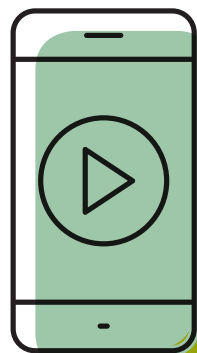




FICHA 1.1.P

**INSTRUCCIONES
PARA LA
REALIZACIÓN
DEL VÍDEO**



El vídeo que grabaréis a continuación formará parte de un conjunto de vídeos que serán compilados para poder verlos todos juntos el último día. De este modo podremos recordar todo lo que hemos descubierto de Juvelon y disponer de un vídeo resumen.

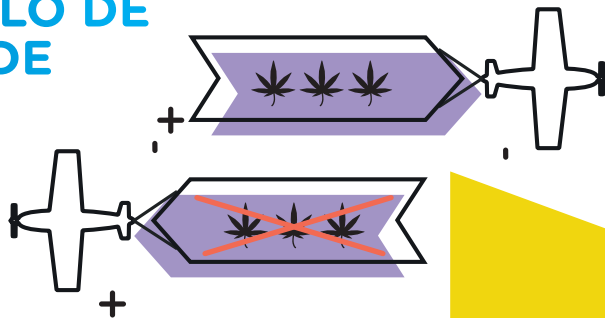
Teniendo en cuenta esto, es indispensable que tengáis claro que este es un vídeo dinámico, pero serio. Podéis hacer algunas pruebas antes de tener el vídeo definitivo, pero lo importante es que:

- Tienen que quedar reflejadas las principales ideas clave trabajadas en la sesión. Podéis realizar una lluvia de ideas para consensuar unas cuantas. La persona facilitadora os podrá ayudar.
- No tiene que durar más de dos minutos.
- Hay que respetar los turnos de palabra.
- Tenéis que hablar con claridad para que se entienda lo que decís y evitar ruidos de fondo que dificulten la comprensión.
- No utilizéis lenguaje sexista, homófobo, racista ni palabrotas.
- El vídeo tiene que ser grabado por un grupo de jóvenes diferente en cada sesión.
- Una vez realizado el vídeo, se lo tenéis que entregar a la persona facilitadora, que será quién se encargue de efectuar la compilación de todos los vídeos.



FICHA 2.1.P

DESARROLLO DE UNA IDEA DE ANUNCIO



Indicaciones para el desarrollo de una idea de anuncio publicitario a favor de las drogas y otra en contra en Juvelon.

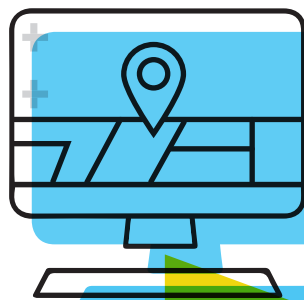
A continuación tenéis que seguir las indicaciones siguientes:

- Tener claro si el objetivo general de vuestro subgrupo es convencer sobre el consumo o evitarlo. Esto lo habréis decidido previamente con vuestra educadora.
- Ser conscientes de que vuestra población diana o público a quien va dirigido el anuncio son jóvenes de 16 a 21 años de Juvelon.
- Establecer un objetivo específico con relación al consumo (convencer o evitar el consumo de una droga concreta, de todas las drogas, en ciertos momentos concretos, en ciertos espacios concretos...).
- Imaginar un escenario y/o historieta donde se pueda desarrollar el anuncio.
- Elegir un eslogan. Hay que recordar que el eslogan tiene que ser corto, original e impactante. Tiene que invitar al que lo lea a hacer lo que quiere quien lo ha creado. Por lo tanto, tiene que estar conectado con las necesidades o deseos de quienes lo tienen que leer. Debe mostrar claramente los beneficios de lo que ofrece (en este caso se ofrece consumir o no consumir).
- Habrá que pensar en imágenes, colores, música u otros elementos gráficos que refuercen el eslogan, ya sea porque capten más la atención de la audiencia o porque transmitan mejor el mensaje.
- Se dispondrá de 25-30 minutos para realizar este trabajo.
- Después, durante 10 minutos como máximo, se expondrá el trabajo realizado al otro subgrupo.



FICHA 3.1.P

ENTIDADES
DE OCIO
ALTERNATIVO



Búsqueda de entidades o administraciones que promuevan actividades de ocio alternativo.

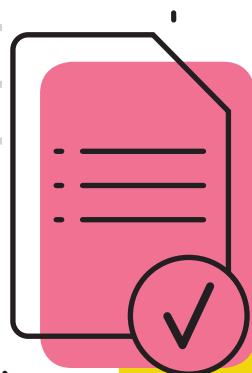
- Formar pequeños grupos de dos o tres personas.
- Con el móvil o el ordenador, efectuar una búsqueda de tres o cuatro actividades diferentes y concretas que en Google estén clasificadas como ocio alternativo nocturno.
- Tener en cuenta la clasificación de actividades que antes habrá comentado la persona dinamizadora que hay que considerar en esta búsqueda (deportivas, talleres, teatro, espacios de cine, patines, carreras en bicicleta, yoga, “mindfulness”...).
- Hay que procurar que, dentro de lo posible, sean actividades reales que se realicen actualmente en horario nocturno y en un lugar concreto.
- A continuación, cada grupo pondrá en común sus búsquedas con las de los demás grupos.
- A continuación se confeccionará una lista de actividades reales y viables.
- Por último, se discutirá en grupo quién tendría disposición de participar en muchas de las actividades elegidas. Valoración de aspectos como la proximidad de algunas de estas actividades que no son del distrito del grupo, pero que se realizan periódicamente en otros distritos de la ciudad, los posibles esfuerzos de conocer otros grupos o zonas...





FICHA 4.1.P

TEST DEL ESTILO DE COMUNICACIÓN PROPIO



Ante estas situaciones, ¿cómo te comportas?

1. En las conversaciones con tus amistades:

- A / Les explico muy pocas cosas.
- B / Soy una persona supercomunicadora, expreso todo lo que siento.
- C / Impongo casi siempre mi punto de vista.

2. Si alguien me critica, yo:

- A / Pienso que siempre tienen razón. Yo soy quien falla.
- B / Escucharé la crítica y después estaré de acuerdo o no.
- C / ¡Que nadie se atreva a criticarme!

3. Cuando hay algún problema, ¿qué haces?

- A / No hago nada. Que lo solucionen los demás.
- B / Intento buscar soluciones y acepto las ideas de los demás.
- C / Con una amenaza, lo resuelvo todo rápidamente.

4. Yo pienso de mí mismo que...:

- A / Soy un desastre, fallo en muchas cosas.
- B / Me relaciono muy bien con los demás, me veo bien.
- C / Soy el mejor, nunca fallo en nada, me veo superior.

5. Con mis amistades...:

- A / No participo.
- B / Creo que soy importante.
- C / Sin mí no hay pandilla.

6. Con las personas de sexo diferente del mío, al hablar...:

- A / Me corto, me da vergüenza hablar con ellas.
- B / Intento hablar bien, con normalidad.
- C / No tengo problemas, consigo todo lo que quiero.

7. Cuando hablas con los demás, ¿qué gestos haces?

- A / Algunas veces miro a los ojos de quien me habla.
- B / Empleo gestos adecuados.
- C / Empleo los gestos adecuados y otros que no lo son tanto.

8. Cuando ves a algún amigo o amiga que te gusta mucho como viste y como es, tú:

- A / Me callo y no le digo nada.
- B / Le digo que me gusta como va.
- C / Le digo que va muy mal, aunque sea mentira.

9. Cuando alguien hace algo que no te gusta:

- A / Me aguanto.
- B / Le digo con educación que no me parece bien lo que está haciendo.
- C / ¡Pobrecillo quien se atreva a hacer algo que no me gusta!

10. Cuando dos personas están conversando, tú:

- A / Toses para que noten tu presencia.
- B / Emites una opinión sobre lo que están hablando.
- C / Interrumpes bruscamente la conversación.



FICHA 4.2.P

JUEGO DE ROL
DEL PERSONAJE
ESTÁTICO, PETRI



1
Eres Petri. Has salido a cenar y de fiesta con Gem, Diamond y Pearl.

2
Has tenido una semana muy dura, con muchos conflictos en la escuela y en el barrio, y hoy has salido a pasarlo bien, a tope.

3
Has bebido unos cuantos cubatas y vas un poco colocado/a.

4
La gente es muy pesada y se mete por el medio.

5
Los bares están llenos, las calles también... ¡estás hasta el gorro!

6
Cuando entras en la discoteca, una persona te pisa y esto es suficiente. Le das un empujón muy fuerte. ¡Qué se ha creído!

7
Él/Ella te devuelve el empujón y os empezáis a pelear.

8
Algunos de sus amigos/as se meten en la pelea.

Tu personaje tendrá que adaptarse a la situación y reaccionar en función de como actúen los otros personajes. Tienes que improvisar. Las recomendaciones siguientes te pueden ayudar, según el personaje que actúe:

- Gem (personaje 1): conviene que evidencies que no lo tienes nada en cuenta.
- Pearl (personaje 2): conviene que te pongas más agresivo.
- Diamond (personaje 3): conviene que te detengas a pensar y acabes pidiendo disculpas.

FICHA 4.3.P

**JUEGO DE ROL
DEL PERSONAJE
VARIABLE 1, GEM
(estilo comunicativo
pasivo)**



1

Eres Gem y a ti los conflictos no te gustan. Suelen evitarlos.

2

Hablas bajito y te cuesta mantener la mirada fija.

3

Hoy has salido a cenar y de fiesta con tus amigos/as Petri, Pearl y Diamond.

4

Todos/as vais colocadillos/as, pero Petri va pasado de vueltas.

5

Nada más entrar en la discoteca y Petri ha empezado a pelearse con una persona.

6

A ti, normalmente, siempre te da un poco de miedo Petri y en esta situación todavía más. A ti te gusta pasar desapercibido/a.

7

Sabes que tendrías que decirle basta a Petri y, junto con el resto de compañeros, irs a otra parte de la discoteca o incluso a casa, pero no te atreves y haces como si no hubieras visto la pelea.

8

De pronto, recibes una bofetada de uno de los amigos/as de la persona con quien Petri ha empezado la pelea.

9

No haces nada, bajas la mirada y te quedas clavado sin reaccionar.

Tu personaje se caracteriza por: voz titubeante, posturas tensas con tendencia a alejarte de la situación y expresiones que denotan inseguridad.

FICHA 4.4.P

**JUEGO DE ROL
DEL PERSONAJE
VARIABLE 2, PEARL
(estilo comunicativo
agresivo)**



1
Eres Pearl, una persona muy segura de ti misma y no dejas que nadie te falte al respeto.

2
Si tienes que gritar o pelearte con alguien lo haces, porque no estás de ninguna forma dispuesto a que te falten al respeto.

3
Antes eras más bien tímido/a, pero un día te cansaste y dijiste basta.

4
Desde entonces siempre defiendes tu opinión cueste lo que cueste y con las formas que sea necesario.

5
Hoy has salido a cenar y de fiesta con tus amigos/as Petri, Gem y Diamond.

6
Todos/as vais colocadillos/as, pero Petri va pasado/a de vueltas. Apenas acabáis de entrar en la discoteca y Petri ha empezado a pelearse con una persona.

7
Tú te metes también en la pelea y animas a Petri para que siga peleando (azuzas, gritas...).

Tu personaje se caracteriza por: gestos, tonos de voz o expresiones verbales impositivos y poco respetuosos con los derechos de los demás, con predominio de mensajes en segunda persona (tú). Dice lo que piensa y siente sin tener en cuenta si esto afecta a los demás. Tiene tendencia a insultar, gritar, interrumpir y amenazar. No acostumbra a ceder nunca. Adopta una posición prepotente.

FICHA 4.5.P

**JUEGO DE ROL
DEL PERSONAJE
VARIABLE 3,
DIAMOND**
(estilo comunicativo
asertivo)



1
Eres Diamond, una persona a quien no le gustan los conflictos, pero si se producen intentas solucionarlos hablando de lo sucedido.

2
Crees que hablando la gente se entiende, siempre que no se digan a gritos las cosas que realmente se piensan y se sienten.

3
Hoy has salido a cenar y de fiesta con tus amigos/as Petri, Gem y Pearl. Todos/as vais colocadillos/as, pero Petri va pasado/da de vueltas.

4
Nada más entrar en la discoteca, Petri ha empezado a pelearse con una persona.

6
Que se calme, que tú estás dispuesto a ayudarlo y que es mejor que os marchéis a otra parte de la discoteca.

5
Lo primero que haces es coger a Petri, mirarle a los ojos y decirle que sabes que está muy nervioso/a, que ha tenido una semana difícil, pero que precisamente por eso estáis todos/as aquí de fiesta, que lo importante es pasarlo bien y dejaros de peleas.

8
Le haces entender que ha sido un momento de descontrol de tu amigo/a y que no volverá a pasar.

7
A continuación hablas con la persona con quien ha empezado la pelea, le pides disculpas y le das la mano.

Tu personaje se caracteriza por: tonos de voz, gestos o expresiones verbales firmes, directos, honestos y abiertos, con predominio de mensajes en primera persona.

FICHA 4.6.P

JUEGO DE ROL DEL PERSONAJE CONTEXTUAL, BARA



1
Tú eres Bara.

2
Te encuentras en la discoteca, pasándolo bien con tus amigos/as y mientras estás bailando pisas, sin querer, a Petri.

3
Petri te empuja, tú le devuelves el empujón y os empezáis a pelear.

4
Algunos de sus amigos/as se meten en la pelea.

Tu personaje tiene la intención de terminar la pelea, pero con Petri no es fácil y varía según el amigo/a que se mete en la pelea.



FICHA 5.1.P

INDICACIONES
DE CONTROL
COGNITIVO-
CONDUCTUAL
PARA EL
ENFRENTAMIENTO
DE EMOCIONES



Técnicas para enfrentarse a la depresión y la angustia

1 / Planificarse y resolver los problemas paso a paso.

2 / Reconocer y expresar las opiniones y sentimientos (especialmente los negativos).

3 / Aprender a perdonar, no tener rencor.

4 / Evitar el perfeccionismo y la tendencia a preocuparse excesivamente por las cosas.

5 / Aprender a tolerar el fracaso y la frustración.

6 / Aumentar la autoestima y la seguridad en uno mismo (listas).

7 / Autorrecompensarse.

8 / Autocontrolarse ante el estrés (ejemplos).

Aumentar la autoestima

1 / Hacer dos listas, una de las cualidades positivas y otra de las negativas de uno mismo (como persona, amigo/a, hijo/a, estudiante, deportista, etc.).

2 / Comprobar cuál de las dos listas es más larga y compensarlas.

3 / Pensar diferentes maneras de cambiar las cosas que no gustan de uno mismo o aprender a verlas de manera más positiva.

4 / Colgar la lista de cualidades positivas en un lugar visible para poder darle un vistazo cuando se tiene "un día malo".

Autocontrolarse ante el estrés

Autoinstrucciones tranquilizadoras

→ Mantengo la calma, me relajo.

→ Pienso en lo que quiero conseguir.

→ Probablemente no soy feliz o no me encuentro bien y por esta razón es por lo que me muestro tan irritable.

→ No permitiré que esto me afecte de esta manera.

→ La verdad es que no me importa lo que dice.

→ Encuentro el aspecto positivo.

→ No necesito demostrarle nada a nadie.

→ Me tomaré las cosas en su justa medida.

→ No saco las cosas de lugar.

→ No hay motivo para enfadarme tanto.

→ Es una lástima que esta persona tenga que comportarse de este modo.

→ No puedo pretender que la gente actúe siempre como yo quisiera.

→ Analizo el problema, tal vez tiene una solución.

→ Tengo derecho a estar enfadado, pero procuraré adoptar una solución civilizada.

Autoinstrucciones de enfrentamiento positivas

Antes de la situación:

→ Estoy preparado, puedo hacerlo bien.

→ En otras ocasiones me ha salido bien, ¿por qué no hoy?

→ Total, solo será media hora, no todo el día.

→ Es lógico que esté nervioso.

→ Todo irá bien.

→ No me sirve de nada pensar en negativo.

Durante la situación:

→ Lo estoy haciendo todo lo bien que puedo. Nadie puede exigirme más.

→ Todo habrá terminado en un minuto.

→ Respiro y procuro relajarme.

→ Siempre puedo consultar las notas (en un discurso).

→ Voy por orden, no me precipito.

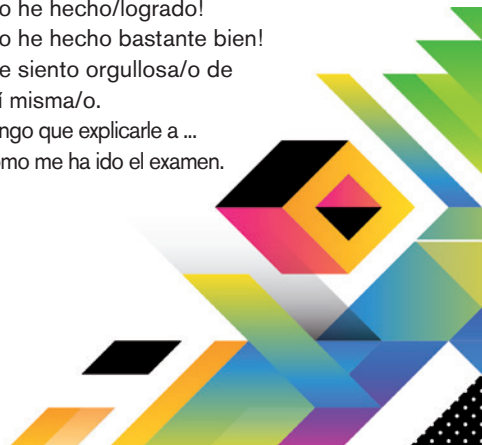
Después de la situación:

→ ¡Lo he hecho/logrado!

→ ¡Lo he hecho bastante bien!

→ Me siento orgullosa/o de mí misma/o.

→ Tengo que explicarle a ... como me ha ido el examen.



FICHA 5.2.P

**APRENDIENDO
A RELAJARNOS**
(técnicas de
relajación para
jóvenes)



1 / Nos sentamos cómodamente en una silla con los brazos y las piernas extendidos.

2 / Cerramos los ojos. Tomamos aire y lo expulsamos lentamente y con suavidad. Seguimos con los ojos cerrados, respirando profundamente durante todo el tiempo que dure la actividad.

3 / Cerramos los puños con fuerza unos segundos y a continuación los abrimos de golpe. Notamos que los brazos, los antebrazos y las manos se nos relajan.

4 / Recordamos o imaginamos una situación muy agradable durante unos 60 segundos y pensamos “me encuentro bien”, “estoy a gusto”.

5 / Recordamos o imaginamos una situación poco agradable durante unos 30 segundos y pensamos “no me gusta, pero la puedo superar”.

6 / Volvemos a recordar o a imaginar la situación muy agradable anterior u otra nueva durante 60 segundos y pensamos otra vez “me encuentro bien”, “estoy a gusto”.

7 / Abrimos los ojos despacio y nos sentamos bien en la silla.

8 / Analizamos si hemos notado cambios de ánimo al pasar de la situación muy agradable a la situación menos agradable, y si hemos notado otro cambio al pasar de la situación poco agradable a la situación muy agradable. Es importante darse cuenta de que este cambio de ánimos tiene relación con lo que estamos pensando, recordando o imaginando, y que esto lo hemos elegido nosotros mismos.

9 / Es importante darnos cuenta de que a menudo nuestro estado de ánimo está relacionado con lo que pensamos y lo que nos decimos a nosotros mismos. Por esta razón nos conviene estar atentos a lo que nos estamos diciendo si queremos controlar y regular nuestras propias emociones.

10 / Nos conviene decirnos cosas positivas a nosotros mismos en el día a día.

11 / Podemos practicar este proceso de relajación dos o tres veces al día para encontrarnos mejor.

12 / Cuando tengamos momentos tensos, esta actividad de relajación nos puede ayudar a calmarnos.

13 / Nos resultará útil pensar que en momentos de tensión podemos practicar la relajación y así aprender a controlar nuestras emociones. Y que no son necesariamente momentos en los que las situaciones nos tengan que superar.

14 / Nos conviene dedicarnos cada día algunos momentos para pensar en los aspectos positivos que tenemos, tanto en las personas como en lo que nos rodea: salud, familia, casa, etc.





FICHA 6.1.P

**PASOS
RESOLUCIÓN
DILEMAS 1 Y 2**



Sigue los pasos indicados para la resolución de dilemas o situaciones problemáticas para resolver la situación planteada.

Pasos para la resolución de la situación problemática que genera un dilema

- 1 → Definir la situación problemática de forma concreta
- 2 → Buscar alternativas
- 3 → Valorar los pros y contras de cada alternativa

Pros

- Para quien protagoniza el caso
- Para los demás

Contras

- Para quien protagoniza el caso
- Para los demás

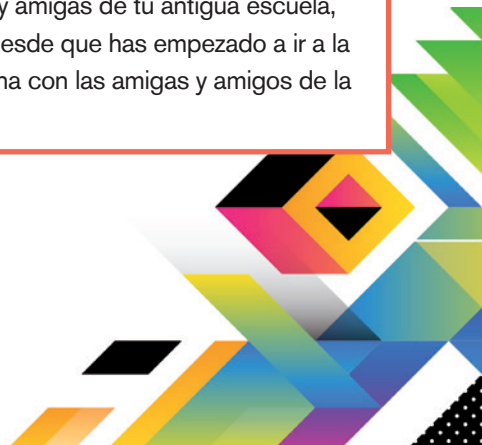
- 4 → Elegir una solución
- 5 → Poner en práctica la solución (no hay que escribir nada)
- 6 → Valorar los resultados (no hay que escribir nada)

SITUACIÓN 1

Has venido en coche con tu amigo o amiga, que te ha prometido no tomar alcohol. Ha acabado bebiendo, pero dice que poco y que volveréis juntos tal como habíais previsto.

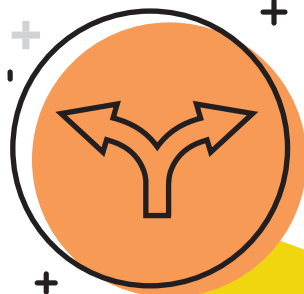
SITUACIÓN 2

Antes fumabas porros cada día con los amigos y amigas de tu antigua escuela, tanto si salíais de fiesta, como si ibais a clase. Desde que has empezado a ir a la nueva escuela lo has dejado. Hoy tienes una cena con las amigas y amigos de la antigua escuela.



FICHA 6.2.P

PASOS
RESOLUCIÓN
DILEMAS 3, 4 Y 5



Sigue los pasos indicados para la resolución de dilemas o situaciones problemáticas para resolver la situación planteada.

Pasos para la resolución de la situación problemática que genera un dilema

- 1 → Definir la situación problemática de forma concreta
- 2 → Buscar alternativas
- 3 → Valorar los pros y contras de cada alternativa

Pros

- Para quien protagoniza el caso
- Para los demás

Contras

- Para quien protagoniza el caso
- Para los demás

- 4 → Elegir una solución
- 5 → Poner en práctica la solución (no hay que escribir nada)
- 6 → Valorar los resultados (no hay que escribir nada)

SITUACIÓN 3

Un amigo/a de tu pareja ha tenido un accidente de bici cuando iba fumado/a (había fumado dos o tres porros). Tu pareja sigue circulando en la bici a pesar de haber consumido porros.

SITUACIÓN 4

Empiezas a tener evidencias de que otra persona (amigo o amiga) se está enganchando a los porros porque cada vez que está nervioso/a fuma. Él/ella niega que se esté enganchando. El consumo está empezando a afectar a sus estudios y a las relaciones con los demás.

SITUACIÓN 5

A tu amiga o amigo siempre le ha gustado mucho salir de fiesta. Normalmente bebe un poco, pero sin pasarse. Desde que su pareja lo ha dejado, cada vez que sale acaba fatal. Se emborracha y no sabes si toma también alguna otra droga.

FICHA 6.3.P

PASOS RESOLUCIÓN DILEMA 6



+

+

Sigue los pasos indicados para la resolución de dilemas o situaciones problemáticas para resolver la situación planteada.

Pasos para la resolución de la situación problemática que genera un dilema

- 1 → Definir la situación problemática de forma concreta
- 2 → Buscar alternativas
- 3 → Valorar los pros y contras de cada alternativa

Pros

- Para quien protagoniza el caso
- Para los demás

Contras

- Para quien protagoniza el caso
- Para los demás

- 4 → Elegir una solución
- 5 → Poner en práctica la solución (no hay que escribir nada)
- 6 → Valorar los resultados (no hay que escribir nada)

SITUACIÓN 6

El dilema consiste en valorar cómo resolver la situación teniendo en cuenta si: ¿María es la única culpable de ir bebida y no esquivar a Mustafa que estaba en medio de la carretera? Mustafa también es culpable por estar en medio de la carretera? ¿Lo es su padre por haberse despistado? ¿Lo son los padres de María por dejarle el coche? ¿Lo es la policía por no poner controles de alcoholemia en todas las salidas del pueblo? ¿Hay otras posibilidades?



FICHA 7.1.P

**CUESTIONES PARA
REFLEXIONAR
HACIENDO
BALANCE SOBRE
EL CAMBIO DE
PERSPECTIVA**



En grupos pequeños, responded y comentad estas preguntas:

- ¿Cómo te imaginabas el planeta y las relaciones de las personas jóvenes antes de empezar a descubrirlo?
- Ahora que lo conoces realmente, ¿cómo lo conectas con la realidad de las personas jóvenes que tu conoces en la tierra?



De forma individual piensa...

- Toda esta experiencia, ¿te ha hecho reflexionar, cambiar o plantearte algún cambio de perspectiva frente al consumo de drogas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Puedes poner tus ideas en este papel recortable. Después la persona educadora presentará las reflexiones de forma conjunta.

