

YO, ADOLESCENTE JOVEN

Cuaderno de Trabajo para
la Reducción de Riesgos
en Comportamientos
Problemáticos

MATERIAL DE APOYO PARA PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN
DESARROLLADO POR



FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN
Y EL TRATAMIENTO EN ADICCIONES
ADIKZIOEN TRATAMENDUA ETA
PREBENTZIORAKO ELKARGOA



FINANCIADO POR



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD

YO, ADOLESCENTE JOVEN

AUTORÍA

FUNDACIÓN ETORKINTZA

Olatz Garate Cotano
Janire Gazopo Beaskoetxea
Salvia Hierro Zatón
Begoña Río García
Iñigo Rodríguez Torre
Maider Urkijo Moreno

APORTACIONES TÉCNICAS

FUNDACIÓN ETORKINTZA

Inmaculada Cuenca Arto
Pedro Espallargas Gomez
Alasne Idoigabeitia Gogenola
Pilar Urra Leza

FAD

Elena Ares Nieto
Verónica Vanessa De La Cruz Cerezo
Miguel Angel Rodríguez Felipe

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Martín Balzola
www.traficart.com

INDICE

1. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL PROGRAMA. Pág.4

¿Por qué este programa?
¿Qué?
¿Para quién?
¿Cómo?
Sugerencias de utilización

2. LA ADOLESCENCIA. Pág.9

Comportamientos de adolescentes
Comportamientos de riesgo

3. MATERIAL Y PUBLICACIONES RECOMENDADAS. Pág.14

4. MÓDULOS DE TRABAJO

BLOQUE I: YO MISMO/A. Pág. 17

MÓDULO 1: ME CONOZCO. Pág. 18

Adolescencia. Pág. 20
Autoconocimiento y autoestima. Pág. 23
Mis metas. Pág. 30
Mis valores. Pág. 31
Autoconocimiento y autoestima ii. Pág. 34

MÓDULO 2: SOY CAPAZ DE... pág. 36

Respetarme y respetar a los demás. Pág. 39
Expresar opiniones y sentimientos. Pág. 43
Decidir y responsabilizarme de mis decisiones. Pág. 47
Responder ante situaciones de presión de grupo. Pág. 57
"Tolerar lo que no puede ser y "esperar" lo que puede llegar a ser. Pág. 64

BLOQUE II: MI ENTORNO. Pág. 68

MÓDULO 3: MI FAMILIA. Pág. 69

Modelos de familia. Pág. 71
Relaciones familiares. Pág. 72
Funciones y roles en la familia. Pág. 77

MÓDULO 4: MIS AMIGOS Y MIS AMIGAS. PÁG. 80

Mis amigos/as o colegas. Pág. 82
Pareja. Pág. 92
¿Cómo vivo mi tiempo libre con ellos y ellas? Pág. 96

MÓDULO 5: MI ENTORNO. PÁG. 99

Grupos de pertenencia. Pág. 101
Los adultos. Pág. 105
Influencia y percepciones sociales. Pág. 107
Consumismo – presentismo. Pág. 111
Los valores sociales. Pág. 113

5. FICHA DE VALORACIÓN. Pág. 115

1 CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL PROGRAMA

¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA?

1. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL PROGRAMA

1.1. ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA?

El programa que ofrece esta Web surge de una colaboración entre la Fundación Etorkintza y la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), a partir de la revisión del material “Yo, adolescente, joven”, originalmente editado por la primera.

Al igual que el material original, el proyecto de esta página web surge con el objetivo de ofrecer a mediadores y mediadoras que trabajan con adolescentes y jóvenes una serie de propuestas educativas para la prevención de conductas de riesgo en ese colectivo, desde el reconocimiento de que una parte importante de ellos está o estará frente a dichos riesgos y desde el convencimiento de que la mejor prevención pasa por la educación en la reducción y gestión adecuada de los mismos.

Este es, pues, el enfoque particular que ofrece este proyecto preventivo. Más allá del desarrollo psico-social de adolescentes y jóvenes que propugnan como estrategia preventiva numerosos programas e iniciativas (entrenamiento en habilidades sociales, fomento de actitudes positivas hacia la salud, información específica sobre sustancias o riesgos, resolución de problemas y conflictos, fomento de autoestima o empatía, etc...), esta oferta no niega el interés y pertinencia de esos enfoques pero pretende distinguirse por su apuesta específica en cuanto a la gestión y reducción de los riesgos cotidianos para una parte de la población adolescente y juvenil con la que intervienen aquellos mediadores y mediadoras a los que aspiramos a ofrecer una propuesta útil.

Entendemos, además, que tradicionalmente han primado acercamientos teóricos y prácticos a esta realidad que partían de una visión de las conductas de riesgo en adolescentes y jóvenes frecuentemente explicadas desde las propias características evolutivas de esas edades o la falta de información sobre los riesgos (incluyendo en muchas ocasiones como constructo explicativo la escasa percepción o banalización de los mismos), o incluso a determinadas características patológicas de la personalidad que explicarían la adopción de este tipo de comportamientos desde planteamientos de irracionalidad.

No obstante, creemos necesario adoptar un enfoque más amplio e integrador de esa realidad, entre otras razones porque:

1 CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL PROGRAMA

¿QUÉ?

La adolescencia o la juventud como tales, como situaciones objetivas, no pueden comprenderse sin atender al contexto social en el que cobran sentido y definición. Sin embargo, consideramos que el contexto condiciona, pero no determina: existen adolescentes y jóvenes y no “adolescencia” y “juventud”.

Empiezan a apreciarse enfoques que comienzan a poner el foco en que los riesgos tienen, en estas poblaciones, un sentido y una interpretación bien diferente a la que tienen para los adultos. Al tradicional componente de peligro, deberían unírsele otros elementos que enriquecen la visión de los riesgos y la complejizan, tales como el sentido de aprendizaje vital que esas conductas pueden suponer para los jóvenes y, sobre todo, la visión de las expectativas positivas o ventajas que tales conductas pueden llevar aparejadas, si quiera, previsiblemente. Entre todas ellas, el importante aspecto de la integración (real o previsible), que funciona como un potente incentivo en muchas ocasiones.

Así, lejos de ser consideradas casi como prácticas irracionales, creemos en un modo de analizar las conductas de riesgo que huye también de la simplificación que las explica desde una correlación de modo directo con la alta o baja percepción que del riesgo tengan los jóvenes. Por el contrario, una visión más integral y amplia debe incluir los numerosos elementos contextuales (desde el entorno próximo al joven hasta su contexto más amplio o alejado) que influyen en la configuración de dicha percepción, que queda parcial si no incorpora la consideración que merezcan para el o la adolescente o el o la joven las potenciales gratificaciones o beneficios que espera de dicha conducta.

(*) Ver materiales didácticos de apoyo sugeridos (pág. 14).

1.2. ¿QUÉ?

Este programa pretende ofrecer un conjunto de actividades dirigido a que adolescentes y jóvenes afronten, gestionen y reduzcan los riesgos derivados de ciertos comportamientos y, entre ellos, destacadamente, los derivados de los consumos de drogas.

En base a todo ello, el programa pretende:

1. Poner la atención en la población adolescente y joven, que además de estar en situación de riesgo por su propia condición de adolescente, asume comportamientos de riesgo de forma asidua o continua, que le ponen en situación de mayor vulnerabilidad.
2. Facilitar al joven un espacio para reflexionar, valorar y ensayar dife-

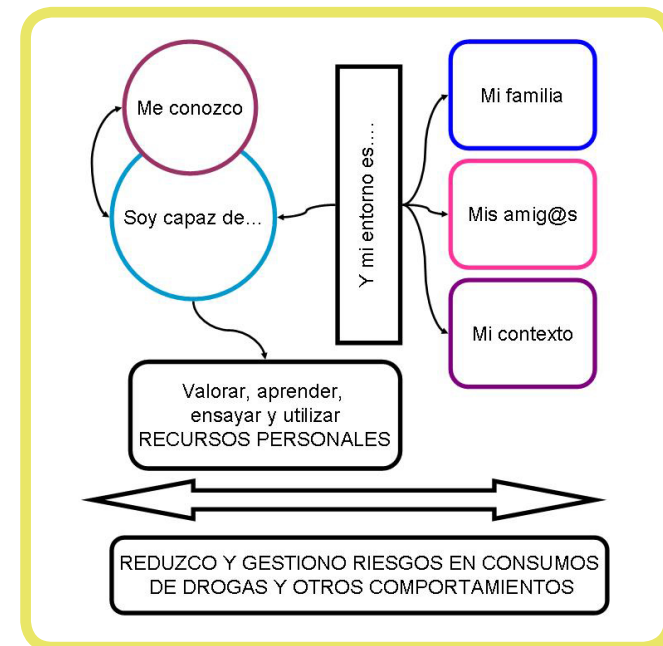
1 CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL PROGRAMA

¿PARA QUIÉN?

rentes estrategias que le ayuden a gestionar y afrontar situaciones de riesgo que le son cercanas, cuando menos.

3. Ofrecer oportunidades de reflexionar sobre la dialéctica riesgos-beneficios, favoreciendo una valoración más ajustada de ambas dimensiones.

4. Ofrecer actividades de reducción de riesgos, complementándolas con otras que ya se vienen realizando para fomentar el desarrollo personal y social de forma general, integradas en el siguiente esquema de trabajo:



1.3. ¿PARA QUIÉN?

Este material va dirigido en primer lugar, como población intermediaria, a mediadores y mediadoras (educadores y educadoras, profesorado, monitores y monitoras u otros profesionales) que intervienen y mantienen una “relación educativa” con adolescentes y/o jóvenes.

En segundo lugar, como población diana, el programa va dirigido a adolescentes y jóvenes y, más específicamente, a aquellos y aquellas que estén o puedan estar asumiendo comportamientos de riesgo de manera asidua, o bien se encuentran con situaciones cercanas de riesgo.

1 CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL PROGRAMA

¿CÓMO?

Las actividades están pensadas para ser llevadas a cabo en espacios estructurados de educación formal y no formal. Estos ámbitos serían los idóneos para su realización, aunque no se descarta de antemano ningún otro, pero puede precisar adaptaciones, en algún caso de cierta entidad.

1.4. ¿CÓMO?

ESTRUCTURA

El programa está dividido en dos bloques de trabajo y cinco módulos diferenciados:

YO MISMO. Contiene actividades y situaciones relacionadas con el conocimiento, valoración de uno/a mismo/a y entrenamiento de algunas capacidades.

Módulo I.- Soy así

Módulo II.- Soy capaz de...

MI ENTORNO. Contiene actividades relacionadas con los espacios en los que necesariamente tienen que desenvolverse.

Módulo III.- Mi familia

Módulo IV. Mis amigos/as

Módulo V. Mi contexto

En cada módulo encontrarás definidos sus propios objetivos específicos, así como un conjunto de actividades organizadas en áreas de interés.

La estructura de cada actividad la componen dos partes, con el objeto de facilitar un conocimiento rápido de su elección rápida de la misma:

Primera parte:

- Objetivo
- Duración
- Desarrollo
- Lo que tiene que quedar claro

Segunda parte:

- Ficha de trabajo propuesta

METODOLOGÍA

Al ser objetivo de este material la gestión y reducción de riesgos, la metodología que se plantea se centra en la valoración de situaciones de riesgo que el

1 CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL PROGRAMA

¿CÓMO?

colectivo de jóvenes y adolescentes asume o puede asumir:

Por experiencia personal

Por cercanía relacional o vicaria con otros

La metodología empleada en todas las sesiones de trabajo, está basada en la utilización de dinámicas que a través del conocimiento, la reflexión, la valoración, el ensayo de diferentes estrategias y la utilización y puesta en práctica de las mismas, fomenten:

La identificación de situaciones de riesgo.

El conocimiento y valoración más ajustada del riesgo de algunos comportamientos propios, así como de los supuestos beneficios o expectativas de los mismos.

La “toma de conciencia” de las dificultades para gestionar los riesgos

La “asunción de responsabilidad” de las consecuencias del comportamiento.

La capacidad para ponerse en el lugar del otro, que permita el conocimiento de que los comportamientos personales pueden favorecer la gestión de los riesgos propios y de los otros (amigos, iguales).

El desarrollo de las actividades se plantea para trabajar en grupo, pero cualquier actividad es susceptible de ser trabajada individualmente.

Las actividades del programa están diseñadas, como se ha señalado antes, para ser utilizadas en diferentes espacios en los que existe una relación educativa, ya que no es necesario siempre la “visualización de la actividad en papel” por parte del adolescente.

El programa puede ser realizado en su totalidad, pero nada impide que puedan realizarse utilizations parciales del mismo, tras una selección de actividades del propio mediador, en función de sus intereses o su programa de intervención propio.

Por ello, no se requiere necesariamente comenzar por uno de los módulos, ni seguir el orden de las actividades, sino que cada educador/a lo puede adaptar al grupo y al espacio en el que intervenga o puede seleccionar una o varias actividades para incluirlas en programas de intervención propios, ya definidos.

1 CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL PROGRAMA

SUGERENCIAS DE UTILIZACIÓN

2 LA ADOLESCENCIA

1.5. SUGERENCIAS DE UTILIZACIÓN

Aunque la propuesta es flexible y permite múltiples utilidades, sí querríamos hacer algunas sugerencias o recomendaciones que facilitan, en general, un uso más adecuado de las actividades:

Es conveniente que un o una profesional dirija la actividad y facilite la reflexión, ya que las actividades no están pensadas para ser entregadas como tal a los o las adolescentes o a las familias.

Recomendamos trabajar inicialmente actividades del bloque 1: “Yo mismo”.

Es conveniente que exista un “espacio” en el que se defina una relación educativa, bien sea aula o espacios más abiertos.

Finalmente, recordar que la propuesta está específicamente orientada a la gestión y reducción de riesgos, por lo que es conveniente trabajarla con adolescentes o jóvenes que viven situaciones de riesgo, bien propias o bien en su entorno más cercano.

2. LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es ese período de transición en el que el niño y la niña abandonan la niñez, pero aún no se han desarrollado como una persona adulta. Es una etapa de grandes cambios, miedos, incertidumbres,..., donde la identidad se va configurando. No podemos hablar de la adolescencia como una, sino de multitud de adolescencias, tantas como individuos atraviesan esa etapa.

No obstante, consideramos que existe un nivel de complejidad o dificultad común a los y las adolescentes, originado por problemas de su fase vital, que hace más probable la realización de comportamientos potencialmente problemáticos.

La gran mayoría de los/as jóvenes, al ir madurando, asumiendo responsabilidades y haciendo planes de futuro, se distancian de dichos comportamientos, pero algunos subgrupos abundan en ellos. Consideramos, como hemos indicado en la introducción de esta propuesta, que esto no es ni un comportamiento casual ni está relacionado con perturbaciones mentales, sino que es el resultado de la influencia de una serie de factores de riesgo que se encuentran en los tres planos de la vida del/la adolescente (personal, social y grupal).

2 LA ADOLESCENCIA

¿Por qué nos preocupan los comportamientos adolescentes?

Porque creemos que hay conductas que ponen en peligro el desarrollo del joven y la joven. Preocupan esas situaciones o circunstancias individuales, sociales, culturales, familiares,... que en un momento determinado, aumentan la vulnerabilidad de los/las adolescentes, favoreciendo algunas situaciones de riesgo: consumo abusivo de drogas, actos violentos, comportamientos problemáticos, que tienen riesgos por sí mismos y que son potencialmente generadores de problemas asociados (de carácter personal, relacional, académico, laboral, legal, de salud, etc).

¿A qué llamamos comportamiento de riesgo?

A comportamientos que pueden interferir negativamente en el desarrollo personal, educativo y social de los/as jóvenes, complicando su proceso de desarrollo y su socialización.

¿Por qué queremos centrarnos en los/as jóvenes con comportamientos de riesgo?

Porque aunque, al igual que una mayoría de los propios jóvenes, pensemos que la adolescencia como etapa supone “vivir” determinados riesgos, nos preocupa que algunos padezcan de algún modo alguna o varias de las posibles consecuencias de dichos comportamientos de riesgo.

El riesgo en un comportamiento está directamente relacionado con la mayor o menor presencia de los factores de protección en el individuo. Consideramos que dichos factores son aquellos que facilitan una evolución más favorable, una socialización más adecuada o un desarrollo más saludable, en este caso en los adolescentes. Por eso, queremos centrarnos en aquellos/as jóvenes que asumen riesgos y desarrollan comportamientos problemáticos, en los que concurren más factores de riesgo.

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

No existe una relación directa e inversa entre los factores de riesgo y de protección. Entendemos que unos y otros no pueden ser totalmente analizados y tratados de forma aislada entre sí, sino que se interrelacionan en un individuo en función de circunstancias personales y de su contexto que, además, siempre son relativos, pues se encuentran en permanente cambio y evolución.

2 LA ADOLESCENCIA

A través de los módulos de trabajo se incide, por un lado, en la reducción de algunos factores de riesgo; y por otro, en el fomento de algunos de los factores de protección, fundamentalmente en los factores personales y relacionales. Entre la multiplicidad de factores existentes podríamos señalar, por ejemplo:

ÁMBITO PERSONAL	
FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
Sistema de valores poco claros	Escala de valores clarificada
Presentismo	Planificación de futuro
Irresponsabilidad	Responsabilidad ante sus actos
Imprudencia	Normatividad
Escape ante la realidad o evasión	Ausencia de comportamientos asociales
Respuestas de riesgo como reto a la autoridad	Compromiso social
Dificultad para valorar el esfuerzo	Afrontamiento de la realidad
Actitudes no normativas y antisociales	Interiorización de normas
Negativa percepción de si mismos/as	Concepto positivo
Falta de control emocional	Capacidad de autocontrol
Falta de adultos referentes	Disponibilidad y apoyo al menor
Alguna patología psiquiátrica	
Diversión asociada a descontrol	Actitud crítica ante el consumo abusivo

2 LA ADOLESCENCIA

ÁMBITO RELACIONAL (GRUPAL)	
FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
Excesiva dependencia del grupo	Capacidad crítica y desarrollo del criterio propio
Inclusión en grupos favorables a la transgresión y con actitudes positivas hacia el consumo de drogas	Inclusión en grupos con ausencia de conductas desadaptadas
Oportunidades para incurrir en conductas problemáticas	Modelos de amistades no consumidores o moderados de drogas
Exposición a modelos que manifiestan conductas de riesgo (amigos/as consumidores/as)	Participación en grupos de carácter positivo (asociaciones, club deportivo, ...)
Ineptitud para establecer relaciones personales	Red amplia de amigos y amigas
Dificultad para identificarse con otros grupos no relacionados con el consumo, o la delincuencia ...	Competencia social para las relaciones personales
Escaso desarrollo de habilidades sociales	Desarrollo adecuado de habilidades sociales
ÁMBITO FAMILIAR	
FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
Ausencia de afectividad y comunicación	Ambiente familiar afectivo y comunicación positiva
Falta de reconocimiento del hijo/a	Reconocimiento y aceptación
Falta de cohesión de grupo familiar y aislamiento emocional de sus miembros	Cohesión del grupo familiar
Inhibición y delegación como modelos de referencia	Modelos de referencia de conducta positiva en los padres
Pérdida de roles y las figuras de autoridad: ausencia de límites y normas claras	Roles ajustados y figuras de autoridad de referencia
Incoherencia en la supervisión: excesiva exigencia en determinados aspectos y excesiva tolerancia en otros	Supervisión y procedimientos de control adecuados sobre sus conductas. Fomento de la iniciativa, la responsabilidad de las decisiones, el autocontrol de la conducta y la asunción de las consecuencias
	Adultos competentes

2 LA ADOLESCENCIA

ÁMBITO COMUNITARIO	
FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
Desestructuración social	Apoyo social y protección al menor
Poca cohesión social	Cohesión social del barrio
Ausencia de apoyo social: escasos recursos comunitarios	Recursos comunitarios suficientes para el menor: conocimiento y accesibilidad a los mismos
Degradación de la zona (barrios conflictivos del entramado urbano)	
Problemas de integración e inclusión social (colectivos de inmigrantes y minorías étnicas)	Integración e inclusión social
ÁMBITO ESCOLAR	
FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
Absentismo escolar y pasividad	Motivación escolar
Ausencia de hábitos de trabajo	Hábitos de estudio
Poca integración en el grupo de compañeros/as	Buena integración en clase
Desinterés hacia lo escolar	Interés por lo escolar
Desmotivación	Buena motivación escolar
Falta de interiorización de normas	Interiorización de normas
Fracaso escolar y abandono temprano	Refuerzos positivos ante el esfuerzo

3 MATERIAL Y PUBLICACIONES RECOMENDADAS

3. MATERIAL Y PUBLICACIONES RECOMENDADAS

Información sobre sustancias:

ADES (2006) RAYAS: Programa de Prevención del consumo Juvenil de cocaína. Madrid: A.D.I.

Askagintza (2003) Cannabis al desnudo. Hernani: Servicio de ediciones de Askagintza.

Askagintza (2001) Drogas al desnudo. Hernani: Servicio de ediciones de Askagintza.

Colomer, C. (2003) Guía Legal del Cannabis. Málaga: Mega Multimedia.

Energy Control (1999) A Ambos lados de la Raya. Barcelona: Energy Control.

Energy Control [En línea] Energy control. Barcelona, 2006. Disponible en Web: <http://www.energycontrol.org>

Energy Control (2003) Ética Etílica. Barcelona: Energy Control.

Energy Control (2002) Ketamina. Barcelona: Energy Control.

Energy Control (1999) Que he hecho yo para merecer esto. Barcelona: Energy Control.

Energy Control (2004) Speed. Barcelona: Energy Control.

FAD (2002). Todo sobre las drogas. También disponible parcialmente en http://www.fad.es/contenido.jsp?id_nodo=7&&keyword=&auditoria=F

Marti, O. (1997) Todo lo que quisiste saber de la dependencia y no te atreviste a preguntar. Hondarribia: Hiru.

Sobre habilidades sociales y resolución de conflictos:

Arbex, C. (2002) Guía de Intervención: menores y consumos de drogas. Madrid: ADES.

Ascunce, A. y Otros. (1995) Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con Adolescentes. Pamplona: Gobierno de Navarra.

3 MATERIAL Y PUBLICACIONES RECOMENDADAS

Etorkintza (2005) Proyecto INESI. Bilbao: Etorkintza.

González, A. y Otros. (2004) Guía para la detección e intervención temprana con menores en riesgo. Asturias: COP.

Vopel, K. W. (2002) Juegos de interacción para jóvenes y adolescentes: programación de vida, solución de problemas y cooperación. Madrid: CCS.

Sobre género:

Acker, S. (1995) Género y educación: reflexiones sociológicas sobre mujeres, enseñanza y feminismo. Madrid: Narcea.

Bonder, G. Género y educación. Revista iberoamericana de educación, no 6. (sep.-dic., 1994).

Díez Gutiérrez. E. J. (2004) La diferencia sexual en el análisis de los videojuegos. Madrid: CIDE e Instituto de la Mujer.

Emakunde (2005) La coeducación en la Comunidad Autónoma del País Vasco. Evolución y estrategias de futuro. Vitoria: Emakunde.

Megías, I. et al (2002) Jóvenes y sexo : el estereotipo que obliga y el rito que identifica. FAD, Madrid. Disponible en http://www.fad.es/sala_lectura/jovenes_y_sexo.pdf

Instituto andaluz de la mujer. AVERROES - Red telemática educativa de Andalucía [en línea]. Andalucía, 2005. Disponible en Web:

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/coeducacion.php3>

Montoya Ramos, M.M. y Salgado Juan y Selva, J.M. (2004) Orientación educativa y prevención de la violencia: la diferencia sexual en la resolución de conflictos. Madrid: CIDE e Instituto de la Mujer.

Mujeres en red. Educación y género/coeducación [en línea]. Madrid. Disponible en Web: <http://www.nodo50.org/mujeresred/coeducacion.htm>

Sobre adolescencia, juventud y riesgos:

Ballesteros, J.C. et al (2009) Ocio (y riesgos) de los jóvenes madrileños. FAD, Obra Social Caja Madrid y Ayto. de Madrid.

3 MATERIAL Y PUBLICACIONES RECOMENDADAS

Laespada, M.T., Pallarés, J. (2001) “¿Qué hacen?” en Revista de Estudios de Juventud, nº 54

Megías, E. (dir.) (2006) Jóvenes, valores, drogas. Ed. FAD, 2006.

Megías, E. (dir.) (2007) Jóvenes ante el alcohol. Ed. Fundació La Caixa. Barcelona.

Rodríguez, E. et al (2008). La lectura juvenil de los riesgos de las drogas: del estereotipo a la complejidad. FAD y Obra Social Caja Madrid.

Rodríguez, E., Méndez, S. (coords.) (2008) Jóvenes y gestión del riesgo. Revista de Estudios de Juventud, nº 82.

BLOQUE I: **YO MISMO/A**

MÓDULO 1: **ME CONOZCO**

MÓDULO 2: **SOY CAPAZ DE...**



MÓDULO 1: **ME CONOZCO**

OBJETIVOS

Reflexionar sobre la adolescencia, como etapa evolutiva en la que están inmersos/as.

Reflexionar sobre los diferentes elementos que configuran “su yo” por medio del autoconocimiento.

Analizar valores y prioridades.

MÓDULO 1: ACTIVIDADES

ADOLESCENCIA

ACTIVIDAD 1. ¿QUÉ ME PASA?

Objetivo: Concienciar al joven y a la joven /adolescente de que los sentimientos que experimenta son característicos de la etapa evolutiva en la que se encuentra.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 2. ¿POR QUÉ ME PASA?

Objetivo: Reflexión sobre la etapa evolutiva en la que se encuentran.
Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 3. ¿CÓMO TENGO QUE HACER?

Objetivo: Entender que algunas situaciones de “indecisión” y “angustia” son normales y comunes con otras personas de su edad.
Duración: 45 minutos.

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 4. SOY ASÍ

Objetivo: Reflexionar a cerca de uno/a mismo/a.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 5. ME GUSTO

Objetivo: Reflexionar sobre algunas creencias, actitudes y comportamientos propios.
Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 6. ¿ESTOY SATISFECHO/A CONMIGO MISMO/A?

Objetivo: Valorarse a sí mismo/a.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 7. ¿SOY COMO CREO?

Objetivo: Contrastar la propia percepción de uno/a mismo/a con la que tienen los demás.
Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 8. “HOY VOY A SER LA MUJER QUE ME DE LA GANA DE SER”

Objetivo: Abordar el tema del maltrato físico y psíquico desde el autorreconocimiento.
Duración: 45 minutos.

MIS METAS

ACTIVIDAD 9. MIS METAS

Objetivo: Reflexionar sobre si ponemos los medios necesarios para conseguir nuestros objetivos.
Duración: 30 minutos.

MIS VALORES

ACTIVIDAD 10. MIS VALORES

Objetivo: Reflexionar sobre nuestras prioridades y valores.
Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 11. MIS DESEOS

Objetivo: Reflexionar sobre la relación que existe entre nuestros deseos y nuestros valores.
Duración: 60 minutos.

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA II

ACTIVIDAD 12. ¿TENGO LÍMITES?

Objetivo: Reflexionar sobre cuáles son nuestros “límites”.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 13. ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Objetivo: Entender que algunos de los pensamientos y sentimientos que tengo son normales, como adolescente.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 1

OBJETIVO: Concienciar al joven y a la joven /adolescente de que los sentimientos que experimenta son característicos de la etapa evolutiva en la que se encuentra.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Realización de la ficha a nivel individual para posteriormente hacer una puesta en común de las opiniones sugeridas de las cuestiones planteadas. La puesta en común será dirigida por el educador o educadora que aprovechará la ocasión para transmitir la idea de que la adolescencia es una etapa en la que se viven cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden provocar cierto malestar y confusión. Compartir las dudas e inseguridades con personas que estén viviendo o hayan vivido esta etapa puede ser una forma adecuada de entender que es lo que está pasando.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: La adolescencia es una etapa en la que se dan grandes cambios físicos y psicológicos, que llevan a los/as adolescentes a experimentar nuevos sentimientos.

Los nuevos sentimientos que se experimentan tanto con los amigos, familia, estudios... a pesar de que son individuales y personales, son también sentimientos y situaciones características de una etapa concreta: la adolescencia.

Otros/as amigos/as, otros compañeros/as, también tienen sentimientos similares.

A través de la expresión de nuestros sentimientos, los demás pueden conocernos mejor y nosotros/as podemos entender también a los demás.

Es importante reconocer y aceptar nuestros propios sentimientos.

FICHA 1: ¿QUÉ ME PASA...?

De estas situaciones, respecto a lo que a ti te pasa, ¿con cuál estás de acuerdo?:

La relación con mis padres se ha distanciado.
No confío en los/las adultos/as.
Mis amigos/as no son los de la infancia.
Lo que más me gusta es estar con mis amigos/as.
Solo un/una joven como yo puede entenderme.
Mis notas siguen siendo las mismas.
Yo sigo siendo igual que antes.
Todo el mundo va en contra de nosotros/as los/las jóvenes.
Quiero crecer rápido.
No quiero ser como los/las adultos/as.



Reflexiona respecto a estas preguntas:

¿Has experimentado algún cambio más últimamente?
¿Crees que solo te pasa a ti?
Si es en global a todos vosotros/as, ¿por qué crees que se dan estos cambios?
¿Cómo caracterizaríais la etapa de la vida en la que os encontráis?

ACTIVIDAD 2

OBJETIVO: Reflexionar sobre la etapa evolutiva en la que se encuentran.

DURACIÓN: 60 minutos.

Desarrollo: Lectura de texto a nivel individual anotando aquellas ideas con las que el lector o la lectora estén de acuerdo, así como los motivos y posibles ejemplos que avalen dicho pensamiento. Tras la lectura se hace una puesta en común sobre la adolescencia, incidiendo en los motivos más comunes que suelen generar el malestar percibido por los y las jóvenes.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: La adolescencia es una etapa en la que se dan grandes cambios físicos y psicológicos, que llevan a los/las adolescentes a experimentar nuevos sentimientos.

La adolescencia es una etapa más de nuestro desarrollo personal a lo largo de nuestra vida.

Los nuevos sentimientos que se experimentan tanto con los/las amigos/as, familia, estudios... a pesar de que son individuales y personales, son también sentimientos y situaciones características de una etapa concreta: la adolescencia.

Es importante no angustiarse ante esos nuevos pensamientos y sentimientos ya que forman parte del posterior cambio.

Esos sentimientos no son exclusivos y son normales. Forman parte de un proceso por el que todos/as tenemos que pasar.

Tenemos derecho a sentir rabia y miedo.

FICHA 2: ¿POR QUÉ ME PASA...?

Lee el texto que aparece a continuación y anota todo aquello con lo que te sientas identificado/a.

Rabia

Sentimos rabia

Nos dicen que es debido a la edad, a que somos adolescentes y no sabemos qué nos sucede. Nos dicen que ésta es la mejor parte de la vida, y que un día, pese a todo, la recordaremos con mucho cariño. Nos dicen que lo malo de la adolescencia es que pasa muy rápido, y que no te enteras de que ha pasado hasta que..., pues eso, hasta que ha pasado y entonces la echamos de menos.

Vale, pues qué bien.

Queremos decir que nos importa un pimiento todo ese rollo. A nosotros/as nos duele aquí y ahora, y lo que venga mañana, vendrá mañana. A lo peor se nos acaba la adolescencia y el día anterior nos pillan un coche y adiós. O sea que la promesa de un mañana mejor y lleno de bellos recuerdos del pasado nos resbala, nos importa un maldito pimiento. Estamos hartos/as de sentirnos mal y no saber por qué.

¿A quién se le ocurriría la palabreja? ¡Porque anda que no es estúpida ni nada! ¡A-do-les-cen-cia! Suena como Disneylandia, pero en siniestro. Puro camuflaje. Yo la odio.

Y eso de que pasa muy rápido... A mí me parece que llevo una eternidad anclado/a aquí. Cada día, cada semana, cada mes. Los fines de semana se pasan en un abrir y cerrar de ojos, pero de lunes a viernes es una eternidad.

Estudiar, las broncas diarias, los malos rollos, las frases de los adultos: "Hay que sufrir y trabajar para ganárselo", "Cada cosa a su tiempo", "Ahora os toca callaros y prepararos para el mañana, cuando seáis mayores de edad ya haréis lo que queráis". Ellos, los adultos también nos dan rabia. Todo está en nuestra contra. Y todo es TODO.

¿Y que sucede con lo que queremos nosotros/as? Nosotros/as no ELLOS. Queremos el mundo, y lo queremos ahora. Nada de esperar. Queremos ser y sentirnos diferentes. Queremos ser nosotros/as, porque cada uno/a de nosotros/as somos todo lo que tenemos. Queremos morir saciados/as, queremos saber que hemos existido.

No sabemos por qué somos así. Ni sabemos de dónde vienen esas ansiedades. No sabemos nada. Sólo sabemos que queremos ser.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO, eh? Mierda de adolescencia, tú.

ACTIVIDAD 3

OBJETIVO: Entender que algunas situaciones de “indecisión” y “angustia” son normales y comunes con otras personas de su edad.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Lectura del texto a nivel individual. Posteriormente se dejan 5 minutos para que cada lector o lectora responda en un papel a las preguntas que plantea la chica del texto. Pasado este tiempo se realiza una puesta en común donde se contrastarán las diferentes posturas.

La puesta en común será dirigida por el educador o educadora que incidirá en el tema del sexo y género, resaltando valores como la responsabilidad y el respeto a las decisiones ajenas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO: La adolescencia es una etapa en la que se dan grandes cambios físicos y psicológicos, que llevan a los/las adolescentes a experimentar nuevos sentimientos.

Una de las características de la adolescencia es con frecuencia “no saber que hacer”, “no saber que decidir”, y que esto genera muchos sentimientos contradictorios.

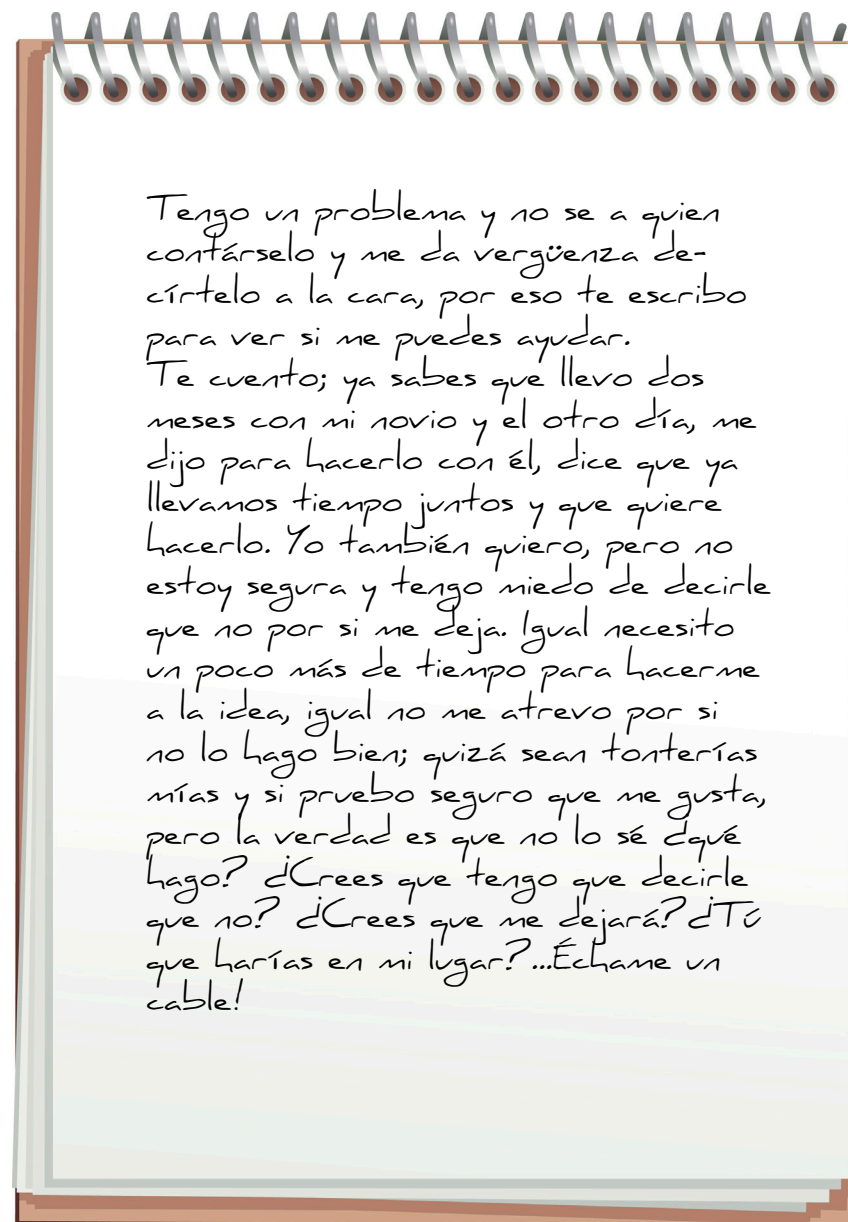
Es normal sentir inquietud y tener dudas ante lo desconocido.

Es importante tomar las decisiones en función de lo que piense uno/a mismo/a, y una vez que se hayan valorado las consecuencias.

Comenzar a mantener relaciones sexuales implica conocerse a sí mismo/a y ser responsable para asumir las consecuencias que ello implica.

Es importante estar informado/a de los métodos anticonceptivos que existen y de su eficacia ante embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

FICHA 3: ¿COMO TENGO QUE HACER?



ACTIVIDAD 4

OBJETIVO: Reflexionar a cerca de uno/a mismo/a.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Completar el cuestionario individualmente y contestar también individualmente a las preguntas planteadas. El educador o educadora puede ayudarse de los ejemplos de “posibles cuestionarios”, que aparecen al final de la actividad, para resolver posibles dudas.

Finalmente se hace una puesta en común incidiendo en la dificultad para cumplimentar el cuestionario y animando a aquellos y aquellas adolescentes que cuentan con espacios en blanco en su cuestionario, a que pidan al grupo su colaboración para completar esos huecos. La única condición que se pide al grupo en esta tarea es que todas sus respuestas sean positivas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es importante reflexionar y pensar sobre nuestras capacidades y limitaciones.

Reflexionando sobre como nos comportamos, lo que pensamos, y lo que valoramos de nosotros/as mismos/as y teniendo en cuenta la opinión y valoración de los demás, obtenemos una imagen más objetiva de nosotros/as mismos/as.

Tener una imagen “clara” de nosotros mismos, es bastante complicado, y frecuentemente nos movemos en la búsqueda del equilibrio entre lo que me gusta y lo que no me gusta. (Los adultos también).

Es difícil “integrar en nuestra imagen” lo que no nos gusta de nosotros mismos.

Todos/as, incluso en esta etapa, podemos identificar aspectos positivos en nosotros/as.

La búsqueda de identidad es la característica que define la adolescencia por excelencia, pero también la “prisa” por resolverlo.

FICHA 4: **SOY ASÍ**

Rellena este formulario con brevedad y sinceridad.

SEXO:

EDAD:

FÍSICAMENTE SOY:

MIS AFICCIONES SON:

MIS HABILIDADES :

SOY BUENO/A EN:

ME GUSTARÍA:

LOS/LAS DEMÁS PIENSAN QUE SOY:

Cuestiones:

¿Te ha costado describirte?

¿Crees que puedes mejorar aspectos de ti? ¿Cuáles?

FICHA 4: SOY ASÍ

Ejemplos de formularios

SEXO: Chico

EDAD: 17



FÍSICAMENTE SOY:

Moreno, de estatura normal. Tengo bastantes granos en la cara. Me gusta ir maqueado y llevar siempre zapatillas guapas.

MIS AFICCIONES SON:

Estar en el parque con mis amigos/as fumando unos petas. Jugar a la play. Salir de fiesta los fines de semana.

MIS HABILIDADES:

No se.

SOY BUENO EN:

Hacerme con móviles y bolsos los fines de semana.

ME GUSTARÍA:

Tener mucha pasta para poder comprar y hacer lo que quisiera.

LOS DEMÁS PIENSAN QUE SOY:

Un tío guay. Que sabe hacerse sus trapis, por eso mucha peña me pide novidas.

SEXO: Chica

EDAD: 17



FÍSICAMENTE SOY:

Rubia, con el pelo liso. Un poco gordita. Me gusta ir muy arreglada, sobre todo los fines de semana cuando salgo de fiesta.

MIS AFICCIONES SON:

Estar en el parque con mis amigos/as fumando unos petas. Ir de tiendas. Salir de fiesta los fines de semana. Bailar.

MIS HABILIDADES:

No se.

SOY BUENO EN:

Escuchar y dar consejos a mis amigas.

ME GUSTARÍA:

Tener ya 18 años para poder hacer lo que quiera y no tener horarios para llegar a casa.

LOS DEMÁS PIENSAN QUE SOY:

Una fiestera.

ACTIVIDAD 5

OBJETIVO: Reflexionar sobre algunas creencias, actitudes y comportamientos propios.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Responder individualmente a las cuestiones planteadas. Una vez completado el cuestionario y basándose en él, el o la educadora entrevista individualmente a los y las jóvenes ayudándoles a que se formen una imagen objetiva y positiva de sí mismos y mostrándoles diferentes estrategias para cambiar aquello que no les guste de su personalidad.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es importante reflexionar y pensar sobre ¿Quiénes somos? Nuestras características, deseos...

Reflexionando sobre cómo nos comportamos, lo que pensamos, y lo que valoramos de nosotros/as mismos/as y teniendo en cuenta la opinión y valoración de los/las demás, obtengamos una imagen más objetiva de nosotros/as mismos/as.

Tener una imagen “clara” de nosotros/as mismos/as, es bastante complicado, y frecuentemente nos movemos en la búsqueda del equilibrio entre lo que me gusta y lo que no me gusta. (Los/las adultos/as también).

Tratar de saber lo que nos gusta de nosotros/as mismos/as y lo que no nos gusta es una de las maneras de “querernos”.

Es difícil “integrar en nuestra imagen” lo que no nos gusta de nosotros/as mismos/as

Todos/todas, incluso en esta etapa, podemos identificar aspectos positivos en nosotros/as.

La búsqueda de identidad es la característica que define la adolescencia por excelencia, pero también la “prisa” por resolverlo.

Que las claves para mejorar son:

- Autoevaluarse y aceptarse, intentando cambiar lo que no nos guste.
- No exigirse ser perfecto/a.
- Ser autónomo/a y dueño/a de nuestra vida.
- Aceptar que necesitamos de los/las demás.

FICHA 5: ¿ME GUSTO?

Te han llamado para una selección de personal de una empresa que tiene trabajo en casi todos los campos y te piden que rellenes el siguiente cuestionario, descríbete con sinceridad y ellos decidirán en que puesto de trabajo ubicarte:

¿Cuál es tu mayor virtud?

¿Y la peor?

¿Qué no harías nunca?

Di tres cosas que valores en ti.

Di tres cosas que valores en los y las demás.

¿Qué cambiarías de ti?

¿Y que no cambiarías nunca?

Lo que mejor hago es...

Y lo que peor hago es...

Resume en una frase que puesto deberías ocupar.
¿Por qué?



ACTIVIDAD 6

OBJETIVO: valorarse a si mismo/a.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Contestar a las preguntas del test individualmente. Una vez completado se realiza una reflexión individual en base a las tres descripciones que aparecen en la ficha de la actividad, a partir de la cual los y las jóvenes o adolescentes intentarán identificarse con una de ellas. A continuación el o la educadora plantea que en equipos de 3-4 miembros se diseñen diferentes estrategias para pasar de las descripciones negativas a una positiva.

Posteriormente se realiza una puesta en común reflexionando en que todos nos apoyamos en diferentes fuentes para averiguar quienes somos, pero ¿cuáles de esas fuentes tienen más peso para cada uno/a de nosotros/as y por qué?

- Un test de una revista.
- Opinión de mi familia.
- La opinión de mis amigos/as.
- Lo que pienso de mí mismo/a.
- La predicción del horóscopo.

Finalmente, el o la educadora remite a los y las jóvenes o adolescentes a la última página de la ficha que resume la esencia de la actividad.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es bueno tener personas como referentes o ideales, pero estos referentes no debo situarlos por encima de mí, ya que nadie es superior a nadie.

La opinión que los/las demás tienen de mí (amigos/as, familia...) influye de una manera u otra en como soy.

Los/las demás se convierten en muchas ocasiones en mi referente (por lo que hacen, lo que dicen...).

Es fundamental tener claro cuáles son mis prioridades y mis límites.

Siempre podemos aprender de la relación con los "otros/as".

Los/las demás pueden conocer muchos aspectos de mí mismo/a, pero la persona que más me conoce, con toda probabilidad soy YO mismo/a.

FICHA 6: ¿ESTOY SATISFECHO/A CONMIGO MISMO/A?

Responde a este cuestionario:

	Sí	No
1. Me gustaría ser o parecerme a otra persona		
2. Me siento inferior a los o las demás		
3. Confió en mis decisiones		
4. Creo que la relación con mis amigos/as es positiva		
5. Pienso, que en general, caigo bien a la gente		
6. Me suelo avergonzar de lo que hago		
7. Me siento retraído/a ante personas que no conozco		
8. Me pregunto a menudo cuanto valgo		
9. Pienso que la mala suerte se ceba conmigo		
10. Voy logrando los objetivos que me propongo		
11. Me siento apoyado/a por las personas que aprecio		
12. Afronto la vida con osadía		
13. Mi familia espera demasiado de mi		
14. Siempre que me ocurre algo malo me considero responsable		
15. Estoy satisfecho/a con la vida que tengo		
16. Creo que mi familia ha influido negativamente en mi vida		
17. Me cuesta decir lo que pienso		
18. Me conformo con mi aspecto físico		
19. Me cuesta relacionarme con el sexo opuesto		
20. Tengo mucho sentido del ridículo		
21. Las cosas que hago me suelen salir mal		
22. Creo que poca gente se preocupa por mi		
23. Me influyen más las cosas negativas que positivas		
24. Cuando me ocurre algo no esperado pido ayuda		
25. Si me apoyasen me sentiría más feliz		

FICHA 6: ¿ESTOY SATISFECHO/A CONMIGO MISMO/A?

Reflexionando tras el cuestionario, ¿podrías estar tú en alguna de estas descripciones?:



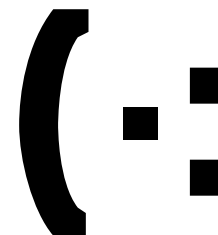
Eres una persona satisfecha de ti mismo/a con gran confianza en tu capacidad. Vives con la sensación de sentirte querido/a por los y las que te rodean. Destacas por tu seguridad. Valoras objetivamente tus límites y dificultades, lo que te permite lograr tus objetivos.



Perteneces al grupo de personas exigentes consigo mismas, lo que hace que no siempre estés satisfecho/a con los resultados obtenidos. Tus objetivos son difíciles ya que buscas la perfección (gustar a todo el mundo, hacer todo bien,...). Intenta que las situaciones no supongan desafíos personales y no te midas con las personas para hacerlo mejor que unas y peor que otras.



Parece que no te gustas demasiado. Crees que los demás piensan que no haces nada bien. Esto se debe a la falta de confianza en tus posibilidades. Si atribuyes a la mala suerte o a los y las demás tus fracasos te impides mejorar, ya que consideras que no eres responsable de la situación. Afronta esos impedimentos e intenta superarlos. Y si te consideras único/a responsable de tu fracaso piensa que empezando a valorarte y a quererte como persona, los/las demás no tardarán en descubrirete.



RECUERDA QUE
¡SONREÍR TE SIENTA BIEN!

ACTIVIDAD 7

OBJETIVO: Contrastar la propia percepción de uno/a mismo/a con la que tienen los demás

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: Responder el cuestionario y las preguntas que se plantean. Tras la realización del cuestionario se hace una puesta en común sobre las preguntas planteadas. La opinión de los/las demás respecto a nosotros/as mismos/as no tiene porqué coincidir con la nuestra propia.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Siempre podemos aprender de la relación con los “otros/as”.

Los/las demás pueden conocer muchos aspectos de mí mismo/a, pero la persona que más me conoce, con toda probabilidad soy YO mismo/a.

Los/las demás se convierten en muchas ocasiones en mi referente (por lo que hacen, lo que dicen...).

Es fundamental tener claro cuáles son mis prioridades y mis límites.

¿Para “Tener identidad” dependo de “otras personas”?

Lo que soy consiste en reflexionar sobre:

- Lo que conozco de mí.
- Lo que los y las demás conocen de mí.
- Lo que conozco de mí pero los y las demás no saben.
- Lo que no sé de mí y los y las demás tampoco.

FICHA 7: ¿SOY COMO CREO?

Sí No

Responde a este cuestionario:

1. Me cuesta hablar delante de la gente		
2. Me cuesta tomar decisiones		
3. Me enfado con facilidad		
4. Me divierto y disfruto de la vida		
5. Me cuesta hacer amigos/as		
6. Doy mi opinión sobre las cosas		
7. No me interesa que piensen los y las demás de mí		
8. Me siento incomodo/a en espacios que no conozco		
9. Me siento incomodo si estoy solo		
10. Me gusta destacar entre la gente		
11. Me gusta que la gente me haga caso		
12. Mis sentimientos son como el tiempo, siempre están cambiando		
13. Se decir no cuando quiero		
14. Me arriesgo y hago cosas temerarias		
15. Todo el mundo necesita uno o dos amigos/as para ser feliz		
16. Me relaciono mejor con los y las de mi mismo sexo		
17. Tengo muchos amigos/as		
18. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo		
19. Me gusta seguir mis propios caminos, en vez de seguir a los/las demás		
20. Me asustan los problemas		
21. Mantengo mi opinión aunque sea diferente a la de los y las demás.		
22. Me dejo llevar por el grupo y luego acabo haciendo cosas de las que me arrepiento		
23. Tengo grandes expectativas en mi vida		
24. Estoy bien con mi aspecto físico		
25. Me responsabilizo de todas mis acciones		
26. Soy caprichoso/a		
27. Hago las cosas instintivamente		
28. Evito hacer cosas que no controlo		
29. Me gusta saber lo que la gente opina de mí		
30. Me cuesta definir que tipo de persona soy		

Cuestiones:

- ¿Crees que se corresponde la imagen que tú tienes y con la que tienen los y las demás de ti?
- ¿Aceptas lo que los y las demás piensan de ti?

ACTIVIDAD 8

OBJETIVO: Abordar el tema del maltrato físico y psíquico desde el autorreconocimiento.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Escuchar la canción y contestar individualmente a las preguntas planteadas. Posteriormente se hace una puesta en común en la que el educador o educadora resalta la idea de que para respetar y querer a los/as demás primero tenemos que respetarnos y querernos a nosotros mismos.

TIENE QUE QUEDAR CLARO: Hay cosas que no se disculpan.

Aunque en ocasiones es difícil reconocernos como alguien valioso/a, es fundamental exigírnoslo.

Ante todo hay que respetarse a uno/a mismo/a.

Las “reglas marcadas” se pueden y se deben romper cuando son injustas.

No podemos permitir que nos hagan daño. Y aunque nos cueste romper una relación, podemos sufrir mucho más si la mantenemos obligados/as.

Todos/as necesitamos de los/las demás pero podemos estar solos/as.

FICHA 8: HOY VOY A SER LA MUJER QUE ME DE LA GANA DE SER

*Ella se ha cansado de tirar la toalla
se va quitando poco a poco telarañas
no ha dormido esta noche pero no esta cansada
no mira ningún espejo pero se siente toda guapa.*

*Hoy ella se ha puesto color en las pestañas
hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña
hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada
hoy es una mujer que se da cuenta de su alma.*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.*

*Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto...
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado que...*

*Hoy vas a ser la mujer
que te dé la gana de ser
hoy te vas a querer
como nadie te ha sabido querer.*

*Hoy vas a mirar para palante
que pa atrás ya te dolió bastante
una mujer valiente, una mujer sonriente
mira como pasa.*

*Hoy nació la mujer perfecta que esperaban
ha roto sin pudores las reglas marcadas
hoy ha calzado tacones para hacer sonar sus pasos
hoy sabe que su vida nunca mas será un fracaso.*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas a conquistar el cielo
sin mirar lo alto que queda del suelo.*

*Hoy vas a ser feliz
aunque el invierno sea frío y sea largo, y sea largo...
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado...*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.*

*Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto...
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado.*

Pa fuera telarañas, © Bebe.
Las letras de las canciones pertenecen a sus autores
y se muestran aquí por motivos educativos.

Intenta sentir lo que siente Bebe.

¿Cómo ha llegado a esta situación?
¿Por qué parece que le cuesta tanto salir de esto?
Antes de llegar a esta situación, ¿cuál crees que eran sus sentimientos? ¿Y ahora?
Antes de llegar a esta situación, ¿se respetaba a sí misma?, ¿Y ahora?
Dale unos consejos a Bebe para mejorar su situación.
¿Cuándo deben romperse las reglas marcadas?



ACTIVIDAD 9

OBJETIVO: Reflexionar sobre si ponemos los medios necesarios para conseguir nuestros objetivos.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Se solicitará rellenar los cuadros y los pasos a seguir para alcanzar el futuro deseado partiendo de la situación actual.

Posteriormente se dejarán 5 minutos para que individualmente se reflexione sobre las respuestas dadas y sobre si se hace todo lo posible para conseguir los objetivos futuros.

Finalmente el o la educadora orientará individualmente y personalmente a los y las jóvenes sobre las formas y medios para alcanzar sus objetivos de futuro.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Poder identificar o saber cuáles son mis metas no es fácil, y depende de:

- La imagen que tengo de mi mismo/a.
- La imagen que los/las demás tienen de mi.
- Lo que creo que puedo llegar a ser.
- Lo que me gustaría llegar a ser.
- Las capacidades que tengo.
- Las limitaciones y dificultades que tengo.

Podemos plantear metas a muy largo plazo, pero tenemos que identificar aquellas que son a más corto plazo.

Tenemos que tener unas metas e intentar comportarnos de manera que podamos ir consiguiéndolas

Tenemos que ser conscientes que nuestro futuro depende de nosotros/as y tenemos que ir construyéndolo.

Tener metas, prioridades es lo que nos permite avanzar-seguir.

FICHA 9: MIS METAS

Rellena los cuadros y todos los pasos a seguir para alcanzar el futuro deseado partiendo de la situación actual:

	¿Cómo es mi vida actual?	¿Qué hago?	¿Cómo quiero mi futuro?
Amistad			
Familia			
Ocupación (Estudios/trabajo)			
Ocio y tiempo libre			

Reflexiona sobre el cuadro rellenado.

Reflexiona sobre si haces lo posible para conseguir tus objetivos en un futuro.

ACTIVIDAD 10

OBJETIVO: Reflexionar a cerca de tus prioridades y valores

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: Rellenar el cuadro individualmente reflexionando sobre lo que se gana y se pierde defendiendo cada uno de los valores que el/la educador/a presenta. Posteriormente elige los 5 que más importantes te parecen en tu vida y ponlos por orden de preferencia. En grupos de 3-4 personas consensuar el orden de prioridad de los valores elegidos. Puesta en común en el grupo grande del consenso de cada subgrupo.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE:

- Todos/as tenemos valores.
- Cada persona tiene sus propios valores.
- Vamos dando diferentes prioridades a los valores a lo largo de nuestra vida.
- Actuamos en función de nuestros valores.
- Es importante pensar en cuáles son tus valores
- Los valores son creencias por las que preferimos unas cosas en lugar de otras o nos comportamos de una manera en lugar de otra.
- Actuamos en función de nuestros valores y eso nos ayuda a realizarnos como personas y a transformar la sociedad.
- Es importante pensar en cuáles son nuestros valores y ponerlos en práctica, eso fomentará una convivencia sana con los y las demás.
- Los valores son la base para vivir en una comunidad y relacionarnos con las demás personas.
- Los valores representan ideales, sueños y aspiraciones.

FICHA 10: **MIS VALORES**

Rellena el cuadro y elige los 5 valores que te parezcan más importantes en tu vida y numéralos del 1 al 5 por orden de preferencia.

Valores	¿Qué gano defendiéndolo?	¿Qué pierdo defendiéndolo?
Mi físico		
Mi familia		
Mis amigos/as		
Los estudios		
El trabajo		
El dinero		
Sentirme bien conmigo		
El sexo		
Mi futuro		
La salud		
La pareja		
La sinceridad		
El amor		
Disfrutar		
Ser feliz		

ACTIVIDAD 11

OBJETIVO: Reflexionar sobre la relación que existe entre nuestros valores y nuestros deseos.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: Elegir los 5 genios de los 16 que se describen en la ficha que más te interesan, ordenándolos de mayor a menor importancia. Hacer lo mismo con los 5 genios que menos te gusten. Posteriormente se hace una puesta en común de las elecciones realizadas y reflexión de aquello que es posible conseguir sin la ayuda de ningún genio.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Cada persona hace una valoración diferente dependiendo de sus necesidades.

Hay que aceptar la situación individual de cada uno/a, sin tener que conformarse con ello.

Hay que luchar por aquello que nos parece importante para ser feliz.

Hay muchas cosas que podemos conseguir por nosotros/as mismos/as, sin esperar a que nadie nos la dé.

Es bueno pensar en mejorar, pero sin ser demasiado exigentes ya que nos puede frustrar.

Tenemos que aceptarnos como somos y si bien, hay aspectos que no podemos mejorar, en otros seremos más hábiles o dotados/as.

FICHA 11: MIS DESEOS

En la ficha te presentamos 16 genios. Tú tienes que elegir los 5 genios a los que pedirás un deseo ordenándolos de mayor a menor importancia, y después elige los 5 que menos te interesen.

Adaptada de Vopel, K.W.. (2002)

Genio Seguro; Te concede la capacidad de estar seguro/a de ti mismo/a, valorarte y confiar en tus habilidades.

Genio Eterno; Te permite vivir más de 100 años manteniendo una apariencia joven.

Genio Saludable; Te concede ser inmune a todas las enfermedades, nunca estarás enfermo/a.

Genio Bello; Te concede la belleza, serás como quieras.

Genio Listo; Te concede una inteligencia superior a los y las demás, serás el/la más listo/a.

Genio Amoroso; Te concede el amor de la persona que tú quieras, nunca estarás sólo/a y disfrutarás de la vida con tu pareja.



FICHA 11: MIS DESEOS

Genio Amigo; Te concede ser el amigo/a ideal de todos, serás un chico/a popular, conocido/a y querido/a por todos/as, no te faltarán los amigos/as.

Genio Currela; Te concede tener siempre trabajo y siempre un trabajo que te guste. Nunca tendrás problemas económicos.

Genio Familiar; Te concede el entendimiento con tus padres y hermanos/as, nunca tendrás problemas con ellos/as.

Genio Feliz; Te concede la felicidad eterna. Nunca te sentirás triste. Disfrutarás de aquello que tengas.

Genio Sano; Te concede la capacidad de pasarlo muy bien sin necesidad de consumir drogas.

Genio Billeto; Te concede todo el dinero y las riquezas que quieras.

Genio Poderoso; Te concede ser una persona importante, poderosa y respetada por todos/as.

Genio futuro; Te concede la capacidad de saber que te va a pasar en el futuro.

Genio Legal; Te concede el no tener ningún tipo de problema legal, nunca tendrás problemas con la justicia.

Genio Diversión; Te concede la capacidad de no aburrirte nunca.



Escribe los nombres de los 5 genios que más te interesan:

1	
2	
3	
4	
5	

Escribe los nombres de los 5 genios que menos te interesen:

1	
2	
3	
4	
5	

Después de comentar vuestras elecciones, señalar cuál de los deseos podríais conseguir por vosotros/as mismos/as sin la intervención de los genios y cómo lo haríais.

ACTIVIDAD 12

OBJETIVO: Reflexionar sobre cuáles son nuestros “límites”

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: El educador/a expone situaciones en las cuales se arriesga en exceso.

A continuación, en grupos de 3-4 se reflexiona sobre si estas situaciones conllevan riesgos y porqué y se complementan con situaciones que hayan podido vivir ellos/as o compañeros/as suyos

Finalmente se hace una puesta en común en la que el educador o educadora resalta la idea de que correr riesgos significa siempre pensar y asumir las posibles consecuencias derivadas de dichos riesgos.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE:

Lo importante es:

- Disfrutar.
- Tener amigos/as.
- Conocer mis límites.
- Mantener mi integridad física y psíquica.

Si arriesgo en exceso puedo perder:

- Mis amigos/as.
- Mi pareja.
- Mi familia.
- Mi vida.
- ... TODO.

Es fundamental poder identificar situaciones de gran riesgo en los comportamientos que tengo.

Es importante saber disfrutar sin correr riesgos.

Antes de correr un riesgo hay que pensar en sus consecuencias.

FICHA 12: ¿TENGO LÍMITES?

Lee las siguientes situaciones en las que se arriesga en exceso en grupos. Añadir las que creáis que faltan. Piensa en lo que puedas ganar y perder al asumir los siguientes riesgos:

¿Asumo un riesgo?	¿Qué gano?	¿Qué pierdo?
Cojo un coche y estoy borracho/a		
Voy en un coche y el/la conductor/a está puesto		
Me meto “anfeta” para adelgazar		
No conozco de nada a un/a chico/a y tengo relaciones sexuales con él/ella sin protección		
“Trapicheo”		
Robo		
Salgo con “navajas, destornilladores, puños americanos...” de casa		
Me defiendo agrediendo		
Permito o no cuento que mi pareja me agrede física o verbalmente		
Tengo relaciones sexuales con mi pareja sin protección		
No se lo que estoy consumiendo		
“Me paso” consumiendo drogas		

ACTIVIDAD 13

OBJETIVO: Entender que algunos de los pensamientos y sentimientos que se experimentan son normales como adolescente.

DURACIÓN: 45 minutos

DESARROLLO: En un ambiente relajado, el educador/a lee en voz alta los textos que se proponen. Posteriormente se contestan individualmente a las preguntas planteadas para finalmente hacer una reflexión grupal centrada en la expresión de sentimientos y en la comunicación de emociones.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE:

En la adolescencia es frecuente pasar de la euforia más absoluta al sentimiento de mayor fracaso.

Como persona y como adolescente tengo derecho a sentir rabia y miedo.

No puedo controlar todo.

Es normal tener sentimientos contradictorios.

Los adultos y las adultas tampoco tienen siempre las “cosas tan claras”, como pretenden que tú las tengas.

“Poder entenderse” lleva tiempo.

Las sensaciones de insatisfacción personal, agobio, depresión, etc, se dan tanto en chicos como en chicas. Y los sentimientos de rabia también los tienen las chicas.

Generalmente la diferencia está en cómo lo manifestamos no en lo que sentimos.

FICHA 13: ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

“Tengo 15 años, te cuento, estoy pasando una temporada mala. Tengo muchos cambios de humor, me levanto un día y estoy más que contenta, todo lo veo bien, me veo guapa, controlo, me gusta como soy, me gusta mi vida. Pero al día siguiente, o incluso ese mismo día, sin que pase nada importante, me da un bajón y todo lo que era bueno lo veo mal. No me gusta, no me entiendo, mi vida me parece una mierda, me pongo nerviosa, empiezo a sacarme fallos, lo veo todo fatal y encima me siento incomprendida, nadie me echa un cable. Mis padres me echan la bronca y mi hermano pequeño sólo sabe sacarme de quicio, ¡vamos! que no necesito ayuda para sentirme mal. Ellos no me ayudan nada de nada y la mayor parte de las veces me enfado y empiezo a discutir sin poder controlarme... ¿Qué me está pasando?”

“¿Qué me estás preguntando? ¿Qué cómo me siento?, Pues mal, muy mal. Tú ¿Cómo te sentirías si tus padres no te dejasen hacer nada? El otro día, les digo que voy a llegar un poco más tarde porque voy a las fiestas de Bilbao y me saltan que no, que yo no tengo que ir a ningún sitio de esos y que tampoco les importa que vayan todos mis amigos/as, así que venga, otra vez risas en el grupo a mi costa, el único que no va a ningún sitio y todo por su culpa. Lo que no se les olvida es decirme un montón de veces al día que vaya a clase y ya saben que no quiero ir, si no voy a hacer nada, ¡joder que yo no quiero estudiar! Pues nada, ni me escuchan. No entiendo qué palo llevan conmigo, porque así mal. Lo único que quiero es divertirme con mis amigos/as, que joven sólo se es una vez en la vida, así que estoy castigado otra vez sin dinero, pero me da igual, yo me busco la vida. En fin, siempre están con la misma chorrada “eres un cabeza loca y vas a acabar mal”, y ¿qué quieren, que sea un pingao que no se entera de nada como ellos han sido? Hoy en día es lo que hay, a divertirse todo lo que se pueda.”

Intenta reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Te has sentido alguna vez en una situación similar?

¿Por qué crees que se sienten así?

¿Crees que es normal tener estos cambios de humor en la primera de las situaciones,

o esos mosqueos en la segunda? ¿Por qué?

¿Qué te parece la actitud de su familia? ¿Cómo

crees que podrían ayudarle?

¿Podrían ellos también hacer algo?

¿Crees que es habitual que la situación primera la piense una chica y la segunda un chico? ¿Podría ser al revés? Intenta invertir los papeles.

Estas dos situaciones, ¿las podría sentir una única persona?

MÓDULO 2: **SOY CAPAZ DE...**

OBJETIVOS

Conocer y reflexionar sobre las capacidades y limitaciones personales que tenemos para poder afrontar situaciones de riesgo.

Identificar los diferentes aspectos que posibilitan una buena comunicación-relación.

Potenciar y desarrollar algunas habilidades para lograr un mejor desarrollo personal y social.

Soy capaz de respetarme y valorarme

Soy capaz de respetar a los y las demás

Soy capaz de expresar opiniones, pensamientos, sentimientos...

Soy capaz de tomar mis propias decisiones

Soy capaz de identificar los riesgos y conocer mis propios límites

Soy capaz de negociar con otros y otras

Soy capaz de asumir la responsabilidad de las decisiones que tomo

Soy capaz de esperar

Soy capaz de controlarme

SOY CAPAZ DE... RESPETARME Y RESPETAR A LOS Y LAS DEMÁS

ACTIVIDAD 1. ES MI DEBER Y ES MI DERECHO

Objetivo: Conocer cuáles son nuestros derechos personales y saber cuáles son nuestras responsabilidades.

Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 2. Y SI DIGO NO, ¿QUÉ?

Objetivo: Saber que uno de nuestros derechos es “decir NO”, además de elegir lo que queremos hacer y hacernos respetar por ello.

Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 3. ¿RESPETO?

Objetivo: Entender la importancia de respetar las opiniones y decisiones de los y las demás.

Duración: 60 minutos.

SOY CAPAZ DE... EXPRESAR OPINIONES Y SENTIMIENTOS

ACTIVIDAD 4. ¿TE LO DIGO BIEN?

Objetivo: Identificar los elementos que dificultan la comunicación ante situaciones de conflicto.

Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 5. ¿CÓMO TE LO DIGO?

Objetivo: Reconocer los diferentes estilos de comunicación y aplicar el estilo de relación asertivo en las situaciones difíciles.

Valorar la dificultad pero también la necesidad que conlleva que los y las demás conozcan lo que sentimos y pensamos para poder tomar las decisiones adecuadas.

Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 6. SIENTO RABIA ¿ME CONTROLO?

Objetivo: Ser capaz de controlar las situaciones en las que “siento rabia” sin tener que recurrir a la violencia.

Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 7. YO LO HAGO ASÍ

Objetivo: Analizar diferentes maneras de enfrentarse a situaciones problema-conflicto.

Duración: 30 minutos.

SOY CAPAZ DE... DECIDIR Y RESPONSABILIZARME DE MIS DECISIONES

ACTIVIDAD 8. ¿COMO RESUELVO?

Objetivo: Manejar recursos personales para tomar decisiones adecuadas ante situaciones problema y de conflicto.

Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 9. MIS DECISIONES

Objetivo: Ser consciente de que tomar decisiones tiene sus consecuencias.

Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 10. LO HARÉ

Objetivo: Entender la importancia de tomar decisiones que benefician a otra persona, a pesar de que momentáneamente puedan deteriorar la relación.

Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 11. DECIDÍ Y ...

Objetivo: Ser consciente de que somos libres de tomar nuestras decisiones pero también tenemos que responsabilizarnos de ellas.

Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 12. ¿QUÉ DECISIÓN TOMÉ?

Objetivo: Entender la importancia de responsabilizarnos en la toma de decisiones.

Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 12.1. SIDA ¿QUÉ TENGO QUE HACER?

Objetivo: Analizar alternativas para la prevención de riesgos.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 13. NO LO PENSÉ Y ...

Objetivo: Ser consciente de que hay decisiones que tienen consecuencias negativas. Ser consciente de que siempre se puede aprender de las consecuencias no deseadas de algunas decisiones que se toman.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 13.1. RIESGO ¿SI O NO?

Objetivo: Identificar posibles riesgos en los consumos de drogas.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 14. SOMOS AMIGOS/AS, ¿NEGOCIAMOS? O ¿NO?

Objetivo: Saber que hay situaciones que tienen límites. Saber que hay situaciones que NO son negociables cuando afectan a la salud e integridad de uno/a mismo/a o de otros/as.
Duración: 50 minutos.

SOY CAPAZ DE...RESPONDER ANTE SITUACIONES DE PRESIÓN DE GRUPO

ACTIVIDAD 15. ¿POR QUÉ NO ME DEJÁIS?

Objetivo: Identificar las motivaciones que pueden tener los demás para ejercer presión sobre nosotros/as; Entender la dificultad de enfrentarnos a situaciones de presión.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 15.1. RAZONES POR LAS QUE SE CONSUMEN DROGAS

Objetivo: Reflexionar sobre las razones o motivaciones por las que decidimos o deciden consumir drogas.
Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 16. TODOS/AS LO HACEN

Objetivo: Identificar y reconocer situaciones de presión.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 17. QUE DIGO ¿SÍ O NO?

Objetivo: Ser consciente de las consecuencias que tiene hacer algo que “no queremos”.
Duración: 40 minutos.

ACTIVIDAD 18. A MÍ NO ME DA IGUAL

Objetivo: Reflexionar sobre las dificultades de responder adecuadamente ante situaciones de presión.
Duración: 40 minutos.

ACTIVIDAD 19. ¿HAGO LO QUE QUIERO?

Objetivo: Saber que enfrentarse ante situaciones de presión, no tiene por qué implicar perder la relación con otra persona.
Duración: 40 minutos.

SOY CAPAZ DE...“TOLERAR” LO QUE NO PUEDE SER Y “ESPERAR” LO QUE PUEDE LLEGAR A SER

ACTIVIDAD 20. TÚ NO CABES

Objetivo: Ser conscientes de la dificultad de “encajar” o “tolerar” situaciones frustrantes. Reflexionar sobre “cómo nos sentimos en estas situaciones” y cómo nos comportamos. Analizar algunas herramientas para poder “enfrentarnos adecuadamente”.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 21. ¿Y SI ESPERO?

Objetivo: Trabajar la tolerancia a la frustración.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 22. ¿Acepto un “No”?

Objetivo: Concienciarse de la importancia de aceptar un “No” aunque no nos guste.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 1

OBJETIVO: Conocer cuáles son mis derechos personales y saber cuáles son mis responsabilidades.

Duración: 45 minutos.

DESARROLLO: Inicialmente se da o plantea verbalmente, a los y las jóvenes el cuadro de derechos y responsabilidades que aparece en el apartado “Tiene que quedar claro que”. A continuación, se les entrega la ficha para que la rellenen individualmente, o bien, se plantean las preguntas ¿Qué situaciones os molestan? ¿En qué situaciones creéis haber cometido errores con otras personas? Abiertamente para que reflexionen y debatan sobre ellas. Posteriormente y sin recoger las fichas, se realiza una puesta en común, en base a las cuestiones planteadas. Al final y tras la puesta en común se les puede sugerir que modifiquen el cuadro, lo acaben con otros situaciones..., y lo guarden.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es importante saber que para respetarnos a nosotros/as mismos/as y para que nos respeten tenemos que defender nuestros derechos personales.

Es importante saber que uno de nuestros deberes es respetar los derechos de los/as demás.

La manera en que defendamos nuestros derechos nos llevará a conseguir unos resultados u otros.

El estilo de comunicación asertivo es aquel en el que defendemos nuestros derechos y respetamos los derechos de los/as demás.

FICHA 1: **ES MI DEBER Y ES MI DERECHO**

Es importante defender los propios derechos como elemento fundamental para establecer relaciones adecuadas (educación y respeto mutuo) con los y las demás, así como para hacerles conscientes de que:

- Nuestros derechos no se han respetado.
- Creemos que hemos sido tratados injustamente.
- Cuáles son los límites, qué cosas vamos a aguantar y qué cosas no.
- Que no cederemos en cosas que estimamos que por derecho son nuestras.
- Que no vamos a permitir que se nos trate injustamente.

TENEMOS DERECHOS pero también TENEMOS RESPONSABILIDADES	
A ser tratados con respeto.	A respetar a las demás personas.
A realizar peticiones. A veces lo conseguirás, otras no.	A tratarles como quieres que te traten a ti. A permitirles que pidan cosas, ayuda...
A expresar sentimientos, pensamientos, opiniones.	A no herir sus sentimientos. A respetar los pensamientos, sentimientos y opiniones de los y las otras.
A cometer errores.	A ser responsable de nuestros actos. A no echar la culpa a los y las demás.
A decir NO cuando no queremos hacer algo.	A aceptar que los y las demás nos digan NO a lo que queremos y proponemos.
A tener opiniones diferentes.	A aceptar las opiniones diferentes de los y las demás.
A cambiar de opinión.	A aceptar que los y las demás modifiquen sus opiniones.
A tener intimidad.	A respetar la intimidad de los y las demás.
A ser responsable de mis propias opiniones.	A ser responsable del efecto de nuestros cambios de opinión en los y las demás.

FICHA 1: **ES MI DEBER Y ES MI DERECHO**

Reflexiona sobre las siguientes cuestiones y rellena los cuadros:

Situaciones que me molestan o me agobia (hacer algo que no quiero, que cuando estoy hablando no me escuchan...)	
¿Lo digo?	
¿A quién se lo digo?	
¿Cómo lo digo?	
¿Qué consigo?	

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué te cuesta más? Decirle a alguien que te has pasado, o decirle a alguien que lo que ha dicho o hecho no te gusta.

¿Crees que cuando le dices a alguien que te molesta algo, lo haces de la misma manera que cuando rectificas?

En las relaciones con tus amigos y amigas, ¿qué es lo más común?:

- Decir lo que molesta
- Decir que os habéis equivocado
- O dejarlo pasar.

ACTIVIDAD 2

OBJETIVO: Saber que uno de mis derechos es “No hacer algo que no quiero”, y hacerme respetar por ello.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Lectura del diálogo a nivel individual. Posteriormente se dejan 5 minutos para que cada lector y lectora responda en un papel a las preguntas planteadas en la ficha. Pasado este tiempo se realiza una puesta en común donde se contrastarán las diferentes opiniones. La puesta en común será dirigida por el o la educadora que incidirá en la importancia de respetar las opiniones de los y las demás para que la nuestra sea respetada.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: La presión no es ni buena ni mala, sino que depende de la manera en que se ejerce, ya que el grupo puede ser favorecedor de algunas conductas y/o también servir como freno en otras.

Es importante que exijas que los y las demás respeten tus decisiones ante situaciones de presión.

No tenemos que presionar negativamente (ridiculizar, amenazar...) a nadie porque piense diferente a nosotros/as.

No siempre tenemos la razón y nuestra opinión es la única válida.

Hay que respetar la opinión, acciones o comportamientos de los/las demás aunque difieran de la nuestra.

Para defender posturas diferentes no hay que ofender.

Hay que controlarse en situaciones que nos incomodan.

FICHA 2: Y SI DIGO NO, ¿QUÉ?

Lee atentamente la siguiente situación:

Una joven plantea a sus amigos/as que no quiere salir de fiesta para no liarse y parte de ellos/as le presionan para que salga.

Un grupo de amigos/as está charlando en la terraza de un bar.

Sheila: Maite me ha dicho que no va a salir mañana, que se queda en casa.

Marta: ¿Por qué?, ¿No tiene pasta? Yo le dejo.

Marta: ¡Eh Maite! ¿Cómo que no vas a salir?

Maite: Porque me he propuesto salir cuando quiera y eso no es siempre.

Sheila: Pero chica si tampoco gastamos tanto... ¡venga sal!

Edu: Joder, ¡que aguafiestas eres! Pareces una pureta.

Maite: Pero que más os da, iros sin mi.

Sheila: Ya, pero yo quiero que vengas.

Maite: Bueno, pues lo siento pero va a ser que no.

Marta: Vamos chica, que te dejo yo dinero y luego vienes a dormir a mi casa.

Maite: Que no, que no quiero y ¡dejar-me en paz ya!

Edu: Venga ya, encima te pones borde, ¡que te den!

Marta: Déjalo, que lo que le mola es hacerse de rogar.

Maite se marcha enfadada.

Contesta a estas preguntas:

¿Cómo le están presionando a Maite sus “amigos/as” para que salga?

¿De la presión que ejercen sus amigos/as que aspectos se pueden aceptar y cuáles no?

¿De cuantas formas Maite está diciendo que no quiere salir?

¿Crees que los amigos y amigas de Maite le están respetando?

De todo lo que le dicen a Maite, ¿Cuál es la frase que más le ofende y cuál es la que más respeta su decisión?

ACTIVIDAD 3

OBJETIVO: Entender la importancia de respetar las opiniones y decisiones de los/as demás.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: El educador o educadora divide al grupo en dos y comenta una situación, a partir de la cual los y las jóvenes tendrán que posicionarse. Los grupos se distribuyen de la siguiente manera:

Grupo 1.- Llevan el amigo o amiga a casa.

Grupo 2.- No llevan al amigo o amiga a casa.

A continuación se realiza un debate, en el que los grupos argumentarán su posición, respetando las siguientes reglas:

- No se puede levantar la voz.
- No se puede interrumpir.
- No se pueden insultar.
- Hay que reconocer una parte de verdad en lo que la otra persona dice.
- Hay que decir lo que se cree o piensa.

Finalmente se hace una puesta en común de lo que ha ido pasando en el debate, en base a las preguntas planteadas en la ficha.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay que respetar la opinión de los y las demás aunque difiera de la nuestra.

Respetar las opiniones, y decisiones de los y las demás cuando son diferentes a las nuestras es una de las tareas más difíciles en las relaciones con los/as demás.

Respetar la opinión de los/as demás no implica “hacerla nuestra” (respeto la opinión a los/as demás pero no estoy obligado a pensar o hacer lo mismo que ellos/as).

Cuando no puedo convencer a alguien de alguna cuestión que a mí me parece importante, es mi responsabilidad aceptarlo y respetarlo.

Para defender posturas diferentes no hay que ofender.

FICHA 3: ¿RESPETO?

Se divide el grupo en dos. Tenéis que posicionaros en esta situación: Os vais una noche de fiesta a una disco fuera del barrio. Un/a amigo/a te dice que se encuentra mal y que le lleves a casa. Tú has llevado el coche.



Grupo 1: “Le voy llevar a casa, esta mal y si le pasa algo es un marrón. Puedo volver luego aunque se me haga un poco tarde, otras veces él/ella lo ha hecho.”

Grupo 2: “Joder, ya le vale, últimamente no controla nada, va a saco y mira que se lo hemos dicho, pues que se vaya en taxi (se lo busco yo) y que espabile que siempre está igual”.

Sobre estas situaciones tenéis que argumentar vuestra posición respetando las reglas del juego, gana el que más tiempo respete las reglas.

Contesta a estas preguntas:

¿Has logrado defender tu opinión sin ofender a los/as demás?
¿Has sentido que tu opinión ha sido escuchada y respetada?

Si esta situación hubiese sido real en tu grupo de amigos y amigas, ¿hubieses actuado de la misma manera?
¿Crees que debe haber respeto por ambas partes aunque se defiendan posturas diferentes?

ACTIVIDAD 4

OBJETIVO: Identificar los elementos que dificultan la relación de comunicación ante situaciones de conflicto.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: El educador o educadora hace grupos de 3-4 miembros y explica a los y las jóvenes los tres estilos de comunicación que existen (pasivo, agresivo y asertivo). A continuación se plantean cuatro diálogos, en los que cada grupo tendrá que reconocer el estilo de comunicación utilizado y transformarlo a un estilo asertivo, en los casos que sea necesario.

Finalmente cada grupo representa un diálogo transformado, para después realizar una puesta en común, sobre las preguntas planteadas en la ficha, en la que se analizan las dificultades encontradas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es importante saber que “lo que quiero decir, lo que al final digo y cómo lo digo” no siempre está relacionado y esto puede generar muchos malos entendidos, frustraciones...

Dependiendo de los elementos que yo uso en la comunicación: en qué momento lo digo, a quién se lo digo, cómo se lo digo... puedo conseguir unos resultados u otros en las relaciones con los y las demás.

Es posible mejorar la manera de comunicarse y por tanto la relación con los y las demás.

Es importante identificar el estilo de comunicación que utilizamos y los errores que incluimos en la comunicación.

El comportamiento asertivo es la vía de afrontamiento más competente a la hora de enfrentarse a diferentes situaciones. Se trata de conseguir los objetivos que una persona se propone, respetando siempre los derechos de los/as demás.

COMPORTAMIENTO PASIVO:

Permite que los/as demás le digan lo que tiene que hacer. No hace respetar sus derechos. Siempre tiene la sensación de que se aprovechan de él/ella. No expresa sus sentimientos, opiniones y pensamientos. Su conducta no verbal de evitación (no mira directamente a los ojos, tiene un volumen de voz bajo, etc.)

COMPORTAMIENTO AGRESIVO:

Defiende sus propios derechos personales, nunca respeta los de los y las demás. Agrede verbalmente con insultos, amenazas y comentarios hostiles y humillantes. Intenta conseguir lo que quiere a cualquier precio. Intenta ponerse por encima de los y las demás.

COMPORTAMIENTO ASERTIVO:

Puede cumplir o no sus objetivos, pero se siente a gusto consigo mismo/a. Defiende sus derechos. Respeto los derechos de los/as demás. Dice lo que siente y piensa. Para conseguir sus intereses no agrede ni física ni verbalmente.

FICHA 4: ¿TE LO DIGO BIEN?

A continuación se plantean diferentes diálogos con diferentes estilos.

1. Tenéis que identificar que estilo de relación es: Agresivo, pasivo, asertivo.
2. En los casos en los que identifiquéis un estilo agresivo y pasivo, tenéis que adaptarlo a un estilo asertivo. Tenéis que adaptarlos a otro estilo de relación.

Situación 1:	Situación 2:
Padre: ¡Ven aquí que te voy a romper la cara! Hija: ¿Por qué? Padre: Porque otra vez has llegado a las 8 de la mañana y todavía eres una niñata para eso. Hija: Vengo a la hora que me da la gana, total tú a veces ni estás en casa. Padre: Cuando seas mayor comerás huevos. Yo hago lo que quiero, pero tú no. Hija: Cuando tenga 18 años lo haré. Padre: A los 18 años a la puta calle.	Jorge: ¿Puedo hablar contigo? Tengo que contarte una movida. Javier: ¿Qué quieres una cita? (ja, ja) ya te estas rallando por nada! Jorge: Que no, de verdad, que es serio. Javier: Va chaval, no te comas la cabeza con chorradas. A ver, ¿que te pasa? Jorge le cuenta lo que le pasa, para él es importante.
Situación 3:	Situación 4:
María: Hoy voy a salir con mis amigas. Pablo: No te lo crees ni tú, que ya sé yo de que palo vais. María: No empieces porque ya he quedado. Pablo: Que no vas a ir, que son todas una busconas, que siempre están al pille. María: Por favor, déjame ir solo hoy que te prometo que no me preparo mucho. Pablo: Que no! Y si vas, no vuelvas conmigo!	David: Prueba esto, ¡ya verás que flipe! Luis: No, que ya sabes que yo paso. David: ¡Que pringao eres! ¿Que crees que te vas a morir? Luis: No pero no quiero. David: Cómo no te la comas, te la hecho en el vaso y verás como me río. Luis: Déjame ya y tú haz lo que quieras. (Aitor se marcha). David: Vete, que aquí sobran los julapas como tú.

Hacer una puesta en común teniendo en cuenta:

- ¿Cómo te has sentido representando a los personajes?
- ¿Cuál es la forma más frecuente de hablar? ¿Por qué?
- ¿Qué dificultades habéis encontrado a la hora de hacer la representación?
- ¿Qué ventajas tiene utilizar un estilo asertivo en la comunicación?
- ¿Qué estrategias podríamos poner en marcha para conseguir un estilo de relación asertivo?

ACTIVIDAD 5

OBJETIVO: Reconocer los diferentes estilos de comunicación y aplicar el estilo de relación asertiva en las situaciones difíciles. Valorar la dificultad pero también la necesidad que conlleva que los/as demás conozcan lo que sentimos y pensamos para poder tomar las decisiones adecuadas.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: El educador o educadora hace grupos de 3 personas y plantea los dos casos que aparecen en la ficha. Cada grupo intentará representar las situaciones: Dos personas interpretan los papeles, mientras que la tercera se fija en los estilos de comunicación que utilizan (agresivo, pasivo o asertivo). A continuación, cada grupo hace una puesta en común fijándose en:

1. Cómo lo han dicho: Si han levantado la voz...
2. Qué han dicho: han utilizado palabrotas, fórmulas de cortesía...
3. Que gestos han utilizado: se han acercado mucho, han gesticulado, se han mirado a los ojos...
4. Cómo se han sentido: escuchados/as, aceptados/as...

Finalmente, en cada grupo se pone en común y se representa de manera asertiva (si no se ha hecho anteriormente).

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay situaciones en las que tenemos muchas dificultades para expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos y pensamientos.

Es importante expresar aquello que nos preocupe o que sintamos, para que la otra persona pueda entendernos.

Cada persona utiliza una forma de comunicarse y un estilo de relación.

No siempre es fácil expresarse. Queremos decir algo y no sabemos cómo.

El estilo de comunicación asertivo es la vía de afrontamiento más competente porque se trata de conseguir los objetivos que una persona se propone, respetando siempre los derechos de los y las demás.

FICHA 5: ¿CÓMO TE LO DIGO?

A continuación se os plantean dos situaciones que tenéis que representar:



Situación 1: Ana lleva tiempo pensando en dejar a Raúl y no sabe cómo decírselo.

(Tiene que comunicar que no está bien con él).

Situación 2: Martín de 18 años le cuenta a su amiga Maite que ha decidido dejar de consumir estimulantes pero siente que ninguno/a de sus amigos/as le entiende ni le apoya. (Tiene que comunicar que no se siente apoyado ni entendido).

ACTIVIDAD 6

OBJETIVO: Ser capaz de controlar las situaciones en las que “siento rabia” sin tener que recurrir a la violencia.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Lectura del texto en grupo de tres personas. Posteriormente se dejan 5 minutos para que cada grupo responda en un papel a las preguntas planteadas en la ficha. Pasado este tiempo se realiza una puesta en común donde se contrastarán las diferentes opiniones. La puesta en común será dirigida por el o la educadora que incidirá en el derecho, que todos y todas tenemos, a enfadarnos y expresar lo que sentimos, pero la violencia no es la forma de comunicar nuestro malestar.

TIENE QUE QUEDAR CLARO: Hay que respetar el malestar de los y las demás aunque no estemos de acuerdo con sus razones.

Tengo derecho a enfadarme.

Para defender nuestros derechos hay que evitar la violencia física y/o verbal.

Una manera de defender nuestros derechos es expresar lo que sentimos ante situaciones que nos molestan.

Hay que controlarse en situaciones que nos incomodan. Tanto para afrontar la hostilidad, o malestar de otra persona, como para controlar mi propia hostilidad y malestar ante las acciones de otra persona

Siempre hay alguna forma de resolver conflictos.

Cuando se agrede es porque no se sabe o no se puede responder de otra manera.

Cuando “meto la pata” es mi responsabilidad reconocer los errores.

ANTE UNA RESPUESTA HOSTIL DE OTRA PERSONA

Hago comprender a la otra persona que entiendo su enfado.

No discuto las razones por las que puede estar enfadado/a en ese momento.

No acepto agresiones ni físicas ni verbales.

Acepto mi error si creo que la otra persona tiene razón.

Comprendo su enfado pero no acepto ningún error si creo que no tiene razón.

CUANDO SIENTO RABIA ANTE LA SITUACIÓN QUE ME HA PROVOCADO UNA PERSONA

Antes de responder intento:

Relajarme.

Pensar en otra cosa.

Pensar en lo que me interesa y lo que no.

Al responder trato de:

Buscar el momento oportuno (tener tiempo, no estar borracho/a, etc.).

Digo lo que pienso.

Digo lo que siento.

Pido cambios de conducta de la otra persona o pido solución de la dificultad (devolver el dinero,...).

FICHA 6: SIENTO RABIA ¿ME CONTROLO?

Lee el texto y comentar las preguntas planteadas:

Están discutiendo porque Pablo le debe dinero a Saúl. Éste se lo ha pedido y Pablo no lo tiene.

Pablo: ¡No flipes que no te he dicho nada, sólo que ya te lo daré!

Saúl: Yo no flipo, ¡vas a flipar tú del puñetazo que te voy a meter!

Pablo: Venga, venga... ¡Qué tú siempre estás metiendo!

Saúl: ¡Como sigas así al final te voy a meter!

Pablo: Ala venga... déjame, que al final siempre

pagamos los demás tus ralladas...

Saúl le pega a Pablo y empiezan a forcejear.

Iván: Ya estáis dando el espectáculo.

Raquel: No os peguéis joder! (Intentando separarles).

Natalia: Es que tú, Pablo, no te puedes callar, sabes que está rallado y sigues...

Martín: Si no tiene dinero ahora, ya te lo dará pero no es para pegaros.

Cuestiones:

¿Crees que en este caso la violencia ha resuelto algo?

¿Quién crees que no ha controlado la situación?

¿Crees que con el papel que ha jugado cada amigo, facilita que la situación se resuelva?

¿Qué debiera haber hecho Pablo?

¿Y Saúl?

¿Cómo lo hubieses hecho tú?

ACTIVIDAD 7

OBJETIVO: Analizar diferentes maneras de enfrentarse a situaciones problema-conflicto.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a hace pequeños grupos cuyo trabajo será desarrollar por escrito una situación de discusión en la pareja, teniendo en cuenta que el motivo de la discusión tiene que ser un cambio brusco en la vida de dicha pareja, que genera mucha rabia en uno de los dos y ha creado un conflicto. En la ficha se muestra un ejemplo de situación. Una vez que cada grupo ha generado una situación, el/la educador/a puede elegir uno de estos dos caminos:

- Que cada grupo represente su situación, mientras los demás grupos piensan en qué otra manera se puede resolver la situación.
- Que los grupos se intercambien los diálogos para que todos plasmen la misma situación de diferente manera.

En ambos casos se reflexionará con los/las jóvenes que existen muchas maneras de resolver diferentes situaciones, pero que la más adecuada es aquella en la que se defienden los derechos propios respetando siempre los de los y las demás. Finalmente se hace una reflexión conjunta sobre la situación propuesta, basándose en las preguntas planteadas en la ficha.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es importante que defiendas tus derechos aunque no es fácil defenderse cuando existe presión negativa (ofensa, violencia...).

Una discusión no se soluciona y frecuentemente se agrava utilizando la agresión. Nunca se debe tolerar, aceptar o justificar la agresión de nadie.

No siempre tenemos la razón y por eso tenemos que respetar la opinión y deseos de los/as demás.

Nadie tiene derecho a imponernos algo que no queremos.

Cuando “meto la pata” es mi responsabilidad reconocer los errores.

Hay que controlarse en situaciones que nos incomodan. Tanto para afrontar la hostilidad, o malestar de otra persona, como para controlar mi propia hostilidad y malestar ante las acciones de otra persona

ANTE UNA RESPUESTA HOSTIL DE OTRA PERSONA

Hago comprender a la otra persona que entiendo su enfado.

No discuto las razones por las que puede estar enfadado/a en ese momento.

No acepto agresiones ni físicas ni verbales.

Acepto mi error si creo que la otra persona tiene razón.

Comprendo su enfado pero no acepto ningún error si creo que no tiene razón.

CUANDO SIENTO RABIA ANTE LA SITUACIÓN QUE ME HA PROVOCADO UNA PERSONA

Antes de responder intento:

Relajarme.

Pensar en otra cosa.

Pensar en lo que me interesa y lo que no.

Al responder trato de:

Buscar el momento oportuno (tener tiempo, no estar borracho/a, etc.).

Digo lo que pienso.

Digo lo que siento.

Pido cambios de conducta de la otra persona o pido solución de la dificultad (devolver el dinero,...).

FICHA 7: YO LO HAGO ASÍ

Lee el siguiente ejemplo de situación concreta y comenta las cuestiones:

“Laura e Iñigo mantienen una relación desde hace 2 años. Las cosas están cambiando ya que cada día discuten más; parece imposible entenderse.

En una de estas discusiones, pierden el control, se insultan, se gritan e Iñigo acaba pegando a Laura en la cara”.

Cuestiones:

- ¿Qué os parece lo que ha pasado?
- ¿Cuál es la forma más adecuada para resolver un conflicto?
- ¿Cuál es la forma habitual en la que vosotros/as resolvéis los conflictos en vuestra pareja?
- ¿Por qué creéis que se utiliza normalmente la agresión física o verbal para resolver conflictos?
- En esta situación, ¿Qué debería hacer Laura? ¿E Iñigo?

ACTIVIDAD 8

OBJETIVO: Manejar recursos personales para tomar decisiones adecuadas ante situaciones

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a forman grupos de cuatro personas y les presenta una situación problema en la que tienen que tomar decisiones para resolver un conflicto. Se dejan 5-10 minutos para que cada grupo de respuesta a las preguntas planteadas en la ficha.

Por último, se hace una puesta en común de cómo ha resuelto la situación cada grupo.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Todas las decisiones que tomamos en nuestra vida tienen unas consecuencias, positivas o negativas, que tenemos que asumir.

Las consecuencias de las decisiones que tomamos también se pueden resolver.

Nuestras decisiones pueden repercutir en los y las demás.

Casi todos los problemas se pueden resolver y hay que intentar hacerlo sin “dañar” a terceros.

Para resolver de forma adecuada un conflicto, las personas que intervienen tienen que quedar lo menos afectadas posible.

Cada uno o una es libre de tomar sus propias decisiones.

FICHA 8: ¿CÓMO RESUELVO?

Se os presenta una situación en la que tenéis que ir tomando decisiones, teniendo en cuenta las consecuencias de las mismas.

Situación:

Kike de 17 años lleva consumiendo hachís desde hace 1 año, también lo consume en la escuela taller. Un día después del recreo Kike se daña con una máquina en el taller de soldadura. Ni siquiera se ha dado cuenta de cómo ha sido. Los profesores/as deciden que no puede seguir acudiendo a clases. Kike no lo cuenta en casa y tampoco se lo dice a su novia ni amigos. Además le ha llegado una multa administrativa del ayuntamiento donde le dice que tiene que hacer un ingreso de dinero por consumo de estupefacientes en el parque del barrio... El cree que al ser menor de edad seguro que sus padres sí se van a enterar...

¿Qué decisiones tiene que tomar Kike para arreglar la situación?

¿Con la familia?

¿Con su novia?

¿En la escuela Taller?

¿Y con la multa?

¿Qué opináis del consumo? El de Kike, ¿Es un consumo lúdico? ¿Es un consumo abusivo? ¿Creéis que le beneficia?

ACTIVIDAD 9

OBJETIVO: Ser consciente de que tomar decisiones tiene consecuencias.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: El/ la educador/as divide a la clase en parejas con el fin de completar el cuadro que aparece en la ficha. En dicho cuadro se plasmarán las ventajas e inconvenientes de las situaciones mostradas.

Finalmente se hace una puesta en común de las respuestas dadas, incidiendo en la importancia de valorar siempre las consecuencias positivas y negativas a la hora de tomar una decisión.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: En todo momento de la vida estamos tomando decisiones.

Somos libres de tomar nuestras propias decisiones.

Todas las decisiones que tomamos tienen consecuencias: deseadas o no deseadas.

Las consecuencias de las decisiones que tomas también se pueden resolver.

Nosotros/as somos los/las responsables del resultado de nuestras decisiones.

Hay decisiones que no se pueden tomar a la ligera ya que nuestra vida, salud, integridad...depende de ellas, ya que nos ponemos en situaciones de riesgo.

FICHA 9: MIS DECISIONES

Rellena la siguiente ficha:

SITUACIÓN	¿QUÉ GANO?	¿QUÉ PIERDO?
Faltar a clase.		
Dejar de hablar a un amigo/a que te mete en peleas.		
Dejar de consumir porros con los amigos/as entre semana.		
Mezclar cubatas con coca.		
Decirle a la familia de un amigo o amiga, que se está pasando con las drogas.		
Romper con tu pareja porque crees que ha dejado de quererte y está contigo por rutina.		
Seguir saliendo con una amigo/a que te mete en broncas. (Roba y luego lo vende)		
Dejar a tu novia/o porque sale todos los fines de semana de fiesta.		
Jugar solamente un día a la semana a la Play Station.		

ACTIVIDAD 10

OBJETIVO: Entender la importancia de tomar decisiones que benefician a otra persona, a pesar de que momentáneamente puedan deteriorar la relación.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega una escena de una conversación que ellos y ellas deben acabar. Para acabar esta situación tienen que seguir las siguientes reglas:

- Argumenta lo que piensas.
- Pide la opinión de la otra persona.
- Reconoce y respeta que la otra persona puede no estar de acuerdo contigo.
- Expresa tu decisión final.

Se divide la clase en grupos de cuatro para finalmente debatir sobre las decisiones tomadas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: En ocasiones tenemos que tomar decisiones aunque no queramos.

A veces nuestras decisiones, siendo estas acertadas, pueden romper una relación con un/a amigo/a.

En toda decisión siempre tengo que identificar lo que gano y lo que pierdo, y sopesar la importancia de cada aspecto.

No todo el mundo esta de acuerdo con nuestras decisiones.

Cuando creemos que es importante nuestra decisión tenemos que ser capaces de hacer frente a la presión de los/las demás.

Hay situaciones en las que tomar una decisión puede beneficiarnos a nosotros/as y a los/las demás.

FICHA 10: **LO HARÉ**

Lee la siguiente situación y termínala siguiendo estas reglas:

- Argumenta lo que piensas.
- Pide la opinión de la otra persona.
- Reconoce y respeta que la otra persona puede no estar de acuerdo contigo.
- Expresa tu decisión final.

Situación:

Roberto esta hablando con su primo Manu. Manu tiene problemas con las drogas y le han pillado traficando:

—Solo quiero que hagas una cosa, Manu, vete a casa y cuéntale toda la verdad a tu familia, ellos te ayudaran ¡ya lo veras! - dijo Roberto.

— ¡Ni loco haría eso! ¡No lo pienso decir! – rió Manu.

— ¡Si no lo haces tú, lo haré yo! – amenaza Roberto.

Manu se pone de pie, va hacia la puerta y retrocede para decirle:

— ¡Y tu tampoco lo harás!, ¡No lo harás!

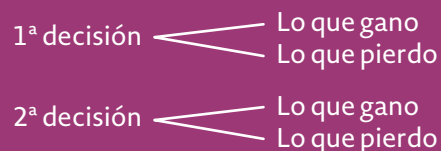
ACTIVIDAD 11

OBJETIVO: Ser conscientes de que somos libres de tomar nuestras propias decisiones pero también tenemos que responsabilizarnos de ellas.

Saber que en toda decisión hay una ganancia y una pérdida y la importancia de sopesar lo que me beneficia más.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Lectura en voz alta del/la educador/a de una carta de un joven. A continuación, se vuelve a leer la carta con la indicación de anotar individualmente todas las decisiones que el joven ha ido tomando. Después se hacen grupos de 3 personas que juntarán las decisiones apuntadas y recordando la historia leída anotarán las consecuencias de dichas decisiones del siguiente modo:



Y así sucesivamente con todas las decisiones que vayan saliendo. Finalmente, se hace una puesta en común y se deja un tiempo para un posterior debate.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: No somos perfectos/as, no todas las decisiones que tomamos son acertadas.

Hay que pensar lo que conlleva tomar determinadas decisiones.

Nunca es tarde para tomar una decisión que pueda cambiar tu vida.

Saber que en toda decisión hay una ganancia y una pérdida y la importancia de sopesar lo que me beneficia más.

Que hay situaciones en las que tomar una decisión puede beneficiarnos o perjudicarnos a nosotros/as y a los/as demás.

FICHA 11: **DECIDÍ Y ...**

Soy un chico de 17 años y...

“...Empecé con las drogas hace más de tres años, lo primero como siempre es el porro, bueno... lo del tabaco y el kalimotxo... ya venía de antes, del colegio. Los viernes por la tarde faltábamos a clase y nos poníamos morados mis colegas y yo de kalimotxo, cerveza...”

Nunca me ha gustado estudiar, éramos los peores de la clase, nos juntábamos con los chicos mayores “los malotes”, tenía un prestigio y esto no era precisamente por ser un buen estudiante, pero el resto de los/as chicos/as me respetaba. Con el tiempo empecé a fumar porros, quedábamos a la entrada del colegio y nos íbamos al parque de enfrente, nos metíamos con las chicas, “montábamos pollos”, nos lo pasábamos en grande, poco a poco dejé de ir al colegio, me tiraba más tiempo en la calle que en clase...

...Un día un amigo me dio a probar un “tripi”, era su cumpleaños y lo teníamos que celebrar, empecé a “flipar” con el “tripi”, a ver cosas raras, nos reíamos mucho... aunque, la verdad, me asusta un poco, no termina de gustarme, pero eso lo digo ahora, claro, durante un tiempo, nos comprábamos un “tripi” que otro... solo de vez en cuando.

...Un viernes se hacía una fiesta en una discoteca, se reunían los mejores Disc Jockeys, música “a tope”, la cosa prometía y mis colegas y yo “nos apuntamos a la movida”... Conocimos

a una gente, todo empezó porque un amigo mío se encontró con un primo suyo, Enrique, al principio el tío no me gustó era un “pijín”, pero luego charlando con el chaval me di cuenta de que era “buena gente”, un tío “enrollao”, estudiaba empresariales y el tío sacaba hasta notas, eso si el fin de semana era para la fiesta... un amigo del tal Enrique nos ofreció “pastis”... al principio yo no quería, los demás se tomaron un cuarto, yo les dije que pasaba, veía que se reían, que bailaban a tope, yo me sentía raro, me sentía desplazado de esa movida, ellos no me pusieron una pistola en la cabeza para que lo probara, no se pusieron pesados. Enrique me dijo que el las tomaba solo para la fiesta que eso no “enganchaba” como “el caballo” o “la coca”... Al final fui yo el que termino pidiéndola y me metió una en la boca. El me dijo que esa era buena, “de las holandesas”, que él no se metía cualquier cosa... desde ese momento, aunque parezca extraño, dejé de sentirme un bicho raro, me sentía de buen rollo, bien...

...Desde que se toma la pastilla hasta que empieza a hacer efecto pasa un intervalo de entre veinte minutos y media hora. Lo primero que noto es una especie de mareo y me empiezo a poner un poco nervioso y “la pastilla empieza a subir”... los efectos varían si te la tomas en una discoteca, con la música a tope o si estas en otro sitio mas tranquilo... en una discoteca “desparramas” más... te entran ganas de moverte, bailar, correr, hacer lo que sea, se me mueve sola la mandíbula, me muerdo el labio, a veces me hago hasta sangre sin darme cuenta, se me dispara el corazón, sudo mucho, me siento muy bien con la gente, me río, hablo más, me cuesta menos comunicarme... en cualquier sitio estas comfortable, bien. Otra cosa que te pasa es que alucinas, ves sombras, imágenes falsas, la música se oye de otra forma. Eso me pasaba sobre todo después cuando empecé a pasarme con las pastillas...



...Al principio los efectos se mantenían mas tiempo, pero cuando me acostumbré, desde que la pastilla me hacia efecto hasta que me empezaba a bajar pasaba una o dos horas, depende de que pastillas. Continuamente van sacando nuevas clases y van desapareciendo las anteriores. Uno cuando va a comprar, nunca pide de una clase determinada, compra lo que hay.

...Después de ese día, pasó un tiempo en el que volví a probarlas, seguía con mis colegas, mis porros y mis litronas...

...Recuerdo que era verano, empezaron las vacaciones... me habían quedado casi todas, en mi casa ya tenían el cuerpo hecho a que los estudios y yo no éramos demasiado compatibles, hasta mis padres reconocían que yo no servía para estudiar...

...Eran las fiestas de mi pueblo y uno de mis amigos, Miguel, había conseguido "pastis", se las había vendido un chico que yo también conocía, era de mi colegio. Como eran fiestas teníamos dinero y nos tiramos consumiendo durante todas las fiestas...

...Empecé a trabajar en un supermercado, durante la semana las pastillas ni las probaba, después del trabajo quedaba con mis colegas de siempre, solo unos porros. "Esos" tíos son sanos. Pero el fin de semana quedaba con Miguel y nos lo montábamos por nuestra cuenta, a mis colegas no les gustaba esa movida,... Al principio solo salíamos los viernes, cuando llegaba a casa el sábado por la mañana, mi madre no notaba nada, no me notaba borracho, no tenia ni idea, me echaba la charla y me castigaba sin salir, pero con la boca chica, el sábado por la tarde ya estaba otra vez en la calle... el domingo no salía. Mi madre se quedaba contenta y a mi me daba igual no salir, estaba cansado, el domingo lo dedicaba a dormir.

...Luego la fiesta se prolongaba todo el fin de semana, a mis padres no les gustaba, pero como veían que durante la semana trabajaba que era verano, no le daban demasiada importancia, me decían que en el invierno las cosas cambiarían. Las cosas no solo cambiaron en el invierno si no que iban a más. Un compañero de trabajo vendía cocaína y me pidió que le ayudara a venderla, que me ganaría unas pelillas, que me venían estupendamente para los fines de semana que ya empezaba a salirme carísimo,... de esta forma empecé a hacer mis "trapis" primero con la coca, luego con pastillas, cannabis, al contrario de todo el mundo, el caso es que con 16 años me sacaba en un fin de semana unos 400 euros, era el rey, entraba gratis en todos los sitios, me conocía todo el mundo, copas, invitaba a mis amigos... luego empecé a pasarme con las pastillas y con la coca, y por tanto a tener problemas con los camellos que me las pasaban, los fines de semana se hicieron mas largos empezaban el jueves o el miércoles, los lunes consumía cocaína para ir a trabajar, llegaba tarde... adelgacé mucho, empecé a tener problemas con mis padres, al final me echaron del trabajo, no es vida, por eso vengo aquí...

ACTIVIDAD 12

OBJETIVOS: Entender la importancia de responsabilizarnos en la toma de decisiones

Duración: 50 minutos.

DESARROLLO: Se divide a la clase en grupos de cuatro y se les entregan diferentes situaciones que tienen que leer, o bien se les leen. A continuación, tienen que responder a las cuestiones que aparecen debajo de cada situación.

Finalmente, se hará una puesta en común de la reflexión de cada grupo y el/la educador/a incidirá en la importancia de responsabilizarnos a la hora de tomar nuestras propias decisiones.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Ante todas las situaciones de la vida tomamos decisiones, muchas veces inconscientemente.

Todas las decisiones que tomamos tienen unas consecuencias.

Tenemos que ser responsables a la hora de tomar decisiones ya que estas pueden marcar nuestra vida.

Las consecuencias de las decisiones que tomamos son nuestras, es nuestra responsabilidad asumirlas.

Las chicas y los chicos somos responsables de tomar precauciones tanto para prevenir embarazos como ETS, VIH y SIDA.

Dependiendo de las relaciones sexuales que tengamos y con quien las tengamos, tendremos que decidir entre unos métodos u otros.

Es fundamental utilizar métodos anticonceptivos para prevenir tanto embarazos, como ETS, VIH y SIDA.

FICHA 12: ¿QUÉ DECISIÓN TOME?

En grupos de cuatro personas, leed los siguientes textos y contestad las preguntas:

Situación 1:

Nuria, una chica de 16 años, lleva dos meses con su novio Iker y hace dos días se ha enterado de que está embarazada.

- ¿Por qué ha llegado Nuria a esta situación?
 - ¿Quién es el o la responsable de lo que ha pasado?
 - ¿Lo podían haber evitado? ¿Cómo?
 - ¿Qué decisiones tenían que haber tomado para evitar el embarazo?
 - ¿Por qué no lo hicieron?
 - ¿Qué consecuencias tiene ahora?
 - ¿Qué persona va a tomar la decisión final?
- Ante la misma situación piensa otro final con consecuencias menos negativas.

Situación 2:

Ángel lleva unos años con su novia Amaia, hace poco se ha hecho las pruebas de VIH y se ha enterado de que está infectado.

- ¿Por qué se da esta situación?
 - ¿Quién es el/la responsable de lo que ha pasado?
 - ¿Lo podían haber evitado? ¿Cómo?
 - ¿Qué decisiones tenían que haber tomado para evitar el contagio?
 - ¿Por qué no lo hicieron?
 - ¿Qué consecuencias tiene ahora?
- Ante la misma situación piensa otro final con consecuencias menos negativas.

Situación 3:

Estíbaliz tiene 26 años, lleva consumiendo anfetaminas desde los 17. Siempre ha dicho que a ella le "sentaban bien", que tenía la cabeza "muy dura". Desde hace algún tiempo Estíbaliz nota cosas raras; escucha voces, y la ingresaron la semana pasada. Sus amigos/as dicen que se ha "rallado".

- ¿Por qué ha podido llegar Estíbaliz a esta situación?
 - ¿Ha sido responsable Estíbaliz?
 - ¿Lo podía haber evitado?
 - ¿Qué decisiones tenía que haber tomado para haberlo evitado?
 - ¿Por qué no lo hizo?
 - ¿Qué consecuencias tiene ahora?
- Ante la misma situación piensa otro final con consecuencias menos negativas.

ACTIVIDAD 12.1

OBJETIVO: Analizar las diferentes alternativas para la prevención de riesgos.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Hacer una lluvia de ideas sobre todos los métodos anticonceptivos que los/las jóvenes conocen. Posteriormente rellenar individualmente la ficha, indicando las consecuencias de decidir no tomar precauciones en las relaciones sexuales.

Finalmente, se hace una reflexión grupal sobre los riesgos que se corren al no tomar precauciones y las posibles soluciones.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es tu responsabilidad protegerte frente a embarazos, enfermedades de transmisión sexual y SIDA, no lo dejes en manos de los/las demás.

Puedes hacer lo que quieras, cuando quieras y con quien quieras, lo importante es que tomes precauciones.

Estar con una pareja estable no te protege contra el SIDA, ni otras enfermedades de transmisión sexual...

El SIDA no es una enfermedad exclusiva de...

Se puede apoyar en material adicional de trabajo sobre el SIDA y relaciones sexuales.

Cuestionario anónimo sobre SIDA (Manual para la formación de educadores/as de iguales en la prevención de la infección del VIH/SIDA).

L. Montagnier, SIDA: Los hechos, la esperanza, Fundación La Caixa, Barcelona, 2003.

ACTIVIDAD 12.1: **SIDA: ¿QUÉ TENGO QUE HACER?**

Piensa en la siguiente pregunta y trata de contestar al siguiente cuadro. ¿Qué puede pasar si decido no tomar precauciones durante una relación sexual?

Consecuencias deseadas	¿Cómo mantenerlas tomando precauciones?
Consecuencias indeseadas	¿Cómo evitarlas?

Reflexiona sobre los riesgos que corremos si no tomamos precauciones y las posibles soluciones.

ACTIVIDAD 13

OBJETIVOS: Ser consciente de que hay decisiones que tienen consecuencias negativas.

Ser consciente de que siempre se puede aprender de las consecuencias no deseadas de algunas decisiones que toman.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a hace dos grupos y les entrega el texto que aparece en la ficha para que lo lean. Posteriormente se crean dos posturas diferenciadas sobre el texto para realizar un debate:

1. Un grupo apoyará a los familiares porque creen que Edurne se ha pasado y ha asumido muchos riesgos. Creen que tienen que intervenir.

2. Otro grupo apoyará a Edurne, le disculpan, creen que es normal, que a todo el mundo le puede pasar, y además estaba con sus amigos/as.

Una vez terminado el debate, el/la educador/a comentará que hay situaciones que conllevan situaciones negativas de las que se puede aprender.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Tenemos que ser responsables de nuestros propios actos.

Todos/as tenemos un límite y que asumir riesgos tiene en muchas ocasiones consecuencias negativas.

Ante una misma situación si “se parar” puede tener menos consecuencias negativas.

Hay situaciones que se pueden evitar si sabemos frenarnos.

Ante las consecuencias negativas de un comportamiento siempre podemos tomar decisiones más positivas.

Hay decisiones que no se pueden tomar a la ligera y que nuestra vida, salud, integridad... depende de ellas, ya que nos ponemos en situaciones de riesgo.

Hay que intentar correr los menos riesgos posibles, cuando hay consumos.

FICHA 13: NO LO PENSÉ Y...

Edurne está en el Hospital, han avisado a sus padres para que pasen a recogerle. La razón del ingreso ha sido un coma etílico.

MADRE: ¿Me quieres decir qué te ha pasado?

EDURNE: Nada, que me pasé.

MADRE: ¿Y tú no sabes beber normal, sin llegar a esto?. Jamás te hemos prohibido que salgas aún sabiendo que bebías, pero esto ya es demasiado. Ahora cambiarán las cosas.

EDURNE: No me di cuenta. Estábamos tan a gusto, que se me fue la olla. Primero bebí lo mío, los dos litros de Kalimotxo, pero luego como a los demás les quedaba, seguí y seguí, algunos me dijeron que ya valía, pero no les hice caso, hasta que me levanté y me caí. Por lo que me han contado perdí el conocimiento. Se asustaron y por eso estoy aquí. Te prometo que no volverá a pasar.



ACTIVIDAD 13.1

OBJETIVO: Pensar en las consecuencias que puedan tener determinadas acciones. Identificar posibles riesgos en los consumos de drogas.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega una ficha para que la rellenen. Tienen que anotar los riesgos que consideran que hay en cada situación. Finalmente el educador o educadora anotará los diferentes riesgos propuestos y se discutirá sobre ellos.

TIENE QUE QUEDAR CLARO: Hay que tener en cuenta las posibles consecuencias antes de tomar una decisión.

Antes de tomar una decisión se debe valorar las ventajas e inconvenientes de la misma (riesgos).

Si tomamos una decisión, tenemos que asumir los posibles riesgos que conlleva.

Hay que intentar correr los menos riesgos posibles, cuando hay consumos.

Consumir drogas siempre tiene consecuencias negativas a corto o largo plazo.

El educador se puede apoyar en algún material adicional para trabajar los efectos de las sustancias (drogas):

Drogas al Desnudo, Askagintza
Cannabis al desnudo, Askagintza
www.askagintza.com
www.fad.es
www.lasdrogas.info
www.pnsd.msc.es

FICHA 13.1: RIESGO ¿SI O NO?

Analizar las diferentes situaciones y debatir si conllevan riesgo o no y por qué.

Situación	Riesgo ¿SI?	Riesgo ¿NO?
Conducir cuando se está “morado”		
Pasar a 90 Km./h por un pueblo		
Montarse en una moto con un amigo/a que está borracho		
Animar a un amigo/a a seguir bebiendo cuando está borracho		
Acostarse con una persona sin protección sabiendo que lo hace con otras muchas		
Mezclar porros con alcohol		
Dejar a un amigo/a que está borracho/a tirado/a y sólo/a		
Consumir pastillas sin saber lo que tienen		
Llevar navaja en el bolso/ bolsillo		
Decirle a un amigo/a que deje de beber		

ACTIVIDAD 14

OBJETIVO: Saber que hay situaciones que tienen límites.

Saber que hay situaciones que **NO** son negociables cuando afectan a la salud e integridad de uno o una misma y a la de otros y otras.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a presenta el listado de situaciones que aparecen en la ficha. Los/las jóvenes individualmente valorarán si las diferentes situaciones pueden o no negociarse y las razones por las que no son negociables. El/la educador/a tiene que tener en cuenta que ninguna de las situaciones son negociables.

A continuación se hará una puesta en común con todo el grupo, en la que se incidirá en que hay situaciones que tienen límites, sobre todo las que afectan a nuestra salud e integridad y a la de los/las demás.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: No tenemos que hacer nada que no queramos hacer.

Si tenemos claro que hay algo que queramos hacer, nos debemos mantener en nuestra postura, siempre y cuando no pase-mos ciertos límites

Nunca podemos negociar aquellas situaciones que suponen un riesgo, para la integridad física o mental nuestra y de los/as amigos/as.

Es importante que seamos conscientes de que los/as demás ejercen presión sobre nosotros/as.

Si no defendemos nuestra postura podemos terminar haciendo algo que no queremos.

Para resolver un conflicto es importante que las dos partes co-muniquemos nuestra opinión claramente acerca del problema.

FICHA 14: **SOMOS AMIGOS ¿NEGOCIAMOS? ¿O NO?**

Se os presentan diferentes situaciones. Tenéis que valorar si son negociables o no.

Situación	¿Es negociable?		Razones por las que no puede ser negociable
	Si	No	
Un amigo te pide que le cuides las plantas de marihuana que tiene en casa mientras está de vacaciones.			
Tu pareja lleva tiempo insultán-dote y faltándote al respeto. Lo has hablado varias veces y no hay cambio.			
Tienes un amigo que viene “pa-sadito” de un garito a 160 Km/h. Tú estás con él y le pides que vaya más despacio.			
Estás manteniendo una relación sexual con tu pareja, no tenéis preservativos y tú no quieres continuar pero él/ella sí.			
Un amigote dice que lleves una navaja a la discoteca, porque le amenazaron y tiene miedo (debe dinero).			
Tienes una amiga que se está pasando mucho con la cocaína, has intentado hablar varias veces con ella pero ella te tiene de confidente. Tú sabes que no está bien, quieres hablar con sus padres pero ella te pide más tiempo.			

ACTIVIDAD 15: ¿POR QUÉ NO ME DEJÁIS?

OBJETIVO: Identificar las motivaciones que pueden tener los y las demás para ejercer presión sobre nosotros/as; Entender la dificultad de enfrentarnos a situaciones de presión.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a plantea la situación que aparece en la ficha. A continuación hace grupos de 4-5 personas y les pide que reflexionen sobre las cuestiones planteadas. Después se procede a una puesta en común, en la que se hará hincapié en la necesidad de exigir respeto hacia nuestras decisiones.

Finalmente se hace un debate, para ello se divide el grupo en tres subgrupos:

Grupo a favor: No pondrá resistencia y hará lo mismo que los/las demás.

Grupo en contra: No permitirá que los/las demás decidan por ella.

Grupo jurado: Anotará las razones que dan estos grupos.

Una vez terminado el debate, se hará una reflexión basada en los apuntes tomados por el grupo jurado.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Las consecuencias de las decisiones que tomamos son responsabilidad nuestra.

No siempre estaremos de acuerdo con los/as que nos rodean: amigos/as, familia,...

Los amigos/as no siempre están de acuerdo con nuestros intereses y sus motivaciones para ejercer presión pueden ser adecuadas (que te lo pases bien, que estéis juntos...)

Es conveniente que identifiquemos lo que “no es adecuado” ante una situación de presión.

Siempre estamos recibiendo y ejerciendo presión sobre los/as demás aunque sea inconscientemente

La presión no es ni buena ni mala, sino que depende de las maneras en que se ejerce, ya que el grupo puede ser favorecedor de algunas conductas o también limitador de las mismas.

Es importante que exijamos que los/as demás respeten nuestras decisiones ante situaciones de presión.

No tenemos que presionar negativamente (ridiculizar, amenazar...) a nadie porque piense diferente a nosotros/as.

FICHA 15: ¿POR QUÉ NO ME DEJÁIS?

Tras la lectura del texto reflexiona sobre las cuestiones que aparecen a continuación y termina la historia:

— Oye Marta, hemos pensado que como vamos a salir todos/as de fiesta, pillamos para todos/as que nos sale mejor.

— No, yo no quiero. Pasar de mí.

— Pero, ¿que dices? Ir a una discoteca no es lo mismo que quedarse en el barrio. Vas a necesitar algo para aguantar.

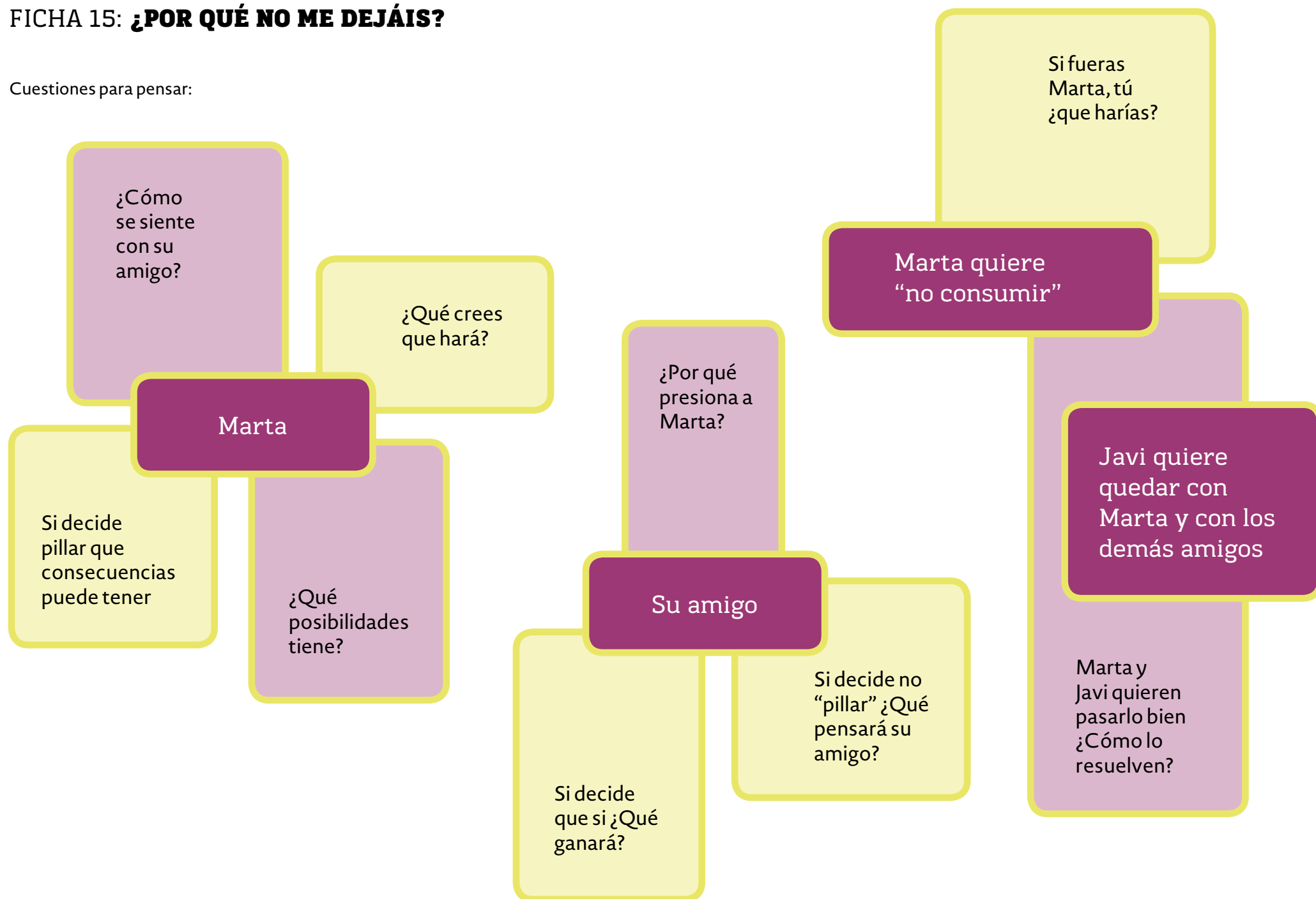
— Bueno, pero ¿qué pasa? ¿No puedo hacer lo que quiero? Dejarme en paz y hacer lo que queráis.

— Es sólo para que pruebes. Te aseguro que no pasa nada y verás como te mola...



FICHA 15: ¿POR QUÉ NO ME DEJÁIS?

Cuestiones para pensar:



ACTIVIDAD 15.1

OBJETIVO: Reflexionar acerca de las razones por las que se decide consumir drogas.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Completar la ficha individualmente, eligiendo las 10 razones más importantes por las que se consumen drogas y ordenándolas de mayor (10) a menor (1) influencia.

Una vez realizada la clasificación se hace una puesta en común de las diferentes respuestas, reflexionando sobre el hecho de que pueden existir muchas razones para tomar una sustancia, pero la decisión última es de uno o una misma.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Cada uno/a tenemos nuestras propias razones para consumir o no consumir drogas.

Una de las principales razones por las que se consumen drogas es por la influencia de nuestro entorno (amigos, publicidad,...).

Debemos pararnos a pensar por qué hacemos las cosas y nunca hacerlas para complacer a los y las demás.

La decisión de tomar o no tomar drogas es personal.

Es fundamental promocionar una cultura donde las personas y los colectivos tengamos capacidades para comunicarnos, tomar decisiones, resolver conflictos, incorporarnos en las estructuras de forma crítica, gestionar miedos y angustias, desarrollar estilos de vida saludables, ser los protagonistas de nuestras vidas sin necesidad de drogas.

ACTIVIDAD 15.1: RAZONES POR LAS QUE SE CONSUMEN DROGAS

Clasifica las razones por las que crees que se consumen drogas por orden de prioridad de mayor influencia (10) a menor (1).

1. Porque están a la vista	
2. Por complacer a un/a amigo/a	
3. Para sentirse mejor	
4. Porque no se tiene a nadie en quien confiar	
5. Para ser aceptados/as en un grupo de amigos/as que toman drogas	
6. Por impresionar	
7. Porque las relaciones con la familia (padre, madre,...) no son buenas o simplemente no existen	
8. Por divertirse	
9. Porque no saben que hacer	
10. Porque se sienten confusos/as e inseguros/as ante las relaciones sexuales	
11. Por pura curiosidad	
12. Porque se sienten abandonados/as por la familia y amigos/as	
13. Por probar, experimentar	
14. Por hacer algo prohibido	
15. Porque no pueden soportar la frustración	
16. Por rebelarse contra los padres	
17. Porque no pueden relacionarse con los otros	
18. Por la presión social (publicidad, TV...)	

ACTIVIDAD 16

OBJETIVO: identificar y reconocer situaciones de presión.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Lectura de las diferentes situaciones en grupos de cuatro personas. A continuación, se dejan 15 minutos para que cada grupo busque soluciones posibles a cada una de ellas, pensando en estrategias para poder enfrentarse a la presión ejercida (amigos/as, la sociedad...) o bien ideas para resolver la situación que les agobia. Pasado este tiempo se realiza una puesta en común donde se contrastarán las diferentes opiniones.

Finalmente, cada uno o una pensará en alguna situación personal en la que se hayan sentido presionados/as y no hayan sabido manejarla. Los/las jóvenes que lo deseen podrán exponer anónimamente su caso en público para ser ayudados/as por sus compañeros/as. La forma de hacerlo será que todos/as entreguen un papel doblado al educador/a, el papel podrá ir en blanco (si no desean compartir nada con el grupo) o con la situación a resolver.

TIENE QUE QUEDAR CLARO: Siempre estamos recibiendo y ejerciendo presión sobre los/as demás aunque sea inconscientemente.

No siempre respondemos adecuadamente ante las situaciones de presión de grupo (amigos/as).

La presión no es buena ni mala, sino que depende de las maneras en que se ejerce, ya que el grupo puede ser favorecedor de algunas conductas o también limitador de las mismas.

Es importante que exijas que los/as demás respeten tus decisiones ante situaciones de presión.

No tenemos que presionar negativamente (ridiculizar, amenazar...) a nadie porque piense diferente a nosotros/as.

Hay que respetar las opiniones, acciones o comportamientos de los y las demás aunque difieran de las nuestras.

Para defender posturas diferentes no hay que ofender.

ACTIVIDAD 16: **TODOS LO HACEN**

En grupos de 4 personas busca las soluciones posibles para cada situación, haciendo frente a la presión.

“Yo también quiero”

Álvaro pertenece a un grupo de 12 chavales. Es el único que está estudiando. Sus amigos/as, algunos/as trabajan y otros/as no hacen nada. Ahora mismo está planteándose dejar de estudiar porque nunca tiene dinero y encima se tiene que quedar muchos fines de semana estudiando. Dice que él también quiere vivir como sus amigos/as.

“Quiero ser igual”

1.-“Vaya rollo, sólo tengo 17 años y estoy hecha un asco. Soy como un bicho bola, si pudiese bajar estos 5 kilos de más, sería la chica más feliz. Mis amigas se ponen la ropa que quieren, y yo también pero no me queda igual, a los chicos les gustan más ellas. Tengo que lograrlo como sea, así que voy a dejar de comer y sino me seguiré metiendo los dedos como hasta ahora”

2.- “Joe, ¡vaya mierda! ¡No paran de salirme granos! Y encima mañana viernes tenemos una fiesta donde voy a ver a esa piva tan guapa que me gustó... pero ¡es que, que me vea con la cara como una paella!
Mejor no voy, ya la veré”.

“Y a ti, ¿Qué te importa?”

Carlos: Mira, ¿pero qué playeras son esas?

Rubén: ¡Qué! Pues las que me gustan a mí.

José: Pero venga, si son unas “Reebok” de mercadillo.

Rubén: Hombre, porque yo no me gasto 150€ como tú para que no me duren nada.

Carlos: Ya, pero es que, ¡son mogollón de horteras!

Rubén: Vale, ¿y qué os importa si las llevo yo?

Ahora piensa en alguna situación personal en la que tú creas que no te enfrentas satisfactoriamente a las situaciones de presión.

Reflexiona sobre, cuáles pueden ser las dificultades y qué necesitarías. En caso de que quieras compartir tu experiencia con el grupo describe tu caso en un papel en blanco.

ACTIVIDAD 17

OBJETIVO: Ser conscientes de las consecuencias que tiene hacer algo que no queremos.

DURACIÓN: 40 minutos.

DESARROLLO: Rellenar la ficha individualmente. Posteriormente se realiza una puesta en común y voluntariamente diferentes personas van exponiendo cada una de las situaciones que aparecen en el cuadro. El educador o educadora van recalcando en su discurso “el derecho que tiene toda persona a decir que “No” y la responsabilidad de cada uno y una a aceptar un no de los y las demás.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Tenemos derecho a no hacer algo que no queremos.

Es nuestra responsabilidad aceptar que un amigo/a nos diga que “No” a algo que planteemos.

Decir “No” nos cuesta mucho esfuerzo, por eso no lo hacemos tantas veces como debíamos.

Si queremos decir que “No” a algo, lo debemos hacer intentando no perjudicar a nadie.

Si pensamos las consecuencias de decir “Si”, muchas veces diríamos “No”.

Nos cuesta escuchar y aceptar un “No”.

Decir “No” es una decisión y hay que aceptarla.

Cuando está en juego nuestro desarrollo-identidad personal, hay situaciones que nunca debíamos de tolerar o “aguantar” aun que queramos mucho a otras personas.

FICHA 17: ¿QUÉ DIGO, “SI” O “NO”?

Rellena el siguiente cuadro:

Situación	¿Qué decimos?	Consecuencias
Montarte en un coche después de que el/la conductor/a haya estado bebiendo.		
Quieres irte a casa pero tus amigos/as te presionan para que te quedes un poco más.		
Estás con el grupo del chico que te gusta y te pasan un porro.		
Un/a amigo/a tuyo/a te pide que le dejes dinero.		
No te apetece seguir bebiendo pero tus amigos/as te sacan otro cubata.		
Tu mejor amigo/a te da 100 gr. de cocaína para que se la guardes en tú casa.		
Estás de fiesta, tienes novio/a y te entra una chica/o que siempre te ha gustado.		

Escribe otras situaciones en las que te gustaría decir no y no lo haces.

1
2
3
4
5

ACTIVIDAD 18

OBJETIVO: Reflexionar sobre las dificultades de responder adecuadamente ante situaciones de presión.

DURACIÓN: 40 minutos.

DESARROLLO: Lectura individual de los dos textos que se presentan. A continuación, se dejan 5 minutos para que cada uno/a reflexione acerca de las cuestiones que se plantean. Pasado este tiempo se realiza una puesta en común donde se contrastarán las diferentes opiniones.

La puesta en común será dirigida por el/la educador/a que resaltará el hecho de que responder ante situaciones de presión es más complicado de lo que parece, pero que hay situaciones en las que hay que armarse de valor y atreverse a decir No.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay que saber decir “No” aunque nos gustase que fuese un “Sí”.

Hay que decir “No” si no estamos de acuerdo con algo aunque en ocasiones suponga enfrentamientos.

Si decimos “No” es porque consideramos que es lo más acertado en esta situación.

Tenemos derecho a no hacer algo que no queremos.

Antes de tomar una decisión es conveniente pensar también en las consecuencias.

Es nuestra responsabilidad aceptar que un amigo/a nos diga que “No” a algo que planteamos.

Decir “No” nos cuesta mucho esfuerzo, por eso no lo hacemos tantas veces como debíamos.

Si queremos decir “No” a algo, lo debemos hacer intentando no perjudicar a nadie.

Si pensamos las consecuencias de decir “Sí”, muchas veces diríamos “No”.

Nos cuesta escuchar y aceptar un “No”..

Decir “No” es una decisión y hay que aceptarla.

FICHA 18: A MÍ NO ME DA IGUAL

Lee las siguientes situaciones:

Situación 1

“La madre de Paula no estaba en casa, era mi chica desde hacía 9 días y yo estaba loco por acostarme con ella, pensé que ella también. Así que nos pusimos, y tuve la mala suerte de que se rompió el único preservativo que llevaba. Alguno de los dos dijo:

— Por una vez no pasará nada. Y encima, la primera. Ya sería mala pata.

El otro estuvo de acuerdo: no había tiempo para detenerme, ni siquiera para pensar decir no, solo para obedecer impulsos primitivos. Así que eso hicimos: “no pensar”.

Situación 2

“David y yo ya no estamos juntos desde el sábado. En verdad yo no le he hecho nada solo que le corté cuando me dijo que no tenía ningún preservativo. Le dije que comprásemos y tampoco quería eso, según el no hace falta porque controla ¡ya sabes! Pero yo le explique que no; que si a él le da igual, a mí no.”

Responde a estas preguntas y ponlas en común con el resto del grupo:

¿Qué opinas de la actitud de Paula y de su novio?

¿Y de la de David y su novia?

¿Cuál crees que es la más correcta? ¿Por qué?

¿Ha aceptado David la decisión de su novia?

¿Te resulta difícil decir no? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 19

OBJETIVO: Ser conscientes de que enfrentarse ante situaciones de presión, no tiene porque implicar perder la relación con otra persona.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Se divide la clase en grupos de tres y a cada uno se le dan 3 situaciones diferentes para que inventen un final. Después tendrán que representarlas. Esta dinámica tiene una única regla: el final de la situación no puede ser que la relación con la otra persona se deteriore o se rompa.

Una vez las situaciones hayan sido representadas se hace una reflexión grupal en base a las cuestiones planteadas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Resolver un problema no significa que una de las partes tenga que perder.

Es importante que se conozcan las posturas de todas las partes implicadas para que se tengan en cuenta.

Es importante que no hagáis algo que no se quiera.

Es importante ser consciente de que los y las demás ejercen presión sobre nosotros/as.

Si no defendemos nuestra postura podemos terminar haciendo algo que no queremos.

Es nuestra responsabilidad aceptar que un amigo o amiga nos diga que “No! A algo que le planteamos.

FICHA 19: ¿HAGO LO QUE QUIERO?

Desarrollar un final para las tres situaciones planteadas y a continuación, representarlas.

Este juego sólo tiene una regla: No se puede resolver la situación perdiendo la relación con la otra persona, ni deteriorándola.

Hoy no salgo

Chica 1: ¿Qué vas a hacer hoy?

Chica 2: Nada, no voy a salir.

Chica 3: Mirad lo que dice... que no va a salir hoy... si hay fiesta en el IMAGE.

Chica 2: Joe... que me tengo que quedar algún día en casa.

Chica 1: ¡Pero hoy no! ¡Que vamos a salir todos/as!

Voy con mis amigas

Chica: Ah! No te había dicho he quedado con mis amigas/os para salir.

Chico: Tú flipas, si son unas sueltas...no quiero que vayas con ellas.

Chica: Pero hace mucho que no salgo con ellas y me apetece... además tú vas a salir con tus amigos/as!

Chico: Tú veras lo que haces!

Paso, no quiero

Chico 1: Pero ¿qué haces?, ¿Qué estás bebiendo?

Chico 2: Coca cola porque hoy no quiero beber.

Chico 3: ¿Y qué, vas a estar toda la noche así?

Chico 2: Es que no me quiero liar, que luego ya sé lo que pasa.

Chico 1: Porque bebas un poco...

Responder a estas cuestiones después de representar las situaciones:

¿Cómo os habéis sentido resolviendo la situación?

¿Cómo ha visto la representación el resto de la clase?

¿Las situaciones representadas pueden darse en la vida real?

¿Se puede uno o una comportar libremente en el grupo?

¿Nos influye la presión de los/las demás?

ACTIVIDAD 20

OBJETIVO: Ser conscientes de la dificultad de “encajar” o “tolerar” situaciones frustrantes.

Reflexionar sobre “cómo nos sentimos en estas situaciones” y cómo nos comportamos.

Analizar algunas herramientas para poder “enfrentarnos adecuadamente”.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Dividir el grupo en tres y leer la situación con las siguientes consignas:

Grupo 1: Se le lee la situación con la siguiente consigna “A un/a amigo/a tuyo/a le pasa esto con sus colegas”

Grupo 2: Se les lee la situación con la siguiente consigna: “El viernes pasado te ha sucedido esto”

Grupo 3: Se le lee la situación con la siguiente consigna “A un colega del barrio, que es “un plasta” le ha pasado esto con sus amigos”

Valorar la situación en cada uno de los grupos y responder a las cuestiones planteadas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Todos/as pasamos por situaciones frustrantes en las que nos sentimos muy mal.

Es uno de nuestros derechos “sentir rabia y frustración”.

Reconocer qué nos sienta mal es una manera inicial de poder resolver una situación.

Es mi derecho hacer conscientes a los demás de que me ha dolido, molestado...

Es frecuente que situaciones de este tipo se puedan repetir, con los mismos/as amigos/as y con otros.

Cambiar de amigos/as no implica fracasar.

Debemos de ser conscientes de que en ocasiones nuestros comportamientos con los/as demás, hacen que el otro/a se pueda sentir muy mal, y que esto a veces es innecesario y no beneficia ni facilita las relaciones.

FICHA 20: **TÚ NO CABES**

"Estábamos como locos! Era viernes y nos daban vacaciones; ni clase, ni hora de llegar a casa, muchos planes, muchas chavalas...

Aquel día nos íbamos al NON, íbamos a “romper” tenía unas ganas increíbles de celebrar esa sensación de poder hacer lo que uno quiere... Llamé a éstos y no me cogían el teléfono. Joder! Una y otra vez y sin poder hablar con ellos. Decidí bajar al barrio, seguro que les veía por ahí. Vi el coche de Pablo y me acerqué deprisa; estaban Raúl, Dani, Gonzalo y su novia. Pablo me dice que la novia de Gonzalo va a ir con ellos y que yo no tengo sitio...

Caminando hacia casa me rompí los nudillos contra la pared, no me lo podía creer.”

Qué puede sentir Julio,

Miedo por quedarse sin amigos.
Rabia porque le han dejado tirado y no han contado con él.
Vergüenza porque tiene que reconocer que sus colegas prefieren a la “novia” de uno de ellos.
Siente que no es nadie.
Siente ganas de vengarse de Pablo y aliarse con Dani y Raúl
¿Qué puede hacer él?

Si tú fueras Julio ¿qué sentirías? En una situación similar, ¿qué harías tú? Esta situación o similar ¿podría sucederte a ti?

ACTIVIDAD 21

OBJETIVO: Trabajar la tolerancia a la frustración.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a plantea un cuadro donde aparecen diferentes situaciones que se quieren cambiar. Los/las jóvenes tendrán que decidir si:

Lo que desean es posible hacerlo en el momento actual.

Lo que desean es posible obtenerlo en un tiempo.

Lo que desean es imposible de alcanzar.

El cuadro se debe contestar teniendo en cuenta que no se pueden asumir riesgos que pongan en peligro la vida (consumir drogas, robar, agredir a alguien...).

Finalmente se hace una puesta en común, ampliando el cuadro con otras situaciones que hayan vivido ellos/as u otros/as.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es importante que tenga claro “lo que quiero, lo que me interesa, lo que me viene bien... y si esto lo estoy consiguiendo con las relaciones que mantengo (con los amigos/as, colegas...)”.

Es importante ser conscientes de que hay deseos e intereses que son imposibles de alcanzar (por dificultades físicas, capacidad, disponibilidad económica...).

Es importante, que en ocasiones es fundamental “saber esperar” para poder alcanzar algo que me interesa. De lo contrario, es probable, “que pretendiéndolo sistemáticamente” en un momento que no es adecuado, me agobie en exceso y no lo pueda alcanzar.

Debemos de ser conscientes de que en ocasiones nuestros comportamientos con los/las demás, hacen que el otro/a se pueda sentir muy mal, y que esto a veces es innecesario y no beneficia ni facilita las relaciones.

FICHA 21: ¿Y SI ESPERO?

Os planteamos diferentes situaciones QUE QUIERES CAMBIAR en las que tendréis que decidir:

Si lo que desean, es posible hacerlo en el momento actual.

Si lo que desean, es posible obtenerlo en un tiempo.

Si lo que desean, es imposible de alcanzar.

Única regla de este juego: DEBES DECIDIRLO SIN ASUMIR RIESGOS QUE PONGAN EN PELIGRO TU VIDA (consumir drogas, robar, agredir a alguien...).

SITUACIONES	Es posible ahora	Esperando es posible	Es Imposible
Dejaste los estudios hace un par de años y te pusiste a trabajar de peón y ahora quieres volver a estudiar.			
Quieres comprarte un coche nuevo, pero no tienes dinero.			
Quieres salir con una chica/o pero el/ella ya te ha dicho que no le gustas.			
Quieres trabajar de periodista pero no tienes estudios.			
Quieres llamar por teléfono pero te han cortado la línea por no pagar.			
Tienes un esguince y quieres ir de fiesta todo el fin de semana.			
Quieres hacerlo con tu pareja pero él/ella no está preparado/a todavía.			
Quieres ir a la playa a tomar el sol y está lloviendo.			
Quieres ir a una discoteca pero no dispones de coche.			
Quiero hacerlo con mi pareja pero se me han olvidado los condones.			
Me dejó mi pareja porque le puse los cuernos. Yo quiero volver con ella/él pero ni siquiera quiere hablar conmigo.			
Quieres comprar unos litros con tu grupo de amigos, a ti te gustaría comprar ron, pero sólo te llega para kalimotxo.			
Te gustaría seguir sacar un grado medio de automoción, y ahora estás cursando un PCPI de Carpintería.			

ACTIVIDAD 22

OBJETIVO: Concienciarse de la importancia de aceptar un “no” aunque no nos guste.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega unos diálogos que tienen que leer en grupos de cuatro para posteriormente contestar a unas cuestiones. Finalmente se nombrará un o una portavoz de cada grupo y se debatirán las respuestas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay que aceptar un no.

Nadie puede tener todo lo que quiere en el momento que quiere.

Hay que aceptar que las cosas no son siempre como uno/a quiere.

Hay que esforzarse para conseguir determinadas cosas.

El fin no justifica los medios.

Acepta un “no”, no tiene porque significar perder.

FICHA 22: ¿ACEPTO UN “NO”?

Lee las siguientes situaciones que se plantean a continuación y contrasta tu opinión con la del resto del grupo.

Un joven habla con su padre:



Joven: Papa, me puedes dar dinero que voy al cumpleaños de Jon.

Padre: Sí, toma los 30 euros de paga que tienes.

Joven: Ya, pero no me llega, porque vamos a cenar y luego a la disco.

Padre: Bueno, pues igual tienes que pensar que no puedes ir. Yo no puedo hacer nada.

Joven: dame por favor un poco más.

Padre: Eso es lo que quedamos, 30 euros.

Joven: ¿Y no me puedes dar lo del fin de que viene?

Padre: Vale, pero entonces sabes que el sábado que viene no podrás salir.

Joven: Bien, no me importa, prefiero ir hoy que van todos.

¿Acepta el joven la respuesta de su padre?

¿Consigue su objetivo? ¿Cómo?

FICHA 22: ¿ACEPTO UN “NO”?

Una conversación de un grupo de jóvenes en el parque:

Roberto: Joe, he visto un Quad mogollón de guapo por 3000 euros.

Josu: ya, es que están guapos, molan mogollón.

Roberto: estoy pensando en hacer algo para comprármelo, ahora que viene el verano, flipas en Quad.

Miguel: Ya te digo que sí, pero hasta que yo ahorre esa pasta no veas.

Roberto: Ahorrar ¿Qué es eso? A mí no me llega con lo que cobro. He pensado que igual muevo algo y venga ¡El Quad!

Julían: Pasa de esas historias que no merecen la pena. Además ahora está todo supercontrolado.

Miguel: Yo si tengo algo ahorrado y junto con la paga extra, ¿quién sabe?

Roberto: pues yo, a lo dicho, mañana voy a hablar con x para ver si me pone y ¡a flipar!

¿Qué te parece lo que va a hacer Roberto?, ¿Por qué?

¿Crees que el fin justifica los medios?, ¿Lo ha pensado bien Roberto?



Cuestiones para debatir entre todos y todas:

¿Qué postura de las tres situaciones te parece la correcta? ¿Porqué?

¿Cómo se actúa normalmente ante un “no” como respuesta? ¿Y tú como lo haces?

¿Cómo soléis conseguir normalmente las cosas u objetivos?

Una pareja de novios está charlando:

Tania: Te lo estoy diciendo en serio.

Sergio: Pero ¿Porqué?

Tania: Porque ya no estoy a gusto contigo. Llevamos mucho tiempo así y tú no cambias ni quieres hacerlo.

Sergio: ¿Qué quieres? ¿Qué curre? ¿Y que deje de salir? Pues vale, a partir de mañana.

Tania: Pero que no, que ya no quiero estar más contigo. Te he dado muchas oportunidades. Y “no” es no, lo siento.

Sergio: Me dejas fatal ¿vamos a seguir quedando? Yo quisiera que me dieras una oportunidad y si cambio vuelvas conmigo.

Tania: De momento no, pero tú sabrás lo que tienes que hacer con tu vida.

Sergio: Vale, pues venga...hasta otra.

¿Cómo se toma Sergio la ruptura?

¿Crees que va a intentar volver con Tania?,
¿Cómo lo harías tú?

BLOQUE II: **MI ENTORNO**

MÓDULO 3: **MI FAMILIA**

MÓDULO 4: **MIS AMIGOS/AS**

MÓDULO 5: **MI ENTORNO**



MÓDULO 3: **MI FAMILIA**

OBJETIVOS

Conocer los diferentes tipos de agrupaciones familiares.
Conocer los diferentes estilos de comunicación en las familias.
Conocer los hábitos comunicativos y relaciones familiares.
Potenciar estrategias de resolución de problemas en la familia.
Ser consciente de que cada uno/a de nosotros/as formamos parte de un núcleo familiar en el que desempeñamos funciones diferentes.
Ser consciente de la importancia de la familia como apoyo y ayuda en situaciones problemáticas y de riesgo.

MODELOS DE FAMILIA

ACTIVIDAD 1: ¿HAY FAMILIAS PERFECTAS?

Objetivo: Conocer diferentes modelos de familia y estilos de comunicación.
Duración: 30 minutos.

RELACIONES FAMILIARES

ACTIVIDAD 2: ¿NEGOCIAMOS O DISCUTIMOS?

Objetivo: Ser conscientes de la importancia de la comunicación dentro del entorno familiar.
Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 3: NO ME ENTIENDEN

Objetivo: Comprender que algunos sentimientos contradictorios (amor-odio) que tenemos respecto a nuestra familia son parte del proceso de adolescencia.
Duración: 45 minutos

ACTIVIDAD 4: ¿SE LO CUENTO? ...

Objetivo: Reflexionar sobre la transmisión de información a los padres de situaciones de riesgo que hayan vivido sus hijos e hijas.
Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 5: ¿CÓMO NOS LLEVAMOS?

Objetivo: Reflexionar a cerca del tipo de relación que hay entre los miembros de la familia.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 6: ¿CÓMO LO HACEMOS?

Objetivo: Reflexionar a cerca de la importancia que tiene la implicación de los miembros de la familia para resolver un problema.
Duración: 50 minutos.

FUNCIONES Y ROLES EN LA FAMILIA

ACTIVIDAD 7: PONTE EN MI LUGAR

Objetivo: Entender que en todo funcionamiento familiar cada persona tiene sus derechos y sus obligaciones.
Duración: 40 minutos.

ACTIVIDAD 8: ¿CUÁL ES NUESTRA FUNCIÓN?

Objetivo: Identificar las funciones de cada una de las personas que componen una familia.
Duración: 40 minutos.

ACTIVIDAD 9: NUESTROS DERECHOS Y DEBERES

Objetivo: Identificar los derechos y funciones de cada uno de los componentes de una familia.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 1

OBJETIVO: Conocer diferentes modelos de familia y estilos de comunicación.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Dividir el grupo en subgrupos de cuatro personas para que lean seis formas diferentes de estructura familiar. Individualmente se responde a las preguntas planteadas para después poner en común las diferentes opiniones surgidas. El/la educador/a guiará la reflexión grupal, de tal forma que se mencione lo positivo de cualquiera de los modelos.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay muchos tipos de familia. Que la constitución de la familia sea diferente, no quiere decir que una familia funcione mejor o peor, o que una sea mejor que otra. Influirán otros factores como el estilo educativo, el sistema normativo, las relaciones, la comunicación familiar, etc.

Tener una familia es muy importante (sea cuál sea el modelo) para ayudarnos en nuestro desarrollo personal y social.

Las familias “perfectas” no existen. No hay una familia igual a otra, cada una tiene sus propias características y todas ellas tienen sus dificultades y problemas en un momento determinado.

No importa que familia tienes, sino el tipo de relación que se da en ella.

Las familias pueden constituirse de diferentes formas, pero éste no es criterio para decidir si son mejor o peor. Influirán otros factores como el estilo educativo, el sistema normativo, las relaciones, la comunicación familiar, etc.

Una comunicación saludable entre los miembros de la familia fomenta una vida familiar positiva.

FICHA 1: ¿HAY FAMILIAS PERFECTAS?

En grupos de cuatro, leer los diferentes casos que se presentan y contestar a las preguntas que aparecen al final.

1. Familia formada por cuatro miembros; padre, madre, hijo e hija. El padre trabaja en un banco, la madre es profesora. El hijo, tiene 17 años está repitiendo 1º de bachiller. La hija está en 2º de ESO. Viven en un adosado. Las normas con respecto a cuestiones como los horarios son rígidas y el hijo tiene que estar en casa a las 11.
2. Familia formada por dos miembros; padre e hija. El padre es viudo, su hija tiene 19 años y trabaja en una tienda. Los dos se respetan y hablan para negociar las normas. Viven en un apartamento.
3. Familia formada por tres miembros; un padre, una madre y un hijo. El hijo estudia 4º de la ESO y sólo ve a sus padres por la noche, ya que están todo el día trabajando. No le va muy bien en los estudios. Sus padres le compran todo lo que pide. Cuando llega tarde le castigan a veces, pero le levantan el castigo rápidamente.
4. Familia formada por tres miembros; pareja de mujeres y la hija de una de ellas. La pareja trabaja y para las cinco ya está en casa. La hija estudia 1º de la ESO y están muy unidas. Hablan y discuten sobre lo que les pasa.
5. Familia formada por siete miembros; padre, madre, cuatro hijos (tres chicas y un chico) y el abuelo. El padre trabaja hasta tarde. La madre trabaja en casa y se tienen que arreglar entre todos/as para hacer las labores de casa y cuidar a su abuelo. No les sobra el dinero y la hija mayor y la mediana, además de estudiar, suelen tener trabajos para sostener sus gastos.
6. Familia en la que dos hermanos están en un piso de Acogida de Diputación ante dificultades momentáneas que presentan los padres.

Preguntas:

Como se constituye una familia (que vivan los abuelos en casa, que sólo haya un padre, que sean muchos hermanos y hermanas,...) implica una convivencia diferente.
Desde tu punto de vista, ¿es distinta, mejor, peor...?
¿Qué tipos de estructuras familiares pueden darse?
¿Hay alguna convivencia mejor que otra? ¿Y peor? ¿Por qué?
¿Qué consideráis que es lo más importante en la familia para que la convivencia sea buena?
Según vuestra experiencia familiar, ¿qué consejos darías a las familias de los ejemplos para que puedan mejorar su convivencia?

ACTIVIDAD 2

OBJETIVO: Ser conscientes de la importancia de la comunicación dentro del entorno familiar.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: Dividir al grupo en subgrupos de cuatro personas para que lean los roles que posteriormente tendrán que interpretar. Inmediatamente después se reparten al azar y se deja unos minutos para que cada joven vuelva a leer su rol e interiorice su papel, buscando afirmaciones, excusas, preguntas, etc. que le ayuden a representar su papel.

Después de la interpretación, se debatirán las cuestiones planteadas incidiendo en la importancia de la comunicación en todo tipo de relaciones: familiares, de amistad, de pareja...

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: En todas las familias se necesitan normas de funcionamiento.

Para que las relaciones familiares sean buenas depende de todos los miembros.

Es muy importante la comunicación entre todos y todas las componentes de la familia.

La familia está formada por dos subsistemas diferenciados (padres e hijos/as) y es importante que existan límites entre ellos y ellas para el buen funcionamiento de un sistema familiar.

Debemos encontrar momentos para escucharnos de forma activa entre los miembros de la familia.

La comunicación implica un estilo de relación y el nuestro debe de ser un estilo asertivo.

La comunicación no debe perderse nunca, ni siquiera en los conflictos o situaciones más graves.

FICHA 2: ¿NEGOCIAMOS O DISCUTIMOS?

Lee e interpreta tu papel lo mejor que sepas.

Padre: Es sábado, tu hijo ha llegado a la una de la madrugada cuando su hora era las once. Piensas que ha consumido algo más que alcohol porque llega con los ojos rojos. Estás enfadado, no haces caso a las razones que te da, además le notas un tanto raro, y tu idea es castigarle.

Madre: Es sábado y tu hijo ha llegado a la una cuando su hora era las once. Estás enfadada, pero quieres escuchar si hay alguna razón que lo justifique. Le escuchas atentamente y le propones negociar: si llega tarde un día más, el próximo día, tendrá que restar ese tiempo y llegar antes.

Hijo: Te has liado con los amigos, y has llegado dos horas más tarde a casa porque te lo estabas pasando muy bien. Tus padres te están esperando, y tienes que pensar una excusa para que no te castiguen.

Hija: Eres la hija mayor. Tu hermano ha llegado tarde y tú como no te llevas muy bien con él y además, a ti no te dejaban llegar tan tarde como a él, metes presión para que le castiguen.

Contesta:

¿Te ha sido fácil desempeñar el papel?

¿Qué papeles había en esta escena?

¿Qué hubieras planteado tú como padre-madre en esa situación? ¿Y cómo hijo?

¿Cómo ves el estilo de relación?

ACTIVIDAD 3

OBJETIVO: Comprender que algunos sentimientos contradictorios (amor-odio) que tenemos respecto a nuestra familia son parte del proceso de la adolescencia. Que además, este sentimiento es compartido con muchos/as chicos/as de nuestra edad.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Lectura del texto a nivel individual. Posteriormente se dejan 5 minutos para que cada lector y lectora responda en un papel a las preguntas planteadas al final del texto. Pasado este tiempo se realiza una puesta en común donde se contrastarán las respuestas.

Posteriormente se divide el grupo en subgrupos de 4 personas que se inventarán un final para el texto. Para terminar, cada grupo lee su final y se votará el que más haya gustado.

TIENE QUE QUEDAR CLARO: En muchas ocasiones experimentamos sentimientos contradictorios que en ocasiones nos desbordan, ya que sentimos que no nos entienden, que no nos valoran, que no confían en nosotros/as.

Estos sentimientos son personales, pero a la vez tienen que ver con una etapa de nuestra vida, que es la adolescencia.

Para los padres y las madres también es complicado enfrentarse ante nuevas situaciones como tener que asumir que los y las adolescentes son más independientes y necesitan menos a las y los adultos.

Aunque seamos adolescentes, seguimos necesitando a la familia como factor de protección, como referentes educativos, como apoyo y como confidentes en situaciones problema o de riesgo.

FICHA 3: NO ME ENTIENDEN

Lee el texto que aparece a continuación y contesta a las preguntas.

“Joder, siempre que llego me dan la vara con lo mismo, “¿Qué tal?” “¿Qué has hecho cariño?” Pero es que ¿no se enteran de que paso de contarles nada? El otro día en clase igual “Como estás adelgazando” ¡joder, ni que hubiera perdido 20 kilos! Todo el mundo me está agobiando. Además lo de “los viejos” es increíble, o me fulminan a preguntas o pasan de mí y me ignoran... A veces pienso que no querían tenerme, ¡pues ahora a pringar, que yo no elegí venir a este mundo! Y lo de mis amigas... “Jode”, ahora se mosquean porque ando más con las del otro Insti... pero ¿qué se han creído? ¿Que pueden controlarme? ¡Son peor que un novio celoso! Además, a las del otro Insti las he conocido este verano y son súper abiertas, tenemos muy buena relación, daría la mano por ellas igual que ellas por mí. Los planes son mucho más guapos, salimos a bailar de viernes a domingo y me lo paso mucho mejor...”

¿Qué creéis que le está pasando?
¿Puede ser una o varias cosas?
¿Cómo se siente con su familia?
¿Cómo crees que se siente su familia?
Buscar un final al texto.

ACTIVIDAD 4

OBJETIVO: Reflexionar sobre la transmisión de información a los padres y a las madres sobre situaciones de riesgo vividas.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: Aparece un listado de situaciones. Se debe de pensar individualmente en cada una de ellas y decidir si se lo contaríamos a nuestros padres o no.

Posteriormente, en grupos de tres, se reflexiona sobre las ventajas e inconvenientes de contar o no cada una de las situaciones.

En el grupo grande se lleva a debate el trabajo realizado, resaltando la importancia de la confianza y la comunicación con nuestros padres para resolver adecuadamente situaciones difíciles.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay situaciones que tenemos que comunicar a los padres sin ninguna duda.

Para resolver los problemas, tenemos que hablar de ellos y hacerles frente.

La confianza en los tuyos es un factor de protección fundamental.

No es fácil enfrentarse a un problema, pero facilita tener un clima de confianza y respeto entre los miembros de la familia.

La comunicación es el primer paso para la resolución de problemas.

FICHA 4: ¿SE LO CUENTO?

Situación	Contar familia		No contar familia	
	Ventajas	Inconvenientes	Ventajas	Inconvenientes
A Maite le pillan en el parque fumando un peta y le ponen una multa.				
Ana está saliendo con Asier, y quiere dejarle, pero él le ha dicho que si le deja, se mata.				
Paloma va a San Fermín sin que sus padres se enteren y tiene un pequeño accidente de coche, aunque a ella no le pasa nada.				
Laura ha perdido 6 kilos en 4 meses, sus padres están preocupados. Está consumiendo anfetaminas.				
Rober está preocupado, lleva 6 meses consumiendo cocaína los fines de semana y cada vez que sale no puede evitar consumir.				
Ramón ha tenido una pelea en una discoteca y tiene lesiones. El otro chico le ha denunciado.				

ACTIVIDAD 5

OBJETIVO: Reflexionar a cerca del tipo de relación que hay entre los miembros de la familia.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Lectura de un texto en grupos de cuatro. Posteriormente se dejan 10 minutos para que cada grupo responda a las preguntas planteadas que aparecen al final del texto. Pasado ese tiempo se realiza una puesta en común destacando la importancia de una buena relación familiar para la resolución de problemas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Cada familia tiene su propio funcionamiento.

Cada familia establece un tipo de relación entre sus miembros.

El tipo de relación influye a la hora de resolver situaciones problemáticas.

No importa la familia que tengas, sino el tipo de relación que se da en ella.

Una comunicación saludable entre los miembros de la familia fomenta una vida familiar positiva.

La comunicación no debe perderse nunca, ni siquiera en los conflictos o situaciones más graves.

La comunicación es el primer paso para la resolución de problemas.

Que una relación familiar sea buena, depende de todos y todas los/as miembros.

FICHA 5: ¿CÓMO NOS LLEVAMOS?

Lee el texto y contesta a las preguntas que aparecen al final.

“Tuve que contárselo, no estaba bien ocultarle la verdad, además empezaba a necesitar su ayuda, su opinión, ya sé que es mi madre, pero ya no me importaba decírselo, la necesitaba. Así que se lo dije sin pensar: Marta está embarazada.

Tras un rato de charla me dijo:

Raúl, dices que ya has hablado con la madre de Marta y ¿ella qué piensa?

Ella es una mujer muy liberal. Piensa que todo terminará cuando Marta aborte. Ya tiene elegida la clínica y el dinero preparado. Ni tan siquiera le ha preguntado a Marta lo que quiere hacer, siempre se hace lo que dice. Y a mí me trata como si fuese el culpable y no pudiera decidir.

Toda aquella conversación con mi madre me hizo pensar en lo bien que ella lo hacía conmigo. Mi madre nunca ha sido una de esas madres autoritarias. Siempre me ha dicho que le gusta confiar en mí. Creo que me he ganado su confianza, lo cual tiene ventajas, por ejemplo, que se deje convencer. Ojalá yo fuese capaz de hacerlo así con mi futuro hijo. Él tendría una ventaja: padre y madre, aunque yo no lo he echado en falta.”

Responde a estas cuestiones y ponlas en común con tus compañero y compañeras:

¿Qué diferencias hay entre la actitud de la madre de Raúl y la de la madre de Marta?
¿Qué harías tú en la situación de Raúl?
Y si tú fueses la madre, ¿qué le dirías?
¿Qué te parece la relación que tiene Raúl con su madre? ¿Crees que tiene ventajas?, ¿Cuáles?, ¿Inconvenientes?, ¿Cuáles?

ACTIVIDAD 6

OBJETIVO: Reflexionar a cerca de la importancia que tiene la implicación de los miembros de la familia para resolver un problema.

DURACIÓN: 50 minutos

DESARROLLO: Lectura de un texto en grupos de cuatro. Se presentan dos situaciones diferentes en las que tendréis que poner el final de la historia. Finalmente se hará una puesta en común de cómo resolvéis teniendo en cuenta las dificultades que cada situación presenta.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: El tipo de relación y comunicación influye en la forma de resolución de los problemas.

No es fácil resolver un problema, pero facilita tener un clima de confianza y respeto entre los miembros de la familia.

La comunicación es una parte muy importante de la relación.

Para la resolución de un problema tienen que estar todas las partes implicadas.

Un problema individual se convierte en un problema familiar.

FICHA 6: ¿COMO LO HACEMOS?

A continuación aparecen dos situaciones diferentes. Cada grupo tendrá que poner un final a cada una de las historias, teniendo en cuenta que hay que intentar resolver la situación.

Situación 1

Los Padres de Asier están preocupados y quieren ayudarle.

Asier: No quiero seguir escuchando a ninguno de los dos.

Madre: Sólo dime una cosa, ¿desde cuando estás enganchado a las drogas?

Asier: No estoy enganchado a ninguna droga, lo tomo porque me gusta.

Padre: Pues entonces, ¿desde cuando traficas con ella?

Asier: Un año, y no os habéis enterado de nada (dice en tono agresivo) tampoco entiendo que me entendáis pero necesito dinero, más dinero del que me dais y lo he buscado como he podido. ¡Di-ne-ro!, ¡Eso es todo!

Padre: Sólo queremos ayudarte hijo, ¿hay alguna forma?

Situación 2

Natalia intenta hacer que sus padres reflexionen.

Natalia: ¡No iré! Ya lo he decidido. Sé muy bien lo que pasa, de repente, cambiáis de opinión y decidís que me vaya a Londres a estudiar, pero no lo hacéis por mí, sino para estar vosotros seguros. Queréis separarme de mis amigas y de mi novio “el porreta” como le llamáis sin conocerle, ¡apartarme de lo que llamáis malas compañías, sin tan siquiera conocerles!

Padre: Harás lo que nosotros digamos, ya hemos preparado todo, incluso hemos pedido un préstamo para que vayas ¿No significa eso nada para ti? ¿Para qué nos esforzamos contigo?

Natalia: De verdad, os estáis equivocando, no les conocéis, sólo juzgáis su aspecto, a mí me gustan. Jamás os he fallado, confiar en mí, ya no soy una niña, tenéis que dejarme decidir lo que yo quiero para mí.

ACTIVIDAD 7

OBJETIVO: Entender que en todo funcionamiento familiar cada persona tiene sus derechos y sus obligaciones.

DURACIÓN: 40 minutos.

DESARROLLO: Rellenar la primera parte de la ficha de manera individual. A continuación en grupos de 4 completar la segunda parte de la ficha, para finalmente hacer una puesta en común en la que el/la educador/a recalcará la importancia de las normas en las relaciones familiares.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Cada miembro de la familia tiene un rol determinado.

En todo funcionamiento familiar, cada persona tiene sus derechos y sus obligaciones.

Dentro de la familia se pueden negociar unas situaciones, acciones, normas... Sin embargo, hay que tener claro que otras nunca serían negociables o aceptables.

Las normas son importantes. Nos sirven para ver como funcionamos.

En ocasiones, el rol y lo que conlleva (ser padre, madre o hijo, hija) puede resultar “muy difícil”.

FICHA 7: PONTE EN MI LUGAR



Responde a las preguntas:

Qué le dejarías hacer a tu hijo/a de tu edad?

¿Qué no le dejarías?

¿Qué horarios pondrías?

¿Qué normas?

¿Qué cosas harías con tus hijos/as?

¿Qué cosas te preocuparían?

Ahora contesta con tus compañeros y compañeras:

¿Qué te molesta más de los padres?

¿Qué te gusta más?

¿Con qué cosas que hacen estas de acuerdo? ¿Con cuáles no?

¿Hay diferencia en cómo lo hacen ellos/as a cómo lo harías tú?

ACTIVIDAD 8

OBJETIVO: Identificar las funciones de cada una de las personas que componen una familia.

DURACIÓN: 40 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega una ficha que tienen que rellenar en grupos de tres. En la ficha han de anotar quién hace qué. Si las opiniones de los miembros del grupo difieren se anotan todas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Cada componente de una familia tiene una función.

Cada familia funciona de una manera.

En todas las familias existen normas de funcionamiento.

Es importante la colaboración de todos y todas los y las componentes de la familia para que ésta funcione adecuadamente.

FICHA 8: ¿CUAL ES NUESTRA FUNCIÓN?

Rellenar el siguiente cuadro anotando todas las personas que forman una familia y lo qué hace cada uno. (Tener en cuenta quién crees que lo hace casi siempre).

¿Qué hace?	¿Quién lo hace?				
	Padre	Madre	Tú	Hermano	Hermana
Las compras					
Limpiar la casa					
Hablar contigo					
Ser más cariñoso					
Mandar					
Enfadarse a menudo					
Discutir					
Quejarse por todo					
Negociar					
Poner horarios					
Ingresar dinero					
Perdonar					
Hacer bromas					
Imponer					
Escuchar					
Dar un cachete					
Poner castigos					

En caso de que se te ocurra alguna que no aparezca añádela.

¿Puede haber dificultades en esta casa por las funciones que has puesto a cada uno? Si es que las puede haber, pensar en que cambios habría que realizar en las funciones para que la situación mejorase. ¿Habría que añadir otras?

ACTIVIDAD 9

OBJETIVO: Identificar los derechos y deberes de cada uno de los componentes de una familia.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Se reparte una ficha que los jóvenes han de responder de manera individual. Primero tienen que anotar los derechos y deberes que cada miembro de la familia tiene. Posteriormente se les pide que rellenen el mismo cuadro pero pensando que ahora ellos son el padre o la madre de una familia ideal.

Finalmente se dejan 5 minutos para que cada joven reflexione individualmente sobre los cambios que ellos mismos podrían generar para que su familia se pareciese a la familia ideal que han imaginado.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Todos tenemos unos derechos y deberes dentro de la familia.

Es importante la colaboración de todos y todas para su funcionamiento.

Tu posición no es la única con problemas, todos/as los/las componentes de la familia los pueden tener.

No es fácil ninguno de los papeles que se desempeñan en la familia.

FICHA 9: NUESTROS DERECHOS Y NUESTROS DEBERES

Rellena el cuadro que aparece a continuación. En él tienes que poner los deberes y derechos de cada uno/a de los miembros de una familia que conozcas.

Personas que conviven	Derechos	Deberes

Inventa lo que sería para ti una familia ideal, con las personas que te gustaría vivir en un futuro, anotando sus derechos y deberes.

Personas con las que vivirías	Derechos	Deberes

MÓDULO 4: **MIS AMIGOS/AS**

OBJETIVOS

Ser conscientes que tenemos necesidad de pertenecer a uno o varios grupos; porque nos protege.

Reflexionar sobre el significado de la palabra amistad.

Diferenciar qué es un/a amigo/a y qué es un/a colega.

Identificar las diferentes relaciones que se establece con cada uno/a de ellos/as o con cada grupo.

Que un grupo de amigos es un espacio donde se comparten intereses, gustos, agobios, opiniones, mosqueos...

MIS AMIGOS/AS O COLEGAS

ACTIVIDAD 1: Mis grupos

Objetivo: Identificar tus grupos de referencia y conocer las características de cada uno de ellos. (Amigos o colegas). Reflexionar sobre la influencia y las aportaciones que ejercen sobre mí cada uno de estos grupos.
Duración: 20 minutos.

ACTIVIDAD 2: Cuadrilla

Objetivo: Valorar la gran importancia del grupo de amigos y amigas como globalidad y de cada miembro de él en particular.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 3: Amigos o colegas

Objetivo: Reflexionar sobre el papel de los amigos y amigas como ayuda y apoyo en situaciones de riesgo.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 4: Cada oveja con su grupo

Objetivo: Respetar al resto de grupos y sus señas de identidad.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 5: ¿Con quién voy?

Objetivo: Identificar las diferentes grupos a los que perteneces y la relación que estableces con cada uno de ellos.
Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 6: ¿Cómo es el amigo?

Objetivo: Conocer las semejanzas y diferencias entre una relación de amistad y una relación de colegas.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 7: ¿Quién es Quién?

Objetivo: Identificar los diferentes “roles” que existen en los grupos de iguales.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 8: ¿Quién es más valorado/a en mi grupo de amigos/as?

Objetivo: Identificar qué es motivo de éxito en un grupo. Ser conscientes de la influencia de los valores de un grupo en los valores personales.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 9: ¿Es mi amigo/a?

Objetivo: Respetar a todos los miembros del grupo, aunque no te identifiques con ellos/as como lo haces con el resto y reflexionar sobre el daño que podemos causar a otros/as cuando no respetamos las diferencias.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 10: ¿Iguales o diferentes?

Objetivo: Identificar las diferentes funciones que se realizan en el grupo teniendo en cuenta quién las realiza, un chico o una chica.
Duración: 50 minutos.

PAREJA

ACTIVIDAD 11: Mi pareja

Objetivo: Identificar las diferentes cosas que buscamos en una pareja.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 12: ¿Buscabas esto?

Objetivo: Saber por qué mantenemos una relación.
Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 13: Pero ¿qué le está pasando?

Objetivo: Hablar de la pareja y reflexionar sobre el respeto.
Duración: 45 minutos.

¿COMO VIVO MI TIEMPO LIBRE CON ELLOS Y ELLAS?

ACTIVIDAD 14: Paso de la rutina

Objetivo: Reflexionar sobre lo que hacemos con nuestro tiempo libre.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 15: Y entre semana ¿Qué?

Objetivo: Conocer alternativas de ocio diferentes a las que practicamos.
Duración: 25 minutos.

ACTIVIDAD 16: ¿Como es nuestro tiempo libre?

Objetivo: Reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de lo que hacemos en el tiempo libre.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 1

OBJETIVO: Identificar tus grupos de referencia y conocer las características de cada uno de ellos. (Amigos/as o colegas).

Reflexionar sobre la influencia y las aportaciones que ejercen sobre mí cada uno de estos grupos.

DURACIÓN: 20 minutos.

DESARROLLO: Se presentan siete situaciones con las que los/ las jóvenes pueden identificarse. Después de haberlas leído se contesta de forma individual a las cuestiones planteadas.

Finalmente se hace una puesta en común en la que se debatirá sobre cuáles son las ventajas y desventajas de encontrarse en cada una de estas situaciones.

TIENE QUE QUEDAR CLARO: No se tiene porqué pertenecer sólo a un grupo.

Si mis amigos/as no hacen alguna actividad que me gusta, puedo realizarla con otro grupo sin que tenga que ser un problema.

Hay situaciones en las que nos “limitamos” las relaciones y no somos conscientes de lo que perdemos.

Todos los grupos tienen cualidades positivas de las que aprender.

Es bueno darnos la oportunidad de conocer a diferentes personas.

Se pertenece a un grupo u a otro según las necesidades que tengamos.

FICHA 1: MIS GRUPOS

Aquí hay diferentes situaciones con las que te puedes relacionar. Examínalas y contesta a las siguientes preguntas:

Tengo mi grupo de amigos/as y luego tengo amigos y amigas con las que quedo de vez en cuando.

Tengo mi grupo de amigos/as y luego tengo otros grupos de amigos/as con los que quedo de vez en cuando.

Tengo mi grupo de colegas y no tengo buenos/as amigos/as.

Tengo mi grupo de amigos/as y no tengo colegas.

Tengo mi grupo de amigos y amigas y luego tengo otros grupos de colegas con los que quedo para hacer otras cosas.

Voy por libre.

Voy con mi pareja.

¿Cuál es tu situación?

Ventajas e inconvenientes de tu situación.

¿Cuál te parece la mejor situación?

¿Cuál crees que es la situación más común?

De la situación que tú tienes, ¿te gustaría cambiar algo?

¿Qué me da un grupo de amigos/as?

¿Y uno de colegas?

Puedes dibujar, escenificar... las diferencias como quieras.

¿En qué influye que estemos dentro de un grupo? (Forma de vestir, ocio, consumos...)

¿Cómo sería nuestra vida si no perteneceríamos a un grupo? ¿Conoces a alguien que no pertenezca a ningún grupo?

ACTIVIDAD 2

OBJETIVO: Valorar la importancia del grupo de amigos y amigas como globalidad y la de cada miembro de él en particular

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Lectura del texto en grupos de 4 ó 5 personas. Posteriormente se dejan 5-10 minutos para que cada grupo reflexione sobre las preguntas propuestas, respetando las diferencias de opiniones. Pasado este tiempo el/la educador/a reparte un folio en blanco, en el que tendrán que dar respuesta a la última pregunta planteada. El trabajo de cada grupo consistirá en escribir un mínimo de 3 opciones.

Finalmente se hará una puesta en común, en la que cada grupo planteará al resto sus respuestas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: A las amistades hay que cuidarles bien (dedicarles tiempo, estar disponible, comprometerse...)

Hay que valorar las cualidades de cada cual.

Aunque estés muy enamorado/a de tu pareja, no te olvides de compartir aficiones, penas, momentos... con tus amigos/as.

Mantener las amistades requiere de tiempo y esfuerzo.

Ponerte en el lugar de tus amigos/as e intentar comprender como se sienten con tus acciones ayudará a mantener unas relaciones de amistad sanas y positivas.

FICHA 2: **MI GRUPO DE AMIGOS**

“Irene tiene un grupo de 7 amigas. Son amigas de toda la vida, muchas han ido juntas a clase, y otras se juntaron hace años porque compartían aficiones, lugares de interés, etc.

Además, unas cuantas tienen novio y han hecho un grupo muy majo en el que suelen hacer muchos planes todos/as juntos/as., Otras veces en cambio, deciden quedar las siete, contarse que tal les ha ido el día, comprar algún niki chulo para la fiesta del sábado, en fin, mimarse un poco.

Irene conoció un chico hace un mes, se llama Dani, le gusta mucho y le ha visto todas las semanas desde entonces. Además, discutió con las amigas porque quería ir a una discoteca donde estaban su novio y sus amigos, pero ellas le dijeron que ya lo habían hecho el fin de semana pasado y que éste no les apetecía, por lo que Irene se fue sola. Desde hace un mes no acude a ningún plan con su grupo de amigas, siempre está con Dani y su gente. A Dani no le gusta conocer gente, por eso todavía no ha sido presentado al grupo. Irene pierde casi totalmente el contacto durante 7 meses.

Después de ese tiempo Dani deja a Irene y no quiere saber nada más de ella, por lo que se siente muy sola.

Vuelve a llamar a sus amigas y éstas le recogen pero están algo dolidas, se han sentido utilizadas...”

- ¿Qué es lo que hizo que Irene perdiese el contacto durante tanto tiempo?
- ¿Cómo se han sentido las demás?
- ¿Creéis que tienen razones para estar molestas?
- ¿Es algo común en los grupos de amigas o amigos?
- ¿Qué esperáis de vuestro grupo?
- ¿Qué otras opciones tenía Irene?

ACTIVIDAD 3

OBJETIVO: Reflexionar sobre el papel de los amigos/as como ayuda y apoyo en situaciones de riesgo.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Leer el texto de forma individual. A continuación se dejan 10 minutos para que en pequeños grupos se dé respuesta a las cuestiones planteadas.

Por último, se hace una puesta en común en la que se analizarán todos los aspectos a los que cada grupo da importancia y las diferencias encontradas en las respuestas. El/la monitor/a fomentará en todo momento las valoraciones positivas de tener amigos/as.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Debemos tener claro quiénes son nuestros/as verdaderos/as amigos/as.

Debemos cuidar los/as amigos/as.

Según consideremos que una persona es un/a colega o un/a amigo/a hacemos y nos comportamos de manera diferente con él/ella.

Un/a amigo/a puede ser un apoyo fundamental para reducir riesgos.

Se suelen tener muchos más colegas que amigos/as.

El conocimiento mutuo, el respeto y el aprecio dentro de una relación de iguales facilita una relación de amistad.

FICHA 3: **AMIGOS/AS O COLEGAS**

“Marcos tiene 22 años, trabaja en una fábrica a turnos y vive con Lorena, su pareja, en un barrio de Valencia. Desde hace algún tiempo está algo cambiado, de muy mal humor. Parece como si se hubiera tragado una botella de vinagre, todo el día refunfuñando; que si se encuentra cansado, que si “la peña” le agobia... Pero lo verdaderamente preocupante es que con sus amigos/as de siempre ha perdido mucho contacto, de vez en cuando baja al parque entre semana, está con “la peña” un ratito y enseguida dice que se “ralla” y se pira. Además ha perdido el sentido del humor que le caracterizaba, y ya no se le puede hacer ninguna broma porque todo se lo toma a la defensiva, cree que hacen comentarios sobre él...”

Creo que todo esto es por la mierda esa, la cocaína que se mete. Además se está pasando varios pueblos, su novia me dijo que como siga así... que también lo hace los jueves, de forma continuada hasta el lunes ¿cómo no va a estar de mal humor? ¡Tiene que estar agotado!

Yo creo que incluso consume más días, pero tampoco me atrevo a contactarlo a Lorena, bastante tiene la pobre...”

Mi amigo/a y mi colega

Si fuera mi amigo haría...
Si fuera mi colega haría...
Si fuera mi amigo le diría...
Si fuera mi colega le diría...

Yo tengo.....Amigos/as
Yo tengo.....Colegas

Para mí es más importante tener...
¿Qué creéis que tiene más la gente, amigos/as o colegas? ¿Por qué?
¿Cómo consigo tener más colegas?
¿Cómo consigo tener más amigos/as?

ACTIVIDAD 4

OBJETIVO: Respetar al resto de grupos y sus señas de identidad.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Se han elegido 4 tipos de grupos (Pijos/as, Hip Hoperos/as, Heavy y Bumpings) y algunas de las señas de identidad que los/las caracterizan.

El trabajo a realizar por los/las jóvenes es unir cada grupo con sus señas de identidad. Para ello, se recortan todas las casillas que aparecen en la ficha y se separan las que hacen referencia a los grupos: pijos/as, Hip Hoperos/as, Heavy y Bumpings. A cada grupo se le da una de estas casillas y el resto se reparte equitativamente en todos los grupos. Los grupos irán intercambiándose las señas de identidad hasta que todos y todas hayan conseguido las características propias del grupo que les haya tocado.

Finalmente se hace una puesta en común sobre las impresiones surgidas de la actividad, en la que el educador o educadora aprovechará para comentar la importancia de respetar y valorar todos los grupos.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay diferentes tipos de grupos.

Cada grupo tiene sus señas de identidad. (Ropa, música...)

Nos identificamos con personas, no por cómo vistan sino por cómo son.

Todos los grupos tienen cosas positivas con las que quedarnos y de las que aprender.

Nos podemos dar la oportunidad de conocer a apersonas, que a primera vista no tienen nada que ver con nosotros/as.

Es importante mostrar respeto hacia todo tipo de grupos.

FICHA 4: CADA OVEJA CON SU GRUPO



PIJO	HIP HOPERO	HEAVY	BUMPING
PELO CONTRASTAS	SUDADERA SURFER	CAMISETA CON HOJA DE MARIHUANA	POLO LACOSTE
PANTALONES ADIDAS	PANTALONES VAQUEROS	SUDADERA CON GORRO	PANTALONES CORTOS
PENDIENTES EN LA OREJA	CAMISETA SIN MANGAS	GORRA	PIERCINGS
CHAQUETA VAQUERA	BOTAS ALTAS	PULSERAS DE CUERO	ZAPATILLAS DE TELA
ANILLOS	NIKE CON MUELLES	TATUAJES	CAMISA
ZAPATOS ART	CADENAS	CAMISETA AJUSTADA	PELO LARGO
PELO CON GOMINA	SELLOS DE ORO	CINTURÓN CON PINCHOS	PELO RAPADO
RASTAS	PANTALONES ANCHOS	GAFAS DE SOL	CAMISETA NEGRA
CAMISETA A RAYAS	MAYAS	PANTALONES CAIDOS	

ACTIVIDAD 5

OBJETIVO: Identificar los diferentes grupos a los que perteneces y la relación que estableces con cada uno de ellos.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega una ficha que han de rellenar a nivel individual. En ella tiene que anotar con cuántos grupos de iguales se relacionan y la razón que les une a ellos. Por último, se hace una puesta en común, analizando las diferencias que existen entre los diferentes grupos a los que nos vinculamos.

Al final, aparece un cuadro como instrumento para que reflexionen sobre sus propios grupos.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es posible pertenecer a varios grupos a la vez.

Aunque tengamos varios grupos de referencia siempre hay alguno, con el que compartimos o nos vinculamos más.

El grupo de pertenencia al que nos vinculamos nos elige y lo elegimos nosotros/as por compartir más cosas en común.

Se pertenece a un grupo u a otro dependiendo de las necesidades que tengamos.

Un grupo de amigos o amigas es un espacio donde se comparten intereses, gustos, agobios, opiniones, mosqueos...

En la adolescencia - juventud el grupo tiene un valor especial.

Dentro de nuestro grupo, mantenemos relaciones diferentes con cada uno/a de sus miembros.

FICHA 5: ¿CON QUIEN VOY?

Rellena la ficha que aparece a continuación.



Enumera todos los grupos de amigos/as o colegas con los que te relacionas.

Ej.: con mi grupo de gimnasio
1
2
3
4
5
6

Elige dos de los grupos que has escrito y describe las diferencias que existen entre ambos.

Ahora, de todos los amigos/as que tienes, vete situándolos a tu alrededor.

Se trata de que tu mismo evalúes a quien colocas cercano a ti, y por el contrario a quien colocas mas lejos.

ACTIVIDAD 6

OBJETIVO: Identificar las semejanzas y diferencias entre una relación de amistad y una relación de colegas.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Cada joven o adolescente piensa en su mejor amigo/a y rellena individualmente la ficha reflexionando sobre la relación de amistad que mantienen. A continuación el/la educador/a reparte otra ficha en blanco que deberán volver a cumplimentar, pero esta vez pensando en uno mismo como amigo o amiga.

Finalmente se responden individualmente a las preguntas planteadas y si se considera oportuno se comentan en gran grupo.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Se suelen tener muchos/as colegas pero pocos/as amigos/as.

Mantener las amistades requiere tiempo y esfuerzo.

Una buena amistad se tiene con pocas personas y ésta implica compromiso y tiempo por ambas partes.

El conocimiento mutuo, el respeto y el aprecio dentro de una relación de iguales facilita una relación de amistad.

El grupo lo conforman varias personas y los lazos que se establecen entre ellas son diferentes.

Debemos tener claro quiénes son nuestros/as verdaderos/as amigos/as.

FICHA 6: ¿CÓMO ES EL AMIGO?

Rellena la ficha pensando en un amigo/a tuyo/a:

	Si	No
Es sincero/a		
Es cariñoso/a		
Nos enfadamos		
Me escucha		
Compartimos gustos		
Se preocupa por mí		
Es divertido/a		
Tiene opiniones que no me gustan		
Me apoya		
Me respeta		
Tiene dinero		
Me da confianza		
Es un o una traidor		
Tiene prestigio-fama		
Es protector/a		
Me da estabilidad		
Me da seguridad		
...		

Vuelve a rellenarlo pensando en ti como amigo/a. Ahora contesta:
(se puede rellenar o comentar)

¿Con cuántos grupos vas?

¿Cuántos colegas tienes aproximadamente?

¿A cuántos puedes llamar amigos/as?

¿Qué aspectos son los que más valoras en tus amigos o amigas?

ACTIVIDAD 7

OBJETIVO: Identificar los diferentes “roles” que existen en los grupos de iguales.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Se reparte la lista con los diferentes roles que los/as amigos/as pueden desempeñar en un grupo. Poner al lado de cada uno de estos roles el nombre de los/as amigos/as que en tu grupo se asemejen a esa identidad. Incluir también el nombre de uno mismo.

Posteriormente se hace una puesta en común, explicando por qué se han asignado esos roles y el lugar que se ocupa dentro del grupo. El educador o educadora lanzará al grupo las preguntas planteadas en la ficha para que cada uno/a pueda reflexionar.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Todos tenemos un papel asignado dentro del grupo

Todos, aunque no lo pensemos, tenemos identificado a cada persona con un rol (el/la gracioso/a, el/la listo/a...).

Muchas veces se nos asigna un “rol” que no es precisamente el que nos gustaría cumplir dentro del grupo.

Estos roles pueden ser positivos para mí pero también negativos.

Es muy importante poder cambiar de rol, y que no sean roles fijos porque si es así, nos estancamos en una sola forma de estar.

FICHA 7: ¿QUIÉN ES QUIEN?

En mi grupo quién es...

El/la gracioso/a	El/la que no cuenta nada de sí mismo/a
El/la callado/a	El/la que no se entera de nada
El/la que cuenta todo	El/la más listo/a
El/la más quejica	El/la que te anima
El/la que tiene peor suerte	El/la más movido/a
El/la más manitas	El/la que tiene mejor suerte
El/la chuleta	El/la que más se pierde
El/la que organiza	El/la que hace lo que le manden
El/la que invita	El/la que propondría ir al monte
El/la agarrado/a	En El/la que se puede confiar
El/la más broncas	El/la que hace bromas.
El/la que pide favores	A El/la que más le van las relaciones serias
El/la que más desfasa	El/la que más liga
El/la más deportista	El/la más elegante
El/la que tiene más marcha	El/la que más estudia
El/la más currela	El/la que más se pasa con las drogas
El/la más vago/a	El/la que más discute
El/la menos elegante	El/la que más gente conoce
El/la que propone planes diferentes	El/la que más baila
El/la más cotilla	El/la que tranquiliza
El/la que no tiene sentido del humor	

Por último, se debate de forma guiada usando las siguientes preguntas:

- ¿Qué papel te has asignado? ¿Por qué?
- ¿Crees que los demás miembros del grupo tienen esa imagen de ti?
- ¿Te gusta el rol que cumples dentro del grupo?
- ¿Cambiarías dicho rol? ¿Cuál elegirías? ¿Sería fácil?
- ¿Permitirías que algún amigo/a cambiara de rol?
- ¿Crees que para alguien es un problema tener un rol concreto?

ACTIVIDAD 8

OBJETIVO: Identificar qué es motivo de éxito en un grupo.

Ser conscientes de la influencia de los valores de l grupo en los valores personales.

DURACIÓN: 45 minutos

DESARROLLO: En un trozo grande de papel, se dibuja una pirámide como la que aparece en la ficha.

La cuestión es ver lo que más se valora en nuestro grupo. Cada uno/a tiene que levantarse y escribir fuera de la pirámide algo que se valore en su grupo como éxito.

Después se lee la primera valoración de la lista y los/las que creen que es símbolo de éxito levantan la mano, si son mayoría se introduce en la pirámide. Esto se va haciendo con todas las valoraciones. Se adjunta una lista para completar lo que señalen los/las jóvenes. Durante la dinámica se irán mencionando los motivos por los que las valoraciones se van introduciendo dentro o no de la pirámide.

Por último, en grupo se comenta que implica tener estos motivos de éxito y qué implica no tenerlos; y a qué damos más importancia (cosas materiales y no materiales) para tener éxito.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: En cada grupo puede haber modelos de éxito diferentes.

El modelo de éxito que hay en nuestro grupo influye en el de cada uno/a.

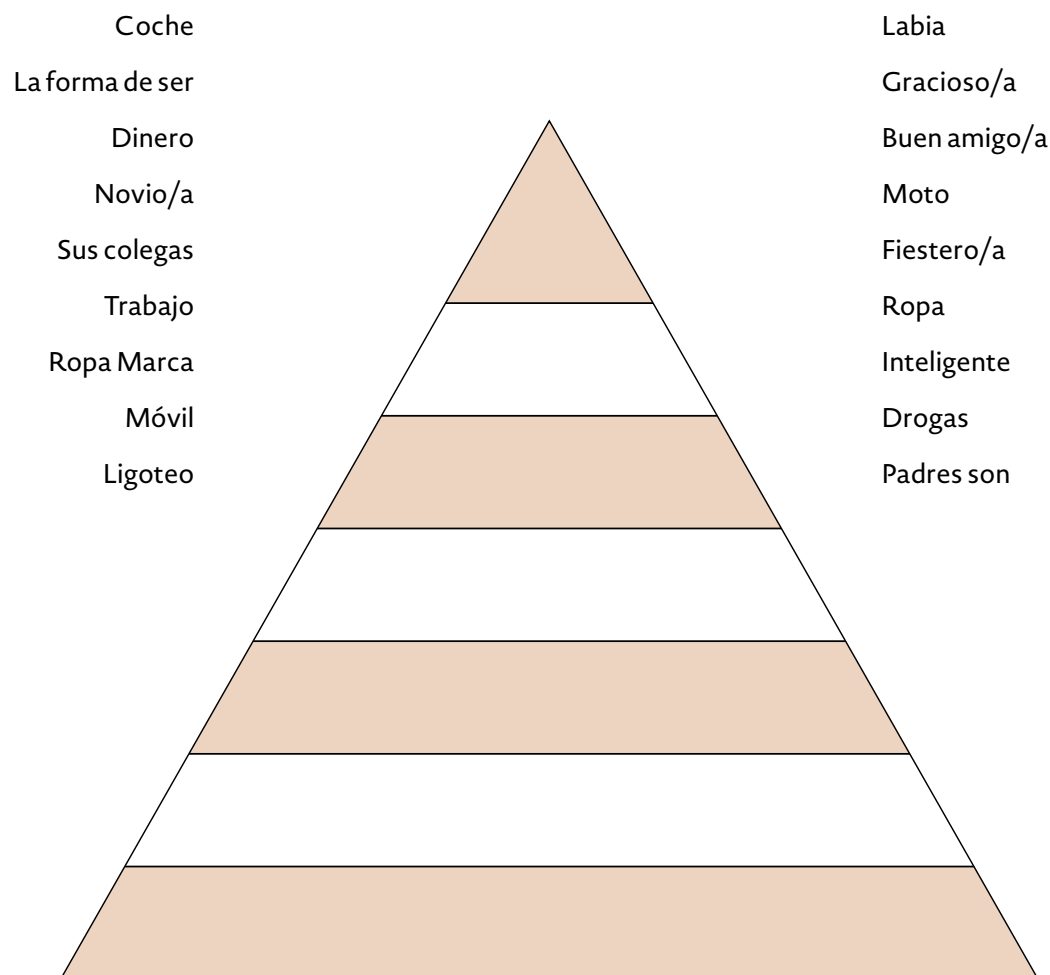
Es difícil mantener un modelo de éxito diferente al que se marca en nuestro grupo (presión grupal)

Es importante que nuestro modelo de éxito esté basado en aspectos objetivos y asequibles.

Ser uno o una misma es el primer paso para alcanzar el éxito.

FICHA 8: ¿QUIÉN ES MAS VALORADO/A EN MI GRUPO?

¿A qué se le da más importancia en tu grupo? Ordena las siguientes cuestiones de mayor a menor importancia.



Ahora reflexiona: ¿Por qué? ¿Tener más cosas supone tener más éxito?

ACTIVIDAD 9

OBJETIVO: Respetar a todos los miembros del grupo, aunque no te identifiques con ellos como lo haces con el resto y reflexionar sobre el daño que podemos causar a otros y otras cuando no respetamos las diferencias.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a hace grupos de cuatro componentes. A continuación corta las situaciones que aparecen en la ficha, y que describen diferentes roles, y reparte una a cada miembro del grupo. Cada uno/a guardará en secreto el rol asignado. Seguidamente se expone la situación concreta y cada grupo tendrá que representarla, lo mejor que pueda, según el “papel” que a cada uno le haya tocado.

Una vez representada la situación, los y las componentes de cada grupo tendrán que identificar todos los papeles y debatir sobre las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellos

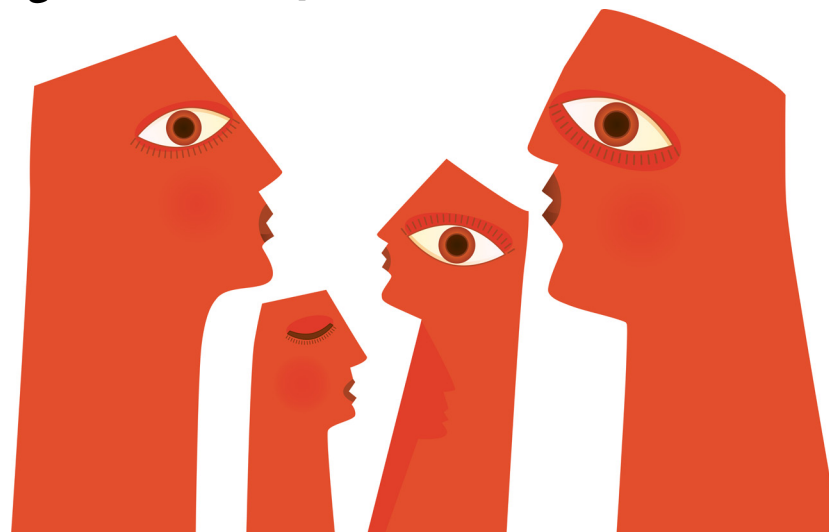
TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Ser diferente a alguien no quiere decir que seas más o menos que él/ella.

Cada uno/a tenemos nuestros ritmos a la hora de tomar decisiones y llevarlas a cabo.

Tener un complejo resulta muchas veces una consecuencia del “machaque” sufrido y si no se habla, podría llegar a ser un problema en la persona.

Hay que valorar las cualidades de cada uno y una.

FICHA 9: ¿ES MI AMIGO/A?



Situación: Estáis 4 del grupo hablando de chicos/as, y de vuestras primeras experiencias, pero por supuesto cada uno/a de vosotros/as ha tenido experiencias muy diferentes, unos/as no las han tenido, a otros/as les gusta hablar de ello, a otros/as no...

Rol nº 1: Estas todo el día ligando, tienes muchísimo éxito entre tus compañeros/as, además eres muy guapo/a. “Machacas” a los que no son como tú, sobre todo a los/as más débiles.

Rol nº 2: Te dejas llevar, tú haces lo que hagan tus amigos/as.

Rol nº 3: Eres una persona muy vergonzosa, virgen y con un miedo increíble a entablar relaciones sexuales y/o emocionales. Estás lleno/a de inseguridades, sufres mucho y prefieres callarte.

Rol nº 4: Eres una persona alegre y muy sociable, te llevas bien con todo el mundo a no ser que te sientas atacado/a, además tampoco te gusta que lo hagan con los demás, piensas que hay mucha gente que se divierte a costa de los demás y te saca de quicio.



ACTIVIDAD 10

OBJETIVO: Identificar las diferentes funciones que se realizan en la cuadrilla teniendo en cuenta quién las realiza, un chico o una chica.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega un cuadro donde aparecen diferentes cosas que suelen hacer los miembros de un grupo dependiendo del género. En grupos de cuatro tienen que señalar cuáles de esas cosas las hace normalmente un chico y cuáles una chica.

Finalmente se hace una puesta en común de las respuestas y sugerencias que surjan de la actividad teniendo en cuenta las diferencias que hay entre chicos y chicas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Culturalmente, hay roles que están asignados a un género u otro y esto condiciona el comportamiento, las cosas que hacemos, que pensamos, incluso a veces las que sentimos.

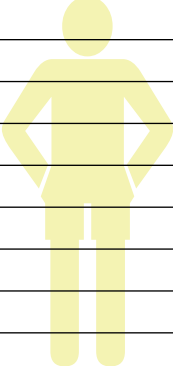
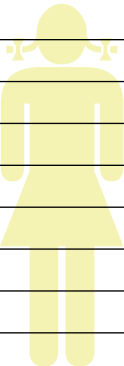
Los roles que se nos asignan, no tienen por qué ser los que deseamos ni los mejores.

Es nuestra responsabilidad no asignar roles fijos en función del género.

Tengo derecho a decir “No me siento bien con...” “No me gusta...” “No voy a hacer...” “No te voy a permitir...” y esto. Es responsabilidad de cada cual (decirlo y aceptarlo).

ACTIVIDAD 10: ¿IGUALES O DIFERENTES?

Rellena el cuadro anotando quién suele hacer dentro de tu grupo normalmente determinada cosa. Si se te ocurre alguna otra diferencia, anótala.

¿Qué hacemos?	¿Quién lo hace?	
Tener broncas		
“Colocarse” sin control		
Vestir de marca		
Cotillear		
Enterarse de lo de los demás		
Llevar bastante oro		
Trabajar a temprana edad		
Conseguir dinero como sea		
Cuidar a alguien cuando se ha excedido		
Escuchar cuando alguien lo necesita		
Tranquilizar		
Tener coche		
Poner medios en las relaciones sexuales		
Cuidar de la pareja		
Enterarse de todo		
Liderar el grupo		
Contar siempre con alguien		
Hablar con más sinceridad		
Llorar delante de los demás		
Ligar		
Tener más número de relaciones sexuales		
Estudiar		
Tener más celos		
Aparentar pasar de los demás		
Abusar de su fuerza		
Manipular a los demás		
Cuidarse físicamente		
Pegar a otro/a		

ACTIVIDAD 11

OBJETIVO: Identificar las diferentes cosas que buscamos en una pareja.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega un cuadro donde aparecen diferentes aspectos que se pueden dar en la pareja. Tenéis que anotar aquello que vosotros o vosotras consideráis que se tiene que dar y lo que no debería de ocurrir en la pareja. Podéis añadir alguna otra. Finalmente se hace una puesta en común de las diferentes opiniones que surjan de la actividad, haciendo hincapié en lo que no se debería consentir en la pareja.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Cada pareja establece su funcionamiento, con sus aspectos positivos, normas, expectativas...Y esto va a depender de las personas que formen la pareja y de lo que busquen en al pareja.

Tener una pareja es algo beneficioso y satisfactorio cuando existe amor, respeto y confianza.

Hay situaciones que no se deben permitir jamás.

Querer a alguien es algo muy positivo.

Querer a alguien no significa que tengamos que hacer nada que no deseemos.

En la pareja las dos partes tienen los mismos derechos y deberes.

ACTIVIDAD 11: MI PAREJA

Señala en el cuadro aquellas cosas que se den en tu pareja o la pareja en general. Añade alguna otra que se te ocurra.

Lo que puede haber en una pareja	¿Qué esperas de tu pareja?	¿Qué cosas no se deben tolerar en una pareja?
Confianza		
Amistad especial		
Gritos continuos		
Celos		
Imposiciones		
Afecto		
Enfadados exagerados		
Apoyo incondicional		
Tranquilidad		
Bienestar		
Responsabilidad		
Mentiras		
Obligaciones sexuales		
Chantaje emocional		
Desconfianza		
Sinceridad		
Complicidad		
Agresiones físicas		
Ir de fiesta juntos		
Divertirse		
Compartir gustos		
Relaciones sexuales		
Cariño		
Deseo		
Respeto mutuo		
Atracción física		
Correspondencia		
Cuidar de la otra persona		

ACTIVIDAD 12

OBJETIVO: Saber por qué mantenemos una relación.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: En grupos de cuatro, se les entrega una ficha donde aparecen tres textos que tienen que leer para contestar a las preguntas que se plantean al final de los textos.

Posteriormente se hará una puesta en común de todos los aspectos a destacar, sin olvidar resaltar que lo más importante en una relación de pareja es que nos sintamos a gusto.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Tener pareja se elige, y si lo elegimos, tiene que ver con que estamos a gusto y disfrutando.

Nosotros/as tenemos el derecho de decidir si merece la pena continuar con una relación sentimental o no.

A veces suceden cosas dentro de una pareja, que nos obligan a valorar las ventajas y las desventajas de mantener esa relación. (Y aunque duela, este ejercicio es positivo).

En la pareja las dos partes tienen los mismos derechos y deberes.

Es importante identificar prejuicios en las relaciones de pareja.

ACTIVIDAD 12: ¿BUSCABAS ESTO?

Lee los siguientes textos y contesta a las preguntas que aparecen. Posteriormente contrasta las respuestas con tus compañeros y compañeras.

Ana: Pero Gema, ¿por qué no le dejas ya de una vez? ¿Es que no ves que siempre que estás con ella, acabas mal? Eso no es lo que tú quieres, al principio estabais bien pero ahora sólo estás llorando todo el día. No puedes seguir así, ya lo has dado todo.

Gema: Ya lo sé, pero yo le quiero y sé que es buena, lo que pasa es que cuando se enfada se descontrola y me dice de todo, pero luego me pide perdón y yo sé que me quiere, le creo. Además, si le dejo ¿qué?, yo sé que no me va a dejar en paz, porque sé cómo es. Si me viese con otra me mataría.

Ana: Tú verás pero no se está con alguien para sufrir y soportar sus caprichos. A mí me das pena tú, no ella.

ACTIVIDAD 12: ¿BUSCABAS ESTO?

Lee los siguientes textos y contesta a las preguntas que aparecen. Posteriormente contrasta las respuestas con tus compañeros y compañeras.

Enrique: ¿Hace cuánto que no ves a Rober? Si le ves flipas, está demacrado y mogollón de chungo desde que Leire le dejó.

David: Le vi ayer y flipé, si a mí me hace eso una tía, se acuerda. Se la ha liado guapamente. El otro día estaba en el parque enrollándose con el otro.

Enrique: Él lo dejó todo por ella, y va y le deja por el otro notas. Si es que una mierda el atarte a alguien, yo por eso aso, me lío y punto y “si te he visto no me acuerdo”. No confío en ninguna, al final siempre te la arman.

Maite: Ayer vi a Sonia, se quedó de piedra, no sabía ni que decirme. La verdad es que no me dio pena. Si te pones en su lugar tiene que estar mal: ha dejado de estar con nosotras porque a su novio no le gustamos, no puede salir de fiesta porque si no él consume, está todo el día tirando de móvil para controlarle, joder hasta su forma de vestir ha cambiado, iba sin arreglar con lo que ella ha sido.

Laura: Ella sabrá donde se ha metido, si con 17 años le merece la pena pasar de nosotras, de la fiesta, y estar todo el día pegada a un tío que no vale nada, ¡adelante!, yo paso, no quiero ni que venga con nosotras más.

Preguntas:

1. ¿Por qué Gema no deja a su novia?
2. ¿Qué papel tiene Gema en su pareja?
3. ¿Qué cosas positivas está obteniendo de su pareja?
4. ¿Crees que merece la pena tener una relación así? ¿Por qué?
5. ¿Qué crees que significó para Rober su pareja?
6. ¿Crees que la opinión de sus amigos respecto a las chicas es general? ¿Por qué?
7. ¿Crees que los chicos no suelen aceptar un “No” y culpan a las chicas? ¿O crees que es al revés?
8. ¿Por qué Sonia renuncia a todo por estar con su novio?
9. ¿Crees que Sonia cuando buscó novio quería a alguien que le prohibiese hacer cosas? ¿Y por qué lo consiente?
10. ¿Qué papel hace ella en su pareja?
11. ¿Qué ventajas tiene para ella estar con su novio? Y ¿desventajas?
12. Comenta el papel de los amigos en las tres situaciones.

ACTIVIDAD 13

OBJETIVO: Hablar de la pareja y reflexionar sobre el respeto.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Lectura del texto a nivel individual. Posteriormente se juntarán en grupos y buscarán una salida a la situación que se plantea en la ficha, para ello cada grupo se inventará un final.

Finalmente se hace una puesta en común, en la que cada grupo leerá el final de la historia. El/la educador/a enfatizará la importancia del respeto, el amor y la comprensión en las relaciones de pareja.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay cosas que no se disculpan.

El cariño a otra persona no debe anular nuestros intereses, deseos...

Ante todo, hay que respetarse a uno/a mismo/a.

Lo más sano es rodearte de gente que saque lo mejor de nosotros y nosotras.

Tener una pareja es algo beneficioso y satisfactorio cuando existe respeto y confianza.

En la pareja las dos partes tienen los mismos derechos y deberes.

FICHA 13: **PERO... ¿QUÉ LE ESTÁ PASANDO?**

Leer el texto y buscar un final para la siguiente historia:



Ana se casó con Alvaro hace 2 meses, cuando sólo contaba con 19 años. Desde que se casaron Ana está algo triste, me contó que Alvaro había cambiado por completo, que ya no era aquel chico encantador que conoció, con el que se echaba unas risas, salían a cenar, a bailar...

¡Como echaba de menos los mimos! La sensación de cuidarse mutuamente el uno al otro, las conversaciones sobre cualquier cosa, los sueños que habían ido construyendo entre los dos...

Fue lo único que le pude sacar...

En cuanto abrí el pico cambió totalmente de semblante; me dijo que tampoco era así, que habían estado muy agobiados con la puesta a punto de la casa, etc. Pero a mí me preocupa, no sale de casa porque tiene que hacer las labores, la cena para cuando Alvaro llega por las noches, su aspecto está totalmente descuidado, ¡Con lo que ha sido Ana!

Decidí visitarle en su casa ya que no nos vemos desde entonces y me llamó la atención los agujeros que había en las puertas siendo una casa nueva.

¡AY! No sé, estoy muy preocupada.

ACTIVIDAD 14

OBJETIVO: Reflexionar sobre lo que hacemos con nuestro tiempo libre.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: La actividad consiste en que se lean las situaciones que aparecen en la ficha. Cada una de éstas es inamovible, es decir, es algo que hacemos cada vez que tenemos tiempo libre, “no hacemos nada más que eso”. El/la educador/a forma cuatro grupos y aleatoriamente les asigna una situación. Cada grupo tiene que defender la opción de tiempo libre que se le ha asignado dando argumentaciones que justifiquen que esa opción es la mejor.

Una vez finalizado el tiempo de exposiciones, se hace una breve lluvia de ideas sobre cómo se han sentido defendiendo una única situación, en la que siempre se hace lo mismo. Para acabar se propone a los grupos que organicen varios fines de semana conjugando todas las opciones. Luego se pondrán en común. El/la educador/a dará propuestas de ocio reales. (Ayuntamientos, Comunidades Autónomas, asociaciones, casas de juventud...)

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: A veces seguimos una rutina los fines de semana casi sin plantearnos el porqué.

En la variedad está la riqueza, y la rutina acaba por aburrirnos

Pasarlo bien normalmente está más unido a con quién estemos no a que hagamos.

Es bueno planificar nuestro tiempo libre.

Se pueden hacer cosas muy diferentes los fines de semana, sólo hay que buscar posibles alternativas.

Las personas somos libres para elegir nuestro ocio.

FICHA 14: **PASO DE LA RUTINA**

Juntaos en grupos y defender lo que os haya tocado. Después tendréis que diseñar vuestros fines de semana alternativos a la rutina.

Grupo 1: Todos los fines de semana se quedan en casa para ver pelis, jugar a la play Station y a comer palomitas, pizzas o cualquier otra cosa.

Grupo 2: Se van a discotecas y se ponen hasta arriba de drogas, normalmente pasan todo el fin de semana colocados/as sin hablar.

Grupo 3: Se juntan para ir a los karts.

Grupo 4: Todos los fines de semana van a los/as mismos/as a escalar, lo que hace que nunca se relacionen con más gente.

ACTIVIDAD 15

OBJETIVO: Conocer diferentes alternativas de ocio a las que practicamos.

DURACIÓN: 40 minutos.

DESARROLLO: Se forman grupos de 4 ó 5 personas para contestar a las preguntas de la primera tabla de la ficha. Los/las jóvenes deben definir lo que hacen entre semana con su grupo de amigos/as. Después, rellenarán el segundo cuadro de la ficha con una nueva regla: “No se puede consumir NADA”, es decir, no pueden comprar pipas, ni sustancias, ni revistas, no pueden coger el coche, ni la moto, etc.

Para terminar se podrán en común los resultados, haciendo hincapié en que existen muchísimas actividades de ocio que pueden alejarnos de la rutina y el aburrimiento. Es importante que a este comentario le vaya seguido propuestas de ocio reales. (Ayuntamientos, Comunidades Autónomas, asociaciones, casas de juventud...)

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: ¡La rutina desmotiva y aburre!

Se pueden hacer cosas diferentes entre semana.

A veces no somos conscientes de que por inercia asociamos ratos libres con consumo.

Pasarlo bien normalmente está más unido a con quién estemos no a que hagamos.

Hacer o no algo en nuestro tiempo libre no depende de si se tiene dinero o no. El dinero o la diversión no siempre van emparejados.

FICHA 15: ¿Y ENTRE SEMANA QUE?

Ejemplo:

¿Cuántos sois?	8
¿Dónde os juntáis?	Centro comercial, parque, ciber, bar, casa de amigo,...
¿Cuánto tiempo estáis cada día juntos?	Todo lo que podemos
¿De que habláis?	Coches, música, mujeres, hombres, futuro, trabajo, fiestas, drogas,...
¿Qué actividades hacéis?	Jugar a la play, hacer deporte, comer chucherías, fumar, beber, ver pelis, leer revistas, comprar, hablar,...

Ahora, rellena el de tu grupo:

¿Cuántos sois?	
¿Dónde os juntáis?	
¿Cuánto tiempo estáis cada día juntos?	
¿De que habláis?	
¿Qué actividades hacéis?	

Después de identificado vuestro grupo, tenéis que reformular todo esto bajo una regla: **NO SE PUEDE CONSUMIR NADA.** ¿Qué hacéis?

¿Cuántos sois?	
¿Dónde os juntáis?	
¿Cuánto tiempo estáis cada día juntos?	
¿De que habláis?	
¿Qué actividades hacéis?	

ACTIVIDAD 16

OBJETIVO: Reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de lo que hacemos en el tiempo libre.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: A nivel individual explicar qué hacemos, que necesitamos y las consecuencias que tiene lo que hacemos (pueden ser positivas o negativas). Se hará una reflexión grupal de qué hacen los y las jóvenes en su tiempo libre.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: El ocio es un recurso de desarrollo y una fuente de salud.

Las personas somos libres para elegir y vivenciar nuestro ocio.

Son los propios y las propias jóvenes quienes tienen que organizar su tiempo libre.

El ocio no puede ir desligado del entorno y es un recurso para aumentar la calidad de vida.

FICHA 16: ¿CÓMO ES NUESTRO TIEMPO LIBRE?

Rellena el siguiente cuadro, eligiendo tú las cinco cosas que más sueles hacer en tu tiempo libre, si no aparecen inclúyelas.

¿Qué HACES?	¿Qué NECESITAS?	¿Qué CONSECUENCIAS TIENE?	
		POSITIVAS	NEGATIVAS
Ej.: ver la tele	Una casa	Me entretiene, me informo	Que estoy solo/a
Carreras de moto			
Salir de fiesta			
Estar con mi pareja			
Salir a pescar a la noche			
Montar a caballo			
Fumar porros			
Ir de compras			

¿Qué riesgos merece la pena asumir para pasárselo bien?

¿Cambiarías cosas si tuvieras los recursos? ¿Cuáles?

MÓDULO 5: **MI ENTORNO**

OBJETIVOS

Reflexionar sobre la influencia que ejerce sobre nosotros y nosotras el entorno donde vivimos: residencia, personas que nos rodean, valores, éxito social...

Valorar la importancia que tiene para nosotros y nosotras pertenecer a determinados grupos sociales.

Reflexionar sobre la actitud de la sociedad ante comportamientos de riesgo.

Conocer y entender el término de “anomía social” como la distancia que hay entre las metas impuestas por la sociedad (metas de prestigio-éxito, que en nuestro espacio cultural se convierten cada vez más en metas de éxito económico y fama) y nuestros medios-oportunidades para alcanzar dichas metas.

Conocer que el grado de permisividad o tolerancia que la sociedad manifiesta con respecto a determinados comportamientos (el consumo de drogas, la utilización de la violencia para resolver los problemas, el sexismo, el consumismo en general...), facilita que dichos comportamientos se puedan reproducir en jóvenes y adolescentes.

GRUPOS DE PERTENENCIA

ACTIVIDAD 1: Pertenezco al grupo...

Objetivo: Identificar grupos de pertenencia. Entender que es importante tener grupos de pertenencia y estos aportan identidad. Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 2: Donde yo vivo

Objetivo: Reflexionar sobre la influencia que ejerce sobre nosotros/as el entorno donde vivimos y que nos rodea. Duración: 20 minutos.

ACTIVIDAD 3: Es importante para mí...

Objetivo: Entender la importancia de la aceptación social para el desarrollo personal. Reflexionar sobre el nivel de aceptación que necesitamos de los y las demás. Duración: 40 minutos.

ACTIVIDAD 4: A la búsqueda de la aceptación

Objetivo: Entender que las decisiones que tomamos siempre tienen consecuencias, aunque nos interese ver sólo las positivas. Valorar lo que quieres sopesando las consecuencias positivas y negativas. Duración: 50 minutos.

LOS ADULTOS

ACTIVIDAD 5: Roles y género

Objetivo: Reflexionar sobre los mitos que existen y se asocian a la condición sexual. Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 6: ¿Cómo son?

Objetivo: Entender que los adultos son referentes importantes en nuestras vidas y por tanto influyen directamente en el desarrollo personal y social de jóvenes y adolescentes. Duración: 30 minutos.

INFLUENCIA Y PERCEPCIONES SOCIALES

ACTIVIDAD 7: Botellón

Objetivo: Reflexionar sobre el fenómeno del botellón: Conocer la influencia social ante la extensión de esta práctica. Conocer las consecuencias de este estilo de socialización. Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 8: ¿Qué me influye?

Objetivo: Entender que las percepciones sociales pueden variar en función de múltiples factores, pero que un factor condicionante son los medios de comunicación. Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 9: Campañas publicitarias

Objetivo: Identificar qué valores predominan en los medios de comunicación y cómo nos influyen. Hacer una crítica al consumismo desde los medios de comunicación. Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 10: Chat vs. SMS

Objetivo: Identificar situaciones en las que una conversación directa nunca puede ser sustituida por otros medios. Duración: 50 minutos.

CONSUMISMO PRESENTISMO

ACTIVIDAD 11: Ahora mismo

Objetivo: Aprender a diferenciar entre: Lo que se no puede tener ahora y no se podrá tener nunca. Lo que no se puede tener ahora pero se podrá tener en un corto periodo de tiempo. Lo que no se puede tener ahora pero se podrá tener en un futuro. Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 10: Lo quiero

Objetivo: Identificar niveles de ambición y competitividad ante la presión social. Duración: 60 minutos.

LOS VALORES SOCIALES

ACTIVIDAD 13: Lo que me rodea

Objetivo: Identificar qué valores sociales hay hoy en día y de que manera nos influyen. Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 14: Comprar el éxito

Objetivo: Identificar los modelos de éxito que imperan en nuestra sociedad. Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 1

OBJETIVO: Identificar grupos de pertenencia.

Entender que es importante tener grupos de pertenencia y que éstos aportan identidad.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Se van diciendo grupos a los que pertenecemos, sobre la ficha que tiene el/la educador/a.

Después, individualmente piensa en los grupos a los que perteneces, pudiendo añadir alguno más.

Responde al resto de preguntas que aparecen en la ficha.

Por último, poner en común señalando las diferencias, a qué da importancia cada uno/a y sobre todo si somos conscientes de pertenecer a esos grupos.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Pertenecemos a diferentes grupos por el hecho de vivir en un lugar determinado, estudiar en un centro determinado, trabajar en un sitio determinado...

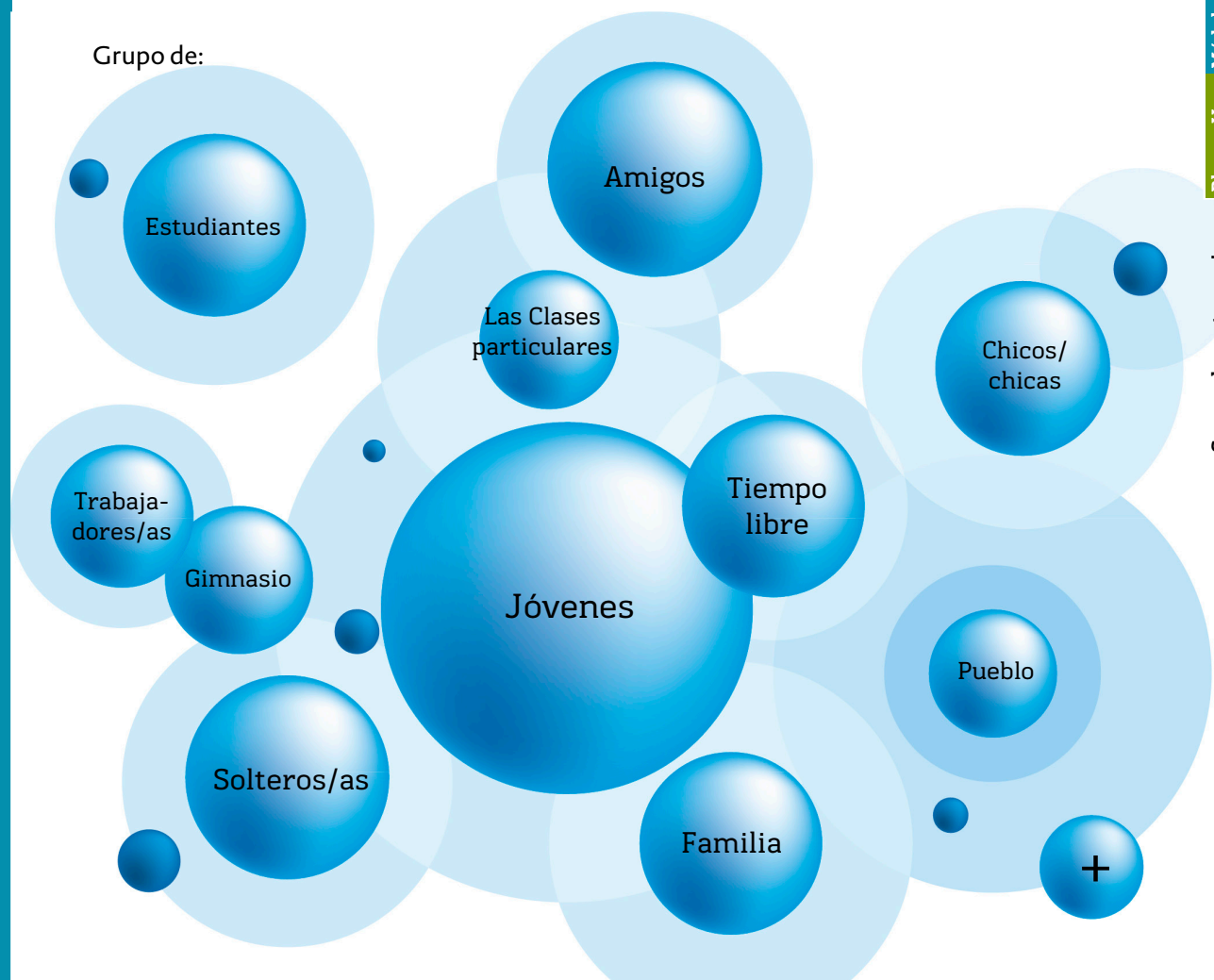
Pertenecer a un grupo determinado da identidad de pertenecer a ese grupo, pudiendo aportar beneficios y también inconvenientes.

Los grupos de pertenencia ejercen gran influencia sobre nosotros y nosotras: valores, éxito social...

Existen diferencias entre unos grupos y otros (razas, religión, tendencia sexual, lenguaje, imagen...)

Hay que respetar a todos los grupos que conozcamos, pertenezcamos o no a ellos.

FICHA 1: PERTENEZCO AL GRUPO...



Preguntas:

¿Qué grupos de pertenencia tengo?

¿Qué conseguimos perteneciendo a diferentes grupos?

¿Has elegido pertenecer a estos grupos?

Elige 2 grupos que para ti sean los más importantes y 2 que sean los menos importantes. ¿Por qué son unos más importantes que otros?

ACTIVIDAD 2

OBJETIVO: Reflexionar sobre la influencia que ejerce sobre nosotros/as el entorno donde vivimos y donde nos relacionamos.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Individualmente ubicar en el círculo que aparece en la ficha, por orden de relación, todos los grupos a los que se pertenece. Después responder también individualmente a las cuestiones planteadas.

A continuación el educador o la educadora plantea que se reúnan en equipos de 3-4 personas y compartan las respuestas que ha dado cada uno/a.

Posteriormente un/a portavoz por equipo expone en el grupo grande:

Los diferentes barrios con sus correspondientes características.

Las diferencias y semejanzas entre las diferentes personas y grupos.

Las influencias del entorno.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Pertenecemos a muchos y diferentes grupos sociales por el mero hecho de vivir en un sitio u otro.

Nuestro entorno nos influye.

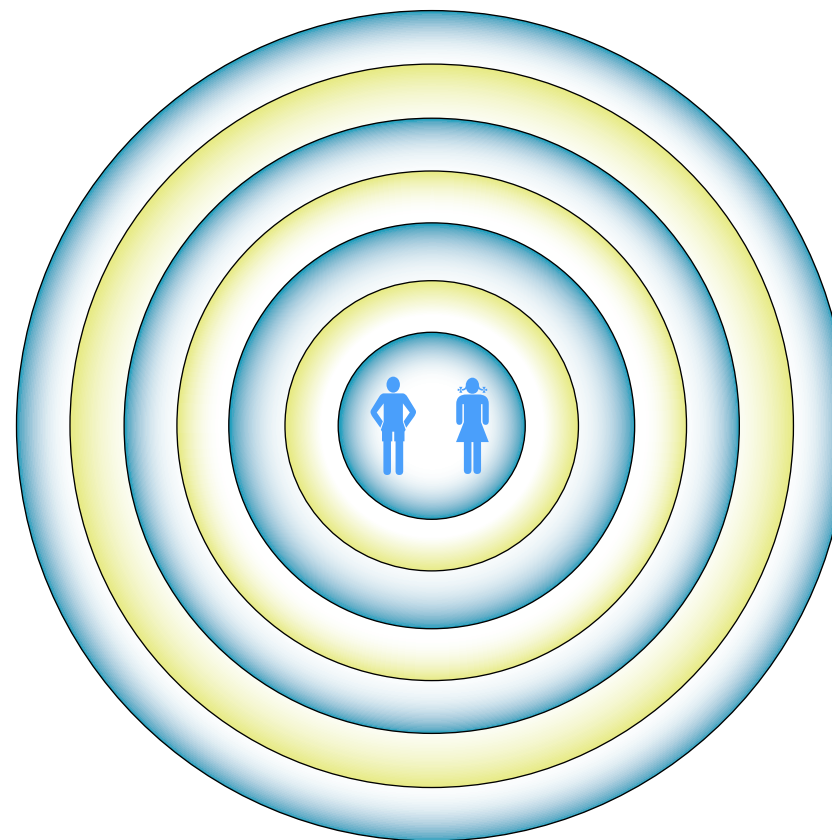
Existen diferencias entre unos grupos y otros (razas, religión, tendencia sexual, lenguaje, imagen...)

Hay que respetar a cada uno de los grupos sociales, pertenezcamos o no a ellos.

FICHA 2: **DONDE YO VIVO**

Escribe todos los grupos a los que tú perteneces o con los que te relacionas. Ubícalos en un círculo por orden según tu mayor relación.

El centro será tu prioridad, así que rellénalo del centro hacia fuera.



Y contesta:

¿Te relacionas con todos? ¿En qué se parecen y se diferencian de ti?
Describe brevemente el barrio donde vives. (Estado en el que está, personas que lo componen...)
¿Cómo crees que influye todo este entorno que has descrito sobre ti?

ACTIVIDAD 3

OBJETIVO: Entender la importancia de la aceptación social para el desarrollo personal. Reflexionar sobre el nivel de aceptación que necesitamos de los y las demás.

DURACIÓN: 40 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a propone realizar un juego, para ello elije al azar a una persona del grupo, cuya misión será tomar anotaciones en un cuaderno. El resto formarán un círculo. Uno/a de ellos empezará diciendo: "Para mí es importante....". El siguiente repetirá lo que es importante para la persona anterior: "Para.... es importante.... y para mí es importante....", y así sucesivamente hasta que alguien falle y se vuelva a empezar. Una vez terminado el juego, la persona encargada de tomar notas apuntará en la pizarra todas las cosas que son importantes para los miembros del grupo e incluirá una o dos cosas importantes para él o ella.

Después, se formarán grupos de unas cinco personas que deberán ordenar de mayor a menor importancia los aspectos señalados debiendo justificar el porqué. Además se anotarán los desacuerdos también para posteriormente hacer una puesta en común y dar respuesta a la pregunta que aparece en la ficha.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es importante sentirme aceptado por los grupos en los que me muevo.

Es imposible ser aceptado/a por todos/as (gustar a todo el mundo)

El grado de aceptación social influye en el nivel de autoestima.

La aceptación social influye en la aceptación personal y viceversa.

FICHA 3: **ES IMPORTANTE PARA MÍ**

Es importante ser aceptado/a por:	¿Por qué?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

¿De qué o quiénes depende que alguien esté más integrado/a o aceptado/a en esta sociedad? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 4

OBJETIVO: Entender que las decisiones que tomamos siempre tienen consecuencias, aunque nos interese ver sólo las positivas. Valorar lo que quieres conseguir sopesando las consecuencias positivas y negativas.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Leer el texto en grupos de 3-4 personas. Cada grupo responderá a las 3 cuestiones que se plantean en la ficha y posteriormente las expondrá en una puesta en común, moderada por el educador o educadora.

En la puesta en común, el educador o educadora resaltarán la idea siguiente:

"Nuestras actitudes y comportamientos influyen directamente en la aceptación social. Habría que reflexionar continuamente sobre las acciones que van en contra de nuestra integridad, pero que realizamos en nuestra vida diaria para ser aceptados y aceptadas".

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: La aceptación social es muy importante y todos/as queremos ser aceptados/as.

Buscamos la aceptación social teniendo una serie de actitudes y manifestando una serie de comportamientos.

Hay acciones que se realizan para ser aceptados/as que van en contra de nuestra integridad como personas. Por ejemplo:

Buscarse un hueco social por:

Ser "el/la mejor robando"

Ser "el/la más valiente para probar nuevas sustancias"

Ser "el chico o chica que más liga"

Ser "el/la que va a todo gas con el coche o la moto..."

Es imposible ser aceptado/a por todos/as (gustar a todo el mundo).

FICHA 4: A LA BÚSQUEDA DE LA ACEPTACIÓN

Inma estudia un módulo de peluquería. Es su 2º año.

El pasado año lo pasó bastante mal, se sentía un bicho raro, se sentía ignorada por el resto de compañeros.

En su grupo tampoco se sentía a gusto, se metían con ella por su forma de vestir, no paraban de decirle que tenía que pintarse y arreglarse más si quería entrar en los garitos los fines de semana. Por otra parte no ligaba nada, salía poco y cuando salía eran sus amigas las que lo hacían y nunca ella.

Todo ha cambiado este año. Ha cambiado su forma de vestir totalmente. Parece mucho más mayor. Tiene un grupo de compañeras con las que sale, va de compras y además ha ganado prestigio social en todo el centro.

Todo el mundo sabe que a Inma se le da muy bien "mangar" cuando va a las tiendas y se atreve con todo, así que la hacen encargos sus amigos/as, colegas y otros/as a los que casi no conoce. La verdad es que se está montando su pequeño negocio con "sus trapis".

Preguntas:

¿Por qué crees que Inma cambia?

¿Qué ha ganado y ha perdido Inma este año?

¿Consideras que ha merecido la pena? ¿Por qué?

¿Qué habrías hecho tú en su lugar?

¿Qué opinas sobre el nuevo negocio de Inma?

¿Qué otra estrategia podría haber puesto en marcha Inma para sentirse aceptada?

ACTIVIDAD 5

OBJETIVO: Reflexionar sobre los mitos que existen y se asocian a la condición sexual.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: El educador o educadora reparte la ficha y se rellana individualmente.

Se hace una puesta en común, en la que cada joven explica lo que ha señalado en cada casilla (chico, chica o ambos). El educador o educadora resaltará la importancia de los prejuicios a la hora de identificar los roles de género.

Para finalizar, se les pedirá a los y las jóvenes que inviertan los signos que han identificado con chicos y los imaginen en chicas y a la inversa y que describan a esa persona.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Los roles que se nos asignan no tienen que ser los que deseamos ni los mejores.

Culturalmente, hay roles que están asignados a un género u otro y que esto condiciona el comportamiento; las cosas que hacemos, que pensamos incluso a veces las que sentimos...y que es nuestra responsabilidad (de hombres y mujeres) que esto no tenga que ser así.

Los roles de género son un conjunto de papeles y expectativas que pueden marcar la forma de ser, de comportarse y de sentir de los hombre y de las mujeres.

Los roles son asignados por la sociedad.

Para hablar de igualdad de oportunidad, la sociedad y nosotros/as mismos/as debemos reformular los roles femeninos y masculinos.

FICHA 5: ROLES Y GÉNERO

	Hombres	Mujeres
Ganar un premio de literatura		
Tener el mejor coche		
Ocuparse de los/as hijos/as		
Consumir drogas		
Fumar		
Pegar a las paredes cuando hay un mosqueo		
Evitar las relaciones sexuales		
Darse crema hidratante		
Cocinar		
Escupir en la calle		
Hacer tai-chi		
Ser infiel		
Dedicarse a la enseñanza		
Comprar preservativos		
Cuidar a mayores		
Comer sano		
Salir de fiesta todos los fines de semana		
Acudir siempre a la llamada de un/a amigo/a		
Conducir un autobús		
Trabajar		
Chatear		
Leer		
Escalar		
Evitar peleas		
Deseo de tener relaciones sexuales		
Decir tacos		
Dormir en casa de un/a amigo/a		

ACTIVIDAD 6

OBJETIVO: Entender que los /las adultos/as son referentes importantes en nuestras vidas y por tanto, influyen directamente en el desarrollo personal y social de jóvenes y adolescentes.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: El educador o educadora nombra el listado de personas adultas que aparecen en la ficha y los y las jóvenes individualmente realizan el siguiente ejercicio de reflexión:

En primer lugar tienen que percibir que sentimientos les inspira esa persona adulta.

Posteriormente tienen que pensar rasgos positivos y negativos que según ellos y ellas tienen cada una de esas personas.

Posteriormente se trabaja en una puesta en común en la que el educador o educadora recogerá las relaciones que los y las jóvenes establecen con los adultos mencionados y que se justifican con la percepción de rasgos positivos y negativos de dichas personas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Los/las adultos/as son referentes en nuestras vidas.

El que sean referentes no quiere decir que tengan que ser “buenos en todo”, pudiendo tener tanto rasgos positivos como negativos.

Los/las referentes adultos/as permiten que nos desarrollemos tanto personalmente como socialmente.

FICHA 6: ¿CÓMO SON?

Adulto	Rasgo positivo	Rasgo negativo
Mi padre		
Mi profesora		
El colega de mi hermano/a mayor		
La juez		
Jugadores del Athletic, Barca, ...		
Mi tía (la enrollada)		
El bedel del instituto		
El policía		
La orientadora		
Mi madre		
Che Guevara		
Bob Marley		
El/la médico		
Gandi		
Abuela		

ACTIVIDAD 7

OBJETIVO: Reflexionar sobre el fenómeno del botellón:

Conocer la influencia social ante la extensión del fenómeno.

Conocer las consecuencias de este fenómeno.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a expone el caso que aparece en la ficha, y apunta en la pizarra las diferentes personas que aparecen en el cuadro, para que los/ las jóvenes se formen una opinión de cómo se verían afectadas estas personas a partir de la situación relatada. A continuación se realiza una lluvia de ideas sobre las ventajas e inconvenientes de encontrarse en medio de dicha situación.

Finalmente se dejan unos minutos para que cada uno individualmente reflexione sobre su situación personal, en caso de hacer botellón, o sobre la de algún amigo/a o conocido.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Los medios de difusión (televisión, Internet, móviles, prensa...) influyen enormemente en la extensión del fenómeno del botellón.

El objetivo de hacer botellón debería ser pasar un rato con los y las amigas y no, beber sin control hasta estar borracho o borracha.

Hay que respetar a las personas de tu entorno que no participan en el botellón, pero les puede afectar directamente como: Vecinos/as, barrenderos/as, hosteleros/as...

Consumir o no alcohol es una decisión que no puede tomarse a la ligera, y en la que tendremos que asumir las consecuencias asociadas.

Los efectos que produce el alcohol no se pueden controlar.

El alcohol nos puede llevar a una falta de autocontrol que puede traducirse en importantes consecuencias personales y sociales.

FICHA 7: BOTELLÓN

Un grupo de amigos y amigas han decidido ir a un macro botellón, lo han anunciado en la radio y a todos y todas les ha llegado la noticia a través de Internet.

Se realiza en una plaza, alrededor de ella hay soportales con viviendas, un pequeño supermercado y unos bares.

Poneos en el lugar de cada una de las personas que aparecen a continuación a las que afecta directa o indirectamente ese botellón. Después, debatir en el grupo qué opinan estas personas acerca de él y que ventajas e inconvenientes les aporta a cada una de ellas.

	Ventajas	Inconvenientes
Una vecina. Vive en el primer piso. Trabaja al día siguiente.		
Un vecino. Está de exámenes.		
La dueña del supermercado.		
La propietaria de uno de los bares.		
Luis. Uno de los jóvenes que ha estado en el botellón.		
Susana. Otra de las jóvenes. Ha bebido abusivamente hasta llegar a un coma etílico. Se la ha llevado la ambulancia.		
Madre de Susana.		
Barrendero/a.		

ACTIVIDAD 8

OBJETIVO: Entender que las percepciones sociales pueden variar en función de múltiples factores , pero que un factor condicionante son los medios de comunicación.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a forma cuatro grupos y reparte a cada uno una cartulina con el mismo dibujo que aparece en la ficha. Seguidamente, asigna a cada grupo una de estas palabras: anuncios, Internet, televisión y móvil, para que la escriban en el primer círculo blanco (empezando por el interior) de su cartulina.

A continuación, cada grupo pone en el segundo círculo blanco (empezando por el interior) lo que esa palabra les sugiera, para ello se tomarán un tiempo de reflexión grupal, en la que cada miembro dará su opinión y en la que se llegará a un acuerdo. Después, se rotan las cartulinas y el siguiente grupo escribirá en el siguiente círculo lo que le sugieran las palabras escritas por el grupo anterior y así sucesivamente hasta rellenar todos los círculos.

Al final se hace una puesta en común sobre lo que ha salido en las diferentes cartulinas, comparando la palabra central con lo que aparece en los últimos círculos.

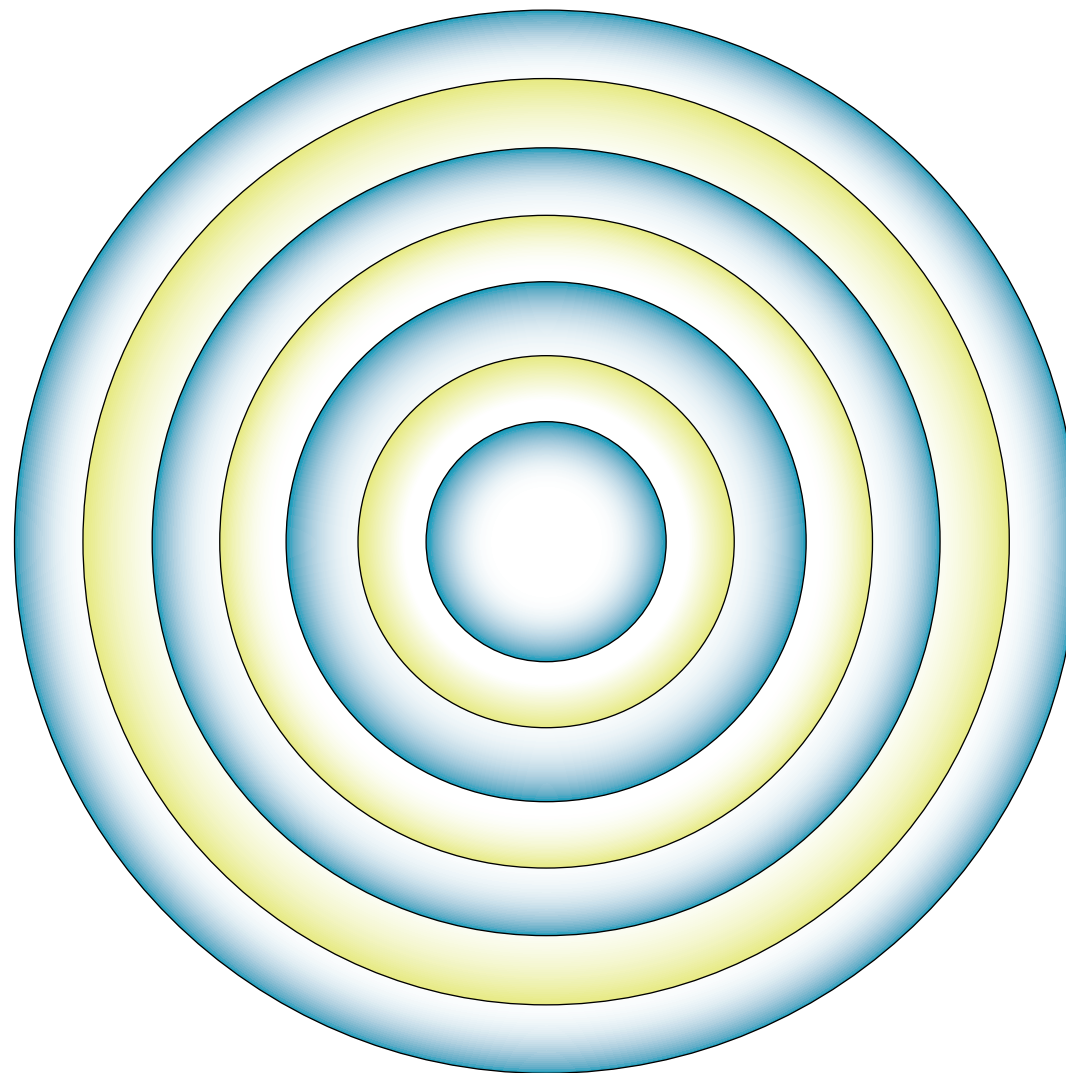
TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Las percepciones sociales pueden ser muy diferentes y dependen del contexto social (medios de comunicación, ...), el entorno próximo (momento y lugar en el que estamos) y factores personales (persona que percibe).

Si tienes falta de información puedes llegar a creerte falsos mitos.

Los medios de comunicación, Internet...puede condicionar nuestra forma de ver las cosas.

FICHA 8: ¿QUÉ ME INFLUYE?

Palabras a poner en el centro: anuncio, internet, televisión, móvil,...



ACTIVIDAD 9

OBJETIVO: Identificar qué valores predominan en los medios de comunicación y cómo nos influyen.

Hacer una crítica negativa al consumismo desde los medios de comunicación.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: El/ la educador/as forma equipos de 3 personas y les asigna aleatoriamente uno de los carteles publicitarios que aparecen en la ficha. Cada equipo prepara la defensa del cartel que le haya tocado, para ello se les deja entre 10 y 15 minutos. Pasado este tiempo, cada grupo realizará una exposición (no será superior a 3 minutos) de las ventajas de su producto y los motivos para comprar ese y no otro. Después de cada discurso, se dejará un tiempo para resolver dudas y contestar preguntas, en caso de que las hubiera.

Finalmente, el grupo grande tiene que opinar qué le ha parecido, si les han convencido o no, y explicar por qué.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Los medios de comunicación ejercen una gran influencia sobre nosotros y nosotras.

Vivimos en una sociedad donde se prioriza el consumo.

El consumismo llega a todas las franjas de población y los medios de comunicación se encargan de que la publicidad llegue a todas las edades, para ello diseñan diferentes campañas.

La presión social es muy fuerte y que nuestras decisiones muchas veces están sujetas a las modas, tendencias..., Es difícil decidir libremente.

Aunque vivimos en una sociedad donde impera el consumismo, tenemos que ser conscientes que hay objetos materiales o situaciones de vida inalcanzables en un presente.

FICHA 9: CAMPAÑAS PUBLICITARIAS



A continuación aparecen diferentes carteles de publicidad. En grupos de 3 personas tenéis que defender el producto que os haya tocado ante el resto del grupo.

ACTIVIDAD 10

OBJETIVO: Identificar situaciones en las que una conversación directa nunca puede ser sustituida por otros medios.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Se forman cuatro grupos y se sugieren varias situaciones. Un grupo escribe un mensaje en una hoja, en la pizarra, o en un móvil a otro grupo y éste contesta, repitiéndose el proceso varias veces. Se realiza lo mismo entre los otros dos grupos.

Después, trabajando con la misma situación se establece un diálogo entre los cuatro grupos como si participasen en un Chat (lo ideal sería disponer de a menos 2 ordenadores si bien se puede utilizar una hoja que se pase de un grupo a otro).

Finalmente, se leerán las diferentes conversaciones resultantes incidiendo en las diferencias observadas entre los dos tipos de comunicación en relación al mismo tema siguiendo el guión de preguntas pudiendo añadir otras o modificar las propuestas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Los móviles e Internet han cambiado nuestra forma de comunicarnos.

Estos tipos de comunicación tienen sus ventajas y también sus inconvenientes.

Este tipo de comunicación no puede sustituir una conversación presencial ya que son más limitadas.

FICHA 10: **CHAT VS SMS**

Posibles temas a plantear:

Ligar con un chico y/o una chica.

Hablar del fin de semana.

Quedar para hacer algo diferente el sábado.

Hablar de una movida que habéis tenido con vuestros padres.

Decirle a una amiga que no te parece bien que robe ropa y luego venda.



Preguntas:

¿En qué se diferencia hablar por medio de un chat o el Messenger y hablar por medio de SMS?

¿Qué ventajas e inconvenientes tiene cada medio de comunicación?

Y si lo comparamos con una conversación de tú a tú ¿qué tipo de conversaciones, o sobre qué temas es adecuado utilizar: SMS, chat o conversación de tú a tú?

¿En qué medida influyen estas formas de comunicación en nuestras vidas?

ACTIVIDAD 11

OBJETIVO: Aprender a diferenciar entre:

Lo que no se puede tener ahora pero se podrá tener en un corto periodo de tiempo.

Lo que no se puede tener ahora pero se podrá tener en un futuro.

Lo que no se puede tener ahora y no se podrá tener nunca.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Se rellena la ficha individualmente. Posteriormente el educador o educadora recogerá en una puesta en común, que objetos o aspectos considera el grupo necesarios en el momento presente y cuales pueden esperar.

Varios voluntarios o voluntarias comentarán como se sentirían si tuvieran que esperar bastante tiempo para conseguir algo que ellos priorizaran tener en el momento presente.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Aunque vivimos en una sociedad donde impera el consumismo, tenemos que ser conscientes que hay objetos materiales o situaciones de vida inalcanzables en un presente.

No todo se puede tener en el momento en el que se desea.

El querer tener algo de forma inmediata provoca frustración al no poder conseguirlo.

Es importante tener paciencia, saber esperar ya que esto nos ayuda a valorar más lo que tenemos.

El deseo y el esfuerzo por conseguir algo compensan la inmediatez de tenerlo.

FICHA 11: **AHORA MISMO**

De entre el listado que aparece a continuación, señala cuáles de las cosas apuntadas las quieres ahora o puedes esperar para tenerlas.

	Ahora mismo	Puedo esperar
Disco		
Video juego		
Película		
Ropa		
Comida		
Tabaco, porros, cocaína		
Bebida		
Mp3		
Coche		
Fiesta		
Móvil		
Trabajo		
Sexo		

¿De entre las cosas que has puesto ahora mismo, si tuvieses que esperar bastante ¿cómo te sentirías? ¿Qué harías?

ACTIVIDAD 12

OBJETIVO: Identificar niveles de ambición y competitividad ante la presión social.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: Se necesitan 9 personas para realizar esta actividad:

Hay un vendedor o vendedora que tiene que vender los siguientes artículos: un viaje alrededor del mundo valorado en 4.000 euros, un curso valorado en 6.000 euros con colocación laboral inmediata, un coche valorado en 29.000 euros, un yate valorado en 200.000 euros, un coche deportivo valorado en 82.000 euros, una bicicleta valorada en 500 euros, un viaje a Portugal de 1.000 euros, una Playstation 3 valorada en 600 euros, un ordenador de 1.800 euros, una televisión de plasma de 3.600 euros, un apartamento valorado en 240.000 euros y un adosado valorado en 600.000 euros.

Cuatro son quienes van a comprar y cada cual dispone de un dinero: 20.000, 14.000, 9.000 y 5.000 euros respectivamente pero todos cobran el mismo sueldo al año (17.000 euros).

Una persona hace de banco y podrá dar tres créditos y negociar el interés a cobrar. Por último tres personas hacen de observadores/as, tendrán que fijarse en quién negocia mejor, quién sale ganando y quién perdiendo, quién defiende mejor su papel...

El objetivo de esta actividad es ver cómo los y las jóvenes interactúan para conseguir lo que desean. Una vez terminado el juego, se hace una puesta en común, viendo por un lado, cómo se han sentido los participantes y por otro, qué han visto los observadores/as.

Para terminar, opcionalmente, se puede calcular si podrían pagar el crédito asumido, incidiendo en la cuestión de que no por tener más se es más feliz. Se propone también una breve reflexión en torno a las siguientes preguntas: ¿En esta sociedad se nos empuja a consumir? ¿En qué medida somos responsables?

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Muchas veces la presión social, el querer ser como el vecino, como el de la tele..., hace que vivamos por encima de nuestras posibilidades y nos hagamos “esclavos de bancos”. No por tener más hace que te desarrolles más como persona ni que seas más feliz.

Cuando entramos en el juego “comprar,” cada vez queremos más, no sabemos parar y si no podemos comprar nos sentimos frustrados/as. Vivimos en una sociedad donde se prioriza el consumo.

FICHA 12: LO QUIERO

Vendedor; Tienes que vender lo más posible, sea como sea tienes que convencer a los y las demás de que para ser felices necesitan comprar todo lo que tu tienes.

Banco; Puedes dar tres créditos; uno de 30.000 euros a un 15% de interés y con un plazo de 5 años, uno de 90.000 euros a un 25% de interés y un plazo de 15 años para pagarlo y uno de 500.000 euros a un 35% de interés y 60 años para pagarlo. Sólo puedes dar estos tres y puedes negociar un mayor interés si lo quieren varios.

Comprador/a; Dispones de un dinero inicial. Tienes diferentes cosas que comprar, pero para todas no te va a llegar, así que tienes que ver cuáles te interesan más para ayudarte a buscar la felicidad. También hay un banco con el que podrás negociar para conseguir más dinero.

Observador/a; Tienes que observar los siguientes aspectos:

Actitudes (se ponen nerviosos/as, discuten, negocian...) ¿Quién negocia mejor? ¿Quién sale ganando? ¿Qué te ha llamado la atención? ¿Quién ha actuado mejor y por qué?



Deportivo
82.000 €



Coche
29.000 €



Master
6000 €



Yate
200.000 €



Adosado
600.000 €



Play Station
600 €



Apartamento
240.000 €



Televisión Plasma
3.600 €



Ordenador
1.800 €



Bici
500 €



Vuelta Al Mundo
4.000 €



Viaje A Portugal
1.000 €

ACTIVIDAD 13

OBJETIVO: Identificar qué valores sociales hay hoy en día y de qué manera nos influyen.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: Se contesta de forma individual a las diferentes cuestiones que aparecen en la ficha. Después en gran grupo se hace una puesta en común sobre los diferentes valores sociales que existen. El/la educador/a incidirá en que es muy común ver todos estos valores asociados a productos de consumo, donde se nos ofrece una publicidad engañosa.

Finalmente, se realiza un mural en grupos de cuatro personas donde se recojan las influencias sociales que se reciben del medio.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: La sociedad a la que pertenecemos tiene ya determinados valores sociales. Todos/as formamos parte de la sociedad en que vivimos.

Los valores sociales que existen nos influyen y determinan gran parte de nuestra vida.

Nuestros valores son sentimientos e ideas de las que estamos convencidos y que dan sentido a nuestras vidas.

Es importante identificar cuales son los valores de nuestra familia, de nuestro entorno y de nosotros/as mismos/as para saber realmente lo que queremos.

Pertenecemos a una sociedad donde lo que prevalece es el consumismo, por lo tanto el dinero.

Lo que nos ofrecen desde los medios de comunicación es “publicidad engañosa”:

- Éxito.
- Belleza.
- Relaciones.
- Riqueza.
- Diversión.
- Felicidad.
- Perfección.

FICHA 13: **LO QUE ME RODEA**

Contesta las cuestiones que aparecen en esta ficha.

Di seis valores que tú consideres importantes para tener éxito social.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

En tu grupo ¿a qué cosas se le da más importancia ?

Y a ti ¿cuales te gustaría conseguir? Di las razones.

En grupos de cuatro realizar un mural en el que se recoja todo aquello que nos venden desde la publicidad. (Buena imagen, drogas...)

ACTIVIDAD 14

OBJETIVO: Identificar los modelos de éxito que se nos venden desde la sociedad.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: El/ la educador/a hace grupos de tres personas y comenta que cada grupo dispone de 300.00€ para participar en una subasta. Los objetos subastados aparecen en la ficha y tienen la peculiaridad de estar asociados al éxito social. Una vez realizada la puja, en grupo grande se discutirá en torno a las preguntas planteadas. Se reflexionará sobre el modelo de éxito que nos ofrece la sociedad hoy en día.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: La sociedad nos vende determinados modelos de éxito social.

En ocasiones, si no tenemos los mecanismos o habilidades necesarias, no conseguir ese modelo nos puede generar una gran frustración.

El modelo social de éxito imperante está basado en el tener, en el consumir, pero esto no significa que tenga que ser nuestro modelo de éxito sino que podemos elegir y tener nuestros propios valores.

Vivimos en una sociedad donde se prioriza el consumo.

FICHA 14: **COMPRAR EL ÉXITO**

A continuación vais a participar en una puja para la que dispondréis de 300.000 €. El objetivo es conseguir los “objetos” que para vosotros reflejen mejor el éxito social. Una vez realizada la puja, responder a las preguntas:

PUJA:

Coche utilitario.
Coche deportivo.
Apartamento.
Adosado.
Alegria de vivir.
Trabajo.
Familia.
Vacaciones en un hotel todo incluido.
Dinero.
Salud.
Cuerpo 10.
Pertenecer a una familia con dinero.
Móvil de última generación.
Amistad.
Popularidad.
TV plasma.
MP3 última generación.

Preguntas:

¿Cuál es el modelo de éxito que se nos vende desde la sociedad?
¿Todo el mundo puede conseguir todo lo que se nos vende como éxito social? ¿Qué es más difícil? ¿De qué depende?
¿Qué pasa si no consigues tener éxito?
Porque sea el modelo que ofrece la sociedad ¿es el mejor de los posibles? ¿Propondrías otro? ¿Cambiarías algo?
¿Por qué?

FICHA DE **VALORACIÓN**

TU OPINIÓN ES IMPORTANTE

El objetivo de esta ficha es conocer la valoración de profesores y profesoras que hayan puesto en práctica este material o parte de él, con el fin de que nos ayude a mejorar futuras publicaciones.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

FICHA DE VALORACIÓN

1. Cuáles son los bloques que has desarrollado?

		Si	No
Bloque I	Módulo 1: Me conozco		
	Módulo 2: Soy capaz de...		
Bloque II	Módulo 3: Mi familia		
	Módulo 4: Mis amigos/as		
	Módulo 5: Mi entorno		

2. Si han quedado bloques sin desarrollar, ¿cuál ha sido la causa principal?

3. De los bloques trabajados, ¿cuál es el que te ha parecido más interesante?

4. Valora del 0 (bajo) al 5 (alto) los contenidos, metodología, adaptación al alumnado e información para el profesorado de cada uno de los bloques de contenido:

	Contenidos	Metodología	Adaptación al alumnado	Información para el profesorado
Módulo 1: Me conozco				
Módulo 2: Soy capaz de...				
Módulo 3: Mi familia				
Módulo 4: Mis amigos/as				
Módulo 5: Mi entorno				

5. Puntúa este material del 0 (bajo) al 5 (alto):

6. Sugerencias al material:

5. Deseas recibir en el futuro información sobre nuevos materiales similares?

Si	No