ser más grande que lo que eres, y en otros, quieres volver a ser niño/a. Todas las personas pasan por esta etapa y es bueno saber lo que va a ocurrir, para estar más preparados/as.



Estoy cambiando


Ejercicio



 A los 10 años lo que más me gustaba hacer era: _____

 Me gustaba jugar a: _____

 Lo que más me costaba era: _____

 Lo que más me gusta hacer ahora es: _____

 Mi entretención favorita es: _____

 Ahora me cuesta: _____

 Y se me hace fácil: _____

 Lo que más me gusta de esta etapa es: _____

 Lo que más me molesta de esta etapa es: _____

CARACTERISTICAS DE LA PUBERTAD

ETAPA PUBERAL 11-14

FISICO

- Experimentas un crecimiento rápido (estirón).
- Inicias un importante proceso de maduración física que es producido por una mayor secreción hormonal.
- Aparecen cosas como: cambio de voz, crecimiento de pechos y genitales, vello axilar y pubiano, ensanchamiento de caderas, etc.
- Te cuesta más la coordinación motora.
- La menstruación en las niñas y la eyaculación en los niños marca el inicio de la pubertad durante el cual se alcanza la madurez sexual.
- Al final de esta etapa estás preparado biológicamente para reproducirte.

EMOCIONAL

- Tu comportamiento se hace impredecible y descontrolado.
- Pasas de una emoción a otra. Tus estados de ánimo cambian: de una gran euforia a un momento de desgano.
- Necesitas estar solo/a.
- Estás más egocéntrico: todo lo que digan o pase a tu alrededor lo tomas como algo personal.
- A veces tienes miedos y temores difusos provenientes de tus propios cambios acelerados.
- Tantos cambios corporales te hacen sentir inseguro/a, torpe o feo/a.

SOCIAL

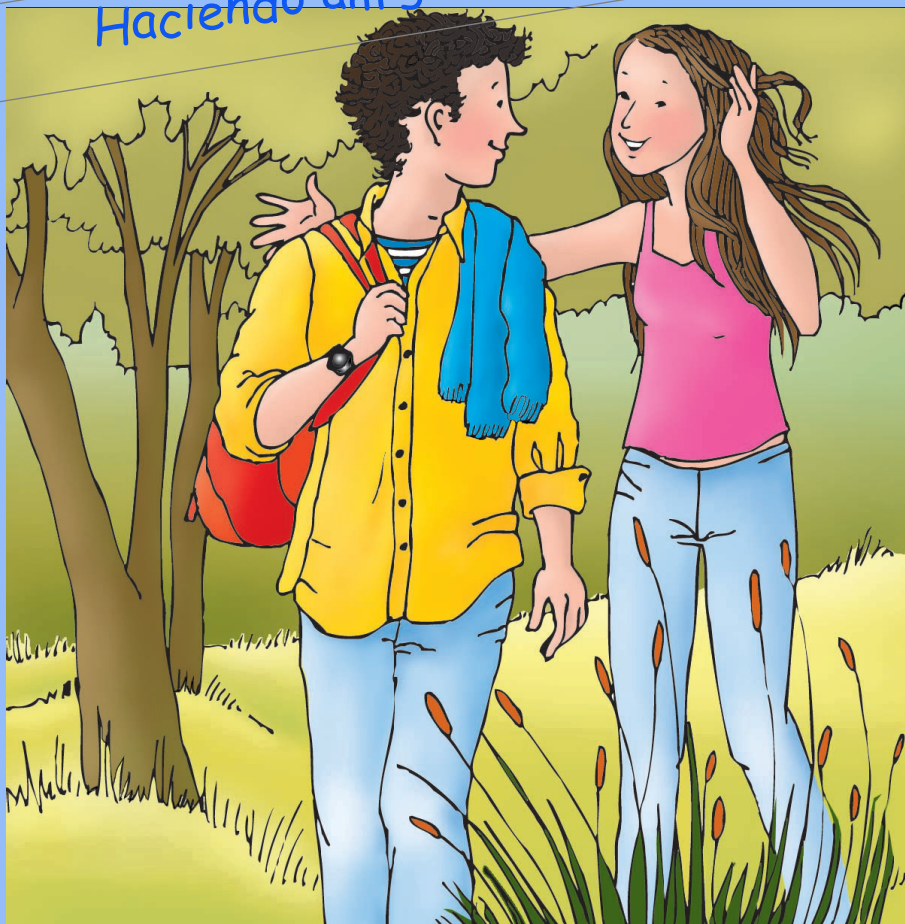
- Cambia tu autoimagen dando mayor importancia a tu cuerpo.
- Te da vergüenza y pudor cuando las opiniones de tus compañeros/as ponen en juego tu imagen.
- Le temes al juicio de los demás, ante el cual te vuelves más sensible. Estás más vulnerable a las descalificaciones, burlas y a situaciones donde experimentas el ridículo.
- Te cuesta más acatar reglas y normas de la familia, de la escuela, sintiéndote al mismo tiempo desorientado/a o inseguro/a.
- Te vuelves crítico al descubrir las incongruencias de los adultos.
- Necesitas tomar decisiones y ser independiente, pero como estás más inseguro necesitas apoyo y comprensión.



Conversa con tus padres u otros adultos de tu confianza de los cambios que tienes y que te preocupan. No tengas vergüenza ni miedo, ya que a todos los adultos les pasó.

A large rectangular area enclosed by a dotted blue border. At the top, there are four overlapping rectangular labels: 'NOTAS' (dark blue), 'DIBUJOS' (light blue), 'recortes' (medium blue), and 'fotos' (dark blue). Below these labels are several horizontal lines for writing or drawing.

Haciendo amigos



En esta clase aprenderás y ejercitarás algunas técnicas que te ayudarán a ser más sociable y a tener más amigos.

Vivimos en sociedad, es decir, estamos en permanente relación con otros: estas son las relaciones sociales. A medida que crecemos, el grupo social se amplía (ya no es sólo la familia o los compañeros/as de colegio), es necesario ir conociendo y relacionándose con más gente. Muchas veces este aprendizaje social de abrirse a personas o grupos nuevos, nos genera inseguridad (timidez), nerviosismo o ansiedad.

Las personas que tienen dificultades para relacionarse con otros tienden a aislarse, evitan conocer a otras personas y les cuesta mucho hablar con los demás. Son personas tímidas.

Es posible aprender destrezas o habilidades sociales que nos faciliten el contacto con otros y superar la timidez.

La conversación es lo más importante en las relaciones sociales y se puede aprender a iniciar, mantener y finalizar conversaciones para que éstas sean positivas y las personas se sientan gratas. Un aspecto a tener en cuenta es la comunicación no verbal que uno utiliza, pues facilita la relación con las otras personas (mirar a los ojos, sonreír, gestos corporales de acercamiento).



- Ensaya conversaciones en situaciones fáciles primero y luego enfrenta situaciones más complicadas. A medida que tengas más confianza en ti mismo/a más fácil te va a resultar.
- Propone saludar y conversar con más personas. Si te sientes tímido/a, piensa que muchos/as son como tú.

Pasos en una conversación:



- I. Inicio
- II. Mantenimiento
- III. Finalización



I. INICIO DE UNA CONVERSACION

Iniciar una conversación puede hacerse de dos maneras: empezar a hablar con alguien, o introducirse en una conversación ya iniciada.

Para empezar a hablar con alguien, se sugiere:

- Elige a alguien que te parezca amistoso/a, que esté solo/a, que te sonría.



- Saluda y preséntate.
- Sé amable y decí algo positivo a la otra persona.
- Ofrece ayuda.
- Hacé preguntas.

Para introducirse en una conversación ya iniciada:

- Acércate al grupo que está conversando y salúdalos.
- Comprueba que no estén en una conversación privada.
- Escucha de qué están hablando.
- Da tu opinión o haz preguntas, sin interrumpir a los demás.



II. MANTENIMIENTO DE UNA CONVERSACION

- Hacé preguntas que demuestren interés en lo que se está hablando.
- Escucha atentamente a los demás.
- Da tu opinión sin descalificar la de los otros.
- Propone nuevos temas.
- Usa el sentido del humor y el optimismo.



III. FINALIZACION DE UNA CONVERSACION

- Hacedle ver al otro que te quieres ir y espera a que termine de decir lo que está contando. No lo interrumpas en la mitad de una frase.
- Utiliza mensajes no verbales como: acercarte a la salida, quebrar el contacto visual, establecer una mayor distancia corporal.
- Asegúrate que la persona sepa que estás por irte.
- Hacedle saber que disfrutaste de la conversación y que te gustaría volver a verlo/a.

Ejercicio



Haciendo amigos

Utilizando lo visto anteriormente (Pasos de una conversación), escribí lo que harías en las siguientes situaciones:

1. Estás solo/a en una fiesta y llegó alguien que te pareció simpático/a y que también está solo/a.

Inicio: _____

Mantenimiento _____
 : _____

Finalización _____
 : _____

2. Te encuentras en el micro con un/a niño/a de tu barrio, al que hace tiempo quieres conocer.

Inicio: _____

Mantenimiento _____
 : _____

Finalización _____
 : _____



Haciendo amigos

Ejercicio

1

3. Te acercas en el recreo a un grupo de compañeros/as que ya están conversando. 

Inicio : _____

Mantenimiento : _____

Finalización : _____

4. Llegó un/a compañero/a nuevo/a a la clase y lo sentaron al lado tuyo. 

Inicio: _____

Mantenimiento: _____

Finalización: _____

Uso y abuso de drogas



En esta clase analizarán una serie de creencias que existen en relación al consumo de drogas. Además conocerás cómo una persona se transforma en dependiente o adicta a las drogas. Cuando tenés información clara y precisa, estás más preparado/a para prevenir su consumo.



Uso y abuso de drogas

Ejercicio


1

Lee las siguientes afirmaciones, y marca con una X si estás de acuerdo o en desacuerdo con lo que se señala y por qué. Una vez que lo hayas completado, comparte con tu grupo, y en conjunto lleguen a acuerdos al respecto. No olviden elegir un secretario/a para que después los represente frente al curso.

SI NO

Todas las drogas hacen daño a la salud.

Las personas que consumen drogas pueden dejar de hacerlo cuando quieran.

Las medicinas no son drogas.

Consumir droga de vez en cuando no hace daño.

Consumir drogas legales como alcohol y tabaco no provoca daños.

Consumir drogas bajo prescripción médica (con receta) no tiene mayores problemas.

Fumar cigarrillos es menos peligroso que consumir otras drogas.





 **Uso y abuso de drogas**

Ejercicio



Hacé una historieta en seis actos que cuente la historia de una persona que se transformó en dependiente de las drogas. Luego, compartilas con el curso.



RESUMEN

- Todas las personas que hoy día tienen problemas con las drogas, en algún momento pensaron que controlaban su consumo y que dejarían de hacerlo cuando quisieran. Las personas que son dependientes a alguna sustancia o "adictas", no se hacen dependientes a las drogas de un día para otro; comenzaron probando, luego tomando ocasionalmente, después un poco más a menudo, hasta que sin darse cuenta se transformó en un hábito del cual les resultó difícil salir.
- No todas las personas que consumen drogas son adictas, y quienes son dependientes de las drogas, no necesariamente son delincuentes o antisociales.

NOTAS

DIBUJOS

recortes

fotos

Algunos mitos acerca de la marihuana



Las personas que fuman marihuana señalan una serie de motivaciones al momento de preguntarles por qué consumen. Entre ellas se mencionan algunas como: por imitación, por curiosidad, para liberar tensiones y angustias, para olvidarse de los problemas, para aparecer como más grandes, etc. Es importante darse cuenta del por qué y para qué se consume marihuana pues puede estar respondiendo a una necesidad que puede transformarse en un problema mayor. En nuestra sociedad existen una serie creencias que disminuyen los efectos, consecuencias y riesgos que puede tener el consumo de marihuana entre los jóvenes. Al analizar críticamente estas creencias, verás que en su mayoría son falsas y que más que ayudar a los jóvenes a tomar buenas decisiones los exponen a riesgos innecesarios.

Ejercicio



Creencias sobre la marihuana

Frente a cada una de las siguientes vacaciones, anota las conclusiones que, en grupo, sacaron al respecto.

La marihuana es sólo una hierba y no un químico, por lo tanto es más natural y no hace daño.

Es normal que la mayoría de los jóvenes consuma marihuana.

La marihuana no es tan dañina como el cigarrillo.

En los grupos entretenidos, siempre se fuma marihuana.

Consumir marihuana de vez en cuando no provoca ningún problema.

Diseñando un afiche



En grupo, diseñen un afiche dirigido a jóvenes como ustedes que muestre los riesgos que puede tener el consumo de marihuana. Los mensajes deben ser muy claros y veraces para que les lleguen efectivamente a los destinatarios. Para eso pueden obtener información del texto que está a continuación.

¿Qué efectos y consecuencias tiene la marihuana?

La marihuana usualmente se fuma como cigarrillo ("porros"). Se puede comer pero comúnmente se fuma para incrementar sus efectos. La marihuana que existe hoy es diez veces más potente que la marihuana que había en la década del 70. Esta potencia incrementada contribuye a aumentar los daños asociados con el uso regular de marihuana.

En dosis bajas:

la marihuana produce un estado inicial de excitación y euforia, un incremento del ritmo cardíaco y aumento en el pulso, se inyectan las conjuntivas (ojos rojos) y posteriormente viene una etapa de relajación. También se produce un enfriamiento de la temperatura corporal.

En dosis media:

además de los efectos anteriores, la persona tiende a percibir incorrectamente el paso del tiempo (más lento o más rápido que lo real) y la ubicación espacial (más cerca más lejos, y la sensación de volar o flotar). También se altera o distorsiona la percepción sensorial, aumentando el sentido de la visión, del olfato, del tacto, del gusto y del oído (se siente más intensamente). Puede afectar la memoria reciente y la capacidad de pensar en forma lógica (dificultad para tomar decisiones). También reduce la habilidad para realizar tareas que requieren concentración, reacciones rápidas y coordinación (por ejemplo, el aprendizaje de nuevas destrezas y manejar vehículos).

En dosis altas:

el consumo de marihuana produce confusión, inquietud y excitación, resultado de la percepción de cosas o situaciones que no existen. Se distorsionan imágenes, se pierde la identidad, se fantasea y se pueden producir alucinaciones, episodios de pánico y gatillar quiebres psicológicos.

Síndrome amotivacional:

se ha comprobado que el uso prolongado de marihuana provoca un estado personal de desmotivación aguda, que se caracteriza por baja de energía, pérdida de interés y desgano por realizar las actividades propias de la edad. A esto se le denomina "síndrome amotivacional".

Aprendamos a ser asertivos



La asertividad es un tipo de comunicación que ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.

"Asertividad es la capacidad de defender los derechos personales, expresando los sentimientos y pensamientos de manera directa, honesta y apropiada, sin pasar por sobre los derechos de los demás".



Para ser asertivos tenemos que conocernos y luego tener la valentía de expresarnos tal como somos frente a los otros, sin escondernos detrás de máscaras para complacer o defendernos de los demás. Al utilizar la asertividad me respeto más a mí mismo, reconozco mis necesidades y sentimientos, los valoro y los expreso sincera y directamente.

Al ser asertivo/a me contacto honestamente con los demás, me reafirmo y adquiero fuerza. No necesito manipular, no me escondo detrás de una máscara.

Hay muchas maneras de comunicarse con los demás y a menudo se adopta algún rol: el de víctima, el agresivo, el indirecto, el asertivo.



EJEMPLO:

Pablo y Marcela son hermanos y se llevan muy bien. Su mamá trabaja todo el día fuera de la casa. Habitualmente, Marcela sirve el almuerzo. Hoy día ella no se siente bien y no tiene ganas de calentar la comida y poner la mesa.

PABLO: "Marcela, tengo hambre. Es la 1:30 ¿No hay almuerzo?"

MARCELA EN EL ROL DE VÍCTIMA, suspira profundamente, se queja y dice:

"Ya voy. Total, aunque yo me sienta mal, igual tengo que servirte el almuerzo".

MARCELA EN EL ROL AGRESIVO, contesta de muy mal humor:

"¿Qué te creés? Yo no soy tu esclava. ¿Acaso tenés las manos atadas?"

MARCELA EN EL ROL INDIRECTO, cambia de tema y dice:

"¿Almuerzo? No sé, yo creo que hace demasiado calor para calentar la comida y además, ¿vos no estabas a régimen?"

MARCELA SIENDO ASERTIVA, le dice cariñosamente:

"Sabes Pablo, hoy me siento mal. Me gustaría que vos te calentaras la comida".

¿Cómo responderías tú?

Lee las siguientes situaciones y piensa cómo actuarías tú. Luego, reflexiona acerca de cuál es la conducta más asertiva.

Situación 1: Estás haciendo una larga "cola" para comprar las entradas de recital de música. Cuando falta poco para llegar a la boletería, se aproximan dos jóvenes de tu edad y se ponen a conversar con la persona que está delante de vos, quedándose en la fila.

- Piensas que son unos aprovechados, haces un comentario en voz baja sin mirar a nadie en particular. Los jóvenes te preguntan si les hablas a ellos pero vos no expones tu queja.
- Les gritas que son unos avivados y les amenazas con golpearlos.
- Les dices tranquilamente que todos llevan ahí mucho tiempo haciendo cola y que es justo que ellos hagan lo mismo.

Situación 2: A la salida del colegio te pasaste a la casa de un/a compañero/a.

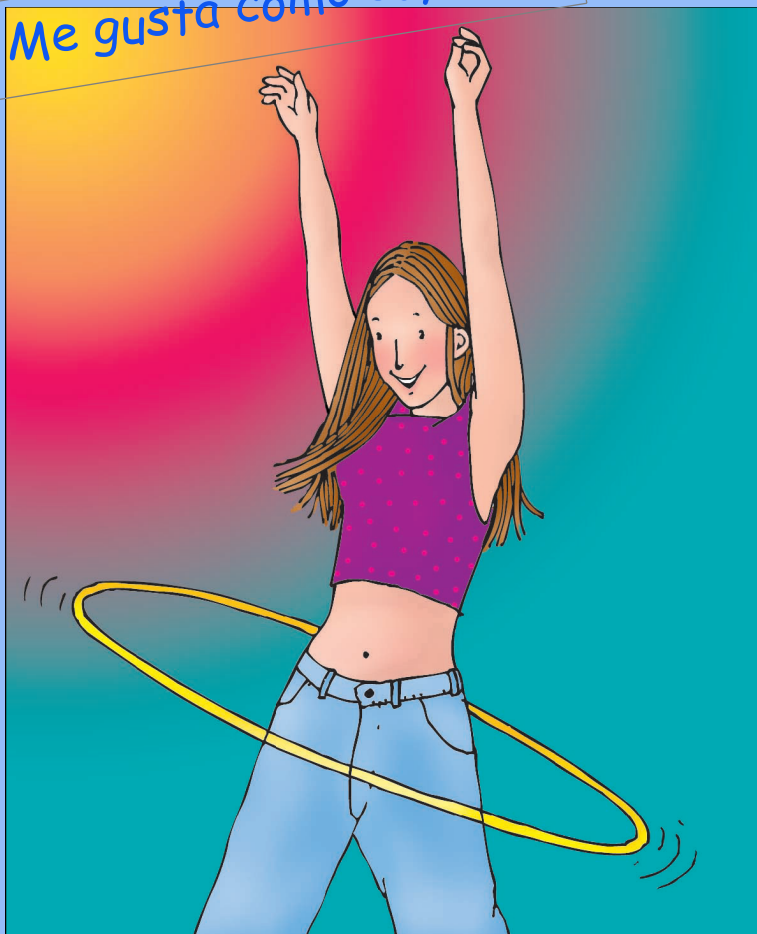
Te quedaste entretenido/a escuchando música y conversando y se te olvidó avisar a tu casa. Cuando llegaste, tus papás te están esperando muy enojados

- Te enojas, les dices que ya no eres niño/a chico/a y te vas a tu pieza dando un portazo.
- Como los ves muy nerviosos, reconoces tu falta, te disculpas y les das la razón, aunque más tarde tratas de explicarles lo sucedido.
- Aguantas el sermón haciendo comentarios en voz baja, que nadie alcanza a oír.

Situación 3: Estás solo/a en el living de tu casa, tranquilo/a y entretenido/a leyendo un libro. Llega tu hermano/a menor con dos amigos/as y no paran de correr y hacer ruido.

- Haces un par de comentarios en voz baja y te vas de ahí, molesto/a.
- Te enojas, los insultas, y les dices gritando que se dejen de molestar.
- Les dices que no te dejan leer, que si quieren estar ahí tendrán que tranquilizarse un poco y que si quieren hacer ruido, pueden irse a otro lado.

Me gusta como soy



Autoestima es el sentimiento de valor o disvalor que se tiene acerca de sí mismo. Tener autoestima significa que te caes bien casi todo el tiempo. Significa que te sientes bien aun cuando cometes errores. Significa también que puedes hacer muchas cosas bien. La autoestima o valor que uno tiene de sí mismo se construye en gran parte por lo que las personas significativas (padres, hermanos, profesores) han dicho de uno, pero también por la evaluación del resultado de nuestras experiencias, por cómo nos funcionan las cosas



Me gusta como soy

Ejercicio

1

Las personas que tienen una alta autoestima se ven como personas valiosas que pueden aprender y hacer muchas cosas. La mayor parte del tiempo están a gusto consigo mismas. También aceptan que no todo lo pueden hacer bien y que no le van a caer bien a todo el mundo. Las personas con alta autoestima disfrutan de casi todo lo que hacen, se sienten seguros y queridos.

Por el contrario, las personas que tienen una baja autoestima, dudan de que sean valiosas y no se sienten capaces. Las personas con baja autoestima necesitan sentirse permanentemente aprobadas por los demás. Esto muchas veces los expone a situaciones riesgosas, por ejemplo, cediendo a la presión de otros diciendo que sí a todo, para ser aceptados o caer bien.

Dibújate a ti mismo/a como si fueras un árbol, con raíces, ramas, hojas y frutos. En las **raíces**, escribe las cualidades y capacidades que creas tener. En las **ramas**, anota las cosas positivas que haces por las otras personas. En las **hojas y frutos**, anota los logros y triunfos que has tenido.

Comparte este ejercicio con tus compañeros/as para que ellos también anoten aquellas características positivas que ven en ti.



Me gusta como soy

Ejercicio

1





Tabla de personajes del grupo

Ejercicio

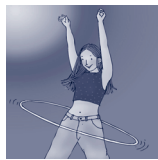
2

Hacé una lista con los distintos personajes de tu grupo y sus características. Para llenar la tabla puedes hacer la pregunta: ¿Qué aporta cada uno al grupo? Recuerda que **todos** aportan con sus diversas características. Luego comenten.



TABLA DE PERSONAJES

PERSONAJE	CARACTERÍSTICAS	APORTE AL GRUPO
El/la bueno/a para los chistes	_____	_____
El/la líder	_____	_____
El/la chismoso/a	_____	_____
El/la enojón/a	_____	_____
El/la callado/a	_____	_____
El/la deportista	_____	_____
El/la estudioso/a	_____	_____
Otro personaje	_____	_____
Otro personaje	_____	_____



RESUMEN

- La autoestima es la sensación interna de satisfacción o insatisfacción consigo mismo.
- Es cuando me quiero o valoro a mí mismo/a.
- La autoestima se va construyendo a lo largo de la vida, a través de lo que los demás (importantes) dicen de mí, mediante los resultados que voy teniendo con lo que hago y cómo me evalúo yo misma.
- Durante los primeros años de vida el niño/a forma su autoestima casi exclusivamente en la familia. Después intervienen otras personas que pasan a ser muy significativas, como por ejemplo, los profesores, los amigos, entre otros.
- Las personas con alta autoestima son capaces de reconocer sus virtudes y mejorar sus defectos. No tienen miedo a expresarse y tomar decisiones de acuerdo a lo que realmente quieren.

Hoy aprendí

NOTAS

DIBUJOS

recortes

fotos

A collection of horizontal lines for writing, enclosed within a dotted blue border.

Autonomía frente al grupo



En la medida que vivimos con otras personas, siempre estamos recibiendo opiniones, comentarios e influencias, acerca de lo que debiéramos o no debiéramos hacer. Aun cuando tenemos definidas o claras nuestras características, nuestros gustos y nuestras creencias, al momento de pertenecer a un grupo, éste puede influenciarnos y hacernos actuar en contra de lo que deseamos.

Permanentemente estamos siendo influenciados por los medios de comunicación (la televisión, los diarios, radios, revistas, etc.); nuestras familias (especialmente los padres); las personas significativas (los profesores, los abuelos, padrinos, etc.) y por supuesto por nuestros amigos.

Ejercicio



¿Qué tipo de influencia es?

Dramaticen las siguientes situaciones, primero poniéndose en el lugar del personaje, responde:

- ¿Por qué actuó así?
- ¿Qué tipo de influencia recibió?
- ¿Qué habrías hecho tú?

Situaciones

A Camilo no le gustan los cigarrillos, pero sus amigos le insisten para que fume. El acepta.

Gabriela casi se ahoga por bañarse en un lugar donde está prohibido. Ella no estaba muy segura, pero cuando vio que sus amigas le hacían burla, y se reían de ella, decidió intentarlo.

Alvaro perdió a su mejor amigo, porque salió con la novia de éste. Al principio no quería, pero otros amigos lo convencieron.

A Jaime no le gusta estudiar, pero su novia le insiste en que haga las tareas.



¿Quiénes influyen en mí?

Ejercicio

2

Enumera aquellas personas cuyos comentarios u opiniones influyen en tu conducta o en las decisiones que tomas. También anota frente a qué situación.

Nombre

Por ejemplo:

Mi amigo/a Juan/a



Situación

En la ropa que me compro



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



RESUMEN

Aprender a relacionarse con otros y formar parte de un grupo no es fácil y requiere tiempo. La presión que puede tener el grupo sobre uno puede ser:

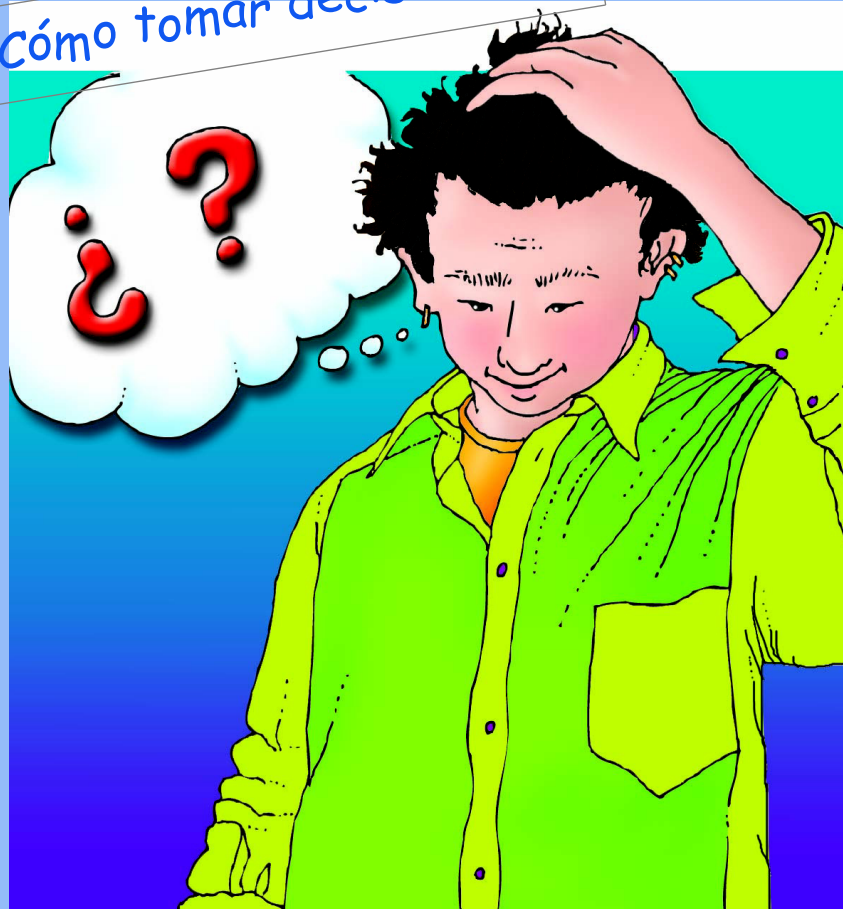
Positiva : cuando nos ayudan a darnos cuenta que estamos equivocados y nos presionan para que hagamos algo que tiene beneficios para nosotros.

Negativa: cuando nos presionan para que hagamos algo que puede resultar perjudicial para nosotros. Frente a este tipo de presión es muy importante que aprendamos a oponernos con energía y firmeza.

Tienes que aprender a reconocer cuando estás siendo influenciado o presionado a hacer algo que no deseas y responder asertivamente frente a ello. Así, además de defender tus opiniones personales evitarás riesgos innecesarios.

- A menudo las personas estamos influenciadas por grupos porque todos necesitamos ser aceptados.
- Cada persona tiene sus propias razones respecto de las decisiones que toma, por lo que es importante decidir por uno mismo y no hacer lo que otros quieren.
- No todas las personas deciden lo mismo ante una misma situación pues las personas somos diferentes, tenemos distintos gustos y diferentes opciones y prioridades.
- Para ser autónomos al decidir es necesario saber claramente aquello que es importante para uno/a.
- Ser consecuente quiere decir creer en algo y actuar de acuerdo a eso que pensamos. Eso nos hace sentir bien con nosotros mismos y más seguros de nuestras decisiones.

Cómo tomar decisiones



En esta clase aprenderás que para tomar decisiones importantes o irrelevantes, fáciles o complicadas, es útil y da buenos resultados aplicar un método muy fácil. Este considera cinco pasos, los cuales tienes que seguir ordenadamente.

Pasos a seguir:



1.- Definir el problema o la situación:

¿Qué es lo que se quiere lograr con la decisión que se va a tomar?



2.- Ver las alternativas:

¿Cuáles son las posibles soluciones al problema? En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que mientras más se te ocurran, mayores son las probabilidades de encontrar la mejor.



3.- Considerar las consecuencias:

¿Qué sucedería al elegir cada alternativa? Aquí se deben considerar las consecuencias tanto positivas como negativas que cada alternativa puede tener tanto para nosotros como para las otras personas. A veces es necesario buscar más información pidiendo ayuda a otras personas.



4.- Elegir la mejor alternativa posible:

¿Cuál es la alternativa que me deja más conforme? Consiste en comparar las alternativas que tenés y elegir la más positiva o adecuada. Luego hay que responsabilizarse de ponerla en práctica.



5.- Evaluar lo que ocurrió:

Este paso te permitirá comprobar si has logrado lo que pretendías y cambiar aquellos aspectos del problema que todavía no se han resuelto.

Para que te resulte más fácil aplicar este método, te proponemos completar el siguiente esquema, con uno de los ejemplos que dio el/la profesor/a.



Poniendo en práctica lo aprendido

En grupos lean cada una de las situaciones descritas más abajo y sigan los siguientes pasos. Luego preséntenlo al grupo-curso.

- 1) Identificar el problema
- 2) Enumerar las posibles alternativas
- 3) Considerar las consecuencias positivas y negativas
- 4) Elegir la mejor solución
- 5) Evaluar cómo les fue

Tu profesor te dio una tarea que debe entregarse al día siguiente, que te podría ayudar a mejorar tu promedio. Esa noche es el último capítulo de tu serie favorita. Si ves televisión no tendrás tiempo para hacer la tarea.

1. ¿Cuál es el problema? _____

Alternativa 1

Alternativa 2

Alternativa 3

2. Alternativas: ¿Cuáles son las posibles soluciones? _____

3. Consecuencias: ¿Qué pasaría si elijo esto? _____

4. Elección: ¿Qué alternativa elijo? _____

5. Evaluar lo que realmente ocurrió: Dependiendo de la alternativa que elegiste evalúa si las consecuencias fueron las que pensaste. Imaginen juntos qué pasará realmente si me quedo viendo TV, si hago la tarea o si decidí otra cosa.



Poniendo en práctica lo aprendido

Ejercicio



Tus amigos quieren juntarse después de clases en tu casa, cuando no haya nadie, para fumar y tomar cerveza. Vos querés de verdad juntarte con tus amigos y pasarlo bien, pero sabes que tus padres no te dejan fumar ni tomar cerveza.



1. ¿Cuál es el problema? _____

	Alternativa 1	Alternativa 2	Alternativa 3
2. Alternativas	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
3. Consecuencias	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
4. Elección	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
5. Evaluación	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____



Solucionando mis problemas

Ejercicio

2

Plantea al grupo alguna situación difícil en la que hayas estado, o imagina alguna y elaboren juntos una solución-elección.

1. ¿Cuál es el problema?

	Alternativa 1	Alternativa 2	Alternativa 3
2. Alternativas			
3. Consecuencias			
4. Elección			
5. Evaluación			

Enfrentemos la tensión



La ansiedad es parte normal de la vida. No es agradable y a nadie le gusta realmente sentirse ansioso (nervioso), pero todos nos hemos sentido así en algunas circunstancias.

La ansiedad es un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes. La ansiedad produce cambios físicos en el cuerpo, tales como aceleración de los latidos del corazón, sudor, tensión muscular, temblores, etc.



Las situaciones más comunes que hacen que las personas se pongan ansiosas son:

- Enfrentarse a situaciones nuevas o no familiares (por ejemplo, ir a un lugar donde habrá gente que uno no conoce).
- Pruebas o exámenes.
- Exponer en público (por ejemplo, tener que hablar frente a un grupo, tocar un instrumento musical frente a una audiencia, etc.).
- Las competencias deportivas (por ejemplo, natación, basketbol, jugar ajedrez en un torneo, etc.).
- Solicitar algo (por ejemplo, pedirle a alguien una cita).

La mayor ansiedad se siente **antes** de situaciones como las mencionadas anteriormente. De hecho, se puede empezar a sentir ansioso/a varios días antes de enfrentarse a la situación, especialmente cada vez que se piensa en ello. La ansiedad disminuye, en la mayoría de los casos, cuando se comienza la actividad.

Los psicólogos han descubierto que la gente se pone ansiosa principalmente porque piensa que no le irá bien en una situación en particular y quedará mal ante los demás. Lo que la gente más teme es que los demás se rían o se burlen de ellos. Sin embargo, las consecuencias de no hacer bien las cosas, la mayoría de las veces, son mucho menos "terribles" de lo que la gente imagina.



Enfrentemos la tensión

Ejercicio 1

Hacé una lista de situaciones que te hacen sentir tenso/a o ansioso/a. Junto a cada situación, escribe el nivel de ansiedad (bajo, medio, alto) que sentís en esa ocasión.



En la escuela

Situación _____

Nivel de ansiedad _____



En la casa

Situación _____

Nivel de ansiedad _____



Con amigos

Situación _____

Nivel de ansiedad _____

Hay algunas técnicas que nos permiten manejar la tensión o la ansiedad. Para que estas técnicas efectivamente nos sirvan, tenemos que practicarlas constantemente, de modo que seamos capaces de incorporarlas en nuestra vida cotidiana.



Técnica 1: Aprender a relajarse

“Sentate en silencio en una posición lo más cómoda posible, con tu espalda recta y tus pies en el suelo, respiras profundamente con los ojos cerrados.

Relaja los músculos uno por uno.

Imaginate que estás en un lugar tranquilo, apacible, sintiéndote completamente relajado y sin preocupaciones.

Quedate un momento en ese lugar...

Respira profundamente... siente cómo el aire entra... y cómo sale...

Podés combinar ésta con la Técnica 3, imaginar una situación que te produce ansiedad, desde este estado de relajación y así controlar la ansiedad, de a poco”.



Técnica 2: Preparación y práctica

Si la situación que nos pone tensos requiere una habilidad específica, un tipo de comportamiento, o conocimiento, esta técnica generalmente ayuda. Consiste sólo en **practicar, prepararse, ensayar, estudiar**; así disminuirá la ansiedad porque uno/a se siente más seguro/a de su desempeño.



Técnica 3: Imaginarse en la situación

Los pasos son:

- Imagínate en la situación.
- Practica mentalmente lo que dirás y harás y cómo enfrentarás las posibles cosas que sucedan.



Hacer estos dos pasos una y otra vez hasta sentirse más relajado/a y confiado/a.



Técnica 4: Respiración profunda

Paso 1: Inspira profundamente contando hasta cuatro

Paso 2: Retén el aire contando hasta cuatro

Paso 3: Expira contando hasta cuatro

Repetir el ejercicio 4 ó 5 veces.



Técnica 5: Pensamiento positivo

Paso 1: Cuando te sorprendas pensando negativamente, decirte PARE y fijarte en los aspectos positivos de la situación.

Paso 2: Reemplaza los "Yo no puedo" por "Yo puedo" o "Yo lo haré".

Aunque cada una de las técnicas para aliviar la ansiedad funciona por sí misma, lo mejor es combinarlas y usarlas juntas.

- Los ejercicios de relajación muscular pueden usarse para relajar y proteger nuestro cuerpo de las fuentes de ansiedad cotidianas y de las principales situaciones que causan ansiedad y tensión.
- El pensamiento positivo y las prácticas mentales pueden usarse para estar preparado/a en aquellas ocasiones como pruebas y exposiciones públicas.
- La respiración profunda puede usarse cada vez que se sienta ansiedad, o justo antes de las situaciones mismas, cuando el nivel de ansiedad es máximo.



RESUMEN

- Hay muchas situaciones comunes que hacen que la gente se ponga nerviosa y ansiosa.
- Hay diferentes técnicas que se pueden usar para ayudar a manejar la tensión o la ansiedad.
- La mejor manera de resolver situaciones difíciles es practicar las técnicas recién mencionadas y gradualmente ir usándolas en situaciones que nos ponen nerviosos, comenzando con la situación de menor dificultad y luego usándolas en situaciones realmente difíciles.
- La ansiedad puede ser una fuente de consumo si no se cuenta con buenas herramientas para hacerle frente.

NOTAS

DIBUJOS

recortes

fotos

Despedida del programa



Hoy es la última clase de este año y es muy importante conversar acerca de lo que nos ha parecido el programa: aquello que nos aportó más para nuestro desarrollo, aquello que nos hizo sentir bien, lo que no nos gustó, lo que nos aburrió, etc.

 **Expresando mi opinión**

Ejercicio

 **1**

Responde en forma individual las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que más te gustó del programa?

¿Qué cosas no te gustaron del programa?

¿Qué aprendiste en las clases?

¿Qué acompañamiento recibiste desde tu familia durante este programa?



¿Cuál fue mi aporte al clima?

Ejercicio

2

Escribe tres cualidades o conductas tuyas que ayudaron a que el clima de tu curso, en estas clases, fuera más grato:

1.



2.



3.



0-800-222-1133
Orientación
Anónima y Gratuita
www.sedronar.gov.ar

Ejercicio



Evaluemos juntos

Te invitamos a expresar con palabras, canciones, imágenes, dibujos o como tú quieras

¿Qué fue lo más importante para tí?

¿Qué clase te gustó más? y por qué?

¿Cómo te sentiste compartiendo estos temas con el grupo-curso y la familia?

De todo lo que aprendiste, ¿qué crees que te sirve más para tu vida?

COMPARTE LO APRENDIDO EN ESTE PROGRAMA CON TUS AMIGOS/AS Y CON TU FAMILIA. GUARDA ESTE CUADERNILLO PUES TE PERMITIRA RECORDAR MOMENTOS IMPORTANTES DE ESTE AÑO.

0-800-222-1133

**Orientación
Anónima y Gratuita**

www.sedronar.gov.ar

COMPARTE LO APRENDIDO EN ESTE PROGRAMA
CON TUS AMIGOS/AS Y CON TU FAMILIA. GUARDA ESTE
CUADERNILLO PUES TE PERMITIRA RECORDAR MOMENTOS
IMPORTANTES DE ESTE AÑO.