

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 otras 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: ¿RESPECTO?

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. Respetar 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:
<p>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.</p>	<p>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.</p>
Situación 3:	Situación 4:
<p>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!</p>	<p>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.</p>

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 CONTROLÓ?

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 está 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 está 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 ayudarán ¡ya lo verás! - 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!

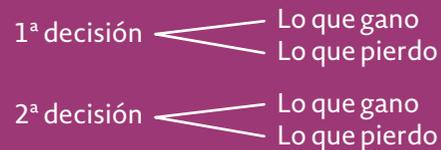
ACTIVIDAD 11

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 confortable, 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 decides 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 pasemos 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 comuniquemos 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 insultándote y faltándote al respeto. Lo has hablado varias veces y no hay cambio.			
Tienes un amigo que viene "pasadito" 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 laves 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.

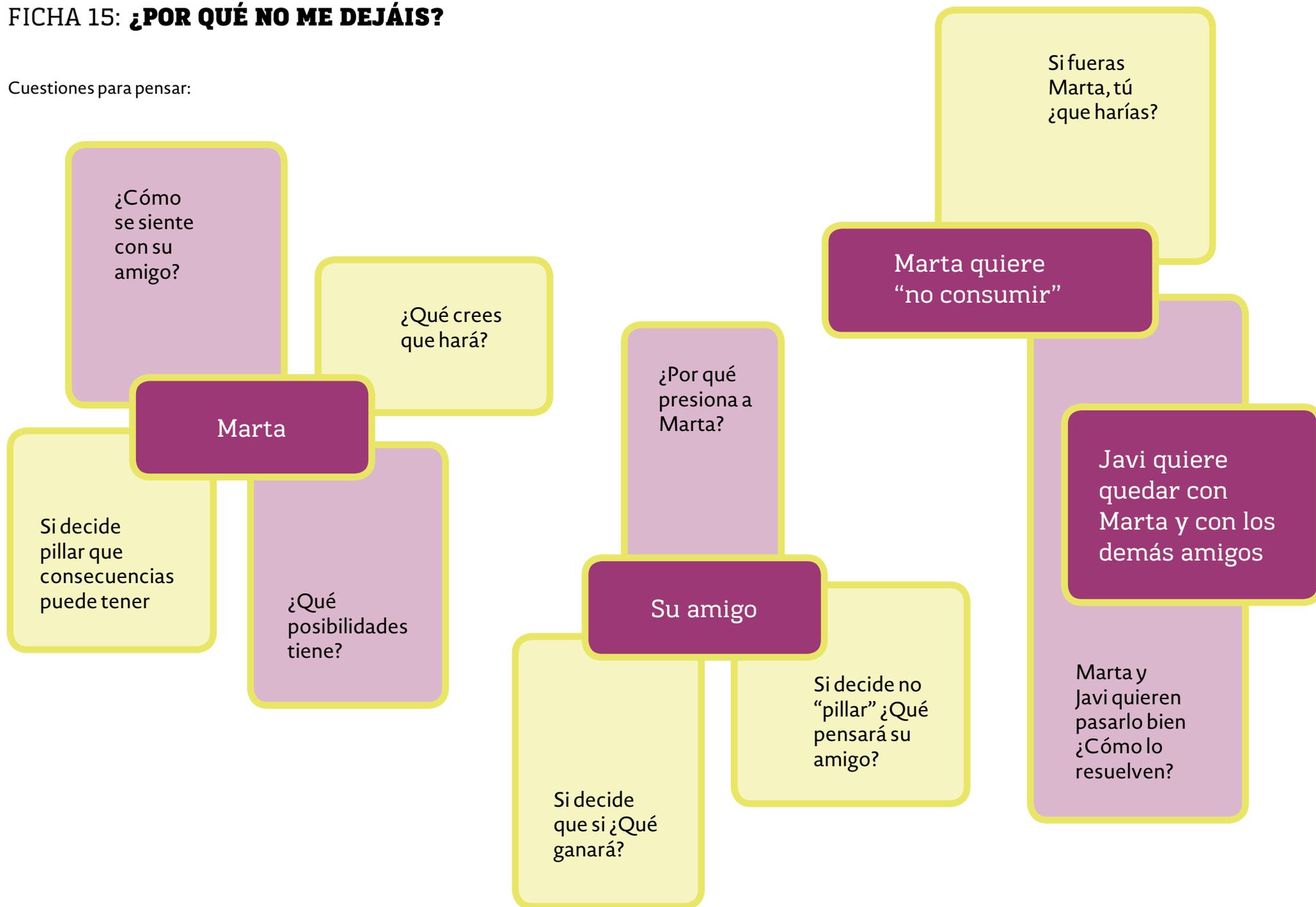
— Bueno, pero ¿qué pasa? ¿No puedo hacer lo que quiero? Dejarme en paz y hacer lo que queráis.

— 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 esta 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 horterías!

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 debiéramos.

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 debiéramos de tolerar o “aguantar” aunque 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 “Si”.

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 debiéramos.

Si queremos decir “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.

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 ha 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 finde 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!

Julián: 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?