



Poné Me Gusta!

Comentalo y compartilo.





Material producido
por el Ministerio de Desarrollo
Social de la Provincia de
Córdoba. Año 2014.

Dirección Técnica: Lic. Juan Carlos
Mansilla, Lic. Lucrecia Beatriz Esteve
De Lorenzi, Lic. Cecilia Bordón.

Equipo Redactores: Lic. María Laura
Bande, Lic. Lía Genoveva Bonetto,
Lic. Cecilia Bordon, Lic. Carolina Díaz
Meade, Lic. María Fernanda Espejo,
Lic. Lucrecia Beatriz Esteve De Lorenzi,
Lic. María Teresa Fernandez Álvarez,
Lic. Mariangel Fuentes, Lic. Ana Lucía
Gabetta, Lic. Juan Carlos Mansilla,
Lic. Cecilia Soledad Pedernera,
Dra. María Marcela Priolo, Lic. María
Juliana Sanchez, Lic. Silvio Cristian Turro.

Producción General y edición:
Pdta. Juan José Antonelli
*Director General de Relaciones
Institucionales*

Lic. Liliana Nicolino
Directora de Investigación y Comunicación


Corrección: Lic. María Pia Dalmasso

Diseño Gráfico: 351 Estudio

Poné Me Gusta!

Comentalo y compartilo

Indice

 Presentación _____	2
 Introducción _____	3
 Fundamentación y Marco Teórico _____	4
 Unidad 1 - Autoconocimiento _____	7
 Unidad 2 - Empatía _____	21
 Unidad 3 - Comunicación asertiva _____	33
 Unidad 4 - Relaciones interpersonales _____	41
 Unidad 5 - Toma de decisiones _____	51
 Unidad 6 - Resolución de problemas y conflictos _____	65
 Unidad 7 - Pensamiento creativo _____	75
 Unidad 8 - Pensamiento crítico _____	85
 Unidad 9 - Manejo de emociones y sentimientos _____	93
 Unidad 10 - Manejo de tensiones y estrés _____	105
 Bibliografía _____	120
 A modo de cierre _____	121



HERRAMIENTAS PARA
REFERENTES ADULTOS
Y JÓVENES
INTERESADOS
EN PREVENIR
LA PROBLEMÁTICA
DEL CONSUMO ABUSIVO
DE SUSTANCIAS.



Dr. Daniel Passerini
Ministro de Desarrollo Social
Gobierno de la Provincia de Córdoba

Presentación

La prevención del consumo de drogas es hoy uno de los desafíos más importantes en la formulación de políticas públicas. Por ello, desde el Ministerio de Desarrollo Social, hemos decidido avanzar en la elaboración de distintos Programas de carácter preventivo a ser aplicados en escuelas, grupos juveniles, iglesias, centros vecinales y en todo espacio social donde sea posible debatir sobre estilos de vida solidarios y saludables.

Desde la Subsecretaría de Prevención de Adicciones –Sepadic- se está trabajando de manera sistemática y continua, tanto en la atención primaria del consumo de drogas, como en la prevención de conductas de riesgo. A esta área le he confiado la redacción del presente material didáctico a fin de complementar programas aplicados con éxito, como lo fueron el **“Pasala Bien”** (para jóvenes), y el **“Pasar al Frente”** (para padres).

En mi experiencia de vida, desde mi rol de padre, médico, intendente, legislador y actualmente como ministro de Desarrollo Social, entendí que las pequeñas y grandes metas tendientes a la generación de una comunidad más justa, solidaria e inclusiva, requieren de ciudadanos que cuenten con habilidades personales y sociales, que les permitan un cada vez mejor desempeño en el ámbito donde viven y se desarrollan. Esto se traduce siempre en una comunidad con mayor calidad de vida, en una sociedad mejor.

Pero esas habilidades deben ser aprendidas y transmitidas. A través de la educación, el contacto interpersonal y de las instituciones que nos cobijan. La solidaridad, el respeto, la capacidad comunicativa, el auto-cuidado, y tantas otras características que nos mejoran como personas deben ser estimuladas y promovidas por todos aquellos que tenemos una función de liderazgo social y compromiso comunitario.

“Poné Me Gusta” es un material didáctico realizado por profesionales de nuestro Ministerio, basado en modelos de prevención que gozan hoy de fuerte aceptación. A través de este compendio, invito a adolescentes, jóvenes cordobeses (y a quienes trabajan con ellos) a capacitarse, servir de orientadores y así desempeñarse como eficientes preventores del consumo de alcohol y otras drogas.

El problema del consumo de sustancias tiene hoy el rostro de miles de personas a las que queremos. Por esto mismo, aunque trabajar en prevención se haya vuelto una tarea profundamente humana y comprometida, debe ser llevada adelante con asesoramiento técnico, conocimiento de causas e información precisa.

Aquí está entonces a disposición este material de trabajo. Es cordobés. Habla en nuestro estilo. Para que lo leas y utilices, con amigos, grupos juveniles, en el barrio, en la escuela, en tu familia. **Poné Me Gusta.**

Tomar decisiones responsables ayuda a prevenir las adicciones



“Poné me gusta” es un material dirigido a jóvenes que tiene como finalidad didáctica el reconocimiento y el ejercicio de habilidades personales y sociales que contribuyen a afrontar la vida cotidiana. Es por medio de la puesta en práctica de estas habilidades que se pretende incidir en la prevención del consumo de sustancias.

Este cuadernillo entiende a los jóvenes como protagonistas y promotores de sus propios cuidados fomentando conductas preventivas entre pares. Se puede utilizar en el ámbito educativo o comunitario, coordinado por un adulto o autogestionado por ellos/as mismos/as, logrando llegar así a los jóvenes de todo el territorio provincial.

“**Poné Me Gusta**” facilita la reflexión, la actitud crítica, el auto conocimiento y la expresión de los diferentes puntos de vista de los jóvenes en relación a diversas temáticas que los atraviesan. Es complementario al Programa “Pasala Bien” de Sepadic, el cual está orientado a la formación de jóvenes para la elaboración de estrategias comunitarias en prevención del consumo de sustancias.

Cada unidad de “**Poné Me Gusta**” aborda una habilidad que es trabajada en una primera sección a nivel personal, en una segunda referida a lo social y finalmente una tercera respecto al abordaje de las conductas adictivas. Los contenidos van desde la prevención universal e inespecífica hasta el abordaje específico e indicado.

Poné
Me Gusta!

Comentalo y compartilo

«Habilidades
para la Vida»

Fundamentación y Marco Teórico

La propuesta de Habilidades para la vida aparece y se desarrolla precisamente por ser un conjunto de herramientas útiles para la construcción del bienestar de las personas y sus comunidades.

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS), lanzó formalmente la iniciativa internacional para la educación en un grupo de diez destrezas psicosociales a las que llamó «**Habilidades para la Vida**». Desde entonces, se han desarrollado proyectos exitosos en distintos países y contextos socioculturales y económicos diversos. En efecto, desde 1999 la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) decidió dar prioridad a la educación en Habilidades para la Vida en los países de América Latina y el Caribe como una forma de contribuir al desarrollo saludable de la población en edad escolar.

La Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD) en su cuadragésimo séptimo período ordinario de sesiones, mayo de 2010; expresa en su documento sobre Estrategia hemisférica de drogas: **“Es necesario invertir y dar respuesta a las necesidades específicas de los grupos en situación de riesgo, incluyendo niños y niñas, adolescentes y jóvenes, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, en diferentes contextos, territorios y comunidades. Estos grupos de mayor vulnerabilidad deberán recibir educación y capacitación para el desarrollo de habilidades y oportunidades que les permitan un estilo de vida saludable.”**

La educación en Habilidades para la Vida tiene como objetivo principal el desarrollo o fortalecimiento de un grupo genérico de diez habilidades psicosociales, que tienen aplicación en una variedad de situaciones cotidianas y de riesgo propias de la vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes; que son necesarias para el manejo competente de las relaciones consigo mismo(a), con las demás personas y con el entorno sociocultural amplio.

En este sentido el enfoque de Habilidades para la Vida se apoya más en el concepto de competencia psicosocial, un paradigma en el que se incorporan conocimientos, actitudes positivas, valores y, por supuesto, las destrezas psicosociales necesarias para negociar adecuadamente con el entorno y las complejidades de la vida, facilitando un desarrollo integral.

Según la OMS las habilidades son **“aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”**.

El enfoque de habilidades para la vida se fundamenta desde diversas teorías de distintas disciplinas y áreas del conocimiento, tal como Inmaculada Montoya Castilla del gabinete psicopedagógico Municipal del Ayuntamiento de Requena, España nos ayuda a repasar²:

(2) Montoya Castilla, I. Gabinete Psicopedagógico Municipal del Ayuntamiento de Requena; Muñoz Irazzo, I. Unidad de Prevención Comunitaria del Ayuntamiento de Requena. Artículo sobre “Habilidades para la vida” (2009).

01

LA TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL

También conocida como la teoría del Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social, está basada en el trabajo de Bandura (1982).

Este autor concluyó que los niños aprenden a comportarse tanto por medio de la instrucción como de la observación. Las influencias que ejerció sobre las habilidades que estamos exponiendo son:

- La necesidad de proveer a los niños con métodos para enfrentar aspectos internos de su vida social, incluyendo reducción de estrés, autocontrol y toma de decisiones.
- Para que este enfoque de habilidades para la vida sea efectivo hay que duplicar el proceso por el que los niños aprenden conductas, incluyendo observación y representaciones, además de la simple instrucción.

02

LA TEORÍA DE LA INFLUENCIA SOCIAL

Basada en el trabajo de Bandura y en la teoría de la inoculación psicossocial. Desde aquí se reconoce que los niños y adolescentes bajo presión, se involucrarán en conductas de riesgo. Este enfoque fue inicialmente usado por Evans (1976 y col.; 1978) conocido generalmente como "educación sobre la resistencia a los pares".



03

LA SOLUCIÓN COGNITIVA DE PROBLEMAS

Basado en la teoría de que la enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva del problema en niños a temprana edad puede reducir y prevenir conductas negativas.

04

TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

De Howard Gardner, que postula que todos los seres humanos nacen con ocho inteligencias, pero que se desarrollan en grados distintos según las diferencias individuales y que al desarrollar habilidades o resolver problemas, los individuos usan sus inteligencias de formas diferentes.

05

TEORÍA DE LA RESILIENCIA Y RIESGO DE BERNARD

Trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras.

06

PSICOLOGÍA CONSTRUCTIVISTA

Las teorías de Piaget y Vygotsky sugieren que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y sus interacciones sociales.

07

TEORÍA DEL DESARROLLO INFANTIL Y ADOLESCENTE

(teorías sobre desarrollo humano). Los cambios biológicos, sociales y cognitivos que ocurren desde la infancia hasta la adolescencia constituyen la base de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano.





UNIDAD 1

Autoconocimiento

Sección 1 Autoconocimiento.

Sección 2 Derechos
y responsabilidades.

Sección 3 Representaciones sobre
el consumo de drogas.





Introducción

En esta sección te proponemos trabajar sobre el **autoconocimiento**, definido como la capacidad de conocer y reconocer los pensamientos, sentimientos, historia y conductas propias, así como también los gustos, habilidades y aquellos aspectos de la personalidad que tenemos que fortalecer.

El autoconocimiento es importante porque cuando una persona se conoce, se acepta y respeta, desarrolla una adecuada **autoestima**, siendo ésta la capacidad de querernos, valorarnos, aceptarnos, confiando en nosotros mismos. De esta manera, conociendo los sentimientos, las opiniones y las razones que nos guían, nos encontramos en mejores condiciones para entender los sentimientos y las opiniones de los demás. Para abordar diferentes situaciones que se nos presentan en la vida, es fundamental fortalecer el desarrollo del autoconocimiento y de la autoestima.

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

- Reconocer las habilidades, aptitudes, actitudes y conductas que fortalecen o debilitan la autoestima.
- Propiciar la reflexión sobre los derechos y responsabilidades para poder reconocerlos, defenderlos y ejercerlos.
- Reflexionar sobre las ideas y opiniones que tenemos respecto al consumo de sustancias.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Autoconocimiento: autoconcepto, autoimagen, autoestima.	Reconocer habilidades, aptitudes, actitudes y conductas personales que permitan resolver situaciones problemáticas.	1-¿Qué habilidades tengo para resolverlo? 2-Mi imagen.
Sección 2	Derechos y responsabilidades	Conocer derechos y responsabilidades.	3-Conociendo mis derechos y responsabilidades. 4-Construyendo nuestro propio planeta.
Sección 3	Representaciones sobre el consumo de drogas.	Reflexionar sobre ideas y opiniones respecto al consumo de sustancias.	5-Y yo... ¿qué pienso sobre las drogas?

Autoconocimiento:

Autoconcepto, Autoimagen, Autoestima.

El **autoconocimiento** y el **autoconcepto** refieren a la habilidad de conocer nuestros pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites y nuestros puntos fuertes/débiles.

La **autoestima** es la valoración que hacemos de nosotros/as mismos/as. Por lo tanto, influye en cómo nos sentimos y cómo nos relacionamos con los/as demás.

La habilidad de conocernos y valorarnos, se construye a través de las experiencias y relaciones que se establecen con otros/as. A medida que vamos creciendo, la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as se va modificando, por eso es importante detenernos un instante, para poder pensarnos y reconocernos.



Objetivo de las actividades propuestas

- Reconocer habilidades, aptitudes, actitudes y conductas que permitan resolver situaciones problemáticas.



Actividad 1

Sección 1 Autoconocimiento

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se propone realizar esta actividad de manera individual.



¿Qué habilidades tengo para resolverlo?

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora solicita que se complete el cuadro, describiendo situaciones o cualidades y habilidades según corresponda.

ALGUNAS SITUACIONES...	MIS CUALIDADES Y HABILIDADES...
Este año me cambio de colegio.	Soy simpático/a, conversador/a, estudioso/a, sociable y me adapto a las nuevas situaciones.
Me invitaron a una fiesta y no conozco mucha gente que está ahí...	Digo lo que pienso, doy mi opinión de forma respetuosa.
Dos de mis amigos/as más cercanos/as no se hablan entre ellos/as desde hace un tiempo...	Siempre se me ocurre cómo pasarla bien.
	Ayudo y colaboro con otros.

Puesta en común

La persona que coordina solicita a cada joven que comparta con el grupo lo que escribió en el cuadro. Es importante que quien coordine resalte la diversidad de habilidades y cualidades mediante las cuales se pueden resolver o afrontar situaciones.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Autoestima es lo que cada persona siente por sí misma en su juicio general acerca de sí.

Cada persona tiene habilidades y cualidades que la hacen única y particular. Reconocerlas ayuda a conocernos más y saber aprovecharlas.

Las habilidades y cualidades pueden ser similares o diferentes a las de los demás.

En ocasiones observamos habilidades y cualidades en otras personas que nos gustan. Cada uno de nosotros puede desarrollarlas con esfuerzo y dedicación, es cuestión de proponérselo.

A veces resulta difícil reconocer cuál es el modo de actuar frente a una determinada situación, pero entre amigos y amigas, compañeros y compañeras, podemos ayudarnos a identificar y resaltar qué habilidades o cualidades ponemos en juego.

Cuando fortalecemos la autoestima nos es más fácil ser positivos en la vida, nos sentimos aptos para enfrentarnos al futuro y confiamos en las decisiones que tomamos.

Adecuaciones posibles

Se pueden pensar situaciones diferentes a las presentadas en el cuadro "¿qué habilidades tengo para resolverlo?", adaptándolas al grupo de jóvenes con el que se esté trabajando.

Evaluación

El coordinador pregunta a los participantes cómo se sintieron haciendo la actividad, si pudieron identificar alguna habilidad propia que desconocían y, si para alguna de las situaciones planteadas, no encontraron habilidades para enfrentarla.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Cuadernillo para jóvenes
"Pasala Bien" - Módulo 3:
Culturas juveniles. Sepadic.

► <http://ponemegusta.cba.gov.ar>



Mi imagen

Consignas de trabajo

- Quien coordina la actividad solicita que realicen un autorretrato, tratando de incorporar aquellos detalles, elementos, vestimentas, peinados, objetos, etc. que los caracteriza.
Posteriormente invita a que escriban a un costado de la hoja cinco características de las dibujadas que expresan: "su forma de ser", "su identidad", "lo que más le gusta", "lo que lo hace ser único o única".
- El coordinador o coordinadora invita a cada joven que comparta las cinco características que eligió.



Puesta en común

Quien coordina abre el espacio para reflexionar sobre qué les aportó la actividad, cómo se sintieron, si descubrieron características nuevas de sí mismos y en los otros.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Cada una es única o único, con su familia, amigos y amigas, historia, estética, preferencias o gustos, expresiones particulares, actitudes, aptitudes, etc. Cada uno elige qué nos representa o identifica.

A veces podemos sentirnos representados por cosas muy especiales, que tienen que ver con cuestiones personales (un osito que me regaló una persona muy querida, un tatuaje, una foto de un lugar en donde la pasamos muy bien).

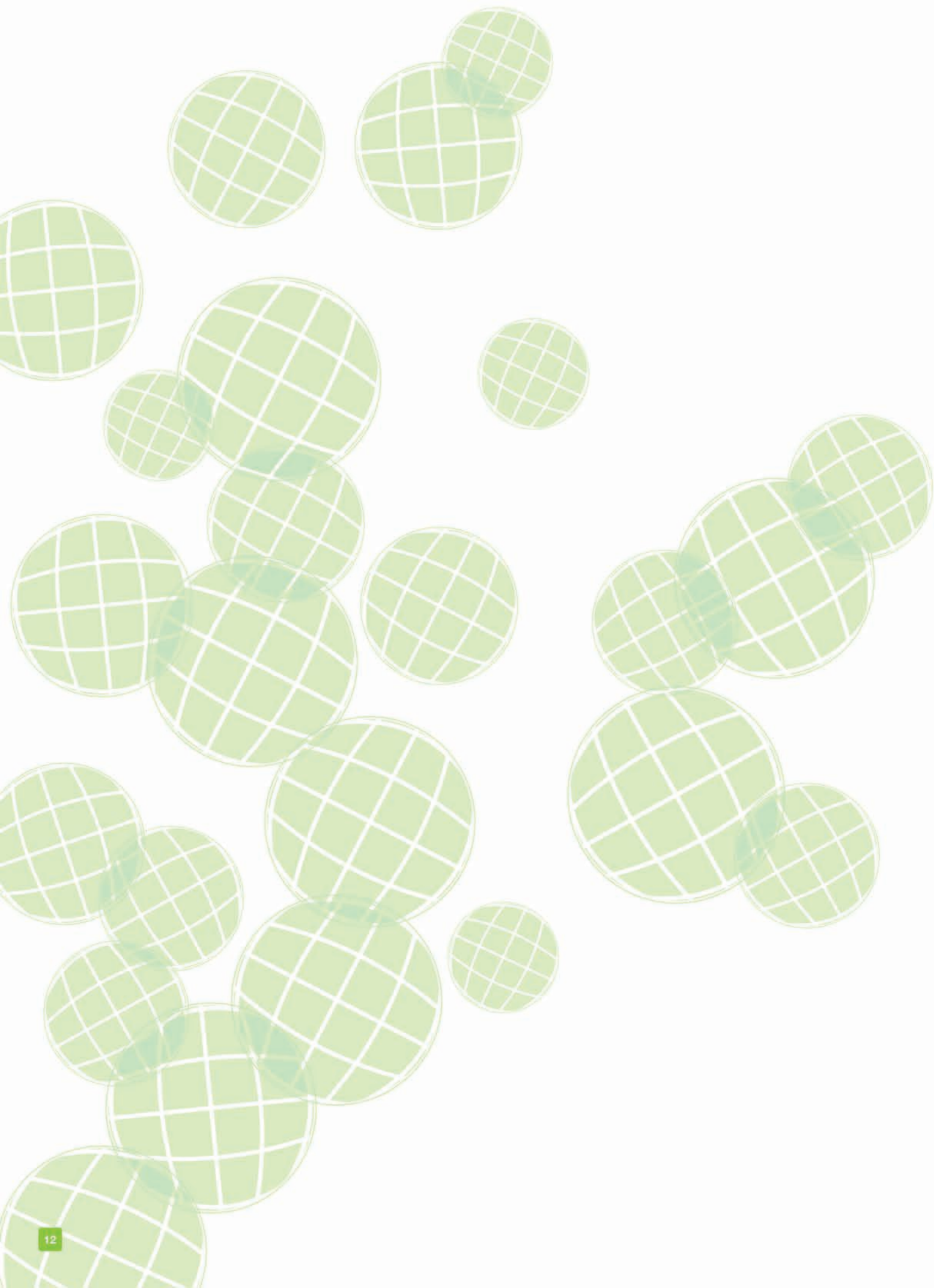
Otras veces podemos sentirnos representados con objetos que son comunes a otros chicos y chicas de nuestra edad, como un tema musical, una camiseta de fútbol, un juego de la play, un escritor, escritora o artista, ideologías, etc.; también podemos no estar de acuerdo, por lo que es importante ser respetuosos con las elecciones de los demás.

Adecuaciones posibles

Se puede hacer la actividad solicitando que se organicen en un círculo; y que cada uno imagine cómo sería una estatua que la o lo represente seleccionando cinco características que los identifiquen.

Evaluación

Para la evaluación el coordinador o coordinadora solicita que cada integrante resuma con una palabra cómo se sintió al realizar la actividad o que lo exprese a través de un dibujo.



Sección 2

Derechos y Responsabilidades

Una de las características de los seres humanos es su sociabilidad, por eso vivimos rodeados de otras personas formando sociedades. Como somos diferentes también son diversas las formas de pensar sobre la vida, los gustos, deseos, intereses e ideas, por lo que es necesario compartir ciertas normas de convivencia para poder respetarnos.

En las organizaciones sociales, tenemos derechos y obligaciones que tienen que ver con libertades y limitaciones. Tener derechos no significa poder hacer todo lo que se quiere.

Tus derechos deben respetar los derechos de los demás.

Objetivo de las actividades propuestas

- Conocer derechos y responsabilidades.

Se proponen dos actividades.
Quien coordina la actividad puede seleccionar la más acorde para el grupo con el que va a trabajar.

Tenemos que conocer nuestros derechos y luchar para que se cumplan



Actividad 3

Sección 2 Derechos y Responsabilidades

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

En los siguientes enlaces:

▶ <http://www.un.org/es/documents/udhr/>

▶ http://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_MNcdn.pdf



Conociendo mis derechos y responsabilidades

Consignas de trabajo

- a) El coordinador o coordinadora tiene preparadas 10 tarjetas con las siguientes frases que describen derechos y responsabilidades y dos afiches (uno que diga DERECHOS y el otro RESPONSABILIDADES).

▶ DERECHOS	▶ RESPONSABILIDADES
<i>Participá, no te quedes afuera.</i>	<i>Tenés que respetar las reglas de tránsito.</i>
<i>Ser tratado y tratada bien, siempre.</i>	<i>Nada justifica la discriminación, ni las apariencias, raza, religión, ideología, elección sexual, etc.</i>
<i>Decidir qué hacer con tu tiempo libre.</i>	<i>Respetar las normas de convivencia de la escuela.</i>
<i>Elegir tus propios amigos y amigas.</i>	<i>Asistir a la escuela.</i>
<i>Tener acceso a la educación, a la salud y a la recreación saludable.</i>	<i>No destruyas la propiedad de otros o de todos.</i>
<i>Elegir cómo divertirse.</i>	<i>No consumir alcohol si vas a conducir un auto o moto.</i>

- b) El coordinador solicita a los participantes que se dividan en dos o tres grupos (dependiendo de la cantidad). Le entrega una tarjeta a un integrante del grupo quien pasa al frente y transmite a los jóvenes de su grupo el contenido de la consigna sin hablar (al estilo "dígalo con mímica"). Si lo interpretan en 2 minutos, se les asigna un punto, en 1 minuto 2 puntos, y en menos de 1 minuto 3 puntos. Gana el grupo que acumule más puntaje. Luego de descifrar la consigna el grupo debe pegar la tarjeta en el afiche que corresponda, si es un derecho o una responsabilidad.

Puesta en común

Cuando hayan sido expuestas todas las consignas, el coordinador invita a los participantes a reflexionar sobre ellas y a que las relacionen con conflictos cotidianos que hayan experimentado en el colegio, en la casa o en el barrio.

La reflexión se puede guiar con estas preguntas:

- ¿Alguna vez te impidieron ejercer alguno de tus derechos?. ¿Cuál?. ¿Cómo reaccionaste?.
- ¿Alguna vez impediste que un amigo o amiga o compañero o compañera ejerciera sus derechos?. ¿Por qué?. ¿Cómo reaccionó esta persona?.
- ¿Te resulta difícil asumir alguna de tus responsabilidades?. ¿Cuál?. ¿Por qué?.

El coordinador o coordinadora le pide a los grupos que elaboren una lista de derechos que consideran prioritarios para los jóvenes y un listado de responsabilidades. Luego cada grupo puede exponerlos al resto de los participantes.

Adecuaciones posibles

Si existen dificultades para que el grupo realice las representaciones, el coordinador puede pedir que algún participante se ofrezca para leer las frases en voz alta, y pasar directamente a la reflexión propuesta en la puesta en común.

Evaluación

El coordinador o coordinadora pregunta al grupo cómo se sintió haciendo esta actividad e invita a que ingresen a las páginas de Internet para que conozcan cuáles son los Derechos de los Niños y Jóvenes, y los Derechos Humanos.

Construyendo nuestro propio planeta

Consignas de trabajo

- a) El coordinador solicita que los jóvenes se dividan en grupos, y lee el siguiente párrafo:
- ...“Imagina que se acaba de descubrir un nuevo planeta que tiene aproximadamente, las mismas características físicas (entorno) que la parte del planeta Tierra en la que vivimos. El planeta está aún deshabitado y nosotros formamos parte de la pequeña colonia de seres humanos de diferentes países de la Tierra destinados a colonizarlo”...*
- b) El coordinador plantea las siguientes preguntas para discutir y tomar decisiones:
- ¿Cuáles son las necesidades básicas que debería satisfacer y/o reconocer cualquier gobierno que se estableciese?
 - ¿Qué garantías básicas sobre sus derechos desearían o necesitarían sus habitantes?
- c) En un segundo momento, quien coordina pide una comparación de las decisiones tomadas con la “Declaración Universal de los Derechos Humanos”. Para guiar la actividad se tienen en cuenta las siguientes preguntas:
- ¿Hay derechos de la Declaración Universal que no se han seleccionado para el nuevo planeta? En caso afirmativo, enumerarlos.
 - ¿Qué mecanismos y procedimientos serían necesarios para asegurar el respeto de estos derechos a nivel planetario?

Puesta en común

El coordinador o coordinadora solicita a cada grupo compartir sus producciones. Se pueden utilizar afiches para plasmar las ideas/producciones.

Para guiar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Los Derechos Humanos son inherentes al hombre, es decir los poseemos por el simple hecho de nuestra condición humana, para la garantía de una vida digna, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

A su vez, los Derechos Humanos son universales (se extienden a todo el género humano), inalienables (no se pueden quitar ni enajenar), inviolables (no se deben transgredir ni quebrantar) e imprescriptibles (no caducan ni se pierden con el transcurso del tiempo). Los Estados deben garantizar el ejercicio y acceso a estos derechos; en caso de ser vulnerados se podrá reclamar ante la justicia.

Adecuaciones posibles

Se sugiere realizar esta actividad al aire libre, para poder imaginar que el grupo se encuentra en un nuevo planeta que hay que construir.

Evaluación

El coordinador o coordinadora pregunta al grupo cómo se sintió haciendo esta actividad e invita a que ingresen a la página de Internet para que conozcan cuáles son los “Derechos de los Niños y Jóvenes”, y los “Derechos Humanos”.

Actividad 4

Sección 2 Derechos y Responsabilidades

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Antes de realizar esta actividad, sería conveniente que el coordinador o coordinadora tenga conocimiento previo sobre los “Derechos de los Niños y Jóvenes” y los “Derechos Humanos” para poder guiar la discusión.

Esta actividad está pensada para realizarse de manera grupal.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

En el siguiente enlace:

► <http://www.un.org/es/documents/udhr/>

Película recomendada: “El mayordomo” director Lee Daniels. Una mirada a la vida de Cecil Gaines (Forest Whitaker), mayordomo jefe de la Casa Blanca durante el mandato de ocho presidentes (1952-1986), lo que le permitió ser testigo directo de la historia política y racial de los Estados Unidos. (FILMAFFINITY)





Sección 3

Representaciones sobre el consumo de drogas

Las **representaciones sociales** son creencias construidas y compartidas por un grupo social que permiten comprender y explicar los fenómenos de la vida cotidiana.

De acuerdo a estas creencias las personas adoptamos una posición frente a distintas situaciones y reaccionamos a ellas.

Las representaciones sociales que tenemos sobre las drogas juegan un papel muy importante en la decisión respecto a su consumo.

Es decir, algunas creencias favorecen el consumo de drogas y otras lo desalientan.

Objetivo de las actividades propuestas

- Reflexionar sobre las ideas y opiniones respecto al consumo de sustancias.



Actividad 5

Sección 2 Representaciones sobre el consumo de drogas

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad puede ser realizada de manera individual o en parejas.

Se pueden buscar las canciones propuestas y hacer escuchar la estrofa seleccionada para luego continuar con la actividad.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Cuadernillo para jóvenes "Pasala Bien": Anexo: Mitos sobre drogas. Sepadic.

► <http://ponemegusta.cba.gov.ar>



Y yo... ¿qué pienso sobre el consumo de drogas?

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora fotocopia las canciones y las entrega, o lee las consignas y reproduce las canciones.

Quien coordina solicita a los participantes leer o escuchar las estrofas de las canciones, e identificar qué creencias sobre las drogas transmiten, contestando tres preguntas:

- ¿De qué sustancia se habla en la canción?
- ¿Qué dice de la sustancia? (creencia o representación social)
- ¿Qué opinás de lo que se dice de ella? ¿Por qué?

Puesta en común

Para la puesta en común el coordinador o coordinadora invita a que cada joven lea en voz alta qué creencias acerca de las drogas pudo identificar y qué piensa sobre ellas.

Se puede incluir en la discusión otras representaciones sobre las drogas que los jóvenes conocen.



Comentarios

• Construimos ideas sobre la realidad que nos rodea en base a vivencias y experiencias con otros; a éstas le llamamos creencias. Frente a diversas situaciones nuestras creencias nos influyen en los modos en que pensamos y actuamos.

• Las personas también construimos creencias sobre las drogas y sobre cada una de ellas en particular, sobre sus efectos, sobre las personas que las consumen, etc., pudiendo ser cuestionadas, repensadas y modificadas de forma individual o con otros compañeros y compañeras.

Adecuaciones posibles

Si se quiere trabajar con más creencias acerca de las drogas en general, o alguna droga en particular, se sugiere consultar el material didáctico del Programa "Pasala Bien".

El coordinador o coordinadora puede proponer otras canciones de interés para los jóvenes que en su contenido hagan referencia a alguna droga.

Evaluación

El coordinador pregunta al grupo cómo se sintió haciendo esta actividad e invita a que ingresen a páginas de Internet para que conozcan otras creencias sobre las drogas y la realidad acerca de ellas.

01

"VERANO DEL 92"
Los Piojos

Juan Pedro Fasola, nuestro gran amigo
qué ganas de verte, tenemos todos acá
hace tanto tiempo que no te sentimos
contando aquel cuento, de la buena pipa, ahí va
Voy a quemar la piedra de tu locura
así no hay amargura y se va el dolor
Fasolita querido a ver cuando venís por acá
Fasolita querido que te quiero ver te quiero contar
lo mal que se vive lo bien que se está...

02

"FERNET CON COCA"
La Mona Jiménez

Llegó el fin de semana, que alegría que me da
Llegó el fin de semana, me voy a pachanguear
Quiero vivir la vida, después de ésta no hay otra.
Por eso yo me tomo, tomo un fernet con coca.

Quiero vivir la vida, después de ésta no hay otra.
Por eso yo me tomo, tomo un fernet con coca.
Quién me quita lo bailado
si el fernet no es nada malo.

03

"LA CERVEZA"
La Mona Jiménez

A donde está la cerveza que quiero tomar
quién se llevó la botella que estaba acá
yo la busqué en todos lados no la puedo hallar
yo necesito un trago ya no aguanto más
tengo la boca muy seca y quiero sentir
esa espuma en mi boca que me haga vivir
la sensación de volar y de ser feliz
yo necesito un trago para revivir...

...Había una rubia una negra no se en dónde están
quién se robó las botellas devuelvalan ya
tengo reseca la boca y no puedo hablar
yo quiero un trago ya mismo devuelvamelan
busco y voy desesperado me quiero tirar
a una pileta repleta de cerveza ya
y quiero hundirme hasta el fondo me quiero ahogar
y en esa espuma dorada yo quiero flotar...

04

"LA NOVIA BLANCA"
La Mona Jiménez

En la sala de urgencia de un hospital,
Una madre llorando quiere salvar,
A su hijo, muy pronto, se va a casar.
Con esa mujer, que lo vino a buscar,
Con su vestido blanco esperando está.
Él no pudo dejarla y lo envolvió.
Los doctores se esfuerzan, para evitar
Que la novia lo lleva para el altar.
Porque esa novia blanca que se fracciona
Que ha varado en la balanza.
Tu traficante que no sabe de las almas,
Que va camino hacia la muerte blanca.
Porque esa novia blanca, cuanto más pura,
Más te mata de esperanza.
Te va brindando cosas que jamás te alcanzan,
Para llevarte poco a poco hacia el altar.
Ella puso el veneno de la ambición,
Él corrió con los gastos de la traición.
Se apagaron las luces de la ciudad,
Se murieron los sueños y el cielo se nubló.

- ¿De qué sustancia se habla en la canción?

- ¿Qué dice de la sustancia? (creencia o representación social)

- ¿Qué opinás de lo que se dice de ella? ¿Por qué?





UNIDAD 2

Empatía

Sección 1 Las similitudes y diferencias.
Respeto hacia lo diferente.

Sección 2 Tolerancia a la diferencia.
Presión de grupo.

Sección 3 Conductas de auto cuidado
y de cuidados entre pares.
Formas de ayudar ante
una situación de riesgo.





Introducción

La **empatía** es la habilidad que permite comprender, escuchar y entender vivencias, modos de actuar, de sentir y expresarse de las otras personas. Es lo que comúnmente escuchamos decir: “ponerse en el lugar del otro”.

Reconocer, identificar y comprender que las personas pensamos, sentimos y actuamos de maneras distintas nos permite aceptar y respetar tal diversidad.

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

Reconocer las habilidades, aptitudes, actitudes y conductas que fortalecen o debilitan la autoestima.

- Promover el desarrollo de la empatía como habilidad social.
- Reconocer la presión negativa de un grupo y desarrollar estrategias ante la misma.
- Promover y favorecer conductas de autocuidado y de cuidados entre pares.
- Reflexionar sobre los posibles riesgos asociados al consumo de drogas.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Las similitudes y diferencias. Respeto hacia lo diferente.	Conocer las similitudes y diferencias que existen entre los integrantes del grupo. Estimular la expresión, la escucha y el respeto por los diferentes puntos de vista.	1- Me presento
Sección 2	Tolerancia a la diferencia. Presión de Grupo.	Reconocer la presión negativa de un grupo. Reconocer y construir alternativas ante la presión de un grupo.	2- Video “For the birds”
Sección 3	Conductas de auto cuidado y de cuidados entre pares. Formas de ayudar a una amiga o amigo ante una situación de riesgo.	Promover y favorecer conductas de autocuidado y de cuidados entre pares. Reflexionar sobre los posibles riesgos asociados al consumo de drogas.	3- Amigos

Sección 1

Las similitudes y diferencias. Respeto hacia lo diferente.

Podemos conocer, experimentar y comprender las diferentes culturas, ideologías, perspectivas de la realidad, estilos de vida, etc. y estar en desacuerdo. Podemos respetar y comprender la posición que tienen otras personas y aceptar como válidas las creencias y motivaciones que tienen. Esto no implica que “debamos adherir” a lo que los demás piensan, sienten y hacen. Cada uno de nosotros tiene el derecho y la responsabilidad de tomar sus propias decisiones.

Las semejanzas y diferencias están condicionadas por los contextos, vivencias, culturas, las cuales van variando a lo largo de la vida generando un proceso de “ida y vuelta” enriqueciendo las diferentes miradas.



Objetivo de las actividades propuestas

- Conocer las similitudes y diferencias que existen entre los integrantes del grupo.
- Estimular la expresión, la escucha y el respeto por los diferentes puntos de vista.



Actividad 1

Sección 1

Las similitudes
y diferencias.

Respeto hacia
lo diferente.



Me presento

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora a entrega a cada integrante una hoja con la siguiente indicación:

Teniendo en cuenta tus gustos personales, elige y anota

1. Un lugar de reunión con tus amigos y amigas _____

2. Un tipo de música o un músico de tu preferencia _____

3. Quién es tu ídolo o ídola _____

4. Una película _____

5.Cuál es tu sueño o deseo que te gustaría cumplir _____

6. Una persona querida _____

7. Un hobby _____

8. Tu lugar en el mundo _____

9. Equipo de fútbol favorito _____

10. Para vos, la siguiente afirmación es verdadera o falsa:
"Para que una fiesta sea divertida tiene que haber alcohol"



- b) Luego el coordinador solicita a los jóvenes que se reúnan en pequeños grupos e intercambien con los compañeros y compañeras las respuestas. (También puede pedir a cada integrante que comente el por qué de su elección).
- c) Finalmente, invita a los jóvenes a que comenten acerca las semejanzas y las diferencias que encontraron en las respuestas.

Puesta en común

Para la puesta en común, el coordinador o coordinadora solicita a un integrante de cada grupo comentar cuáles fueron las semejanzas y diferencias que encontraron en las respuestas.

Algunas preguntas a tener en cuenta para trabajar, son:

- ¿Cuáles son los aspectos que tuvieron mayor semejanza?
- ¿Qué pensamos y sentimos cuando otras personas tienen estilos de vida, preferencias y pensamientos diferentes a los nuestros?
- ¿Qué se puede aprender de las diferencias?

Quien coordina procurará facilitar la reflexión sobre la diversidad de opiniones y preferencias que hay entre los grupos, aceptando y respetando los distintos puntos de vista, estilos de vida y elecciones personales.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Muchas veces decidimos pertenecer a un grupo porque sus integrantes tienen gustos parecidos a los nuestros. Sin embargo, en esos espacios también nos damos cuenta que tenemos diferencias.

Las diferencias existen y es bueno que así sea, porque tener miradas diferentes sobre una situación enriquece nuestras vivencias.

¿Se imaginan un mundo en el cuál TODOS pensáramos y sintiésemos lo MISMO?, ¿si a todos nos gustara la misma música o fuésemos hinchas del mismo equipo de fútbol? En las diferencias está la riqueza de compartir con otros.

Desarrollar la habilidad de la empatía es enriquecedor, pudiendo con ella derribar los prejuicios, ya que nos enseña a conocer a los demás como son, en vez de suponerlos o imaginarlos.



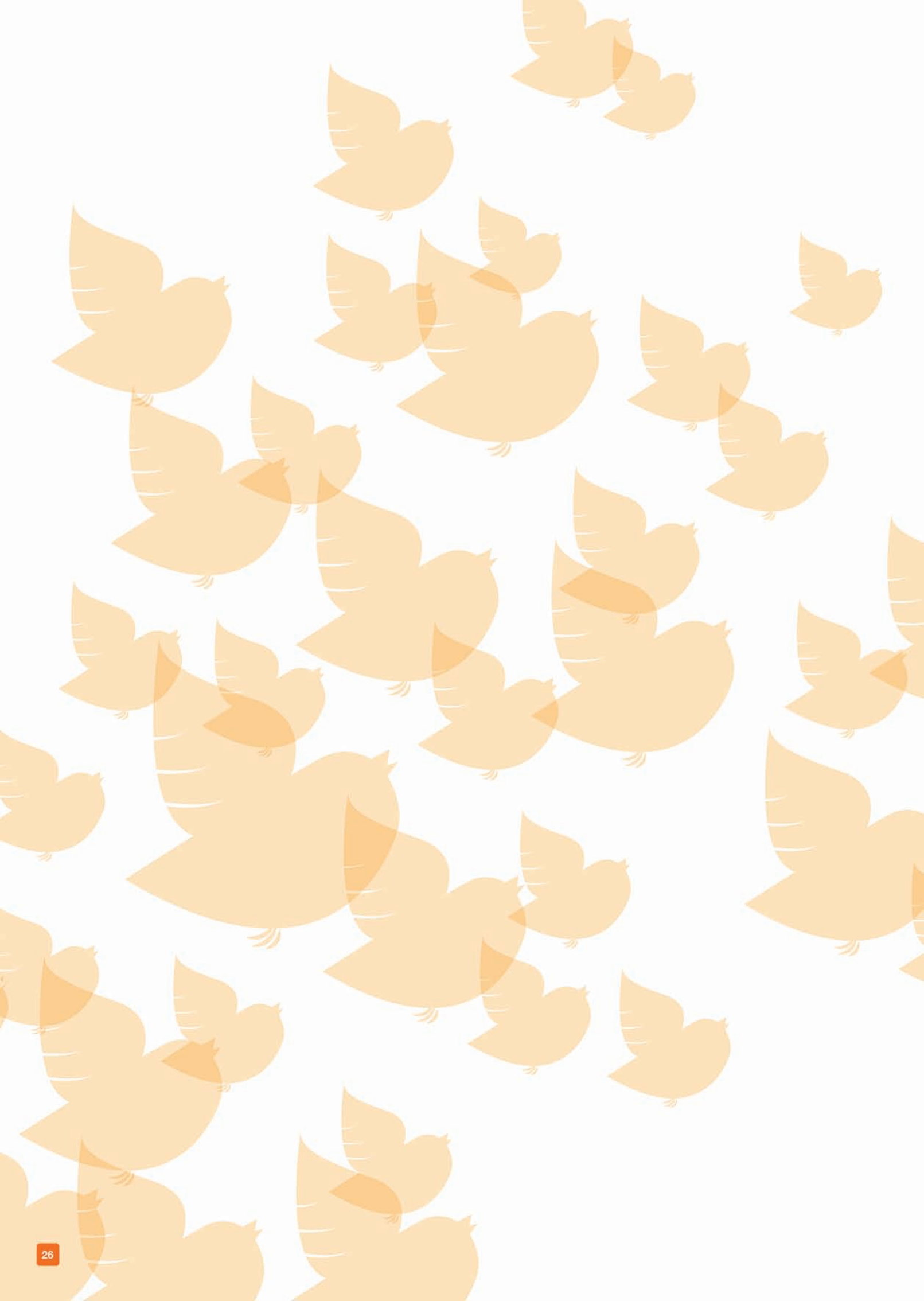
Evaluación

El coordinador o coordinadora invita a que los jóvenes expresen cómo se sintieron al realizar esta actividad; si les fue difícil poder contar a los demás sobre sus gustos personales o si se sorprendieron de las diferencias encontradas entre ellos.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Como para algunos no es fácil expresar lo que sienten y piensan, especialmente ante personas que no conocen, es conveniente crear un clima agradable y de confianza donde todos nos podamos sentir respetados.

La actividad propuesta fue pensada para ser realizada en forma grupal, en un ambiente amplio y que permita el trabajo cómodo, en pequeños grupos.



Tolerancia a la diferencia. Presión de grupo.

La diferencia es parte de la riqueza del universo.

Cuando nos relacionamos con otras personas compartimos y descubrimos diferentes puntos de vista, opiniones, costumbres, valores.

Respetar lo diferente y reconocerlo como válido (sin que necesariamente lo compartamos) facilita la comprensión de una realidad compleja.

Esto nos posibilita un pensamiento flexible implicando una actitud de apertura, respeto y tolerancia al mundo que nos rodea.

Objetivo de las actividades propuestas

- Reconocer la presión negativa de un grupo.
- Reconocer y construir alternativas ante la presión de un grupo.



Actividad 2

Sección 2

Tolerancia
a la diferencia.

Presión de grupo.



¿Igual o diferente?

Consignas de trabajo

- a) El coordinador o coordinadora inicia la actividad mostrando el video **“For the Birds”** como disparador del taller propuesto.



<http://www.youtube.com/watch?v=yJzQiemCluY>

- b) El coordinador solicita a los jóvenes que se dividan en grupos pequeños para comentar su opinión sobre el corto proyectado. Luego, los invita a escribir las ideas principales en un afiche.
- c) Una vez finalizados los afiches, el coordinador o coordinadora lee las siguientes frases y pide a los grupos que traten de determinar con cuál se sintieron identificados al realizar esta actividad (puede anotar las frases en un afiche para que todos las puedan leer).
- “Los integrantes de un grupo tenemos que tener los mismos gustos, pensar lo mismo, etc.”
 - “En alguna medida condicionamos a otros con nuestras acciones, frases y opiniones.”
 - “Podemos pensar y actuar diferente en un grupo sin que esto afecte nuestra relación.”

Puesta en común

Quien coordina invita a cada grupo a exponer las ideas principales sobre el video y la frase seleccionada.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

El grupo es un espacio en el cual nos relacionamos con otros que pueden no compartir nuestros gustos e intereses.

Es importante respetar la heterogeneidad y la diversidad que existe tanto en la sociedad como en los grupos que integramos.

Cada grupo construye sus propias normas y reglas, las cuales son dinámicas y van cambiando permanentemente.

Adecuaciones posibles

Esta actividad también se puede trabajar sobre vivencias de los jóvenes.

Evaluación

El coordinador invita a que los jóvenes expresen con una palabra cómo se sintieron realizando esta actividad.

Conductas de auto cuidado y de cuidado entre pares.

El **auto-cuidado** refiere a las acciones que los individuos realizamos para mantener la vida, la salud y el bienestar. Cuidar de nosotros mismos es una acción que aprendemos a lo largo de toda la vida.

El auto-cuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos, es decir que no dependen de nosotros y nosotras, sino del medio en el que nos encontramos. Las personas nos relacionamos con factores (es decir características individuales, familiares, sociales, ambientales) que nos pueden fortalecer, disminuyendo las probabilidades de que tengamos conductas de riesgo (como consumir sustancias); y otros factores que nos hacen vulnerables a prácticas de riesgo. Algunos de estos factores los podemos modificar, aprendiendo a relacionarnos de manera diferente con nosotros mismos, con los demás y con los contextos en los cuales estamos.



Objetivo de las actividades propuestas

- Reconocer conductas de auto-cuidado y de cuidado entre pares.
- Reflexionar sobre los riesgos asociados al consumo de drogas.



Actividad 3

Sección 3

Conductas de auto cuidado y de cuidado entre pares.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad está presentada para ser realizada en forma grupal.

Si alguien del grupo se anima, esta situación podría ser representada por dos personas.



Amigos

Consignas de trabajo

- a) El coordinador o coordinadora invita a los jóvenes a que se organicen en grupos. Luego entrega a cada grupo una copia de la siguiente historia:

“Amigos”

Pablo y Fernando son dos amigos inseparables, siempre están juntos y la verdad es que se llevan muy bien, aunque también tienen algunas diferencias. Hoy salieron como cada viernes. Se fueron al boliche, que está re copado, con buena música y toda la onda. Hace mucho calor y deciden ir a la barra:

- **Pablo:** Un par de fernet con coca
- **Fernando:** No, yo prefiero lo mismo pero sin fernet
- **Pablo:** Esta noche no, Fer, siempre tirando bajón la noche, vamos tomate un fernet
- **Fernando:** Pero es que no tengo ganas de tomar, Pablo
- **Pablo:** Dale no seas “malondón”

- b) Quien coordina invita a los jóvenes a completar la historia teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- Fernando ¿Qué hará? ¿Cómo contestará a su amigo?
- Pablo ¿Cómo reaccionará a la respuesta de Fernando?
- ¿Cómo creen que termina la noche? ¿Cómo creen que se sintieron ambos?
- ¿Se podría haber evitado la situación? ¿Cómo?



Puesta en común

El coordinador o coordinadora puede abrir el debate teniendo presente estas preguntas:

- ¿Se han encontrado alguna vez en la situación de Fernando? ¿Cómo se sintieron?
- ¿Alguna vez, se comportaron como Pablo? ¿Cómo se sintieron?
- ¿Por qué creen que muchos jóvenes comienzan a beber alcohol?
- ¿Qué cosas pueden afectar la decisión de beber alcohol o no?
- Ante una invitación a beber alcohol, ¿Qué les preocupa más?: ¿Actuar tal como quieren o qué pensarán las personas que están a su alrededor?
- En caso de decidir tomar alcohol, ¿Cómo se pueden cuidar? ¿Qué piensan que hay que tener en cuenta?
- ¿Saben qué dice la ley en relación a la venta y el consumo de bebidas alcohólicas a menores de 18 años? ¿Qué opinan?

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios



Generalmente las primeras experiencias de consumo de alcohol se dan en la adolescencia, y esto sucede con el grupo de amigos y amigas, por eso puede resultar difícil decir No! cuando nos ofrecen un trago o una cerveza.

Hay jóvenes que valoran su salud y su bienestar, aprendieron a divertirse con sus propios recursos y están satisfechos con ello. Tienen claro lo que quieren y cuando toman una decisión la sostienen. Prefieren que los demás los elijan por lo que son y sino se sienten respetados o respetadas lo expresan asertivamente. Está la posibilidad de elegir cómo queremos divertirnos y con quién. Cuidarte hace que la diversión sea más duradera.

Existe una ley que prohíbe la venta de bebidas alcohólicas a menores de 18 años, por lo tanto los menores de esta edad no pueden consumir alcohol. Esto tiene una explicación biológica, el organismo de un menor de 18 años está en desarrollo, por lo tanto todos los órganos del cuerpo se ven mayormente afectados cuando se consume alguna bebida alcohólica, además de considerar que el alcohol es una de las sustancias más tóxicas.

Es importante conocer cómo nos puede afectar el consumo de diferentes drogas, la información posibilita el autocuidado y el cuidado de nuestros amigos y amigas.

Muchas veces la presión de nuestros compañeros y compañeras y el contexto en el cual nos encontramos pueden influir en la decisión de alcoholizarse. Por ello es importante poder darnos cuenta de esta influencia y tomar nuestras propias decisiones en base a lo que queremos y sentimos.

Formas de ayudar ante una situación de riesgo.



Información Complementaria

Algunos videos para abordar los riesgos asociados al consumo de alcohol:



"Consumo cuidado 2"

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=STHbwuYE-bA>



"Consumo cuidado. Sexo y alcohol"

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=iDhBNPekOq0>



"Consumo cuidado. Chicas en moto"

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=4oFPnC7Qxvc>

Adecuaciones posibles

Esta actividad está pensada para trabajar con jóvenes y adolescentes que se han iniciado en el consumo del alcohol, pero puede presentarse el caso de jóvenes que aún no consuman.

Evaluación

Quien coordina pregunta cómo se sintieron realizando esta actividad y solicita al grupo que haga una lista de diferentes formas de decir No! ante el ofrecimiento de alcohol.





UNIDAD 3

Comunicación Asertiva

Sección 1 Componentes de la comunicación asertiva.

Sección 2 Comunicación Asertiva y presión de grupo.

Sección 3 Conductas adictivas y medios de comunicación.





Introducción

Existen por lo menos tres estilos de comunicación: agresiva, pasiva y asertiva. La comunicación agresiva consiste en la defensa de nuestros derechos e intereses personales sin respetar a las personas con las que interactuamos. Por otro lado, la comunicación pasiva implica la no defensa de nuestros propios derechos, al no ser capaces de expresar sentimientos, pensamientos y opiniones.

En esta unidad proponemos trabajar sobre la Comunicación Asertiva, la cual se define como una forma de expresión clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas, estados de ánimo, pensamientos y sentimientos, sin agredir a la persona que nos escucha. Ser asertivo es ser capaz de plantear y defender un argumento o una postura desde una actitud de confianza en uno mismo, aunque contradiga a los demás. Frecuentemente nos encontramos envueltos en conversaciones con personas que manifiestan conductas "conflictivas", agresivas y hasta manipuladoras; saber comunicarse con ellas requiere de **Asertividad**.

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

- Reconocer los componentes de la comunicación, tanto verbales como no verbales, que contribuyan a fortalecer la Comunicación Asertiva.
- Ejercitar la expresión de opiniones sin imponerse, ni sentirse sometidos a la presión del grupo.
- Reflexionar sobre las maneras en que el consumo de sustancias se presenta en los medios de comunicación.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Componentes de la comunicación asertiva (comunicación verbal y no verbal).	Reconocer los componentes verbales y no verbales de la comunicación. Fortalecer la Comunicación Asertiva.	1- ¿Qué puedo contar a través de lo que veo?
Sección 2	Comunicación Asertiva y presión de grupo.	Ejercitar la expresión de opiniones sin imponerse, ni sentirse sometidos a la presión del grupo.	2- Defendiendo nuestros argumentos.
Sección 3	Conductas adictivas y medios de comunicación.	Reflexionar sobre las maneras en que el tema del consumo de sustancias se presenta en los medios de comunicación.	3- ¿Qué me transmiten los medios?

Componentes de la comunicación asertiva:

Comunicación Verbal y No Verbal.

La **comunicación asertiva** es una habilidad social que puede desarrollarse para mejorar la calidad de las relaciones humanas. Ser asertivo o asertiva significa que nos respetamos a nosotros mismos y que estamos dispuestos a expresarnos, a pedir lo que nos corresponde y hacer valer nuestros derechos. También significa que somos conscientes de los derechos de los demás y los respetamos.

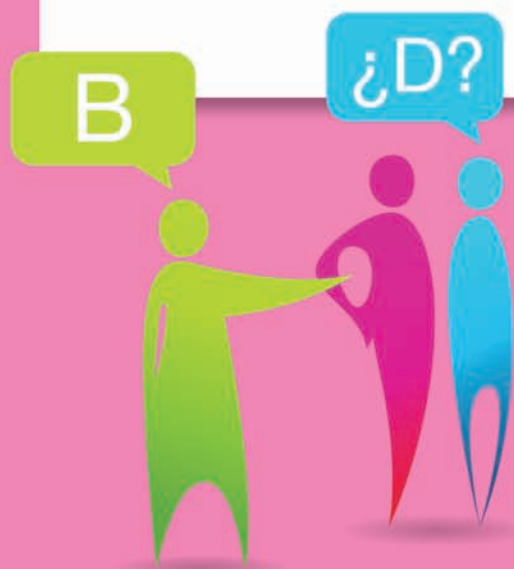
La comunicación asertiva se compone de indicadores expresivos verbales (lo que se dice) y no verbales (cómo se dice).

La **comunicación verbal** es el conjunto de signos que pueden expresarse de manera oral (gritos, silbidos, llantos y risas) o escrita (representación gráfica de las palabras o lenguaje articulado). La **comunicación no verbal** es el envío y recepción de mensajes sin palabras, a través de gestos, lenguaje corporal o postura, expresión facial y el contacto visual. Además, comprende la comunicación de objetos tales como ropa, peinados, accesorios, etc. Asimismo, influyen en la comunicación elementos tales como el tono de voz, el volumen, la claridad del mensaje y la velocidad con que se lo transmite.

Para que un mensaje se considere que ha sido transmitido de manera asertiva las señales no verbales tienen que ser congruentes con el contenido verbal.

Objetivos de la actividad propuesta

- Reconocer los componentes verbales y no verbales de los procesos comunicativos.
- Ejercitar la Comunicación Asertiva a través de la incorporación de componentes verbales y no verbales.



Actividad 1

Sección 1

Componentes de la comunicación asertiva

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se propone realizar esta actividad de manera individual y luego compartirla con el grupo.

Se puede realizar la misma actividad proyectando una película de Chaplin.

Se puede buscar en youtube:

► <https://www.youtube.com/watch?v=FEb43BePDcU>

o "La comunicación no verbal en las películas de Charles Chaplin".

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Cuadernillo para jóvenes "Pasala Bien" - Módulo 2: Pensemos en Salud. Sepadic.

► <http://ponemegusta.cba.gov.ar>



¿Qué puedo contar a través de lo que veo?

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora reparte o muestra a los participantes la siguiente historieta.



b) El coordinador solicita a los participantes que individualmente escriban un relato de acuerdo a la situación que se desarrolla en la historieta. El relato tiene que tener un principio, un desarrollo y un final.

Puesta en común

El coordinador o coordinadora abre el espacio para compartir las historias que cada integrante del grupo creó y propone que identifiquen las diferencias y semejanzas que encuentren en los relatos.

El coordinador puede resaltar la importancia de los contenidos verbales y no verbales presentes en todo proceso comunicativo, y la necesidad de que éstos sean utilizados correctamente para lograr una comunicación asertiva.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Quando queremos comunicar un sentimiento, un pensamiento o una idea, la elección de las palabras es importante porque deben expresar realmente lo que queremos decir. De lo contrario, quien nos escucha puede tener dificultades para entender lo que queremos expresar.

Las palabras que elegimos para comunicarnos están relacionadas con el tono de voz, el volumen, la claridad y la velocidad con la que transmitimos el mensaje. Por ejemplo, un volumen de voz demasiado bajo puede comunicar inseguridad o temor, y si es muy elevado podría expresar agresividad.

La comunicación no verbal siempre está presente. Aún estando en silencio seguimos emitiendo mensajes a través de nuestra cara y cuerpo por medio de los gestos.

Adecuaciones posibles

Si bien se propone realizar esta actividad de manera individual, también es posible elaborar el relato de forma grupal. De esta manera, el grupo podrá intercambiar sobre lo que cada uno ve e interpreta de las imágenes teniendo que llegar a un acuerdo para escribir la historia.

Evaluación

Quien coordina invita a que cada joven comunique a través de una expresión (comunicación no verbal) como se sintió realizando la actividad.

Sección 2

Comunicación asertiva y presión de grupo

Durante la adolescencia necesitamos formar parte de un grupo de referencia, compartir los rasgos que nos definen, tener un lugar y sentirnos valorados y valoradas.

La **presión de grupo** se manifiesta de diferentes formas pudiendo algunas veces ser negativa, por ejemplo, cuando nuestros amigos y amigas nos insisten en que realicemos cosas que no compartimos o no tenemos ganas de hacer como alcoholizarse, fumar, transgredir las normas o romper espacios públicos, etc.

Ciertos comportamientos son esperables en un grupo determinado y, actuar conforme a las reglas del grupo supone ser aceptado por sus miembros y ganarse un lugar.

Sin embargo, la presión de grupo no siempre es negativa. Muchas veces las propuestas que los otros nos hacen pueden impulsarnos a hacer algo favorable para nuestra vida y la de los demás. Por ejemplo: que un amigo nos insista para ir a un evento que recauda fondos para obras benéficas o que los compañeros y compañeras de grupo se enojen cuando no pueden hacer las tareas porque los distraemos.

Para saber cuándo es conveniente resistirse a la presión de grupo y cuándo no es necesario, te proponemos algunas ideas para tener en cuenta: a) escuchar lo que nos piden, b) compararlo con nuestros valores y con lo que queremos y, c) tomar la decisión escogiendo lo más conveniente para uno mismo y para los demás.

Objetivos de la actividad propuesta

- Reflexionar sobre la influencia del grupo en la comunicación.
- Propiciar la expresión de nuestros argumentos, sentimientos y opiniones frente al grupo.



Actividad 2

Sección 2 Comunicación asertiva y presión de grupo

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

El coordinador o coordinadora selecciona un tema de interés para los jóvenes (por ejemplo: cuidado del medio ambiente, grupos musicales, violencia entre jóvenes, ideología, etc.) para luego debatirlo en grupo. También se puede trabajar con alguna película.



Defendiendo nuestros argumentos

Consignas de trabajo

- Quien coordina pide a los participantes que se dividan en grupos pequeños (3 o 4 personas).
- Luego, plantea el tema que van a discutir en grupo (por ejemplo: prohibición del consumo de alcohol a menores de 18 años). Cada grupo tiene que seleccionar un personaje desde el cual va elaborar una postura, una perspectiva del problema desde el cual se va a posicionar. (Los personajes pueden ser: sacerdote, médico, adolescente, político, policía, abogado, periodista, psicólogo, taxista, madre/padre, fan, futbolista, un famoso o famosa u otros que se les ocurra). Si bien un representante de cada grupo actúa el personaje, el resto del grupo lo tiene que ayudar a que sostenga su posición.



Puesta en común

El coordinador o coordinadora abre el debate como si fuera una mesa redonda y cada equipo debe intentar defender su postura sin perder de vista el personaje que eligió.

Para orientar el debate o las conclusiones quien coordina puede tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

A veces nos resulta difícil sostener nuestras opiniones y pensamientos frente a los otros, sobre todo si son diferentes a lo que piensan los demás. En ocasiones, nos sumamos a propuestas de las cuales no estamos convencidos para caer bien a los demás o simplemente para experimentar cosas que no realizamos comúnmente.

Mantener con firmeza nuestro punto de vista es algo que podemos ejercitar, pero requiere tener confianza en lo que decidimos para nosotros.

Adecuaciones posibles

Una alternativa a la exposición de lo trabajado es la utilización de afiches para presentar las opiniones elaboradas sobre el tema en discusión.

Evaluación

El coordinador invita a que cada joven exprese con una palabra cómo se sintió al defender asertivamente su argumento.

Sección 3

Conductas adictivas y medios de comunicación

Los medios de comunicación tienen un gran poder de influencia social. Transmiten por distintos canales mensajes que generan opiniones, creencias y comportamientos. De alguna manera, nos permiten como miembros de la sociedad obtener referencias de acontecimientos alejados de nuestro medio, generando y transmitiendo opinión sobre cuestiones que no siempre tienen por qué estar vinculadas a nuestra experiencia directa.

En el caso de las drogas y sus problemáticas asociadas, la gran mayoría de la población obtiene información sobre este tema a partir de los mensajes que transmiten los medios de comunicación.

Objetivo de la actividad propuesta

- Reflexionar sobre las maneras en que el tema del consumo de sustancias se presenta en los medios de comunicación.



*Mucha tele,
mucho pero y
¿entre nosotros
qué??*



Actividad 3

Sección 3
Conductas
adictivas y medios
de comunicación

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad se propone realizar de manera grupal.

También se pueden buscar publicidades diferentes.



¿Qué me transmiten los medios?

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora proyecta las publicidades seleccionadas:



Publicidad 1: Heineken: The Entrance.

▶ http://www.youtube.com/watch?v=Hq-Y2q-2_gQ



Cerveza Andes. "Mi novia ya no me excita... Qué hago?".

▶ <http://www.youtube.com/watch?v=pP5XlflpljQ>



Publicidad 3: Fernet Branca Publicidad 2011 Astillero Argentina.

▶ <http://www.youtube.com/watch?v=wh6eHKIBKJE>

b) El coordinador solicita que se dividan en grupos (de 4 o 5 integrantes) y los invita a reflexionar y responder las siguientes preguntas en cada una de las publicidades:

- ¿Qué se dice del consumo de esta sustancia? (creencia o representación social)
- ¿Coinciden con lo que se dice de ella? ¿Por qué?

Puesta en común

Al terminar la actividad, el coordinador o coordinadora propone a cada grupo que comparta lo que debatieron sobre las publicidades: qué creencias acerca de las drogas pudieron identificar y qué piensan sobre ellas.

Pueden discutir además sobre otras representaciones de drogas que los jóvenes conozcan.

Se puede tener en cuenta los siguientes comentarios para orientar el intercambio:

Comentarios

La publicidad es una forma de comunicación comercial que intenta incrementar el consumo de un producto o servicio a través de los medios de comunicación y de técnicas de propaganda.

Como su objetivo es vender un producto determinado suele mostrar sólo sus beneficios.

Los mensajes que se transmiten pueden ser directos, pero generalmente en toda publicidad existe un mensaje implícito, algo que se quiere transmitir de manera no directa, sobre el producto que se quiere vender.

Es importante que estemos atentos a estos mensajes implícitos y que podamos pensar sobre lo que realmente nos quieren transmitir, para poder tomar decisiones adecuadas a nuestros valores y cuidados.

Adecuaciones posibles

En el caso de no contar con una computadora o algún otro medio para proyectar las publicidades, se puede trabajar en formato gráfico (la misma u otras).

Evaluación

Quien coordina puede preguntar para el cierre qué publicidad recuerdan y qué les atrae de esa publicidad.



UNIDAD 4

Relaciones interpersonales

Sección 1

Cómo establecer y mantener las relaciones interpersonales.
Comunicación Asertiva.

Sección 2

Formación de nuevas relaciones.

Sección 3

Amigos y amigas virtuales.
Situaciones de acoso.
Conducta de autocuidado y nuevas tecnologías.





Introducción

A lo largo de la vida establecemos numerosas relaciones con otras personas. La familia es el primer grupo al cual pertenecemos y en el que aprendemos a relacionarnos. Más tarde nos vinculamos con otros adultos y grupos de pares, en el barrio, la escuela, los clubes y en todos los espacios donde realizamos alguna actividad.

En estos grupos nos encontramos con otros e intercambiamos formas de sentir y de ver la vida, también compartimos necesidades, intereses y afectos. A estas relaciones se las conoce como **relaciones interpersonales**. Y generalmente son resultado de una elección, es decir elegimos con quién nos relacionamos, de qué manera y cuándo. A través de estos vínculos esperamos reciprocidad, dando y recibiendo, escuchando y siendo escuchados, comprendiendo y siendo comprendidos.

Las relaciones con otros pueden ser muy satisfactorias o transformarse en una fuente de tensión y estrés.

En las relaciones es importante la comunicación, hablar de manera clara y sencilla, teniendo en cuenta no sólo lo que expresamos con las palabras sino también con los gestos.

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

- Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales.
- Identificar las maneras de relación que establecemos con las personas.
- Reflexionar sobre las nuevas tecnologías y sus influencias en el establecimiento de nuevos vínculos.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Cómo establecer y mantener las relaciones interpersonales (familia y amistades). Comunicación asertiva.	Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales. Identificar las maneras de relación que establecemos con las personas.	1- Mi árbol de relaciones.
Sección 2	Formación de nuevas relaciones.	Identificar y reflexionar cómo se establecen nuevas relaciones.	2- Si fuera el chico o chica nueva.
Sección 3	Amigos y amigas virtuales, situaciones de acoso. Conducta de autocuidado y nuevas tecnologías.	Reflexionar sobre las nuevas tecnologías y sus influencias en el establecimiento de nuevos vínculos.	3- ¿Y si nos comunicamos? 4- Las redes sociales y situaciones de acoso.

Sección 1

Cómo establecer y mantener las relaciones interpersonales.

Comunicación Asertiva.

Las relaciones que se establecen con las personas suelen plantearse y desarrollarse de diferentes formas.

En general, con quienes son cercanos tales como la familia, novio, novia, amigos, amigas, establecemos vínculos más estrechos o íntimos, mientras que construimos relaciones más superficiales con otras personas como compañeros y compañeras de escuela, de deporte, amigos y amigas de amigos, docentes.

Los vínculos no se construyen de un día para el otro, sino que requieren de un tiempo de maduración para que se transformen en relaciones confiables.

En las **relaciones interpersonales** la comunicación cumple un papel fundamental existiendo diferentes estilos. En el estilo **Asertivo**, explicamos nuestro punto de vista, escuchamos la opinión de otros, discutimos y pedimos aclaraciones. En el estilo **Agresivo**, imponemos nuestra opinión sin considerar la de los otros, amenazamos, asustamos o agredimos. En el estilo **Manipulador** nos comunicamos desde un discurso ambiguo, no decimos que no pero tampoco mostramos disconformidad de forma clara. Por último, en el estilo **Pasivo** aceptamos la opinión de los demás aunque no estemos conformes y no hacemos valer lo que pensamos y queremos.



Objetivos de la actividad propuesta

- Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales.
- Identificar las maneras de relación que establecemos con las personas.



Actividad 1

Sección 1

Cómo establecer y mantener las relaciones interpersonales.
Comunicación Asertiva.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad está pensada para realizarla en un primer momento de manera individual y luego compartida de manera grupal.



Mi árbol de relaciones

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora invita a cada joven a dibujar en una hoja un árbol y en cada rama escribir el nombre de una persona con la cual establece una relación.
- Luego, solicita que pinten con color:
 - Rojo las ramas donde figuran las personas con las que mantengo una relación más cercana.
 - Azul las ramas donde figuran las personas con las que mantengo una relación diaria.
 - Verde las ramas donde figuran las personas con las que mantengo una relación esporádica.



Puesta en común

El coordinador invita a los participantes a que compartan con el grupo su árbol de relaciones. También puede preguntar: qué comparten con las relaciones que han pintado con rojo, qué con las verdes y qué otras cosas con las azules, qué tienen en común y en qué se diferencian, etc.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Las relaciones que establecemos con otros van variando a lo largo de la vida. Pero existen lazos afectivos que perduran en el tiempo.

Hay personas con las que tenemos mucho contacto y que tienen para nosotros un gran significado afectivo, y hay otras con las que, aunque el contacto es permanente, puede que no hayamos desarrollado un vínculo de intimidad y confianza.

Las relaciones interpersonales que nos producen satisfacción y bienestar son aquellas que valoramos y que seguramente haremos lo necesario para que perduren.

Adecuaciones posibles

En lugar de dibujar un árbol, se puede realizar cualquier otra representación u objeto que sea adecuado.

Evaluación

Quien coordina pregunta a los participantes cómo les resultó esta actividad y si alguna vez se habían puesto a pensar en sus relaciones interpersonales y la importancia asignada a cada una de ellas.

Sección 2

Formación de nuevas relaciones.

A lo largo de nuestra vida vamos entablando diferentes relaciones. Muchas de ellas están vinculadas a nuestros intereses, actividades o los lugares que frecuentamos y otras veces se dan de casualidad.

En ocasiones nos resulta fácil conocer gente, formar parte de un grupo nuevo o establecer vínculos cercanos, pero otras veces nos resulta difícil.

Hay vínculos que perduran a lo largo de los años y otros se van debilitando con el tiempo, porque no nos vemos seguido o porque no nos entendemos o porque tenemos puntos de vistas diferentes. Es decir, las relaciones con los demás no se dan automáticamente por lo que hay que trabajarlas, fortalecerlas y construirlas.

En esta sección nos proponemos trabajar sobre nuestros modos de relacionarnos con los demás para formar nuevas amistades o mantener las relaciones que construimos.



Objetivo de la actividad propuesta

- Identificar y reflexionar cómo se establecen nuevas relaciones.



Actividad 2

Sección 2
Formación de
nuevas relaciones.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad está pensada para realizarla de manera grupal.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Película recomendada:

"Vecinos invasores".
Película de animación,
dirigida por Tim Johnson
y Karey Kirkpatrick.
Estados Unidos, año 2006.



Si fueras el chico o chica nueva

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora invita a los participantes a que se dividan en grupos para realizar esta actividad.
- Luego propone a cada grupo que imaginen que se han mudado a otra ciudad y tienen que establecer relaciones con otros para hacer nuevos amigos y amigas.
- Imaginando esa situación, solicita que trabajen sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te sentirías frente a la experiencia de hacer nuevos amigos y amigas?
 - ¿Cómo te acercarías?
 - ¿Qué conversación podrías entablar por primera vez?
 - ¿Qué temores te podrían surgir ante esta situación?
 - ¿Cómo te gustaría que sean tus nuevos amigos y amigas?
- Teniendo en cuenta lo trabajado, cada grupo debe representar la situación (puede ser a través de un juego de roles).

Puesta en común

El coordinador invita a cada grupo a compartir sus respuestas o representar las situaciones.

Se dará el cierre a la actividad leyendo los siguientes comentarios:

Comentarios

Si se quieren establecer relaciones sinceras, profundas y constructivas tenemos que ser honestos con los demás y animarnos a expresar nuestros sentimientos y opiniones con respeto.

Es necesario comprender que así como existen cosas compartidas, también existen aquellas en las que podemos no estar de acuerdo. A su vez, respetar las diferencias y disfrutar de las cosas en común nos puede ser útil a la hora de vincularnos.

Aceptar al otro en su singularidad no pretendiendo que sea como yo espero, promueve vínculos de aceptación mutua.

Una actitud de escucha receptiva al otro nos ayuda a formar vínculos en donde podemos encontrarnos y compartir.

Saber que así como existen personas con las que tenemos mayor o menor afinidad, el otro también puede tener mayor o menor afinidad hacia nosotros o nosotras.

Para crear y mantener relaciones con los demás, es conveniente elaborar estrategias, es decir buscar modos de acercarnos y comunicarnos.

Adecuaciones posibles

Se puede trabajar también con alguna experiencia que quiera compartir algún integrante del grupo en la que tuvo que hacer nuevos amigos y amigas.

Evaluación

Quien coordina propone a los jóvenes que expresen cómo se sintieron haciendo este ejercicio y si les pareció fácil o difícil.

Sección 3

Amigos y amigas virtuales. Situaciones de acoso. Conducta de autocuidado y nuevas tecnologías.

Las nuevas tecnologías han revolucionado el mundo y han permitido numerosos avances. Son herramientas que posibilitan el acceso a información que hasta hace algunos años no podríamos haber imaginado. Podemos decir que estas nuevas tecnologías y las redes sociales están cambiando la manera de ver y vivir la vida, modificando la manera de relacionarnos. En algunos casos, han ayudado a recuperar amistades que hacía tiempo no veíamos, comunicarnos con mayor frecuencia con familiares lejanos o amigos y amigas y conocer gente nueva.

A partir de las nuevas tecnologías, las relaciones interpersonales ya no son necesariamente cara a cara, sino que se utilizan a menudo las redes sociales para vincularse con los otros. Algunos consideran que comunicarse por estos medios tecnológicos disminuye la calidad emocional de una conversación. Por esto, es importante conocer los aspectos positivos y negativos de las nuevas tecnologías para poder utilizarlas de manera adecuada.

Objetivo de las actividades propuestas

- Reflexionar sobre las nuevas tecnologías y sus influencias en el establecimiento de nuevos vínculos.



Actividad 3

Sección 3
Amigos y amigas
virtuales. Situaciones
de acoso.
Conducta de
autocuidado y nuevas
tecnologías.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad puede
hacerse de manera grupal
o entre dos.



¿Y si nos comunicamos?

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora proyecta el video:



“Contrapublicidad nuevas tecnologías”

[▶ http://www.youtube.com/watch?v=KlrgVr_ghaU](http://www.youtube.com/watch?v=KlrgVr_ghaU)

b) El coordinador solicita a los participantes que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué sucede entre los amigos y amigas del video?
- ¿De qué hablan? ¿Qué medio utilizan para comunicarse?
- ¿Qué nos dicen sus gestos?
- ¿Qué pasa con el amigo que llega al final y no tiene celular? ¿Cómo crees que se siente?
- ¿Sucede esto en tu grupo de amigos y amigas?
- ¿Qué opinas del uso de las nuevas tecnologías? ¿Cambiate tu manera de vincularse con las personas?
- ¿Para qué utilizas la tecnología?

Puesta en común

Quien coordina propone al grupo que lean y compartan sus respuestas. Para concluir la actividad, proyecta el video:



“¿Las nuevas tecnologías están acabando con las relaciones sociales?”

[▶ http://www.youtube.com/watch?v=UadUD7rWFJc](http://www.youtube.com/watch?v=UadUD7rWFJc)

Se puede reforzar lo trabajado con los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Las tecnologías avanzan introduciéndose cada vez más en nuestra vida diaria. Internet, las redes sociales, la conectividad y los dispositivos móviles nos llevan a un mundo cada vez más conectado, lo que ha generado un importante cambio en la forma de relacionarnos y comunicarnos.

En algunos casos, la tecnología puede afectarnos de manera negativa, porque puede provocar que nos aislemos del mundo real cuando pasamos muchas horas navegando en internet, chateando o jugando videojuegos, y perdemos parte importante del tiempo que podríamos utilizar haciendo otras actividades.

Las nuevas tecnologías, muchas veces, nos pueden llevar llevar al sedentarismo porque pasamos mucho tiempo sentados y con poca actividad física. Las actividades al aire libre mejoran nuestra calidad de vida.

Si bien las tecnologías intentan satisfacer algunas necesidades favoreciendo ciertos aspectos en la vida como la comunicación, la diversión, la búsqueda de información, etc., el abuso de las mismas puede afectar las relaciones con nuestros pares.

Adecuaciones posibles

Si no es posible proyectar el video sugerido, cada grupo puede representar alguna situación cotidiana que involucre el uso de las nuevas tecnologías. Luego, se trabajará en grupo problematizando la situación representada.

Evaluación

El coordinador o coordinadora solicita a cada grupo o pareja que resuma en una sola palabra lo que significa para ellos el uso de las nuevas tecnologías para comunicarse.

Las redes sociales y situaciones de acoso.

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora proyecta el video:



“Ciberacoso (childnet International – Cyber bullying) subtítulo español”

<http://www.youtube.com/watch?v=9bgdOuBn4Q4>

b) Luego el coordinador solicita a cada uno de los jóvenes responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasa con Joe, el protagonista de la historia?
- ¿Qué pasa con sus compañeros y compañeras? ¿Qué medios utilizan para burlarse de él? ¿Por qué crees que lo hacen?
- ¿Cómo crees que se siente Joe? ¿Qué crees que podría hacer para modificar esa situación?
- ¿Cómo te sentiste cuando viste el video?
- ¿Viviste o presenciaste una situación parecida?

Puesta en común

Quien coordina propone que cada uno de los jóvenes lea y comparta sus respuestas con el resto del grupo. Luego, puede utilizar el siguiente video para concluir con la actividad:



“Animación contra el bullying”

<http://www.youtube.com/watch?v=EVz5vfbB3p4>

Es posible reforzar lo trabajado con los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

A través de las nuevas tecnologías se pueden presentar situaciones de abuso. Cuando no son utilizadas responsablemente pueden lastimar o ridiculizar a las personas.

Se conoce como ciberbullying o ciberacoso cuando un niño, niña o adolescente es atormentado, amenazado, acosado, o humillado por otro niño, niña y/o joven a través de internet, teléfono móvil o cualquier otra tecnología digital.

Es importante que podamos pedir ayuda cuando nos encontremos en esta situación, o ayudar a algún amigo, amiga o conocido que esté pasando por esto. Las personas que sufren este tipo de acoso se sienten solas y tristes y a veces pueden tomar decisiones poco saludables para su vida.

Algunas cuestiones a tener en cuenta para cuidarnos y no exponernos a esta situación: a) no contestar a las provocaciones, ignorarlas b) si nos molestan, abandonar la conexión y pedir ayuda c) no facilitar datos personales, así vamos a estar y sentirnos más protegidos d) no hacer en la Red lo que no haríamos en la cara e) no pensar que estamos del todo seguros al otro lado de la pantalla f) si hay amenazas graves pedir ayuda con urgencia.

Adecuaciones posibles

En caso que el video no pueda ser proyectado se solicita a los jóvenes que en grupo escriban una historia sobre alguna situación de ciberbullying. La historia se puede pasar a otro grupo para que trabajen sobre ella con las preguntas de la actividad, o se pueden leer las historias en voz alta e ir trabajando las preguntas entre todos.

Evaluación

El coordinador o coordinadora solicita a cada joven que sintetice en una palabra el sentimiento generado a partir del tema trabajado.

Sección 3

Amigos y amigas virtuales. Situaciones de acoso.

Conducta de autocuidado y nuevas tecnologías.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad está pensada para realizarla de manera individual.







UNIDAD 5

Toma de decisiones

Sección 1 Proceso de toma de decisiones.

Sección 2 La toma de decisiones y el futuro. Proyecto de vida.

Sección 3 Toma de decisiones y nuestro grupo de amigos.





Introducción

Cuando tomamos decisiones ponemos en práctica habilidades para evaluar las distintas posibilidades que se nos presentan, teniendo en cuenta nuestras necesidades y valores, analizando las opciones y posibles consecuencias.

Tomar una decisión no es una actividad estática y acabada es decir “hoy tomamos una decisión para toda la vida” sino que responde a un proceso dinámico que vamos construyendo, “hoy tomamos una decisión, mañana podemos tomar otra ante una situación similar”. No hay decisiones acertadas o desacertadas, la toma de decisiones es un proceso de aprendizaje permanente que está relacionado con las vivencias, el contexto y las trayectorias.

Es importante hacer respetar nuestras elecciones pero también, respetar las decisiones de los demás.

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

- Reconocer nuestra capacidad para tomar decisiones.
- Conocer el proceso por el cual se llega a decidir en una situación.
- Estimular la discusión sobre la relación entre las decisiones y el futuro.
- Reflexionar sobre las decisiones y su relación con el grupo de pares.
- Reflexionar sobre la diversidad de decisiones, y el respeto por las elecciones de otras personas.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Proceso de toma de decisiones.	Reconocer nuestra capacidad para tomar decisiones. Conocer el proceso por el cual se llega a decidir en una situación.	1- ¿Qué decidirá Mariana? 2- Vuelo decisivo
Sección 2	Las decisiones y el futuro. Proyecto de vida.	Estimular la discusión sobre la relación entre las decisiones y el futuro.	3- ¿Cuántos años vas a tener en 10 años?
Sección 3	Toma de decisiones y nuestro grupo de amigos.	Reflexionar sobre las decisiones y su relación con el grupo de pares. Reflexionar sobre la diversidad de decisiones y el respeto por las elecciones de otras personas.	4- Dibujo colectivo 5- Martín

Proceso de toma de decisiones.

Tomamos diariamente decisiones. Éstas no solo nos afectan a nosotros sino que también influyen a otras personas, a los grupos de los que formamos parte (amigos, amigas, familia, etc.) y a los espacios por los que transitamos (barrio, escuela, etc.).

Las personas tomamos diferentes decisiones porque tenemos distintas formas de pensar, experiencias, realidades, valores y prioridades.

El proceso por medio del cual las personas decidimos por alguna opción es diferente, e incluso las personas no siempre realizamos este proceso de igual modo. Es decir, que tomar decisiones supone un proceso dinámico en el cual pensamos sobre diferentes opciones y construimos nuevas alternativas.



Objetivos de la actividad propuesta

- Reconocer nuestra capacidad para tomar decisiones.
- Conocer el proceso por el cual se llega a decidir en una situación.



Actividad 1

Sección 1
Proceso de toma
de decisiones.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Quien coordina debe tener preparadas las fichas con la situación seleccionada y un afiche para plasmar las ideas centrales con las que pretende cerrar la actividad, así los jóvenes puedan visualizarlas. (Para realizarlo puede tener en cuenta los comentarios que se encuentran al finalizar la Actividad 2).

El coordinador o coordinadora invita a algunos jóvenes a representar la situación (roll playing) y luego en los grupos se van a intercambiar opiniones guiados por las preguntas.



¿Qué decidirá Mariana?

Consignas de trabajo

- El coordinador solicita a los participantes que se dividan en grupos (3 o 4 integrantes).
- El coordinador o coordinadora entrega a cada grupo una ficha con la siguiente situación y las preguntas que guían el debate:

Mariana fue a una fiesta con sus amigos y amigas, y sus padres le dieron permiso hasta la 1 de la mañana. Cuando la fiesta estaba en su momento más divertido se hizo la hora de regresar a su casa.

Los amigos le pidieron que se quedara.

Mariana estaba muy indecisa, si quedarse en la fiesta que estaba divertidísima o irse a su casa.

• ¿Esta situación es similar a alguna que has vivido? _____

• ¿Qué observamos en esta situación? _____

• ¿Qué decisión creen que habrá tomado Mariana? _____

• ¿Qué alternativas habrá pensado? _____

• ¿Qué pasos habrá seguido para tomar la decisión? ¿Qué cosas habrá tenido en cuenta? _____

Puesta en común

El coordinador o coordinadora invita a un representante de cada grupo a leer las respuestas. Anota (en un afiche o pizarrón) las respuestas a las últimas dos preguntas, es decir los pasos que Mariana siguió para tomar su decisión y qué cosas tuvo en cuenta para hacerlo. El coordinador completa las respuestas con los aportes de los diferentes grupos. Al finalizar, pega el afiche con las ideas centrales y pide a los participantes que las lean.

Vuelo decisivo

Consignas de trabajo

- El o la coordinadora invita a los participantes a que se organicen en círculo. Entrega una hoja y una lapicera a cada uno y les solicita que escriban lo que hacen cuando tienen que tomar una decisión.
- Una vez que todos finalizaron, arman un avión con las hojas y lo lanzan. Luego, toman un avión escrito por un compañero o compañera, y agregan alguna acción más que pueden realizar en la toma de decisiones, teniendo en cuenta lo escrito anteriormente.
- Vuelven a tirar el avión que tomará otro compañero o compañera quien escribirá otra opción.

Puesta en común

En la puesta en común el coordinador o coordinadora solicita a los jóvenes que lean las frases escritas en los papeles, y los invita a compartir sus opiniones y reflexionar conjuntamente teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las opciones que eligen los jóvenes con más frecuencia a la hora de tomar decisiones?
- ¿Qué hacen los jóvenes cuando tienen que tomar una decisión? ¿Por qué creen que se destaca esta opción?
- ¿Otros compañeros y compañeras expresaron alternativas que no tenías en cuenta? ¿Cuáles?

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Tomamos decisiones sobre diferentes situaciones de nuestra vida de forma cotidiana. Sobre algunos temas nos decidimos rápidamente casi sin pensarlo; pero otras veces, necesitamos tomarnos un tiempo para pensar, tener en cuenta nuestros sentimientos, visualizar diferentes alternativas o animarnos a construir alguna.

Las alternativas siempre son más fáciles de visualizar y construir cuando compartimos con otros el proceso de toma de decisiones.

Para tomar una decisión nos pueden orientar las siguientes preguntas:

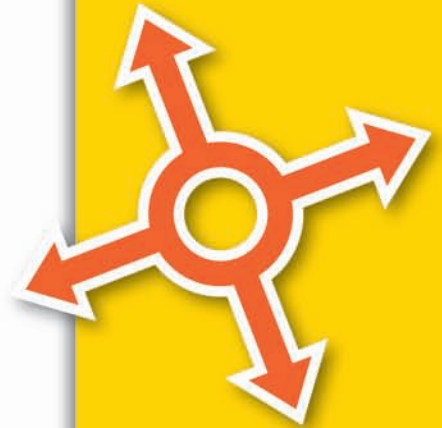
- ¿Cuál es la situación que quiero resolver?
- ¿Qué alternativas tengo ante esta situación?
- ¿Qué me posibilita cada alternativa?
- ¿Qué alternativa considero más conveniente?
- ¿Cuál fue el resultado de mi decisión?
- ¿Cuál fue mi aprendizaje?

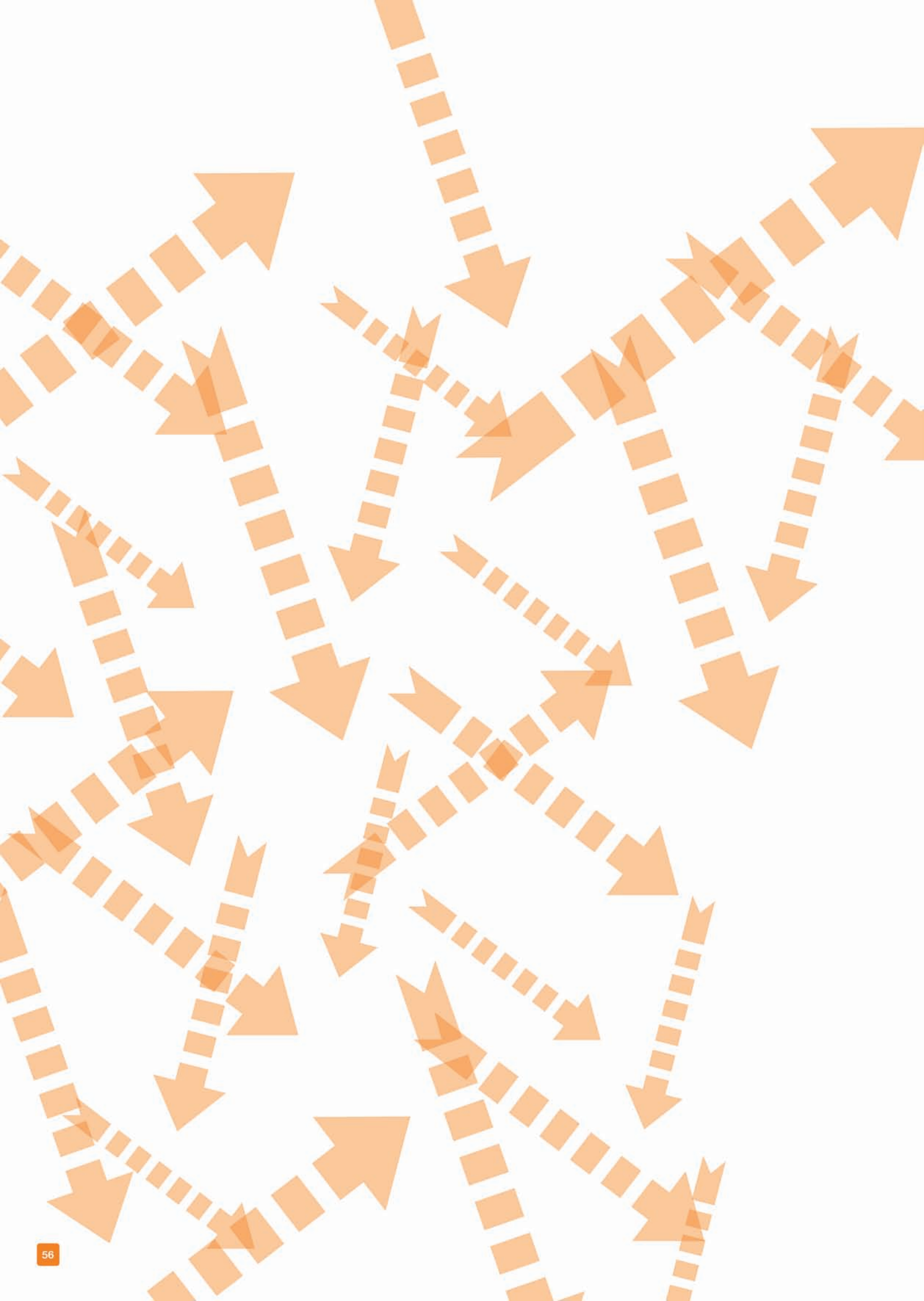
Adecuaciones posibles

El coordinador o coordinadora solicita al grupo que elija alguna situación de su vida cotidiana sobre la cual trabajar.

Evaluación

Quien coordina pregunta a los jóvenes cómo se sintieron haciendo esta actividad; si reconocen y han puesto en práctica alguna de las estrategias para tomar una decisión que se presentaron durante la actividad y cuál fue el resultado.





La toma de decisiones y el futuro.

Proyecto de vida.

Un proyecto de vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseado al que aspiramos.

Para construir nuestro proyecto de vida tenemos que animarnos a imaginar, soñar, conocer y actuar; siempre teniendo en cuenta que un proyecto no se construye en forma lineal sino que implica un proceso en el que hay cambios y nuevas construcciones.

Objetivo de la actividad propuesta

- Intercambiar opiniones sobre la relación entre las decisiones que tomamos y el futuro que construimos.



Actividad 3

Sección 2

La toma de decisiones
y el futuro.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

El coordinador o coordinadora puede recrear el ambiente solicitando a los jóvenes que cierren los ojos y se imaginen que entran a una máquina del tiempo que los transportará hacia el futuro, e indicar "se encuentran en el 20..... Traten de imaginarse cómo se ven, cómo es el lugar en donde están, qué están haciendo en este preciso momento... abran los ojos y completen la ficha".



¿Cuántos años vas a tener en 10 años?

Consignas de trabajo

a) El coordinador entrega a cada joven una ficha con la consigna y estas preguntas:

Imaginate que tenés 10 años más de los que tenés ahora, y responde:

¿Qué edad tenés? _____

¿Estudias? _____ ¿Qué estudias? _____

¿Trabajas? _____ ¿En qué? _____

Si no trabajas, ¿qué haces? _____

¿Tenés novio o novia? _____ ¿Te casaste? _____

¿Tenés hijos? _____ ¿Cuántos? _____ ¿Qué edades tienen? _____

¿Dónde vivís? _____

¿Con quién? _____

¿Cómo es este lugar? _____

¿Qué haces en tu tiempo libre? _____

Describí, cómo es un día de tu vida _____

¿Cuáles han sido tus mejores experiencias en estos últimos diez años? _____

Puesta en común

El coordinador o coordinadora invita a los jóvenes a compartir sus respuestas con el resto del grupo.

Luego, se debate y reflexiona sobre el tema, teniendo presente estas preguntas:

- ¿Cómo fue imaginarse dentro de 10 años? ¿Cómo se sintieron respondiendo estas preguntas?
- ¿Qué factores podrían ayudar a que este proyecto de vida se concrete?
- ¿Qué obstáculos podríamos encontrar?
- ¿Qué relación encuentran con el tema que se trabajó en la sección 1: “Proceso de toma de decisiones”?

Para orientar la actividad se puede tener en cuenta los comentarios.

En el cierre es importante que quien coordina retome y destaque algunas de las opiniones o reflexiones que expresaron los jóvenes durante la puesta en común.



Comentarios

Elaborar un proyecto de vida es un proceso dinámico que se construye a lo largo del tiempo y se va transformando de acuerdo a las etapas, procesos, vivencias y contextos personales.

Si bien nuestra familia y amigos, amigas, pueden ayudarnos a construir este proyecto, es importante que podamos reconocer y priorizar nuestros deseos, gustos, preferencias, sentimientos para decidir nuestro propio proyecto de vida.

Evaluación

El coordinador puede invitar a que cada joven exprese una frase que esté relacionada a su proyecto de vida.



Toma de decisiones y nuestro grupo de amigos.

Compartimos cotidianamente nuestro tiempo con otros: los amigos, amigas, los compañeros, compañeras de la escuela, el grupo del barrio, identificándonos con ideas, opiniones, comportamientos similares, pero también diferenciándonos en los gustos y decisiones.

Tenemos derecho a tener nuestro propio punto de vista, a tomar nuestras decisiones, a expresarlas, ponerlas en práctica, y también a cambiarlas si así lo sentimos.

Objetivos de las actividades propuestas

- Reflexionar sobre las decisiones y su relación con el grupo de pares.
- Reflexionar sobre la diversidad de decisiones y el respeto por las elecciones de otras personas.



Actividad 4

Sección 3
Toma de decisiones
y nuestro grupo de
amigos.



Dibujo colectivo

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora solicita a los jóvenes que se dividan en grupos de 5 personas.
- Reparte a cada grupo un papel afiche y fibrones, fibras o crayones (uno para cada integrante).
- Los invita a que imaginen un grupo de jóvenes divirtiéndose, y los dibujen entre todos (todos los integrantes tienen que dibujar conjuntamente) teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

¿cómo son estos jóvenes?, ¿qué los caracteriza?, ¿dónde están?, ¿qué están haciendo?.



Puesta en común

El coordinador guía la puesta en común teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- ¿Quién hizo el dibujo? ¿cómo se eligió al dibujante? ¿alguien se opuso? ¿por qué?
- ¿Hubo diálogo? ¿Hubo acuerdos?
- ¿Alguien dibujó algo diferente a lo que el grupo imaginó?
- ¿Qué pasó cuando no hubo acuerdos?, ¿cómo se sintieron los que opinaban distinto?
- ¿Qué relación encuentran entre este juego y cosas que pasan cotidianamente entre los grupos de jóvenes?

Para orientar el debate o las conclusiones quien coordina puede tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Cuando hay que tomar decisiones en grupo, generalmente podemos observar que algunas personas toman la iniciativa y otros se dejan llevar por la decisiones de los demás. Algunos expresan sus opiniones y las defienden, otros toman un rol más pasivo o se dejan influenciar.

Tenemos que tener en cuenta que cada persona es diferente, por eso cuando compartimos alguna actividad debemos ser tolerantes y respetuosos con quienes toman decisiones diferentes a las nuestras.

Adecuaciones posibles

El coordinador o coordinadora puede pedir a los jóvenes que dibujen otra cosa o que armen una escultura de papel u otro material (plastilina, alambre). Lo importante es reflexionar sobre cómo llegan a hacer la tarea, cómo se ponen de acuerdo, quién o quiénes toman las decisiones.

Evaluación

Para el cierre y evaluación de la actividad el coordinador solicita que cada uno exprese con una sola palabra cómo se sintió durante el taller trabajando en equipo.

Martín

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora invita a los jóvenes a dividirse en grupos y leer la siguiente situación:

Martín comenzó a fumar sus primeros cigarrillos con catorce años. Ahora tiene diecisiete y fuma diariamente más de diez cigarrillos.

Nota que cuando sale con sus amigos y amigas fuma mucho, y le agarra un dolor de cabeza desagradable.

Ha decidido que no le hace bien esta situación y quiere dejar de fumar. Esta semana ha hecho un gran esfuerzo por no fumar, pero ha llegado el fin de semana y saliendo con sus amigos ha vuelto a fumar.

Luego de leer el caso, el coordinador invita a los jóvenes a reflexionar y compartir sus opiniones sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sentirá Martín al día siguiente?
- ¿Por qué razón creen que Martín vuelve a fumar?
- ¿Que necesita Martín para continuar con su decisión de dejar de fumar?



Puesta en común

El coordinador o coordinadora invita a cada grupo a compartir las reflexiones, opiniones y discusiones sobre las preguntas propuestas.

Adecuaciones posibles

Quien coordina puede invitar a los jóvenes a que imaginen la situación vivida por el protagonista de la historia y la dramaticen tratando de ponerse en su lugar. Es importante que socialicen sus opiniones sobre el proceso de toma de decisiones y cómo sostener la decisión ante situaciones como la planteada.

Evaluación

El coordinador invita a los jóvenes a que compartan cómo se sintieron haciendo esta actividad y a comentar sobre alguna situación similar vivenciada.

Sección 3
Toma de decisiones
y nuestro grupo de
amigos.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se sugiere que la actividad se realice de manera grupal.

En el caso de ser menos de cinco integrantes se realiza en un solo grupo.





UNIDAD 6

Resolución de problemas y conflictos

Sección 1

Pasos para la solución de problemas.

Toma de decisiones.

Sección 1

Generación de nuevas alternativas.

Comunicación asertiva y resolución de conflictos.

Sección 3

El consumo de drogas como alternativa.

Red de apoyo y pedido de ayuda ante una situación crítica.





Introducción

En esta unidad se trabaja la **resolución de conflictos y problemas**, considerando el conflicto como un aspecto inevitable de las relaciones sociales que forma parte de la vida cotidiana.

La resolución del conflicto puede llevar a evitar estancamientos, estimular el interés y la curiosidad, aprender nuevos modos de responder a los problemas, promover el cambio personal y social, y ayudar a establecer las identidades tanto individuales como grupales. Sin embargo, algunas maneras de resolver los conflictos pueden llevar a situaciones complejas y obstaculizar las relaciones.

En esta unidad te invitamos a reconocer cómo resolvemos los conflictos y a pensarlos desde una perspectiva constructiva y de crecimiento personal y social.

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

- Reflexionar sobre cómo resolvemos las situaciones problemáticas y conflictos que se nos presentan.
- Identificar los pasos para resolver los conflictos.
- Incorporar herramientas para la resolución de los conflictos.
- Reconocer nuestra red de apoyo.
- Ejercitar el pedido de ayuda ante situaciones problemáticas.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Pasos para la solución de problemas. Toma de decisiones.	Reflexionar sobre cómo se resuelven las situaciones problemáticas y conflictos que se presentan. Identificar los pasos para resolver los conflictos.	1- Mis alternativas
Sección 2	Generación de nuevas alternativas. Comunicación asertiva y resolución de conflictos.	Incorporar herramientas para la resolución de los conflictos.	2- Comunicándonos
Sección 3	El consumo de drogas como alternativa. Red de apoyo y pedido de ayuda ante una situación crítica.	Reconocer la red de apoyo. Ejercitar el pedido de ayuda ante situaciones problemáticas.	3- Mi red de apoyo

Sección 1

Pasos para la solución de problemas.

Toma de decisiones.

Muchas veces respondemos ante los conflictos de manera automática y apresurada, pero para tomar la decisión adecuada es necesario tomarse un tiempo para reflexionar sobre lo que está pasando.

Para resolver los conflictos y tomar decisiones se pueden implementar una serie de habilidades sociales, reconociendo nuestros pensamientos y sentimientos, sabiendo nuestros derechos, expresándolos con claridad y adecuadamente.

Te invitamos a pensar reflexivamente qué hacer cuando tenemos que tomar una decisión.

Objetivos de la actividad propuesta

- Reflexionar sobre cómo resolvemos las situaciones problemáticas y conflictos que se nos presentan.
- Identificar los pasos para resolver los conflictos.



Actividad 1

Sección 1

Pasos para la solución de problemas.
Toma de decisiones.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se propone realizar esta actividad de manera individual. Puede realizarse en un espacio cerrado o abierto como un patio.



Mis alternativas

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora invita a los jóvenes a ponerse cómodos, cerrar los ojos y permanecer en silencio. Luego les presenta la siguiente situación: “van caminando por la calle y de pronto observan a cierta distancia que se aproxima una persona que les resulta familiar. La reconocen, es un amigo u amiga con quien tienen un problema”. En ese momento deben decidir rápidamente cómo enfrentar esa situación: qué harán y pensar qué creen que pasará.
- Luego de este relato, quien coordina les reparte una hoja para que respondan por escrito las siguientes preguntas:

- ¿En qué alternativas pensaste? Enumera al menos tres.

- ¿Qué alternativa elegiste? ¿Qué tuviste en cuenta para elegir esta alternativa y por qué descartaste las otras?

- ¿Cómo te sentiste al elegir esa alternativa?

Puesta en común

- El coordinador o coordinadora solicita a cada participante que comente con sus compañeros y compañeras sus respuestas. Asimismo, invita a que un integrante del grupo tome nota de las respuestas para tenerlas presente en la evaluación de la actividad.

Teniendo presente las alternativas de resolución de conflictos que plantean los participantes el coordinador lee el siguiente texto:

Existen al menos, cuatro grandes estilos de comportamiento ante el conflicto. Los mismos son: la evitación, la acomodación, la competición o confrontación y la solución del problema o colaboración.

La **Evitación** es una estrategia donde una de las partes niega la existencia del problema. No existe una interdependencia entre las partes para conseguir sus objetivos, por lo menos el que evita no necesita de la otra parte, simplemente niega el problema. Esto se puede dar porque una de las partes evalúa que las consecuencias son demasiado altas y por ello es mejor abandonar el asunto completamente.

Acomodación, en esta estrategia la relación con la otra persona es muy valorada. Queremos que el otro gane, sea feliz, o bien no deseamos hacer que peligre nuestra relación. Utilizamos esta estrategia cuando el objetivo principal del intercambio es construir o fortalecer una relación y estamos dispuestos a sacrificar el resultado. Podemos decir que esta es otra manera muy común de evitar el conflicto, ya que estar de acuerdo es más fácil que no estarlo.

Competición, en esta estrategia el resultado de la negociación es más importante que la relación. Creyendo que una persona está en lo cierto y la otra está equivocada, los sujetos enfrentados se hallan determinados a ganar probando que tienen razón. Pueden permanecer inamovibles en su opinión personal manteniendo su desacuerdo con la opinión de la otra persona.

Conciliación, en esta estrategia son importantes tanto el resultado como la relación. Las partes intentan conseguir el mejor resultado posible, manteniendo o fortaleciendo simultáneamente su relación. Las partes ven el conflicto como una parte natural en las relaciones humanas, no como una señal de que algo malo ha sucedido. El sujeto que soluciona el problema tiende a preocuparse menos de “quién tiene razón” y “quién está equivocado” y se ocupa por encontrar una solución que sea satisfactoria para ambas partes.

- b- El coordinador propone a cada participante comparar las estrategias pensadas con las que se presentan más arriba. Y analizar la manera de resolución de conflictos.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los siguientes comentarios :

Comentarios

La capacidad de resolver un conflicto consiste en poner en juego una serie de habilidades sociales que permitan una solución de forma pacífica, negociando con el otro con el objetivo de encontrar beneficios para ambas partes.

Las personas tendemos a responder a las situaciones de conflicto con un estilo predominante. Cada estilo se manifiesta en un conjunto de comportamientos. Aunque este conjunto de comportamientos suele ser el dominante a lo largo del tiempo, las personas somos capaces de variarlo a medida que un conflicto se desarrolla y vamos aprendiendo nuevas formas de afrontarlo.

Algunos pasos a tener en cuenta para resolver los conflictos:

- Reconocer la existencia del conflicto.
- Identificar y reconocer las causas del problema.
- Manifiestar (todas las partes implicadas) el deseo de resolverlo.
- Buscar el espacio y el tiempo necesarios para abordar el problema.
- Pedir la ayuda de un mediador o mediadora o abordarlo por uno mismo.

Para resolver un problema es importante:

- Escuchar a la otra persona sin interrumpir
- No dar nada por supuesto: si no se ha entendido algo, preguntar.
- Reformular las frases para que no parezcan acusaciones.
- No juzgar o insultar.
- No utilizar lo que se haya dicho para divulgarlo después.

Evaluación

El coordinador solicita a los participantes que comenten cómo se sintieron realizando la actividad, y si pudieron identificar el proceso para resolver los conflictos.





Sección 2

Generación de nuevas alternativas. Comunicación asertiva y resolución de conflictos.

La comunicación suele ser el origen de los problemas pero también el medio para solucionar los conflictos.

Una comunicación deficiente promoverá los conflictos, una Comunicación Asertiva ayudará a encontrar soluciones y acuerdos satisfactorios para ambas partes.

Entrar en discusiones innecesarias debilita los lazos afectivos. La comunicación asertiva implica respeto y aprecio sincero por los demás, así como también, comprensión y empatía. El objetivo de ser asertivos es comunicarnos, expresar nuestras opiniones sin dañar o debilitar por ello nuestras relaciones.

Escuchar a los demás es una de las claves en la resolución de conflictos, pero sobre todo la apertura en la escucha. Esta apertura implica escuchar a la persona que nos habla y entender lo que dice, reconocer que puede tener un punto de vista distinto, aprender de él, ella, y valorar sus opiniones.

Cuando una persona es escuchada, se siente estimulada a dar mayor información. Esto permite mejorar el mutuo entendimiento y acortar la brecha entre lo que uno dice y lo que la otra persona entiende, algo que no ocurre cuando estamos inmersos en un conflicto y aferrados a nuestra opinión como única y verdadera.



Objetivo de la actividad propuesta

- Incorporar herramientas para la resolución de los conflictos.



Actividad 2

Sección 2

Generación de nuevas alternativas.

Comunicación asertiva y resolución de conflictos.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se propone realizar esta actividad en forma grupal.



Comunicándonos

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora proyecta el video:



“Conflictos comunes de comunicación”

<http://www.youtube.com/watch?v=IHXC-tSnrc>

b) El coordinador solicita que se conformen grupos y respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué problema tiene que resolver cada pareja en particular? ¿Qué problema tienen en común?
- ¿Cómo podrían solucionar sus problemas?
- ¿Se han encontrado alguna vez en una situación similar como alguna de las parejas del video?
- ¿Pudieron resolver el problema? ¿De qué manera?

Puesta en común

El coordinador o coordinadora invita a un representante por grupo a compartir las respuestas.

Quien coordina puede tener en cuenta los comentarios sugeridos a continuación para hacer un cierre de la actividad:

Comentarios

La comunicación asertiva es una de las herramientas fundamentales para entendernos y resolver conflictos.

No existe un solo modo de resolver los conflictos. Si nos tomamos el tiempo para observarlos desde otras perspectivas, los podremos resolver de diferentes maneras.

Se recomienda la escucha activa, es decir saber hacer preguntas, escuchar sin interrumpir, con ganas de conectarse, evitando prejuicios y ensayos mentales de las respuestas que le daremos a nuestro interlocutor. Una vez que la persona ha finalizado de hablar, es importante verificar que lo que hemos entendido es lo que la persona quiso decir. Muchos malestares surgen porque asumimos que lo que hemos dicho es lo que la otra persona automáticamente ha comprendido.

Algunos pueden pensar que la comunicación asertiva es: decir lo que se piensa todo el tiempo, sin tener en cuenta a la otra persona ni las consecuencias que puede acarrear. Recuerda que una comunicación efectiva implica el escuchar el otro punto de vista con sinceridad y empatía. Comunicarnos es compartir, intercambiar, conocernos, respetarnos... es reconocer al otro en su complejidad.

Adecuaciones posibles

Se puede trabajar sobre algún problema concreto generado en el grupo o que haya sido vivido por alguien.

Evaluación

El coordinador pide a los participantes que escriban una lista de los puntos que consideran importantes a tener en cuenta para resolver un conflicto.

Sección 3

El consumo de drogas como alternativa.**Red de apoyo y cómo pedir ayuda ante una situación crítica.**

La resolución de conflictos no es una tarea sencilla, requiere comprometernos, involucrando nuestros pensamientos y emociones. Algunas personas consideran que no tienen los recursos necesarios para afrontar un conflicto o no están dispuestos a hacerlo y recurren a conductas que pueden volverse adictivas (consumo de sustancias, abuso de las tecnologías o juegos de red, etc.), buscando evadirse.

Cuando nuestra vida cotidiana se centra en sostener conductas adictivas es difícil tener la claridad necesaria para entender lo que nos pasa, saber qué queremos y por lo tanto resolver los problemas que tenemos con los demás.

Es importante reconocer que muchas veces no podemos resolver los problemas solos, por eso tenemos que pedir ayuda. Nuestros amigos, amigas, familiares y personas queridas nos pueden ayudar cuando estemos en situaciones complicadas.

**Objetivos de la actividad propuesta**

- Reconocer nuestra red de apoyo.
- Ejercitar el pedido de ayuda ante situaciones problemáticas.



"Es importante reconocer cuando uno necesita ayuda"

Actividad 3

Sección 3

El consumo de drogas como alternativa. Red de apoyo y cómo pedir ayuda ante una situación crítica.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se propone realizar esta actividad de manera individual los puntos a y b y en grupos (3 o 4 integrantes) el punto c.



Mi red de apoyo

Consignas de trabajo

- a) El coordinador o coordinadora propone a los integrantes que individualmente completen el siguiente cuadro, haciendo una lista de las personas a quienes piden ayuda y en qué situación:

A QUIÉN PIDO AYUDA	EN QUÉ SITUACIÓN

- b) Después, el coordinador indica a los participantes que seleccionen una de las personas nombradas en el cuadro y redacten un párrafo pidiéndole ayuda.
- c) Para finalizar la actividad quien coordina invita a que grupalmente imaginen una situación en la cual una persona esta consumiendo alcohol u otras drogas y esto le genera dificultades con su familia, amigos, amigas, y en la escuela. Comenten a quién creen que le pediría ayuda, cómo lo haría, cómo reaccionaría la otra persona y cual sería el desenlace del pedido de ayuda.

Puesta en común

El coordinador o coordinadora solicita a cada grupo que represente o comente la situación imaginada. Los demás grupos podrán opinar y comentar sobre cada exposición. Por último, entre todos, pueden dramatizar una situación que consideren responda adecuadamente al pedido de ayuda.

Es conveniente que quien coordina tenga en cuenta los comentarios sugeridos a continuación para hacer un cierre de la actividad.

Comentarios

Ofrecer y pedir ayuda es un aprendizaje importante para la vida.

Tenemos que ser concientes que no siempre podemos resolver nuestras dificultades solos. Pedir ayuda no es sinónimo de debilidad, sino por el contrario es reconocer cuáles son nuestras limitaciones y actuar en consecuencia.

Es importante que podamos identificar quiénes son nuestras personas de confianza, para recurrir a ellas cuando lo necesitemos.

Los problemas parecen menores y más fáciles de sobrellevar cuando se habla con la persona adecuada. Somos capaces de afrontar mejor las cosas y de ver soluciones con mayor facilidad cuando compartimos nuestros problemas.

Es recomendable consultar con profesionales que estén abocados a abordar la temática del consumo de sustancias.

El Gobierno Provincia de Córdoba, a través del Ministerio de Desarrollo Social creó los Centros de Integración Social; estos son espacios donde se desarrollan actividades de prevención, capacitación, investigación sobre conductas adictivas y también brindan espacios de asistencia y reinserción social para personas con problemáticas de consumo de sustancias y sus familias.

Evaluación

Quien coordina la actividad solicita que se arme una lista única con todas las personas a quienes se puede recurrir cuando están en problemas sumando las que cada uno anotó, con el objetivo de que cada participante pueda identificar nuevas alternativas en las que no había pensado originalmente.

El coordinador les recuerda que pueden consultar a profesionales que trabajan en esta temática en los Centros de Integración Social (CIS) que dependen del Ministerio de Desarrollo Social del Gobierno de la Provincia de Córdoba.



UNIDAD 7

Pensamiento creativo

Sección 1 Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo.

Sección 2 Utilización del tiempo libre.

Sección 3 Diversión y consumo de drogas.





Introducción

En esta unidad te proponemos trabajar sobre el pensamiento creativo. Esta habilidad nos permite buscar alternativas diferentes y originales ante situaciones de la vida cotidiana.

El pensamiento creativo se presenta cuando buscamos transformar y recrear al medio ambiente en que vivimos.

Las personas desarrollamos la capacidad de ser creativos y la manifestamos de diferente manera.

El desarrollo del pensamiento creativo es muy importante porque nos permite desenvolvernos de manera original, de acuerdo a nuestras posibilidades y ocurrencias.

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

- Conocer nuestras habilidades creativas para enfrentar diferentes situaciones que se nos presentan como jóvenes.
- Reconocer y construir alternativas creativas para el uso del tiempo libre.
- Elaborar formas creativas de diversión que no estén asociadas al consumo de alcohol y de otras drogas.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo.	Conocer el potencial creativo para enfrentar diferentes situaciones que se presentan.	1- Un Ratoncito Creativo
Sección 2	Utilización del tiempo libre.	Reconocer y construir alternativas creativas para el uso del tiempo libre.	2- ¿Qué nos dicen las canciones?
Sección 3	Diversión y consumo de drogas. Búsqueda del placer inmediato.	Elaborar formas creativas de diversión, que no estén asociadas al consumo de alcohol ni de otras drogas.	3- ¿Cómo nos divertimos?

Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo

Consideramos al pensamiento creativo como un proceso colectivo que contribuye a la construcción de estrategias, de alternativas para plantear proyectos y resolver problemas, generando transformaciones de las propias realidades.

Esta habilidad no sólo es para resolver problemas y tomar decisiones, sino que también nos permite tener en cuenta otras opciones ante situaciones de cambio. El pensamiento creativo implica independencia de las influencias sociales y de los valores convencionales y permite ejercitar la crítica modificando los habituales planteos o puntos de vista.

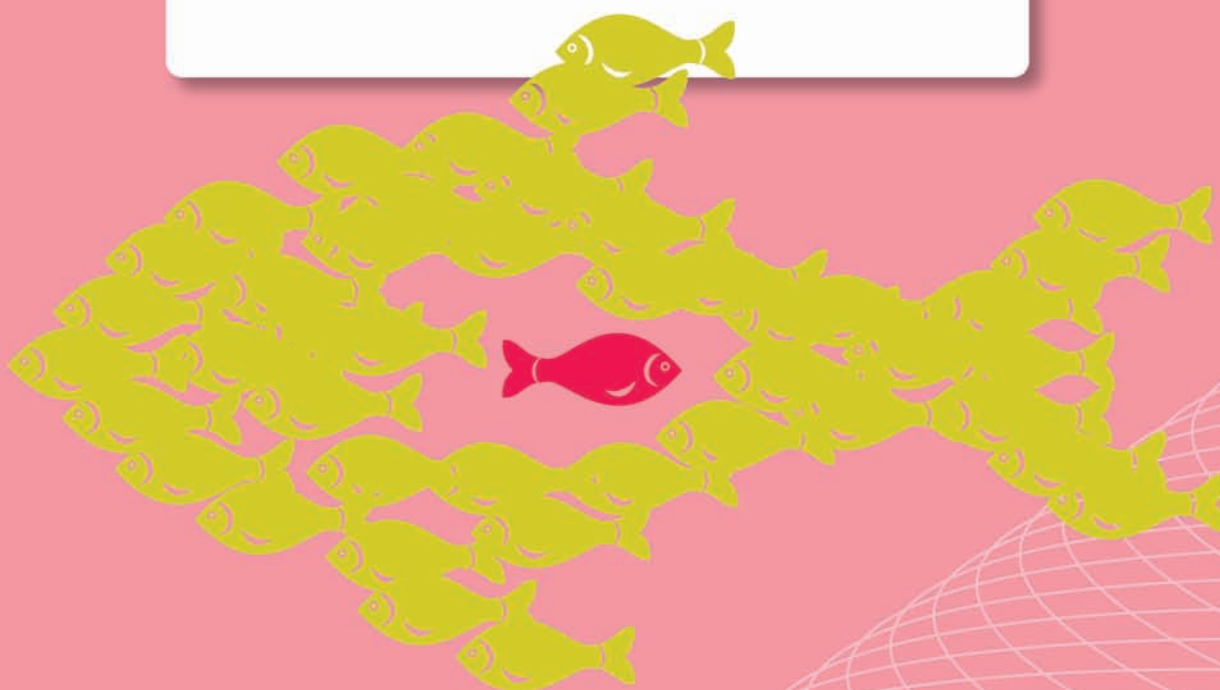
Posibilita renovar nuestros antiguos esquemas e ir más allá, intentando ver en el problema lo que otros no ven.

Es necesario, para ejercitar nuestros procesos creativos, tener una actitud de apertura, dejando de lado los preconceptos y estereotipos. Ser capaces de cuestionar las viejas y estructuradas ideas y de romper esquemas que puedan bloquear el proceso creativo e incluso limitar la posibilidad de ver nuevas alternativas.



Objetivo de la actividad propuesta

- Conocer nuestras habilidades creativas para enfrentar diferentes situaciones que se nos presentan como jóvenes.



Actividad 1

Sección 1
Desarrollo de
competencias para el
pensamiento creativo.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se propone realizar esta actividad de manera grupal. Preparar con anterioridad, una computadora o algún medio para pasar el video.



Un Ratoncito Creativo

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora proyecta el video



“Creatividad e Innovación” (Ratatouille)

[▶ http://www.youtube.com/watch?v=u-MDYXUPQBs](http://www.youtube.com/watch?v=u-MDYXUPQBs)

b) Después de ver el video el coordinador solicita a los participantes que se organicen en grupos pequeños y formula las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades se les presentan a los protagonistas? Hagan una lista de las situaciones que tuvieron que resolver.
- ¿Cómo resolvieron cada una de estas situaciones?
- ¿Consideran que fueron creativas sus formas de resolverlas? ¿Por qué?

Puesta en común

Quien coordina solicita que lean las respuestas. Luego invita a compartir alguna situación vivida que fue resuelta de manera creativa.

Para orientar la actividad son útiles los siguientes comentarios:

Comentarios

Podemos desarrollar nuestras habilidades creativas, sólo tenemos que reconocerlas para poder ejercitarlas.

La creatividad nos permite pararnos frente a las situaciones de una manera diferente, y poder resolverlas utilizando estrategias, a veces impensadas.

El pensamiento creativo es un recurso que podemos utilizar para transformar las situaciones cotidianas que quisiéramos cambiar.

Adecuaciones posibles

Si no se cuenta con recursos tecnológicos, el coordinador o coordinadora puede buscar una historia donde los personajes desplieguen sus habilidades creativas para resolver una situación.

El cuento **El Gato con Botas** de Perrault, puede ser una buena opción para trabajar este tema. Otra opción trabajarlo a partir del cuento **¿Quién se ha llevado mi queso?** de Spencer Jonson.



Evaluación

Para evaluar esta actividad quien coordina pide a los participantes que escriban en una hoja o cartulina una habilidad creativa que hayan reconocido a través de la actividad realizada.

Utilización del tiempo libre.

El tiempo libre o tiempo de ocio son los momentos de nuestra vida que dedicamos a realizar diversas actividades que nos satisfacen y que son importantes para nuestro desarrollo personal y social. En el tiempo libre nos relacionamos con otras personas, intercambiamos sentimientos, opiniones, experiencias, desarrollamos nuestros gustos y creatividad, y participamos en actividades culturales y sociales. También podemos disfrutar de momentos de ocio estando solos.

Concebimos a la creatividad como una forma de pensar, como un espacio de libertad “del sin sentido” y éste se construye a través de las experiencias lúdicas.

En nuestro tiempo libre podemos ejercitar la creatividad, dejar de lado por un rato la play, el celu, las redes sociales, la tele y otros medios de comunicación que intentan imponer formas de utilización del tiempo libre.

El tiempo de recreación puede experimentarse como un escenario para la diversión, el esparcimiento, la tranquilidad y el intercambio con amigos y amigas, sin las presiones de la cotidianidad, la tensión del estudio o el trabajo, la falta de tiempo, los múltiples compromisos, entre otros.

El tiempo libre utilizado con creatividad e inteligencia puede ser un espacio de diversión saludable.

Objetivos de la actividad propuesta

- Reconocer el uso del tiempo libre como una estrategia creativa.
- Generar alternativas creativas frente al uso del tiempo libre.



Actividad 2

Sección 2
Utilización
del tiempo libre.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se propone realizar esta
actividad de manera grupal.



¿Qué nos dicen las canciones?

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora de la actividad invita a los participantes a escuchar la canción: **“Ya no sé qué hacer conmigo”** del Cuarteto de Nos. Puede buscar en Internet el video con la letra.



▶ <http://www.youtube.com/watch?v=y9LInLTH87U>

b) El coordinador solicita que se organicen en grupos, lean nuevamente la canción y respondan a las siguientes consignas:

- ¿Cuál es el tema central de la canción?
- ¿Qué quieren decir los cantantes con la frase: “Ya no sé qué hacer conmigo”?
- ¿Qué aspectos de lo que dice la canción se parecen a lo que vivimos?



Puesta en común

Para la puesta en común quien coordina invita a que cada grupo lea las respuestas.

Luego, el coordinador o coordinadora escribe en un afiche la siguiente frase: “Ya no sé qué hacer conmigo”. Cada joven podrá hacer una propuesta para hacer en su tiempo libre (Ej: salir a correr, aprender a tocar la guitarra, hacer tela, murga, etc.).

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios



Reconocer qué nos gusta hacer y con quiénes nos ayuda a disfrutar nuestro tiempo libre.

Es importante poder utilizar nuestro tiempo libre de manera creativa y saludable.

La sociedad, o a veces nuestro grupo de amigos y amigas, suelen imponernos modos de diversión, pero nosotros podemos ser creativos y divertirnos utilizando el tiempo libre a nuestro modo.

Adecuaciones posibles

Si se considera que la canción es extensa, se puede trabajar con las dos primeras estrofas.

Evaluación

Quien coordina pregunta a los jóvenes cómo se sintieron en esta actividad y los invita a hacer una lista de opciones creativas para pasar el tiempo libre.

"YA NO SÉ QUÉ HACER CONMIGO" - Cuarteto de Nos

Ya tuve que ir obligado a misa, ya toqué en el piano "Para Elisa"
ya aprendí a falsear mi sonrisa, ya caminé por la cornisa.
Ya cambié de lugar mi cama, ya hice comedia, ya hice drama,
fui concreto y me fui por las ramas, ya me hice el bueno y tuve mala fama.
Ya fui ético y fui errático, ya fui escéptico y fui fanático
ya fui abúlico y fui metódico, ya fui púdico fui caótico.

Ya leí Arthur Conan Doyle, ya me pasé de nafta a gasoil
ya leí a Breton y a Molière, ya dormí en colchón y en somier.
Ya me cambié el pelo de color, ya estuve en contra y estuve a favor
lo que me daba placer ahora me da dolor, ya estuve al otro lado del mostrador.

Y oigo una voz que dice sin razón, vos siempre cambiando ya no cambias más
y yo estoy cada vez más igual, ya no sé qué hacer conmigo.

Ya me ahogué en un vaso de agua, ya planté café en Nicaragua
ya me fui a probar suerte a USA, ya jugué a la ruleta rusa.
Ya creí en los marcianos, ya fui ovo-lacto vegetariano, sano
fui quieto y fui gitano, ya estuve tranqui y estuve hasta las manos-
Hice un curso de mitología pero de mí los dioses se reían
orfebrería la salvé raspando, y ritmología aquí la estoy aplicando
Ya probé, ya fumé, ya tomé, ya dejé, ya firmé, ya viajé, ya pegué, ya sufrí,
ya eludí, ya huí, ya asumí, ya me fui, ya volví, ya fingí, ya mentí.
Y entre tantas falsedades, muchas de mis mentiras ya son verdades
hice fácil las adversidades, y me compliqué en las nimiedades.

Y oigo una voz que dice con razón, vos siempre cambiando ya no cambias más
y yo estoy cada vez más igual ya no sé qué hacer conmigo

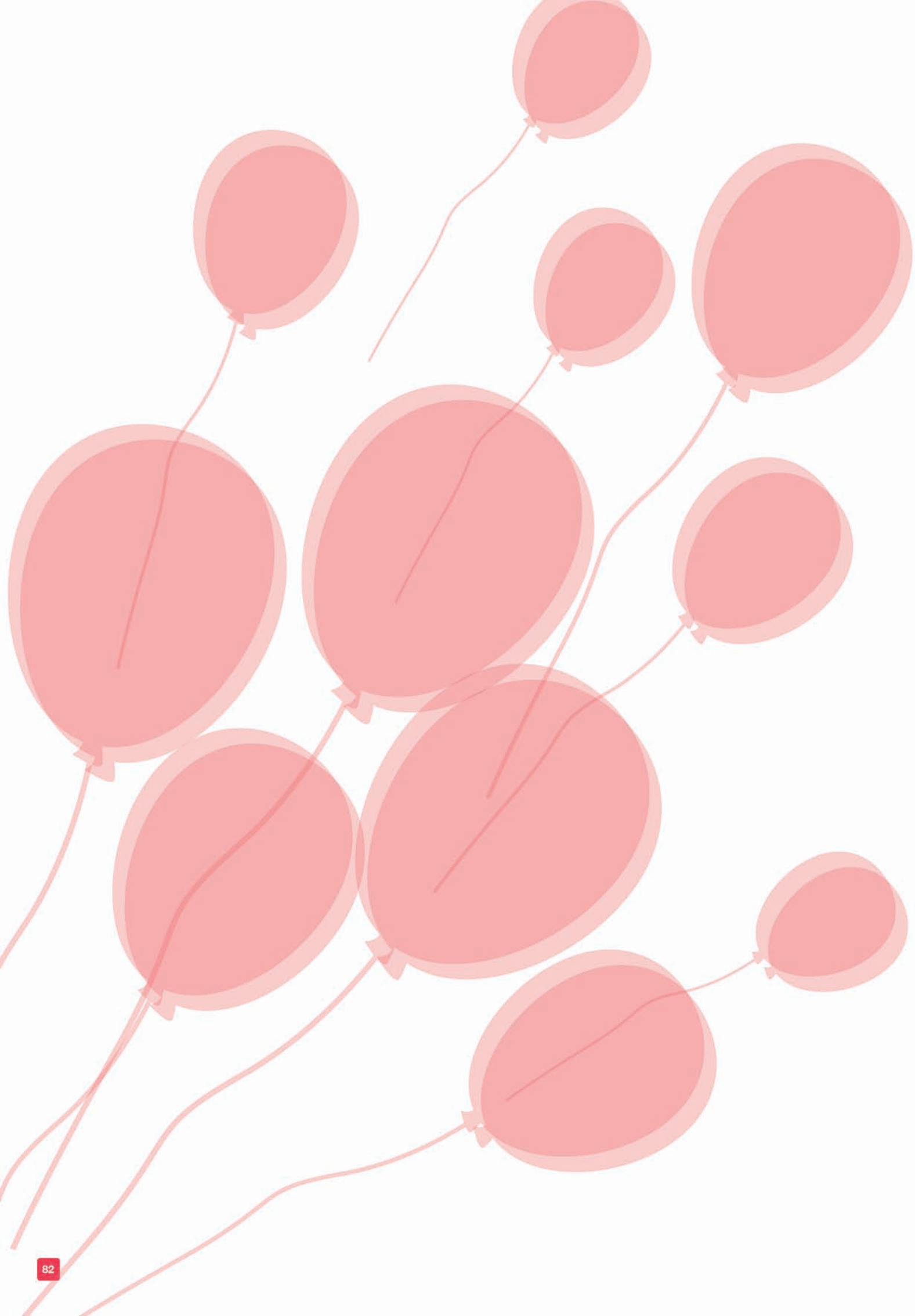
Ya me hice un lifting, me puse un piercing, fui a ver al Dream Team y no hubo
feeling, me tatué al Ché en una nalga, arriba de mami para que no se salga.
Ya me reí y me importó un bledo, de cosas y gente que ahora me dan miedo
ayuné por causas al pedo, ya me empaché con pollo al espiedo
Ya fui al psicólogo, fui al teólogo, fui al astrólogo, fui al enólogo
ya fui alcohólico y fui lambeta, ya fui anónimo y ya hice dieta.
Ya lancé piedras y escupitajos, al lugar donde ahora trabajo
y mi legajo cuenta a destajo, que me porté bien y que armé relajo

Y oigo una voz que dice sin razón, vos siempre cambiando
ya no cambias más y yo estoy cada vez más igual ya no sé qué hacer conmigo

¿Cuál es el tema central de la canción?

¿Qué quieren decir los cantantes con la frase: "Ya no sé qué hacer conmigo"?

¿Qué aspectos de lo que dice la canción se parecen a lo que vivimos?



Sección 3

Diversión y consumo de drogas.

Búsqueda de placer inmediato.

Muchas de las actividades que realizamos en nuestro tiempo libre están asociadas a la búsqueda de “diversión”. En la actualidad, los espacios de diversión se encuentran atravesados por diversos tipos de consumo, entre ellos el consumo de drogas.

Así como el tiempo de ocio es uno de los momentos donde se suele consumir drogas, también es un escenario desde el cual se puede prevenir el consumo, reforzando y generando alternativas saludables de diversión.

Podemos ser críticos y reflexionar sobre el modelo de diversión dominante en el que se asocia tiempo libre - diversión - consumo de drogas, para poder disfrutar de nuestras salidas, fiestas, amigos y amigas de forma saludable.



Objetivo de la actividad propuesta

- Reconocer y construir formas creativas de diversión que no estén asociadas al consumo de alcohol ni de otras drogas.



Actividad 3

Sección 3

Diversión y consumo de drogas.

Búsqueda de placer inmediato.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Es necesario tener preparados los recursos técnicos para pasar los videos. En caso de no contar con ello se puede buscar en revistas o diarios situaciones que muestren diferentes formas de diversión.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Estudio exploratorio sobre el imaginario de la nocturnidad, la alcoholización y la diversión juvenil.
Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones (SEPADIC) - Universidad Nacional de Córdoba - Escuela de Salud Pública - Centro de Estudios y Estrategias en Adicciones
<http://miguezhuغو.com.ar/Infocales.pdf>



¿Cómo nos divertimos?

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora proyecta los videos:



“(Brahma) Bailar fiesta, es fácil”

▶ <http://www.youtube.com/watch?v=vx6JBB8ahK0>



“Speedy Verano - Solo en Casa”

▶ <http://www.youtube.com/watch?v=JqVbWMEa02w>

b) El coordinador solicita que se organicen en parejas o pequeños grupos. Luego, lee las siguientes preguntas para que cada grupo responda:

- ¿En qué lugares y en qué momentos del día están reunidos?
- ¿De qué manera se divierten los personajes de los videos?
- ¿Crees que es diferente la diversión durante el día y durante la noche? ¿Por qué?
- ¿Cómo imaginas que serían las fiestas o reuniones sin alcohol?
- ¿De qué otra forma se divierten con tu grupo de amigos y amigas en las fiestas y reuniones?
- ¿Qué piensas de esos modos de diversión? ¿Los compartís?

Puesta en común

El coordinador o coordinadora invita a los jóvenes a compartir las respuestas con el resto del los grupos. Luego anotan en un afiche o pizarrón las frases mas llamativas, para que después se reflexione sobre ellas de manera conjunta.

El coordinador puede cerrar la actividad solicitando que cada joven diga una frase que relacione con “Una fiesta sin alcohol”.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios



Los modos en que nos divertimos están relacionados con las costumbres y mensajes de la sociedad en la que vivimos, del grupo del cual formamos parte y del modo de diversión que proponen los medios masivos de comunicación.

Es posible cuestionar y problematizar la asociación entre tiempo libre – diversión - consumo de drogas y elegir de qué modo divertirnos.

Para disfrutar y aprovechar nuestro tiempo libre podemos inventar y construir otras alternativas de diversión.

La creatividad es una habilidad que podemos ejercitar a lo largo de la vida y nos permite construir nuevas opciones y resolver situaciones cotidianas.

Adecuaciones posibles

Se puede trabajar con experiencias de tiempo libre y diversión que proponga el grupo de jóvenes con el cual se trabaja.

Evaluación

Quien coordina invita a los jóvenes a compartir cómo se sintieron realizando la actividad y a comentar alguna experiencia donde hayan utilizado la creatividad para encontrar nuevas opciones de diversión y pasarla bien.



UNIDAD 8

Pensamiento crítico

Sección 1 Pensamiento crítico.

Sección 2 Toma de decisiones y conductas de riesgo.

Sección 3 Pensamiento crítico y análisis de la publicidad.





Introducción

El **pensamiento crítico** es la habilidad que nos permite preguntarnos, replantearnos y analizar una situación para tomar una posición fundamentada sobre la realidad. Nos posibilita analizar lo que ocurre alrededor, defender nuestras opiniones y compararlas con lo que opinan los demás.

Esta habilidad está relacionada con otras que trabajamos en unidades anteriores, porque utilizamos el pensamiento crítico para tomar decisiones adecuadas sobre nuestra vida, para resolver los problemas y dificultades que se nos presentan y elaborar respuestas creativas ante las adversidades.

El pensamiento crítico contribuye a la salud, al desarrollo personal y social porque nos ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y comportamientos propios y ajenos.

Otro aspecto en donde esta habilidad cobra relevancia, es que favorece una actitud reflexiva ante el caudal de información proveniente de los medios de comunicación (redes sociales, internet, publicidades, noticieros).

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

- Reflexionar sobre las características del pensamiento crítico.
- Ejercitar la lectura crítica de nuestra realidad para implementarla en la toma de decisiones.
- Estimular la capacidad reflexiva en nuestras vivencias cotidianas, contexto e información de los medios de comunicación.
- Identificar sesgos en la información y las interpretaciones que hacemos de ellos.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Pensamiento crítico.	Reflexionar sobre las características del pensamiento crítico.	1- Analizando las noticias.
Sección 2	Pensamiento Crítico. Toma de decisiones y conductas de riesgo.	Ejercitar el pensamiento crítico a la hora de tomar decisiones de la vida cotidiana.	2- Actuando decisiones.
Sección 3	Pensamiento crítico y análisis de la publicidad.	Estimular la capacidad crítica frente a los medios de comunicación. Identificar sesgos en la información y las interpretaciones que hacemos de ellos.	3- Piedra libre a las publicidades.

Pensamiento crítico.

El **pensamiento crítico** es una habilidad que construimos a través de un proceso personal y colectivo que ejercitamos a lo largo de la vida y nos permite asumir distintas miradas, enfoques y posiciones sobre la realidad.

En el desarrollo de esta habilidad es esencial y enriquecedor el intercambio de opiniones, ya que nos permite reflexionar, reconocer ventajas y desventajas e imaginarnos las posibles consecuencias de una situación.

Objetivo de la actividad propuesta

- Reflexionar sobre las características del pensamiento crítico.



Actividad 1

Sección 1
Pensamiento crítico.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

El/la coordinador/a debe seleccionar con anterioridad una misma noticia desde tres diarios o medios de comunicación diferentes.

Se propone seleccionar una noticia de actualidad que interese al grupo. La noticia puede referirse a situaciones juveniles o relacionadas con el consumo de sustancias.

La actividad propuesta está pensada para realizarla en grupos.



Analizando las Noticias

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora solicita a los jóvenes que se dividan en grupos.
- A cada grupo le entrega la noticia en los soportes seleccionados.
- Le solicita a cada grupo que:
 - Seleccione un integrante que tomará notas de lo que se discuta.
 - Analice cómo cada medio de comunicación presenta y analiza la información.
 - Registre las diferencias y semejanzas que realizan los diferentes medios periodísticos sobre la noticia.

Para responder estos puntos de la información pueden tener en cuenta:

- Los datos que se aportan.
- Los argumentos que manejan.
- La visión de la realidad que tienen.
- Si se posicionan a favor de alguien.
- Qué explicación dan al conflicto o al tema.



Puesta en común

Quien coordina invita a un representante por grupo a compartir lo discutido.

Se pueden tener en cuenta los siguientes comentarios para orientar el debate:

Comentarios

Construir un pensamiento crítico sobre una realidad determinada requiere que tengamos la mayor información posible, comparando y confrontando con nuestras ideas, pensamientos y valores.

Es importante que seamos capaces de darnos cuenta que la información que se transmite en los distintos medios de comunicación puede mostrar sólo un aspecto de la realidad.

Como cada persona puede hacer una valoración distinta de la realidad, podemos tener diversas opiniones sobre un tema.

El pensamiento crítico implica también poder revisar, rever y reformular nuestros pensamientos.

Adecuaciones posibles

Se puede realizar también esta actividad trabajando sobre algún problema particular surgido en el grupo y que necesite resolverse.

Evaluación

El coordinador consulta a los participantes cómo se sintieron realizando esta actividad. Les pide que aporten una palabra clave vinculada al concepto "pensamiento crítico".

Sección 2

Pensamiento Crítico. Toma de decisiones y conductas de riesgo.

El **pensamiento crítico** nos permite realizar valoraciones del pasado y compararlas con el presente, lo que resulta enriquecedor a la hora de tomar decisiones.

Muchas veces realizamos actos irreflexivos que nos exponen a situaciones de riesgo. Por ejemplo, cuando nos encontramos alcoholizados nos podemos exponer a peleas, a tener relaciones sexuales sin los cuidados pertinentes o a accidentes viales.

El pensamiento crítico nos puede llevar a cuestionarnos la asociación consumo-diversión y a repensar los modos y motivos de vincularnos.

Objetivo de la actividad propuesta

- Ejercitar el pensamiento crítico a la hora de tomar decisiones de la vida cotidiana.



Actividad 2

Sección 2

Pensamiento crítico.
Toma de decisiones y
conductas de riesgo.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

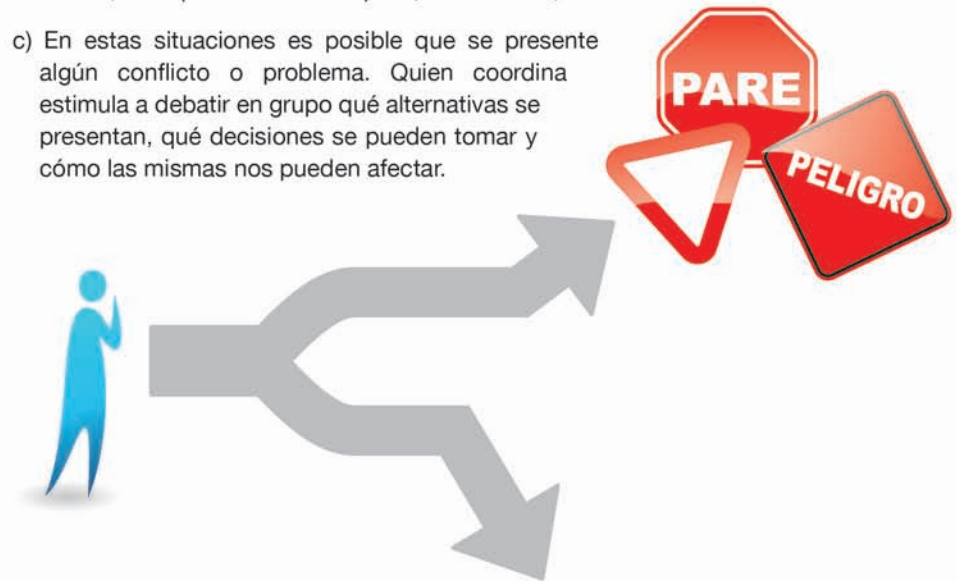
La actividad propuesta
está pensada para
realizarla en grupos.



Actuando decisiones

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora solicita a los participantes que se dividan en grupos.
- El coordinador invita a cada grupo a representar una escena relacionada con situaciones como: la previa, la salida a la cancha, una juntada en el kiosco, en la plaza o en la esquina, salir a bailar, etc.
- En estas situaciones es posible que se presente algún conflicto o problema. Quien coordina estimula a debatir en grupo qué alternativas se presentan, qué decisiones se pueden tomar y cómo las mismas nos pueden afectar.



Puesta en común

El coordinador propone que cada grupo exponga su representación teatral. Teniendo en cuenta los comentarios de la sección, intenta promover el debate y la puesta en común sobre los distintos modos de solución propuestos y sus consecuencias.

Comentarios

Analizar las situaciones que nos ocurren cotidianamente nos permite entender lo que sucedió, sacar conclusiones y tomar nuevas decisiones. Así como también nos evita exponernos a situaciones de riesgo o realizar conductas poco saludables.

Revisar nuestras experiencias nos permite aprender de las mismas y ampliar la mirada a la hora de tomar nuevas decisiones.

Las experiencias son válidas si podemos aprender de ellas.

Adecuaciones posibles

Se puede trabajar con artículos de diarios que involucren jóvenes donde se representen situaciones similares a las planteadas.

Evaluación

Quien coordina pregunta al grupo cómo se sintió realizando esta actividad. Para hacer un cierre cada joven puede resumir en una palabra qué le dejó esta actividad.

Sección 3

Pensamiento crítico y análisis de la publicidad.

Los mensajes publicitarios están presentes en nuestra vida cotidiana. Estos mensajes tienen una intencionalidad de generar en el receptor una determinada idea, deseo o necesidad sobre un producto o servicio. La gran masa de información que recibimos a diario demanda que adoptemos una actitud crítica, siendo receptores activos a la hora de analizar lo que realmente nos quiere transmitir el mensaje publicitario.

El análisis crítico de la publicidad no sólo debe centrarse en el producto o servicio que se nos ofrece sino lograr hacer una lectura sobre el modelo de sociedad y/o el concepto de persona que subyace de la misma.

Objetivos de la actividad propuesta

- Estimular la capacidad crítica frente a los medios de comunicación.
- Identificar sesgos en la información y las interpretaciones que hacemos de ellos.



Actividad 3

Sección 3
Pensamiento crítico y análisis de la publicidad.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

La actividad propuesta se puede realizar en parejas o en grupos, de acuerdo a la cantidad de jóvenes que participen.



Piedra libre a las publicidades

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora proyecta las siguientes publicidades seleccionadas:



Publicidad Telefonía Celular:
"Publicidad Movistar Celular ladrillo- Parte 1"
[▶ http://www.youtube.com/watch?v=URUITUBCQEY](http://www.youtube.com/watch?v=URUITUBCQEY)



Publicidad de shampoo:
"Publicidad de Pantene Rusia Junio 2012"
[▶ http://www.youtube.com/watch?v=6UHOJARzEWw](http://www.youtube.com/watch?v=6UHOJARzEWw)



Publicidad de desodorante de hombre:
"Publicidad Axe boat anuncio spot Axe twist 2010"
[▶ http://www.youtube.com/watch?v=NZpmbEpMx6U](http://www.youtube.com/watch?v=NZpmbEpMx6U)

b) El coordinador solicita a los jóvenes que se organicen en grupos o parejas e invita a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué muestra la publicidad?
- ¿Quiénes son los personajes y cómo se presentan?
- ¿Qué mensaje explícito transmite la misma?
- ¿Cuál es el mensaje que piensan nos quiere transmitir (el mensaje que aparece oculto)?
- ¿A quiénes va dirigida?

(Un representante de cada grupo anota las respuestas).

Puesta en común

Quien coordina solicita al representante de cada grupo que comparta las respuestas de la actividad. Un participante toma nota de las ideas principales en un afiche o en un pizarrón para retomarlas y repensarlas posteriormente haciendo un cierre de la actividad entre todos. (Puede tener en cuenta las coincidencias y diferencias respecto a la interpretación del mensaje de cada publicidad).

Se sugieren tener en cuenta los siguientes comentarios para orientar el debate:

Comentarios

A veces la información que se transmite en los distintos medios de comunicación muestra sólo un aspecto de la realidad, por lo que es conveniente recurrir a diversas fuentes de información y sacar nuestras propias conclusiones.

El poder de los medios está relacionado con su capacidad de llegar con eficacia a los espectadores y su objetivo es transmitir un mensaje o vender un producto, por lo que es importante analizar las ideas implícitas en los mismos.

Para elegir lo que realmente nos hace sentir bien, sin exponernos a riesgos innecesarios, es conveniente aprender a analizar y seleccionar la información, la cual es abundante y dinámica y a la que nos vemos influenciados a diario.

Adecuaciones posibles

Otra alternativa para realizar esta actividad es utilizar medios gráficos de revistas o avisos publicitarios que se encuentren en la vía pública.

Evaluación

El coordinador pregunta al grupo de participantes cómo se sintió realizando esta actividad. Para el cierre puede pedir a cada joven que nombre una publicidad que sienta que de alguna manera influye en la elección de un producto.



UNIDAD 9

Manejo de emociones y sentimientos

Sección 1

Reconocimiento de las emociones, manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento.

Sección 2

Expresión de las emociones y comunicación asertiva.

Sección 3

Presión de grupo. Conductas de autocuidado.





Introducción

El manejo de emociones y sentimientos es la habilidad para enfrentar situaciones que vivimos cotidianamente en las cuales se ponen en juego lo que sentimos y lo que nos emociona. Reforzar esta habilidad, nos permite ser más sensibles para reconocer y comprender las emociones de los demás.

Los **sentimientos** son reacciones que surgen de nuestro interior ante una persona, lugar o situación. Algunos sentimientos básicos son: la tristeza, la alegría, el miedo, el enojo, el amor, el odio, la envidia, los celos, la culpa, la esperanza, entre otros.

Las **emociones** son sentimientos que al presentarse afectan la forma en cómo vemos lo que nos sucede.

La expresión de las emociones contribuye a comunicar nuestro estado de ánimo o cómo nos sentimos en relación a lo que nos rodea.

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

- Identificar las situaciones que generan determinadas emociones.
- Reconocer las emociones y sentimientos, propios y ajenos.
- Relacionar ciertas expresiones con determinadas emociones.
- Ejercitar el manejo adecuado de las emociones y los sentimientos.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Reconocimiento de las emociones, manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento.	Identificar las situaciones que generan determinadas emociones. Reconocer las emociones y sentimientos, propios y ajenos.	1- Registro mis emociones.
Sección 2	Expresión de las emociones y comunicación asertiva.	Relacionar ciertas expresiones con determinadas emociones.	2- Ruleta de las emociones.
Sección 3	Presión de grupo: autoconcepto autoestima y autocontrol de las emociones. Conductas de autocuidado.	Ejercitar el manejo adecuado de las emociones y los sentimientos.	3- Cómo me siento ante la presión del grupo. 4- Organizando la previa.

Sección 1

Reconocimiento de las emociones.

Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento.

En esta sección nos vamos a centrar en el reconocimiento de las emociones, y cómo estas pueden expresarse físicamente (por sensaciones como mariposas en la panza o un nudo en el estómago, o a través de demostraciones como abrazar a un amigo, llorar de felicidad, etc.) e influir en nuestro pensamiento (estoy de mal humor y contesto mal a todos, estoy decepcionado y desconfío de los que me rodean, estoy triste y veo lo negativo de cada cosa). Además de poder reconocerlas es imprescindible poder expresarlas, conocer qué las origina, y cómo moderarlas. En general, las emociones son un indicador respecto a cómo nos encontramos.

Al reconocer las emociones, integramos lo que sentimos con nuestros pensamientos lo cual nos ayuda a tomar decisiones adecuadas.

Percibir, sentir y experimentar nuestro estado afectivo nos ayuda a regular las emociones. Cuando uno regula sus emociones, elige los pensamientos a los que va a prestar atención, evita dejarse llevar por su primer impulso, y aprende, además, a generar pensamientos alternativos.

Objetivos de la actividad propuesta

- Identificar las situaciones que generan determinadas emociones.
- Reconocer las emociones y sentimientos, propios y ajenos.



Actividad 1

Sección 1
Reconocimiento de las emociones, manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se recomienda realizar esta actividad en forma individual.

También se pueden utilizar fotos que muestren situaciones y preguntar que sintió, pensó y qué hizo el personaje de la foto.



Registro mis emociones

Consignas de trabajo

- a) El coordinador o coordinadora solicita a los participantes que completen el siguiente cuadro, respondiendo en cada caso qué haces, qué pensás, qué sentís o cómo se manifiesta tu cuerpo (Ej.: me duele la panza, se me pone la piel de gallina, me traspiran las manos, me pongo roja).

“Cuando experimento una situación de injusticia es común que...”

Piense _____

Haga _____

Sienta _____

“Cuando peleo con mi mejor amigo o amiga es común que...”

Piense _____

Haga _____

Sienta _____

“Cuando tengo que enfrentar algo desconocido es común que...”

Piense _____

Haga _____

Sienta _____

“Cuando me pasan cosas muy buenas es común que...”

Piense _____

Haga _____

Sienta _____

“Cuando me pasa algo inesperado es común que...”

Piense _____

Haga _____

Sienta _____

Puesta en común

El coordinador invita a los jóvenes a que compartan lo que escribieron.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Cuando reconocemos, aceptamos, entendemos y sabemos expresar adecuadamente los sentimientos, podemos aumentar el propio bienestar; entender y relacionarnos mejor con los demás.

Es necesario estar en contacto con lo que sentimos, aprender a manejarlo y a expresarlo en el momento, lugar y de la manera adecuada.

La expresión de los sentimientos está íntimamente relacionado con la cultura y el aprendizaje. Hay emociones que reconocemos con cierta facilidad y otras que tendemos a negar. Por ejemplo, algunas personas reconocen con mayor facilidad el coraje y niegan el miedo y la tristeza. En cambio, con otras, puede suceder lo contrario.



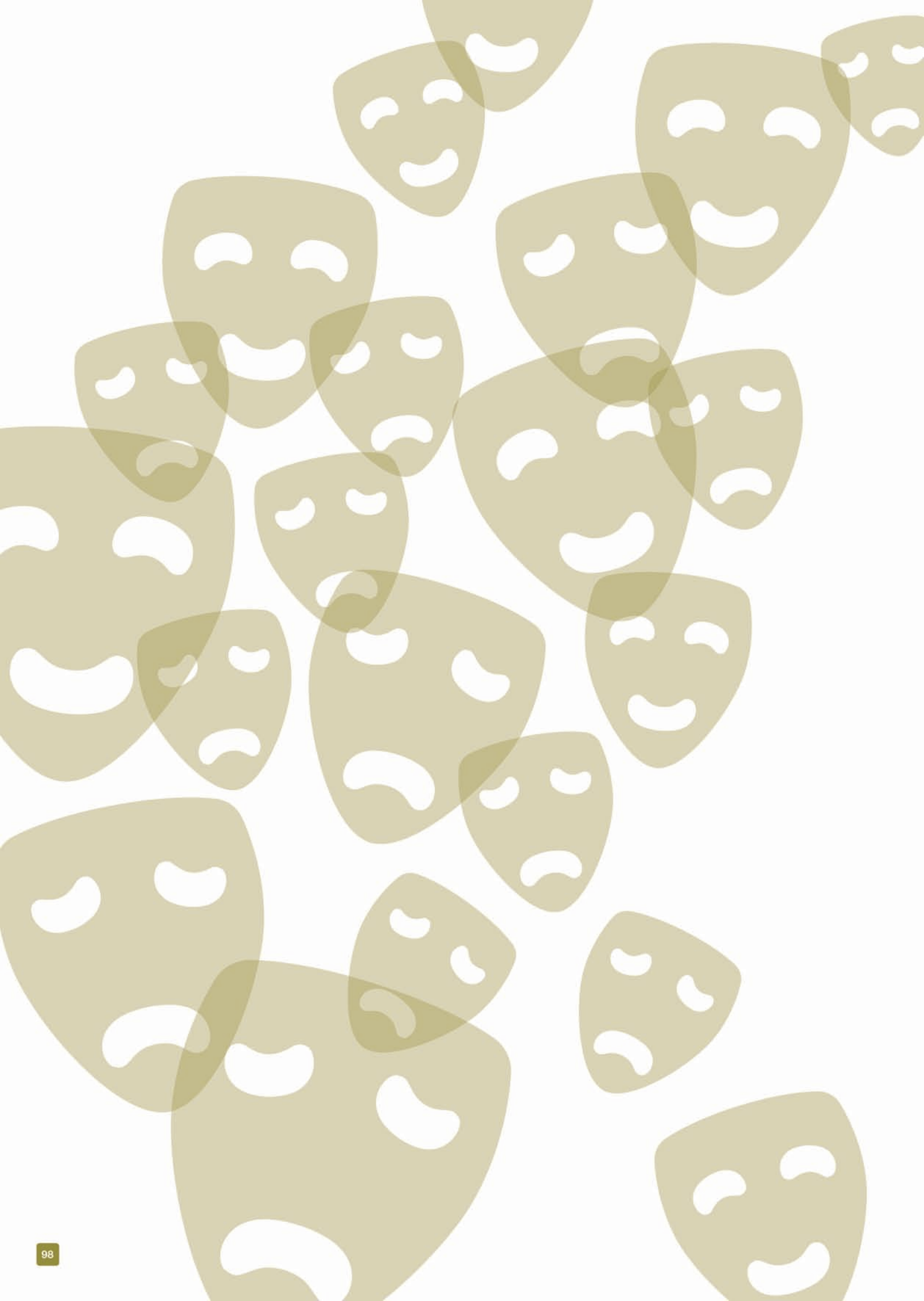
Adecuaciones posibles

Si el grupo que participa de la actividad es numeroso, quien coordina puede solicitar que expongan un ejercicio por joven.

Evaluación

El coordinador pregunta a los participantes si pudieron identificar y nombrar las emociones que ellos experimentan.





Sección 2

Expresión de las emociones y comunicación asertiva.

Las personas experimentamos ante ciertas situaciones diferentes emociones y sentimientos que expresamos a través de nuestro cuerpo, palabras y gestos. Identificarlos y expresarlos es importante para conocernos mejor, respetarnos y respetar a los demás.

Reconocer y comunicar asertivamente lo que nos pasa, cómo nos sentimos, es una habilidad que aprendemos y ejercitamos a lo largo de nuestra vida que facilita las relaciones con las demás personas.

Objetivo de la actividad propuesta

- Relacionar ciertas expresiones con determinadas emociones.



Actividad 2

Sección 3
Expresión
de las emociones y
comunicación asertiva.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad es para implementación grupal.

Quien coordina debe tener preparada con anterioridad una ruleta donde figuren todas las emociones.

Algunas emociones y sentimientos que puede tener en cuenta, son: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, asco, furia, anticipación, amor, remordimiento, culpa, tranquilidad, enojo.

Se pueden sumar más sentimientos y emociones.



Ruleta de emociones

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora de la actividad pide a los participantes que formen dos grupos.
- Pasará un participante de cada grupo alternadamente (primero uno, después otro) y tirará la ruleta. De acuerdo al sentimiento o emoción que marque la ruleta, el joven o la joven deberá expresarlo con gestos o con un breve diálogo.
- Terminará el juego cuando hayan pasado todos los participantes de ambos grupos.



Puesta en común

Para el cierre de la actividad, el coordinador puede sugerir que se forme una ronda y que cada integrante comente cómo se sintió realizando la actividad y si quiere compartir alguna situación en la que haya experimentado la emoción que le tocó representar.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Uno no elige lo que siente frente a una situación o persona determinada. Es algo que brota en cada uno de manera diferente. Pero sí somos responsables de lo que hacemos o dejamos de hacer con esos sentimientos y emociones. Podemos sentir enojo ante una situación o persona determinada, pero tenemos la posibilidad de decidir si ante ese enojo reaccionamos agrediendo a los otros o lo resolvemos de otra manera.

A través de nuestras emociones y sentimientos nos comunicamos con los otros y los otros se comunican con nosotros, por eso es importante que sepamos reconocerlos.

Las emociones y sentimientos son una forma de comunicación que nos permite conocer lo que nos pasa a nosotros mismos y a otros.

Adecuaciones posibles

Si no se puede armar una ruleta, al juego se lo puede presentar en forma de un bingo poniendo los nombres de sentimientos y emociones en algún recipiente. Luego el coordinador pide a los participantes que saquen un papelito por vez y se siguen los pasos planteados para la actividad.

Evaluación

Para finalizar quien coordina invita a los participantes a compartir si les fue fácil expresar las emociones, y cuáles suelen expresar con más frecuencia en su vida cotidiana.

Sección 3

Presión de grupo: autoconcepto, autoestima y autocontrol de las emociones. **Conductas de autocuidado.**

Compartir la cotidianidad con el grupo de amigos, amigas y compañeros, compañeras puede ser muy divertido, enriquecedor, entretenido, contenedor, pero también en un grupo hay diferentes formas de ver las cosas, de sentir, valores, ideales, elecciones, deseos, etc. Por lo tanto algunas cosas como tomar decisiones, pueden ser un poco más complejas si hay diferentes puntos de vista.

Las acciones de los demás provocan emociones en nosotros, que a veces hacen que cambiemos de opinión, que experimentemos una serie de sensaciones y sentimientos que pueden generarnos malestar e incertidumbre. Si somos capaces de registrarlos, podremos reflexionar sobre ellos, y reaccionar de acuerdo a lo que queremos y no como respuesta a una imposición de otros.

Un momento de encuentro con amigos en donde se pueden generar presiones grupales para que uno sea, sienta y se comporte de una forma determinada podría ser “la previa”.

En estos espacios a veces se espera que el joven o la joven “se descontrolen”, “sea divertido y desinhibido” a través del consumo de una cantidad elevada de alcohol.



Objetivos de las actividades propuestas

- Ejercitar el manejo adecuado de las emociones y los sentimientos.
 - Reflexionar sobre lo que esperamos de los espacios de diversión entre pares.
 - Relacionar las expectativas que circulan en estos encuentros con el consumo de alcohol.



Actividad 3

Sección 3
Presión de grupo.
Conductas de autocuidado.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Para esta actividad quien coordina puede sugerir la lectura de la canción, escuchar o si se cuenta con los medios necesarios, escuchar y mirar el video.

La actividad se realizará de manera grupal.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Sugerimos consultar la producción "Pasala bien" realizada por los alumnos de 6to año del Instituto Santa Juana de Arco de la localidad de Cruz Alta, disponible en

► <http://ponemegusta.cba.gov.ar>



Cómo me siento ante la presión del grupo

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora invita a los jóvenes a escuchar y leer la canción.



"La presión del grupo" de Alex Zurdo.

► <http://www.youtube.com/watch?v=ZSVRS44dCqA>

b) El coordinador pide a los participantes que completen las siguientes consignas:

- ¿Qué entienden por presión de grupo?
- ¿Cómo se toman las decisiones en los grupos a los que pertenecemos?
- Reflexionen a partir del estribillo de la canción: "Y vas perdiendo el tiempo, siguiendo un mal ejemplo, (Y la presión del grupo) influenciándote, (Y tu por tu ignorancia) sigues dañándote".
- ¿Qué opiniones surgen de ésta frase?, ¿siempre es negativa la presión de grupo?

c) Quien coordina solicita que cada grupo represente una escena, una fotografía que exprese lo trabajado.



Puesta en común

El coordinador invita a compartir lo trabajado.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios



La presión de grupo suele generar sentimientos de malestar en las personas que son presionadas, por eso es importante que podamos pensar sobre esta situación y elaborar respuestas acordes a nuestros sentimientos. También es necesario pensar si somos nosotros quienes presionamos a los demás, siendo generadores de sentimientos de malestar.

Al ser concientes de nuestras emociones y sentimientos somos capaces de comprender los sentimientos de los demás, respetándolos.

Adecuaciones posibles

Se puede trabajar sobre alguna situación concreta de presión de grupo vivida por algún participante, identificando los sentimientos que le generó.

Evaluación

El coordinador o coordinadora puede reforzar algunos conceptos claves teniendo en cuenta la información que se desarrolla en la introducción de esta unidad.

“LA PRESIÓN DEL GRUPO” de Alex Zurdo

Eres el nuevo del salón, el novato de la clase
El que busca aceptación en aquellos
Que la hacen por temor, que error uoo
No quieres que de ti se burlen
Solo quieres que te acepten
Y haces lo que sea cueste lo que cueste
Por temor, que horror uoo

//Y vas perdiendo el tiempo, siguiendo un mal ejemplo
(Y la presión del grupo) influenciándote
(Y tu por tu ignorancia) sigues dañándote//

Tú quieres ser como Juanillo
El que tiene fama, el que tiene brillo
Dizque el bonitillo y con su cigarrillo
Tiene un flow tremendo pa' que lo acepte el corillo
Pero cuando ríe tiene dientes amarillos
Y perdón, perdón no solo eso la hace
Tú quieres ser como el chamaco aquél que corta clase
El que camina cojo mostrando ser todo un hombre
Que aquél que en su libreta solamente puso el nombre
Si, si para que perder el tiempo dando lata
Si, si será un loco, eso quieren toa la grata
Hablar de fantasía, mucho Money, mucha plata
Con los ojitos apagaos con lo que arrebatá

//Y vas perdiendo el tiempo, siguiendo un mal ejemplo
(Y la presión del grupo) influenciándote
(Y tu por tu ignorancia) sigues dañándote//

Ahora confronta y nuevo look
Hasta cambiaste el perfil del Facebook
Y solo pa' que no te digan buuuuuuh
Te pusiste al día, ya no eres aquél mismo chaparro
Pa' que no te digan “mano tú ere un charro”
Que te parece saber que de neuronas tú careces
Por estar con el grillete colgado cuatro veces
Por la presión que te montaron tus panas
Y por estar saliendo con Mari y Juana
Valiente no es actuar como un inmaduro,
No escoger una gata y llevarlo pal oscuro
No es tener un arma pa' a cualquiera darle duro
Es reconocer a Dios y asegurar tu futuro
Si, si para que perder el tiempo en esa lata
Si, si yo que tú dejó esa vida que mata
Que la presión del grupo, el mal es lo que desata
Endereza ese rumbo y deja esa vida barata

Eres el nuevo del salón, el novato de la clase
El que busca aceptación en aquellos
Que la hacen por temor, que error uoo
No quieres que de ti se burlen
Solo quieres que te acepten
Y haces lo que sea cueste lo que cueste
Por temor, que horror uoo

//Y vas perdiendo el tiempo, siguiendo un mal ejemplo
(Y la presión del grupo) influenciándote
(Y tu por tu ignorancia) sigues dañándote//

“Ten cuidado como andas, y no andes como insensato
Sino como sabio, aprovechando bien el tiempo
Porque los días son malos”



Actividad 4

Sección 3

Presión de grupo.

Conductas de autocuidado.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se sugiere que se realice la actividad de manera grupal.



Organizando la Previa

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora de la actividad solicita a los participantes que se enumeren los elementos necesarios para realizar una previa.
- Y que contesten las siguientes preguntas:
 - ¿Qué cosas no pueden faltar en “buena previa”?, ¿qué cantidad de cada una de ellas?
 - ¿Para qué hacemos una previa?, ¿cuál es la función que cumple el alcohol en estos espacios?



Puesta en común

Quien coordina invita a compartir lo trabajado en los grupos.

Para orientar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Cuando otros compañeros y compañeras intentan influir en nuestras decisiones, esto se denomina presión de grupo. Esto, no solo le pasa a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, también les suele suceder a los adultos. Poder expresar y defender lo que pensamos teniendo en cuenta las opiniones de los demás es una habilidad que se desarrolla con el tiempo.

En la previa, como en otros espacios, podemos experimentar la presión de grupo. En el caso particular de “La Previa” el consumo abusivo de alcohol ocupa un lugar importante, ya que se usa para lograr ciertos estados de ánimo relacionados con el descontrol, la desinhibición y la diversión.

El consumo abusivo de alcohol puede ser visto como algo que sucede naturalmente sin ser problematizado.

La presión de grupo no siempre es negativa como por ejemplo, ayudarnos a estudiar o cumplir con nuestras obligaciones, y a experimentar y conocer cosas nuevas que nos permitan saber más y conocernos mejor.

Evaluación

El coordinador pregunta a los integrantes del grupo cómo se sintieron al realizar esta actividad, si han podido identificar cómo cada uno de ellos vive los espacios de “Previa”, logrando una problematización de la misma.



UNIDAD 10

Manejo de tensiones y estrés

Sección 1 Identificación de fuentes de estrés.

Sección 2 Estrategias para el manejo de situaciones estresantes.

Sección 3 Estrés y uso del tiempo libre.





Introducción

En esta unidad te proponemos trabajar sobre los modos en que manejamos las tensiones, el estrés y el tiempo libre como una herramienta saludable de resolución de situaciones de la vida cotidiana.

Vivenciar situaciones de estrés y tensión muchas veces es inevitable. Afrontar esos momentos es parte de nuestro aprendizaje diario.

Es necesario conocer e identificar qué circunstancias nos generan tensión para poder elaborar estrategias adecuadas (por Ej.: las evaluaciones, decirle que “No” a mi mejor amigo u amiga, etc.)

El estrés es la forma en que nuestro cuerpo reacciona física y emocionalmente cuando se nos presentan situaciones que nos cuesta resolver.

Poner en marcha acciones que reduzcan las fuentes de estrés puede influir de manera saludable en nuestras vidas.

Objetivos: ¿Qué queremos lograr en esta Unidad?

- Conocer los conceptos de tensión y estrés.
- Identificar las fuentes de estrés en la vida de cada uno.
- Reconocer diferentes estrategias que pueden ser utilizadas ante situaciones estresantes.
- Reflexionar sobre el uso del tiempo libre y su relación con el manejo del estrés y las tensiones.

Presentación de las secciones

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
Sección 1	Identificación de fuentes de estrés.	Conocer los conceptos de tensión y estrés. Identificar las fuentes de estrés en la vida de cada uno.	1- ¿Qué significa el estrés y las tensiones en mi vida? 2- Esta caricatura ¿quién es? 3- ¿Soy yo o es el otro?
Sección 2	Estrategias para el manejo de situaciones estresantes.	Reconocer diferentes estrategias que pueden ser utilizadas ante situaciones estresantes.	4- ¿En qué problema me metí? 5- El Examen.
Sección 3	Estrés y uso del tiempo libre.	Reflexionar sobre el uso del tiempo libre y su relación con el manejo del estrés y las tensiones.	6- Aburridooooo... algo se puede hacer.

Sección 1

Identificación de fuentes de estrés.

¿Qué entendemos por **estrés**? La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción. Es un mecanismo que nos mantiene alerta ante alguna demanda o cambio del ambiente y nos prepara para responder a esa situación.

¿Por qué solemos asociar entonces, el estrés con aspectos negativos? Como dijimos anteriormente, el estrés nos prepara para actuar. Cuando una persona, por diferentes motivos cree que no puede, no tiene el tiempo, no tiene las capacidades necesarias o los recursos para hacer frente a la situación, siente miedo, prefiere ignorarlo o genera una respuesta exagerada o insuficiente. Este conjunto de reacciones son vividas como una molestia.

Es decir que el estrés y las tensiones, pueden resultar positivas o negativas según el modo en que nos posicionemos frente a ellas. Si las tomamos como fuente de energía para pensar en estrategias de acción, activarnos, buscar nuevas posibilidades y soluciones, o si las consideramos situaciones que nos producen impotencia, miedo o incapacidad. Las tensiones y el estrés se encargan de que tomemos nota sobre una determinada necesidad de adaptación y respuesta al ambiente.



Objetivo de las actividades propuestas

- Identificar las fuentes de estrés en la vida de cada uno.

Para esta sección se proponen tres actividades. Quien coordina podrá elegir la actividad que prefiera, de acuerdo a las características del grupo.

Antes de iniciar la actividad, es importante que los jóvenes lean la introducción de la sección para comprender el significado de la palabra estrés.



Actividad 1

Sección 1
Identificación de
fuentes de estrés.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se propone realizar esta actividad de manera individual.



¿Qué significa el estrés y las tensiones en mi vida?

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora pide a los participantes del taller que completen el siguiente cuadro:

	¿Qué me genera estrés en...?	¿Qué sentimientos me produce esa situación?	¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?	¿El estrés funcionó como un factor positivo o negativo?
En mi familia				
En la escuela				
Con mis amigos/as				
En la calle				
Elige una situación				

Puesta en común

El coordinador invita a los jóvenes a leer las respuestas. Puede escribir en el pizarrón los sentimientos que a los jóvenes les generan estrés y cómo los identifican en su cuerpo.

Quien coordina puede tener en cuenta los comentarios (de Actividad 2 y 3) para orientar la dinámica del taller.

Adecuaciones posibles

Se puede trabajar esta actividad en un espacio abierto.

Actividad 2

Sección 1 Identificación de fuentes de estrés.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad está
pensada para ser realizada
en grupos



Esta caricatura ¿quién es?

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora solicita a los participantes que se dividan en grupos y diseñen un dibujante.
- Los integrantes de cada grupo tienen que ponerse de acuerdo en una situación que produzca estrés y darle indicaciones al dibujante para que construya una imagen que represente esa situación. En la imagen deben aparecer elementos que describan la situación (si es una evaluación, dibujar un o una joven en la escuela, en el banco escribiendo), los rasgos corporales que expresen estrés (por ejemplo, ceño fruncido, cara roja, uñas comidas, dolor de panza, etc.) y algún indicio de cuál es el desenlace (está pensativo porque no se acuerda de nada, está escribiendo, está copiando a un compañero o compañera).



Puesta en común

El coordinador invita a cada grupo a exponer la caricatura. Los grupos restantes tendrán que reconocer la situación estresante, identificar cómo se expresa el estrés o la tensión y contar cómo creen que se resolvió la situación. El coordinador destaca las diferentes maneras de expresar el estrés.

Para el cierre de la actividad se puede tener en cuenta los comentarios que se presentan a continuación:

Comentarios

Hay situaciones que pueden resultar estresantes para algunos y para otros no. Conocernos es un primer paso para poder tomar decisiones frente a las situaciones que nos generan estrés.

Así decidamos hacer algo o no con aquellos factores que nos generan estrés, es importante tener en cuenta que actúan sobre nosotros provocando diversos sentimientos.

Frente a situaciones de estrés el cuerpo reacciona. Muchas veces con los gestos y lenguaje corporal expresamos más de lo que decimos en palabras. Si procuramos conocernos es necesario escuchar a nuestro cuerpo que en ocasiones nos dice cosas sin palabras.

Adecuaciones posibles

Los participantes se pueden distribuir en un círculo permitiendo así que se vean las caras.

Actividad 3

Sección 1
Identificación de
fuentes de estrés.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad está
pensada para ser realizada
en grupos.



¿Soy yo o es el otro?

Consignas de trabajo

- a) El coordinador o la coordinadora de la actividad o un integrante de cada grupo lee la siguiente historia:

Tomás estaba apurado, tenía que ir a lo de un amigo porque se juntaban a jugar al fútbol. Decide ir en bicicleta para no tener que esperar a que lo lleven. Tan emocionado estaba por jugar, que iba muy apurado sin ver el camino. Lejos de su casa pero no lo suficientemente cerca de lo del amigo... no ve un pozo..., una piedra..., y se cae de la bicicleta.

Por suerte no le había pasado nada más que unos pequeños raspones, pero la goma de la bici estaba completamente desinflada. -¿Qué hago? se preguntó. En el apuro había salido sin plata ni celular. Volverse era demasiado lejos, lo del amigo un poco más cerca, pero demoraría demasiado en llegar caminado. No quería perderse ni un minuto del partido.

Justo se acuerda – la gomería del amigo de mi papá está a unas cuadras! Así que agarra la bicicleta y comienza a caminar. En el camino va pensando – Voy a necesitar que me la arregle rápido o no voy a llegar al primer tiempo... uhh pero encima no tengo un mango, bueno, me conoce, no va a tener drama después le alcanzo la plata. Ya veo que se demora, o que hay mucha gente y me hace esperar porque yo no tengo plata. Aparte soy chico, y a veces así nos tratan, que no nos dan bolilla sólo porque somos más chicos. Eso sería un bajón, porque si me demoro ya no voy a poder jugar. A veces está con mucha gente, y alguna vez lo vi de mal humor, y si hoy encima está de mal humor? Y además de hacerme demorar encima me dice algo? No tengo ganas que me digan nada, sobre que me caí de la bici! Uhh! Y no tengo plata! Ahora si que me va a hacer esperar! Y ni ganas tengo que me diga nada! Yo también puedo estar de mal humor si me pierdo el partido! Y no le digo nada! Que mala persona, hacer estas cosas! Es que así son, yo sólo pretendía que me haga la gamba, pero no, no sé ni para que estoy yendo, bueno, ya estoy llegando, pero inútil, ¡qué me va a decir!

Cuando llega a la gomería se le acerca un señor y le pregunta:

-¿Qué pasó chico?

Tomás le contesta:

-¡No, dejá! Para tener esa actitud, ya me arreglo solo!



b) El coordinador solicita a los participantes que reflexionen grupalmente en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué le sucedió a Tomás?
¿Qué hizo ante una situación de tensión?
¿Cuáles fueron las alternativas que se le presentaron?
¿Cómo reaccionó?
- ¿Cómo se comporta a la hora de resolver la situación tensionante?
¿Se centró en lo que alguna vez le pasó (pasado)?
¿Y cómo solucionar lo que le pasa (presente)?
¿Se trata de anticipar a futuros desenlaces (futuro)?
- ¿Pudo solucionar la fuente de tensión o generó nuevas tensiones?
- ¿Cómo hubieran actuado ustedes ante la misma situación?



Puesta en común

Quien coordina vuelve a leer la historia e invita a cada grupo a compartir las reflexiones.

El coordinador puede tener en cuenta los comentarios para orientar la actividad.

Comentarios

La vida nos enfrenta con situaciones de tensiones y estrés. En vez de esperar que ellas desaparezcan, podemos aprender a manejarlas. Un primer paso, es poder reconocerlas y saber qué provocan en nosotros mismos y en los demás.

Es importante escucharnos y reflexionar un instante ante situaciones estresantes. Puede ser que el modo como las afrontamos esté contribuyendo a generar mayores tensiones en lugar de resolverlas.

Existen situaciones de estrés que no se pueden modificar, pero sí nuestra actitud hacia ellas.

Adecuaciones posibles

Esta actividad se puede trabajar también con otra historia.

Evaluación

El coordinador o coordinadora pregunta a los participantes qué les pareció la actividad invitando a reflexionar sobre los obstáculos propios a la hora de enfrentar situaciones problemáticas.



Sección 2

Estrategias para el manejo de situaciones estresantes.

En esta sección te proponemos conocer algunas estrategias que pueden ayudarte a afrontar diferentes situaciones estresantes.

Si bien existen algunas circunstancias estresantes que irrumpen en nuestras vidas, otras veces nos encontramos con que nos involucramos solos en alguna situación generadora de estrés, producto de la sobre-exigencia, de asumir responsabilidades que no podremos cumplir, cuando intentamos mostrar algo que no somos, cuando somos demasiado críticos con nosotros mismos o cuando queremos resolver un problema que no depende de nuestra toma de decisión.

Como todos somos diferentes, también son diferentes los modos de enfrentarnos a las dificultades, por ello pensamos que no existe “la forma correcta de manejar tensiones y estrés” sino que esto será una búsqueda de cada uno, por encontrar modos adecuados de respuestas.

A veces somos generadores de tensión, como por ejemplo las cargadas, la violencia verbal, el hostigamiento, lo que se escribe o se dice de otros en las redes sociales. ¿Generamos estrés a otros?

Objetivo de las actividades propuestas

- Reconocer diferentes estrategias para el manejo de situaciones estresantes



Actividad 4

Sección 2
Estrategias para el
manejo de situaciones
estresantes.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

La actividad
está pensada para ser
realizada en grupos.

Es importante que quien
coordina pueda sostener
un clima donde se pueda
disfrutar y reír, pero en un
ambiente de respeto.

Y no cuestionar las
respuestas de los
integrantes del grupo
indicando lo correcto o
erróneo, sino permitir que
esto se construya entre
todos.



¿En qué problema me metí?

Consignas de trabajo

- El coordinador o coordinadora solicita a cada joven que escriba en un papel una situación que considera estresante y recoge todos los papeles en una bolsa. El objetivo del juego es que puedan reconocer diferentes alternativas de resolución de situaciones estresantes.
- El coordinador invita a un participante a sacar un papel y que sin verlo se lo pegue en su frente (si son muchos, puede pedir al joven que salga y lo leen en voz alta). El resto de los participantes podrán orientar a su compañero o compañera dándole pistas sobre cómo resolver la situación, hasta que pueda identificarla.
- Luego el coordinador invita a otros jóvenes a sacar los papeles para continuar con la actividad.



Puesta en común

A medida que adivinen las situaciones el coordinador le pregunta al grupo si se les ocurren otras formas de resolverlas.

De manera colectiva se podrán visualizar los diferentes modos que pueden existir para manejar o resolver una misma situación.

Adecuaciones posibles

También se puede trabajar con situaciones estresantes propuestas directamente por el coordinador o coordinadora.

Evaluación

Quien coordina solicita que cada integrante escriba en un papel cómo se sintió en la actividad y si le ha aportado algo al realizarla.

El Examen

Consignas de trabajo

- a) El coordinador o coordinadora invita a los jóvenes a leer en grupo detenidamente la siguiente historia e inventar entre todos los participantes el desenlace final de la historia:

El Rulo y Cabeza se llevaron Matemáticas a marzo. Rendir matemática no es una tarea fácil, mucho menos con la profesora Richotti que los tenía entre ceja y ceja. Ambos amigos se habían pasado el año sin atender en las horas de clase.

El día del examen Rulo se levantó y tomó unos mates para despertarse. La noche anterior se la había pasado estudiando y para mantener la vigilia se compró un par de energizantes. A las 9hs. lo pasó a buscar Cabeza para ir al colegio, como siempre llegaban tarde. Agarraron la carpeta y los puchos. Al Rulo lo ponía nervioso la situación y decía que necesitaba fumarse un "careta"...-

Puesta en común

El coordinador invita a cada grupo a realizar una dramatización de la historia.

Después de finalizada la representación, el coordinador propone distinguir las distintas formas cotidianas de manejar el estrés asociadas al consumo de sustancias y reflexionar sobre los diferentes usos que se hace de las mismas.

Para guiar la actividad se pueden tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

Es importante poder trabajar sobre diferentes alternativas para resolver una misma situación.

Es bueno poder compartir con otros algunas situaciones estresantes porque nos pueden dar un punto de vista diferente, o por lo menos podremos sentirnos acompañados.

No existe un nivel de estrés que se pueda pensar como el mejor para todos. De esta manera, lo que para uno puede ser estresante para otro puede no serlo. Hay personas que se tensionan cuando tienen que hablar frente a mucha gente, como en un acto; o cuando son el centro de atención, como en una fiesta de 15; o al presentarse frente a un gran público como quienes tienen una banda de música; mientras que otras disfrutan de estas situaciones.

Buscar otros con quien compartir experiencias, no vivir una situación estresante solo o sola, hablar, nos hace sentir acompañados y nos libera de la tensión.

El consumo de sustancias en ocasiones puede generar una "sensación" de que el estrés o la tensión es menor (disminuyendo la ansiedad), o nos ayuda a afrontarlas o pone a las situaciones estresantes entre paréntesis (que no molesten por un rato). Aprender a resolver las situaciones de estrés sin consumir sustancias es fundamental porque nos tomamos el trabajo de identificar las opciones y poner en marcha un plan de acción, planificado y conciente. Cuando se usan sustancias para afrontar situaciones de tensión, el aprendizaje de resolución de conflictos está asociado a las sustancias, no a nuestras capacidades.

Sección 2
Estrategias para el manejo de situaciones estresantes.

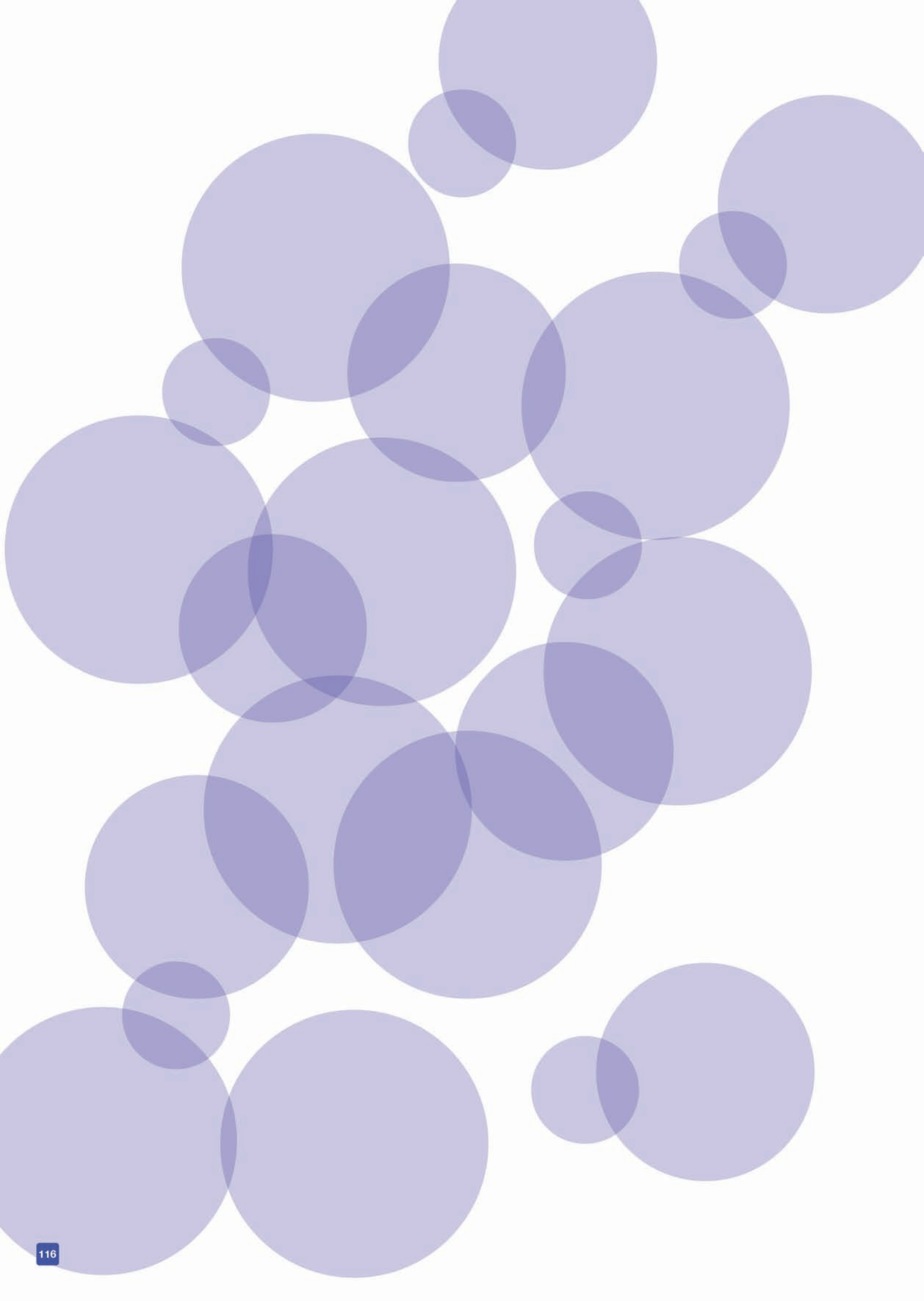
SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta actividad está pensada para que se realice en grupos.



Evaluación

Quien coordina pide a cada integrante realizar un comentario sobre lo compartido.



Sección 3

Estrés y uso del tiempo libre.

Un punto importante a tener en cuenta en el manejo de las tensiones y el estrés es el uso del tiempo libre.

¿Qué hago cuando tengo tiempo libre?, ¿realizo actividades que disfruto, en las que me río, comparto, renuevo energías? Pasar demasiado tiempo focalizado en un problema puede no ser el mejor modo de afrontarlo, a veces necesitamos tomar distancia, realizar alguna otra actividad que permita descansar nuestra mente de la fuente de tensión, para luego poder volver a pensarlo. Saturarnos con una preocupación y dejar de disfrutar, puede empeorar las cosas.

Hacer buen uso del tiempo libre, -y por buen uso entendemos relajarnos, disfrutar y poder emprender una actividad que nos resulte agradable-, es importante para el cuidado de nosotros mismos y de nuestra salud.

**Objetivo de la actividad propuesta**

- Reflexionar sobre el uso del tiempo libre y su relación con el manejo del estrés y las tensiones.



Actividad 6

Sección 3
Estrés y uso
del tiempo libre.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Quien coordina puede organizar la actividad en tres momentos, uno en grupos, otro en forma individual y por último la socialización entre todos.



Aburridooooo... algo se puede hacer.

Consignas de trabajo

a) El coordinador o coordinadora invita a los participantes a que miren el video:



“Be happy, aprende a ser feliz”.

<http://www.youtube.com/watch?v=SpbMt7ehgeo>

b) Luego, les propone que en grupos elaboren un cartel que haga referencia a la importancia del tiempo libre, y que le busquen un título (Por Ej.: “no te olvides de...”)

c) El coordinador solicita a cada participante que escriba al menos una frase de lo que hace o de lo que le gustaría hacer en su tiempo libre.



Puesta en común

Quien coordina puede facilitar que los integrantes del taller compartan lo que les gusta hacer en su tiempo libre, proponiendo nuevas formas.

Para orientar la actividad se puede tener en cuenta los comentarios que se exponen a continuación:

Comentarios

El buen uso del tiempo libre nos ayuda a distraernos de las tensiones y problemas cotidianos.

Al igual que los músculos del cuerpo necesitan recuperarse después del ejercicio físico, las personas también necesitamos recuperarnos de las tensiones mentales o emocionales.

Adecuaciones posibles

Se puede cerrar con algún otro video o historia relacionada al buen uso del tiempo libre.

Evaluación

El coordinador o coordinadora pregunta a los jóvenes cómo se sintieron haciendo esta actividad.

**Poné
Me Gusta!**

Comentalo y compartilo



Bibliografía

- CICAD. OEA. (2005) Lineamientos Hemisféricos de la CICAD. Washington D. C. Edit. CICAD.
- Naciones Unidas (1989) Convención Internacional sobre los Derechos del Niño. Disponible en: <http://www2.ohchr.org/spanish/law/crc.htm>
- Ley Nacional 23.849 (1990) Aprobación de la Convención de los Derechos del Niño. Buenos Aires.
- Mangrulkar Leena y Otros (2001) Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington. Disponible en: http://www.nutricionenmovimiento.org.mx/dif/images/manual_comunicacion_salud_OPS.pdf
- Valles A. y Valles C. (1998) Inteligencia emocional. Aplicaciones Educativas. Madrid. Editorial EOS.
- Aguilar Kubli Eduardo (2002) Inteligencia emocional, valores y actividades aplicadas a la comunidad. México. Editorial Árbol.
- Hare Beverly (2007) Sea Asertivo. Ediciones Gestión 2000. ISBN 84-8088-867-9.
- Acero Achirica, A. y Moreno Arnedillo, G.; Col. (2002) La Prevención de las Drogodependencias en el Tiempo de Ocio. Madrid. Edit. JUMA.
- Melero Juan Carlos (2010) Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido. Edex. Disponible en: http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SaludConsumo/Documentos/docs/Profesionales/Salud%20publica/Promoci%C3%B3n%20salud%20escuela/Red%20Aragonesa%20Escuelas%20Promotoras%20Salud/Jornadas/Un_modelo_para_educar_con_sentido.pdf
- El Abrojo Instituto de educación Popular (2005) Educación para la ciudadanía participativa y responsable. Edit. Frontera. Montevideo. Disponible en: <http://www.documentacion.edex.es/docs/0310ELAedu.pdf>
- Pasar al Frente - Escuela de padres (2011) Programa de capacitación para madres y padres. Subsecretaría de Prevención de Adicciones. Ministerio de Gobierno. Córdoba.
- Pasala bien (2011) Cuadernillo para Jóvenes. Subsecretaría de Prevención de Adicciones. Ministerio de Gobierno. Córdoba.
- Hezkuntza Unibertsitateeta (2003) - Departamento de educación. Afecto y coeducación en educación primaria. Vitoria-Gasteiz. Gobierno Vasco. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/16066794/Afecto-y-Coeducacion-en-Primaria>
- Manual para el facilitador. Habilidades para la vida. Secretaría de Salud Pública del Estado de Sonora. México. Disponible en: <http://www.slideshare.net/tango67/manual-para-el-facilitador-2-de-primaria-view>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2004) Cómo Prevenir el uso de Drogas. Bethesda, Maryland. Edit. NIH.
- Mantilla Castellanos Leonardo, Md. (2001) Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Colombia. Disponible en: http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf
- Redes sociales seguras. Pantallas amigas. Disponible en: <http://www.pantallasamigas.net/>
- Cyberbullying. Pantallas amigas. Disponible en: <http://www.pantallasamigas.net/otros-webs/cyberbullying-net.shtm>
- Quiero Ser. Programa de Prevención de las Adicciones en el Ámbito Escolar. SEDRONAR. Presidencia de la Nación. Disponible en: <http://www.sedronar.gov.ar/quiero-ser/login.asp?stat=1&attemptedPage=http://www.sedronar.gov.ar/quiero-ser/default.asp>
- Fundación Edex (2013) Educar para vivir, educar para convivir. Ordago. Disponible en: <http://www.ordago.net/materiales.asp>
- Organización Mundial de la Salud - División de Salud Mental (1993) Enseñanza en los colegios habilidades para vivir. Ginebra. Disponible en: <http://www.documentacion.edex.es/docs/0310OMSens1.pdf>
- Tacade Uk con financiación de Uk Drug demand reduction task forcpae, Departamento de Salud. Talleres de Capacitación para el desarrollo e implementación de la enseñanza en habilidades para vivir. Londres. Disponible en: <http://www.documentacion.edex.es/docs/0310OMSens.pdf>
- Valles Arándiga Antonio y Valles Tortosa Consol (2005) Programa de Conflictos Interpersonales III. Método EOS. Madrid.
- Valles Arándiga Antonio y Valles Tortosa Consol (2005) Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales III. Método EOS. Madrid.
- Romero Rodríguez Soledad (2000) De gira hacia el trabajo. Cuaderno del alumno. Programa de Orientación para la toma de decisiones y la transición a la vida activa para el final de la Educación Secundaria Obligatoria. Ed. Aljibe.
- Tobón Correa Ofelia. El autocuidado una habilidad para vivir. Disponible en: http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf



A modo de cierre

Ya nos despedimos. Esperamos haber facilitado la reflexión, la actitud crítica y la expresión de los diferentes puntos de vista de los jóvenes en relación a diversas temáticas que los atraviesan.

Que a partir del reconocimiento y ejercitación de las habilidades personales y sociales necesarias para afrontar la vida cotidiana, se hayan fortalecido. Y a su vez, que hayan podido reflexionar sobre las prácticas diarias que fortalecen las conductas de auto y hetero cuidado en relación al consumo de sustancias.

Esperamos que este material les haya resultado enriquecedor para lograr objetivos personales y afianzar relaciones sociales.



Para finalizar con el trabajo de este material proponemos que califiquen del 1 al 5 el grado de importancia que le dan a lo aprendido en cada tema, y hagan un comentario con una frase, de cada una de las habilidades abordadas: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, resolución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y por ultimo manejo de tensiones.

SUGERENCIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Esta última actividad puede ser realizada de manera individual o grupal para ser compartida posteriormente con el resto del grupo.

Y con el resto de los grupos que también lo trabajaron si la publicás en el facebook SEPADIC.



En la calificación del 1 al 5 tengan en cuenta que: “1” significa “nada importante”; “2” algo importante, “3” medianamente importante, “4” muy importante, y “5” totalmente importante.

HABILIDADES SOCIALES	CALIFICACIÓN DEL 1 AL 5	COMENTARIO
Autoconocimiento		
Empatía		
Comunicación Asertiva		
Relaciones Interpersonales		
Toma de Decisiones		
Resolución de Problemas		
Pensamiento Creativo		
Pensamiento Crítico		
Manejo de Emociones y Sentimientos		
Manejo de Tensiones		



Poné Me Gusta!

Comentalo y compártilo

HERRAMIENTAS PARA REFERENTES ADULTOS
Y JÓVENES INTERESADOS
EN PREVENIR LA PROBLEMÁTICA
DEL CONSUMO ABUSIVO DE SUSTANCIAS.



Gobernación **DE LA SOTA**

GOBERNADOR
DR. JOSÉ MANUEL DE LA SOTA

VICE GOBERNADORA
CRA. ALICIA PREGNO

MINISTRO DE DESARROLLO SOCIAL
DR. DANIEL PASSERINI

MINISTRO DE EDUCACIÓN
PROF. WALTER GRAHOVAC

SECRETARIA DE EDUCACIÓN
PROF. DELIA PROVINCIALI

SECRETARIO DE NIÑEZ,
ADOLESCENCIA Y FAMILIA
DR. GABRIEL MARTÍN

SUBSECRETARIO DE PREVENCIÓN
DE ADICCIONES
LIC. JUAN CARLOS MANSILLA

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN
INSTITUCIONAL Y COMUNITARIA
LIC. LUCRECIA ESTEVE DE LORENZI



 SEGUINOS EN FACEBOOK:
SEPADIC

<http://ponemegusta.cba.gov.ar>



www.cba.gov.ar
<https://prensa.cba.gov.ar>
 Gobierno de Córdoba
 @gobdecordoba

Ministerio de
DESARROLLO SOCIAL



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA