

SUSTANCIAS ADICITIVAS

TÍTULO: EL CONSUMO Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: FORMACIÓN-PREVENCIÓN-PROTECCIÓN

Ubicación: Curricular-Extracurricular

A quién va dirigido: Jóvenes

Duración aproximada: 4 horas divididas en tres actividades.

Propósito:

Favorecer un punto de vista crítico respecto a la influencia de los medios de comunicación en la formación de hábitos y valores en las y los jóvenes y en la comunidad, que les permita orientar estilos de vida sanos y autónomos.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma y sí mismo, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo.**

Preparación de la actividad:

Las actividades del presente eje temático están diseñadas para realizarse a partir de una doble dinámica en cada una de ellas.

- La reflexión y autoevaluación personal
- El debate y la reflexión grupal

Las tres actividades conforman un proceso complementario a partir de su realización secuencial pero pueden efectuarse en forma separada si así se considera más conveniente.

Materiales requeridos:

1. Cuaderno profesional u hojas bond tamaño carta
2. Plumas y/ o lápices
3. Marcadores de agua de colores
4. Hojas de rotafolio
5. Disponibilidad y sinceridad

Ficha técnica

La otra cara de la diversión*

La diversión es una moneda de doble cara. Es indudable su faceta positiva, ya mencionada, pero ello no impide analizar otros aspectos asociados al fenómeno que tienen mucho que ver con la forma en que socialmente se construye el significado y los contextos de la diversión. Existe una importante elaboración teórica, diversa y analítica aparecida recientemente respecto al significado que está adquiriendo la diversión en las sociedades desarrolladas del siglo XXI (Brukner 2002, Marina 2000, Rifkin 2000, Sissa 2000, Lipovetsky 2003, Verdú 2003). Un elemento común en estos autores es su mirada crítica a la función consumista y alienante que lleva incorporado el significado que está adquiriendo la diversión al igual que otros ideales a los que va vinculada: placer, felicidad, amor, aventura, etc. Todos estos autores advierten que existe una dinámica en nuestra sociedad que promueve la lógica de un estilo de diversión muy orientada al consumismo, donde ha encajado perfectamente como un elemento más y esencial el **consumo de drogas**. Todos estos autores también apoyan la idea que la diversión, su estructura, significado y sus distintas manifestaciones forman parte de contextos creados socialmente, responden a dinámicas organizadas y que están estructuradas en función de intereses e ideales sociales. El culto a la diversión está adquiriendo tal dominio que adquiere potencialidad como ámbito creador de valores. Como afirma Lipovetsky (2003: 41) “la moral se encuentra reciclada según las leyes del espectáculo, del *show bussiness*, de la distracción mediática”. Quizás se esté dando un traspaso, de formación en valores fundamentales, hacia esos nuevos ámbitos de ocio, tiempo libre, diversión.

La diversión ha sido el ideal que ha motivado la creación de una industria potente y lucrativa de tal dimensión que “los desembolsos en ocio y diversiones han sobrepasado, incluso en los últimos tiempos de crisis, a los de comida y bebida en el último presupuesto familiar” (Verdú 2003). La ficción o el espectáculo se apropian incluso de los espacios más cotidianos, restaurantes, calles, aeropuertos, como sugieren autores como Jeremy Rifkin (2000) o Marc Augé (1996). El dominio del consumo, del espectáculo y la ficción invade y da forma a la vida cotidiana, la ciudad, los valores y la moral.

En la actualidad disponer de tiempo libre y divertirse ha pasado a ser uno de los requisitos claves de la definición de calidad de vida tanto para adultos como para jóvenes, con bastante más impacto en estos últimos. El aumento del tiempo de ocio para grupos amplios de población ha sido en las sociedades industriales occidentales el resultado de una larga conquista social. Y los jóvenes han aprendido que en los espacios de diversión es donde más fácilmente adquieren lo que más les está importando, además de la diversión en si misma, como pueden ser estrategias y habilidades de comunicación y capital social. Pero este salto no se ha producido en el vacío, sino que el tiempo libre, el ocio, la diversión y el placer se han convertido en elementos muy vinculados al mercado y a la industria recreativa, que se convierten así en elementos necesarios y que impulsan el proceso, cerrándose así el círculo. Pues el propio mercado se convierte por un lado en elemento necesario que soporta la existencia de los contextos recreativos y por otro promueve su expansión.

El uso y la manipulación del vínculo con ideales como la diversión, el placer, la sexualidad o la felicidad, puede llevar a desarrollar potentes estrategias de seducción que orienten las conductas, como hace la publicidad (León 2001) y eficaces instrumentos de control social, como ya sugirió Aldous Huxley (2001). Para valorar bien la potencialidad de las nuevas tecnologías de

la diversión hay que tener en cuenta el grado de autonomía que tienen los jóvenes, adolescentes y niños para organizar y decidir su conducta.

Los mensajes enviados desde los medios y contextos de la diversión interactúan con los jóvenes. Se conoce poco acerca de cómo se interrelacionan, pero a la vista de la participación masiva de los jóvenes en las nuevas formas de diversión su influencia debe ser notable.

A medida que los estudios nos llevan a profundizar en la complejidad del tema recreativo, se han ido detectando conexiones entre diversión y diversos problemas de salud pública: abuso de alcohol y otras drogas, relaciones sexuales no protegidas, accidentes de circulación, violencia, etc. En concreto en el contexto recreativo nocturno, el más popular y hegemónico ... existen claras evidencias de su relación con el consumo de drogas (Hughes y Bellis 2006, Bellis et al 2003, Calafat et al 2003, Parker et al 2002, Elzo et al 2000) [...].

La diversión, como parte de la estructura social, está imbricada en la socialización de los jóvenes, en las relaciones de poder y en la dinámica económica. Y por ello la diversión no es neutral sino que, como parte que es de la estructura social y cultural, puede cumplir variadas funciones. El problema reside en que la sociedad ha dejado en gran parte el manejo de esta dinámica social en manos de una industria (que obviamente persigue sus fines en términos de provecho económico). Se debería abrir un amplio debate sobre las implicaciones que tiene la situación actual de diversión de los jóvenes durante los fines de semana y que sea la industria recreativa la que acaba definiendo la forma de divertirse y los ideales de los jóvenes durante estas largas sesiones de socialización.

El problema además es que no existe demasiada conciencia social sobre el estado de la cuestión, sobre el papel formador/educativo que se deja en manos de la industria, ni tampoco existe una articulación social capaz de ejercer alguna visión crítica sobre esta situación. Resulta difícil en la sociedad ... actual cuestionar la diversión, da la sensación de que la diversión es como un nuevo dogma de fe incuestionable.

Pero, seamos conscientes o no, el hecho es que dentro de esta potentísima dinámica cultural que supone la diversión dirigida a los jóvenes, los profesionales del espectáculo acaban adquiriendo una importancia inusitada entre los jóvenes. La industria conoce bien los mecanismos para integrar el espectáculo como estrategia de consumo (Ritzer 2000, Schollosser 2002). En ese sentido Shields (1999) remarca, tras un importante trabajo cualitativo con distintos profesionales de Hollywood (escritores, actores, directores, productores, ejecutivos y otros) que las normas y valores de personas conocidas de la industria del espectáculo se transmiten y condicionan la percepción y la actitud ante el consumo de drogas de los jóvenes. También la publicidad se ha convertido en un ente muy influyente en los jóvenes (Pollay 199 7, Sanchez 2002, Pitt et al. 2004) y es difícil controlar su alcance (Sanchez Pardo 2006). Estas y otras cuestiones deben ser estudiadas y conocidas para entender la influencia que ejerce el contexto recreativo, la industria de la diversión y la forma en que se construyen ideales, normas y creencias sobre el ocio, la diversión, las modas y el consumo, pero también lo que significa ser joven, ciudadano, profesional, amigo y muchas cosas más. Dentro de esta lógica por la que se generan modas, debemos pensar que una parte de los jóvenes afirman consumir drogas ilegales porque están de moda (Villani 2001, Kemmesies 2000).

* Documento retomado de: Calafat Far, A., et. al., **Mediadores recreativos y drogas: Nueva área para la prevención**, Ministerio Nacional de Salud y consumo-IREFREA, España, 2007, págs. 13-15

ACTIVIDAD PRIMERA:

La Vida como Cuento: los patrones culturales de violencia y consumo en los medios de comunicación

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

Favorecer un punto de vista crítico respecto a la influencia de los medios de comunicación en la formación de hábitos y valores en las y los jóvenes y en la comunidad, que les permita orientar estilos de vida sanos y autónomos.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma y sí mismo, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo.**

Mecánica de aplicación:

1. El docente explica el objetivo de la presente actividad e indica que la misma se realizara en equipos de trabajo, los cuales se conformaran de 10 integrantes cada uno.
2. Comenten cuáles son sus programas televisivos favoritos y elijan uno por acuerdo la mayoría de los integrantes del equipo para su análisis respecto a:
 - ¿A qué población está dirigido el programa en cuestión?
 - ¿Por qué crees que esto es así?
 - ¿Qué valores son los que transmite?
 - ¿Qué estilos de vida promueve?
 - ¿A qué fantasías de la gente recurren?
 - ¿Cómo influye en la conducta de los jóvenes?
 - ¿Qué roles muestra para la mujer y para el hombre?
 - ¿Trata el consumo y la violencia? y ¿de qué manera lo hace?
3. Una vez agotada la reflexión imaginen que ustedes son guionistas de dicho programa y que a partir de los datos analizados deben hacer un capítulo que redefina los valores, los estilos de vida, los roles de género y las fantasías que promueve.
4. El guión debe tener una duración de 10 minutos cada uno.
5. Finalmente los equipos exponen e reunión plenaria los resultados de su análisis y para el debate y las conclusiones generales.
6. Una copia de los guiones se colocarán en un espacio del aula para su lectura por parte de quienes lo deseen.

Seguimiento:

- ✓ La realización de los guiones por equipo.
- ✓ El acercamiento de las y los jóvenes para conocer los guiones de los demás equipos.

ACTIVIDAD SEGUNDA:

Análisis de la Publicidad y Adicciones*

Ubicación: Curricular y Extracurricular

A quién va dirigido: Docentes y Alumnos

Duración aproximada: 2 horas

Propósito:

Proporcionar, a partir del análisis de algunos anuncios publicitarios de alcohol y tabaco, elementos que favorezcan en los alumnos una conciencia reflexiva y crítica en torno a los modelos y valores que los medios de comunicación presentan alrededor del consumo de sustancias legales para fomentar hábitos de vida saludable y consumo responsable.

Preparación de la actividad:

La actividad está concebida para realizarse en dos momentos:

- Primeramente se realiza en el salón de clases una breve introducción de la relación que existe entre el uso de sustancias legales como el alcohol y el tabaco y la publicidad en medios masivos de comunicación, en especial al TV. Se solicita a los alumnos que a su regreso a casa, durante los tiempos en que ellos o la familia ve sus programas televisivos, observen cuántos anuncios de uso de tabaco o alcohol son transmitidos y pongan atención en el contenido de los mismos.
- El segundo momento es el correspondiente a la hora de clase al día siguiente, donde se realizará la presente actividad de análisis y comentarios de los anuncios vistos el día anterior y de los que se mostrarán en clase.
- Los anuncios publicitarios contenidos en el presente documento son sólo una sugerencia, cada docente está en la libertad de elegir ejemplos publicitarios que considere más adecuados, valiéndose de recortes de periódicos, grabaciones radiofónicas y/o videos.
- La actividad debe presentarse y prepararse con al menos dos semanas de anticipación, a partir de las siguientes indicaciones:

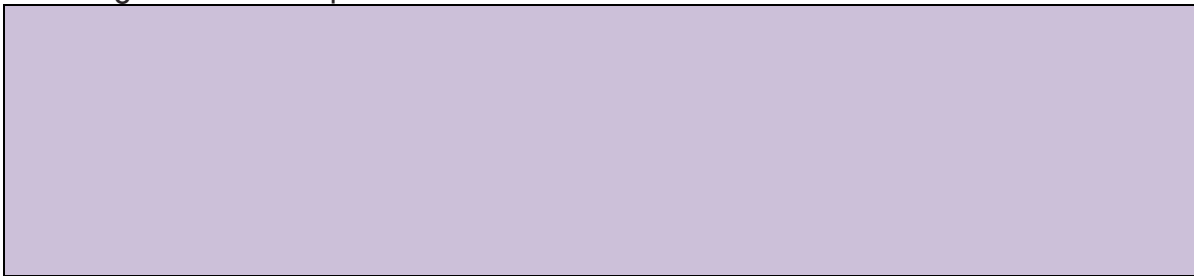
Mecánica de aplicación:

- Introduzca la tarea preguntando a los alumnos cuántos de ellos consideran que: El consumo de sustancias como el tabaco o el alcohol afectan al estado físico de una persona.
- A continuación pida a sus alumnos que, trabajando por equipos de cinco, comenten los anuncios que vieron en casa y analicen brevemente su contenido y que los comparen con los que se muestran en el anexo de este documento y que traten de encontrar lo que tienen en común todos los anuncios (productos anunciados, los personajes representados, actividades que éstos realizan). Una vez que hayan contestado a las preguntas que se muestran a continuación establezca un debate sobre la actividad en torno a las preguntas realizadas.

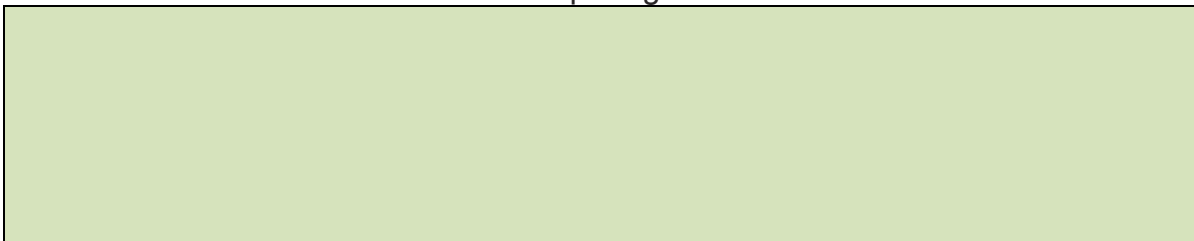
1. ¿Qué tienen en común los anuncios reproducidos?



2. ¿Qué clase de productos se anuncian?



3. ¿Qué cosas en común tienen los protagonistas de los anuncios?



4. ¿Con qué actividades se relacionan los productos anunciados?



5. ¿Qué relación se pretende establecer entre el producto anunciado y las actividades realizadas?



6. ¿Consideras correcto asociar el tabaco y el alcohol a la salud?

7. ¿Por qué crees que se realiza esa asociación?

8. ¿Cuál es el efecto real de esas sustancias sobre el rendimiento y el estado físico?

➤ En el debate facilite la reflexión y profundización de los hallazgos puntualizando algunos aspectos como los que se señalan a continuación:

- En muchos anuncios publicitarios se recurre a asociar el tabaco y el alcohol con el deporte y con un estado físico óptimo. Tales anuncios son engañosos.
- Tanto el tabaco como el alcohol afectan al estado físico general de una persona, al igual que lo hacen las demás drogas.
- El deporte contribuye a la salud y al bienestar físico, pero no se puede decir lo mismo del consumo de tabaco y el alcohol. Los anuncios que plantean eso intentan engañarnos.
- Las drogas actúan sobre el sistema nervioso modificando su funcionamiento y alterando nuestra capacidad para sentir, pensar o actuar.
- La dependencia consiste en el impulso intenso a consumir una droga para experimentar sus efectos psíquicos o evitar el malestar producido por el no consumo.
- La tolerancia a una droga provoca la necesidad de incrementar la cantidad de esa sustancia que se consume.

- El tabaco y el alcohol, al igual que otras drogas, son susceptibles de generar dependencia y tolerancia.
 - El tabaco y el alcohol, al igual que otras drogas, afectan al estado físico de las personas.
 - Los anuncios que asocian tabaco y alcohol con deporte son engañosos.
- Finalmente solicite a los equipos que realicen una conclusión de lo que les pareció relevante a considerar respecto a la publicidad y sus efectos.

➤ **Tareas para casa:**

“Un anuncio sincero”

Como tarea para casa propóngales que confeccionen anuncios alternativos a los que han sido objeto de análisis. Pídales que muestren en ellos de un modo divertido los efectos del consumo de tabaco y bebidas alcohólicas sobre el estado físico y el rendimiento en distintas actividades físicas o deportivas. Puede ayudarles en esta tarea realizar un listado en los que se recoja los efectos inmediatos que tiene el consumo de tabaco y alcohol.

Seguimiento:

- Resumen de las reflexiones y comentarios vertidos durante la actividad.
- Realización de los anuncios alternativos.
- Colocación de los “Anuncios Sinceros” en el salón de clases y comentarios de los mismos.

* La presente actividad, está basada en el apartado Consumo de Drogas del manual de Luengo Martín, Ma. De los Ángeles, et al, **CONSTRUYENDO SALUD 2.º Año: Promoción de Desarrollo Personal y Social –Guía del Profesor**, Universidad de Santiago, España 2003 págs, **20-32**.

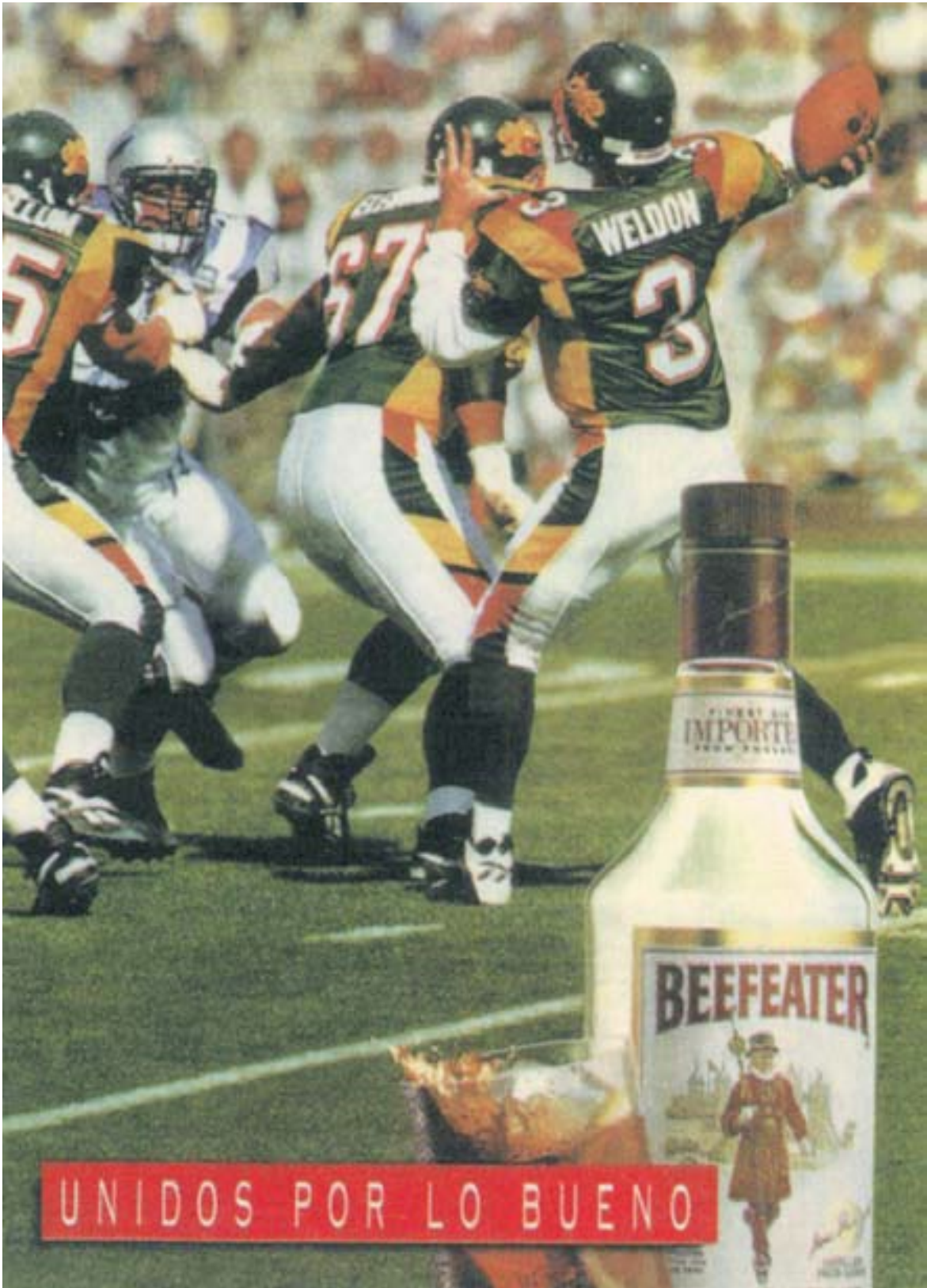
ANEXO



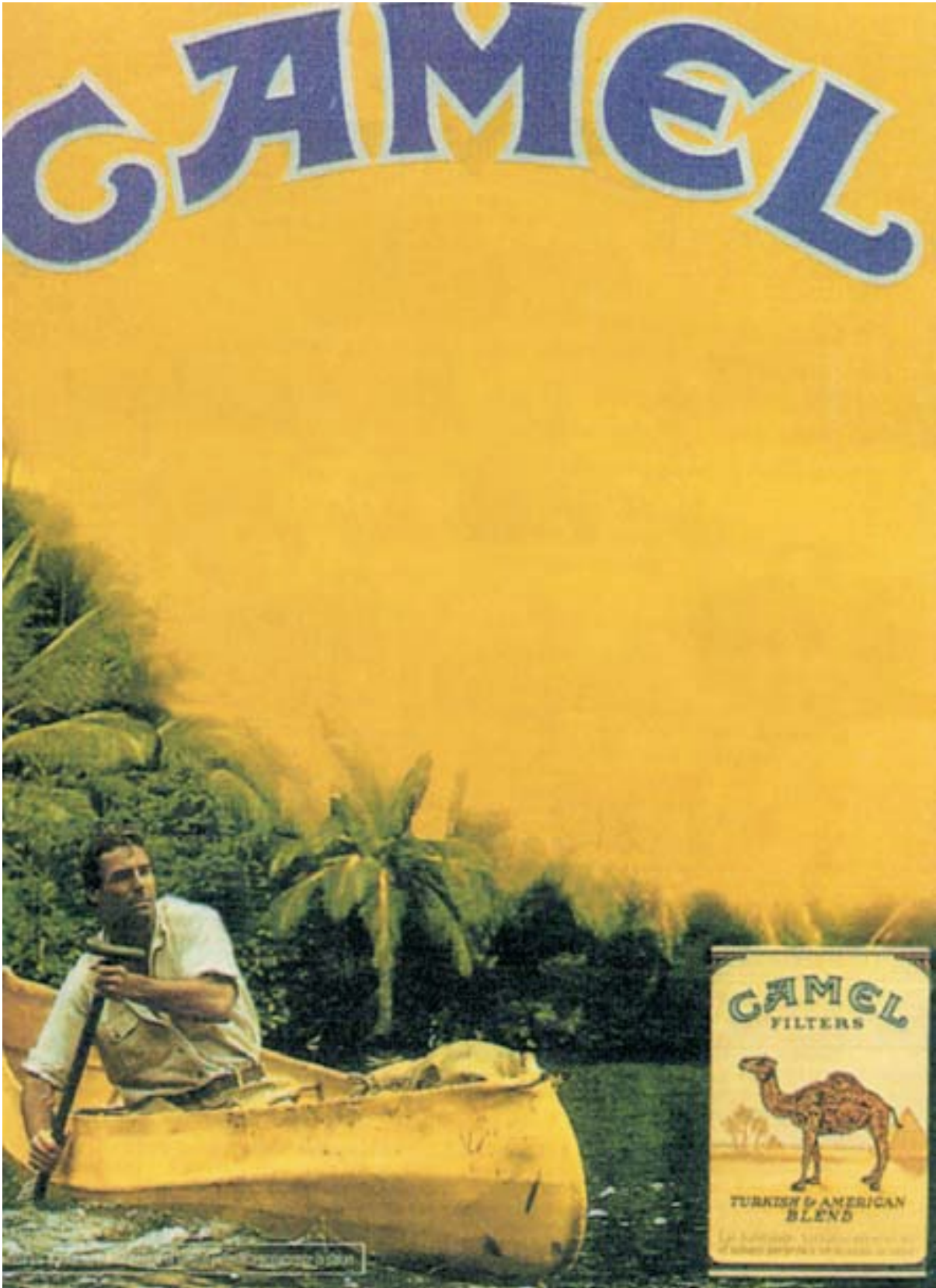
Seis momentos
en cinco segundos.
El primer momento del postgame.
Cuando todos que han dormido.
Magno es para los tipos de
entender que saben que hoy
están jugando un juego más, para
conquistar la gloria del título y la
salida de casa a un brandy.
Magno es el último para un
campeón de copa.

**SI SU EQUIPO NO QUEDA
CAMPEON DE LIGA,
SEA USTED, POR LO MENOS,
CAMPEON DE COPA.**

Un poco de Magno, es mucho.



UNIDOS POR LO BUENO



De esta temporada... El 19 de septiembre

MIXED AND BOTTLED

PURE & PASSION

...s Street. Lon

...NTMENT TO THEIR LA

CAMPEONATO DE ESPAÑA 99

J&B VOLEY PLAYA

DEL 3 DE JUNIO AL 12 DE SEPTIEMBRE

William Lawson's
NO RULES. GREAT SCOTCH

ACTIVIDAD TERCERA:

El Escenario de los Simulacros: modas, modos y adicciones

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

Favorecer un punto de vista crítico respecto a la influencia de los medios de comunicación en la formación de hábitos y valores en las y los jóvenes y en la comunidad, que les permita orientar estilos de vida sanos y autónomos.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma y sí mismo, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo.**

Preparación de la actividad:

Para la realización de la presente actividad se requiere contar con el guión elaborado en la actividad primera de este eje temático: **La Vida como Cuento: los patrones culturales de violencia y consumo en los medios de comunicación**; y el comercial realizado en la segunda actividad: **Análisis de la Publicidad y Adicciones**

Mecánica de aplicación:

1. El docente explica que la presente actividad está articulada con lo realizado en las dos actividades precedentes de este mismo eje temático (**La Vida como Cuento: los patrones culturales de violencia y consumo en los medios de comunicación y Análisis de la Publicidad y Adicciones**).
2. En los mismos equipos de trabajo que elaboraron ambas actividades se solicita ensayen el guión y el comercial para su actuación, simulando un programa de televisión con sus comerciales. Las presentaciones deben durar máximo 10 minutos cada una.
3. Después de las presentaciones se discute alrededor de la experiencia y se hacen sugerencias para tomar una postura más crítica y autónoma respecto a las propuestas televisivas y publicitarias.
4. Las conclusiones se registran en hojas de rotafolio y se colocan en un lugar de fácil visión para los alumnos del plantel.

Seguimiento:

- ✓ La colocación de las iniciativas resultantes de la reflexión plenaria en un espacio escolar de fácil visión para el alumnado.
- ✓ La observación de la atención y reacciones que el resto de alumnos tengan con el material expuesto.

TÍTULO: MI FUTURO: Escenarios para un plan de vida sin adicciones**DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE****SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES****LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN**

Ubicación: Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes

Duración aproximada: 3 horas.

Propósito:

Permitir a las y los jóvenes reconocer recursos y riesgos en la planeación de metas y la clarificación de su proyecto de vida.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma y sí mismo, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo.**

Preparación de la actividad:

Las actividades del presente eje temático están diseñadas para realizarse en un trabajo de reflexión individual.

Aunque cada una puede hacerse de manera independiente, su realización secuencial les brinda una mayor efectividad y es lo más recomendable:

Materiales requeridos:

6. Cuaderno profesional u hojas bond tamaño carta
7. Plumas y/ o lápices
8. Disponibilidad y sinceridad

Ficha técnica

Como escribió el filósofo danés del siglo XIX Soren Kierkegaard: "La vida sólo puede ser entendida mirando hacia atrás; más sólo puede ser vivida mirando hacia adelante". De hecho y contrario a lo que algunas teorías nos han enseñado el futuro nos determina más que el pasado, vivimos la mayor parte del tiempo pensando en que haremos mañana, a donde vamos a ir de vacaciones, como nos irá si tomamos tal decisión, es decir pensando en eventos o momentos que aun no ocurren. El problema es que todos estos pensamientos se desarrollan en la mayoría de los casos de manera desorganizada y sin fundamentos, respondiendo a emergencias o fantasías, por lo que al no suceder o no alcanzarse nos provocan frustraciones y desánimos.

Las técnicas de imaginación y visualización son recursos sumamente didácticos y efectivos en las actividades de planeación y definición de estrategias para afrontar situaciones que pueden ser fuente de conflictos y/o crisis en etapas futuras inmediatas o a mediano plazo.

En las actividades que se sugieren en este eje temático, recurriremos a dos técnicas muy sencillas y efectivas de imaginación y visualización creativa:

- Primero **La Línea de Tiempo**: consiste en proyectar en una ruta imaginaria nuestras expectativas futuras, buscando los recursos necesarios para alcanzarlos y las posibles

amenazas que dificultarían su logro. Esta técnica requiere de un análisis autocrítico de experiencias pasadas que pueden ilustrarnos las limitaciones que nos han obstruido alcanzar algunas metas en el pasado para prevenirlas en un plan futuro.

- Segundo **La Construcción de Escenarios**: Esta técnica recurre al planteamiento de situaciones hipotéticas y cómo estas influirían en el desarrollo y desenlace de la meta esperada.

Ambas técnicas se proponen como complementarias en las presentes actividades, para brindar a las y los jóvenes mayores recursos en la visualización de su futuro.

ACTIVIDAD PRIMERA:

Proyectándome en el Tiempo: evaluando riesgos y potencialidades para un plan de vida

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

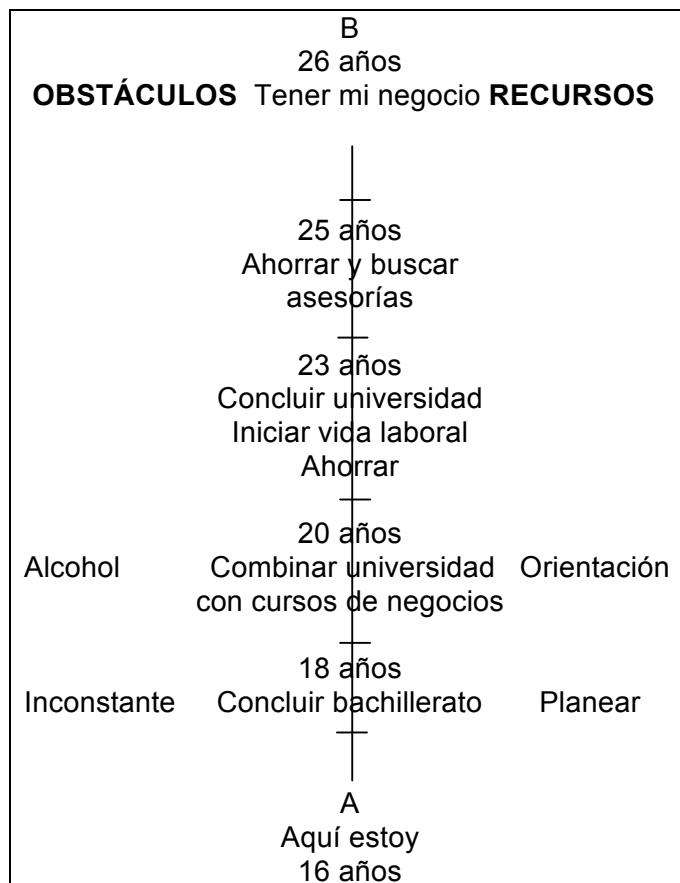
Facilitar en las y los jóvenes reconocer recursos y riesgos en la planeación de metas y la clarificación de plan de un vida futura.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma y sí mismo, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo.**

Mecánica de aplicación:

7. El docente explica el objetivo de la presente actividad e indica que se realiza de manera individual mediante un trabajo de reflexión y autocrítica de las y los jóvenes.
8. Puede ser conveniente que para su realización el docente apoye a las y los jóvenes con la práctica de las técnica de “Relajación Muscular “ y “Ensayo Mental” planteadas en la actividad tercera “**Anticipando mis Emociones**” del eje temático “**Mi Mundo Interior**”. Facilitando que se logre un estado de concentración y autorreflexión en torno a sí mismos en 10 años: ¿Cómo son?, ¿Dónde están?, ¿Qué están realizando?, ¿Cómo se sienten?.
9. Terminado el ejercicio de relajación y ensayo mental se solicita a las y los jóvenes que delineen en su cuaderno dos puntos (A y B) en los extremos de la hoja. El punto “A” representa la etapa actual de cada joven y el punto “B” representa la situación deseada a 10 años. Es decir la que pudieron visualizar en el ejercicio de ensayo mental, aunque también pueden preferir otra que decidan en el momento.
10. Una vez visualizada la situación deseada se escribe en el punto “B” y se traza una línea que va de un punto al otro. En esta línea se agregaran cortes que indiquen los pasos que se requerirán para alcanzar la situación deseada.
11. En los espacios laterales se agregan los títulos de RECURSOS y OBSTÁCULOS en los que se consignaran por etapa marcada las posibles situaciones que pudieran obstruir las metas y los recursos con los que estos pueden contrarrestarse o neutralizarse. El siguiente cuadro muestra un ejemplo:

LINEA DE TIEMPO



12. Una vez concluido el ejercicio el docente solicita en plenaria que se externen experiencias y dudas para reorientarse de manera individual en casa.

Seguimiento:

Realización de **La Línea de Tiempo**.

ACTIVIDAD SEGUNDA:

Familia, Amigos y Comunidad en mi Vida Futura

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

Facilitar que las y los jóvenes reconozcan los recursos y riesgos que su red personal les brinda en la planeación de metas y la clarificación de un plan de vida futura.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma y sí mismo, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo.**

Preparación de la actividad:

Para la realización de esta actividad es conveniente que se solicite a las y los jóvenes cuenten con el material realizado en “**Construyendo Mi Red Personal: mis relaciones significativas**” del eje temático **Mis Relaciones**. Si aun no se realiza la actividad señalada es suficiente con solicitar a las y los jóvenes hagan un breve recuento de quienes son sus relaciones significativas.

Mecánica de aplicación:

1. El docente explica el objetivo de la presente actividad e indica que se realiza de manera individual mediante un trabajo de reflexión y autocrítica de las y los jóvenes.
2. Puede ser conveniente que para su realización el docente apoye a las y los jóvenes con la práctica de las técnica de “Relajación Muscular” y “Ensayo Mental” planteadas en la actividad tercera “**Anticipando mis Emociones**” del eje temático “**Mi Mundo Interior**”. Facilitando que se logre un estado de concentración y autorreflexión en torno a:
 - ¿Qué papel juegan sus amigos, familia y comunidad en las metas planteadas en su **Línea de Tiempo**?
 - ¿Qué tipos de recursos representan?
 - ¿Qué obstáculos pueden plantear?
 - ¿Cómo los imagina consigo en las metas planteadas?
 - ¿Con que amigos le gustaría continuar su relación?.
3. Concluido el ejercicio de relajación y ensayo mental se solicita a las y los jóvenes que refieran lo visualizado en el siguiente cuadro, el cual pueden delinear en sus propios cuadernos y de preferencia a un costado de su **Línea de Tiempo**:

TABLA DE RECURSOS PRESENTES Y FUTUROS

VÍNCULO	RECURSO PRESENTE	RECURSO FUTURO	REFLEXIÓN
Amigo X			
Papá			
Mamá			
Profesor X			
Escuela			
Tabaco y alcohol			

4. La tabla se llena de la siguiente manera:

- En la columna **Vínculo** se anota a los elementos de la Red Personal que aparecieron en el punto **2** de esta actividad, el orden no es significativo.
- En la columna **Recurso Presente** se consigna cuál es la relación actual que se tiene con dicho vínculo: conflictivo, diversión, utilitario, confianza, rivalidad, etc.
- En la columna **Recurso Futuro** se registra lo que pudo visualizarse a partir del ejercicio realizado en el punto **2** de esta actividad.
- En la columna **Reflexión** se solicita de las y los jóvenes un ejercicio de hacer algunas conclusiones y algunas sugerencias para sí que le puedan ser útiles para lograr lo visualizado en función de su propia meta.

5. Finalmente se solicita en sesión plenaria que quien lo desee externe la experiencia vivida y cómo se siente luego del ejercicio. En caso de que no se haya concluido, es importante que, el docente, motive a las y los alumnos para su conclusión en casa y alienta para la realización de lo concluido.

Seguimiento:

Es conveniente que los docentes y facilitadores puedan dar seguimiento a los resultados de estas actividades, motivando su reflexión y adecuación periódica para su cumplimiento.

ACTIVIDAD TERCERA:

Escenarios para Mi Futuro.: un plan de vida sin adicciones

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

Facilitar que las y los jóvenes reconozcan recursos y riesgos en la construcción y realización de su plan de vida futura.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma y sí mismo, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo.**

Preparación de la actividad:

Para la realización de esta actividad es conveniente contar con las dos actividades previas de éste Eje Temático: **"Proyectándome en el Tiempo: evaluando riesgos y potencialidades para un plan de vida"** y **"Familia, Amigos y Comunidad en mi Vida Futura"**, las cuales son un recurso importante para orientar la presente actividad.

Mecánica de aplicación:

1. El docente explica el objetivo de la presente actividad e indica que se realiza de manera individual mediante un trabajo de reflexión y autocrítica de las y los jóvenes.
2. El docente solicita que a partir de la revisión de su **Línea de Tiempo** y su **Tabla de Recursos Presentes y Futuros**, cada joven elija tres obstáculos que le resulten los más graves y mayormente posibles en un futuro próximo, mediano y largo.
3. Con los obstáculos elegidos se plantean tres situaciones hipotéticas a las que se denominaran como: **Escenario A**, **Escenario B** y **Escenario C**. Cada escenario se construye a partir de suponer que en el periodo de vida planteado en la **Línea de Tiempo** uno o los tres obstáculos puedan ocurrir.
4. El eje central de la actividad consiste en imaginar, a partir de la información de la **Línea de Tiempo** y la **Tabla de Recursos Presentes y Futuros**:
 - ¿cómo se alteraría el proceso dibujado en **Línea de Tiempo**?
 - ¿qué eventos nuevos habrá que resolver?
 - ¿cuál sería el rol de los recursos reconocidos?
 - ¿Qué diferencia existe si los obstáculos se presentan en las primeras etapas, en las intermedias o en las últimas de tu **Línea de Tiempo**?

5. Es necesario mantener siempre presente que en cada escenario la meta no debe cambiar, debe mantenerse siempre y lo que se modifica es el recorrido en función de la misma.
6. El docente puede respaldarse en algún facilitador para la realización de esta actividad para mantener una constante relación con las y los jóvenes con el fin de apoyarles y motivarles con reflexiones y cuestionamientos constructivos.
7. Finalmente se solicita en sesión plenaria que de manera voluntaria, quien lo desee, externe la experiencia vivida y cómo se siente luego del ejercicio. En caso de que no se haya concluido, es importante que, el docente, motive a las y los alumnos para su conclusión en casa y alienta para la realización de lo concluido.

Seguimiento:

Conclusión de los escenarios.

Es conveniente que los docentes y facilitadores puedan dar seguimiento a los resultados de estas actividades, motivando su reflexión y adecuación periódica para su cumplimiento

TÍTULO: RECONOCIENDO RIESGOS Y POTENCIALIDADES ANTE LAS ADICCIONES EN MI COMUNIDAD

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

Ubicación: Extra Curricular-Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-Docentes

Duración aproximada: 3 horas y media divididas en tres actividades.

Propósito:

Permitir a las y los jóvenes reconocer recursos y riesgos en su contexto de vida cotidiano, así como las representaciones sociales asociadas al consumo de sustancias.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **comunicación, participación y pensamiento crítico y creativo**.

Preparación de la actividad:

La actividad está diseñada para realizarse en equipos de trabajo aunque de ser necesario también puede realizarse de manera individual.

La presente actividad se compone de tres dinámicas que constituyen cada cual una actividad en sí y que se pueden realizar de manera independiente, aunque su realización secuencial es lo más recomendable:

1. Construcción de un Mapa Ecológico de la Comunidad.
2. La representación social del consumo entre jóvenes y adultos.
3. Una representación de las representaciones sociales.

Los equipos que se conformen deben conformarse de al menos 10 integrantes cada uno con el fin de poder cumplir de manera más efectiva con las tres actividades de manera conjunta.

Deben contar con el siguiente material:

9. Cuaderno personal u hojas bond tamaño carta
10. Plumas y/ o lápices
11. Disponibilidad

Ficha técnica

La teoría de las representaciones sociales es, desde hace años, una referencia obligada y valiosa en el estudio de las adicciones como fenómeno social (Megías, 1999). El autor justifica la necesidad de incorporar las representaciones sociales en la reflexión en torno a este fenómeno a través de las siguientes cuestiones:

- a. Las representaciones sociales de las drogas y su relación con determinados comportamientos de consumo, no puede considerarse como una explicación unívoca de consumo de drogas, pero sí es una conceptualización fundamental para la comprensión de su consumo.
- b. La representación social se constituye en un elemento importante del imaginario colectivo.
- c. La estructura y contenidos de la representación social de las drogas forman una parte constituyente del mismo fenómeno.
- d. Las representaciones sociales cobran relevancia en los procesos de búsqueda de respuestas ante las adicciones.

Las observaciones que han realizado distintos investigadores en torno a esta teoría hacen de ella una opción enriquecedora en todo discurso sobre las adicciones. No cabe duda de que las representaciones sociales son un concepto que, de una forma u otra, juega un papel relevante en la comprensión de las causas por las que determinadas personas consumen alguna vez en su vida una sustancia tóxica legal o ilegal, otras las consuman con frecuencia de forma abusiva y, en otros casos, las personas desarrollen una adicción. En otros casos, parece que bajo las mismas condiciones de riesgo, no se sabe si bajo las mismas representaciones sociales, no aparece la adicción. Para poder comprender la relación que existe entre las representaciones sociales y el tipo de estrategias de prevención más adecuado en cada caso, se analizará, brevemente, la forma en que surge el concepto de representación social, así como los posibles nexos entre éste y las conductas de consumo de drogas.

El concepto de *representación social* fue acuñado con el fin de denotar el fenómeno social como una realidad que guarda relación, en último término, con el comportamiento de los grupos sociales. El referente del concepto de las representaciones sociales parece ser Moscovici (1986),[...] como "*el conjunto sistemático de valores, nociones y creencias que permiten a los sujetos comunicarse y actuar, y así orientarse en el contexto social donde viven, racionalizar sus acciones, explicar eventos relevantes y defender su identidad*".

Las representaciones sociales establecen una relación estrecha entre el contenido de las mismas y el comportamiento de las personas que se encuentran compartiendo esa representación social. Así, la teoría al respecto se ocupa de un tipo específico de conocimiento que juega un papel crucial en cómo la gente piensa y organiza su vida (Wagner y Elejabarrieta, 1995).

La cognición social cobra una relevancia especial cuando se trata de analizar las variables que determinan la salud y el bienestar social. Esto es así en la medida en que se sabe que mediante el proceso de influencia social es posible establecer y cambiar las actitudes, valores y conductas de las personas (Becoña, 2002), lo que es extraordinariamente importante en los procesos de prevención de las adicciones.

En un estudio reciente de Moral Sirvent, Ovejero y Rodríguez (2004), se confirma la eficacia de estrategias preventivas implementadas para promover cambios de actitud ante el consumo de drogas en la dirección esperada, en este caso, relativa a un fortalecimiento de las actitudes previas

permisivas. Por otro lado, estos mismos autores han podido constatar cómo la eficacia de los programas de intervención psicosocial se mantienen a largo plazo.

La prevención es una acción que se dirige a un problema antes de que se presente, pero si el problema aún no se manifiesta, entonces ¿sobre qué se actúa?: sobre la representación social que se tiene del problema y de las conductas que se asocian con éste. Es decir, no se actúa sobre el consumo de sustancias porque éste aún no se presenta en la población en la que se busca incidir. Por esto, resulta de gran utilidad, en la elaboración y en la aplicación misma de las acciones preventivas, contar con herramientas que permitan orientar las iniciativas a partir de una estrategia que destaque elementos y/o situaciones que, sin necesariamente tocar o mencionar las drogas y el consumo, facilite que esto se evite. Dos factores resultan de gran utilidad, los de riesgo y los de protección.

Los factores de riesgo podrían definirse como *"un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas (inicio o una transición en el nivel de implicación con las mismas, mantenimiento)"* (Clayton, 1992). Para el autor existen varios principios generales que se deben tener en cuenta cuando se habla de factores de riesgo:

1. No siempre están presentes determinados factores de riesgo. Sin embargo, cuando lo están, aumenta la probabilidad de que la persona expuesta pase al uso o abuso de drogas, en comparación con las situaciones en las que la persona no se expone a este tipo de factores.
2. La sola presencia de un factor de riesgo no determina que el sujeto consuma drogas, de modo que su ausencia tampoco es garantía de que no las use. El hecho de que alguien consuma drogas es resultado de la confluencia de multitud de factores.
3. El número de factores de riesgo presentes se relaciona directamente con la probabilidad del abuso de drogas.
4. La mayoría de factores de riesgo y protección tienen varias dimensiones que se pueden medir de forma independiente, cada una de ellas influye de forma independiente y global en el abuso de drogas.
5. Las intervenciones directas estarían indicadas en los casos en los que pudiese eliminarse un determinado factor de riesgo, sabiendo que con esta acción se disminuiría la probabilidad del consumo de drogas.

Los factores de protección se han definido como aquellas variables que contribuyen a modular, prevenir o limitar (reducir) el uso de drogas (Felix-Ortiz y Newcomb, 1992); esto es, moderan o mediatizan los efectos de la exposición a riesgos (Rutter, 1985; Cowen y Work, 1988; y Werner, 1989). Estos factores, que pueden estar tanto en el entorno como en el propio individuo, ejercen un efecto de moderación del peso específico que pudiese tener un factor de riesgo.

Los factores de protección y de riesgo podrían no ser exclusivamente dos polos opuestos de un mismo continuo (Wit, Silverman, Goodstadt y Stoduto, 1995; NIDA, 1997), de forma que se deben conceptualizar de manera distinta y no como puntos opuestos de una única dimensión.

Existen evidencias empíricas que tienden a avalar la hipótesis de constructos distintos (Wit, Silverman, Goodstadt y Stoduto, 1995; Kim, Zane y Hong, 2002), de modo que los factores de protección serían independientes y, así, con capacidad de ejercer efectos independientes en el comportamiento (Jessor, y Van Den Vos, Banderin, Costa y Turbin, 1995). Esta característica se constituye en un elemento importante para la conceptualización de los factores de protección, ya que, desde este punto de vista, la protección no se desarrollaría por el solo hecho de evitar la presencia de factores de riesgo, sino que su desarrollo está determinado por factores con capacidad de minimizar el

riesgo.

Se han propuesto dos mecanismos a través de los que pueden operar los factores de protección, "el mecanismo riesgo - protección" y el "mecanismo protección - protección" (Brook, et al., 1990). El mecanismo riesgo - protección hace referencia a la condición en que los factores de riesgo están modulados por los de protección (Brook, Nomura, y Cohen 1989a, 1989b), sabiendo que las personas están expuestas tanto a factores de riesgo como a factores de protección (Kaplan, 1986; Newcomb y Harlow, 1986). Esto es lo que ha dado lugar a un modelo que conceptúa las adicciones partiendo del hecho de que hay personas que están expuestas a situaciones ambientales o familiares de riesgo sin que lleguen a desarrollar una dependencia. El peso del riesgo es distinto en cada situación pero parece que personas que comparten las mismas condiciones de riesgo, por ejemplo un barrio, una situación económica, una familia, entre otras, no consumen posteriormente drogas (Mathias, 1997), ofreciendo una respuesta de resistencia al riesgo ambiental al que están sometidos (Botvin y Botvin, 1994).

Existen evidencias sobre la resistencia ante el consumo de drogas en jóvenes que crecen en un medio desfavorable, desarrollando sus capacidades de diversas formas (Masten y Coatsworth, 1998). Probablemente, los factores que operan bajo ese mecanismo son específicos de las adicciones (Gerevich y Bacskai, 1996).

Moncada (1997) presenta una serie de aspectos como conclusiones sobre los factores de riesgo y protección:

1. Existen factores que se asocian al consumo y factores que se asocian a la abstinencia.
2. Estos factores pueden formar parte del entorno o del ambiente en el que se encuentra la persona, así como la de la propia persona.
3. A mayor concentración de factores mayor será el riesgo y la protección.
4. Existen diferentes factores de riesgo para las distintas drogas.
5. Los factores de riesgo para el inicio de consumo de drogas y aquellos que influyen en la adicción tampoco son los mismos, aunque parece que existe una agudización de los factores a medida en que la persona consume más cantidad y en mayor número de ocasiones.
6. Algunos factores de riesgo tienen una influencia constante a lo largo del ciclo vital, mientras que otros son más relevantes en determinadas edades.
7. La validez externa de los factores es diferente.
8. Algunos factores son más remotos, siendo causas más indirectas de la conducta.

Tomado de: Martínez González José Miguel (Director), et. al, **Factores de riesgo, protección y representaciones sociales sobre el consumo de drogas: implicaciones para la prevención**, Junta de Andalucía, 2006, págs. 17-18, 25 - 26, 25-26, 29, 45-46.

http://www.bibliodrogas.cl/biblioteca/digital/XI_premio_de_investigacion.pdf

ACTIVIDAD PRIMERA:

Los Riesgos y Recursos de mi Comunidad: un mapa ecológico

Duración aproximada: El tiempo requerido se debe contemplar en dos modalidades:

- Tiempo abierto en modalidad extra curricular
- Una hora en modalidad curricular

Propósito:

Permitir a las y los jóvenes reconocer recursos y riesgos en su contexto de vida cotidiano. Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **comunicación, participación, cooperación y colaboración y pensamiento crítico y creativo.**





Mecánica de aplicación:

13. La actividad se realiza en equipo de trabajo y lo primero con lo que debe contarse es con un plano de tu comunidad, barrio o colonia, si esto no fuera posible entonces este debe elaborarse conforme se realiza la actividad.
14. Es conveniente contar con un plano de tamaño de un pliego de papel bond y con varios planos individuales de tamaño carta para cada integrante del equipo.
15. El mapa ecológico es un instrumento importante para el reconocimiento de los recursos y riesgos existentes en tu comunidad, barrio o colonia, por lo que esto sólo es posible a través de hacer un recorrido por la misma para irlos registrando.
16. El recorrido es importante realizarlo en parejas, dividiéndose las calles o zonas de la comunidad, barrio o colonia.
17. En los planos individuales se registran los recursos y amenazas de la comunidad siguiendo las siguientes indicaciones:

RECURSOS	RIESGOS
<p>Comercios formales e informales: cualquier local fijo o desmontable que comercialicen algún bien.</p> <p>Servicios: lugares o locales públicos o privados en los que se ofrecen actividades artísticas, deportivas (zonas deportivas, gimnasios, etc.), educativas (escuelas públicas, privadas y de regularización), atención a la salud (hospitales, consultorios, locales de alcohólicos anónimos y de rehabilitación de adicciones, etc.), religiosos, etc.</p> <p>Zonas recreativas: áreas verdes, plazas y/o de conragación colectiva de carácter público.</p> <p>Establecimientos políticos y de seguridad: estaciones de policía, rescate y bomberos; oficinas de gobierno y de gestión de servicios, etc.</p> <p>Etcétera.</p>	<p>Expedición de alcohol: locales formales o informales de venta o consumo.</p> <p>Espacios de congregación públicos o privados: de baile y/o música relacionados con la venta de alcohol.</p> <p>Zonas de congregación: espacios en los que bandas o grupos de jóvenes o adultos se congregan para consumir sustancias o realizar actividades violentas.</p> <p>Etcétera.</p>

18. Una vez concluido el recorrido es necesario que se comparta la información y se pueda conjuntar lo recopilado por cada pareja para su vaciado en el plano general (el que se tiene en tamaño de pliego).

19. Para su vaciado es conveniente que puedan acordarse algunos símbolos para la representación de los rubros de los diferentes elementos:

Elemento	Símbolo
<p>Escuela</p>	
<p>Iglesia</p>	
<p>Servicios médicos</p>	<p style="text-align: center;">H</p> <p style="text-align: center;">○</p> 
<p>Rehabilitación de Adicciones</p>	<p style="text-align: center;">DA</p> <p style="text-align: center;">○</p> 

20. Un último acuerdo para la finalización del Mapa Ecológico es la de utilizar colores para iluminar locales, espacios y zonas de riesgo: Ejemplo, **Rojo** para los locales o zonas de riesgo permanente; **Amarillo** para aquellos son de riesgo sólo en ciertas temporadas o en determinadas horas del día; etcétera.
21. Finalmente en el Aula se expondrán los diferentes Mapas Ecológicos, alentándose la reflexión por parte del docente respecto a los recursos y riesgos de la comunidad y la importancia de contar con la información grafica de los servicios diversos de la comunidad. Proponer un plan para el uso efectivo de los recursos

Seguimiento:

Realización del plan de uso de los recursos comunitarios.

ACTIVIDAD SEGUNDA:

Como se representan jóvenes y adultos ante el consumo de sustancias

Duración aproximada: El tiempo requerido se debe contemplar en dos modalidades:

- Tiempo abierto en modalidad extra curricular
- Una hora en modalidad curricular

Propósito:

Reconocer la representación social respecto al consumo de sustancias en jóvenes y adultos en el contexto comunitario.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **comunicación, participación, cooperación y colaboración y pensamiento crítico y creativo.**

Mecánica de aplicación:

1. La actividad se realiza con los mismos equipos conformados en la actividad anterior **“Los riesgos y Recursos de mi Comunidad: un mapa ecológico”**.
2. El docente explica en clase el propósito de la actividad y hace un repaso de lo que es una representación social y la importancia de reconocerlas en las relaciones comunitarias respecto a la problemática de las adicciones y los jóvenes.
3. Los equipos de trabajo realizarán en el ámbito comunitario entrevistas por cada uno de los integrantes al menos a 3 adultos y 3 jóvenes que radiquen en su comunidad.
4. Las entrevistas giraran en torno a la representación del ser joven o adulto y al uso de sustancias en cada actor y algunos de los ejes que deben contemplarse son los siguientes:

A) Lo que los adultos piensan de los jóvenes y el consumo de sustancias.

- ¿Qué piensa de los jóvenes de su comunidad?
- ¿Cuáles son los principales problemas que enfrentan?
- ¿El consumo de drogas es un problema entre los jóvenes de su comunidad?
- ¿Qué piensa de los jóvenes que consumen sustancias?
- ¿Cuáles piensa que son los motivos por los que los jóvenes se inician en el consumo de sustancias?
- ¿Cómo cree que se les puede ayudar a los jóvenes que consumen sustancias y proteger a los que no lo han hecho?
- ¿Qué piensa que los jóvenes piensan de los adultos de la comunidad?
- Defina en tres palabras a quien consume alguna droga.
- ¿Cree que el alcohol es una droga?

B) Lo que los jóvenes piensan de los adultos y el consumo de sustancias.

- ¿Qué piensan de los adultos de su comunidad?
- ¿Cuáles son los principales problemas que enfrentan?
- ¿El consumo de drogas es un problema entre los adultos de su comunidad?
- ¿Qué piensan de los adultos que consumen sustancias?
- ¿Cuáles piensan que son los motivos por los que los adultos se inician en el consumo de sustancias?
- ¿Cómo cree que se les puede ayudar a los adultos que consumen sustancias y proteger a los que no lo han hecho?
- ¿Qué piensan que los adultos piensan de los jóvenes de la comunidad?
- Defina en tres palabras a quien consume alguna droga.
- ¿Cree que el alcohol es una droga?

5. Las respuestas deben ser registradas textualmente sin omitir el uso de palabras peyorativas cuando así sean utilizadas por los entrevistados.

6. Nuevamente en equipo de trabajo se conjuntan las respuestas y se sintetiza en la siguiente tabla, la cual puede ser elaborada en una o varias hojas de rotafolio.

No	PREGUNTA	ADULTOS	JÓVENES	CONCLUSIÓN
1	Lo piensan de X			
2	Problemas que enfrentan X			
3	Consumo de drogas en X			
4	Qué piensan los X que consumen sustancias			
5	Motivos del inicio de consumo en X			

6	Cómo ayudar a los X que consumen sustancias y proteger a los que no			
7	Qué piensa que los X piensan de los Y			
8	Definición en tres palabras			
9	¿El alcohol es una droga?			

7. Los resultados y sus conclusiones se expondrán en reunión plenaria en el aula de clases por cada equipo.
8. El docente ayudara a la reflexión de los resultados y posibilitará que se profundice en las conclusiones.
9. Se solicita que cada equipo realice un programa de acciones tendientes cambiar o mejorar las representaciones mutuas entre jóvenes y adultos.

Seguimiento:

La realización de los programas.

ACTIVIDAD TERCERA:

El espejo Social: reflejos generacionales de la adicción.

Duración aproximada: El tiempo requerido se debe contemplar en dos modalidades:

- Tiempo abierto en modalidad extra curricular
- 1 hora y 30 minutos en modalidad curricular

Propósito:

Facilitar y promover el reconocimiento de la representación social y sus efectos en las relaciones entre jóvenes y adultos en torno al consumo de sustancias en su ámbito comunitario.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **comunicación, participación, cooperación y colaboración y pensamiento crítico y creativo**

Mecánica de aplicación:

1. La actividad se realiza con los mismos equipos conformados en las dos actividades anteriores “**Los riesgos y Recursos de mi Comunidad: un mapa ecológico**” y “**Como se representan jóvenes y adultos ante el consumo de sustancias**”, pues la presente actividad requerirá de la experiencia obtenida de las mismas.
2. El docente explica en clase el propósito de la actividad y hace una breve recapitulación de lo obtenido en las actividades mencionadas para solicitar que cada uno de los equipos realicen un guión para la presentación de un sociodrama con duración de 10 minutos que contemple:
 - a) el escenario comunitario con sus recursos y amenazas,
 - b) la visión que adultos y jóvenes tienen uno del otro,
 - c) las propuestas para cambiar dichas representaciones y el uso de los recursos comunitarios.
3. Los sociodramas se presentaran en el aula para su reflexión y discusión colectiva.
4. El docente motivará la reflexión y la elaboración de propuestas para que dichos sociodramas puedan ser llevados al ámbito comunitario para su presentación ante un público de jóvenes y adultos con los que se pueda poner en acto las representaciones sociales entre ambos actores sociales y reflexionar en el cambio de las mismas.

Seguimiento:

- Gestión por parte de las y los jóvenes de espacios de presentación de sus trabajos y sociodramas.
- Presentación comunitaria de los sociodramas.

TÍTULO: LA DIVERSIÓN Y EL TIEMPO LIBRE**DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE****SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES****LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN**

Ubicación: Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes

Duración aproximada: 3 horas divididas en tres actividades.

Propósito:

Favorecer que las y los jóvenes reconozcan que un buen uso del tiempo libre y las formas de diversión favorecen su desarrollo personal en todas las áreas: física, psicosocial, comunitaria, etc. Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo**.

Preparación de la actividad:

Las actividades del presente eje temático están diseñadas para realizarse a partir de una doble dinámica en cada una de ellas.

- La reflexión y autoevaluación personal
- El debate y la reflexión grupal

Las tres actividades conforman un proceso complementario a partir de su realización secuencial por lo que su realización por separado no es lo más recomendable y queda a criterio del docente o del facilitador.

Materiales requeridos:

12. Cuaderno profesional u hojas bond tamaño carta
13. Plumas y/ o lápices
14. Marcadores de agua de colores
15. Hojas de rotafolio
16. Disponibilidad y sinceridad

Ficha técnica

Jóvenes, drogas y diversión*

En el ámbito de las investigaciones científicas realizadas para comprender mejor el consumo de drogas de los jóvenes se ha puesto un menor acento en la influencia que tiene la gestión de la vida recreativa nocturna como indicador directo del consumo. Con el término de 'gestión de la vida recreativa' nos referimos tanto a las decisiones que toman los jóvenes sobre el tiempo que dedican a la diversión, los lugares frecuentados, el significado que dan a la diversión, la música que eligen, las compañías, las motivaciones que tienen para salir, los riesgos que asumen, entre otras cosas, como también a cómo el contexto va evolucionando y perfilándose a través del marketing, las decisiones económicas, las decisiones administrativas, los elementos culturales de adscripción como la música o la indumentaria, los elementos simbólicos y míticos que emergen y se transmiten, etc. El uso de drogas forma parte también de la gestión de la vida recreativa, pues son muchas las vinculaciones que establecen la cultura y los individuos entre drogas y diversión, empezando por el omnipresente alcohol. Esa gestión que hacen muchos jóvenes de su actividad recreativa está consolidado como uno de los elementos que pueden estar vinculados al consumo de drogas. Estos últimos años ya se ha empezado a explorar ese vínculo entre vida recreativa y consumo de drogas [...] De todas formas falta un análisis que permita alcanzar un conocimiento más elaborado de la relación entre contexto recreativo y consumo de drogas entre los jóvenes. El contexto debe ser analizado como un determinante que debe ser comparado y valorado como complemento de otros determinantes (individuales, familiares, económicos).

Se han venido desarrollando diversos modelos y teorías explicativos del consumo de drogas, que identifican los factores que aumentan o disminuyen la probabilidad de que un determinado individuo consuma drogas: son los llamados respectivamente factores de riesgo y de protección (Becoña 1999 ; Becoña 2003). En general, se observa un sesgo hacia el estudio de los determinantes de tipo intrapersonal (genéticos, constitucionales, psicológicos) e interpersonal (familiares, amigos, escuela), mientras que se estudian menos los factores ambientales. Existe hasta la actualidad una revisión sistemática de la relación entre riesgos y contexto. Sin embargo, existen datos parciales que apoyan la eficacia y la necesidad de que se elaboren evaluaciones que impliquen al contexto.

Los factores relativos a la comunidad incluidos en estos modelos y teorías se refieren frecuentemente a la disponibilidad de sustancias, la deprivación socioeconómica y la existencia de normas tolerantes hacia el consumo dentro de la comunidad (Hawkins et al. 199 2; Petterson et al. 199 2). En los últimos quince años se ha impulsado el estudio de las interacciones entre el individuo y su entorno social y físico como determinantes del uso y abuso de drogas, enfocando el estudio de diferentes ámbitos ambientales (EMCDDA 2006, Kirke 2006). Sin embargo, la aplicación de este campo de estudio de las interacciones individuo –entorno físico y cultural a los espacios recreativos– es aún algo escasa. Actualmente existe una controversia acerca del significado que adquieren las drogas en el ámbito recreativo, según se plantea en diversos estudios que tratan de mirar las condiciones culturales (Gilbert y Pearson 2003, Thornton 199 5, Collin 1998, Elzo 2000). En el presente estudio se pretende dar un paso en esa dirección analizando algunos de los agentes, técnicos y responsables que contribuyen a crear los contextos socioculturales de la diversión. [...] Los jóvenes actualmente tienden a consumir los fines de semana en espacios

recreativos. Se trata de jóvenes de todos los estratos sociales, por tanto son en su mayoría de clase media, tienden al policonsumo aunque el alcohol ocupa un lugar muy central. Hemos visto como aprenden a manejarse con los riesgos y a valorar más las ventajas que les aportan los consumos que los posibles problemas. Se ha explorado la relación de los jóvenes con los contextos recreativos, con la música, con su grupo de iguales, sus motivaciones para salir... En los estudios se ha podido constatar la necesidad de consumir alcohol y otras drogas para poder implicarse rápidamente en la diversión, para poder estar activos e involucrados tantas horas, para poder integrarse y comunicarse y para tantas otras cosas.

Distintos autores hablan de normalización para referirse a esta situación de frecuentes consumos y de aceptación social de estos consumos. No cabe duda que éste es uno de los paradigmas dominantes, pero existen otras lógicas entre los que salen a divertirse, pues hay, por ejemplo, un importante colectivo de consumidores moderados o de no consumidores (Calafat et al 2003). Precisamente por entender que hay diversos colectivos implicados en la noche, cada uno con sus necesidades, que lo recreativo es un proceso cultural cambiante, o fluido (como diría Zygmunt Bauman); y por entender que no se puede dejar toda la responsabilidad a los jóvenes, ya que los adultos son responsables de su socialización, las intervenciones en los ambientes recreativos van más allá de una aplicación reduccionista, y acomodada, de la reducción del daño –es decir, asumir sin crítica que el consumo está aquí como algo inamovible y que sólo debemos preocuparnos de que estos consumos sean lo menos perjudiciales para el propio consumidor. La propuesta es más ambiciosa, se propone una estrategia que pasa por la concienciación social, que deben asumir los adultos y que ha de estar orientada hacia objetivos de integración social de la vida recreativa bajo premisas éticas y cívicas aceptables, en cuya construcción los jóvenes deben participar.

[...]Los resultados de... [diversos] estudios indican que los hábitos recreativos de los jóvenes (implicación, motivación y contexto donde se desarrollan) resultan determinantes para comprender el uso y abuso de sustancias, incluso más relevantes que otros factores de riesgo clásicos intrapersonales (personalidad, conducta desviada) e interpersonales como la familia, la escuela, los pares (Calafat et al., 2004).

* Documento retomado de: Calafat Far, A., et. al., **Mediadores recreativos y drogas: Nueva área para la prevención**, Ministerio Nacional de Salud y consumo-IREFREA, España, 2007, págs. 13-15

24. Terminado el llenado de la tabla se forman equipos de 10 alumnos y se realiza la reflexión general de todos los horarios:

- ¿existe una organización del tiempo y las actividades a lo largo de la semana?
- ¿qué tan variada o rutinaria son las actividades que realizas en la semana?
- ¿cuál es el promedio de tiempo libre que se tiene ocupado y desocupado en la semana?
- ¿cuáles son las principales actividades que se realiza durante el tiempo libre?
- ¿qué conclusiones surgen de éste trabajo?

25. Finalmente en plenaria se realiza una revisión de los trabajos por equipo para realizar un debate e integración general de los resultados.

Seguimiento:

- ✓ La realización de las tablas individuales.
- ✓ La colocación de las conclusiones de los equipos de trabajo y el resultado general de la plenaria.

ACTIVIDAD SEGUNDA:

La fiesta: diversión y consumo responsable

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

Favorecer que las y los jóvenes reconozcan que un buen uso del tiempo libre y las formas de diversión favorecen su desarrollo personal en todas las áreas: física, psicosocial, comunitaria, etc. Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo**.

Mecánica de aplicación:

1. El docente explica que la presente actividad es complementaria de la anterior de este mismo eje temático.
2. La presente actividad se realizará con los equipos de trabajo que se conformaron para la actividad precedente (**Evaluando mi Organización Semanal**).
3. Cada equipo debatirá y obtendrá sus conclusiones respecto a:
 - ¿qué actividades realizan con mayor frecuencia con los amigos?
 - ¿con qué frecuencia realizan dichas actividades?
 - ¿cuánto tiempo y recursos se dedican a dichas actividades?
 - ¿cuáles de estas actividades están relacionadas con el consumo de alguna sustancia (incluido tabaco y alcohol)?
 - ¿con qué frecuencia se abusa de dichas sustancias? y ¿cuántos de tus amigos realizan abuso de su consumo?
 - ¿cómo te relacionas tú con el consumo de sustancias?, ¿te sientes comprometido, forzado o eres de quienes promueve el consumo?
 - Si decides no consumir ninguna sustancia ¿tienes la misma aceptación de tus amigos?
 - Si no existe consumo cuando estás en una fiesta ¿te sientes aburrido o consideras aburrida la reunión?
4. Las conclusiones de las reflexiones en equipo son registradas en hojas de rotafolio para su exposición en plenaria.
5. Durante la plenaria se debate lo trabajado en los equipos y se generan iniciativas para lograr un uso del tiempo libre responsable y de fomento al consumo responsable entre sus amigos.
6. Las iniciativas generadas se registran en hojas de rotafolio.

Seguimiento:

- ✓ La colocación de las iniciativas resultantes de la reflexión plenaria.

ACTIVIDAD TERCERA:

Buscando Nuevas Formas de Diversión

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

Favorecer que las y los jóvenes reconozcan que un buen uso del tiempo libre y las formas de diversión favorecen su desarrollo personal en todas las áreas: física, psicosocial, comunitaria, etc. Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo**.

Mecánica de aplicación:

5. El docente explica que la presente actividad es complementaria de la anterior de este mismo eje temático.
6. La presente actividad se realizará con los equipos de trabajo que se conformaron para las actividades precedentes (**Evaluando mi Organización Semanal** y **La fiesta: diversión y consumo responsable**).
7. Cada equipo debatirá y obtendrá sus conclusiones respecto a:
 - Analicen los resultados de dichas actividades y resalten los posibles riesgos asociados con las mismas.
 - Discutan propuestas alternativas del uso del tiempo libre y de nuevas formas de divertirse de acuerdo con los diferentes **momentos del día**: mañana, tarde y noche; y de **los periodos de la semana**: entresemana y fines de semana.

PERIODO MOMENTO	ENTRESEMANA	FIN DE SEMANA
MAÑANA		
TARDE		
NOCHE		

8. Las conclusiones de las reflexiones en equipo son registradas en hojas de rotafolio para su exposición en plenaria.
9. Durante la plenaria se debate lo trabajado en los equipos y se generan iniciativas nuevas actividades y formas de uso del tiempo libre de manera segura y protegida sin sacrificar la diversión con los amigos.
10. Las propuestas acordadas son registradas en hojas de rotafolio para su exposición colectiva.

Seguimiento:

- ✓ La colocación de las iniciativas resultantes de la reflexión plenaria en el salón de clase.
- ✓ La motivación periódica del docente y el facilitador para que las y los jóvenes tomen en cuenta sus iniciativas en la organización de su tiempo libre.

TÍTULO: MI TRABAJO**DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE****SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES****LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN**

Ubicación: Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes

Duración aproximada: 3 horas divididas en tres actividades.

Propósito:

Permitir que las y los jóvenes valoren su relación con el mundo laboral y el manejo de dinero que le permita adoptar un punto de vista crítico para su desenvolvimiento personal en estos contextos y el manejo adecuado y responsable de sus recursos económicos.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **comunicación, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo**.

Preparación de la actividad:

Las actividades del presente eje temático están diseñadas para realizarse en un trabajo de evaluación individual y de reflexión grupal.

Aunque cada una puede hacerse de manera independiente, su realización secuencial les brinda una mayor efectividad y es lo más recomendable:

Materiales requeridos:

17. Cuaderno profesional u hojas bond tamaño carta
18. Plumas y/ o lápices
19. Hojas de rotafolio
20. Disponibilidad y sinceridad

Ficha técnica

El mundo laboral en edades tempranas es una realidad en nuestro país y es común encontrar en los ámbitos escolares a todo nivel a jóvenes que se ven en la necesidad de combinar vida estudiantil con actividades laborales, muchas de estas en condiciones precarias y vinculadas con el sector informal. Es una realidad, también, que en estas actividades los jóvenes y adolescentes son objeto de abusos y explotación laboral.

Además la inclusión en el mundo laboral a temprana edad representa uno de los principales motivos del abandono escolar; a ese respecto el documento del Instituto Nacional de las Mujeres “*Las actividades cotidianas de las y los adolescentes: una mirada desde la educación, la pobreza y la familia*” del 2005 (http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100783.pdf), refiere la principal causa de abandono escolar entre la población de 6 a 29 años lo representa la falta de dinero o porque tenía que trabajar, lo que representa al 16.8% de la población general de dicho rango de edad.

Datos más recientes de la primera encuesta nacional del Módulo de Trabajo Infantil realizado por la Secretaria del Trabajo y el INEGI y dados a conocer a inicios del 2009 confirman que en México trabajan 3 millones 647 mil menores de 18 años. De ellos, 279 mil 745 niños trabajan de 25 a 34 horas a la semana.

Alrededor de 936 mil tienen la primaria incompleta, mientras que 838 mil cuentan con secundaria incompleta y 667 mil, primaria completa. Sólo 313 mil 311 niños que trabajan tienen uno o más años de preparatoria.

En cuanto al ingreso, la encuesta nos dice que un millón 647 mil no lo recibe y 889 mil 475 perciben hasta un salario mínimo; 230 mil tienen entre 5 y 9 años y 883 mil tienen entre 10 y 13 años, mientras que 2 millones 533 mil tienen entre 14 y 17 años.

En cuanto a los rubros de actividades en las que se desenvuelve esta población encontramos que un millón 64 mil son trabajadores agropecuarios, 859 mil son industriales, artesanos, y ayudantes; 757 mil son comerciantes o empleados en comercios establecidos; 2 millones 80 mil trabajan porque su familia necesita de su trabajo y un millón 659 mil dijo que no pasaría nada si dejaran de trabajar. Guerrero, Michoacán y Zacatecas tienen las tasas más elevadas de trabajo infantil.

Ahora bien, a todo lo anterior hay que agregarle que las experiencias y relaciones que estos menores de edad tienen que enfrentar, en la mayoría de los casos sin el respaldo de una persona de confianza y/o familiar, los expone a riesgos severos como el consumo de tabaco, alcohol y drogas en etapas más tempranas, entre otras desventajas enfrentadas al incluirse en una dinámica relacional que no siempre favorece su desarrollo normal y sano.

El manejo de dinero los enfrenta a una aparente condición de autonomía que les aleja de sus pares de generación llevándolos a asumir roles sociales que los hace vulnerables a mayores riesgos en su proceso de desarrollo físico y social.

ACTIVIDAD PRIMERA:

Trabajo y Consumo: el dinero en la imagen social del joven

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

Posibilitar que las y los jóvenes valoren su relación con el mundo laboral y el manejo de su dinero que le permita adoptar un punto de vista crítico para su desenvolvimiento personal en estos contextos y el manejo adecuado y responsable de sus recursos económicos.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo.**

Mecánica de aplicación:

26. El docente explica el objetivo de la presente actividad e indica que la actividad se realiza no sólo para quienes trabajan sino para todos, pues busca saber cómo se representan las y los jóvenes en su relación con el dinero.

27. Comenta que la primera parte se realiza de manera individual mediante un trabajo de reflexión y autocrítica a partir de las siguientes preguntas:

- ¿trabajas o te dedicas a alguna actividad que te remuneren algún pago?
- Si no trabajas ¿te has imaginado realizando una labor remunerada?
- ¿cuáles son o serían las principales motivaciones para dedicarte a un trabajo?
- ¿qué sientes o sentirías de ganar un salario o dinero?
- ¿en qué usas o usarías principalmente tu salario o dinero?
- ¿qué piensas de tus compañeros que trabajan? o ¿Qué crees que piensan de ti tus compañeros que no trabajan?
- Si tuvieras que elegir entre continuar estudiando o trabajar ¿por cuál te decidirías?
- ¿el tener dinero te ayuda en la relación con tus compañeros o facilita el que se acerquen a ti?
- ¿dedicas parte de tus ingresos a algún consumo en especial?

28. Tus respuestas regístralas en tu cuaderno.

29. Una vez concluida la respuesta a todas las preguntas se conforman equipos de trabajo de 8 o 10 integrantes para trabajar lo siguiente:

- Compartir las respuestas de todos y reflexionar sobre las mismas.
- Analizar lo respondido por todos los integrantes del equipo.
- Sacar conclusiones de la relación de: a) TRABAJO Y ESTUDIOS, b) DINERO Y RELACIONES SOCIALES, c) IMAGEN SOCIAL DE LOS Y LAS ESTUDIANTES QUE TRABAJAN.
- Las conclusiones se anotan en hojas rotafolio para su exposición.

30. Concluida la reflexión por equipo se hacen las presentaciones en plenaria y se realiza una discusión y reflexión de los resultados.

Seguimiento:

La realización de esta actividad se complementa con las siguientes actividades propuestas en el presente eje temático.

ACTIVIDAD SEGUNDA:

Trabajo y Amistades: dinero, vida social y consumo

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

Posibilitar que las y los jóvenes valoren su relación con el mundo laboral y el manejo de su dinero que le permita adoptar un punto de vista crítico para su desenvolvimiento personal en estos contextos y el manejo adecuado y responsable de sus recursos económicos.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **conocimiento de sí misma, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo**

Mecánica de aplicación:

7. El docente explica que la presente actividad es complementaria con la anterior de este mismo eje temático (**Trabajo y Consumo: el dinero en la imagen social del joven**) e indica que la actividad no es sólo para quienes trabajan sino para todos, pues busca saber cómo se representan las y los jóvenes en su relación con el dinero.
8. Comenta que la primera parte se realiza de manera individual mediante un trabajo de reflexión y autocrítica a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿qué actividades son las que más te gustan: deportes, baile, música, cine, etc.?
 - ¿cuáles son las que más realizas y con qué regularidad las realizas?
 - ¿comparten tus amigos estas preferencias y las practican contigo?
 - ¿qué porcentaje de tu dinero dedicas a realizar las actividades que te gustan?
 - ¿relacionas tus actividades con el consumo de alguna sustancia?
 - ¿dedicas parte de tu dinero en dicho consumo? Y de ser así ¿Qué porcentaje dedicas?
 - ¿cuándo no tienes dinero para hacer lo que te gusta o convivir con tus amigos te desesperas o ya no sabes qué hacer?
 - ¿el tener dinero es importante en la relación con tus amigos?
 - ¿pospones algunas necesidades por usar tu dinero en actividades con tus amigos?
 - ¿cómo crees que te tratarían tus amigos si no tuvieras dinero?
9. Tus respuestas regístralas en tu cuaderno.
10. Una vez concluida la respuesta a todas las preguntas se conforman equipos de trabajo de 8 o 10 integrantes para trabajar lo siguiente:
 - Compartir las respuestas de todos y reflexionar sobre las mismas.
 - Analizar lo respondido por todos los integrantes del equipo.
 - Sacar conclusiones y anotarlas en hojas rotafolio para su exposición.
11. Concluida la reflexión por equipo se hacen las presentaciones en plenaria y se realiza una discusión y reflexión de los resultados.

Seguimiento:

La realización de esta actividad se complementa con la siguiente actividad propuesta en el presente eje temático.

ACTIVIDAD TERCERA:

Administración del Dinero en Función de mi Plan de vida

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

Permitir que las y los jóvenes valoren su relación con el mundo laboral y el manejo de dinero que le permita adoptar un punto de vista crítico para su desenvolvimiento personal en estos contextos y el manejo adecuado y responsable de sus recursos económicos.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **comunicación, toma de decisiones y pensamiento crítico y creativo.**

Mecánica de aplicación:

1. El docente explica que la presente actividad es complementaria con las anteriores de este mismo eje temático (**Trabajo y Consumo: el dinero en la imagen social del joven y Trabajo y Amistades: dinero, vida social y consumo**) e indica que la actividad se realiza de manera individual desde una postura de reflexión autocrítica a partir de las siguientes líneas:

- ¿cuáles son mis necesidades actuales?
- ¿qué costo económico tiene la satisfacción de estas necesidades?
- ¿a cuánto equivalen mis ingresos totales?
- ¿cómo distribuyo estos ingresos en la actualidad?
- ¿dedico alguna cantidad para el ahorro?
- Si ya has realizado la actividad **Proyectándome en el Tiempo: evaluando riesgos y potencialidades para un plan de vida** que se encuentra eje temático de MIFUTURO, piensa en ¿cómo tus ingresos económicos pueden ayudarte a lograr tus metas?
- Si aun no has realizado la actividad señalada es suficiente con que pienses en alguna meta para alcanzar en un mes.
- Haz un plan de gastos mensuales en función a tus metas, fijando los siguientes puntos:
 - ✓ **ACTIVIDADES**, es decir todas las acciones o pasos que la meta requiere;
 - ✓ b) **TIEMPO**, el cual puede ser considerado en horas o periodos de días que dicha actividad requiere a lo largo del mes;
 - ✓ c) **DINERO**, se coloca la cantidad de dinero que requiere la actividad en cuestión y

- ✓ c) **OTROS RECURSOS**, aquí se considera si la actividad requiere del apoyo de otras personas (quizá de tu red personal) o de recursos que no sean económicos.
- ✓ **Mes** se refiere el que se considera para realizar la meta;
- ✓ **Ingresos promedio** se consigna el total de dinero que se piensa posible obtener en el mes referido y en
- ✓ Meta, es fijada de manera realista, también puede ser retomada de la actividad **Proyectándome en el Tiempo: evaluando riesgos y potencialidades para un plan de vida** que se encuentra eje temático de MIFUTURO.

TABLA DE MANEJO MENSUAL DE RECURSOS ECONÓMICOS

Mes:

Ingreso promedio:

Meta:

ACTIVIDADES	TIEMPO	DINERO	OTROS RECURSOS

2. La tabla de manejo mensual de recursos económicos puede fotocoparse previamente para realizar la actividad o dibujarse en el cuaderno de cada estudiante.

Seguimiento:

La realización y uso de la tabla de planeación mensual.

TÍTULO: CARTOGRAFÍA MENTAL: representando mi entorno de vida

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN-PROTECCIÓN

Ubicación: Extra Curricular-Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-Docentes

Duración aproximada: 2 horas

Propósito:

Permitir que las y los jóvenes externen:

- La representación de su espacio de vida comunitario.
- Enumeren los recursos y riesgos que existen en su contexto de vida.
- Su reflexión y resignificación de las posibilidades que su espacio de vida ofrece.

Esta actividad busca incidir en el desarrollo de competencias como el **desarrollo de un pensamiento crítico y creativo** en vinculación con **la comunicación, organización y la toma de decisiones**.

Preparación de la actividad:

A partir de una técnica grafica y vivencial se pretende generar la reflexión de las y los jóvenes respecto a su contexto de vida, así como la manera en que estos han incorporado mentalmente su territorio de vida (comunidad, barrio, colonia).

Para esta actividad se requiere:

21. Hojas para rotafolio o algún material similar.
22. Marcadores de base de agua de varios colores.
23. Cinta adhesiva.

Ficha técnica

El espacio de vida, es decir la comunidad, barrio o colonia en el que nacemos, crecemos o actualmente vivimos son un referente importante en la conformación de nuestra identidad y sólo nos percatamos de esto cuando, al relacionarnos con otras personas de lugares distintos, nos damos cuenta de una serie de diferencias en la manera de hablar, la forma de vestir, las costumbres en la alimentación y en la forma de relacionarnos con los otros y hasta de pensar respecto al mundo y su sentido, etcétera. Entonces podemos distinguir que todas estas características nos hacen considerarnos como pertenecientes a un grupo, una región o un país con sus peculiaridades propias; todo esto es lo que nos da una pertenencia y nos permite denominarnos jalisciense, mexicano, tepiteño, jarocho, etc. Diferencias, todas, asociadas con las características propias de la región en que hemos nacido o vivido durante una gran parte de nuestra vida y de las cuales por su cotidianidad se tornan triviales y se hacen invisibles para nosotros.

Nos acostumbramos a levantarnos y ver los mismos montes, escuchar la misma música y encontrar las mismas personas por la calle. Todos estos elementos los llevamos internalizados, son parte de nuestra forma de entender y pensar nuestro mundo, nuestra vida y de pensarnos a nosotros mismos, constituyendo lo que se denomina una representación social, es decir, una forma de pensamiento organizada en imágenes y valores sólido e incuestionables, al grado de defenderlos como verdades únicas y absolutas.

El presente ejercicio tiene la finalidad de indagar en nuestra representación del lugar en que vivimos, cómo lo tenemos organizado en nuestra mente, qué recursos y amenazas reconocemos, cuál es nuestra frontera social y el territorio de vida en el que nos movilizamos.

Mecánica de aplicación:

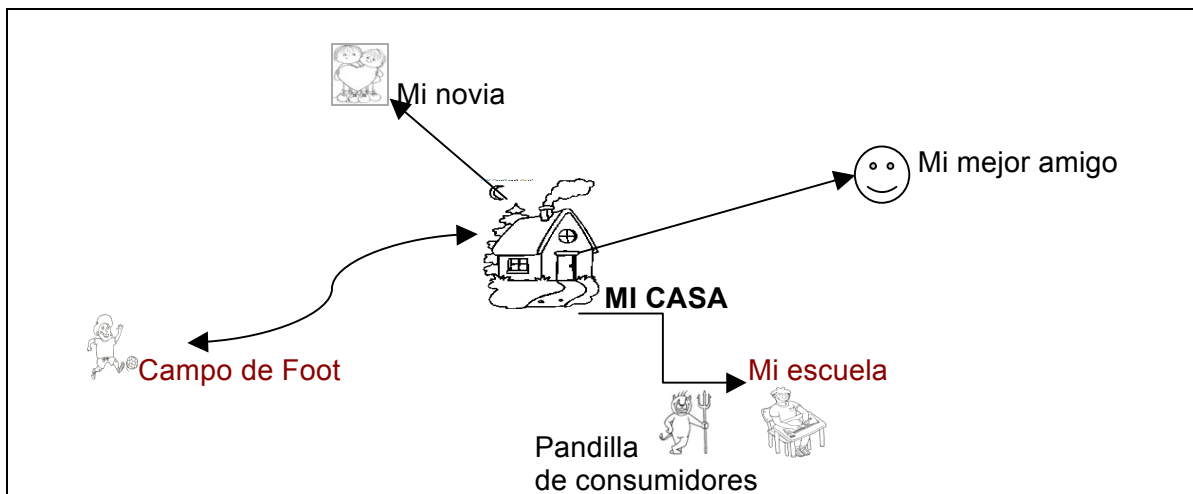
Se recomienda, antes de iniciar la actividad que el docente pueda hacer una reflexión colectiva de con las y los jóvenes de.

1. Cuáles son todos aquellos elementos que distinguen la comunidad, barrio o colonia de la cual proviene cada alumno.
2. Qué costumbres y tradiciones se realizan y de cuáles participa la o el joven y su familia.
3. Cómo se sienten ellos de pertenecer a dicha comunidad, barrio o colonia.

Esta reflexión previa puede cerrarse luego de uno 15 o 20 minutos de participaciones, dependiendo de la partición y reflexión de las y los jóvenes, para dar paso a las siguientes indicaciones:

Primer momento:

1. El ejercicio es primeramente individual y posteriormente por equipos donde la o el docente lo indiquen.
2. Tomar una media hoja de rotafolio o su similar por alumno, así como unos 4 marcadores de base de agua de diferentes colores, con lo cual realizarán un mapa de su comunidad, barrio o colonia que parta de su vivienda hacia los lugares donde la o el joven se mueven, identificando en cada ruta los lugares, grupos de amigos o actividades que en esos recorridos ella o él buscan o realizan. Un ejemplo de cómo puede organizarse es el siguiente:



3. En cada ruta trazada es conveniente especificar el tiempo al que se encuentra de la casa y si se llega caminando o en algún tipo de transporte, si estos sitios, personas o grupos se encuentran dentro o fuera de la comunidad, barrio o colonia.
4. Se recomienda identificar en el mapa aquellos lugares o aspectos importantes de la comunidad, barrio o colonia: hospital, centros comunitarios, zonas deportivas, escuelas, iglesias, cantinas, puntos de reunión y/o distribución de alcohol u otras sustancias, zonas de tolerancia, etc., que aunque no sean lugares a los que se acude o frecuente si son conocidos por su relevancia o porque se suele pasar en sus recorridos.
5. Una vez concluidos los mapas individuales, se les solicita que se realice un listado en forma de tabla que contenga las columnas de:
 - a) RECURSOS DE MI COMUNIDAD y
 - b) LUGARES Y SITUACIONES DE REIESGO DE MI COMUNIDAD.

Segundo momento:

Una vez terminada la actividad de la representación de la cartografía mental, se solicita a las y los jóvenes se reúnan en equipos en unos 5 o 6 equipos, para lo cual la o el docente utilizará la técnica que mejor crea conveniente. Solicitando lo siguiente:

1. Compartir lo realizado de manera individual, realizándose preguntas y comentarios de cada cartografía.
2. Reflexionar sobre los recursos y amenazas que se encuentran en cada comunidad y cuáles son las opiniones al respecto.
3. Hacer mención especial de los sitios dedicados a las y los jóvenes y sus diferencias de aquellos dedicados o considerados para adultos y si en realidad esas especificaciones se cumplen.
4. Acordar conclusiones que contemplen cual es su posición respecto a lo que han descubierto de sus cartografías y que opciones tienen ellas y ellos respecto a los recursos y las amenazas encontradas.

Seguimiento:

- Esta actividad se puede sumar para y complementar con la actividad Representando mi Cuerpo, para enriquecer los objetivos de cada joven.
- Recordar y motivar a las y los jóvenes para que logren proponer individual y colectivamente algunas acciones encaminadas a potencializar los recursos y controlar o disminuir las amenazas que su comunidad, barrio o colonia les presenta.

TÍTULO: EVALUANDO MI RED PERSONAL: reactivando mis recursos significativos

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: PROTECCIÓN

Ubicación: Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-Docentes

Duración aproximada: 2 horas

Propósito:

Que las y los jóvenes puedan evaluar los recursos de su propia red subjetiva para elaborar una estrategia de activación y reactivación de sus vínculos.

Esta actividad está vinculada con las siguientes competencias:

➤ **Pensamiento crítico y creativo**

➤ **Aprecio por la diversidad**

➤ **Organización**

Preparación de la actividad:

Para la realización de esta actividad es indispensable haber participado al menos en la actividad “**CONSTRUYENDO MI RED PERSONAL: mis recursos significativos**”, pues ésta es la base a partir de la cual se busca que las y los jóvenes organicen su plan de reactivación.

Es conveniente que el docente o el facilitador realicen una recapitulación de lo realizado en las dos (“**CONSTRUYENDO MI RED PERSONAL: mis recursos significativos**” y “**CARTOGRAFÍA MENTAL: representando mi entorno de vida**”) actividades anteriores de éste mismo tema y de respuesta a las dudas que de los mismos puedan mantenerse como obstáculo para la presente actividad.

Es importante que se tenga en cuenta que, aunque se trata de un ejercicio, la información que se analiza es absolutamente individual y debe manejarse con absoluto respeto, confidencialidad y sin forzar a que la misma se haga pública e externalice en el grupo o con otros docentes.

En todo momento los facilitadores pueden mantenerse como referentes a los cuales acudir en caso de dudas o de requerir algún apoyo más cercano o específico.

De acuerdo a los recursos de cada plantel los cuadros e instrucciones para la realización de la actividad pueden tenerse impresos o anotados en el pizarrón para su copia personal por cada alumno.

Ficha técnica

Existen diferentes métodos de análisis de una red social, dependiendo de lo que se busque conocer, sin embargo en términos muy amplios podemos decir que estos métodos se dividen en cuantitativos y cualitativos. Para la presente actividad nos interesa que logres destacar algunos elementos muy sencillos y básicos para que tengas una evaluación personal de tu propia red, es decir tu red subjetiva.

En relación a la información de la ficha técnica de la actividad “**CONSTRUYENDO MI RED PERSONAL: mis recursos significativos**”, es importante que destagues:

- 1) Los **nodos** o **nudos**: ¿Cuántos nodos existen en tu red? Es decir, su tamaño; de éstos ¿Cuántos son con personas y cuántos con elementos no humanos o no tangibles, creencias, religión, etc.?
- 2) Los **lazos** o **vínculos**: ¿Qué relación existe con cada uno de estos nodos?, ¿son mayormente débiles, fuertes o ambiguos?, ¿son lazos unidireccionales o recíprocos?.
- 3) La **distancia**: ¿tus vínculos son con nodos que viven cercanos o distantes de ti?, ¿con quiénes tienes más confianza, los lejanos o los cercanos?

Esta información se registra en una tabla a partir de la siguiente simbología:

➤ **NODO**: se simboliza numéricamente, sin que éste represente la importancia del mismo:

1
2
3
.
.
.

➤ **CONDICIÓN DEL NODO**:

R para **nodos reales**
I para **nodos imaginarios**.

➤ **VÍNCULO**:

Re para los **recíprocos**
U para los **unidireccionales**.

➤ **CALIDAD DEL VÍNCULO**:

F para **Fuerte**,
D para **Débil**
A para **Ambiguo**

DISTANCIA DEL VÍNCULO:

C para **cercano**
L para **lejano**

El cuadro de vaciado es el siguiente:

NODO	CONDICION	VÍNCULO	CALIDAD	DISTANCIA
1				
2				
3				
4				
5				
6				

En el siguiente cuadro se concentran los totales de cada ítem para su análisis:

TOTALES									
NODO	CONDICION		VÍNCULO		CALIDAD			DISTANCIA	
	R	I	Re	U	F	D	A	C	L

La respuesta a estas preguntas permite conocer el tamaño de la red subjetiva de las y los jóvenes, si está equilibrada en su conformación y en la reciprocidad de los vínculos, además de distinguir si los nodos imaginarios no sobrepasan a los reales en número e influencia afectiva, lo que puede proporcionar un acercamiento del grado y nivel de seguridad que la red proporciona a cada joven.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Si has terminado el recuento de datos es el momento de pensar en lo siguiente:

- ¿Qué tan grande es tu red?
- ¿Cómo está constituida?, ¿son más nodos reales o intangibles?
- ¿Cuántos vínculos de confianza tienes?
- ¿Con qué frecuencia te contactas con tus nodos de confianza?
- ¿Cómo te sientes con tu red?
- ¿Con que nodos quisieras mantenerte con mayor contacto?
- ¿Hay vínculos que te gustaría transformar?, ¿cómo?

Seguimiento:

- Realización de los ejercicios individuales.
- Mantener el contacto individual por parte de los facilitadores y los docentes de aquellos alumnos que se considere en una situación de riesgo o que requiera algún apoyo de mayor cercanía.

TÍTULO: ExpresArte

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: FORMACIÓN-PREVENCIÓN-PROTECCIÓN

Ubicación: Evento especial

A quién va dirigido: Jóvenes-docentes-familia

Duración aproximada: 3 horas

Propósito:

Abrir un espacio de reflexión y dialogo entre los diferentes actores de la vida escolar (docentes, jóvenes y familia) alrededor del fenómeno de las adicciones y la forma en que este se manifiesta en los diferentes espacios de la vida comunitaria a partir de la manifestación artística de las y los jóvenes al respecto de dicho tema.

Competencias de incidencia:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Cooperación y colaboración**
- **Comunicación**

Preparación de la actividad:

La actividad está concebida para que a través de diversas actividades artísticas elaboradas por las y los jóvenes se logre vincular a estudiantes, docentes y familias en una experiencia de reflexión y dialogo en torno al fenómeno de las adicciones y los elementos que lo conforman, mantienen y acrecientan en su contexto de vida cotidiana.

La actividad puede ser coordinada por el comité construye-t de cada plantel.

La actividad debe presentarse y prepararse con al menos dos semanas de anticipación, a partir de las siguientes indicaciones:

- Organizar equipos de trabajo mixtos.
- Explicar, por parte del comité escolar Construye-t el objetivo de la actividad: Utilizar las diferentes formas de expresión artística como medio para mostrar las diferentes formas en que se presenta el fenómeno de las adicciones en la comunidad, la escuela y las familias.
- Destacar en la elaboración de los trabajos quiénes son los actores involucrados; cuáles son las causas y qué dinámicas se generan en cada uno de los ámbitos comunitarios y qué posibles opciones de solución pueden existir.
- Sugerir la realización de actividades previas a la elaboración de la actividad que faciliten datos cercanos a la experiencia de la localidad: observación directa en sus comunidades, entrevistas a personas relacionadas con el problema, lecturas de periódicos, revistas o materiales especializados, etc.

- Señalar las diferentes expresiones artísticas en las que se participa: teatro, pintura, collage, fotografía, video, grafiti, poesía, cuento, música y canto, etc.
- Solicitar a los diferentes equipos que elijan alguna de dichas manifestaciones artísticas para elaborar una presentación; en el caso de las obras de teatro, estas no deben exceder los 40 minutos.
- La elaboración de los trabajos es libre y tiene que reflejar el punto de vista de las y los jóvenes.
- Los equipos no deben ser mayores a los 10 integrantes ni menores de 5, de tal manera que se garantice que todos los integrantes tengan una participación activa y que en cada grupo escolar no se formen tantos grupos de trabajo que hagan tediosa o difícil la presentación de todos los trabajos elaborados.

Proponer una fecha de presentación de los trabajos en la que se invitará a familias y personal escolar.

Por medio del comité escolar Construye-t, gestionar el uso de diferentes espacios escolares para exponer las diferentes muestras artísticas elaboradas por las y los estudiantes, de acuerdo a la variedad de manifestaciones artísticas: foro de teatro, muros para realizar grafitis, salas para exponer collage, fotografías o proyectar videos, salones para lectura de cuento y poesía, etcétera.

Ficha técnica

Las artes han estado relacionadas siempre con la expresión más pura del espíritu humano, desde lo más íntimo del mundo del artista hasta lo más externo y crudo de los aconteceres del momento.

A lo largo de la historia las diferentes manifestaciones artísticas han dejado un testimonio fiel y muy didáctico de las costumbres y los problemas más sentidos de cada época. Las manifestaciones artísticas han sido instrumento de reflexión, descripción y denuncia social que con un carácter gráfico, divertido o doloroso permite al que se acerca a la obra artística recrear en sí mismo lo que el autor desea transmitir.

La fuerza de la manifestación artística está en su carácter “indirecto” al tratar los temas que quiere reflejar, pues quien observa una obra (pintura, teatro, etc.) puede sentirse atraído o interrogado por la propuesta artística sin considerarse directamente aludido, lo que posibilita que las emociones e ideas generadas puedan expresarse con mayor libertad al no sentir comprometidos los propios valores y actos del espectador.

La expresión artística es una actividad común y cercana a las y los jóvenes, a través de las cuáles se congregan, conviven y se identifican y representa un excelente recurso didáctico para generar la reflexión de una manera dinámica y accesible.

Mecánica de aplicación:

1. Para la viabilidad de las presentaciones-exposiciones, debe considerarse el número de trabajos realizados y la variedad de actividades de los mismos, lo cual puede requerir que se necesite utilizar espacios distintos al salón de clase, por ejemplo, en el caso de que se realicen grafitis o expresiones gráficas de gran volumen, se pueden requerir muros amplios para su exposición.
2. En el caso de los grafitis estos pueden realizarse directamente en muros de la institución si las normas y autoridades así lo permiten o en su caso puede realizarse en papel o tela que pueda colocarse en los muros escolares que se autoricen para tal fin.

3. Los espacios destinados para las exposiciones-presentaciones, deben ser acondicionados por los mismos estudiantes con anticipación al evento, de acuerdo con sus propios criterios y respetando siempre el reglamento escolar.
4. Antes del evento deberán organizar el programa de actividades que respete los tiempos acordados y nombrar entre sí a uno o más conductores del evento.
5. El programa debe considerar una bienvenida y explicación del motivo del evento y la organización de las actividades.
6. El programa debe considerar un espacio de cierre en el que los padres, los docentes participantes y los mismos estudiantes reflexionen sobre lo observado a partir de los siguientes ejes interrogativos:
 - ¿Qué nos muestran los trabajos presentados de las adicciones?
 - ¿Cómo reflejan, las presentaciones, las adicciones en nuestro ámbito cotidiano (escuela, familia, comunidad)?
 - ¿Qué le toca a cada actor (familia, escuela, jóvenes) hacer ante el problema de las adicciones?
 - ¿Qué acciones concretas podemos acordar entre los tres actores para propiciar un espacio escolar seguro y protector?
7. Durante la reflexión los conductores del evento anotaran en pizarrón o en rotafolio las propuestas y acciones que se vayan sugiriendo y al final preguntaran si lo registrado refleja y contiene todo lo expresado y si hay acuerdo de todos.
8. Se cierra el evento con la indicación de que en el transcurso de los siguientes días será colocada una información de lo reflexionado y acordado en un espacio escolar visible a la comunidad.

Seguimiento:

- Resumen de las reflexiones y comentarios vertidos durante el evento.
- Lista de acciones que se sugirieron por actor y en conjunto.
- Realización de un periódico mural que contenga las reflexiones del evento y las acciones sugeridas para colocarse en un lugar visible a toda la comunidad.
- La reflexión y comentarios de los eventos y acuerdos en los hogares y los espacios escolares.

TÍTULO: CONSTRUYENDO MI RED PERSONAL: mis recursos significativos**DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE****SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES****LÍNEA DE ACCIÓN: PROTECCIÓN**

Ubicación: Extra Curricular-Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-Docentes

Duración aproximada: 2 horas

Propósito:

Posibilitar a las y los jóvenes:

- Reconocer sus relaciones significativas
- Observar la dimensión de su red subjetiva
- Evaluar la calidad de sus vínculos
- Tener presente que recursos representan los vínculos de su red subjetiva.

Esta actividad está vinculada con las siguientes competencias:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Aprecio por la diversidad**
- **Organización**

Preparación de la actividad:

La presente actividad ha sido diseñada a partir de técnicas gráfico-expresivas y formativo-elaborativas, y se ha dividido en dos momentos para su mejor realización:

- ❖ Preparación en casa:
 - Es recomendable hacer una breve reflexión con las y los jóvenes respecto a su pertenencia a una red social.
 - Solicitar a las y los jóvenes realicen en casa una lista de todos los vínculos significativos, incluyendo personas vivas o fallecidas, cosas, animales, creencias, etcétera, ordenada en orden de mayor a menor importancia.
- ❖ Preparación en aula:
 - Hojas para rotafolio o algún material similar.
 - Plumones de colores.
 - Cinta adhesiva

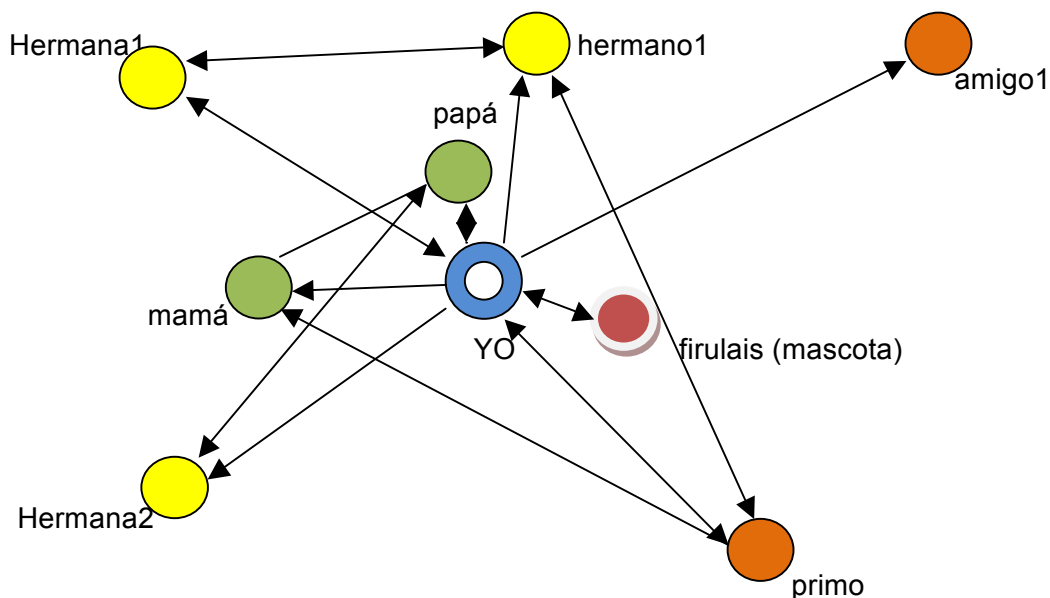
Ficha técnica

La red social es un modelo teórico que busca explicar cómo se conforman las relaciones colectivas entre las personas y con el mundo que les rodea. Parte de la premisa que todos los individuos pertenecemos a una red relacional de la cual recibimos significación y de manera recíproca se la otorgamos.

De acuerdo a su conformación, dimensión o función, se pueden diferenciar diferentes tipos de redes, aunque todas comparten los mismos elementos estructurales que las conforman y permiten su representación y estudio. Una red social se compone de los siguientes elementos:

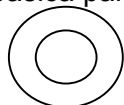
- 4) Los **nodos** o **nudos**: estos son los puntos de la red, con ellos se representan a las personas, instituciones, grupos, seres, cosas, etc. que la componen y hacia los cuales confluyen los lazos o vínculos.
- 5) Los **lazos** o **vínculos**: representan la relación que existe entre un nodo y otro de la red, estos pueden clasificarse de acuerdo a la intensidad o carga afectiva de la relación, así los lazos pueden ser fuertes, débiles o ambiguos.
- 6) La **distancia**: se encuentra relacionada más con el vínculo afectivo que con la lejanía o cercanía física de las relaciones, ésta es importante para determinar el grado de protección y seguridad que un individuo puede tener o recibir de su red.

Sin embargo, en este momento nos referiremos a un tipo de red muy específico y básico: LA RED SUBJETIVA. Esta red hace referencia a los vínculos construidos por una persona, quien se constituye en el centro de los diferentes lazos que de ella surgen y también confluyen, como se muestra en el siguiente ejemplo.



Como se observa, la red subjetiva, incorpora todos los vínculos significativos del sujeto, sin importar que estos sean reales o irreales (creencias, mitos), tangibles o intangibles (familiares o amistades fallecidas o tan distantes que sólo se contactan por medios indirectos) o humanos y no humanos (mascotas, juguetes). La simbología básica para representar a las redes, como se muestra en el gráfico, es la siguiente:

• YO:

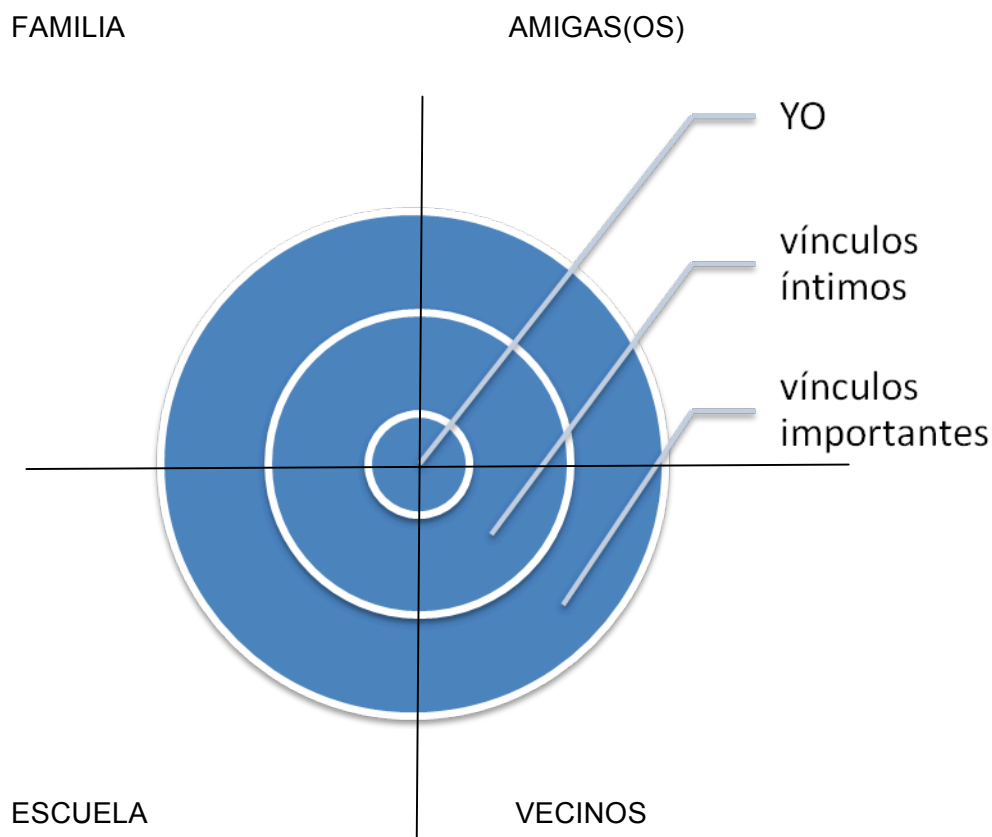


- **Nodo:**
- **Lazo o vínculo:**
 - (unidireccional)
 - ↔ (recíproco)

La Red Subjetiva adquiere su relevancia de su forma de construcción, pues ésta depende del sujeto mismo, quien determina que relaciones le son significativas e importantes afectiva y emocionalmente en su vida, él es quien las jerarquiza desde su subjetividad.

A partir de la construcción de su red, cada persona muestra la riqueza o limitación de sus relaciones sociales y el grado de protección y seguridad que puede adquirir de las mismas. El tamaño de la red subjetiva puede ser importante, pues a mayores relaciones mayores recursos para sostenerse en la vida social, sin embargo a esto hay que sumarle el tipo de nodos con los que se vincula, estos son distantes, recíprocos, reales, etc., y la calidad del vínculo que se establece, débil, fuerte o ambiguo; pues una red puede ser muy amplia pero construida principalmente por nodos imaginarios o distantes o con vínculos mayoritariamente unidireccionales, etc., lo cual nos permitiría observar una pobreza o desventaja en la vida social de la persona y poder reconocer riesgos que pueden generar o generan dificultades serias a mediano o largo plazo.

Para facilitar la representación de la Red Subjetiva de las y los jóvenes sugerimos basarse en el modelo para su representación:



La representación de la red subjetiva en círculos concéntricos permite ubicar los nodos de acuerdo a la intensidad del vínculo en diferentes niveles de proximidad de la persona que lo construye (el sujeto se coloca en el centro y alrededor de él refiere las relaciones íntimas, importantes, próximas, útiles, etc.); además la división en sectores permite incorporar diferentes espacios o áreas de la vida de la persona como son la familia, la escuela, los vecinos, el trabajo, la comunidad, amistades, etc., el número de sectores lo determina la misma persona de acuerdo a la variedad de vínculos que mantiene.

La construcción de la Red Subjetiva inicia con la respuesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Quiénes son las personas con las que tiene una relación importante o significativa?
2. ¿Existen cosas, objetos o animales que para usted tengan una importancia o significado especial que de perderlos sentiría que le hacen falta?
3. ¿Existen creencias que para usted son importantes o dan sentido a su vida?

Mecánica de aplicación:

Actividades en Casa:

Se requiere que luego de hacer la reflexión con las y los jóvenes respecto a la pertenencia e importancia de las redes sociales se solicite, la lista de vínculos significativos que se les solicite se haga a partir de la siguiente manera:

- ¿A qué personas importantes o significativas para usted encuentra cada día a lo largo de una semana típica de su vida? Enumérelas en orden de importancia o significancia para usted.

Actividades en Aula:

Dado que la Red Subjetiva es única y particular en cada persona, la construcción gráfica de la misma debe realizarse con un sentido de respeto absoluto, evitando comentarios descalificatorios o insinuaciones de burla o crítica. Siempre debe buscarse la reflexión los nodos y vínculos que constituyen un recurso o fortaleza para cada joven, así como aquellos que pueden representar un punto débil o de riesgo en su mundo relacional.

La actividad se complementa a partir de un trabajo individual en el aula a partir de plantearse las siguientes preguntas por parte del docente:

- Revisando su lista pregúntense: “Si le hacemos la misma pregunta con la que ustedes realizaron su lista a cada persona registrada ¿diría que usted es una persona importante o significativa para ella?” (con esta pregunta se busca indagar sobre la reciprocidad de las relaciones)
- ¿A quiénes cree o considera que mencionará como personas significativas? (los recursos o riesgos que cada nodo representa a partir de la propia red subjetiva).
- Finalmente se les otorga una hoja de rotafolio o similar, marcadores de colores y se les solicita que en su lista realicen la clasificación de sus nodos de acuerdo al tipo de vínculo o relación (parentesco, amistad, vecindad, laboral, escolar, etc.) y a la intensidad del mismo (grado de significancia o importancia). Se le solicita que concluida la lista se realice en la hoja de rotafolio los círculos concéntricos y sus sectores o áreas para registrar en los mismos a cada nodo registrado en el nivel y cuadrante que le corresponde.
- En sesión plenaria se solicita que de manera estrictamente voluntaria, se expongan algunas de las redes subjetivas de las y los jóvenes y pueda realizarse un análisis y reflexión de la misma.
- Se sugiere que ya sea la o el docente o algún miembro de los facilitadores realicen un ejemplo de red subjetiva para realizar la ejemplificación de construcción y análisis de la misma, en caso de que ninguno de las o los jóvenes quisiera mostrar su ejercicio.

Seguimiento:

- Realización de los ejercicios individuales.

TÍTULO: PATRONES RELACIONALES Y VALORES EN LA RELACIÓN ALUMNO-DOCENTE.

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN-PROTECCIÓN

Ubicación: Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-docentes

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

La actividad está concebida como una experiencia de reflexión y dialogo entre alumnos y docentes respecto a las representaciones que ambos tienen el uno del otro, con el fin de distinguir y limitar los riesgos que en dicha relación se generan.

Competencias de incidencia:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Cooperación y colaboración**
- **Comunicación**
- **Empatía**

Preparación de la actividad:

La actividad está diseñada como una experiencia de dialogo tolerante y constructivo, por lo que es necesario que parta de una actitud abierta y sincera.

La actividad es recomendable que se dirija por un facilitador que pueda fungir en un rol de neutralidad y de mediación entre los actores.

Es necesario que se parta de dos reglas básicas:

- No personalizar las participaciones.
- No expresar calificativos peyorativos o descalificatorios de la condición moral, física o intelectual entre los diferentes actores.

El facilitador debe en todo momento mantener presente dichas reglas y contener participaciones que las contradigan, motivando en todo momento las participaciones constructivas.

Material Requerido:

- Hojas de rotafolio
- Marcadores base de agua de colores
- Cinta adhesiva

Ficha técnica

La escuela, lejos de lo que pueda suponerse ante el incremento del consumo de sustancias ilegales en los ámbitos escolares, es un factor de protección para los jóvenes a los que atiende. A la par de la familia, son los dos principales contextos de formación en todos los aspectos del sujeto social. Como en la familia, los padres, fungen el rol de modelaje en la transmisión de valores y patrones de comportamiento y de creencias; del mismo modo en la escuela, similar rol ocupan los docentes ante sus alumnos: modelo formativo y conformador de patrones sociales. De ahí que el papel del docente, en las respuestas que el fenómeno de las drogas requiere, sea en verdad fundamental y trascendente.

Primero, siguiendo las evidencias que investigaciones al respecto de la comunicación humana nos muestran, en las que el peso de nuestros mensajes recae no en los aspectos verbales sino en los elementos expresivos y comportamentales de nuestra comunicación: gestos, posturas, coherencia, etc., es claro que como formadores de otras personas, son nuestros actos los que deben dar sentido y respaldo a aquello que buscamos enseñar a los otros. Por eso, es fundamental que como docentes se brinden elementos coherentes entre lo que se enseña y lo que se trasmite por medios no verbales, esto es un elemento esencial para la el fortalecimiento de una cultura de la prevención generadora de estilos de vida saludables y la construcción de una ética en el actuar comunitario. Se debe estar atento a todas aquellas conductas o comportamientos incongruentes primero con la fines centrales de la educación, segundo con las normas específicas de la escuela y por último con la función docente. Son los docentes los primeros en cumplir con todos estos límites normativos y de convivencia.

Otro aspecto que debe ser central en la labor docente es la de hacerse llegar información suficiente y actual en lo referente al mundo juvenil y sus problemas, la ignorancia respecto a esto es una limitante en su función formativa, en especial cuando es una constante que en el caso de un gran número de alumnos, son ellos los que pasan más tiempo que los mismos padres y es la escuela el espacio donde los muchos jóvenes encuentran más seguridad que en sus propios hogares.

Así como los padres no pueden tener un control de las condiciones sociales que deben enfrentar sus hijos y el único lugar de seguridad que pueden ofrecer a estos es el mismo hogar, los profesores se encuentran en similar condición respecto al límite de su incidencia en la formación y seguridad de los alumnos, pues esta sólo puede ser construida en la relación establecida en el salón de clases. Es desde el salón que las actividades preventivas deben empezar a estructurarse en dos ejes fundamentales, la formación de habilidades sociales y la transmisión de valores a través de los cuales los jóvenes tengan elementos para enfrentar los dilemas que la vida social les plantea en diferentes etapas.

Planteándonos en un plano metafórico, si la escuela es el segundo hogar de nuestros jóvenes, los docentes son sus segundos padres y, por tanto, es el salón de clases desde donde se estructura el actuar social que se reflejará en la comunidad escolar en su conjunto: ambiente sano, relaciones estables, rendimiento eficiente y sentido de identidad y pertenencia.

Así pues, más allá de la función esencial de los docentes en la construcción de mecanismos y estrategias preventivas, hay que poner especial atención al ámbito microrelacional en el cual la congruencia y coherencia de discursos y prácticas sociales se refleja como un sentido favorecedor de relaciones protectoras o reproductor de ejercicios de poder que gestan el riesgo de la desvinculación social.

Mecánica de aplicación:

9. La actividad se realizará en un primer momento mediante una modalidad de participación separada y paralela en la que se deberá reflexionar respecto a los siguientes temas:

ALUMNOS

- Primero: “¿Qué piensan los alumnos de los docentes?”
- Segundo: “¿Qué cree que piensan los docentes de los alumnos?”

DOCENTES

- Primero: “¿Qué piensan los docentes de los alumnos?”
- Segundo: “¿Qué cree que piensan los alumnos de los docentes?”

10. Los datos externados se registran en una hoja de rotafolio por tema.

11. En actividad plenaria se muestran los resultados de ambos actores y se solicita por el facilitador que se reflexione respecto a:

- ¿Qué conclusiones se pueden extraer de ambas experiencias?
- ¿Qué conductas y actitudes generan las diferentes representaciones de los actores?
- ¿Cómo cambiar dichas imágenes?
- ¿Qué acciones se pueden emprender para facilitar el acercamiento de ambos actores?

Seguimiento:

- Lista de acciones y compromisos.
- Realización de las acciones.

TÍTULO: UN RETRATO FAMILIAR: roles y formas de relación.

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: PROTECCIÓN

Ubicación: Extra Curricular-Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-Docentes

Duración aproximada: 6 horas divididas en tres sesiones de 2 horas cada una.

Propósito:

Que las y los jóvenes reconozcan diferentes estilos de organización familiar y reflexionen sobre algunos de los riesgos vinculados con la forma de relación y la trasmisión de valores en las mismas.

Esta actividad está vinculada con las siguientes competencias:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Aprecio por la diversidad**
- **Comunicación**
- **Conocimiento de sí misma y sí mismo.**

Preparación de la actividad:

La actividad está diseñada para realizarse de manera grupal en tres momentos diferenciados pero complementarios, por lo que su realización es recomendable se realicen en forma secuencial como se presentan en este documento.

Requiere del manejo de la información de previa referida en la ficha técnica para orientar la reflexión y la elaboración de las dinámicas sugeridas.

Es indispensable que los facilitadores o docentes conozcan previamente el material y puedan transmitirlo y resolver las dudas que surjan de manera precisa.

Es recomendable que de no manejarse la información se pueda buscar el apoyo de alguna persona u organización externa que trabaje dicha temática.

Para la actividad se requieren los siguientes materiales.

- 25. Hojas de rotafolio o algún material similar
- 26. Marcadores base de agua de colores
- 27. Disponibilidad y mucha creatividad.

Ficha técnica

Un proverbio chino refiere que “Sólo los peces no saben que en lo que nadan es agua”, tratando de expresar, con esto, la dificultad inherente a la posibilidad de distinguir aquello que por trivial se vuelve obvio. Esto es especialmente cierto en todo lo referido al ámbito familiar, digamos el agua en la que navegamos los seres humanos. Tanto es así que las principales investigaciones en este campo, y los mayores aportes para el estudio y entendimiento de la entidad familia se han originado apenas a mediados del presente siglo.

El giro en la visión respecto a la familia lo proporcionó la conceptualización de dicha entidad como un **sistema** es decir, constituida como un conjunto de elementos, así como de relaciones entre esos elementos a partir de los cuales se mantiene la identidad y organización del sistema. La familia, desde esta nueva manera de concebirla se constituía por un conjunto de reglas y relaciones que le permitían asumirse como tal y guardar su estabilidad.

En concordancia con esta nueva metáfora, los investigadores de familia se dieron a la tarea de buscar las regularidades y reglas válidas que permitieran explicar cualquier sistema familiar. La comunicación y los patrones interactivos se convirtieron en el principal referente del acercamiento a los sistemas familiares desde el campo de la psicología.

Aunque las definiciones son sumamente variadas, podemos resumir que la mayoría parece coincidir en que la familia como la **unidad básica de desarrollo emocional** enfrenta, por un lado, diversas modificaciones en el tiempo a fin de asegurar la continuidad y crecimiento psicosocial de los miembros que la componen; mientras que, por otro lado, además de desarrollarse como conjunto, asegura también la diferenciación de sus miembros.

Las diferentes concepciones coinciden, además, en describir dos funciones de la familia, una **interna** que consiste en procurar la protección psicosocial de sus miembros por medio de brindarle un sentimiento de identidad y pertenencia, al establecer en cada uno de sus miembros pautas transaccionales de interacción común a dicho sistema. La otra función, de índole **externo**, se refiere a la acomodación de sus miembros a una cultura y a la transmisión de la misma; por medio de esta función externa brinda a cada uno de sus miembros un sentido de separación o individuación, es decir, permite a sus miembros participar en diferentes subsistemas, diferentes contextos familiares y extrafamiliares.

Ahora bien, para el estudio de la familia tenemos infinidad de elementos y diversas herramientas vinculadas a modelos desarrollados al interior de la idea de sistema.

Partamos primeramente de una distinción al interior del sistema mismo, resulta útil distinguir por lo menos tres subsistemas:

- 1) **Subsistema Conyugal**, referido al espacio relacional propio de la pareja, en la cual se ejerce la sexualidad y la vida afectiva de ambos cónyuges. Conformar un territorio

psicosocial propio, que a su vez puede ser distinguido de acuerdo tres **tipos de relación**:

- a) **complementaria**, es decir, una relación basada en la diferencia, donde uno de los miembros juega un rol de subordinación asumido y aceptado, mientras el otro cónyuge juega el rol de autoridad.
- b) **simétrica**, o basada en la igualdad, por lo que ambos cónyuges actúan constantes actos de control mutuos, en un interminable intento por controlar la relación, y
- c) **metacomplementaria o uno abajo**, en la que un miembro asume un rol de sumisión por medio del cual controla la relación: enfermedad, tara, locura, desviación, etc.

2) **Subsistema Parental**, estrechamente ligado al interior, pues sus miembros son los mismos, parte de la diferenciación funcional del subsistema conyugal, centrándose más en las funciones dirigidas a los hijos, en especial de aquellas orientadas a apoyar su socialización. Requiere de ejercer capacidad de guía, alimentación y control, por lo que el uso de la autoridad aceptada tanto por los padres y los hijos es necesario.

3) **Subsistema Fraternal**, es el referido al rol de hermano, en el cual se tiene la posibilidad de experimentar un espacio de experiencias con sus iguales que permita continuar con la tarea socializadora del sistema familiar.

El segundo elemento, es el referente a los **límites**, éstos están expresados siempre en reglas de acción y participación entre los diferentes miembros de la familia (subsistemas) y hacia sistemas extrafamiliares (relación social). El límite tiene la función de proteger la diferenciación del sistema, los subsistemas y sus miembros.

La claridad en el establecimiento de los límites nos proporciona el principal parámetro para evaluar el funcionamiento del sistema familiar. Podemos decir que un **límite claro** no traerá ninguna consecuencia indeseable a la evolución del sistema familiar, aunque es obvio pensar que estas familias son muy raras y no dejan de ser más un ideal cultural.

Además, tenemos otros dos tipos de límites más:

1) **Los difusos**, cuya característica principal es la imposibilidad de brindar un referente familiar claro, pues la familia que posee límite de éste tipo, no proporciona reglas que congregue a sus miembros. La **familia desligada** sería su más elocuente ejemplificación, donde el excesivo desprendimiento de sus miembros crea un vacío afectivo en todos los subsistemas y en el sistema en su totalidad.

2) **Los rígidos**, cuya principal característica es la imposibilidad del sistema para permitir el desprendimiento de sus miembros, son una fortaleza cerrada que crea un ambiente de **aglutinamiento** que imposibilita cualquier intento de individuación efectuado por cualquiera de sus miembros. Este tipo de límites son típicos de las llamadas familias amalgamadas o **“muégano”**, en las que cualquier ruido interno o externo provoca un

estruendoso eco a su interior y donde los espacios individuales no existen. El estrechamiento de los lazos provoca la asfixia emotiva de sus miembros.

La **comunicación** es otro elemento importante a tomar en cuenta. El intercambio de información en todo contexto interpersonal es constante e inevitable, por lo que resulta de gran importancia, por un lado, observar las incongruencias **verbales** y **gestuales o no verbales** y, por el otro lado distinguir entre el **Contenido** (lo referente a las palabras, lo que se escucha) y el **Proceso** (lo referente a lo observable, la interacción o conducta). Referidas al contenido distinguimos cuatro tipos de comunicación:

- 1) **Claro y Directo**, el nivel funcional de la comunicación.
- 2) **Claro e Indirecto**, El mensaje es congruente, pero pasa por una vía alterna, por lo que no se dirige en forma directa al receptor (“te lo digo Juan, para que lo entiendas Pedro” sería su ejemplo).
- 3) **Oscuro y Directo**, el mensaje no es claro ni congruente, sin embargo va directo del emisor al receptor.
- 4) **Oscuro e Indirecto**, es la más disfuncional, crea confusión mental y situaciones doble vinculares.

Referente al proceso, es decir el nivel de la relación podemos distinguir las maniobras de evitación que con mayor frecuencia se ponen en juego durante la comunicación, estas son:

- 1) **Rechazo** de la comunicación, en esta maniobra lo que se pone de manifiesto es un desinterés por iniciar cualquier diálogo. El mensaje de desinterés puede ser directo, o de manera analógica, guardando silencio, por ejemplo.
- 2) Aceptación de la comunicación o **Confirmación**, que expresa un interés tanto por lo que se comunica, como por quien lo comunica.
- 3) **Descalificación** de la comunicación, el mensaje de esta maniobra es un ataque no sólo a lo que se comunica sino a la integridad misma del emisor, es un mensaje que hace inexistente al otro. A diferencia del rechazo donde no se niega la veracidad del mensaje, ni la existencia del emisor, pero si quizá de su confiabilidad: no te creo, no me interesa; en la descalificación lo primero en ponerse en duda es la persona del emisor: **no doy cuenta de ti, no estás, no existes.**

Finalmente, y aunque no hemos ni por mucho agotado todos los señalamientos de este breve mapa, tenemos la amplia teoría del **Ciclo Vital** de la familia. Los teóricos hablan de dos constantes que son las que van marcando la evolución y el desarrollo del sistema familiar. Por un lado, describen un **eje histórico o temporal** que se traza de manera **horizontal** y que va provocando la ansiedad familiar ante su propio desarrollo y los eventos impredecibles de la cultura y la sociedad (desastres naturales, etc.). Por el otro lado se tiene un **eje vertical** conformado por mandatos preestablecidos, como los propios patrones familiares, los mitos y sistemas de valores y creencias con que el sistema familiar se autorregula.

La familia es tensada por estos dos ejes y por los diferentes niveles del sistema (sistema social,

familia extensa y familia nuclear), o mejor dicho por la red en la que se recrea, en la medida que va pasando por diferentes fases que le requieren reajustarse de manera constante a fin de mantener su viabilidad.

Es a partir de la ansiedad que vive el sistema, provocada por tensiones tanto endógenas como exógenas a las que se enfrenta, que existe la posibilidad de cambiar y transitar de manera normal y adecuada por sus diferentes fases. Pero no siempre es posible esto y es probable que, ante la tensión, la familia sólo ejerza un **cambio de primer orden**, es decir un rebalance del sistema familiar dentro de su misma organización, dicho en otros términos hacer cambios para no cambiar.

Son los **cambios de segundo orden** los que posibilitan un real tránsito de una fase a la subsiguiente, dichos cambios se dan de forma discontinua, en una especie de saltos cualitativos que implica un cambio del sistema mismo.

Las por las que se supone transitan las familias son las siguientes:

1. Entre familias: el joven adulto soltero o el Desprendimiento
2. La pareja de recién casados o el Encuentro
3. La familia con niños pequeños o los Hijos
4. La familia con adolescentes
5. Lanzamiento de los hijos y ponerlos en movimiento o el Reencuentro
6. La familia al final de la vida o la Vejez

A manera de conclusión, únicamente deseo agregar que todo lo expuesto anteriormente forma parte de una visión de mundo que tiene sus límites inherentes, intenta brindar algunos elementos simples que nos posibilite comprender una entidad compleja, o mínimamente describirla con la conciencia clara de que, como todo sistema viviente, los cambios y transformaciones son constantes y silenciosas, las que muchas veces conocemos sólo al experimentar sus efectos.

ACTIVIDAD PRIMERA: Un Retrato Familiar

Duración aproximada: 2horas

Propósito:

Facilitar herramientas teóricas de la organización familiar que les permita reconocer roles y distintas formas de relación familiar.

Competencias de incidencia:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Aprecio por la diversidad**
- **Comunicación**
- **Conocimiento de sí misma y sí mismo.**

31. Una vez realizada la exposición teórica de la Ficha Técnica, el facilitador o el docente solicita al grupo se disponga para una reflexión plenaria respecto a los diferentes estilos familiares de los que tienen experiencia:

Primero: construcción de los roles reales. Se solicita se expresen algunas características más comunes de los que ellos tengan conocimiento o experiencia en su comunidad respecto:

- Los padres
- Las madres
- Las esposas
- Los esposos
- Los hijos e hijas
- La hermanas los hermanos
-

Segundo: construcción de los roles ideales. Una vez agotada la reflexión, se solicita a las y los jóvenes reflexionen externen sobre lo que consideran debería ser las

características de un buen miembro familiar en cada uno de los roles señalados en el punto anterior.

32. Se busca en todo momento alentar la reflexión para construir imágenes prototipo de los diferentes roles familiares cercanos a su realidad y campo de experiencia.
33. Se recomienda al facilitador o al docente alentar permanentemente la participación y ayudar a profundizar las aportaciones de las y los jóvenes.
34. Las características que se mencionen se irán registrando en hojas de rotafolio por cada uno de los roles familiares que al final los jóvenes puedan observar y tener como modelo.
35. Al final se solicita a las y los jóvenes, en base a las características señaladas de los roles reales y los ideales, que observen con tranquilidad y hagan conclusión reflexiva de lo que distinguieron con esta dinámica.
36. Para cerrar se solicita que de manera personal, en su casa, realicen el ejercicio de ejemplificar a dos familias que compartan los roles reales y los roles ideales, puede ser de su imaginación o recurriendo a ejemplos cinematográficos, literarios, etc.

Seguimiento:

La realización del ejercicio solicitado.

Se les indica que esta actividad en casa será la base de la continuación de la dinámica.

ACTIVIDAD SEGUNDA:

Relación familiar y trasmisión de Valores.

Duración aproximada: 2 horas.

Propósito:

Posibilitar el reconocimiento de situaciones de riesgo que se generan en los contextos familiares a partir de las relaciones y valores que se establecen en sus dinámicas.

Competencias de incidencia:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Aprecio por la diversidad**
- **Comunicación**
- **Conocimiento de sí misma y sí mismo.**

La presente dinámica está diseñada para fomentar el trabajo en equipo, por lo que:

1. Se solicita a las y los jóvenes se dividan en equipos de 8 a 10 integrantes para compartir la tarea realizada respecto a los ejemplos de los dos tipos de familias: roles reales y roles ideales.
2. Que se centren en las siguientes líneas guía:
 - ¿Qué valores se transmiten en cada tipo de familia?
 - ¿Cuáles son los riesgos que se desprenden del tipo de familia de roles reales?, ¿fomenta conductas como la violencia y el consumo de sustancias entre otros riesgos?
 - ¿Cómo se puede lograr construir características de la familia de roles ideales?
3. Una vez terminada reflexión, se les solicita que, sin separarse de sus respectivos equipos, se divida el grupo en dos partes. La primera mitad de equipos realizará cada uno un sketch del tipo de familia de roles reales; en tanto que la segunda mitad de equipos, de la misma manera, realizará la misma tarea pero con el tipo de familia de roles ideales.
4. Los sketches deberán tener una duración aproximada de 10 minutos máximo cada uno.
5. Se solicita, como cierre de esa dinámica, que para la siguiente sesión cada equipo deberá presentar su trabajo en un formato libre, por lo que se les sugiere lo preparen como mejor lo puedan transmitir a sus compañeros.

Seguimiento:

La realización de los sketches.

La preparación para las presentaciones.

ACTIVIDAD TERCERA: La Familia una Obra por Representarse.

Duración aproximada: 2 horas.

Propósito:

Posibilitar la reflexión y el reconocimiento, desde una forma lúdica, de situaciones de riesgo que se generan en los contextos familiares a partir de las relaciones y valores que se establecen en sus dinámicas.

Competencias de incidencia:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Aprecio por la diversidad**
- **Comunicación**
- **Conocimiento de sí misma y sí mismo.**

1. Se recomienda que el docente o facilitador realicen un breve recuento de lo realizado en las dos actividades siguientes y centren el objetivo para la presente sesión, la cual consistirá en la presentación de los sketches realizados por los diferentes equipos.
2. Es importante que se les proporcione algunos minutos para que se preparen.
3. Las presentaciones se sugiere que puedan ser alternadas entre los diferentes tipos de familias, para generar contrastes que estimulen la reflexión.
4. De acuerdo con lo que consideren más adecuado, cada docente o facilitador podrá ir propiciando la reflexión de las presentaciones ya sea: por sketch, por cada dos presentaciones o al finalizar todas las presentaciones. Lo importante es que se pueda estimular la retroalimentación y la reflexión conjunta de los contenidos y de las similitudes con la realidad familiar.
5. Se puede solicitar al final que el grupo cierre con un reconocimiento de las dos mejores representaciones en cada tipo de familia.

Seguimiento:

- Los comentarios posteriores a los trabajos presentados.
- Recordar y motivar a las y los jóvenes para que relacionen los conocimientos adquiridos con el desarrollo de riesgos como el consumo de sustancias y otras situaciones vida.

TÍTULO: VALORANDO LOS RIESGOS ADICTIVOS EN LA ESCUELA.**DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE****SUBDIMENSIÓN: ADICCIONES****LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN-PROTECCIÓN**

Ubicación: Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes

Duración aproximada: 1 hora

Propósito:

La actividad está concebida como una experiencia de reflexión y dialogo en torno a la forma cómo las y los jóvenes representan el espacio escolar y los riesgos que en este se generan.

Competencias de incidencia:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Cooperación y colaboración**
- **Comunicación**

Preparación de la actividad:

Para la realización de la actividad de requiere:

- Organizar equipos de trabajo de 5 a 6 integrantes.
- Explicar, por parte del docente el objetivo de la actividad:
Mediante el uso de diferentes formas de expresión elegidas de manera libre, debe representar su espacio escolar y los riesgos más comunes que en éste se encuentran y con los que las y los jóvenes con viven cotidianamente. Destacar en la elaboración de los trabajos quiénes son los actores involucrados; cuáles son las causas y qué dinámicas se generan en cada uno de los ámbitos escolares y qué posibles opciones de solución pueden existir.
- Se debe generar un ambiente de seguridad y confianza para la realización de la actividad, por lo que es indispensable asegurar la confidencialidad de la información y que no se requieren ni nombres ni detalles de personas, grupos u otras instancias que pudieran sentirse descalificados, rechazados ofendidos.

Material Requerido:

- Hojas de rotafolio
- Marcadores base de agua de colores
- Cinta adhesiva

Ficha técnica

La escuela, como institución sostiene dos ejes fundamentales en su trabajo: lo sistemático y lo cotidiano, por lo tanto la posibilidad de realizar Proyectos de Prevención secuenciados y la evaluación de resultados es una opción indesechable.

Lo cotidiano, se desarrolla en el ambiente del aula, (la relación entre compañeros, las relaciones alumnos-profesores, o alumnos-preceptores, profesores entre sí, etc.), y los vínculos que allí se manifiestan cuentan con la posibilidad de favorecer una verdadera comunicación, abrir el diálogo y construir nuevas relaciones.

Lo sistemático, abarca la tarea del aprendizaje y la enseñanza en la escuela como institución, lo planificado, lo proyectado y lo evaluado, instancias más que ejercitadas por los educadores, y que facilitan la programación y gestión de propuestas específicas.

Actualmente sabemos que el conocimiento por sí solo no basta para cambiar actitudes y conductas, recordemos frases como “Sí, lo entiendo pero no lo puedo cambiar...”, “Pensar que es tan inteligente y no se da cuenta...”.

Cambiar actitudes tampoco es suficiente para cambiar conductas, pero existen algunas consideraciones a tener en cuenta para la enseñanza de contenidos actitudinales, valores y creencias en los Programas de Prevención de adicciones.

Según estudios realizados en Madrid, en el Plan Nacional de Prevención de drogas (año 1994-1997), se han obtenido resultados positivos con un nuevo tipo de programa que:

Enseñan a tomar conciencia del impacto de las diferentes influencias sociales (por ejemplo: la prensa, los modelos de los adultos, y el grupo de amigos)

Aumentan la asertividad y las habilidades para rechazar la presión social, proporcionando oportunidades para hacer ensayos de conducta, con el fin de ayudar a los estudiantes a resistir la oferta de consumo de drogas y alcohol.

Implican activamente a los chicos en programas de educación que ellos mismos realizan, así como la participación en grupos de autoayuda.

Además de esto, los programas de prevención escolar, básicamente son programas de educación para la vida, que trabajan contenidos conceptuales (información específica), procedimentales (habilidades personales), actitudinales (desarrollo de actitudes, creencias y valores saludables).

Así como sucede con los contenidos curriculares de la escuela, el curriculum sobre prevención debería ser eficaz, esto es, poseer contenidos veraces y globales, métodos variados, sensibilidad cultural y pertinencia a las etapas del desarrollo. *

*Texto tomado ¿ES POSIBLE UNA DIDACTICA PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES? En el **PROGRAMA CAMBIO** de Argentina.

<http://www.programacambio.org/index.php?option=content&task=view&id=37&Itemid=54>

Mecánica de aplicación:

12. Una vez conformados los equipos de trabajo, se les solicita que:

- Primero, acuerden de la forma en que expresaran su representación: dibujo, mapa, sociodrama, etc.
- Segundo, reflexionar y discutir respecto a:
 - ¿Cómo están distribuidos los espacios escolares?
 - ¿En todo espacio escolar se sienten seguros o manifiestan la misma actitud y confianza?
 - ¿Qué tipo de grupos y qué actividades pueden encontrarse en los diferentes espacios escolares?
 - ¿Cuáles son los principales riesgos que ellos distinguen?,
 - ¿Cómo viven emocionalmente la dinámica escolar fuera de su ámbito académico?
 - ¿Qué cambios sugieren para generar espacios de seguridad al interior de la escuela?

13. Realizar una representación utilizando la técnica que elijan de manera libre.

14. Presentar los trabajos realizados en una actividad plenaria en la que se pueda realizar retroalimentación y reflexiones colectivas.

15. Ayudar por parte del docente o el facilitador el que puedan externarse temas como las adicciones en el plantel, la violencia, el suicidio y la discriminación.

16. Cerrar por parte del docente o facilitador con una conclusión que cada equipo de trabajo elabore en una hoja bon con sólo cinco palabras.

17. Colocar en el salón las conclusiones elaboradas como un recordatorio de la actividad.

Seguimiento:

- El tiempo que permanezcan las conclusiones en el aula y las reacciones de las y los jóvenes ante las mismas.

TÍTULO: CARTOGRAFÍA MENTAL: representando mi entorno de vida

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN-PROTECCIÓN

Ubicación: Extra Curricular-Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-Docentes

Duración aproximada: 2 horas

Propósito:

Permitir que las y los jóvenes externen:

- La representación de su espacio de vida comunitario.
- Enumeren los recursos y riesgos que existen en su contexto de vida.
- Su reflexión y resignificación de las posibilidades que su espacio de vida ofrece.

Esta actividad busca incidir en el desarrollo de competencias como el **desarrollo de un pensamiento crítico y creativo** en vinculación con **la comunicación, organización y la toma de decisiones**.

Preparación de la actividad:

A partir de una técnica grafica y vivencial se pretende generar la reflexión de las y los jóvenes respecto a su contexto de vida, así como la manera en que estos han incorporado mentalmente su territorio de vida (comunidad, barrio, colonia).

Para esta actividad se requiere:

28. Hojas para rotafolio o algún material similar.
29. Marcadores de base de agua de varios colores.
30. Cinta adhesiva.

Ficha técnica

El espacio de vida, es decir la comunidad, barrio o colonia en el que nacemos, crecemos o actualmente vivimos son un referente importante en la conformación de nuestra identidad y sólo nos percatamos de esto cuando, al relacionarnos con otras personas de lugares distintos, nos damos cuenta de una serie de diferencias en la manera de hablar, la forma de vestir, las costumbres en la alimentación y en la forma de relacionarnos con los otros y hasta de pensar respecto al mundo y su sentido, etcétera. Entonces podemos distinguir que todas estas características nos hacen considerarnos como pertenecientes a un grupo, una región o un país con sus peculiaridades propias; todo esto es lo que nos da una pertenencia y nos permite denominarnos jalisciense, mexicano, tepiteño, jarocho, etc. Diferencias, todas, asociadas con las características propias de la región en que hemos nacido o vivido durante una gran parte de nuestra vida y de las cuales por su cotidianidad se tornan triviales y se hacen invisibles para nosotros.

Nos acostumbramos a levantarnos y ver los mismos montes, escuchar la misma música y encontrar las mismas personas por la calle. Todos estos elementos los llevamos internalizados, son parte de nuestra forma de entender y pensar nuestro mundo, nuestra vida y de pensarnos a nosotros mismos, constituyendo lo que se denomina una representación social, es decir, una forma de pensamiento organizada en imágenes y valores sólido e incuestionables, al grado de defenderlos como verdades únicas y absolutas.

El presente ejercicio tiene la finalidad de indagar en nuestra representación del lugar en que vivimos, cómo lo tenemos organizado en nuestra mente, qué recursos y amenazas reconocemos, cuál es nuestra frontera social y el territorio de vida en el que nos movilizamos.

Mecánica de aplicación:

Se recomienda, antes de iniciar la actividad que el docente pueda hacer una reflexión colectiva de con las y los jóvenes de.

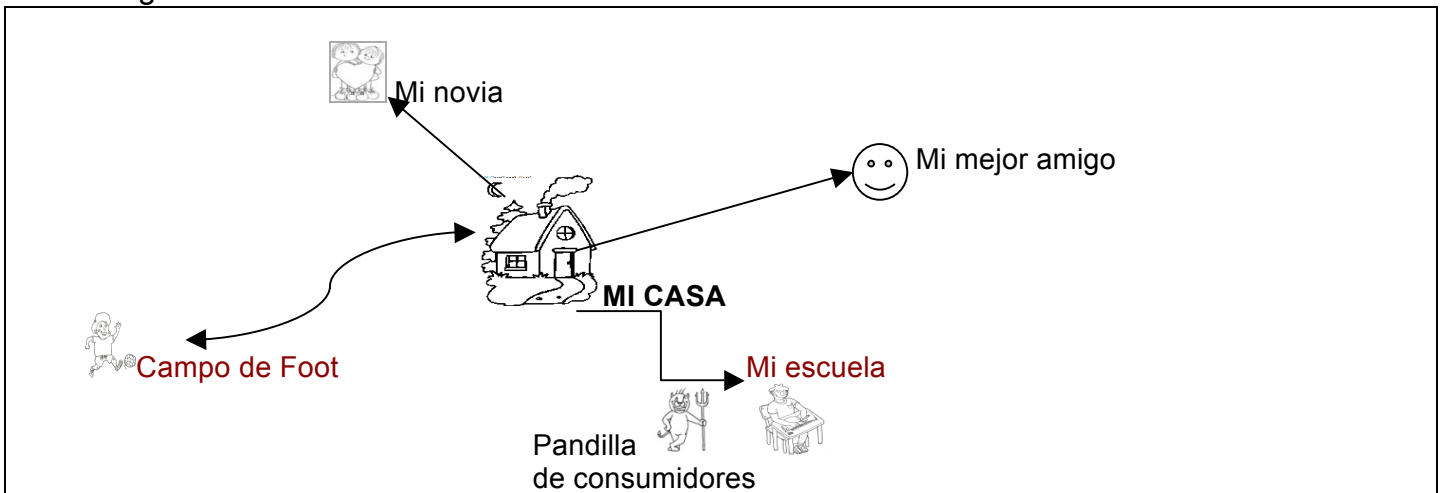
4. Cuáles son todos aquellos elementos que distinguen la comunidad, barrio o colonia de la cual proviene cada alumno.
5. Qué costumbres y tradiciones se realizan y de cuáles participa la o el joven y su familia.
6. Cómo se sienten ellos de pertenecer a dicha comunidad, barrio o colonia.

Esta reflexión previa puede cerrarse luego de uno 15 o 20 minutos de participaciones, dependiendo de la partición y reflexión de las y los jóvenes, para dar paso a las siguientes indicaciones:

Primer momento:

6. El ejercicio es primeramente individual y posteriormente por equipos donde la o el docente lo indiquen.
7. Tomar una media hoja de rotafolio o su similar por alumno, así como unos 4 marcadores de base de agua de diferentes colores, con lo cual realizarán un mapa de su comunidad, barrio

o colonia que parta de su vivienda hacia los lugares donde la o el joven se mueven, identificando en cada ruta los lugares, grupos de amigos o actividades que en esos recorridos ella o él buscan o realizan. Un ejemplo de cómo puede organizarse es el siguiente:



8. En cada ruta trazada es conveniente especificar el tiempo al que se encuentra de la casa y si se llega caminando o en algún tipo de transporte, si estos sitios, personas o grupos se encuentran dentro o fuera de la comunidad, barrio o colonia.
9. Se recomienda identificar en el mapa aquellos lugares o aspectos importantes de la comunidad, barrio o colonia: hospital, centros comunitarios, zonas deportivas, escuelas, iglesias, cantinas, puntos de reunión y/o distribución de alcohol u otras sustancias, zonas de tolerancia, etc., que aunque no sean lugares a los que se acude o frecuente si son conocidos por su relevancia o porque se suele pasar en sus recorridos.
10. Una vez concluidos los mapas individuales, se les solicita que se realice un listado en forma de tabla que contenga las columnas de:
 - a) RECURSOS DE MI COMUNIDAD y
 - b) LUGARES Y SITUACIONES DE REIESGO DE MI COMUNIDAD.

Segundo momento:

Una vez terminada la actividad de la representación de la cartografía mental, se solicita a las y los jóvenes se reúnan en equipos en unos 5 o 6 equipos, para lo cual la o el docente utilizará la técnica que mejor crea conveniente. Solicitando lo siguiente:

5. Compartir lo realizado de manera individual, realizándose preguntas y comentarios de cada cartografía.
6. Reflexionar sobre los recursos y amenazas que se encuentran en cada comunidad y cuáles son las opiniones al respecto.

7. Hacer mención especial de los sitios dedicados a las y los jóvenes y sus diferencias de aquellos dedicados o considerados para adultos y si en realidad esas especificaciones se cumplen.
8. Acordar conclusiones que contemplen cual es su posición respecto a lo que han descubierto de sus cartografías y que opciones tienen ellas y ellos respecto a los recursos y las amenazas encontradas.

Seguimiento:

- Esta actividad se puede sumar para y complementar con la actividad Representando mi Cuerpo, para enriquecer los objetivos de cada joven.
- Recordar y motivar a las y los jóvenes para que logren proponer individual y colectivamente algunas acciones encaminadas a potencializar los recursos y controlar o disminuir las amenazas que su comunidad, barrio o colonia les presenta.

TÍTULO: EVALUANDO MI RED PERSONAL: reactivando mis recursos significativos

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: PROTECCIÓN

Ubicación: Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-Docentes

Duración aproximada: 2 horas

Propósito:

Que las y los jóvenes puedan evaluar los recursos de su propia red subjetiva para elaborar una estrategia de activación y reactivación de sus vínculos.

Esta actividad está vinculada con las siguientes competencias:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Aprecio por la diversidad**
- **Organización**

Preparación de la actividad:

Para la realización de esta actividad es indispensable haber participado en la actividad "**CONSTRUYENDO MI RED PERSONAL: mis recursos significativos**", pues ésta es la base a partir de la cual se busca que las y los jóvenes organicen su plan de reactivación.

Es conveniente que el docente o el facilitador realicen una recapitulación de lo realizado en las dos actividades anteriores de éste mismo tema y de respuesta a las dudas que de los mismos puedan mantenerse como obstáculo para la presente actividad.

Es importante que se tenga en cuenta que, aunque se trata de un ejercicio, la información que se analiza es absolutamente individual y debe manejarse con absoluto respeto, confidencialidad y sin forzar a que la misma se haga pública e externalice en el grupo o con otros docentes.

En todo momento los facilitadores pueden mantenerse como referentes a los cuales acudir en caso de dudas o de requerir algún apoyo más cercano o específico.

Ficha técnica

Existen diferentes métodos de análisis de una red social, dependiendo de lo que se busque conocer, sin embargo en términos muy amplios podemos decir que estos métodos se dividen en cuantitativos y cualitativos. Para la presente actividad nos interesa que logres destacar algunos elementos muy sencillos y básicos para que tengas una evaluación personal de tu propia red, es decir tu red subjetiva.

En relación a la información de la ficha técnica de la actividad “**CONSTRUYENDO MI RED PERSONAL: mis recursos significativos**”, es importante que destagues:

- 7) Los **nodos** o **nudos**: ¿Cuántos nodos existen en tu red? Es decir, su tamaño; de éstos ¿Cuántos son con personas y cuántos con elementos no humanos o no tangibles, creencias, religión, etc.?
- 8) Los **lazos** o **vínculos**: ¿Qué relación existe con cada uno de estos nodos?, ¿son mayormente débiles, fuertes o ambiguos?, ¿son lazos unidireccionales o recíprocos?.
- 9) La **distancia**: ¿tus vínculos son con nodos que viven cercanos o distantes de ti?, ¿con quiénes tienes más confianza, los lejanos o los cercanos?

Esta información se registra en una tabla a partir de la siguiente simbología:

- **NODO**: se simboliza numéricamente, sin que éste represente la importancia del mismo:

1

2

3

.

:

.

- **CONDICIÓN DEL NODO**:

R para **nodos reales**

I para **nodos imaginarios**.

- **VÍNCULO**:

Re para los **recíprocos**

U para los **unidireccionales**.

- **CALIDAD DEL VÍNCULO**:

F para **Fuerte**,

D para **Débil**

A para **Ambiguo**

DISTANCIA DEL VÍNCULO:

C para **cercano**

L para **lejano**

El cuadro de vaciado es el siguiente:

NODO	CONDICION	VÍNCULO	CALIDAD	DISTANCIA
1				
2				
3				
4				
5				
6				

En el siguiente cuadro se concentran los totales de cada ítem para su análisis:

TOTALES									
NODO	CONDICION		VÍNCULO		CALIDAD			DISTANCIA	
	R	I	Re	U	F	D	A	C	L

La respuesta a estas preguntas permite conocer el tamaño de la red subjetiva de las y los jóvenes, si está equilibrada en su conformación y en la reciprocidad de los vínculos, además de distinguir si los nodos imaginarios no sobrepasan a los reales en número e influencia afectiva, lo

que puede proporcionar un acercamiento del grado y nivel de seguridad que la red proporciona a cada joven.

Mecánica de aplicación:

Primer momento

5. De los nodos consignados en la red de las y los jóvenes hay que enumerar a cada uno, el número que se le asigne no corresponde con el nivel de significancia del mismo, es sólo un signo para reconocerlo.
6. De manera personal cada joven debe registrar la información de cada nodo en la tabla y utilizando la simbología referida en la ficha técnica.

NODO	CONDICION	VÍNCULO	CALIDAD	DISTANCIA
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Segundo momento:

7. A partir del registro de datos de los pasos anteriores, se hace necesario hacer un recuento de los resultados de cada ítem. Para esto te proponemos utilizar la siguiente tabla. En cada casilla anota la sumatoria correspondiente a cada sigla.

TOTALES									
	CONDICION		VÍNCULO		CALIDAD			DISTANCIA	
NODO	R	I	Re	U	F	D	A	C	L

8. Si has terminado el recuento de datos es el momento de pensar en lo siguiente:

¿Qué tan grande es tu red?

¿Cómo está constituida?, ¿son más nodos reales o intangibles?

¿Cuántos vínculos de confianza tienes?

¿Con qué frecuencia te contactas con tus nodos de confianza?

¿Cómo te sientes con tu red?

¿Con que nodos quisieras mantenerte con mayor contacto?

¿Hay vínculos que te gustaría transformar?, ¿cómo?

Seguimiento:

- Realización de los ejercicios individuales.
- Mantener el contacto individual por parte de los facilitadores y los docentes de aquellos alumnos que se considere en una situación de riesgo o que requiera algún apoyo de mayor cercanía.

TÍTULO: CONSTRUYENDO MI RED PERSONAL: mis recursos significativos

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

SUBDIMENSIÓN: ADICIONES

LÍNEA DE ACCIÓN: PROTECCIÓN

Ubicación: Extra Curricular-Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-Docentes

Duración aproximada: 2 horas

Propósito:

Posibilitar a las y los jóvenes:

- Reconocer sus relaciones significativas
- Observar la dimensión de su red subjetiva
- Evaluar la calidad de sus vínculos
- Tener presente que recursos representan los vínculos de su red subjetiva.

Esta actividad está vinculada con las siguientes competencias:

- **Pensamiento crítico y creativo**
- **Aprecio por la diversidad**
- **Organización**

Preparación de la actividad:

La presente actividad ha sido diseñada a partir de técnicas gráfico-expresivas y formativo-elaborativas, y se ha dividido en dos momentos para su mejor realización:

❖ Preparación en casa:

- Es recomendable hacer una breve reflexión con las y los jóvenes respecto a su pertenencia a una red social.
- Solicitar a las y los jóvenes realicen en casa una lista de todos los vínculos significativos, incluyendo personas vivas o fallecidas, cosas, animales, creencias, etcétera, ordenada en orden de mayor a menor importancia.

❖ Preparación en aula:

- Hojas para rotafolio o algún material similar.
- Plumones de colores.
- Cinta adhesiva

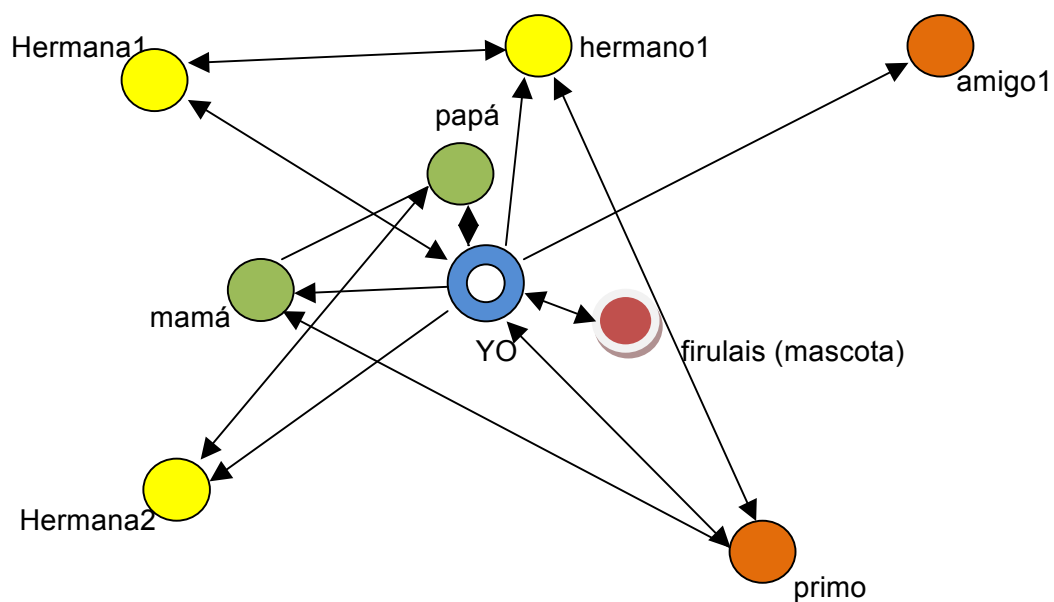
Ficha técnica

La red social es un modelo teórico que busca explicar cómo se conforman las relaciones colectivas entre las personas y con el mundo que les rodea. Parte de la premisa que todos los individuos pertenecemos a una red relacional de la cual recibimos significación y de manera recíproca se la otorgamos.

De acuerdo a su conformación, dimensión o función, se pueden diferenciar diferentes tipos de redes, aunque todas comparten los mismos elementos estructurales que las conforman y permiten su representación y estudio. Una red social se compone de los siguientes elementos:

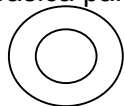
- 10) Los **nodos** o **nudos**: estos son los puntos de la red, con ellos se representan a las personas, instituciones, grupos, seres, cosas, etc. que la componen y hacia los cuales confluyen los lazos o vínculos.
- 11) Los **lazos** o **vínculos**: representan la relación que existe entre un nodo y otro de la red, estos pueden clasificarse de acuerdo a la intensidad o carga afectiva de la relación, así los lazos pueden ser fuertes, débiles o ambiguos.
- 12) La **distancia**: se encuentra relacionada más con el vínculo afectivo que con la lejanía o cercanía física de las relaciones, ésta es importante para determinar el grado de protección y seguridad que un individuo puede tener o recibir de su red.

Sin embargo, en este momento nos referiremos a un tipo de red muy específico y básico: LA RED SUBJETIVA. Esta red hace referencia a los vínculos construidos por una persona, quien se constituye en el centro de los diferentes lazos que de ella surgen y también confluyen, como se muestra en el siguiente ejemplo.



Como se observa, la red subjetiva, incorpora todos los vínculos significativos del sujeto, sin importar que estos sean reales o irreales (creencias, mitos), tangibles o intangibles (familiares o amistades fallecidas o tan distantes que sólo se contactan por medios indirectos) o humanos y no humanos (mascotas, juguetes). La simbología básica para representar a las redes, como se muestra en el gráfico, es la siguiente:

• YO:

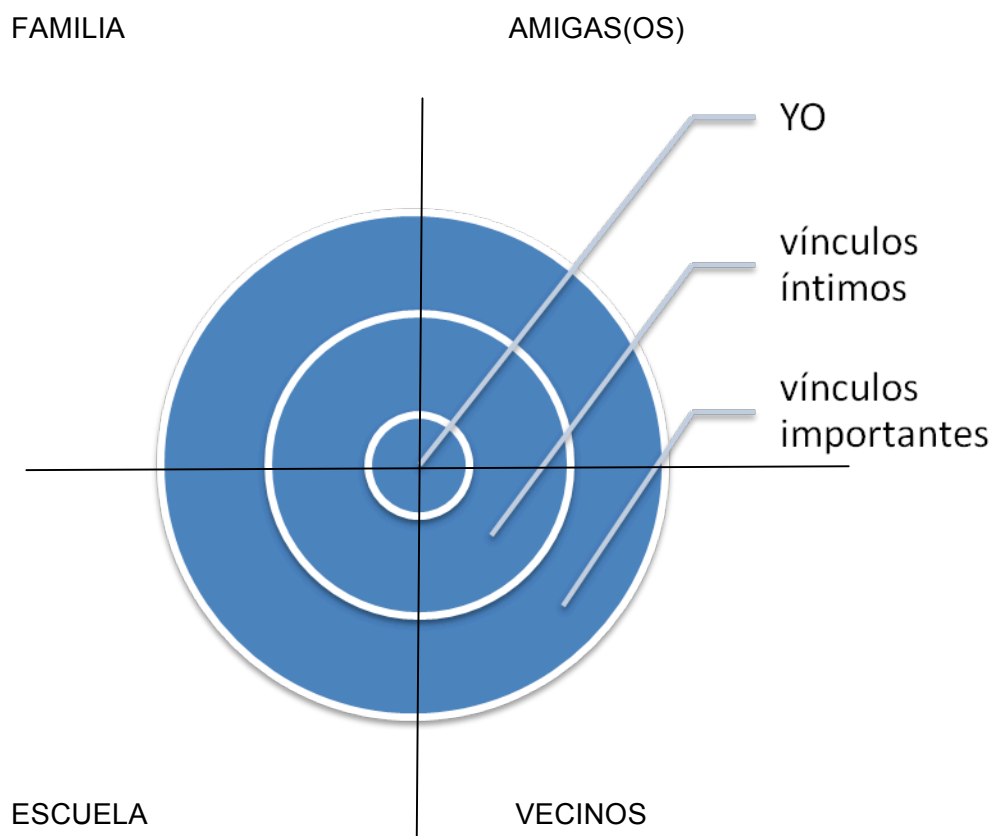


- **Nodo:**
- **Lazo o vínculo:**
 - (unidireccional)
 - ↔ (recíproco)

La Red Subjetiva adquiere su relevancia de su forma de construcción, pues ésta depende del sujeto mismo, quien determina que relaciones le son significativas e importantes afectiva y emocionalmente en su vida, él es quien las jerarquiza desde su subjetividad.

A partir de la construcción de su red, cada persona muestra la riqueza o limitación de sus relaciones sociales y el grado de protección y seguridad que puede adquirir de las mismas. El tamaño de la red subjetiva puede ser importante, pues a mayores relaciones mayores recursos para sostenerse en la vida social, sin embargo a esto hay que sumarle el tipo de nodos con los que se vincula, estos son distantes, recíprocos, reales, etc., y la calidad del vínculo que se establece, débil, fuerte o ambiguo; pues una red puede ser muy amplia pero construida principalmente por nodos imaginarios o distantes o con vínculos mayoritariamente unidireccionales, etc., lo cual nos permitiría observar una pobreza o desventaja en la vida social de la persona y poder reconocer riesgos que pueden generar o generan dificultades serias a mediano o largo plazo.

Para facilitar la representación de la Red Subjetiva de las y los jóvenes sugerimos basarse en el modelo para su representación:



La representación de la red subjetiva en círculos concéntricos permite ubicar los nodos de acuerdo a la intensidad del vínculo en diferentes niveles de proximidad de la persona que lo construye (el sujeto se coloca en el centro y alrededor de él refiere las relaciones íntimas, importantes, próximas, útiles, etc.); además la división en sectores permite incorporar diferentes espacios o áreas de la vida de la persona como son la familia, la escuela, los vecinos, el trabajo, la comunidad, amistades, etc., el número de sectores lo determina la misma persona de acuerdo a la variedad de vínculos que mantiene.

La construcción de la Red Subjetiva inicia con la respuesta a las siguientes preguntas:

4. ¿Quiénes son las personas con las que tiene una relación importante o significativa?
5. ¿Existen cosas, objetos o animales que para usted tengan una importancia o significado especial que de perderlos sentiría que le hacen falta?
6. ¿Existen creencias que para usted son importantes o dan sentido a su vida?

Mecánica de aplicación:

Actividades en Casa:

Se requiere que luego de hacer la reflexión con las y los jóvenes respecto a la pertenencia e importancia de las redes sociales se solicite, la lista de vínculos significativos que se les solicite se haga a partir de la siguiente manera:

- ¿A qué personas importantes o significativas para usted encuentra cada día a lo largo de una semana típica de su vida? Enumérelas en orden de importancia o significancia para usted.

Actividades en Aula:

Dado que la Red Subjetiva es única y particular en cada persona, la construcción gráfica de la misma debe realizarse con un sentido de respeto absoluto, evitando comentarios descalificatorios o insinuaciones de burla o crítica. Siempre debe buscarse la reflexión los nodos y vínculos que constituyen un recurso o fortaleza para cada joven, así como aquellos que pueden representar un punto débil o de riesgo en su mundo relacional.

La actividad se complementa a partir de un trabajo individual en el aula a partir de plantearse las siguientes preguntas por parte del docente:

- Revisando su lista pregúntense: “Si le hacemos la misma pregunta con la que ustedes realizaron su lista a cada persona registrada ¿diría que usted es una persona importante o significativa para ella?” (con esta pregunta se busca indagar sobre la reciprocidad de las relaciones)
- ¿A quiénes cree o considera que mencionará como personas significativas? (los recursos o riesgos que cada nodo representa a partir de la propia red subjetiva).
- Finalmente se les otorga una hoja de rotafolio o similar, marcadores de colores y se les solicita que en su lista realicen la clasificación de sus nodos de acuerdo al tipo de vínculo o relación (parentesco, amistad, vecindad, laboral, escolar, etc.) y a la intensidad del mismo (grado de significancia o importancia). Se le solicita que concluida la lista se realice en la hoja de rotafolio los círculos concéntricos y sus sectores o áreas para registrar en los mismos a cada nodo registrado en el nivel y cuadrante que le corresponde.
- En sesión plenaria se solicita que de manera estrictamente voluntaria, se expongan algunas de las redes subjetivas de las y los jóvenes y pueda realizarse un análisis y reflexión de la misma.
- Se sugiere que ya sea la o el docente o algún miembro de los facilitadores realicen un ejemplo de red subjetiva para realizar la ejemplificación de construcción y análisis de la misma, en caso de que ninguno de las o los jóvenes quisiera mostrar su ejercicio.

Seguimiento:

- Realización de los ejercicios individuales.

TÍTULO: APRENDIENDO A RECONOCER Y CONTROLAR MIS EMOCIONES***DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE****SUBDIMENSIÓN: ADICIONES****LÍNEA DE ACCIÓN: PROTECCIÓN**

Ubicación: Extra Curricular-Curricular

A quién va dirigido: Jóvenes-Docentes

Duración aproximada: 2 horas

Propósito:

Facilitar herramientas para que las y los jóvenes identifiquen emociones que les pueden llevar a reaccionar o tomar decisiones que pueden serles de riesgo, así como algunas técnicas sencillas para tener cierto control de las mismas y lograr tomar decisiones más objetivas y adecuadas.

Se plantea en tres actividades interconectadas y consecutivas con duración de 40 minutos cada una.

Las actividades en su conjunto están dirigidas a desarrollar competencias de **manejo de sentimientos y toma de decisiones** a partir del **conocimiento de sí misma y sí mismo**.

Preparación de la actividad:

La actividad se realiza de manera individual, con la finalidad de que cada joven reconozca la mecánica de sus propias emociones, teniendo en cuenta que el mundo emocional es muy propio y particular a cada individuo. Se contempla un momento de reflexión y retroalimentación colectiva, que permita el enriquecimiento y la construcción de alternativas a través de las miradas y juicios compartidos:

31. Cuaderno personal u hojas bond tamaño carta.
32. Plumaz o plumines de colores.
33. Disponibilidad y sinceridad.

Ficha técnica

Quizá no haya nada en nosotros que sea en realidad construido a partir de una experiencia absolutamente individual, esto incluye la formación de afectos y emociones que responden y se encuentran estrechamente relacionadas con los estilos de vida y procesos educativos formales y no formales procurados por las familias y los contextos culturales de pertenencia. En gran medida esto es lo que brinda a las emociones una condición muy particular y distinta en cada persona, haciendo de las mismas una experiencia única e irrepetible de persona a persona y de situación a situación.

Una emoción se compone de la relación que se establece entre algunas reacciones fisiológicas y algunos pensamientos ante una situación, lo que lleva a la persona a reaccionar a partir de la ejecución de una o más conductas. Las reacciones más comunes se refieren a la alteración, incremento o decremento, de algunas de las funciones comunes de nuestro organismo como el respirar, el ritmo cardiaco, la presión sanguínea, la tensión de los músculos, entre los más comunes.

Las emociones tienen su origen en las reacciones fisiológicas que nuestro cuerpo presenta ante situaciones que se producen a su alrededor, estas se asocian a pensamientos variados que determinan la intensidad de dichas emociones y de la respuesta o conducta que de ahí se produce. La finalidad es la de preparar al organismo para responder adecuadamente al entorno, por lo que constituyen un mecanismo imprescindible para garantizar nuestra supervivencia.

“La relevancia de las emociones en nuestras vidas es muy alta y va más allá del hecho de que nos sintamos bien o mal. Nuestros sentimientos tienen una importancia grande a la hora de determinar nuestra conducta, pudiendo llevarnos a hacer cosas que no queríamos (pegar o insultar a alguien cuando estamos enfadados, escapar de una situación que nos asusta, etc.) o a dejar de hacer otras que deseábamos (no hablar con las personas que nos gustan, no defender nuestros derechos ante otros, etc.). El siguiente esquema ilustra lo que hemos dicho hasta el momento”.



ACTIVIDAD PRIMERA:

Reconociendo mis emociones y su dinámica

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Facilitar herramientas para que las y los jóvenes identifiquen emociones que les pueden llevar a reaccionar o tomar decisiones que pueden serles de riesgo.

Competencias de incidencia:

- **manejo de sentimientos**
- **toma de decisiones**
- **conocimiento de sí misma y sí mismo.**

37. Enumera las emociones que conozcas y menciona el tipo de sensaciones que se experimentan y los pensamientos que la acompañan.

Emoción	Sensaciones	Pensamientos

38. Rememora algunas experiencias en las que has presentado dos emociones muy comunes como le son la Ansiedad y la Ira y trata de reconocer ante que situaciones se produjeron, cuáles fueron las reacciones fisiológicas, los pensamientos y las conductas o respuestas que asumiste.

La Ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente).

Situaciones	
Reacciones fisiológicas	Pensamientos
Conductas o Respuestas	

La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos.

Situaciones	
Reacciones fisiológicas	Pensamientos

Conductas o Respuestas

39. Al concluir de hacer el recuento de los componentes de las emociones de la ansiedad y la ira, estas en la condición para realizar el ejercicio con las emociones que has identificado previamente, esto lo puedes realizar en casa si el tiempo así lo requiere.
40. Lo que es importante es que se pueda facilitar una dinámica para compartir los resultados individuales: ¿qué descubrieron con el ejercicio?, ¿cómo se sintieron?, ¿qué utilidad le encuentran al ejercicio?, ¿qué dudas hay?
41. El último momento es el de la práctica de algunas **Técnicas de Manejo Emocional**, las cuales se sugiere se conduzcan por el docente o se busque el apoyo de algún experto en técnicas de relajación (psicólogo, instructor de yoga, etc.). Las técnicas son las siguientes.

Seguimiento:

La realización de las técnicas de manejo emocional para su práctica individual en casa.

ACTIVIDAD SEGUNDA: Controlando mis emociones

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Facilitar herramientas para que las y los jóvenes controlen emociones que les pueden llevar a reaccionar o tomar decisiones que pueden serles de riesgo a través del manejo de dos técnicas sencillas para tener cierto control de las mismas y lograr tomar decisiones más objetivas y adecuadas.

Competencias de incidencia:

- **manejo de sentimientos**
- **toma de decisiones**
- **conocimiento de sí misma y sí mismo.**

Técnica n.º 1: Respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4

Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4

Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8

Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

Técnica n.º 2: Pensamiento positivo

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos. Intenta completar el cuadro con otros que se te ocurran a ti.

Ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • “Soy un desastre” • “No puedo soportarlo” • “Me siento desbordado” • “Todo va a salir mal” • “No puedo controlar esta situación” • “Lo hace a propósito” 	<ul style="list-style-type: none"> • “Soy capaz de superar esta situación” • “Si me esfuerzo tendré éxito” • “Preocuparse no facilita las cosas” • “Esto no va a ser tan terrible” • “Seguro que lo lograré” • “Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta”

Seguimiento:

La realización de las dos primeras técnicas de manejo emocional en casa o en el espacio que la o el joven considere adecuados. Las prácticas se pueden realizar en pareja o pequeño grupo si así lo deciden.

ACTIVIDAD TERCERA:

Anticipando mis emociones.

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Facilitar herramientas para que las y los jóvenes anticipen situaciones que emocionalmente pueden llevarles a reaccionar o tomar decisiones que pueden serles de riesgo, a través de aprender dos técnicas sencillas para tener cierto control de las mismas y lograr tomar decisiones más objetivas y adecuadas.

Competencias de incidencia:

- **manejo de sentimientos**
- **toma de decisiones**
- **conocimiento de sí misma y sí mismo.**

Técnica n.º 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo.

Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda.
- Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
- Imagínate en ese lugar lo más claramente posible.

Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.

Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

Técnica n.º 4: Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginar que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro.

Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

Seguimiento:

- La realización de las cuatro técnicas de manejo emocional en casa o en el espacio que la o el joven consideren adecuados. Las prácticas se pueden realizar en pareja o pequeño grupo si así lo deciden.
- Recordar y motivar a las y los jóvenes para que ensayen las técnicas a partir de proponerles algunas situaciones problemáticas posibles en su vida.

* La presente actividad, está basada en el apartado Consumo de Drogas del manual de Luengo Martín, Ma. De los Ángeles, et al, **CONSTRUYENDO SALUD 2.º Año: Promoción de Desarrollo Personal y Social –Guía del Profesor**, Universidad de Santiago, España 2003 págs, **73-79**.