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.

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 si 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 pilla 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.

Jordi Sierra y Fabra, Fragmentos salteados y modificados de *Rabia*

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.

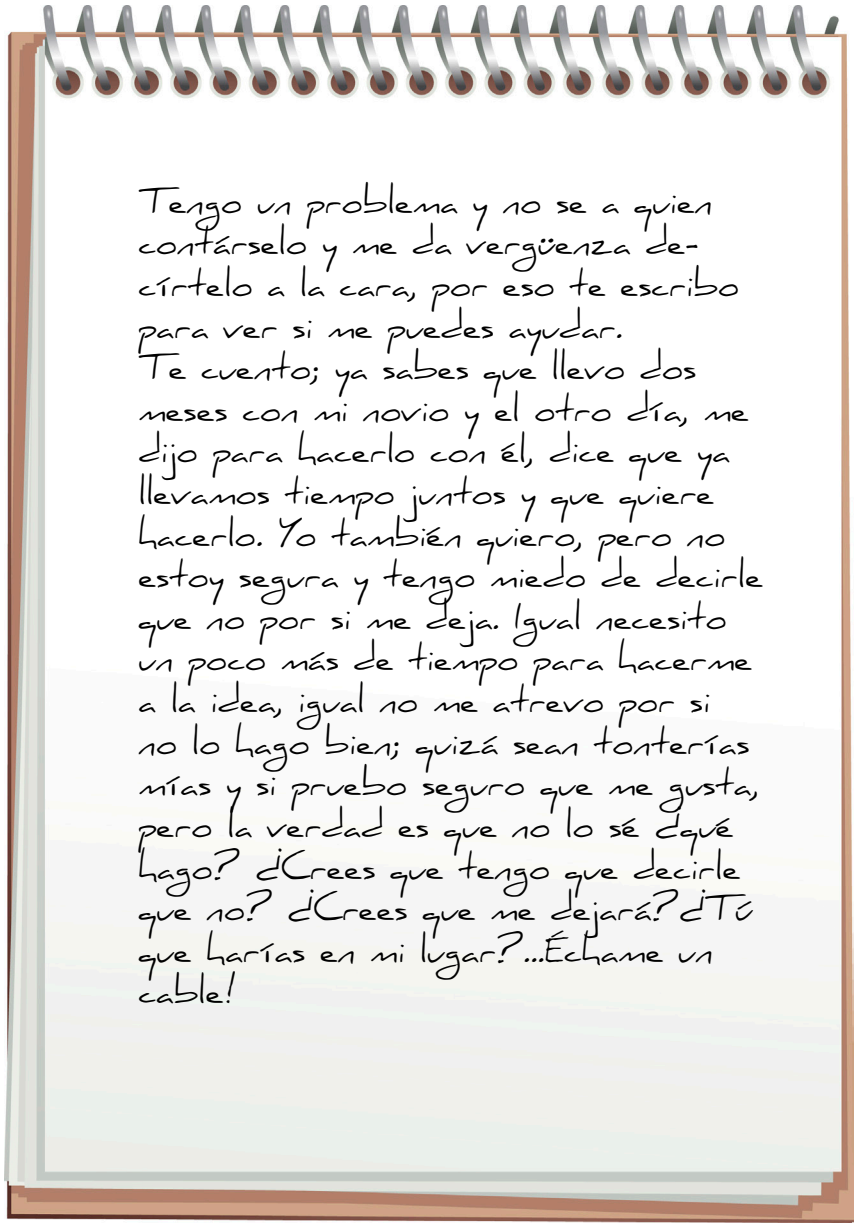
Es normal sentir inquietud y tener dudas ante lo desconocido.

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?**



Tengo un problema y no se a quien contárselo y me da vergüenza decírtelo a la cara, por eso te escribo para ver si me puedes ayudar.
Te cuento; ya sabes que llevo dos meses con mi novio y el otro día, me dijo para hacerlo con él, dice que ya llevamos tiempo juntos y que quiere hacerlo. Yo también quiero, pero no estoy segura y tengo miedo de decirle que no por si me deja. Igual necesito un poco más de tiempo para hacerme a la idea, igual no me atrevo por si no lo hago bien; quizá sean tonterías mías y si pruebo seguro que me gusta, pero la verdad es que no lo sé ¿qué hago? ¿Crees que tengo que decirle que no? ¿Crees que me dejará? ¿Tú que harías en mi lugar? ...Échame un cable!

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 AFICIONES 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 AFICIONES 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 movidas.

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 AFICIONES 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 cambiarias 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:

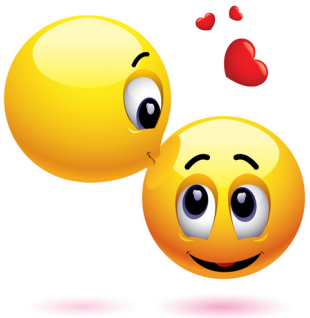
	Sí	No
1. Me gustaría ser o parecerme a otra persona		
2. Me siento inferior a los o las demás		
3. Confió en mis decisiones		
4. Creo que la relación con mis amigos/as es positiva		
5. Pienso, que en general, caigo bien a la gente		
6. Me suelo avergonzar de lo que hago		
7. Me siento retraído/a ante 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 descubrirte.

(-:

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 mi.
- 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?**

Responde a este cuestionario:

	Sí	No
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 piensan los y las demás de mi		
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 mi		
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 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 Billete; 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 agreda 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 gusto, 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 pringao 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?