

Programa RETOS

GUÍA DIDÁCTICA
PARA LA PERSONA
EDUCADORA

ÍNDICE

- 02. Presentación
- 04. Fundamentación del programa
- 06. Modelo teórico
- 08. Objetivos generales y específicos
del programa y cuadro de
contenidos
- 09. Esquema de la intervención
- 10. Calendario del programa
- 11. Algunos aspectos previos al
programa y consejos para un buen uso

SESIONES DEL PROGRAMA

14

Sesión 1 / Deshaciendo mitos

- 15. Esquema de la sesión
- 16. Orientaciones didácticas.
Material para la facilitación
- 20. Material para participantes

22

Sesión 2 / Una mirada crítica

- 23. Esquema de la sesión
- 24. Orientaciones didácticas.
Material para la facilitación
- 28. Material para participantes

30

Sesión 3 / Relaciones sin drogas

- 31. Esquema de la sesión
- 32. Orientaciones didácticas.
Material para la facilitación
- 38. Material para participantes

40

Sesión 4 / Comunícate

- 41. Esquema de la sesión
- 42. Orientaciones didácticas.
Material para la facilitación
- 48. Material para participantes

52

Sesión 5 / ¡Corta el mal rollo!

- 53. Esquema de la sesión
- 54. Orientaciones didácticas.
Material para la facilitación
- 60. Material para participantes

62

Sesión 6 / Invirtiendo los problemas

- 63. Esquema de la sesión
- 64. Orientaciones didácticas.
Material para la facilitación
- 71. Material para participantes

74

Sesión 7 / Haciendo balance

- 75. Esquema de la sesión
- 76. Orientaciones didácticas.
Material para la facilitación
- 80. Material para participantes

82

Sesión de cierre / Fiesta y clausura

- 83. Esquema de la clausura
- 84. Orientaciones didácticas.
Material para la facilitación

PRESENTACIÓN

La guía del programa Retos que la persona educadora tiene en sus manos se conceptúa como una herramienta indispensable para una aplicación adecuada de la intervención.

En la fundamentación del programa se encontrarán los principales argumentos para aplicar un programa de estas características en jóvenes que han iniciado el consumo de drogas o que se encuentran en un entorno de especial riesgo ambiental para hacerlo. También se justifican los principales requisitos que debe reunir una intervención como esta.

Posteriormente se presenta el modelo teórico que ilumina las diferentes sesiones del programa y que aporta un conjunto de variables, debidamente secuenciadas, que explican la adquisición e instauración de la conducta en un entorno sociocultural como el que viven las personas adolescentes y jóvenes que serán expuestos a la intervención. Las diferentes sesiones del programa trabajan cada una de estas variables principales: conocimientos, creencias y actitudes, norma social y percepción de riesgo, autoeficacia y principales habilidades y competencias sociales para responder ante la presión social y las ofertas de consumo.

Invitamos a las personas educadoras a planificar de forma concreta las fechas en las que se realizarán las sesiones del programa en el espacio reservado como calendario.

A partir de aquí, la guía describe sucesivamente las siete sesiones del programa diferenciando en cada una de ellas el esquema de la sesión, las orientaciones didácticas y el material tanto para la persona facilitadora como para las participantes. En el esquema de la sesión se pueden apreciar de un vistazo las principales partes y actividades de aprendizaje que integran la sesión, seguidas de una serie de orientaciones didácticas concretas, explicativas de las diferentes actividades, tanto de las estrategias específicas que hay que desarrollar como de posibles materiales o recursos que pueden ser útiles para hacerlo. Por último, se ofrecen algunos materiales para uso de las personas con quienes se desarrollará la intervención.

Es importante que la persona educadora entienda que, de acuerdo con el modelo teórico, la estrategia preventiva requiere impartir de forma completa las siete sesiones de trabajo, puesto que desarrollar, por ejemplo, las cuatro o cinco primeras sesiones de la intervención, olvidando o dejando de implementar las dos o tres restantes, implicaría no abordar las habilidades sociales que se tratan en esas sesiones y que son la parte del programa que aporta un grado de evidencia de efectividad más alto en la prevención de la conducta que se persigue.

Por este motivo, y en caso de que, por cuestiones de programación de las actividades del grupo o debido al ritmo seguido por el mismo, se presenten limitaciones en el tiempo disponible para desarrollar el programa, la persona facilitadora tiene a su disposición en cada una de las sesiones la opción o el plan de mínimos o máximos que puede ir planteando y asumiendo en cada caso.





FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA

Retos es un programa de *prevención selectiva* del consumo de alcohol y cannabis en jóvenes. La prevención selectiva responde a la necesidad de abordar de forma específica y positiva los principales factores de vulnerabilidad ante el consumo de drogas en el contexto escolar o comunitario, más allá de los mensajes convencionales propios de la prevención universal. Por esa misma razón, el tratamiento de este problema en personas jóvenes expuestas a riesgo psicosocial o iniciadas en el consumo de drogas va más allá de las capacidades usuales del profesorado o docentes en general y requiere la intervención de profesionales más especializados (Parker y Eggington, 2002).

El principal objetivo de los programas de prevención selectiva suele concentrarse en la formación en habilidades sociales con el objetivo de capacitar a jóvenes vulnerables para:

- A / Gestionar las presiones sociales.
- B / Afrontar los conflictos y situaciones problemáticas.
- C / Ser capaces de realizar una autoevaluación adecuada y de interactuar en varios contextos personales y grupales (Burkhart, 2006).

Los programas de prevención selectiva suelen dirigirse a personas jóvenes con dificultades dentro del sistema educativo, desescolarizadas o en riesgo de abandonar prematuramente el sistema educativo, a jóvenes que hacen usos experimentales de drogas y a jóvenes de familias en situación de riesgo o de exclusión social.

Para afrontar estas situaciones se emprenden diferentes intervenciones como, por ejemplo, la prevención de la desescolarización prematura, la prevención de las conductas antisociales, el fracaso escolar o el bajo rendimiento académico, la baja vinculación y asistencia a la escuela y las dificultades para el aprendizaje derivadas del uso de drogas (Hawkins *et al.*, 1991, 1992; Lloyd, 1998).

En el caso del programa Retos se pretende intervenir en jóvenes con dificultades dentro del sistema

educativo y también en las que se mueven en grupos que ya realizan consumos experimentales en el ámbito comunitario.

En este sentido, los programas interactivos dirigidos a jóvenes en situación de vulnerabilidad que inciden en el desarrollo de habilidades, el trabajo en equipo, la comunicación interpersonal y la autorreflexión se han mostrado eficaces en la reducción del consumo de tabaco, alcohol y cannabis en los últimos treinta días (Sambrano, 2005).

Tan solo una minoría de las personas jóvenes que experimentan con drogas evolucionan a patrones de consumo problemático, mientras que la mayoría abandonan el consumo después de la adolescencia. Se han identificado varios factores de vulnerabilidad que se manifiestan en ciertos grupos y zonas geográficas con riesgo de transición hacia patrones de uso problemático y situaciones de exclusión social. Es en estos grupos en los que se centra la prevención selectiva del consumo de sustancias adictivas, porque es frecuente que no les lleguen los mensajes y contenidos de la prevención universal, orientados al conjunto de la población juvenil (Burkhart, 2006).

El National Institute on Drug Abuse (NIDA) recomienda que las intervenciones combinen talleres en grupo, tutorías, entrenamiento de habilidades sociales, actividades de ocio supervisadas y actividades de competencias interculturales (NIDA, 2012). Si bien las intervenciones pueden partir de las demandas específicas del profesorado en cuanto a los posibles consumos y/o a las problemáticas derivadas de los consumos que intuyen o conocen, se considera que la forma más adecuada de iniciar la intervención es partiendo de sesiones grupales de aula, de tal manera que se puedan naturalizar las intervenciones más específicas con el alumnado señalado. Es fundamental evitar estigmatizar al alumnado, por lo que hay que ser especialmente cuidadoso en estos primeros pasos (*Guía ADO*, 2009). La metodología tiene que ser dinámica y participativa y se concentra en el entrenamiento de las habilidades sociales, la creación de redes de apoyo, las actividades complementarias adaptadas a las necesidades del grupo diana (por ejemplo, clubes de tareas escolares...), la colaboración activa entre la familia, la escuela y las entidades comunitarias en

el desarrollo de las habilidades sociales de los y las participantes, la información sobre drogas y el abordaje de los conflictos (Burkhart, 2006). Los programas que hacen hincapié en la promoción de actitudes, comportamientos y habilidades para la vida son más eficaces en la reducción del uso de sustancias que los que se centran en los objetivos afectivos como, por ejemplo, la autoestima. Este hallazgo confirma que los programas dirigidos a este colectivo basados en el desarrollo de las destrezas de la vida que se habían demostrado eficaces en estudios previos también son eficaces para reducir el uso de sustancias por parte de las personas jóvenes de alto riesgo (Sambrano, 2005; Arbex, 2013).

El programa Retos asume los presupuestos de la prevención selectiva y ofrece a las personas jóvenes toda una serie de estrategias y recursos para que, de forma crítica, incorporando conocimientos, debatiendo entre pares y reflexionando sobre los propios comportamientos, traten de tomar sus decisiones críticamente ante el consumo de alcohol y cannabis.

REFERENCIAS

Parker, H. i Eggington, R. Adolescent recreation alcohol and drugs careers gone wrong: developing a strategy for reducing risk and harms. *International Journal of Drug Policy* 2002; 13:419-432.

Burkhart, G. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA). *Selective prevention: First overview on the European situation*. Lisboa: EMCDDA, 2006.

Hawkins, J.D., Lishner, D.M., Catalano, R.F. Childhood predictors and the prevention of adolescent substance abuse. *NIDA Research Monograph*, 1991. Número 56, p. 75-125.

Hawkins, J.D., Catalano, R.F., Miller, J.Y. Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin* 1992; 12 (1):64-105.

Lloyd, C. Risk factor for problem drug abuse: identifying vulnerable groups. *Drugs: education, prevention and policy* 1998; 5 (3):217-232.

Sambrano S., Springer J.F., Sale E., Kasim R., Hermann J. Understanding prevention effectiveness in real-world settings: the National Cross-Site Evaluation of high risk youth programs. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2005; 31(3):491-513.

National Institute on Drug Abuse. NIDA. *Identification of Drug Abuse Prevention Programs. Literature Review. Selective Prevention*. (2012).

ADOS! S.C. Servicios de Formación, Asesoramiento Socioeducativo e Investigación. *Guía de Buenas Prácticas para la intervención en programas de prevención selectiva e indicada*. Bilbao, 2009.

Arbex, C. *Guía Metodológica para la Implementación de una Intervención Preventiva Selectiva e Indicada*. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales (ADES). ADI Servicios Editoriales: Madrid. 2013.

MODELO TEÓRICO

Una de las medidas de calidad de todo programa preventivo es que se fundamente en un modelo teórico de cambio conductual. Por consiguiente, Retos, como programa de prevención selectiva, pretende influir en el aprendizaje e incorporación de conductas como el consumo de cannabis y alcohol con objeto de evitar el abuso de alcohol y el consumo problemático y habitual de cannabis. Actualmente, el modelo Attitudes-Social influences-self-Efficacy (ASE) se ha revelado en la bibliografía científica como un buen modelo de comportamiento en la medida en que efectúa una síntesis de las principales teorías que explican el aprendizaje y la incorporación de las conductas durante la adolescencia y la juventud (teoría del aprendizaje social y de la autoeficacia, teoría de la acción razonada, modelo transteorético de cambio).

Por lo tanto, la promoción de cambios conductuales se basará en el modelo ASE (adaptado de De Vries, 1995) (figura 1) para estimular cambios en las actitudes, normas sociales, autoeficacia y expectativas de resultados y en el uso de estrategias como, por ejemplo, el establecimiento de objetivos escalonados, la automonitorización y el refuerzo por medio de incentivos. Teniendo en cuenta la población diana, en el campo de las actitudes se prestará especial atención a las expectativas sobre el efecto del

consumo de alcohol y cannabis (Brown, 1980; Aarons, 2001), así como a la búsqueda de sensaciones (Zuckerman, 2006) para abordar tanto el refuerzo positivo como el refuerzo negativo que las poblaciones con consumos de riesgo persiguen, tanto para aumentar los esfuerzos placenteros como para mitigar los efectos de la incomodidad de las situaciones sociales que acostumbran a vivir. Dentro de las influencias sociales, se asume que la presión social, las conductas autopercebidas de figuras del entorno hacia el alcohol y el cannabis, así como la norma social imperante sobre dichos consumos, son los principales factores que condicionan tanto la intención de conducta como la propia conducta abusiva de sustancias adictivas.

Entre la intención de conducta y la conducta abusiva propiamente dicha, el modelo atribuye un papel clave, por una parte, a las principales barreras que se oponen a la prevención del consumo abusivo (la accesibilidad a las sustancias, la permisividad y el estilo educativo condescendiente y los problemas vinculados al absentismo o la desescolarización) y, por otra, a las habilidades como entrenamiento y potenciación de las competencias sociales (empoderamiento), la resolución de problemas y conflictos y el progreso en la toma de decisiones.



EL MODELO ASE (ATTITUDES-SOCIAL INFLUENCES-SELF-EFFICACY). (Adaptado de DE VRIES, 1995)

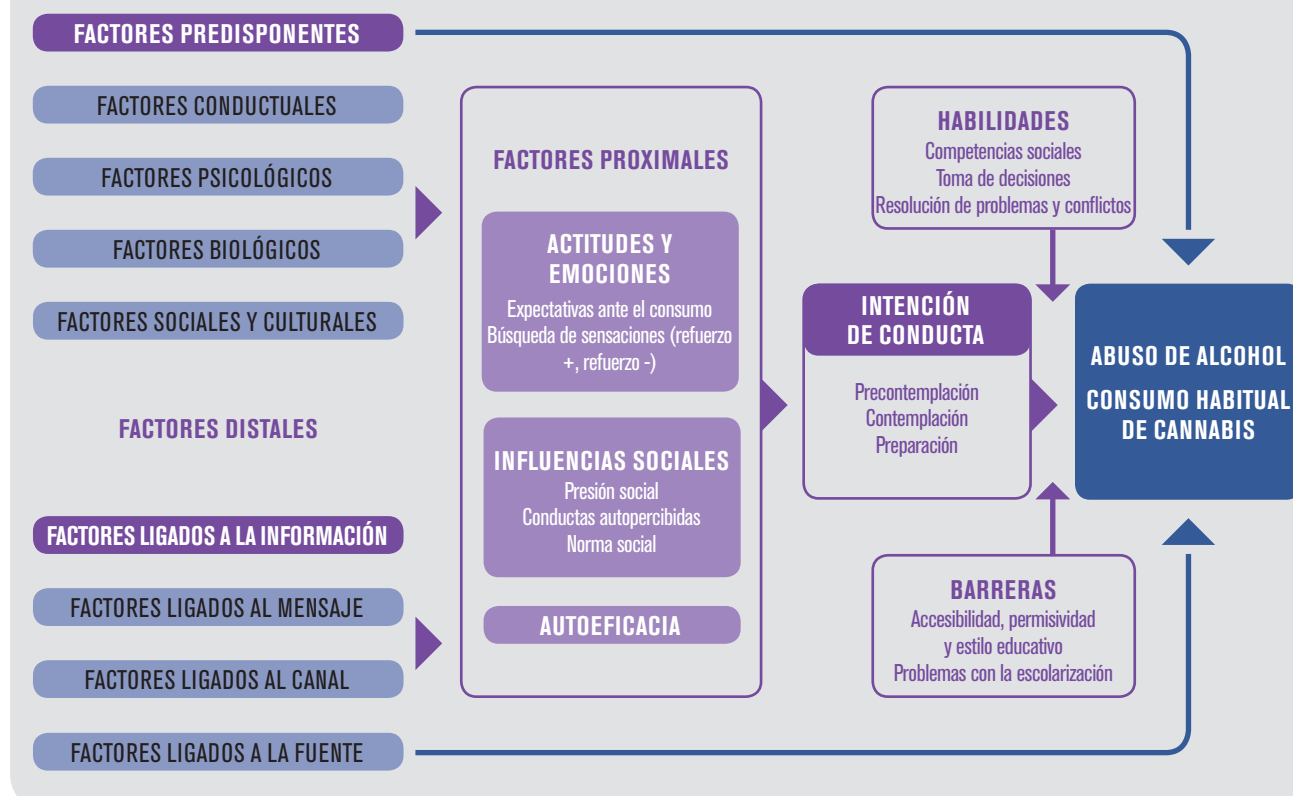


Figura 1. Modelo teórico del Programa: modelo ASE para el consumo de alcohol y cannabis (adaptado de De Vries, 1995)



REFERENCIAS

De Vries, H., Backvler, E., Kok, G., Dijkstra, M., 1995. The impact of social influences in the context of attitude, self efficacy, intention and previous behavior as predictors of smoking onset. *J. Applied. Soc. Psychol.* 25, 237-57.

Brown S.A., Goldman M.S., Inn A. et al. Expectations of reinforcement from alcohol: Their domain and relation to drinking patterns. *J Consult Clin Psychol* 1980; 48:419-426.

Aarons G.A., Brown S.A., Stice E., Coe M.T. Psychometric evaluation of the marijuana and stimulant effect expectancy questionnaires for adolescents. *Addict Behav.* 2001;26:219-36.

Zuckerman M. *Sensation seeking and risky behavior*. Washington, DC: American Psychological Association; 2006.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA Y CUADRO DE CONTENIDOS

El programa Retos se plantea diferentes objetivos didácticos. Pretende que las personas jóvenes sean capaces de:

OBJETIVOS GENERALES

- 1 → Identificar los principales riesgos del consumo acrítico de alcohol y cannabis en su entorno de referencia.
- 2 → Incorporar capacidad de argumentación sobre las decisiones que toman respecto al consumo de alcohol y cannabis.
- 3 → Desarrollar habilidades para identificar la presión social para el consumo de alcohol y cannabis y para rehusarlo cuando no quieren consumir.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1 → Identificar los principales riesgos del consumo acrítico de alcohol y cannabis en su entorno de referencia.
 - 1.1. Reflexionar sobre los conocimientos, las actitudes y los comportamientos asociados al consumo que favorecen o impiden un desarrollo saludable.
- 2 → Incorporar capacidad de argumentación respecto a las decisiones que toman referentes al consumo de alcohol y cannabis.
 - 2.1. Identificar relaciones positivas en el entorno propio.
 - 2.2. Identificar espacios/servicios/grupos que pueden ayudar a desarrollar o representar un ocio saludable en el entorno de proximidad.
 - 2.3. Argumentar un posicionamiento ante una situación problemática sobre el consumo de drogas.
 - 2.4. Identificar las emociones desagradables que pueden conducir al consumo de drogas.
 - 2.5. Identificar la existencia de diferentes posicionamientos ante una situación problemática sobre el consumo de drogas.
- 3 → Desarrollar habilidades para identificar la presión social para el consumo de alcohol y cannabis y para rechazarlos cuando no quieren consumir.
 - 3.1. Adherirse al programa de intervención.
 - 3.2. Desenmascarar la presentación de las drogas en la publicidad.
 - 3.3. Identificar las fuentes de presión social para el consumo de drogas.
 - 3.4. Ser conscientes del estilo de comunicación propio.

3.5. Identificar las particularidades, debilidades y fortalezas de cada estilo comunicativo para recomendar caminar hacia la asertividad.

3.6. Poner en práctica técnicas para gestionar y afrontar las emociones desagradables.

3.7. Ser capaces de resolver una situación problemática sobre el consumo de drogas.

3.8. Efectuar un balance sobre los aspectos trabajados en el programa.

3.9. Identificar el cambio de visión que ha supuesto personalmente lo que se ha trabajado en el programa.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Los contenidos principales del programa se estructuran en cuatro módulos.

Módulo 1 / Compromiso e implicación en la actividad preventiva

- Funcionamiento con dinámica grupal del aula (programas de garantía social) o del grupo en un contexto lúdico (barrios desfavorecidos) en las sesiones del programa.
- Compromisos de confidencialidad, asistencia y participación.
- Información sobre el alcohol, el cannabis y otras drogas.
- Razones por las que las personas jóvenes abusan del alcohol y consumen cannabis.
- Factores de riesgo, conductas autopercibidas, creencias y actitudes respecto a la reducción, el autocontrol y la abstinencia.

Módulo 2 / Normas sociales sobre el consumo de drogas y el ocio saludable

- Elementos ausentes en la publicidad sobre las drogas.
- Efectos de todas estas sustancias en el organismo humano.
- Presión social y estrategias publicitarias.
- Posibilidades del tiempo libre durante el fin de semana y las actividades de la noche.
- Otras actividades de ocio menos compatibles con el consumo de drogas y el ocio saludable.

Módulo 3 / Las relaciones personales y la capacidad de relacionarse

- Formas de mejorar las relaciones personales.
- Tipos de comportamientos en las relaciones sociales, estilos de relación personal, competencias sociales.
- Aprendizaje para escuchar, conversar, opinar y ser uno mismo.

- Capacidad de relacionarse, resistencia a la presión de grupo, relaciones positivas sin la presencia obligada de alcohol y cannabis, escucha activa, confianza en uno mismo

Módulo 4 / Habilidades e intención de conducta ante las ofertas de consumo de drogas

- Respuestas habituales ante los problemas.
- Formas de resolución de los problemas y conflictos, toma de decisiones, autonomía personal.
- Resolución de los problemas sin drogas.
- Capacidad para afrontar el conflicto, percepción de las drogas como evasión, evitación y alargamiento del problema.

- Alternativas a las drogas para afrontar los problemas.
- Autodeclaración de la propia conducta respecto al consumo de drogas.
- Balance de ventajas e inconvenientes del consumo, toma de decisiones sobre el consumo propio, compromiso público de esta posición en el futuro inmediato, cambios en la intención de conducta.

Estos contenidos, relacionados con los objetivos específicos descritos previamente, se desarrollan metodológicamente en un total de siete sesiones de trabajo con las correspondientes actividades de aprendizaje comprendidas en cada sesión y que se describen posteriormente.

ESQUEMA DE LA INTERVENCIÓN



CALENDARIO DEL PROGRAMA RETOS

(PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y CANNABIS EN JÓVENES)

ESCUELA/ENTIDAD _____

FACILITADOR/A _____ GRUPO _____

SESIÓN	ACTIVIDADES	DÍA	HORA
1. Deshaciendo mitos (Información básica sobre los estereotipos, consecuencias y otros aspectos relacionados con las drogas y la salud)	1 / ¡Tenemos una misión! 2 / ¡Conociendo las drogas! 3 / Presentamos la información complementaria. 4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (I)!		
2. Una mirada crítica (Presión social y publicidad ante las drogas)	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿qué información tenemos sobre las drogas? 2 / La presión que reciben las personas jóvenes. 3 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (II)!		
3. Relaciones sin drogas (Relaciones positivas con el entorno y ocio saludable)	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿qué presión reciben las personas jóvenes? 2 / ¡Desarrollemos un ecomapa! 3 / Recomendando el ocio saludable. 4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (III)!		
4. Comunícate (Estilos comunicativos propios y caminar hacia la asertividad)	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿cómo son las relaciones de las y los jóvenes? 2 / ¿Cómo es mi estilo de comunicación? 3 / ¿Cómo se comunican los jóvenes de Juvelon? 4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (IV)!		
5. ¡Corta el mal rollo! (Gestión y afrontamiento de emociones desagradables)	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿cómo se comunican las y los jóvenes? 2 / Pongámonos en la piel de un joven. 3 / Técnicas para la gestión de emociones. 4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (V)!		
6. Invirtiendo los problemas (Resolución de situaciones problemáticas)	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿cómo afrontan las dificultades las personas jóvenes de Juvelon? 2 / Analicemos un dilema o problema. 3 / Resolvamos un dilema o problema. 4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (VI)!		
7. Haciendo balance (Balance y compromiso de cambio)	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿cómo resuelven los dilemas/problemas las y los jóvenes de Juvelon? 2 / Haciendo balance viendo el vídeo. 3 / ¡Comparémonos con los extraterrestres y reflexionemos sobre el cambio de visión! 4 / Anticipando el cierre.		
Fiesta y clausura	▪ Fase 7 de la app móvil. ▪ Celebración de la fiesta saludable.		

ALGUNOS ASPECTOS PREVIOS AL PROGRAMA Y CONSEJOS PARA UN BUEN USO

PRERREQUISITOS

- La planificación es muy importante, por lo cual la persona facilitadora debe notificar a la Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) que pondrá en marcha el programa antes de comenzar una nueva edición.
- Las familias deben estar informadas de la participación de sus hijos e hijas en el Programa Retos.
- La persona educadora debe estar en posesión de la guía del programa, las fichas para jóvenes, el documento de recursos didácticos y actividades alternativas y el juego de mesa.
- La persona educadora debe poder acceder sin problemas al enlace de la App y al documento de recursos didácticos y actividades alternativas, que contiene algunos de los materiales de las sesiones.

IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

- Es importante que la persona que dinamiza tenga presente que la finalidad del programa es la prevención del consumo de alcohol y cannabis en jóvenes en situación de vulnerabilidad de 16 a 21 años. No obstante, será importante transmitir al grupo que el programa en su conjunto constituye una herramienta para que reflexionen sobre los aspectos relacionados con el consumo de drogas. No es la intención de este programa demonizar el consumo, sino dotar a las y los jóvenes de la capacidad de tomar decisiones respecto a este de forma crítica.
- La intervención deberá hacerse al completo, es decir, por ejemplo, no se pueden realizar las cuatro primeras sesiones y dejar las últimas. Todas las sesiones tienen importancia y el conjunto de ellas, así como el orden de implementación, es lo que conforma el programa y hace posible consolidar los objetivos.
- La persona facilitadora tendrá la misión de dinamizar y facilitar las sesiones, a través del hilo conductor del juego *online*, con la intención de acompañar a los y las jóvenes en el desarrollo de un pensamiento crítico ante el consumo para que, teniendo la información adecuada, sean capaces de tomar decisiones por ellos/as mismos/as. Algunos consejos para la implementación del programa son:
 - En cada sesión encontraréis las ideas clave iniciales y las finales, es importante nombrarlas para ir encadenado cada sesión con las demás, ya que todas están interconectadas.
 - Recordar en todo momento la importancia de facilitar la entrada a las dinámicas que requieren

más implicación por parte del grupo, como por ejemplo el caso introspectivo de la sesión 5.

- Llevar un seguimiento de la asistencia de las y los jóvenes a las sesiones para el buen desarrollo del programa.
- Recordar que en casi todas las sesiones existen las opciones de plan de máximos y plan de mínimos. Hay que tener en cuenta la duración de las actividades y la posibilidad de que se puedan alargar más de lo establecido desde la ASPB.
- La fiesta de clausura se empieza a preparar con el trabajo de campo de la sesión 3 y se concreta en la sesión 7. Debido a la dificultad que comporta la organización de la fiesta, es importante que le deis al grupo el espacio necesario para que hagan una fiesta que les motive, y obtener así su máxima implicación.
- Tal y como se ha indicado previamente, la persona que dinamiza o facilita dispone de suficiente información de apoyo en la guía para conducir cada una de las siete sesiones del programa. Es importante que esta persona haya leído detenidamente lo que se pide en cada sesión puesto que a menudo, al finalizar alguna de ellas, hay que dar alguna instrucción respecto a la siguiente o, en casi todas, empezar aludiendo a aspectos concretos de la precedente.

MATERIALES DEL PROGRAMA

App “Reto-Misión a Juvelon”

Juego *online* a partir de una historia que hace de hilo conductor del programa y que consta de 7 fases de juego. Se puede jugar con móvil y con ordenador (en la web). Además, cada fase incluye un Quiz con preguntas relacionadas con las sesiones del programa.



Documento de recursos didácticos y actividades alternativas

Documento electrónico que contiene los recursos necesarios para realizar algunas de las actividades del programa, así como otros recursos que pueden favorecer la dinámica del grupo o sustituir algunas dinámicas que puedan generar dificultad en grupos con determinadas características. Este documento se actualiza periódicamente, por lo que es importante revisar la última versión disponible antes de implementar el programa.

Carpeta de fichas



Para cada joven habrá una carpeta con todas las fichas del programa. Se recomienda entregar las fichas en las sesiones que corresponda para evitar la pérdida del material.

Dispositivo de grabación de vídeo

Si se realiza el plan de máximos del final de cada sesión, las y los jóvenes serán protagonistas de un vídeo de máximo dos minutos en el que expresarán las ideas clave tratadas en la sesión. Se recomienda que la auto grabación del final de cada sesión se haga con el móvil de la persona facilitadora para que sea más fácil recopilar todos los vídeos.

Juego “tu saps, tu tries”

Juego de mesa que se ha entregado al centro para poder realizar la sesión correspondiente.



APP “RETO – MISIÓN A JUELON”

El juego *online* está accesible para jugar desde el ordenador o con el móvil.

Instrucciones para jugar desde el ordenador:

1. Entrar en www.sortimbcn.cat/reptes
2. Seleccionar la opción 'Versión web'.



3. Ya puedes jugar.

Instrucciones para descargar e instalar la App en el móvil:

1. Entrar desde el móvil a www.sortimbcn.cat/reptes.
2. Seleccionar la opción 'Versión móvil' (lo puedes ver en la imagen anterior).
3. Se producirá la descarga del archivo para instalar la aplicación.
4. Entrar en el archivo descargado para instalar la app.
5. Ya puedes buscar la app en tu móvil y jugar. Una vez descargada no es necesario tener conexión a internet para poder jugar.

IMPORTANTE: sólo se puede utilizar desde Android, las personas que tienen iOS (Apple) deberán jugar desde un ordenador. Es posible que Android no permita instalar la app porque proviene de un lugar desconocido. En este caso, tienes que hacer lo siguiente: Ajustes> Seguridad> Orígenes desconocidos, activar la pestaña para poder hacer la instalación y luego desactivarla.

Códigos de desbloqueo de fases:

Recordad que a partir de la fase 2 del juego tendréis que facilitar un código a las y los jóvenes para que puedan acceder a la pantalla correspondiente. Los códigos son los siguientes:

- Fase 2: A681B
- Fase 3: 11B6A
- Fase 4: B2A05
- Fase 5: 9AB84
- Fase 6: BBO54
- Fase 7: 469AA



Acceso al Quiz:

En cada fase hay un apartado que contiene el Quiz de cada sesión, al cual se puede acceder independientemente de haber completado o no la fase.

Vinculación del programa con la App:

Las diferentes sesiones del programa están ligadas entre sí y con la aplicación, a partir de una historia que actúa como hilo conductor y cuyo objetivo es situar al grupo de jóvenes en un escenario ficticio donde tienen que cumplir una misión como grupo. La persona facilitadora deberá transmitir a las y los jóvenes que constituyen un grupo investigador con retos importantes por delante. El grupo dispondrá de siete sesiones para conseguir información y experimentar aspectos relacionados con las conductas de los y las jóvenes de Juvelon, el planeta que ha sido descubierto, respecto al consumo de drogas. Su misión será conseguir recopilar el máximo de datos de estos jóvenes extraterrestres y compararlos con sus propias percepciones y experiencias de estas mismas conductas de jóvenes de la Tierra. Además de intervenir en las siete sesiones, las y los jóvenes tendrán que pasar por diferentes fases de la aplicación móvil que les ayudarán a alcanzar su misión. Al final de cada sesión tendrán que recopilar la información obtenida, a través de una autograba- ción, para ver qué adelantos realizan en la investiga- ción. Al final podrán ver todas las “recopilaciones” y

así hacer balance, comparar la situación de las y los jóvenes extraterrestres con los de la Tierra y reflexio- nar sobre si todo el proceso les ha cambiado la visión respecto al consumo de drogas. La misión finalizará con una fiesta de clausura.

Es importante que la persona facilitadora vincule desde el principio la misión a Juvelon al enfoque del programa, de forma que no se vean como dos elementos paralelos, sino que la misión a Juvelon sea una forma de iniciar cada sesión de forma lúdica y repasando las ideas clave de la sesión anterior.

La App no pretende competir ni compararse con los juegos habituales dirigidos a jóvenes. Es importante remarcarlo a la vez que se hace énfasis en la función lúdica del juego durante todo el programa.

EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Al finalizar el programa, la persona facilitadora rellenará y enviará por vía electrónica un breve cuestionario de seguimiento del programa, que le será facilitado por la Agència de Salut Pública de Barcelona.





SESIÓN 1.

DESHACIENDO MITOS



OBJETIVOS

- ADHERIRSE AL PROGRAMA.
- REFLEXIONAR SOBRE LOS CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS AL CONSUMO QUE FAVORECEN O IMPIDEN UN DESARROLLO SALUDABLE.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD Y TIEMPO PREVISTO	ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN	MATERIAL PARA PARTICIPANTES
Presentación del currículum y compromiso.	1 / ¡Tenemos una misión! Tiempo previsto 20 min	Ficha 1.1.F. Principales contenidos del programa e importancia del compromiso (pág. 16). Ficha 1.2.F. Dinámica de vinculación al programa y cohesión de grupo basada en la escucha activa (pág. 17).	
Información básica y consecuencias físicas, emocionales y sociales de las drogas.	2 / ¡Conociendo las drogas! Tiempo previsto 40 min	Ficha 1.3.F. Indicaciones para el desarrollo del juego de mesa sobre drogas (pág. 17-18). Material necesario para la sesión Juego "Tu saps, tu tries".	Material necesario para la sesión Juego "Tu saps, tu tries".
Percepción de la normativa de consumo, mitos y estereotipos. Salud en positivo y factores de protección.	3 / Presentamos la información complementaria. Tiempo previsto 15 min	Material necesario para la sesión La persona facilitadora tiene que haberse descargado la app móvil y familiarizado con ella. Presentación a las personas participantes de la idea de app móvil y del espacio de información complementaria.	Material necesario para la sesión El grupo se familiarizará con la parte de la app móvil que contiene información complementaria.
Síntesis de ideas clave y anticipar ideas para la próxima sesión.	4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (I)! Tiempo previsto 15 min	Plan de mínimos Exposición de las ideas clave por parte de quien dinamiza. Plan de máximos Grabación de videos por parte de los jóvenes. Síntesis de las ideas clave Ficha 1.4.F. Ideas clave de la sesión 1 que hay que presentar o promover que las y los jóvenes expongan en su video (pág. 19). Material necesario para la sesión Cámara o móvil como alternativa si los chicos y chicas no tienen móvil. Anticipando las ideas clave Ficha 1.5.F. Ideas clave de la sesión 2 (pág. 19).	Plan de mínimos Escuchar la exposición de la persona dinamizadora. Plan de máximos Ficha 1.1.P. Instrucciones sobre la realización del video (pág. 20). Material necesario para la sesión Móviles de los chicos y chicas.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN

1 / TENEMOS UNA MISIÓN

Se informa al grupo, de forma clara y sintética, sobre los objetivos, contenidos y metodología del programa, el número de sesiones, los horarios, las fechas y otros aspectos que la persona facilitadora considere importante transmitir para asegurar la vinculación de las y los participantes al mismo. Es importante resaltar que la metodología que se utilizará será participativa y basada en las propias experiencias. Es importante que quienes se involucren tengan motivación y participen voluntariamente (ficha 1.1.F). Acto seguido se desarrollará una dinámica con intención de fomentar la cohesión del grupo y transmitir el mensaje de que es importante que todo él vaya a la una y complete todo el proceso de participación en el programa (ficha 1.2.F).

Es importante que la persona facilitadora vincule desde el principio la misión a Juvelon con lo que se quiere hacer en el programa, de forma que no se vean como dos cosas paralelas, sino que la misión a Juvelon es una manera de iniciar cada sesión de forma lúdica y repasando las ideas clave de la sesión anterior. Es muy importante que en la presentación de la app, la persona facilitadora consiga transmitir el entusiasmo a las y los participantes para que jueguen. En caso de no conseguir la motivación necesaria, la persona facilitadora puede utilizar la app para acceder directamente al quiz en cada sesión.

El enlace para acceder a la app "Reto - Misión a Juvelon" es:
www.sortimbcn.cat/reptes

FICHA 1.1.F

PRINCIPALES CONTENIDOS DEL PROGRAMA E IMPORTANCIA DEL COMPROMISO

El objetivo del programa Retos es reflexionar sobre el consumo de alcohol y cannabis en las y los jóvenes. Pero la intención, a estos efectos, no es decir un NO rotundo a las drogas sino mejorar la información, las creencias y las habilidades que las y los jóvenes tienen para que sean capaces de decidir cómo vivir de forma más saludable.

De acuerdo con esto, este programa plantea al equipo de participantes que tiene una misión que ha de lograr alcanzar en siete sesiones. Se ha descubierto un nuevo planeta que está habitado mayoritariamente por jóvenes, donde se cree que el consumo de drogas está bastante presente. Desde el planeta Tierra, un comité de mandatarios está preocupado porque no se sabe nada sobre estas personas jóvenes. Puede ser que tengan unos comportamientos bastante parecidos a los de las personas jóvenes de la Tierra, pero también puede ser que no. A priori creen que hacen un uso de las drogas un poco raro y quieren saber si esto es cierto y si condiciona la vida en Juvelon. Se desconoce si son peligrosos.

Para ello, este equipo de 10-15 jóvenes dispondrá de siete sesiones donde podrá obtener más información a partir de juegos, juegos de rol y otras dinámicas sobre Juvelon. Irán reflexionando sobre las dinámicas en Juvelon y sobre las de nuestro planeta. Pasado este tiempo se pedirá a la comisión que efectúe una valoración de toda la información recopilada, que la compare con la forma de vida de las y los jóvenes terrestres y que pueda plantear qué cambio de perspectiva le ha aportado toda esta investigación. Se desconoce si estos jóvenes extraterrestres son violentos y no se quiere generar caos en la Tierra. Por lo tanto, la comisión tendrá que ser rápida, discreta y deberá superar las pruebas con eficiencia y con un tiempo limitado. Es importante que ni los extraterrestres se enteren de que los están observando y estudiando, ni que los terrestres sepan que se ha descubierto este nuevo planeta. El comité de mandatarios deja claro que no se responsabiliza de ningún riesgo que puedan sufrir los miembros de la comisión.

Para conseguir conocer la verdad, el equipo tendrá que participar en siete sesiones de ayuda:

- 1 / Deshaciendo mitos
- 2 / Una mirada crítica
- 3 / Relaciones sin drogas
- 4 / Comunícate
- 5 / ¡Corta el mal rollo!
- 6 / Invirtiendo los problemas
- 7 / Haciendo balance



En la última sesión, las y los participantes tendrán que efectuar un balance de las similitudes y diferencias entre ellos y los jóvenes de Juvelon y una reflexión sobre qué cambio de perspectiva les ha aportado esta comparación.

La asistencia puntual y continuada a estas sesiones es indispensable para cumplir la misión. El equipo se encontrará todos los ... indicar el día de la semana ... durante 1 hora y 30 minutos. Una vez realizadas estas siete sesiones, si todo ha salido bien, se ha previsto montar una fiesta para celebrarlo.



FICHA 1.2.F

DINÁMICA DE VINCULACIÓN AL PROGRAMA Y COHESIÓN DE GRUPO BASADA EN LA ESCUCHA ACTIVA

En primer lugar, hay que explicar al grupo que, dado que hoy empiezan una misión, han de tener claro que es indispensable trabajar en equipo y es importante que todas las personas que hoy están en la sala sigan todo el proceso y participen en las siete sesiones que les ayudarán a cumplir la misión.

Hay personas que se pueden sentir incómodas con el contacto físico por distintos motivos. Por lo tanto, antes de explicar la actividad, se debe plantear al grupo si alguna persona se siente incómoda con dinámicas de contacto. En caso que alguna persona tenga algún problema, se puede realizar la actividad alternativa propuesta en el documento de “Recursos didácticos y actividades alternativas”.

Para iniciar la actividad, la persona facilitadora pedirá al grupo que se distribuya por parejas, sentándose en el suelo y poniendo la espalda de uno contra la de la pareja. Una vez hecho esto, se cogerán por los brazos, uniendo el izquierdo de uno con el derecho del otro y viceversa. A continuación tendrán que conseguir levantarse sin soltarse. Una vez logrado esto, se distribuirán en grupos de cuatro y tendrán que conseguir lo mismo. Y así tendrán que ir haciéndolo sucesivamente hasta conseguir hacerlo todas las personas juntas.

Una vez terminada la dinámica, la persona dinamizadora preguntará al grupo sobre los aspectos que consideran que les han ayudado a alcanzar el objetivo. Es importante que aparezcan aspectos como:

- Escucharse mutuamente.
- Explicarle qué está dificultando que pueda lograr el objetivo.
- Que todo el mundo tenga voluntad de conseguirlo y nadie se desvincule del programa ni deje de participar en él.

Por último, habrá que cerrar la dinámica mostrando la relación entre dicha dinámica y el propio programa.

2 / ¡CONOCIENDO LAS DROGAS!

Esta dinámica consiste en desarrollar de forma ágil un juego de mesa sobre drogas denominado “Tu saps, tu tries”. Este juego se ha obtenido de Juvelon y se sabe que es uno de los juegos a los que juegan los extraterrestres. Adjuntos a este manual se incluyen los diferentes materiales necesarios para poder desarrollar el juego. Habrá que seguir una serie de indicaciones para asegurar que se trabajan conocimientos, pero también prejuicios y conceptos FALSOS asociados al consumo de drogas (ficha 1.3.F).

FICHA 1.3.F

INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DEL JUEGO DE MESA SOBRE DROGAS “TU SAPS, TU TRIES”

“Tu saps, tu tries” es la segunda versión revisada en 2017 de un proyecto de la Associació de Casals y Grups de Joves de Catalunya que se realizó el 2008, creado con la intención de dotar a las asociaciones juveniles de recursos para trabajar la prevención de drogodependencias de una forma más cercana y dinámica.

El juego de drogas se ha pensado como una herramienta con una doble finalidad, por una parte como elemento lúdico que las y los jóvenes puedan emplear para divertirse y pasar un buen rato y, por otra, como recurso educativo para el trabajo específico de prevención de problemas asociados al consumo de drogas. Quiere ofrecer la posibilidad de tratar el tema desde una perspectiva dinámica y cercana, por lo que ha sido ideado a partir de una serie de talleres previos que se realizaron en diferentes centros de jóvenes e institutos de la provincia de Barcelona.

Es importante que la persona dinamizadora lea el manual de dinamización que se incluye en la caja del juego, junto con las normas del mismo. Como ideas clave podemos resaltar:



- El juego incluye un tablero, un dado, fichas, tarjetas (120-150 de cada modalidad) y un reloj de arena.
- Su dinámica consiste en competir por equipos (tiene que haber dos equipos como mínimo). Cada equipo ha de elegir una ficha de un color. No se puede jugar individualmente.
- Hay que colocar las fichas en la casilla central y salir desde aquí en la dirección que se quiera. A partir de aquí no se puede volver atrás.
- A medida que se avanza por el tablero hay que ir superando pruebas: responder preguntas (naranja), coincidir con la respuesta de otro participante (rojo), descripciones sin usar palabras prohibidas (azul) y representaciones mediante dibujos o mímica (marrón).



TARJETAS DE TIPO 1

Las tarjetas naranja corresponden a la categoría de pregunta/respuesta. Las hay de tres tipos: de pregunta/respuesta clásica, de elegir una respuesta entre las opciones propuestas y de cierto o falso.



TARJETAS DE TIPO 2

Las tarjetas rojas corresponden a la categoría de pruebas de empatía. Dos miembros de un mismo equipo tienen que escribir en un papel la respuesta a una pregunta o situación. Si los dos participantes coinciden en la respuesta, consiguen superar la prueba.



TARJETAS DE TIPO 3

Las tarjetas azules corresponden a la categoría de descripción. Uno de los miembros de un equipo tiene que describir la palabra que aparece en la tarjeta sin usar las otras palabras que aparecen más abajo. Un miembro del equipo contrario tiene que vigilar que no las usen. Disponen del tiempo que tarda en vaciarse un reloj de arena para completar la descripción y acertar de qué palabra se trata.



TARJETAS DE TIPO 4

Las tarjetas marrones corresponden a la categoría de mímica y dibujo. Un miembro de un equipo tiene que dibujar o representar la palabra o personaje que aparece en la tarjeta. El resto del equipo dispone del tiempo del reloj de arena para adivinar la palabra o el personaje.

- Entre las tarjetas rojas (tipo 2), hay tarjetas marcadas con una banda y un asterisco; son aquellas que se consideran prioritarias para trabajar. Si el tiempo de la partida es limitado, se recomienda usar al menos 20 de las tarjetas marcadas como prioritarias.
- Entre las tarjetas rojas (tipo 2), hay tarjetas marcadas con un ojo de color morado que indican que la persona facilitadora debe tener en cuenta la perspectiva de género e igualdad.
- Es muy importante que las y los participantes jueguen con los 4 tipos de carta para que la interacción con el juego sea adecuada.
- Las casillas circulares marcadas con un dibujo específico son las que otorgan las tarjetas válidas para llegar al final. Las tarjetas restantes no aportan tarjetas, permiten únicamente seguir avanzando. Cada equipo va recopilando las tarjetas acertadas y las que no se superan vuelven a su lugar.
- Se cambia el turno cada vez que un equipo no supera una prueba o falla una respuesta.
- El reloj de arena permite controlar el tiempo en el que hay que dar respuesta a las tarjetas de color marrón (tipo 4) y color azul (tipo 3).
- Diferentes fichas pueden ocupar una misma casilla.
- El objetivo de cada equipo es conseguir una tarjeta de cada uno de los colores antes que el resto de equipos. Una vez conseguidas las tarjetas de cada color, hay que volver a la casilla central y responder correctamente una pregunta (del color elegido por otro equipo). El equipo que supera la prueba es el ganador.

3 / PRESENTAMOS INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

A lo largo de todo el programa, las y los participantes dispondrán de una serie de informaciones complementarias a los contenidos trabajados en cada una de las sesiones. Dichas informaciones estarán disponibles en una aplicación de móvil que las y los jóvenes se tendrán que descargar.

La persona facilitadora pedirá al grupo que se descargue e instale la aplicación móvil diseñada por el programa. Una vez instalada la app, se puede acceder a todos sus contenidos sin conexión a internet. La persona facilitadora se la tendrá que haber instalado antes para familiarizarse tanto con la estética como con las dos partes que contendrá la aplicación: 1) apartado de información complementaria (botón 'info' en la app) y 2) apartado destinado al juego.

Al final de la sesión, la persona dinamizadora hará referencia a la parte de la aplicación móvil donde se encuentran los contenidos complementarios de cada sesión (botón 'info' en la app). Será cada joven, fuera del horario de sesiones, quien tendrá que explorar este apartado si así lo desea.

4 / ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUELON (I)!

Al final de cada sesión del programa se pondrán en común las ideas clave trabajadas en la sesión. Quien facilita podrá elegir entre efectuar una presentación de dichas ideas, buscando la implicación del grupo, a partir de una lluvia de ideas (**opción de mínimos**).

O fomentar que las y los jóvenes se graben (o grabarlos) mientras

FICHA 1.4.F

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN 1 QUE HAY QUE PRESENTAR O PROMOVER QUE LAS Y LOS JÓVENES EXPONGAN EN EL VÍDEO

- Reciben el nombre de drogas (tabaco, alcohol, cannabis, cocaína...) todas las sustancias que pueden crear dependencia, es decir hacer perder la autonomía respecto a cuando y como se quieren tomar.
- El mito más importante referente a las drogas es creer que se puede controlar su consumo sin ningún riesgo de engancharse.
- Cuando una persona consume una droga debe conocer su principio activo, lo que engancha, y los efectos que puede ocasionar en el organismo.
- El principal riesgo de engancharnos a una droga se produce cuando la consumimos para conseguir una finalidad diferente de su efecto inmediato como, por ejemplo, dormir, divertirnos, olvidarnos de lo que nos rodea, perder la timidez, evitar el cansancio...
- Existen drogas que aceleran la actividad de las neuronas y nos estimulan y otras que la lentifican y nos tranquilizan o deprimen. Hay un tercer grupo que altera la percepción o conexión con lo que nos rodea.
- Es importante diferenciar las sensaciones placenteras que producen la mayoría de drogas de los riesgos asociados que conllevan, que frecuentemente tardan un tiempo en aparecer.

FICHA 1.5.F

IDEAS CLAVE / SESIÓN 2

- Muy a menudo empezamos a consumir una droga porque lo hacen las otras personas con quienes estamos o porque lo hemos visto hacer en nuestro entorno.
- La publicidad procura asociar la presencia de las drogas a actividades que forman parte de nuestro día a día o a hechos o aspiraciones que valoramos muy positivamente (entornos agradables, relaciones sexuales...).
- Nadie tendría que tomar una droga sin ser consciente de lo que toma.
- Dado que las drogas son adictivas o presentan riesgos para la salud, la decisión de tomarlas y cómo tomarlas requiere información y reflexión sobre estos riesgos.
- Hay personas y empresas que se enriquecen con el consumo masivo de tabaco, bebidas alcohólicas y cannabis, consumo que causa muchos problemas a las personas que se enganchan y a sus familias.

explican estas ideas clave de alguna forma dinámica que ellos decidan (**opción de máximos**).

En ambos casos, las ideas clave se presentan en la ficha 1.4.F. Si se elige la opción de máximos, el grupo dispondrá de una serie de instrucciones sobre como realizar el vídeo, que se puede consultar en la ficha 1.1.P.

MATERIAL PARA PARTICIPANTES

1 / TENEMOS UNA MISIÓN

Las y los participantes no dispondrán de ningún material propio para realizar esta actividad.

2 / ICONOCIENDO LAS DROGAS!

Las y los participantes no dispondrán de ningún material específico previamente. Las personas dinamizadoras les darán las indicaciones y les entregarán los materiales para poder jugar al juego de mesa.

3 / PRESENTAMOS LA INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Las y los participantes no dispondrán de ningún material propio para realizar esta actividad, pero tendrán que disponer de su móvil personal u ordenador para instalarse la aplicación del programa.

4 / GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (I)!

→ Plan de mínimos

En esta opción, el grupo escuchará la exposición de las ideas clave de la persona facilitadora.

→ Plan de máximos

Si se ha decidido acogerse al plan de máximos, para el desarrollo de esta actividad las y los jóvenes deberán realizar un esfuerzo de recapitulación de los aspectos importantes trabajados durante la sesión con objeto de poder plasmarlos en un vídeo siguiendo las indicaciones de la ficha 1.1.P. Además, la persona dinamizadora guiará con las principales ideas clave contenidas en la ficha 1.4.F.

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 decis 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.





SESIÓN 2.

UNA MIRADA + CRÍTICA



OBJETIVOS

- DESENMASCARAR LA PRESENTACIÓN DE LAS DROGAS EN LA PUBLICIDAD.
- IDENTIFICAR LAS FUENTES DE PRESIÓN SOCIAL PARA EL CONSUMO DE DROGAS.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD Y TIEMPO PREVISTO	ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN	MATERIAL PARA PARTICIPANTES
Recordatorio de las ideas de la sesión anterior e introducción de la sesión actual.	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿qué información tenemos sobre las drogas? Tiempo previsto 20 min	Ficha 2.1.F. Indicaciones sobre los contenidos de la fase 1 del juego de la app móvil (con cuestionario final de la sesión anterior) (pág. 24-25). Introducción de las ideas clave Fichas 1.5.F. Ideas clave de la sesión 2 (pág. 27).	Material necesario para la sesión Móvil propio u ordenador de la entidad/escuela. Fase 1, juego de la app móvil.
Diferentes fuentes de presión social frente al consumo de drogas (familia, ley, grupos de iguales, publicidad, etc.) Expectativas sociales del consumo de drogas.	2 / La presión que reciben las personas jóvenes. Tiempo previsto 55 min	Plan de mínimos Fichas 2.2.F. Síntesis de las imágenes, anuncios, canciones y otros recursos planteados y preguntas asociadas (pág. 25). Material necesario para la sesión Realizar copias de las fichas o proyectarlas en un ordenador. Plan de máximos Fichas 2.3.F. Indicaciones para el desarrollo de un eslogan a favor de las drogas y uno en contra en Juvelon (pág. 26).	Plan de mínimos Material necesario para la sesión Cada participante no dispondrá de fichas propias. La persona dinamizadora tendrá que mostrar o entregar la recopilación de recursos que actúan como presión social, según su criterio. Plan de máximos Fichas 2.1.P. Indicaciones para el desarrollo de un eslogan a favor/en contra de las drogas en Juvelon (pág. 28). Material necesario para la sesión Las y los participantes no dispondrán de estas fichas desde el inicio. Quien facilita entregará cada una de las fichas a un subgrupo.
Síntesis de ideas clave y anticipar ideas de la próxima sesión.	3 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (II)! Tiempo previsto 15 min	Plan de mínimos Exposición de las ideas clave por parte de la persona dinamizadora. Plan de máximos Grabación de vídeos por parte de las y los jóvenes. Síntesis de las ideas clave Fichas 1.5.F. Ideas clave de la sesión 2 que hay que presentar o promover que las y los jóvenes expongan en su vídeo (pág. 27). Material necesario para la sesión Cámara o móvil como alternativa si los chicos y chicas no tienen. Anticipando las ideas clave Fichas 2.4.F. Ideas clave de la sesión 3 (pág. 27).	Plan de mínimos Escuchar la exposición de la persona dinamizadora. Plan de máximos Fichas 1.1.P. Instrucciones sobre la realización del vídeo (pág. 20). Material necesario para la sesión Móviles de los chicos y chicas.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿QUÉ INFORMACIÓN TENEMOS SOBRE LAS DROGAS EN JUVELON?

La totalidad de participantes deberá tener instalada la aplicación móvil del programa para poder desarrollar esta actividad. La aplicación móvil dispondrá de un juego pensado para ser superado en siete fases. Este será el primero de los siete momentos en los que se dispondrá de tiempo para poner en práctica los aprendizajes de la sesión anterior y conseguir superar las fases que les llevarán a ganar el juego de la app móvil.



¡Debéis comentar en 10 minutos las preguntas del Quiz de la última sesión!



Se utilizará la ficha 1.5.F para introducir sintéticamente las ideas que se presentarán a lo largo de esta sesión.

FICHA 2.1.F

INDICACIONES SOBRE LOS CONTENIDOS DE LA FASE 1 DEL JUEGO DE LA APP MÓVIL

En esta fase del juego se realizarán pruebas para que las y los jóvenes puedan jugar y divertirse y, al final, tendrán que responder una serie de preguntas relacionadas con los conocimientos, actitudes/creencias y habilidades generales asociados al consumo de drogas en jóvenes de 16 a 21 años de Juvelon y que se han trabajado en la primera sesión del programa. El grupo dispondrá de unos 10 minutos aproximadamente para jugar al juego e ir superando las pruebas planteadas. Al final tendrán que responder las preguntas siguientes:

A / Los porros no enganchan. Fumar porros no genera adicción; no he visto a colegas desesperados porque necesiten un porro. Se fuma cuando se quiere y se deja de fumar cuando se quiere. Nadie se vuelve drogadicto por fumar porros. FALSO

☒ El cannabis, al igual que el resto de drogas de abuso, produce dependencia y tolerancia en el organismo consumidor a través de la acción que ejerce sobre el sistema de recompensa cerebral. El cannabis ocasiona un síndrome de abstinencia menos brusco y menos intenso que el que provocan otras drogas de abuso. Pero la dependencia psicológica puede llegar a ser muy importante. El consumo de cannabis acaba convirtiéndose en una conducta "imprescindible" en la vida cotidiana de jóvenes consumidores. Se utiliza como instrumento para conseguir hacer lo que se quiere hacer.

B / Tanto el alcohol como el tabaco, el cannabis y la cocaína son drogas. CIERTO

☒ Todas estas sustancias son drogas. Una droga es una sustancia que puede modificar el pensamiento, las sensaciones y las emociones de la persona que la consume. Algunas drogas se consideran legales y otras ilegales. El que un tipo de droga se considere legal (como el caso del alcohol y el tabaco) implica tan solo una regulación diferente de su producción y comercialización, pero esto no significa en ningún caso que no sea peligrosa.

C / Fumar porros antes de ir a dormir facilita el descanso y hace que se duerma mejor. FALSO

☒ Ayuda a dormir pero dificulta el sueño más profundo. El cuerpo no descansa tanto como debería.

D / Los porros son los responsables de que estés alegre y de buen rollo con la peña. FALSO

☒ Es verdad que puedes tener esa sensación, pero los efectos de las drogas dependen, en parte, del ambiente. El cannabis en general es sedante y relajante cuando se consume solo y euforizante si el consumo se realiza en grupo. Es decir, el cannabis por sí solo no te da risa; es un instrumento, pero no es el responsable directo del resultado. Es decir, si cada vez que se quiere conseguir una cosa, un estado de ánimo... se utiliza el cannabis para conseguirlo, acaba convirtiéndose en una costumbre y un hábito difícil de romper, de tal manera que ya no se puede conseguir lo que se desea sin la droga.

E / El alcohol es un buen ansiolítico (quita la ansiedad) y sirve para relajarse ante el estrés y para afrontar las dificultades sociales (timidez, etc.). FALSO

☒ No lo es, aunque realmente es un depresor del sistema nervioso central puesto que pertenece al grupo farmacológico de los anestésicos y sedantes. Es verdad que inicialmente actúa en las zonas del cerebro relacionadas con el razonamiento, la comprensión y otras funciones intelectuales que regulan la conciencia humana.



☒ Por lo tanto, al principio, la persona se desinhibe, pero después la conducta pasa habitualmente a ser inadecuada, con expresiones de euforia, tristeza o agresividad. Además, deprime otras áreas del sistema nervioso provocando trastornos del lenguaje y coordinación motora, que no son las condiciones idóneas para establecer relaciones sociales.

F / El alcohol es afrodisíaco y te hace ser mejor sexualmente. FALSO

☒ No. La acción del alcohol sobre los sistemas nervioso y endocrino interfiere los centros que regulan la respuesta sexual humana y la producción y acción de algunas hormonas sexuales, lo que puede favorecer la aparición de impotencia sexual de la pareja desde el punto de vista físico y de interacción psicológica.

G / El alcohol distorsiona los efectos de la cocaína. CIERTO

☒ El alcohol es una droga depresora que, combinada con la cocaína (estimulante), puede modificar sus efectos.

2 / LA PRESIÓN QUE RECIBEN LAS Y LOS JÓVENES

La persona facilitadora realizará una introducción para indicar que se sabe que los y las jóvenes de Juvelon reciben diariamente diferentes mensajes con relación al consumo de alcohol, cannabis y otras drogas, tanto directa como indirectamente, y tanto a favor como en contra del consumo. Reciben estos mensajes a través de la publicidad, de la familia, de la escuela, de las amistades, de las series de TV, de la música y de otros muchos espacios. A menudo no se dan cuenta de ello, pero estos mensajes condicionan sus decisiones y, por consiguiente, sus comportamientos.

Con las actividades que se trabajarán en esta sesión queremos que los jóvenes terrestres, al igual que los extraterrestres, sean más conscientes de la presión que reciben, que les hace adoptar unas decisiones y unos comportamientos determinados.

FICHA 2.2.F

SÍNTESIS DE LAS IMÁGENES, ANUNCIOS, CANCIONES Y OTROS RECURSOS PLANTEADOS Y PREGUNTAS ASOCIADAS

En esta ficha se plantea trabajar con algunas imágenes, anuncios, canciones, trozos de series y otros recursos que transmiten un mensaje que condiciona el consumo de drogas tanto en sentido positivo como en sentido negativo en los jóvenes de Juvelon. Todos los recursos materiales se proporcionan en el documento de "Recursos didácticos y actividades alternativas" facilitado por la ASPB.

A continuación se detallan una serie de preguntas que ayudarán a dinamizar un debate crítico sobre los diferentes recursos presentados.

- ¿Qué te llama la atención del recurso?
- ¿Qué mensaje te transmite?
- ¿Qué actitudes o sensaciones sientes tú ante este recurso?
- ¿De qué manera crees que te condicionaría a consumir o no consumir?

La persona facilitadora cerrará el debate planteando que nosotros, al igual que los jóvenes de Juvelon, recibimos cada día muchos mensajes que pretenden condicionar nuestras decisiones en distintos ámbitos y también en el del consumo de drogas. Nosotras y nosotros, en primer lugar, debemos ser conscientes de esta recepción constante de mensajes, muchos de ellos contradictorios. En segundo lugar mirarlos y analizarlos de forma crítica. Y, en tercer lugar, utilizar la información analizada para tomar nuestra propia decisión.

→ Plan de mínimos

Para el desarrollo del plan de mínimos deberán seguirse las indicaciones de la ficha 2.2.F.

→ Plan de máximos

En caso de acogerse al plan de máximos, la persona facilitadora, después de efectuar la introducción, podrá poner como ejemplo algunos de los recursos planteados en el plan de mínimos. El objetivo será que las y los jóvenes puedan familiarizarse con diferentes fuentes de presión a favor y en contra del consumo en Juvelon, pero sin entrar a analizarlas profundamente, ni tampoco entrar en un debate como el que se plantea en el plan de mínimos. Esta parte durará entre 5 y 10 minutos. Este material está accesible en el documento de “Recursos didácticos y actividades alternativas”.

Una vez planteados estos ejemplos se seguirán las indicaciones de la ficha 2.3.F.

FICHA 2.3.F

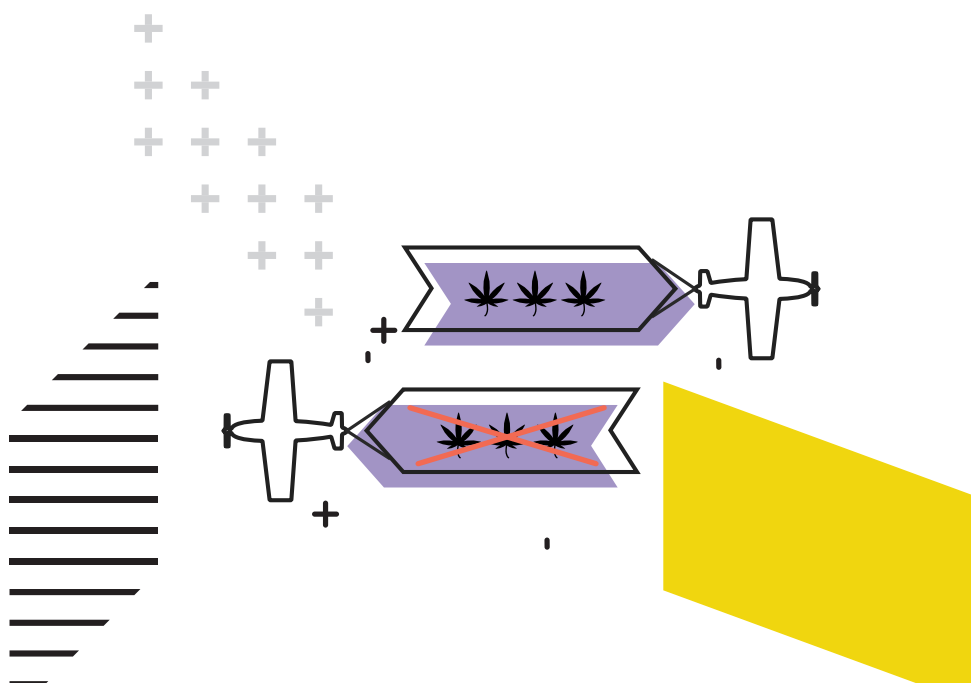
INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DE UNA IDEA DE ANUNCIO PUBLICITARIO A FAVOR DE LAS DROGAS Y UNA EN CONTRA EN JUELON

En primer lugar se invitará al grupo a dividirse en dos subgrupos. Uno de estos subgrupos se encargará de pensar durante 25-30 minutos en una idea de anuncio publicitario a favor de las drogas, mientras que el otro subgrupo lo hará en contra de estas. Los dos anuncios han de estar pensados para dirigirse a jóvenes de Juvelon, teniendo en cuenta los ejemplos de fuentes de presión social del planeta extraterrestre que hemos conocido previamente. Pasado este tiempo, cada subgrupo dispondrá de 10 minutos para explicar a sus pares los resultados del anuncio.

El objetivo de esta actividad es que las y los jóvenes puedan dar un paso más, no solo analizar las diferentes fuentes de presión social, y se puedan crear una idea propia.

El grupo deberá seguir las indicaciones siguientes:

- 1 / Tener claro si el objetivo general de vuestro subgrupo es convencer sobre el consumo o evitarlo.
- 2 / Ser conscientes de que vuestra población diana o público a quien va dirigido el anuncio son jóvenes de 16 a 21 años de Juvelon.
- 3 / Establecer un objetivo específico respecto al consumo (convencer o evitar el consumo de una droga concreta, de todas las drogas, en ciertos momentos concretos, en ciertos espacios concretos...).
- 4 / Imaginar un escenario y/o historieta donde se pueda desarrollar el anuncio.
- 5 / 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 consiguiente, tiene que estar conectado con las necesidades o deseos de quienes lo van a leer. Debe mostrar claramente los beneficios de lo que ofrece (en este caso se ofrece consumir o no consumir).
- 6 / 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.
- 7 / Se dispondrá de 25-30 minutos para realizar este trabajo.
- 8 / Después, durante 10 minutos como máximo, se expondrá el trabajo realizado en el otro subgrupo.



3 / ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (II)!

Tal y como se ha indicado anteriormente, al final de cada sesión del programa se pondrán en común las ideas clave trabajadas en la sesión. La persona facilitadora podrá elegir entre realizar una presentación de estas ideas, buscando la implicación del grupo, a partir de una lluvia de ideas (**opción de mínimos**).

O fomentar que las y los jóvenes se graben (o grabarlos) mientras explican estas ideas clave de alguna forma dinámica que ellos decidan (**opción de máximos**).

En ambos casos, las ideas clave se presentan en la ficha 1.5.F. Si se elige la opción de máximos, el grupo dispondrá de una serie de instrucciones sobre la realización del vídeo, que se podrá consultar en la ficha 1.1.P.

FICHA 1.5.F

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN 2 QUE HAY QUE PRESENTAR O PROMOVER QUE LAS Y LOS JÓVENES EXPONGAN EN SU VÍDEO

- Muy a menudo empezamos a consumir una droga porque lo hacen las otras personas con quienes estamos o porque lo hemos visto hacer en nuestro entorno.
- La publicidad procura asociar la presencia de las drogas a actividades que forman parte de nuestro día a día o a hechos o aspiraciones que valoramos de forma muy positiva (entornos agradables, relaciones sexuales...).
- Nadie debería tomar una droga sin ser consciente de lo que toma.
- Dado que las drogas son adictivas o presentan riesgos para la salud, la decisión de tomarlas y como tomarlas requiere información y reflexión sobre estos riesgos.
- Hay personas y empresas que se enriquecen con el consumo masivo de tabaco, bebidas alcohólicas y cannabis, consumo que causa muchos problemas a las personas que se enganchan y a sus familias.

FICHA 2.4.F

IDEAS CLAVE / SESIÓN 3

- La publicidad y las principales convenciones sociales de nuestro entorno ponen de relieve y normalizan que el alcohol esté presente en las fiestas y en los espacios de relación social.
- Es posible y conveniente poder mantener relaciones con los demás sin que la actividad central sea el consumir bebidas alcohólicas u otras drogas.
- Hay formas de diversión, y también en horario nocturno, que se pueden realizar alternativamente a actividades que incluyan el consumo de bebidas alcohólicas.
- Realizar actividades alternativas a las salidas habituales conlleva el conocimiento de gente nueva y nuevos entornos de ocio.



MATERIAL PARA PARTICIPANTES

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿QUÉ INFORMACIÓN TENEMOS SOBRE LAS DROGAS EN JUVELON?

Las y los participantes iniciarán la primera fase del juego de la aplicación que se instalaron en la sesión anterior.

2 / LA PRESIÓN QUE RECIBEN LAS PERSONAS JÓVENES

→ Plan de mínimos

Cada joven recibirá la información planteada por la persona facilitadora en la ficha 2.2.F.

→ Plan de máximos

Cada joven recibirá la información planteada por la persona facilitadora en la ficha 2.3.F. Deberá tenerse en cuenta que el grupo de jóvenes estará dividido en dos subgrupos y cada uno de ellos tendrá que crear un eslogan diferente, uno a favor del consumo y el otro en contra. Una vez recibida esta información, se entregará la ficha 2.1.P a cada subgrupo.

3 / ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (II)!

→ Plan de mínimos

En esta opción el grupo escuchará la exposición de las ideas clave por parte de quien facilita.

→ Plan de máximos

Si se ha decidido acogerse al plan de máximos, para el desarrollo de esta actividad las y los jóvenes harán un esfuerzo de recapitulación de los aspectos importantes trabajados durante la sesión con objeto de poder plasmarlos en un vídeo siguiendo las indicaciones de la ficha 1.1.P. Además, la persona facilitadora podrá guiarles con las principales ideas clave contenidas en la ficha 1.5.F.

FICHA 2.1.P

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.





SESIÓN 3.

RELACIONES + + + SIN DROGAS



OBJETIVOS

- IDENTIFICAR RELACIONES POSITIVAS EN EL ENTORNO PROPIO.
- IDENTIFICAR ESPACIOS/SERVICIOS/GRUPOS EN EL ENTORNO DE PROXIMIDAD QUE PUEDEN AYUDAR A DESARROLLAR O REPRESENTAR UN OCIO SALUDABLE.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD Y TIEMPO PREVISTO	ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN	MATERIAL PARA PARTICIPANTES
Recordatorio de las ideas de la sesión anterior e introducción de la sesión actual.	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿qué presión reciben las personas jóvenes? Tiempo previsto 20 min	Ficha 3.1.F. Indicaciones sobre los contenidos de la fase 2 del juego de la app móvil (con cuestionario final de la sesión anterior) (pág. 32-33). Introducción de las ideas clave Ficha 2.4.F. Ideas clave de la sesión 3 (pág. 37).	Material necesario para la sesión Móvil propio u ordenador de la entidad/escuela. Fase 2: juego de la app móvil.
Relaciones positivas con el entorno.	2 / ¡Desarrollemos un ecomapa! Tiempo previsto 20 min	Ficha 3.2.F. Indicaciones para el desarrollo de un ecomapa grupal de una persona joven (pág. 34).	Material necesario para la sesión Las y los participantes recibirán las indicaciones y los papeles de la persona dinamizadora para poder desarrollar el ecomapa.
Ocio saludable.	3 / Recomendando ocio saludable. Tiempo previsto 40 min	Plan de mínimos Ficha 3.3.F. Propuesta de webs y recursos que es interesante que el o la joven consulte para visualizar una posible agenda social saludable (pág. 36). Plan de máximos Visita a una entidad.	Plan de mínimos Ficha 3.1.P. Búsqueda de entidades o administraciones que promuevan actividades de ocio alternativo (pág. 38). Plan de máximos Visita a una entidad.
Síntesis de ideas clave y anticipar ideas de la próxima sesión.	4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (III)! Tiempo previsto 10 min	Síntesis de las ideas clave Ficha 2.4.F. Ideas clave de la sesión 3 que hay que presentar o promover que las y los jóvenes expongan en su vídeo (pág. 37). Material necesario para la sesión Cámara o móvil como alternativa si los chicos y chicas no tienen móvil. Anticipando las ideas clave Ficha 3.4.F. Ideas clave de la sesión 4 (pág. 37).	Plan de mínimos Escuchar la exposición de la persona dinamizadora. Plan de máximos Ficha 1.1.P. Instrucciones sobre la realización del vídeo (pág. 20). Material necesario para la sesión Móviles de los chicos y chicas.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿QUÉ PRESIÓN RECIBEN LOS JÓVENES DE JUVELON?

La totalidad de participantes han de tener instalada la aplicación móvil del programa para poder desarrollar esta actividad. Dicha aplicación dispone de un juego pensado para ser superado en siete fases. Este será el segundo de los siete momentos en los que dispondrán de tiempo para poner en práctica los aprendizajes de la sesión anterior y conseguir superar las fases que les llevarán a ganar el juego de la app móvil. Para que puedan jugar, les has de facilitar el código de la fase 2 que encontrarás en la ficha 3.1.F.



¡Debéis comentar en 10 minutos las preguntas del Quiz de la última sesión!



Se utilizará la ficha 2.4.F para introducir sintéticamente las ideas que se presentarán a lo largo de esta sesión.

FICHA 3.1.F

INDICACIONES SOBRE LOS CONTENIDOS DE LA FASE 2 DEL JUEGO DE LA APP MÓVIL (CÓDIGO FASE 2: A681B)

En esta fase del juego se realizarán pruebas para que las y los jóvenes puedan jugar y divertirse. Al final tendrán que responder una serie de preguntas relacionadas con los conocimientos, actitudes/creencias y habilidades generales asociados al consumo de drogas en jóvenes de 16 a 21 años de Juvelon y que se han trabajado en la segunda sesión del programa. El grupo dispondrá de unos 10 minutos aproximadamente para jugar al juego e ir superando las pruebas planteadas. Al final tendrán que responder las preguntas siguientes:

A / Cuál es el objetivo comunicativo de la institución que ha creado esta campaña?



☒ Que es importante hacer deporte y beber alcohol a la vez. **FALSO**

Este mensaje no queda recogido en modo alguno y, por el contrario, el objetivo comunicativo es que los jóvenes reflexionen sobre el uso de su tiempo libre.

☒ Que los jóvenes reflexionen sobre el uso de su tiempo libre. **CIERTO**

☒ Que beber alcohol y aprender a hacer surf requiere mucho tiempo. **FALSO**

Ciertamente, el cartel transmite que las personas jóvenes dedican mucho tiempo al alcohol y al surf, pero el objetivo comunicativo no es este sino que reflexionen sobre el uso de su tiempo libre.

☒ Fomentar que los jóvenes hagan surf. **FALSO**

Una consecuencia de la campaña podría ser esta, pero no es el objetivo comunicativo ya que lo que se quiere promover es que los jóvenes reflexionen sobre el uso de su tiempo libre.

B / En el ámbito de las drogas la presión social se dirige:

☒ Sobre todo a realizar un consumo abusivo de drogas. **FALSO**

Recibimos mensajes constantemente para que no consumamos drogas o para que consumamos. Es muy infrecuente que se promueva que analicemos y reflexionemos a la vez sobre los beneficios de consumir y de no hacerlo y tomar una decisión después.

☒ Sobre todo a promover que consumas drogas de forma responsable. **FALSO**

Recibimos mensajes constantemente para que no consumamos drogas o para que consumamos. Es muy infrecuente que se promueva que analicemos y reflexionemos a la vez sobre los beneficios de consumir y de no hacerlo y tomar una decisión después.



- ☒ Tanto a promover que consumas drogas como a que no lo hagas. **CIERTO**
- ☒ Sobre todo a evitar que realices cualquier tipo de consumo de drogas. **FALSO**

Recibimos mensajes constantemente para que no consumamos drogas o para que las consumamos. Es muy infrecuente que se promueva que analicemos y reflexionemos a la vez sobre los beneficios de consumir y de no hacerlo y tomar una decisión después.

← C / ¿Cuál es el objetivo comunicativo de la institución que ha creado esta campaña?

- ☒ Que las personas que viven en la calle, los sin techo que no tienen dinero, son las que más problemas tienen con el consumo abusivo de drogas. **FALSO**
- El mensaje que se quiere transmitir es precisamente que los perfiles de personas que consumen son muy distintos y, por lo tanto, huir de la idea cerrada y preconcebida de que existe un único perfil de personas que acaban consumiendo y teniendo problemas.
- ☒ Que las personas con americana y corbata son las que más problemas tienen con el consumo abusivo de drogas. **FALSO**
- ☒ Que el consumo abusivo de drogas te lleva a acabar viviendo en la calle, independientemente de como seas. **FALSO**

El mensaje que se quiere transmitir es precisamente que los perfiles de personas que consumen son muy distintos y, por lo tanto, huir de la idea cerrada y preconcebida de que hay un único perfil de personas que acaban consumiendo y teniendo problemas.

- ☒ Que hay que evitar los prejuicios sobre el perfil de las personas que tienen problemas con el consumo de drogas, puesto que hoy en día el consumo abusivo de drogas se da en perfiles de población muy distintos y no solo en personas con problemas socioeconómicos y familiares. **CIERTO**

D / En el ámbito de las drogas, la presión social proviene:

- ☒ De la publicidad (televisión, radio, internet, carteles publicitarios...). **FALSO**
- Es parcialmente correcta, ya que la más correcta es que proviene de familiares, amigos y personas de la misma generación, la publicidad e incluso algunos otros agentes.
- ☒ De la familia. **FALSO**
- Es parcialmente correcta, ya que la más correcta es que proviene de familiares, amigos y personas de la misma generación, la publicidad e incluso algunos otros agentes.
- ☒ De los amigos y personas de la misma generación. **FALSO**
- Es parcialmente correcta, ya que la más correcta es que proviene de familiares, amigos y personas de la misma generación, la publicidad e incluso algunos otros agentes.
- ☒ De todos los agentes citados anteriormente e incluso algunos más. **CIERTO**

2 / DESARROLLEMOS UN ECOMAPA

La persona que facilita empezará la actividad explicando que estamos rodeados de profesionales, amistades, personas que conocemos, familiares, vecinos y otras personas que nos ayudan en nuestro día a día. Habrá que reforzar la idea de que tanto en la escuela como en el trabajo, en la calle, en los momentos de ocio y en cualquier momento del día a día, las personas jóvenes se encuentran con situaciones alegres, difíciles o simplemente rutinarias en las que, si tienen el apoyo de alguien, todo puede ser más fácil. A veces este apoyo viene solo y a veces hay que pedirlo.

La persona que dinamiza dispone del dibujo del ecomapa de un o una joven de Juvelon (figura 2) y quiere que el grupo de jóvenes lo compare con el de jóvenes de la Tierra. En primer lugar mostrará el ecomapa de Juvelon y a continuación seguirá las indicaciones de la ficha 3.2.F.



Figura 2. Ecomapa de Juvelon.

FICHA 3.2.F

INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DE UN ECOMAPA GRUPAL DE UN O UNA JOVEN

Teniendo esto en cuenta, la persona que facilita dibujará en una pizarra o en un papelógrafo una circunferencia donde se indique la palabra “joven terrestre”. A continuación se entregarán tres papeles a cada joven y se les pedirá que piensen en personas y/o profesionales o servicios que les ayudan en su día a día. Durante cinco minutos los jóvenes, de forma individual, llenarán estos papeles. Si los y las jóvenes necesitan alguna sugerencia, se les puede poner alguno de los ejemplos siguientes:

- Tenéis que pensar en personas y profesionales que hacen que sea más fácil superar los problemas que negarlos, que nos echan una mano cuando nos desanimamos y que, sobre todo, nos hacen estar más motivados para buscar trabajo, finalizar los estudios, hacer deporte y divertirnos sin tomar drogas, entre otros aspectos. Pueden ser un ejemplo de ello:
 - La madre, el padre u otro referente familiar.
 - La vecina/o que me llevaba a la escuela cuando era pequeño.
 - La/el profesor del instituto.
 - El/la monitora del gimnasio.
 - La/el camarero del bar.
 - El/la psicóloga al que acudo cada mes.

A continuación, las y los participantes pegarán los papeles alrededor de la circunferencia donde se indica “joven”. Es importante que peguen más cerca a las personas/profesionales que consideran más cercanas y más lejos a los que consideran más lejanas.

Seguidamente, la persona facilitadora irá leyendo los papeles en voz alta. Después de leerlos todos será importante que quien dinamiza destaque los aspectos siguientes:

- Este es el mapa de las relaciones sociales que puede tener cualquier joven de vuestra edad. Como podéis ver, las y los jóvenes, al igual que otras personas, estáis rodeados de muchas relaciones que son positivas. ¿Echáis de menos a alguna persona o profesional entre todas las que he leído? Si es así, se puede añadir a la pizarra.
- Muchos comparten personas importantes (familiares, amistades...).
- Si alguna persona quiere, se le invitará a explicar por qué estas personas son importantes.
- Se les invitará a hacer una reflexión comparando el ecomapa terrestre con el extraterrestre.
- Será importante terminar reforzando que no todas las personas o profesionales son una fuente de ayuda y que, por consiguiente, no todas las relaciones son positivas. Sin duda, todos y todas tenemos en la mente a personas y profesionales y, en definitiva, relaciones sociales que son negativas para nosotros. Por eso es importante ser consciente de que tener personas alrededor es importante, pero sobre todo lo es desarrollar y mantener las relaciones positivas.

3 / RECOMENDANDO OCIO SALUDABLE

Cuando se habla de ocio saludable, haciendo hincapié en la palabra “saludable” se quiere romper el mito de que la diversión tiene que estar vinculada al consumo de alcohol, algo que la norma social amparada por la publicidad y las costumbres de una sociedad productora está transmitiendo continuamente. Tanto es así que, a partir de las formas de consumir alcohol en grupo durante el fin de semana que se han ido imponiendo en los últimos años, se ha acabado generando el concepto de “botellón” y se han acabado creando, en algunos lugares, espacios públicos para realizarlo.

Ante este hecho, algunas administraciones, pero también muchas entidades educativas y formativas, han querido destacar que ser joven no obliga exclusivamente a la diversión vinculada al alcohol y se han ido creando actividades alternativas tendentes a potenciar otras capacidades de las y los jóvenes y sus relaciones sociales, por ejemplo:

→ Actividades deportivas: posibilidad de actividades lúdicas como jugar a ping-pong, billar, bolos... en un clima festivo y alejado necesariamente de compatibilizarlas con el consumo de bebidas alcohólicas. A veces, organizando torneos o pequeñas

competiciones de deportes de equipo en horario nocturno.

- Paseos, gimcanas, salidas en bicicleta, con patines... Actividades que requieren realizar una actividad física de cierta intensidad en un contexto lúdico y compartido en grupo. Es evidente que muchas veces estas actividades se pueden efectuar en un horario que no sea nocturno.
- Monitorizaciones, actividades de apoyo y ayuda a otros más pequeños en equipos, centros recreativos o centros cívicos o culturales o religiosos del barrio. Es una forma de compartir durante unos años franjas del espacio de ocio propio con otros chicos y chicas más pequeños o más necesitados. Habitualmente estas actividades se practican en horario de tarde. En la medida en que estimulan la responsabilidad de estar al cuidado de otras personas también suscitan en mayor medida la necesidad de cuidar de uno mismo y de las propias formas de divertirse.
- Alrededor de veinte municipios catalanes organizan desde hace tiempo las llamadas noches Q o de calidad [*qualitat* en catalán], donde pretenden ofrecer a los y las jóvenes, en horario nocturno, actividades teatrales, preparación de cócteles sin alcohol, bailes..., sin presencia de bebidas alcohólicas y como contrapunto

to a la noche de fiesta encaminada a emborracharse.

Parte de la actividad que se propone en esta sesión se centra en la capacidad de descubrir en el entorno más inmediato del barrio o distrito del grupo entidades o actividades alternativas que vayan en esta dirección.

No se trata de satanizar las salidas en grupo habituales con presencia de alcohol, sino más bien de despertar interés por conocer y descubrir actividades alternativas que rompan esta inercia impuesta por el entorno cultural.

Se aprovechará para introducir la idea de la preparación de una fiesta de clausura de la experiencia del viaje a Juvelon, caracterizada por el hecho de ser saludable. Esta fiesta se podrá ir organizando fuera del horario de las sesiones del programa y al final de la última sesión se dispondrá de un espacio para acabar de cerrar la organización de la misma. Algunas ideas pueden ser:

- Fiesta con música y bebidas no alcohólicas.
- Fiesta con competición deportiva y bebidas no alcohólicas.
- Fiesta con karaoke y bebidas no alcohólicas
- Fiesta temática y bebidas no alcohólicas.
- ...

Es muy importante motivar al grupo para que prepare la fiesta de clausura y su ambientación. Se les puede ayudar a:

- Pensar una temática de fiesta,
- Elaborar un fotocol para la fiesta,
- Elegir la música que se prefiere,
- Elegir actividades deportivas a realizar,
- ...



→ **Plan de mínimos**

En esta actividad, el plan de mínimos consistirá en que la persona facilitadora explique y promueva que el grupo busque por internet entidades y actividades de ocio alternativo que puedan ser atractivas para ellas y ellos.

→ **Plan de máximos**

En esta actividad, el plan de máximos consistirá en que la persona facilitadora pueda pactar una visita a una o más entidades de proximidad o que estas visiten el centro donde se desarrollan las sesiones del programa. En esta visión se presentarán las principales actividades de ocio de la entidad que pueden constituir una oportunidad de ocio saludable alternativo al actual no saludable.

FICHA 3.3.F**BÚSQUEDA DE ENTIDADES O ADMINISTRACIONES QUE PROMUEVAN ACTIVIDADES DE OCIO ALTERNATIVO**

- La persona dinamizadora distribuirá a las y los jóvenes en pequeños grupos para que efectúen una búsqueda de tres o cuatro actividades diferentes y concretas que se puedan clasificar dentro de las actividades que se han mencionado previamente. En la medida de lo posible, hay que procurar que sean actividades reales, que se hagan actualmente en horario nocturno y en un lugar concreto.
- A continuación, los grupos pondrán en común sus elecciones. Se valorará la proximidad de algunas de estas actividades y la viabilidad de que miembros del grupo interesados puedan llegar a participar en ellas. Por ejemplo, actividades que no son del distrito del grupo, pero que se realizan periódicamente en otros distritos de la ciudad.
- Discutir las ventajas e inconvenientes, los posibles esfuerzos de conocer otros grupos o zonas...
- El documento de “recursos didácticos y actividades alternativas” incluye una lista actualizada de algunas entidades y centros que promocionan ocio saludable.



4 / ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (III)!

Tal y como se ha indicado anteriormente, al final de cada sesión del programa se pondrán en común las ideas clave trabajadas en la sesión. La persona facilitadora podrá elegir entre efectuar una presentación de dichas ideas buscando la implicación de los participantes a partir de una lluvia de ideas (**opción de mínimos**).

O fomentar que las y los jóvenes se graben (o grabarlos) mientras explican esas ideas clave de alguna forma dinámica que ellos decidan (**opción de máximos**).

En ambos casos, las ideas clave se presentan en la ficha 2.4.F. Si se elige la opción de máximos, el grupo dispondrá de una serie de instrucciones sobre la realización del vídeo que se puede consultar en la ficha 1.1.P.

FICHA 2.4.F

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN 3 QUE HAY QUE PRESENTAR O PROMOVER QUE LAS Y LOS JÓVENES EXPONGAN EN SU VÍDEO

- La publicidad y las principales convenciones sociales de nuestro entorno ponen de relieve y normalizan que el alcohol esté presente en las fiestas y en los espacios de relación social.
- Es posible y conveniente poder mantener relaciones con los demás sin que la actividad central sea consumir bebidas alcohólicas u otras drogas.
- Hay formas de diversión, y también en horario nocturno, que se pueden realizar alternativamente a actividades que incluyan el consumo de bebidas alcohólicas.
- Realizar actividades alternativas a las salidas habituales conlleva el conocimiento de gente nueva y nuevos entornos de ocio.

FICHA 3.4.F



IDEAS CLAVE / SESIÓN 4

- Para comunicarnos con los demás tenemos que ser capaces de expresar lo que nos pasa, aun cuando esto pueda no gustar a alguna de las personas que nos rodean.
- Expresarse con naturalidad y al mismo tiempo con respeto hacia los demás no es fácil ni sencillo, pero se puede aprender a hacerlo.
- Callar lo que sentimos u opinamos respecto de alguien o de una situación concreta, sobre todo cuando lo hacemos por vergüenza o incapacidad para hacerlo, no es una buena forma de comunicación.
- Decir lo que pensamos, prescindiendo de las consecuencias que puede tener o de si puede herir a alguien, no es una buena forma de comunicación.
- Expresarse directamente de acuerdo con lo que pensamos o sentimos es mucho más sincero y directo que referir nuestros pensamientos o sentimientos a otras personas que nos rodean.
- Es fácil que, cuando estamos presionados por alguien o algo del entorno, o cuando queremos evadir responsabilidades, acabemos actuando y expresándonos como no somos en realidad.

MATERIAL PARA PARTICIPANTES

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿QUÉ PRESIÓN RECIBEN LOS JÓVENES DE JUVELON?

Las y los participantes iniciarán la segunda fase del juego de la aplicación que se instalaron en sesiones anteriores.

2 / DESARROLLEMOS UN ECOMAPA

Las y los participantes recibirán las indicaciones y papeles necesarios para desarrollar el ecomapa.

3 / RECOMENDANDO OCIO SALUDABLE

→ Plan de mínimos

Las y los jóvenes recibirán la información planteada por la persona dinamizadora en la ficha 3.3.F. Deberá tenerse en cuenta

que el grupo de jóvenes acabará dividido en tres o cuatro subgrupos y que cada uno de ellos tendrá que realizar su búsqueda concreta en el móvil u ordenador. Una vez introducida la actividad, se entregará la ficha 3.1.P a cada subgrupo.

→ Plan de máximos

En esta actividad, el plan de máximos consistirá en que el grupo se desplace a una o más entidades de proximidad para visitarlas. En esa visita se conocerán las principales actividades de ocio de la entidad que pueden constituir una oportunidad de ocio saludable alternativo al ocio actual no saludable.

4 / ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (III)!

→ Plan de mínimos

En esta opción, el grupo escuchará la exposición de las ideas clave por parte de quien facilita.

→ Plan de máximos

Si se ha decidido acogerse al plan de máximos, para desarrollar esta actividad el grupo tendrá que realizar un esfuerzo de recapitulación de los aspectos importantes trabajados durante la sesión con objeto de plasmarlos en un vídeo siguiendo las indicaciones de la ficha 1.3.P. Además, la persona facilitadora los podrá guiar con las principales ideas clave contenidas en la ficha 2.4.F.

FICHA 3.1.P

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...





SESIÓN 4. COMUNÍCATE



OBJETIVOS

- SER CONSCIENTE DEL PROPIO ESTILO DE COMUNICACIÓN.
- IDENTIFICAR LAS PARTICULARIDADES, DEBILIDADES Y FORTALEZAS DE CADA ESTILO COMUNICATIVO PARA RECOMENDAR CAMINAR HACIA LA ASERTIVIDAD.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD Y TIEMPO PREVISTO	ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN	MATERIAL PARA PARTICIPANTES
Recordatorio de las ideas de la sesión anterior e introducción de la sesión actual.	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿cómo son las relaciones de los jóvenes? Tiempo previsto 20 min	Ficha 4.1.F. Indicaciones sobre los contenidos de la fase 3 del juego de la app móvil (con cuestionario final de la sesión anterior) (pág. 42). Introducción de las ideas clave Ficha 3.4.F. Ideas clave de la sesión 4 (pág. 47).	Material necesario para la sesión Móvil propio u ordenador de la entidad/escuela. Fase 3 del juego de la app móvil.
Estilos comunicativos. Asertividad. Autoestima.	2 / ¿Cómo es mi estilo de comunicación? Tiempo previsto 15 min	Ficha 4.2.F. Indicaciones para el desarrollo del test del estilo de comunicación propio (pág. 43-45).	Ficha 4.1.P. Test del estilo de comunicación propio (pág. 48).
Tolerancia y aceptación de los demás. Escucha activa. Saber defender tus derechos. Análisis de ventajas e inconvenientes de los diferentes tipos de relaciones.	3 / ¿Cómo se comunican los jóvenes de Juvelon? Tiempo previsto 45 min	Plan de mínimos Ficha 4.3.F. Síntesis de las series y películas donde se dan los diferentes estilos de comunicación y las preguntas para guiar el debate (pág. 45). Material necesario para la sesión Proyectar los vídeos en un ordenador. Plan de máximos Ficha 4.4.F. Indicaciones y propuesta de juego de rol sobre los estilos de comunicación para que lo representen las y los jóvenes (pág. 46).	Plan de mínimos Material necesario para la sesión Los y las participantes no dispondrán de fichas propias. La persona dinamizadora tendrá que mostrar los vídeos y guiar el debate. Plan de máximos: Ficha 4.2.P. Juego de rol del personaje estático, Petri (pág. 49). Ficha 4.3.P. Juego de rol del personaje variable 1, Gem (estilo comunicativo pasivo) (pág. 49). Ficha 4.4.P. Juego de rol del personaje variable 2, Pearl (estilo comunicativo agresivo) (pág. 50). Ficha 4.5.P. Juego de rol del personaje variable 3, Diamond (estilo comunicativo asertivo) (pág. 50). Ficha 4.6.P. Juego de rol del personaje contextual, Bara (pág. 51). Material necesario para la sesión Los y las participantes no dispondrán de estas fichas desde el inicio. La persona facilitadora las entregará únicamente a los participantes que representen el juego de rol. El resto de participantes serán observadores.
Síntesis de ideas clave y anticipar ideas de la próxima sesión.	4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (IV)! Tiempo previsto 10 min	Síntesis de las ideas clave Ficha 3.4.F. Ideas clave de la sesión 4 que hay que presentar o promover que los y las jóvenes expongan en su vídeo (pág. 47). Material necesario para la sesión Cámara o móvil como alternativa si las chicas y los chicos no tienen móvil. Anticipando las ideas clave Ficha 4.5.F. Ideas clave de la sesión 5 (pág. 47).	Plan de mínimos Escuchar la exposición de la persona dinamizadora. Plan de máximos Ficha 1.1.P. Instrucciones sobre la realización del vídeo (pág. 20). Material necesario para la sesión Móviles de los chicos y chicas.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿CÓMO SON LAS RELACIONES DE LOS JÓVENES DE JUVELON?

Todas las personas participantes han de tener instalada la aplicación móvil del programa para poder desarrollar esta actividad. La aplicación móvil dispone de un juego pensado para ser superado en siete fases. Este será el tercero de los siete momentos en los que dispondrán de tiempo para poner en práctica los aprendizajes de la sesión anterior y conseguir superar las fases que les llevarán a ganar el juego de la app móvil. Para que puedan jugar, les has de facilitar el código de la fase 3 que encontrarás en la ficha 4.1.F.



¡Debéis comentar en 10 minutos las preguntas del Quiz de la última sesión!



Se utilizará la ficha 3.4.F para introducir sintéticamente las ideas que se presentarán a lo largo de esta sesión.

FICHA 4.1.F

INDICACIONES SOBRE LOS CONTENIDOS DE LA FASE 3 DEL JUEGO DE LA APP MÓVIL (CÓDIGO FASE 3: 11B6A)

En esta fase del juego se realizarán pruebas para que las y los jóvenes puedan jugar y divertirse. Al final tendrán que responder una serie de preguntas relacionadas con los conocimientos, actitudes/creencias y habilidades generales asociados al consumo de drogas en jóvenes de 16 a 21 años y que se han trabajado en la tercera sesión del programa. El grupo dispondrá de unos 10 minutos aproximadamente para jugar al juego e ir superando las pruebas planteadas. Al final tendrán que responder las preguntas siguientes:

A / Salir de fiesta implica emborracharse. Si no es así, no tiene sentido salir porque no te divertirás. FALSO

✓ Aun cuando es cierto que una parte de los jóvenes beben alcohol cuando salen, no es necesario beber alcohol para pasarlo siempre bien y estar cómodo con quien se sale. Y, sobre todo, no hay que emborracharse para pasarlo bien. Ponerse límites es importante para pasarlo bien. De hecho, cuando te emborrachas, acostumbras a no recordar los buenos momentos e incluso a vivir momentos desagradables (peleas, mareo, etc.).

B / Cuantas más relaciones tienes en tu entorno es mejor para tu salud. FALSO

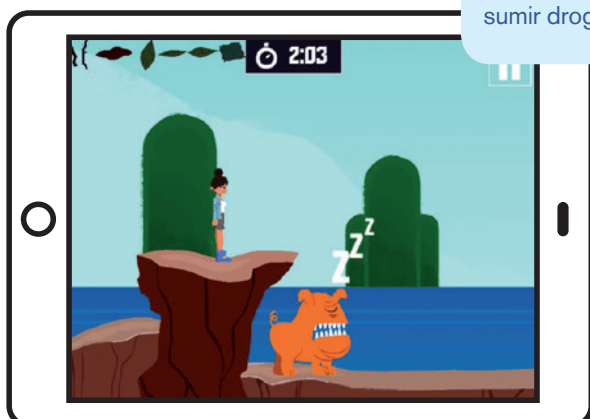
✓ Es cierto que tener más relaciones te permite elegir entre más personas y, por lo tanto, la probabilidad de obtener los beneficios de las relaciones que son positivas es mayor. Ahora bien, lo importante en las relaciones no es la cantidad sino la calidad de las mismas. Es importante disponer de relaciones positivas y saludables.

C / Cómo ocupas tu tiempo es uno de los aspectos que deben tenerse en cuenta para entender por qué una persona joven consume más o menos drogas o no consume. CIERTO

✓ Existen algunas actividades de ocio que suelen estar menos relacionadas con el consumo de drogas (hacer deporte, tocar un instrumento, etc.). También es importante la cantidad de tiempo libre de ocupaciones obligadas (trabajo o estudios) de que dispones, puesto que el hecho de estar parado se puede asociar a un mayor consumo de drogas “para pasar el tiempo”.

D / La única forma de no consumir drogas es quedarte en casa y no hacer nada. FALSO

✓ Hay muchas actividades que implican salir de casa y no consumir drogas. Jugar a fútbol, bailar, ir de excursión... Incluso se puede salir de fiesta sin consumir drogas. Lo importante es estar cómodo con la gente con quien vas.



2 / ¿CÓMO ES MI ESTILO DE COMUNICACIÓN?

FICHA 4.2.F

TEST DE COMUNICACIÓN

Se propondrá a los jóvenes que respondan el test siguiente para autoevaluar su estilo de comunicación al inicio de la sesión. Lo tienen que responder eligiendo una de las letras de la tabla en cada uno de los 10 ítems que forman parte del test:

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 el que 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.

Para facilitar la obtención del resultado del test, la persona dinamizadora puede proponer la elaboración de una tabla como la siguiente:

Nº PREGUNTA	OPCIÓN A	OPCIÓN B	OPCIÓN C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Suma en cada columna el número de respuestas que has dado de la letra correspondiente. Totales:			

RESULTADOS DEL TEST

1 / Si casi todas tus respuestas son de la letra A, tu conducta se considera pasiva.

2 / Si casi todas tus respuestas son de la letra B, tu conducta se considera asertiva.

3 / Si casi todas tus respuestas son de la letra C, tu conducta se considera agresiva.

Después de que cada cual haya hecho su valoración del test, se pueden trabajar un poco los tres estilos comunicativos a partir de este resumen:

ESTILOS DE COMUNICACIÓN: ASERTIVO, PASIVO Y AGRESIVO

Asertivo:

- Es expresar nuestras ideas, opiniones, necesidades respetando siempre a los demás.
- Mirando a la otra persona a los ojos, con un volumen adecuado de voz, una postura cómoda, etc.

El *mensaje* que se puede interpretar es:

- Respeto tu idea, tu opinión, tus sentimientos, pero yo...
- Estoy de acuerdo contigo, pero, etc.

Comunicarnos con este estilo provoca:

- Mayor seguridad en uno mismo.
- Facilita las relaciones con los demás

Pasivo:

- Es no poder defender nuestros derechos porque no somos capaces de expresar nuestros sentimientos, pensamientos y opiniones.
- Hablando en voz baja, sin mirar al interlocutor, tartamudeando...



El *mensaje* que se puede interpretar es:

- Yo no cuento, puedes aprovecharte de mí.
- Mis sentimientos no importan, solo importan los tuyos.
- Mis ideas no son importantes.

Comunicarnos con este estilo provoca:

- Poca confianza en nosotros mismos.
- Inseguridad.

Agresivo:

- Expresar nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones de manera poco adecuada y a la defensiva.
- Hablar en voz alta, con muchos gestos y amenazas con las manos, poniendo cara de estar enfadado, etc.

El *mensaje* que se puede interpretar es:

- Esto es lo que yo pienso, tú eres estúpido por pensar de otro modo.
- Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante.
- Esto es lo que yo siento, lo que tú sientes no es lo que tú sientes.

Comunicarnos con este estilo provoca:

- Tensión en las relaciones con los demás.
- Convivencia difícil.
- Evitar encuentros con otras personas.

3 / ¿CÓMO SE COMUNICAN LOS JÓVENES DE JUVELON?

Esta actividad pretende que las y los jóvenes participantes puedan explorar los diferentes estilos de comunicación y qué repercusión tiene cada uno de ellos en las relaciones con otras personas.

En el plan de mínimos, esta actividad consistirá en la visualización de vídeos donde se muestran los diferentes estilos comunicativos y las reacciones asociadas (la ASPB facilitará acceso a ese material en el documento de “Recursos didácticos y actividades alternativas”). En el plan de máximos se trabajará el entrenamiento de habilidades a partir del juego de rol. En ambos modelos se representan situaciones observadas en el Juvelon extraterrestre.

→ Plan de mínimos

FICHA 4.3.F

SÍNTESIS DE LAS SERIES Y PELÍCULAS DONDE SE DAN LOS DIFERENTES ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y LAS PREGUNTAS PARA CONDUCIR EL DEBATE

Para desarrollar este apartado se utilizarán cortes de vídeo de alguna serie recomendada para jóvenes para fomentar que empaticen con lo que se visualiza en el vídeo. Las instrucciones de la actividad se pueden encontrar en el documento “Recursos didácticos y actividades alternativas”.



→ Plan de máximos



Antes de iniciar el juego de rol, es imprescindible saber como llevar a cabo esta actividad. En el documento de “Recursos didácticos y actividades alternativas” encontrarás información detallada sobre la técnica del “role-playing” para entrenar habilidades sociales para resistir la presión social o para decidir ante la oferta de drogas.

Los y las jóvenes pueden integrar en el juego elementos cercanos o vivencias propias aproximando los personajes a su realidad. Es muy importante tener en cuenta que en todo momento ha de conservarse la estructura del juego de rol.

Antes de iniciar el juego de rol puedes realizar una de las actividades rompe-hielo que se proponen en el documento de “Recursos didácticos y actividades alternativas”. Esta actividad favorecerá el éxito del juego y la motivación del grupo de jóvenes.

FICHA 4.4.F

INDICACIONES Y PROPUESTA DE JUEGO DE ROL SOBRE LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN QUE HAN DE REPRESENTAR LOS Y LAS JÓVENES

Al principio de la sesión, la persona facilitadora entregará las fichas 4.2.P, 4.3.P, 4.4.P, 4.5.P y 4.6.P a cinco participantes para que puedan disponer de tiempo para leerlas.

Una vez los y las “actores” hayan leído su papel, la persona facilitadora explicará al resto de participantes que a continuación se realizará una puesta en escena de una misma situación, pero con tres posibilidades de resolución diferentes. Habrá un personaje estático, un personaje contextual que interacciona y tres personajes que actuarán por orden consecutivo, de manera diferente, pero en la misma situación. Es importante que los y las oyentes estén pendientes de las diferentes reacciones del personaje estático en función de la forma de actuar de cada personaje variable.

El personaje estático descrito en la ficha 4.2.P estará siempre en el escenario y tendrá que modelar su reacción en función de como actúen el resto de personajes. Es importante que la persona facilitadora tenga en cuenta que el o la joven que represente este personaje ha de ser alguien con capacidad de improvisación.

El personaje descrito en la ficha 4.3.P será el primero que saldrá al escenario, conjuntamente con el personaje estático. Uno y otro representarán la escena durante un máximo de cinco minutos.

A continuación, el personaje estático permanecerá en el escenario acompañado del personaje variable 2 descrito en la ficha 4.4.P. Realizarán la representación durante un máximo de cinco minutos. Después, el personaje variable 2 abandonará el escenario.

Por último entrará en escena el personaje variable 3, descrito en la ficha 4.5.P, y actuará con el personaje estático durante un máximo de cinco minutos. Después abandonará el escenario.

Hay que tener en cuenta que a lo largo de la escena se produce la intervención indirecta del personaje contextual descrito en la ficha 4.6.P.

Llegados a este punto, la persona dinamizadora preguntará a todos los y las participantes:

- Si creen que la situación es realista.
- Las diferencias que han identificado en cada personaje variable.
Es importante que quien dinamice tenga presente que:
 - El personaje variable 1 (Gem) tiene un estilo comunicativo pasivo caracterizado por: voz titubeante, posturas tensas con tendencia a alejarse de la situación y expresiones que denotan inseguridad.
 - El personaje variable 2 (Pearl) tiene un estilo comunicativo agresivo caracterizado 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.
 - El personaje variable 3 (Diamond) tiene un estilo comunicativo asertivo que se caracteriza por: tonos de voz, gestos o expresiones verbales firmes, directos, honestos y abiertos, con predominio de mensajes en primera persona.
- El dinamizador o dinamizadora irá introduciendo las particularidades de cada estilo de comunicación, si es que el grupo de jóvenes no las introduce.
- ¿Cómo ha variado la forma de actuar del personaje estático dependiendo de la forma en la que ha actuado cada personaje variable?
- ¿Hay alguien que crea que se puede actuar de otro modo para mejorar la resolución de la situación?
 - En este caso se invitará a alguien a salir (dos personas como máximo).

4 ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (IV)!

Tal y como se ha indicado anteriormente, al final de cada sesión del programa se pondrán en común las ideas clave trabajadas en la sesión. La persona facilitadora podrá elegir entre realizar una presentación de estas ideas, buscando la implicación del grupo, a partir de una lluvia de ideas (**opción de mínimos**).

O fomentar que los y las jóvenes se graben (o grabarlos) mientras explican estas ideas clave de alguna forma dinámica de su preferencia (**opción de máximos**).

En ambos casos, las ideas clave se presentan en la ficha 3.4.F. Si se elige la opción de máximos, las y los jóvenes dispondrán de una serie de instrucciones sobre la realización del vídeo, que la persona dinamizadora podrá consultar en la ficha 1.1.P.

FICHA 3.4.F

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN 4 QUE HAY QUE PRESENTAR O PROMOVER QUE LAS Y LOS JÓVENES EXPONGAN EN SU VÍDEO

- Para comunicarnos con los demás tenemos que ser capaces de expresar lo que nos pasa, aun cuando esto pueda no gustar a alguna de las personas que nos rodean.
- Expresarse con naturalidad y al mismo tiempo con respeto hacia los demás no es fácil ni sencillo, pero se puede aprender a hacerlo.
- Callar lo que sentimos u opinamos respecto de alguien o de una situación concreta, sobre todo cuando lo hacemos por vergüenza o incapacidad para decirlo, no es una buena forma de comunicación.
- Decir lo que pensamos, prescindiendo de las consecuencias que puede tener o de si puede herir a alguien, no es una buena forma de comunicación.
- Expresarse directamente de acuerdo con lo que pensamos o sentimos es mucho más sincero y directo que referir nuestros pensamientos o sentimientos a otras personas que nos rodean.
- Es fácil que, cuando estamos presionados por alguien o algo del entorno, o cuando queremos evadir responsabilidades, acabemos actuando y expresándonos como no somos en realidad.

FICHA 4.5.F

IDEAS CLAVE / SESIÓN 5

- Los cambios de humor y las alteraciones emocionales y del estado de ánimo son propios de la interacción de nuestro yo con el entorno y se dan en todas las etapas de la vida.
- Existen técnicas, que se pueden aprender, para controlar las alteraciones emocionales y los sentimientos de frustración.
- Las drogas, como sustancias estimulantes o depresoras, son una solución fugaz, afrontan el síntoma (timidez, situación problemática, etc.), pero no actúan sobre la causa que lo está produciendo.
- Adquirir capacidad de relajarse en los momentos de estrés y tensión nos ayuda a equilibrarnos, especialmente en momentos de mucha alteración emocional.
- Una de las conductas más útiles cuando nos encontramos alterados emocionalmente es buscar a una persona de nuestra confianza que nos pueda acompañar y apoyar.



MATERIAL PARA PARTICIPANTES

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿CÓMO SON LAS RELACIONES DE LOS JÓVENES DE JUVELON?

Los y las participantes iniciarán la tercera fase del juego de la aplicación que se instalaron en sesiones anteriores.

2 / ¿CÓMO ES MI ESTILO DE COMUNICACIÓN?

Los y las participantes realizarán el test de estilo de comunicación propio y se valorarán ante las diversas situaciones propuestas.

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 el que 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.

3 / ¿CÓMO SE COMUNICAN LOS JÓVENES DE JUVELON?

→ Plan de mínimos

El grupo visualizará vídeos donde se muestran estilos comunicativos y reacciones asociadas.

→ Plan de máximos

La persona facilitadora trabajará el entrenamiento de habilidades a partir del juego de rol. Para esta actividad es muy importante que la persona facilitadora revise las instrucciones del role-playing y realice una actividad rompe-hielo antes de empezar (ver el documento de recursos didácticos y actividades alternativas).



FICHA 4.2.P

JUEGO DE ROL DEL PERSONAJE ESTÁTICO, PETRI

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

Has bebido unos cuantos cubatas y vas un poco colocado/a. La gente es muy pesada y se mete por el medio. Los bares están llenos, las calles también... ¡estás hasta el gorro! Cuando entras en la discoteca, una persona te pisa y esto es suficiente. Le das un empujón muy fuerte. ¡Qué se ha creído! Él/Ella te devuelve el empujón y os empezáis a pelear. 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)

Eres Gem y a ti los conflictos no te gustan. Suelen evitarlos. Hablas bajito y te cuesta mantener la mirada fija. Hoy has salido a cenar y de fiesta con tus amigos/as Petri, Pearl y Diamond. Todos/as vais colocadillos/as, pero Petri va pasado de vueltas. Nada más entrar en la discoteca y Petri ha empezado a pelearse con una persona. A ti, normalmente, siempre te da un poco de miedo Petri y en esta situación todavía más. A ti te gusta pasar desapercibido/a. 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. De pronto, recibes una bofetada de uno de los amigos de la persona con quien Petri ha empezado la pelea. 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)**

Eres Pearl, una persona muy segura de ti misma y no dejas que nadie te falte al respeto. Si tienes que gritar o pelear con alguien lo haces, porque no estás de ninguna forma dispuesto a que te falten al respeto. Antes eras más bien tímido/a, pero un día te cansaste y dijiste basta. Desde entonces siempre defiendes tu opinión cueste lo cueste y con las formas que sea necesario. Hoy has salido a cenar y de fiesta con tus amigos/as Petri, Gem y Diamond. Todos/as vais colocadillos, pero Petri va pasado de vueltas. Apenas acabáis de entrar en la discoteca y Petri ha empezado a pelearse con una persona. 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)**

Eres Diamond, una persona a quien no le gustan los conflictos, pero si se producen intentas solucionarlos hablando de lo sucedido. Crees que hablando la gente se entiende, siempre que no se digan a gritos las cosas que realmente se piensan y se sienten. Hoy has salido a cenar y de fiesta con tus amigos/as Petri, Gem y Pearl. Todos/as vais colocadillos, pero Petri va pasado de vueltas. Nada más entrar en la discoteca, Petri ha empezado a pelearse con una persona. Lo primero que haces es coger a Petri, mirarle a los ojos y decirle que sabes que está muy nervioso, 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. Que se calme, que tú estás dispuesto a ayudarlo y que es mejor que os marchéis a otra parte de la discoteca. A continuación hablas con la persona con quien ha empezado la pelea, le pides disculpas y le das la mano. Le haces entender que ha sido un momento de descontrol de tu amigo/a y que no volverá a pasar.

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

4 / ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (IV)!

→ Plan de mínimos

En esta opción, el grupo escuchará la exposición de las ideas clave de la persona facilitadora.

→ Plan de máximos

Si se ha decidido acogerse al plan de máximos, para desarrollar esta actividad el grupo deberá realizar un esfuerzo de recapitulación de los aspectos importantes trabajados durante la sesión con objeto de plasmarlos en un vídeo siguiendo las indicaciones de la ficha 1.1.P. Además, la persona facilitadora podrá guiarlos con las principales ideas clave contenidas en la ficha 3.4.F.

FICHA 4.6.P

JUEGO DE ROL DEL PERSONAJE CONTEXTUAL, BARA

Tú eres Bara. Te encuentras en la discoteca, pasándolo bien con tus amigos/as y mientras estás bailando pisas, sin querer, a Petri. Petri te empuja, tú le devuelves el empujón y os empezáis a pelear. 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.





SESIÓN 5.

¡CORTA EL MAL + + ROLLO!



OBJETIVOS

- IDENTIFICAR LAS EMOCIONES DESAGRADABLES QUE PUEDEN CONDUCIR AL CONSUMO DE DROGAS.
- PONER EN PRÁCTICA TÉCNICAS PARA GESTIONAR Y AFRONTAR LAS EMOCIONES DESAGRADABLES.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD Y TIEMPO PREVISTO	ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN	MATERIAL PARA PARTICIPANTES
Recordatorio de las ideas de la sesión anterior e introducción de la sesión actual.	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿cómo se comunican los jóvenes? Tiempo previsto 20 min	Ficha 5.1.F. Indicaciones sobre los contenidos de la fase 4 del juego de la app móvil (con cuestionario final de la sesión anterior) (pág. 54). Introducción de las ideas clave Ficha 4.5.F. Ideas clave de la sesión 5 (pág. 59).	Material necesario para la sesión Móvil propio u ordenador de la entidad/escuela. Fase 4 del juego de la app móvil.
Emociones desagradables (tristeza, angustia, estrés...) que llevan o pueden llevar a consumir.	2 / ¡Pongámonos en la piel de un joven! Tiempo previsto 25 min	Ficha 5.2.F. Indicaciones para el caso introspectivo (pág. 55-56).	
Técnicas de gestión y afrontamiento de las emociones desagradables.	3 / Técnicas para la gestión de emociones. Tiempo previsto 35 min	Ficha 5.3.F. Indicaciones de control cognitivo-conductual para el afrontamiento de emociones desagradables (pág. 56-57). Ficha 5.4.F. Indicaciones para la persona facilitadora destinadas a poner en práctica la técnica de relajación en la sesión (pág. 58).	Ficha 5.1.P. Indicaciones de control cognitivo-conductual para el afrontamiento de emociones (pág. 60-61). Ficha 5.2.P. Aprendiendo a relajarnos (técnicas de relajación para las y los jóvenes) (pág. 61).
Síntesis de ideas clave y anticipar ideas de la próxima sesión.	4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (V)! Tiempo previsto 10 min	Síntesis de las ideas clave Ficha 4.5.F. Ideas clave de la sesión 5 que hay que presentar o promover que los jóvenes expongan en su vídeo (pág. 59). Material necesario para la sesión Cámara o móvil como alternativa si los chicos y chicas no tienen móvil. Anticipando las ideas clave Ficha 5.5.F. Ideas clave de la sesión 6 (pág. 59).	Plan de mínimos Escuchar la exposición de la persona dinamizadora. Plan de máximos Ficha 1.1.P. Instrucciones sobre la realización del vídeo (pág. 20). Material necesario para la sesión Móviles de los chicos/as.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿CÓMO SE COMUNICAN LOS JÓVENES DE JUVELON?

Todas las personas participantes han de tener instalada la aplicación móvil del programa para poder desarrollar esta actividad. La aplicación móvil dispone de un juego pensado para ser superado en siete fases. Este será el cuarto de los siete momentos en los que los jóvenes dispondrán de tiempo para poner en práctica los aprendizajes de la sesión anterior y conseguir superar las fases que les llevarán a ganar el juego de la app móvil. Para que puedan jugar, les tienes que facilitar el código de la fase 4 que encontrarás en la ficha 5.1.F.



¡Debéis comentar en 10 minutos las preguntas del Quiz de la última sesión!



Se utilizará la ficha 4.5.F para introducir sintéticamente las ideas que se presentarán a lo largo de esta sesión.

FICHA 5.1.F

INDICACIONES SOBRE LOS CONTENIDOS DE LA FASE 4 DEL JUEGO DE LA APP MÓVIL (CÓDIGO FASE 4: B2A05)

En esta fase del juego se realizarán pruebas para que las y los jóvenes puedan jugar y divertirse y, al final, tendrán que responder una serie de preguntas relacionadas con los conocimientos, actitudes/creencias y habilidades generales asociados al consumo de drogas en jóvenes de 16 a 21 años de Juvelon y que se han trabajado en la cuarta sesión del programa. El grupo dispondrá de unos 10 minutos aproximadamente para jugar al juego e ir superando las pruebas planteadas. Al final tendrán que responder las preguntas siguientes:

A / Algunas personas que acostumbran a tener un estilo pasivo utilizan el alcohol como medio para desinhibirse y evitar dicho estilo. CIERTO

☒ Es interesante señalar que si bien inicialmente parece que la timidez y la baja autoestima propias de este estilo quedan superadas, posteriormente la persona se siente peor. Las habilidades asertivas se tienen que trabajar de forma consciente porque el alcohol no hace que estas mejoren de forma duradera y por sí solas. En cambio, las consecuencias negativas del alcohol sí que perduran en el tiempo.

B / La persona con un estilo de comunicación asertivo acostumbra a hablar bajito y sin mirar a los otros a los ojos porque así los respeta y no los molesta. FALSO

☒ Estas son características propias de una persona que utiliza un estilo de comunicación pasivo.

C / La persona con un estilo de comunicación pasivo acostumbra a hablar de forma impositiva, en algunos casos incluso a gritos, para imponer su opinión, que considera que es la válida. FALSO

☒ Estas son características propias de una persona que utiliza un estilo de comunicación agresivo.

D / Marcos está actuando de forma asertiva si, cuando está cansado y quiere marcharse a casa, pese a que los amigos le dicen que si toma algo podrá salir de fiesta porque no notará el cansancio, se mantiene firme y les dice: "Gracias por el ofrecimiento, pero no quiero salir, estoy cansado y me voy a casa". CIERTO

E / Estás muy nervioso porque tienes un examen con una profesora que no te gusta. Ya has vivido con ella más de una situación de gritos y reproches. Te parece una inepta. Solo con verla ya te comunicas de forma agresiva con ella. Para evitar acabar otra vez a gritos, te fumas un porro. Los porros favorecerán que dejes de utilizar un estilo agresivo y puedas aprobar el examen. FALSO

☒ Si bien es cierto que a menudo los porros hacen que las personas se tranquilicen, hay que tener en cuenta que esto no siempre es así. El cannabis primero es estimulante y después depresor del sistema nervioso central. A dosis altas siempre es depresor. Además, con los porros, la capacidad de concentración queda reducida y, por consiguiente, aprobar el examen será todavía más difícil.

2 / ¡PONGÁMONOS EN LA PIEL DE UN JOVEN!

Esta actividad se puede desarrollar de dos maneras diferentes. En los casos en los que la persona facilitadora considere que no está contraindicado el uso del caso introspectivo, ya sea porque el grupo es suficientemente maduro o porque no hay ninguna persona con antecedentes de trastornos psicóticos, se procederá a la lectura del caso de forma pausada e invitando a un especial nivel de concentración y relajación, pero sin llegar a generar una relajación profunda que implicaría dedicar más tiempo. En los casos en los que esto no sea posible, se leerá simplemente el caso. La persona facilitadora indicará que el caso se basa en la historia vivida por uno de los jóvenes del planeta.

Para hacer uso de la técnica del caso introspectivo hay que generar un clima de concentración, relajación y tranquilidad, pero sin llegar a una relajación profunda. Tan solo se tendrá que acentuar más la empatía con el personaje. Las y los participantes deberán relajarse ligeramente y se irán poniendo progresivamente en la piel del protagonista de la historia. Quien facilite deberá indicarlo y tendrá que ir haciendo pausas progresivamente, jugar con el tono de voz, apelar a las emociones sentidas por el protagonista e ir conduciendo a los participantes a situarse como protagonistas del caso. Los elementos indicados en color diferente se leerán únicamente si se hace uso del caso introspectivo.

Cuando la lectura introspectiva esté contraindicada, el caso se

FICHA 5.2.F

INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DE UN CASO LEÍDO DE FORMA INTROSPECTIVA O DE FORMA SIMPLE

Fase 1 (10 min)

Eres Manuel, un chico de 17 años que naciste en una pequeña ciudad alejada de donde vives actualmente y que desde hace siete años vives en la ciudad principal del planeta (pausa).

Durante el último año de educación secundaria ibas con un grupo de chicos con quienes te entendías muy bien y te sentías uno más de ellos (pausa). Te sentías feliz (pausa). Algunos de ellos consumían porros porque así se sentían mejor y se reían (pausa). Tú lo habías hecho alguna vez, pero no te gustaba mucho (pausa). Muchas tardes os sentabais en un banco para charlar o paseabais por el barrio (pausa). No era la vida que querías, pero te sentías feliz (pausa) allí, con ellos, en grupo. No como en casa (pausa).

Este curso, desde que has empezado un programa para aprender una profesión, ya no tienes mucho tiempo y no los ves muy a menudo (pausa).

Estás muy motivado en las clases porque la materia te gusta y crees que te ayudará a encontrar un trabajo (pausa). Te sientes útil y que tu vida tiene sentido (pausa). Te entiendes bien con el profesorado y el grupo y tan solo has faltado a clase algún día por problemas en casa (pausa).

En los primeros exámenes tienes muy buenas notas (pausa), lo que te motiva a seguir a pesar de que los problemas en casa van en aumento. En casa todo son llantos y gritos, pero aquí sientes que estás haciendo cosas que te hacen pensar en un futuro diferente (pausa).

Por las tardes, a veces vas a jugar a fútbol con un equipo que ha organizado un grupo de educadores del barrio (pausa). Vas porque te gusta el fútbol, pero todavía no conoces mucho a la gente (pausa). Sientes vergüenza y timidez, pero a la vez ilusión (pausa). Es un grupo de jóvenes muy diferente del que estás habituado, lo que te produce temor (pausa). Pero al mismo tiempo te ayuda a ver que no todo son problemas (pausa).

Una tarde, cuando vuelves a casa, te encuentras una situación que te desborda (pausa). Ya no puedes aguantar más en esta casa (pausa). Te genera mucha angustia (pausa). Te sientes muy nervioso (pausa). No sabes qué hacer para parar esta situación, pero por ahora lo único que puedes hacer es dar un portazo y volver a la calle (pausa).

Fase 2 (5 min)

¿Qué haces?

(La persona facilitadora da pie a las y los participantes para que realicen una lluvia de ideas alternativas sobre el final del caso.)

leerá directamente y en tercera persona (no en primera, que es como está redactado), sin pausas y buscando la empatía de las y los jóvenes, pero sin facilitar que estos se pongan completamente en la piel del protagonista.

En ambos casos, la lectura del caso implicará la fase 1 del desarrollo de la actividad y supondrá unos 10 minutos como máximo.

La fase 2 implicará que las y los jóvenes puedan proponer durante cinco minutos como avanzaría el caso.

En la fase 3, la persona facilitadora planteará durante 5-10 minutos las dos alternativas de resolución y explicará que existen estrategias para afrontar las emociones desagradables más allá del consumo.

3 / TÉCNICAS PARA LA GESTIÓN DE EMOCIONES

Es importante que la persona facilitadora ligue el caso anterior, con independencia de como haya sido leído, con técnicas o estrategias prácticas que ayudan a dar respuesta y afrontar de forma saludable las emociones desagradables que, al igual que el o la joven extraterrestre, sufrimos en el día a día. Será importante resaltar que **TODOS** y **TODAS** sufrimos estas emociones desagradables, independientemente de nuestra edad y origen, y que podemos aprender a afrontarlas con éxito.

Sobre esta base, la persona facilitadora podrá emplear la metáfora de la maleta o mochila de herramientas que hay que ir llenando. Comentará verbalmente durante unos 5-10 minutos algunos de los aspectos presentes en la ficha 5.3.F y entregará a los participantes la ficha 5.1.P. Indicará que todas estas son herramientas que las y los jóvenes

Fase 3 (10 min)

A / Te vas a la plaza donde el año pasado te encontrabas con los compañeros de secundaria. Ellos conocen la situación de tu casa, te entenderán. Te recomiendan fumarte un porro para relajarte. Tú no lo ves muy claro. Te llaman de casa unas cuantas veces y te riñen. Te pones más nervioso todavía. Uno de tus amigos te dice que a él, siempre que tiene problemas con alguien, le funciona muy bien fumarse un porro: "Te olvidas de todo, tío. Ya pensarás en todo eso mañana". Finalmente decides fumarte un porro.

B / Te vas al campo de fútbol. Hoy no te tocaba partido, pero los educadores de calle y tus compañeros de equipo acostumbran a estar todas las tardes. Ellos no conocen la situación de casa. No sabes si se asustarán. Pero lo que necesitas es darle un poco al balón y olvidarte durante un rato de la situación. Quizá alguien que no sepa nada te podrá ayudar.

(La persona facilitadora explicará que estas son dos posibles alternativas de finalización del caso bastante habituales. Si en la fase 2 ha salido alguna alternativa parecida, se conectará con esta. Será importante efectuar la reflexión de que tal vez la salida más fácil es la evasión y el retorno a ambientes que, pese a ser nocivos, son conocidos. Pero esta no es la única y, sobre todo, no es la mejor de las salidas. Hablar con personas quizás poco conocidas pero no contaminadas por el problema que tú tienes, hacer deporte, aplicar técnicas de relajación y otras estrategias parecidas, es útil. Aun cuando inicialmente no parezca la salida más fácil, finalmente es la que da mejores frutos.)

FICHA 5.3.F

INDICACIONES DE CONTROL COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA EL AFRONTAMIENTO DE EMOCIONES DESAGRADABLES

La depresión y la angustia

- En nuestra sociedad, los síntomas de depresión y angustia son comunes, especialmente durante la adolescencia.
- Ni el alcohol ni las demás drogas solucionan los problemas, ni la depresión, ni la angustia. Muy al contrario, pueden agravarlas.

¿Qué puedo hacer cuando tengo problemas? Piensa:

- 1 / **NO ERES LA ÚNICA PERSONA.** A muchas personas les suceden cosas parecidas a las tuyas. Todo el mundo tiene problemas. Es importante aprender a aceptarlos y enfrentarse a ellos del modo más saludable posible.
- 2 / **NO ESTÁS SOLO/A** ante los problemas. Siempre puedes encontrar a alguien que te entienda y te pueda ayudar (familiares, profesorado, amistades...).
- 3 / Los médicos y psicólogos pueden ayudarte a sentirte mejor contigo mismo y a construir tu futuro de ahora en adelante. **TU FUTURO DEPENDE DE TI.**

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 los 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).

de Juvelon utilizan y que ellos y ellas pueden introducir en su mochila.

No habrá tiempo para trabajar estas herramientas en la sesión, tan solo para presentarlas. Las personas educadoras las pueden utilizar posteriormente en el programa como herramientas útiles para ayudar a las y los jóvenes a afrontar problemas muy frecuentes en estas edades como el estrés y las emociones desagradables. Están disponibles en las fichas, por lo que las personas jóvenes pueden recurrir a ellas en otros momentos y practicarlas con mayor profundidad.

A continuación dará pie a que las y los jóvenes puedan explicar, durante 10-15 minutos, algunas herramientas que ellos y ellas emplean para relajarse, liberar la angustia, fomentar la autoestima, etc., y que podría ser útil recomendar a jóvenes extraterrestres.

Por último, la persona facilitadora conducirá durante 15 minutos la dinámica descrita en la ficha 5.4.F y pondrá en práctica la técnica de relajación que en ella se describe, indicando que es una herramienta muy utilizada por las y los jóvenes de Juvelon.



Aumentar la autoestima

- 1 / Efectuar 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 forma más positiva.
- 4 / Colgar la lista de cualidades positivas en un lugar visible para poder darle una vistazo cuando se tiene "un día malo".

Autocontrolarse ante el estrés

Efectos del estrés

- Aceleración del ritmo cardíaco
- Sensación de falta de aire
- Dolor de cabeza o de barriga
- Opresión en el pecho
- Sudoración
- Sequedad de boca
- Diarrea o vómitos
- Alteraciones del apetito o el sueño
- Problemas de concentración y/o memoria
- Depresión, tristeza, llanto
- Nerviosismo (tics, inquietud)
- Ansiedad, preocupación
- Irritabilidad, agresividad

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 me muestro tan irritable.
- No permitiré que esto me afecte de este modo.
- 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 sitio.
- 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, quizás 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 orgulloso de mí mismo.
- Tengo que explicarle a ... como me ha ido el examen.

FICHA 5.4.F

En la guía aparecen descritas muchas técnicas. No es necesario usarlas todas, podrán escogerse aquellas que mejor se adapten a la necesidad de las y los jóvenes del grupo.

INDICACIONES A LA PERSONA FACILITADORA PARA PONER EN PRÁCTICA LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN EN LA SESIÓN

El moderador/a pedirá al grupo que se desprendan de cualquier objeto que tengan en las manos y que mientras estén sentados extiendan el cuello, el tronco y las extremidades hasta que noten que estas empiezan a pesar.

Al mismo tiempo, les pedirá que cierren los ojos y que tomen y expulsen aire profunda y lentamente. Después de unos segundos, el moderador/a les pedirá que cierren los puños y extiendan las piernas todo lo que puedan hasta notar una leve molestia para adquirir conciencia de la sensación muscular que se produce cuando la persona se encuentra tensa.

A continuación les pedirá que relajen lentamente los músculos para que también adquieran conciencia de la sensación de bienestar que esto produce. Después, siempre con los ojos cerrados y manteniendo una respiración lenta y rítmica, les pedirá que piensen en una situación en la que se hayan encontrado muy bien, a gusto y hayan disfrutado.

La persona moderadora dirá en voz alta “me encuentro bien, a gusto y estoy disfrutando” para que las y los participantes se lo repitan a sí mismos internamente. Después de unos segundos, les pedirá que piensen en una situación que hayan vivido en la que se hayan encontrado un poco mal. Tras unos segundos, les pedirá que vuelvan a recordar la situación agradable anterior repitiéndose a sí mismos “me encuentro bien, a gusto y estoy disfrutando”. Posteriormente les indicará que vayan abriendo los ojos lentamente y acomodándose en la silla.

Después de esta experiencia, quien modera les preguntará cómo se sienten, si se encuentran a gusto y en estado de relajación. La mayoría de jóvenes seguramente dirán que sí, si bien también es posible que alguno de ellos comente que no ha podido experimentar lo que la actividad se proponía. Esto dependerá, entre otras cosas, de su capacidad de atención y concentración para seguir las indicaciones respecto al desarrollo de este ejercicio a lo largo de la sesión y de su convicción acerca de si la actividad será útil.

La persona moderadora preguntará a al grupo si ha notado algún cambio emocional al pasar de pensar en la situación agradable a la desagradable y, de nuevo, a la agradable. Si su respuesta es afirmativa, quien modera podrá hacerles notar su capacidad para autogestionar las emociones en función del control del pensamiento y del contenido del lenguaje interior que utilizan en cada momento. Les comentará que utilizar estas estrategias eficazmente, con cierta frecuencia y ante situaciones tensas, requiere un entrenamiento que hay que iniciar en situaciones más relajadas, del mismo modo que para poder conducir un automóvil por una autopista con mucho tránsito, antes se han tenido que realizar las primeras prácticas en un entorno con pocos coches alrededor.

No obstante, con práctica y autoconciencia de las propias ideas y pensamientos, las personas pueden llegar a reinterpretar las situaciones que les producen tensión, darles significados que les creen menos frustración, autogestionar sus propias emociones y mostrar menos reacciones explosivas negativas ante los demás y ante sus hijos e hijas. Por otra parte, estos patrones de comportamiento servirán de modelo adecuado para que los hijos e hijas también vayan desarrollando estrategias de autorregulación emocional y del comportamiento.

Para finalizar, comentará a las y los jóvenes que en la ficha 5.2.P “Aprendiendo a relajarnos” encontrarán indicaciones para practicar la relajación.



4 ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (V)!

Tal y como se ha indicado anteriormente, al final de cada sesión del programa se pondrán en común las ideas clave trabajadas en la sesión. Quien facilita podrá elegir entre realizar una presentación de estas ideas, buscando la implicación del grupo, a partir de una lluvia de ideas (**opción de mínimos**).

O fomentar que las y los jóvenes se graben (o grabarlos) mientras explican estas ideas clave de alguna forma dinámica de su preferencia (**opción de máximos**).

En ambos casos, las ideas clave se presentan en la ficha 4.5.F. Si se elige la opción de máximos, las y los jóvenes dispondrán de una serie de instrucciones sobre la realización del vídeo, que la persona dinamizadora podrá consultar en la ficha 1.1.P.

FICHA 4.5.F

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN 5 QUE HAY QUE PRESENTAR O PROMOVER QUE LAS Y LOS JÓVENES EXPONGAN EN SU VÍDEO

- Los cambios de humor y las alteraciones emocionales y del estado de ánimo son propios de la interacción de nuestro yo con el entorno y se dan en todas las etapas de la vida.
- Existen técnicas, que se pueden aprender, para controlar las alteraciones emocionales y los sentimientos de frustración.
- Las drogas, como sustancias estimulantes o depresoras, son una solución fugaz, afrontan el síntoma, pero no actúan sobre la causa que lo está produciendo.
- Adquirir capacidad de relajarse en los momentos de estrés y tensión nos ayuda a equilibrarnos, especialmente en momentos de mucha alteración emocional.
- Una de las conductas más útiles cuando nos encontramos alterados emocionalmente es buscar una persona de nuestra confianza que nos pueda acompañar y apoyar.

FICHA 5.5.F



IDEAS CLAVE / SESIÓN 6

- Aun cuando las conductas adictivas son individuales, estas no se dan en un contexto de privacidad, sino que se instauran en un entorno de relaciones personales e institucionales.
- Las conductas adictivas, en la medida en que anulan progresivamente la libertad de la persona, a menudo sin que esta se dé cuenta de ello, son generadoras de conflictos y dilemas.
- Se suele presentar un dilema cuando, ante una situación determinada, aparecen como mínimo dos conductas posibles.
- Los dilemas suelen producirse sobre situaciones con un mínimo de complejidad, que no aceptan soluciones simples.
- Encontrar soluciones para los dilemas supone analizar las situaciones problemáticas, buscar alternativas, analizarlas y elegir la mejor solución.

MATERIAL PARA PARTICIPANTES

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿CÓMO SE COMUNICAN LOS JÓVENES DE JUVELON?

Las y los participantes iniciarán la cuarta fase del juego de la aplicación que se instalaron en sesiones anteriores.

2 / ¡PONGÁMONOS EN LA PIEL DE UNA PERSONA JOVEN!

No se necesita ningún material específico para esta actividad.

3 / TÉCNICAS PARA LA GESTIÓN DE EMOCIONES

La persona facilitadora entregará al grupo las fichas 5.1.P y 5.2.P.

4 / ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (V)!

→ Plan de mínimos

En esta opción, el grupo escuchará la exposición de las ideas clave de la persona facilitadora.

→ Plan de máximos

Si se ha decidido acogerse al plan de máximos, para el desarrollo de esta actividad el grupo tendrá que hacer un esfuerzo de recapitulación de los aspectos importantes trabajados durante la sesión con objeto de poder plasmarlos en un vídeo siguiendo las indicaciones de la ficha 1.1.P. Además, la persona facilitadora los podrá guiar con las principales ideas clave contenidas en la ficha 4.5.F.

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.



INVIRTIENDO LOS PROBLEMAS



OBJETIVOS

- IDENTIFICAR LA EXISTENCIA DE DIFERENTES POSICIONAMIENTOS ANTE UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS.
- SER CAPAZ DE ARGUMENTAR UN POSICIONAMIENTO ANTE UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS.
- SER CAPAZ DE RESOLVER UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD Y TIEMPO PREVISTO	ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN	MATERIAL PARA PARTICIPANTES
Recordatorio de las ideas de la sesión anterior e introducción de la sesión actual.	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿cómo afrontan las dificultades los jóvenes de Juvelon? Tiempo previsto 20 min	Ficha 6.1.F. Indicaciones sobre los contenidos de la fase 5 del juego de la app móvil (con cuestionario final de la sesión anterior) (pág. 64). Introducción de las ideas clave Ficha 5.5.F. Ideas clave de la sesión 6 (pág. 70).	Material necesario para la sesión Móvil propio u ordenador de la entidad/escuela. Fase 5 del juego de la app móvil.
Diferentes posicionamientos ante una situación problemática sobre el consumo de drogas.	2 / ¡Analizamos un dilema o problema! Tiempo previsto 20 min (Plan de mínimos) Tiempo previsto 40 min (Plan de máximos)	Plan de mínimos Promoción del análisis por subgrupos de un dilema o problema que después se resolverá y pondrá en común. Esta actividad se fusiona con la siguiente del plan de mínimos. Ficha 6.2.F. Presentación de cinco dilemas/problemas. Indicaciones del facilitador sobre los métodos de resolución de dilemas y problemas (pág. 66). Plan de máximos Representación de un dilema a través de un juicio a todo el grupo. Ficha 6.3.F. Descripción del dilema principal y los diferentes personajes implicados que hay que representar (pág. 67-68).	Ficha 6.1.P. Dilemas 1 y 2 y método de resolución de dilemas y problemas (pág. 71). Ficha 6.2.P. Dilemas 3, 4 y 5 y método de resolución de dilemas y problemas (pág. 72).
Resolución de una situación problemática ante el consumo de drogas.	3 / ¡Resolvamos un dilema o problema! Tiempo previsto 40 min (Plan de mínimos) Tiempo previsto 20 min (Plan de máximos)	Plan de mínimos Promoción de la resolución por subgrupos del dilema o problema analizado previamente y puesta en común. Esta actividad se fusiona con la anterior del plan de mínimos. Ficha 6.2.F. Presentación de cinco dilemas/problemas. Indicaciones la persona facilitadora sobre los métodos de resolución de dilemas y problemas (pág. 66). Plan de máximos Resolución por subgrupos del dilema representado en el juicio y exposición al grupo de su propuesta de resolución particular. Ficha 6.4.F. Indicaciones para la resolución del dilema/problema y para la puesta en común (pág. 69).	Plan de mínimos Resolución por subgrupos del dilema o problema analizado previamente y puesta en común. (Utilización de las mismas fichas del plan de mínimos de la actividad anterior puesto que las actividades se fusionan). Plan de máximos Resolución por subgrupos del dilema representado en el juicio y exposición al grupo de su propuesta de resolución particular. Ficha 6.3.P. Dilema 6 Dilema presentado en el juicio y pasos para la resolución de la situación problemática que lo genera (pág. 73).
Síntesis de ideas clave y anticipar ideas de la próxima sesión.	4 / ¡Grabémonos recordando lo que hemos descubierto de Juvelon (VI)! Tiempo previsto 10 min	Síntesis de las ideas clave Ficha 5.5.F. Ideas clave de la sesión 6 que hay que presentar o promover que las y los jóvenes expongan en su vídeo (pág. 70). Anticipando las ideas clave Ficha 6.5.F. Ideas clave de la sesión 7 (pág. 70).	Plan de mínimos Escuchar la exposición de quien dinamiza. Plan de máximos Ficha 1.1.P. Instrucciones sobre la realización del vídeo (pág. 20). Material necesario para la sesión Móviles de los chicos y chicas.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿CÓMO AFRONTAN LAS DIFICULTADES LOS JÓVENES DE JUVELON?

Todas las personas participantes han de tener instalada la aplicación móvil del programa para poder desarrollar esta actividad. La aplicación móvil dispone de un juego pensado para ser superado en siete fases. Este será el quinto de los siete momentos en los que dispondrán de tiempo para poner en práctica los aprendizajes de la sesión anterior y conseguir superar las fases que les llevarán a ganar el juego de la app móvil. Para que puedan jugar, les has de facilitar el código de la fase 5 que encontrarás en la ficha 6.1.F.



¡Debéis comentar en 10 minutos las preguntas del Quiz de la última sesión!



Se utilizará la ficha 5.5.F para introducir sintéticamente las ideas que se presentarán a lo largo de esta sesión.

FICHA 6.1.F

INDICACIONES SOBRE LOS CONTENIDOS DE LA FASE 5 DEL JUEGO DE LA APP MÓVIL (CÓDIGO FASE 5: 9AB84)

En esta fase del juego se realizarán pruebas relacionadas con los conocimientos, actitudes/creencias y habilidades generales asociados al afrontamiento de las emociones desagradables por parte de jóvenes de 16 a 21 años de Juvelon y que se han trabajado en la quinta sesión del programa. Las y los jóvenes dispondrán de unos 10 minutos aproximadamente para jugar al juego e ir superando las pruebas planteadas. Al final tendrán que responder las preguntas que se plantean a continuación:

A / La depresión afecta únicamente a las personas mayores. Los jóvenes tienen toda la vida por delante y, por lo tanto, son felices y no tienen depresión. FALSO

✓ En nuestra sociedad, los síntomas de depresión y angustia son comunes, especialmente en la adolescencia. Todo el mundo tiene problemas, no solo las personas adultas.

B / Hacer deporte, pensar en mis aspectos positivos o hablar con alguna persona de confianza ayuda a afrontar las emociones desagradables. CIERTO

✓ Es importante que no pienses constantemente en lo que te ha salido mal o te ha hecho sufrir y que no te obsesiones con ello, y menos todavía que le des vueltas tú solo. Realizar prácticas saludables que te ayuden a desconectar y vivir situaciones alegres, hablar con personas que puedan tener otro punto de vista o pensar en lo que te ha salido bien o lo que haces bien son buenas alternativas para afrontar las emociones desagradables.

C / Señala cuáles de las indicaciones siguientes te pueden ayudar a controlar el estrés y/o la angustia y a tranquilizarte:

✓ Evita pensar en la situación y ve a emborracharte con los amigos. **FALSO**
Esto te hará olvidar el problema y evitar la angustia puntualmente, pero cuando dejes de beber esta angustia volverá a aparecer.

✓ Es mejor que te quedes solo en casa pensando en lo que ha pasado y fumándote un porro. **FALSO**

Esto hará que le des más vueltas de las necesarias al problema y fumándote el porro quizá reducirás puntualmente la angustia, pero no de forma duradera.

✓ Encuentra el aspecto positivo, no necesitas demostrarle nada a nadie, no puedes pretender que la gente actúe siempre como tú quisieras. Analiza el problema, quizá tiene una solución. **CIERTO**

✓ Dale vueltas a lo que ha pasado e intenta resolver el problema rápidamente. **FALSO**

Los problemas no se pueden solucionar siempre rápidamente y, a veces, no conseguirlo te puede causar todavía más angustia.

D / Los porros y el alcohol calman, por lo que son una buena herramienta para afrontar la depresión. FALSO

✓ Ni el alcohol, ni los porros, ni las demás drogas solucionan los problemas, la depresión o la angustia. Por el contrario, pueden agravarlos porque provocan alteraciones en el cerebro y, por consiguiente, el desarrollo saludable de los procesos mentales que en él se desarrollan.

2 / ¡ANALICEMOS UN DILEMA O PROBLEMA!

Esta actividad consistirá en que las y los jóvenes se pongan en la piel de las diferentes personas implicadas en un dilema social relacionado con el consumo de sustancias que ha sucedido en Juvelon.

A menudo se argumenta que el consumo de drogas es una opción personal de quien las consume y se presenta como una cuestión de libertad personal. Se dice que es un daño que te haces a ti mismo, sin que tenga efectos en los demás. Pero la realidad nos indica que incluso con las sustancias más comunes en nuestro contexto, como el alcohol y el tabaco, las conductas personales acaban teniendo efectos en los demás. Son bastante conocidas las consecuencias del alcohol en el tránsito y las lesiones o muertes de inocentes implicados en accidentes con personas en estado de embriaguez. Por otra parte, hoy en día se está desarrollando de forma general la

legislación de protección de las personas no fumadoras porque se han demostrado los efectos de los cigarrillos que consume cada fumador en la salud de la población general. Esto nos sucede en la Tierra, pero también en Juvelon.

Este programa, como ya se ha ido viendo en sesiones anteriores, pretende que los participantes se den cuenta de como, entre las y los jóvenes de Juvelon, la voluntad de uno mismo queda anulada cuando sufre una adicción. Por lo tanto, el consumo de drogas no es una opción libre en la gran mayoría de casos.

Esta actividad, y la sesión en su conjunto, ofrece la oportunidad de insistir sobre lo que sucede cuando una persona consume drogas o ha entrado en el proceso de adicción y sobre como todo ello afecta muy pronto al mundo de las relaciones personales y, en especial, a las personas más cercanas con quienes nos relacionamos.

Las situaciones que se presentan como consecuencia del consumo de drogas producen frecuentemente circunstancias que crean una situación problemática y dudas sobre lo que hay que hacer, auténticos dilemas sobre cómo reaccionar para encontrar la mejor solución y para ser consecuentes con nosotros/as mismos/as y con los demás. Por eso ofrecemos la posibilidad de profundizar en las características de los dilemas que generan estas situaciones problemáticas.

Para trabajar todos estos aspectos se propone un plan de mínimos basado en el trabajo de análisis y debate por subgrupos de diferentes situaciones problemáticas que dan lugar a dilemas. Y un plan de máximos basado en la representación del juicio de una situación problemática con intervención de los diferentes personajes implicados y participación de cada uno de ellos en el dilema generado.



→ Plan de mínimos

FICHA 6.2.F

PRESENTACIÓN DE CINCO DILEMAS/PROBLEMAS. INDICACIONES DE LA PERSONA FACILITADORA SOBRE LOS MÉTODOS DE RESOLUCIÓN DE DILEMAS Y PROBLEMAS

A continuación se presentan cinco situaciones problemáticas en las que las y los jóvenes deberán profundizar y tratar de resolver. La persona dinamizadora les pedirá que formen grupos de tres y que cada grupo analice un dilema y le aplique el método de resolución. Dispondrán de 20 minutos para esta parte. Quien dinamice hará copias de las fichas 6.1.P y 6.2.P y les indicará que se tendrán que preparar para explicar posteriormente la situación y la resolución al resto del gran grupo.

La explicación de cada subgrupo al gran grupo se realizará durante los 30 minutos restantes.

Los cinco dilemas planteados en estas fichas son:

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.

2 / Antes fumabas porros cada día con las y 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.

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

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.

5 / A tu amiga o tu 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 alguna droga más.

Los pasos para la resolución de la situación problemática descritos también en estas fichas son:

1 / Definir la situación problemática de forma concreta

2 / Buscar alternativas

3 / Valorar los pros y contras de cada alternativa

- Pros: Para mí / Para los demás

- Contrás: Para mí / Para los demás

4 / Elegir una solución

5 / Poner en práctica la solución (no es necesario que las y los jóvenes le den respuesta)

6 / Valorar los resultados (no es necesario que las y los jóvenes le den respuesta)



→ Plan de máximos

FICHA 6.3.F

DESCRIPCIÓN DEL DILEMA PRINCIPAL Y LOS DIFERENTES PERSONAJES IMPLICADOS QUE HAY QUE REPRESENTAR

En el caso del plan de máximos, toda la sesión se realizará en torno a una única situación problemática descrita de forma mucho más compleja y en la que hay varios personajes implicados.

En esta actividad de la sesión, la persona facilitadora tendrá que explicar la situación de forma más o menos rápida y a continuación pasará a entregar a cada joven uno de los papeles correspondientes a las personas indicadas.

La situación será descrita de igual forma por todo el mundo. Pero una vez cada joven tenga claro cuál es su papel, deberá representarlo y defender la perspectiva e implicación en el caso desde la visión del personaje asignado. Uno de los personajes será un juez y todo ello será como un juicio popular.

El juez hará una lectura de los personajes que están en la sala, recordará de forma muy sintética la situación e irá dando la palabra a cada personaje. Será importante que cada joven tenga como mínimo un minuto para hablar y defender su posición. Se respetarán los turnos de palabra. Dispondrán de 30 minutos de debate y cinco minutos para que el juez cierre la sesión.

La función de la persona dinamizadora será realizar la introducción, actuar como observador comprobando que toda la dinámica se desarrolle adecuadamente y, por último, una vez el juez concluya la sesión, dar paso a la actividad siguiente, que se basará en las propuestas de resolución.

La situación problemática es la siguiente

María es una chica de 18 años. Hace muy poco que se ha sacado el carné de conducir y está muy emocionada. Es la primera de las amigas que lo tiene. Ha llegado el verano y en el pueblo sale de fiesta con las amigas casi cada día. Cada semana es la fiesta mayor de un pueblo diferente. Realmente, los pueblos están muy cerca (entre cinco y diez kilómetros de distancia), de manera que, aunque María bebe, decide ir y volver con sus amigas en el coche que sus padres le prestan. Las que no caben en el coche o no quieren ir en él porque María ha bebido, van en taxi, como han hecho en los años anteriores. Ayer, cuando María volvía de fiesta, sufrió un accidente grave. Se había tomado tres cervezas y dos cubatas y, aunque dice que lo ha hecho durante todo el verano y que ya casi no le afecta, iba borracha. Eran las 7 de la mañana. Volvían por una carretera muy estrecha y poco transitada. Iban muy rápido, aunque María no era consciente de ello. Habían decidido ir por esa carretera porque alguien les había dicho que en la otra que cogen habitualmente había un control de alcoholemia de la policía.

Mustafa, un niño de ocho años, se acababa de levantar y estaba a punto de salir con su padre, Juan, a dar un paseo con la bicicleta nueva que le habían regalado el día anterior. Fatima, que es la vecina de al lado y forma parte del grupo de amigos de Juan, saludó a Juan y le preguntó durante aproximadamente un minuto por la cena que había tenido la noche anterior.

Luisa, una vecina de 80 años, estaba como cada mañana mirando por la ventana lo bonito que está el sol a esa hora.

En este mismo momento, de pronto, la situación cambió. Mustafa, emocionado con su nueva bici, salió a la carretera. María, que iba charlando y cantando, no lo vio y lo atropelló. Juan y Fatima estaban despistados charlando y no tuvieron tiempo de evitarlo. Luisa, desde la ventana, dio un grito que, por suerte, ayudó a Mustafa a retroceder lo que redujo mucho el impacto.





Mustafa tiene las piernas muy mal y no se sabe si perderá una. María siente mucha culpabilidad. Juan se siente culpable asimismo por haber dejado de prestar atención a su hijo durante un momento. También está muy indignado y enfadado y pide respuestas por parte de la policía, el ayuntamiento del municipio y, sobre todo, de María y su familia.

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 encontrarse en medio de la carretera. Lo es su padre por haberse distraído. Lo son los padres de María por dejarle el coche. Lo es la policía por no situar controles de alcoholismo en todas las salidas del pueblo. Otras posibilidades.



Los personajes implicados y a los que, por lo tanto, tienen que representar los jóvenes son:

(Los personajes del 1 al 7 son imprescindibles. Los personajes del 8 al 15 son opcionales, pensados por si el grupo es más numeroso)

- 1 / Mustafa, niño de 8 años que ha sido atropellado.
- 2 / Juan, el padre del niño que ha sido atropellado.
- 3 / María, la chica que conducía bebida el coche del atropello.
- 4 / Aisha, una de las compañeras que iba con María en el coche.
- 5 / Silvia, una de las amigas de María que cada día se ha negado a ir en el coche con María si estaba bebida.
- 6 / Rosa, la madre de María.
- 7 / Luisa, la mujer que vio como el coche de María iba muy rápido y atropellaba a Mustafa.
- 8 / Fatima, la vecina y amiga de Juan con quien este hablaba cuando se produjo el accidente.
- 9 / Antonio, el responsable de la policía del pueblo.
- 10 / Teresa, la responsable del ayuntamiento en materia de seguridad ciudadana.
- 11 / El juez.
- 12 / María José, la madre de Mustafa. No siente culpabilidad porque el niño no estaba a su cuidado, contrariamente al padre, y tan solo siente indignación contra María y su familia.
- 13 / Carlos, responsable de los taxis del municipio.
- 14 / Luis, médico que está tratando a Mustafa.
- 15 / Ramón, responsable de la organización de las fiestas mayores.

Los personajes pueden adaptarse a las características y experiencias propias del grupo de jóvenes.

3 / ¡RESOLVAMOS UN DILEMA O PROBLEMA!

→ Plan de mínimos

En el caso del plan de mínimos, esta actividad queda fusionada con la anterior.

→ Plan de máximos

FICHA 6.4.F

INDICACIONES PARA LA RESOLUCIÓN DEL DILEMA/PROBLEMA Y PARA LA PUESTA EN COMÚN

Esta actividad está ligada a la anterior. Una vez representado el juicio por parte de todo el grupo, este se distribuirá en subgrupos de cuatro personas y todos analizarán el caso representado. Dispondrán para ello de 10 minutos y se les entregará la ficha 6.6.P como apoyo para la resolución del dilema. Será importante que la persona facilitadora disponga de una pizarra o un papelógrafo y vaya apuntando los aspectos que vayan saliendo de cada uno de los pasos. Esto facilitará la dinamización y síntesis del caso.

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

- Contrás: para quien protagoniza el caso / para los demás

4 / Elegir una solución

5 / Poner en práctica la solución (no es necesario que los jóvenes rellenen la ficha)

6 / Valorar los resultados (no es necesario que los jóvenes rellenen la ficha)

En el momento de valorar las soluciones, la persona dinamizadora tiene que ayudar a diferenciar el grado de responsabilidad que existe en las diferentes conductas. No es lo mismo una conducta incorrecta que se repite y que acaba causando daño, que una conducta permisiva que no valora las consecuencias, una distracción que impide evitar un daño o la organización insuficiente de una medida de control... Es importante discutir esto en el momento del debate sobre las situaciones y soluciones a los diferentes dilemas.



4 ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (VI)!

Tal y como se ha indicado anteriormente, al final de cada sesión del programa se pondrán en común las ideas clave trabajadas en la misma. La persona facilitadora podrá elegir entre hacer una presentación de estas ideas, buscando la implicación del grupo, a partir de una lluvia de ideas (**opción de mínimos**).

O fomentar que las y los jóvenes se graben (o grabarlos) mientras explican estas ideas clave de alguna forma dinámica de su preferencia (**opción de máximos**).

En ambos casos, las ideas clave se presentan en la ficha 5.5.F. Si se elige la opción de máximos, las y los jóvenes dispondrán de una serie de instrucciones sobre la realización del vídeo, que la persona dinamizadora podrá consultar en la ficha 1.1.P.

FICHA 5.5.F

IDEAS CLAVE DE LA SESIÓN 6 QUE HAY QUE PRESENTAR O PROMOVER QUE LAS Y LOS JÓVENES EXPONGAN EN SU VÍDEO

- Aun cuando una conducta adictiva es una conducta individual, esta no se da en un contexto de privacidad, sino que se instaura en un entorno de relaciones personales e institucionales.
- Una conducta adictiva, en la medida en que anula progresivamente la libertad de la persona, a menudo sin que esta se dé cuenta de ello, es generadora de conflictos y dilemas.
- Suele presentarse un dilema cuando, ante una situación determinada, aparecen como mínimo dos conductas posibles.
- Los dilemas suelen producirse en situaciones con un mínimo de complejidad, que no aceptan soluciones simples.
- Encontrar soluciones para los dilemas supone analizar las situaciones problemáticas, buscar alternativas, analizarlas y elegir la mejor solución.

FICHA 6.5.F

IDEAS CLAVE / SESIÓN 7

- Es muy importante que la decisión sobre el consumo de drogas sea libre (con responsabilidad y conciencia de lo que hacemos) e informada (con conocimiento de la sustancia adictiva y de lo que implica consumirla).
- El programa Retos no es una estrategia para posicionarse a favor o en contra de las drogas, sino una ocasión para efectuar una reflexión crítica sobre lo que implica el consumo de drogas.
- El programa muestra que la decisión de consumir drogas está influida por la información de la que disponemos, por las emociones de cada momento, por las relaciones que tenemos, por lo que hacemos en el tiempo libre y por la presión social que recibimos de los diferentes espacios donde vivimos.
- Al mismo tiempo, el programa posibilita el aprendizaje de técnicas de ayuda en el control del estrés y las emociones desagradables, el progreso de un estilo de comunicación asertivo y consejos sobre como enfrentarnos a situaciones problemáticas y a los dilemas que a menudo las acompañan.



MATERIAL PARA PARTICIPANTES

1 / ¿CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿CÓMO AFRONTAN LAS DIFICULTADES LOS JÓVENES DE JUVELON?

Las personas participantes iniciarán la quinta fase del juego de la aplicación que se instalaron en sesiones anteriores.

2 / ¿ANALICEMOS UN DILEMA O PROBLEMA!

FICHA 6.1.P

DILEMAS 1 Y 2 | PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE GENERA UN DILEMA

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

DILEMAS 3, 4 Y 5 | PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE GENERA UN DILEMA

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 de tu pareja ha tenido un accidente de bici cuando iba fumado (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 otros.

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.



3 / ¡RESOLVAMOS UN DILEMA O PROBLEMA!

Cada subgrupo de cuatro jóvenes deberá disponer de esta ficha.

4 / ¡GRABÉMONOS RECORDANDO LO QUE HEMOS DESCUBIERTO DE JUVELON (VI)!

→ Plan de mínimos

En esta opción, el grupo escuchará la exposición de las ideas clave de la persona facilitadora.

→ Plan de máximos

Si se ha decidido acogerse al plan de máximos, para el desarrollo de esta actividad el grupo tendrá que hacer un esfuerzo de recapitulación de los aspectos importantes trabajados durante la sesión con objeto de poder plasmarlos en un vídeo siguiendo las indicaciones de la ficha 1.1.P. Además, la persona facilitadora los podrá guiar con las principales ideas clave contenidas en la ficha 5.5.F.

FICHA 6.3.P

DILEMA 6 I DILEMA PRESENTADO EN EL JUICIO Y PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE LO GENERA

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 Marcos que estaba en medio de la carretera? ¿Marcos 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?.



SESIÓN 7. HACIENDO BALANCE



OBJETIVOS

- HACER UN BALANCE DE LOS ASPECTOS TRABAJADOS EN EL PROGRAMA.
- IDENTIFICAR EL CAMBIO DE VISIÓN PERSONAL QUE HA SUPUESTO LO QUE SE HA TRABAJADO EN EL PROGRAMA.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD Y TIEMPO PREVISTO	ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN	MATERIAL PARA PARTICIPANTES
Recordatorio de las ideas de la sesión anterior e introducción de la sesión actual.	1 / Consigamos datos de Juvelon: ¿cómo resuelven los jóvenes de Juvelon los dilemas/problemas? Tiempo previsto 20 min	Ficha 7.1.F. Indicaciones sobre los contenidos de la fase 6 del juego de la app móvil (con cuestionario final de la sesión anterior) (pág. 76-77). Introducción de las ideas clave Ficha 6.5.F. Ideas clave de la sesión 7 (pág. 70).	Material necesario para la sesión Móvil propio u ordenador de la entidad/escuela. Fase 6 del juego de la app móvil.
Balance del programa y cambio de perspectiva ante el consumo.	2 / ¡Hagamos balance viendo el vídeo! Tiempo previsto 15 min	Plan de mínimos Visionado del vídeo resumen proporcionado por el programa. Plan de máximos Compilación de vídeos autograbados.	Visualización del vídeo.
	3 / ¡Comparémonos con los extraterrestres y reflexionemos sobre el cambio de visión! Tiempo previsto 45 min	Ficha 7.2.F. Indicaciones para el desarrollo del debate sobre el balance y el cambio de perspectiva (pág. 78). Plan de mínimos Promover el debate en subgrupos y posteriormente exponer reflexiones por parte de la persona facilitadora y promover el debate colectivo. Plan de máximos Promover el debate en subgrupos y posteriormente que las y los jóvenes expongan su reflexión individual al resto del grupo.	Ficha 7.1.P. Balance y cambio de perspectiva de los participantes (pág. 80). Plan de mínimos Debatir en subgrupos y en colectivo. Plan de máximos Que cada cual lea su reflexión individual al resto del grupo.
Cierre y anticipar la clausura.	4 / Anticipando el cierre. Tiempo previsto 10 min	Ficha 7.3.F. Indicaciones de lo que implicará la clausura (pág. 79).	

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN

1 / ¿CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿CÓMO RESUELVEN LOS JÓVENES DE JUVELON LOS DILEMAS/PROBLEMAS?

Todas las personas participantes han de tener instalada la aplicación móvil del programa para poder desarrollar esta actividad. La aplicación móvil dispone de un juego pensado para ser superado en siete fases. Este será el sexto de los siete momentos en los que dispondrán de tiempo para poner en práctica los aprendizajes de la sesión anterior y conseguir superar las fases que les llevarán a ganar el juego de la app móvil. Para que puedan jugar, les tienes que facilitar el código de la fase 6 que encontrarás en la ficha 7.1.F.



¡Debéis comentar en 10 minutos las preguntas del Quiz de la última sesión!



Se utilizará la ficha 6.5.F para introducir sintéticamente las ideas que se presentarán a lo largo de esta sesión.

FICHA 7.1.F

INDICACIONES SOBRE LOS CONTENIDOS DE LA FASE 6 DEL JUEGO DE LA APP MÓVIL (CÓDIGO FASE 6: BB 054)

En esta fase del juego se realizarán pruebas relacionadas con los conocimientos, actitudes/creencias y habilidades generales asociados al afrontamiento de las emociones desagradables por parte de jóvenes de 16 a 21 años de Juvelon que se han trabajado en la sexta sesión del programa. Las y los jóvenes dispondrán de unos 10 minutos aproximadamente para jugar al juego e ir superando las pruebas planteadas. Al final tendrán que responder las preguntas que se plantean a continuación:

A / Lo primero que tienes que hacer cuando estás ante un problema o dilema es buscar alternativas. **FALSO**

☒ Lo primero que hay que hacer es definir el problema o dilema de forma concreta, recoger toda la información posible para entenderlo y ser capaz de explicarlo. Puede ayudar a ello formularse las preguntas siguientes: ¿cuál es el problema actualmente? ¿Quién está implicado en él? ¿En qué momentos se da el problema? ¿Dónde se da el problema?

B / Empiezas a darte cuenta de que uno de tus amigos, que de vez en cuando se fumaba algún porro, ahora lo hace muy a menudo. Crees que está enganchado. No sabes si pasar del tema y esperar a que se dé cuenta el solo o hablar con él. ¿Qué es lo mejor que puedes hacer?

☒ Lo mejor es valorar los pros y contras de las dos opciones para mí. **FALSO**
Es importante tener presente que es un dilema que os afecta, como mínimo, a ti y a tu amigo. Por lo tanto tenéis que pensar bien y con calma cómo os afectan a ti y a tu amigo las dos opciones de resolución del dilema.

☒ Lo mejor es valorar los pros y contras de las dos opciones para mi amigo. **FALSO**

Es importante tener presente que es un dilema que os afecta, como mínimo, a ti y a tu amigo. Por lo tanto tenéis que pensar bien y con calma cómo os afectan a ti y a tu amigo las dos opciones de resolución del dilema.

☒ Lo mejor es valorar los pros y contras de las dos opciones para mí y para mi amigo. **CIERTO**

☒ Lo mejor es tomar una decisión rápidamente. Las decisiones en caliente acostumbran a ser las acertadas. **FALSO**

Es importante tener presente que es un dilema que os afecta, como mínimo, a ti y a tu amigo. Por lo tanto tenéis que pensar bien y con calma cómo os afectan a ti y a tu amigo las dos opciones de resolución del dilema.

C / ¿Cuál es la secuencia adecuada para resolver un problema o dilema?

☒ 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar alternativas. 3) Valorar los pros y contras de cada alternativa. 4) Valorar los resultados. 5) Elegir una solución. 6) Poner en práctica la solución. **FALSO**

La opción correcta es: 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar alternativas. 3) Valorar los pros y contras de cada alternativa. 4) Elegir una solución. 5) Poner en práctica la solución. 6) Valorar los resultados.

☒ 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar alternativas. 3) Elegir una solución. 4) Poner en práctica la solución. 5) Valorar los resultados **FALSO**

La opción correcta es: 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar alternativas. 3) Valorar los pros y contras de cada alternativa. 4) Elegir una solución. 5) Poner en práctica la solución. 6) Valorar los resultados.



2 / ¡HAGAMOS BALANCE VIENDO EL VÍDEO!

Esta actividad consiste en dar una mirada hacia atrás para visualizar las principales ideas trabajadas durante todas las sesiones del programa.

→ Plan de mínimos

La dinámica del plan de mínimos consiste en que la persona facilitadora proyecte el vídeo resumen del programa donde se sintetizan las diferentes ideas clave de las siete sesiones del mismo (ver el documento de “Recursos didácticos y actividades alternativas”).

→ Plan de máximos

La propuesta para el plan de máximos implica que la persona facilitadora haya compilado los vídeos grabados por el grupo al final de cada sesión del programa. Esta actividad consistirá en la proyección del vídeo resultante.

☒ Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar alternativas. 3) Valorar los pros y contras de cada alternativa. 4) Valorar los resultados. **FALSO**

La opción correcta es: 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar alternativas. 3) Valorar los pros y contras de cada alternativa. 4) Elegir una solución. 5) Poner en práctica la solución. 6) Valorar los resultados.

☒ 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar alternativas. 3) Valorar los pros y contras de cada alternativa. 4) Elegir una solución. 5) Poner en práctica la solución. 6) Valorar los resultados. **CIERTO**

D / Carles es un amigo tuyo con quien siempre sales de fiesta en el pueblo. Desde siempre, durante el verano, vais a las fiestas de los otros pueblos en moto o bicicleta porque así evitáis los controles de alcoholemia. El año pasado, un amigo de tu hermano se cayó de la moto y se mató. Esto te da que pensar, pero no sabes qué hacer porque el camino de vuelta es uno de los mejores momentos con Carles. ¿Que crees que es lo mejor?

☒ Ver qué alternativas tengo y cómo me afectan o si son un inconveniente para mí. **FALSO**

Es importante tener presente que es un dilema que no sólo te afecta a ti, sino también a otras personas (a Carles, a las personas que van por la carretera, a tus familiares...). Por lo tanto, es importante que valores bien las alternativas y los pros y contras de cada una de ellas, teniendo también presentes a las personas implicadas.

☒ Hablar de ello con Carles, ver qué alternativas tenéis y después valorar los pros y contras de cada una de ellas. **CIERTO**

☒ Seguir yendo en bici como siempre. Total, si no nos ha pasado nunca nada, ¿por qué nos tiene que pasar ahora? **FALSO**

Es importante tener presente que es un dilema que no sólo te afecta a ti, sino también a otras personas (a Carles, a las personas que van por la carretera, a tus familiares...). Por lo tanto, es importante que valores bien las alternativas y los pros y contras de cada una de ellas, teniendo también presentes a las personas implicadas.

☒ Volver en taxi directamente. Si Carles quiere venir perfecto, si no irás solo. **FALSO**

Es importante tener presente que es un dilema que no sólo te afecta a ti, sino también a otras personas (a Carles, a las personas que van por la carretera, a tus familiares...). Por lo tanto, es importante que valores bien las alternativas y los pros y contras de cada una de ellas, teniendo también presentes a las personas implicadas.

3 / ¡COMPARÉMONOS CON LOS EXTRATERRESTRES Y REFLEXIONEMOS SOBRE EL CAMBIO DE VISIÓN!

Esta dinámica será la clave de la conexión entre toda la información relacionada con los extraterrestres, las experiencias y aprendizajes vividos durante las sesiones del programa y la experiencia personal previa al programa respecto al consumo de drogas. La dinámica se divide en dos partes. Primero se les planteará dos preguntas que deberán debatir en subgrupos de 3-4 personas. Y posteriormente se promoverá un trabajo individual, durante 5-10 minutos, en el que las y los jóvenes deberán reflexionar y rellenar la ficha 7.1.P, que les será entregada por la persona dinamizadora.

→ Plan de mínimos

En el caso del plan de mínimos, una vez transcurrido este tiempo, las personas participantes debatirán las dos primeras preguntas en subgrupos de 3-4 jóvenes y posteriormente echarán en un buzón de forma anónima sus reflexiones escritas en una hoja. Después la persona facilitadora presentará las distintas reflexiones al grupo de forma conjunta y promoverá el debate colectivo.

→ Plan de máximos

La propuesta para el plan de máximos implica, además del debate en subgrupos de las dos primeras preguntas, que la persona facilitadora identifique suficiente confianza y madurez en el grupo para que los diferentes miembros puedan poner en común sus reflexiones en voz alta ante el mismo.

Será importante que los contenidos se expongan al grupo siguiendo el plan de mínimos o máximos y que el facilitador fomente un debate, siguiendo las indicaciones de la ficha 7.2.F.

FICHA 7.2.F

INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DEL DEBATE SOBRE EL BALANCE Y EL CAMBIO DE PERSPECTIVA

Inicialmente, la persona dinamizadora creará varios subgrupos de 3-4 jóvenes para abordar dos preguntas relacionadas con Juvelon y con la conexión entre Juvelon y la Tierra. Es muy importante que la persona dinamizadora siga los debates con atención para poder conectar las impresiones de los y las jóvenes con las reflexiones finales que realizarán en la segunda parte de esta dinámica.

En la segunda parte de la dinámica, el trabajo inicial individual será muy importante, puesto que es la herramienta imprescindible para hacer balance y reflexionar sobre el cambio de visión que ha podido implicar todo el proceso de participación en las sesiones.

Una vez transcurrido este tiempo para la puesta en común siguiendo el plan de máximos o de mínimos, se seguirá el proceso siguiente:

- La persona facilitadora pondrá en común todas las reflexiones del grupo e irá apuntando las principales ideas en la pizarra (15 minutos) (plan de mínimos)
- Cada joven pondrá en común su propia reflexión en voz alta y la persona facilitadora apuntará las principales ideas en la pizarra (15 minutos) (plan de máximos)

Posteriormente, con toda la información apuntada en la pizarra, la persona facilitadora:

- Invitará a las y los jóvenes a añadir lo que consideren pertinente.
- Promoverá que todos y todas realicen una reflexión global sobre los cambios que ha generado el programa en el grupo.
- Recordará los objetivos de cambio que esperaba el programa y los pondrá en diálogo con los que los jóvenes han aportado:
 - Reflexionar sobre los conocimientos, actitudes y comportamientos asociados al consumo que favorecen o impiden un desarrollo saludable.
 - Desenmascarar la presentación de las drogas en la publicidad.
 - Identificar las fuentes de presión social para el consumo de drogas.
 - Identificar relaciones positivas en el entorno propio.
 - Identificar espacios/servicios/grupos en el entorno de proximidad que pueden ayudar a desarrollar o representar un ocio saludable.
 - Ser consciente del estilo de comunicación propio.
 - Identificar las particularidades, debilidades y fortalezas de cada estilo comunicativo para recomendar caminar hacia la asertividad.
 - Identificar las emociones desagradables que pueden conducir al consumo de drogas.
 - Poner en práctica técnicas para gestionar y afrontar las emociones desagradables.
 - Identificar la existencia de diferentes posicionamientos ante una situación problemática sobre el consumo de drogas.
 - Ser capaz de argumentar un posicionamiento ante una situación problemática sobre el consumo de drogas.
 - Ser capaz de resolver una situación problemática sobre el consumo de drogas.

4 / ANTICIPANDO EL CIERRE

En este momento empieza la preparación de la que será la fiesta saludable de cierre del programa, en el último momento complementario a esta última sesión, a partir de las indicaciones de la ficha 7.3.F.

FICHA 7.3.F

PREPARANDO LA FIESTA SALUDABLE

La persona dinamizadora dará la palabra al grupo para que indique qué modalidad de fiesta saludable ha elegido. Recordaremos que la idea de fiesta saludable se inició en la sesión 3 dedicada al ocio alternativo saludable. Se puede efectuar un recordatorio de alguna de las ideas trabajadas entonces. Se pondrá de relieve que el objetivo de la fiesta es la ausencia de alcohol para evidenciar que es posible divertirse sin la presencia explícita del mismo y que la clave son las personas. Las y los participantes deberían elegir entre varias posibilidades:

- 1 / Fiesta con música y combinados sin alcohol: hay bibliografía de cócteles que se pueden preparar con distintos ingredientes, sin utilizar bebidas alcohólicas.
- 2 / Fiesta con competición deportiva y merienda acompañada de refrescos.
- 3 / Fiesta con algún juego de rol organizado por el grupo y una merienda acompañada de refrescos.
- 4 / Fiesta con alguna competición de juegos de ordenador o videoconsola y una merienda acompañada de refrescos.
- 5 / Salida o excursión a algún lugar interesante para el grupo con merienda.
- 6 / Hacer una fiesta con karaoke y merienda acompañada de refrescos.
- 7 / Hacer una fiesta temática y merienda relacionada con la temática acompañada de refrescos.
- 8 / Otras opciones: concurso de monólogos, de chistes, de bailes, etc. con merienda.
- 9 / ...

Una vez el grupo haya elegido la modalidad de fiesta que quiere celebrar, tiene que organizarse para la provisión de los elementos necesarios de los cócteles, la merienda, los refrescos... así como el espacio y los materiales. Uno de los factores clave es que si lo realmente divertido son las personas, también es importante que la fiesta sea preparada de manera colaborativa, por lo que cada miembro del grupo tendría que quedar encargado de aportar alguno de los elementos necesarios para celebrarla. Es básico que en la fiesta haya música, por lo que conviene que el dinamizador colabore en la provisión de la logística necesaria, dejando que el grupo se encargue del tipo de música que quiere escuchar durante la fiesta. Cuanto más se impliquen las y los participantes en la fiesta, mejor. Por ejemplo, si alguno de ellos toca en un grupo o actúa como dj, etc.

Debe quedar claro que la fiesta cierra el proceso, de forma que, previamente a la misma, se realizará la última actividad con la App.

La persona facilitadora organizará al grupo para que un poco antes de la hora de inicio de la sesión de clausura se pueda preparar todo lo necesario para celebrarla, de manera que empiece inmediatamente después de realizar la última actividad.



MATERIAL PARA PARTICIPANTES

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿CÓMO RESUELVEN LOS JÓVENES DE JUVELON LOS DILEMAS/PROBLEMAS?

Las personas participantes iniciarán la sexta fase del juego de la aplicación que se instalaron en sesiones anteriores.

2 / ¡HAGAMOS BALANCE VIENDO EL VÍDEO!

No se dispondrá de ningún material específico para esta actividad.

3 / ¡COMPARÉMONOS CON LOS EXTRATERRESTRES Y REFLEXIONEMOS SOBRE EL CAMBIO DE VISIÓN!

El grupo seguirá las indicaciones de la persona dinamizadora para dar la respuesta y a continuación poner en común los aspectos planteados en la ficha 7.1.P.

4 / ANTICIPANDO EL CIERRE

No se dispondrá de ningún material específico para esta actividad. Recibirán encargos explícitos de lo que tienen que aportar a la última sesión para la celebración de la fiesta saludable.

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.





SESIÓN DE CIERRE.
**FIESTA Y
CLAUSURA**



OBJETIVOS

- CERRAR EL PROGRAMA Y EL JUEGO.
- REALIZAR LA EVALUACIÓN FINAL.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD Y TIEMPO PREVISTO	ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN	MATERIAL PARA PARTICIPANTES
Recordatorio de ideas de la sesión y cierre del juego.	1 / ¿Hacemos balance de Juvelon? Tiempo previsto 20 min	Ficha C.1.F. Indicaciones sobre los contenidos de la fase 7 del juego de la app móvil (con cuestionario final de la sesión anterior) (pág. 84-85).	Material necesario para la sesión Móvil propio u ordenador de la entidad/escuela. Fase 7 del juego de la app móvil.
Fiesta saludable.	3 / ¡Celebremos nuestra fiesta saludable! Tiempo previsto 50 min	La persona facilitadora ayudará a los jóvenes en la disposición del contenido de la fiesta saludable (combinados sin alcohol, merienda con refrescos...).	

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

MATERIAL PARA LA FACILITACIÓN

1 / CONSIGAMOS DATOS DE JUVELON: ¿CÓMO RESUELVEN LOS JÓVENES DE JUVELON LOS DILEMAS/PROBLEMAS?

Último momento en el que las y los jóvenes dispondrán de tiempo para poner en práctica los aprendizajes de la séptima sesión y completar las fases que los llevarán a ganar el juego de la app móvil. Para que puedan jugar, les tienes que facilitar el código de la fase 7 que encontrarás en la ficha C.1.F.



¡Debéis comentar en 10 minutos las preguntas del Quiz de la última sesión!

FICHA C.1.F

INDICACIONES SOBRE LOS CONTENIDOS DE LA FASE 7 DEL JUEGO DE LA APP MÓVIL (CÓDIGO FASE 7: 469AA)

En esta fase del juego se desarrollarán pruebas relacionadas con los conocimientos, actitudes/creencias y habilidades generales asociados al afrontamiento de las emociones desagradables por parte de jóvenes de 16 a 21 años de Juvelon que se han trabajado en la séptima sesión del programa. Las y los jóvenes dispondrán de unos 10 minutos aproximadamente para jugar al juego e ir superando las pruebas planteadas. Será la fase de cierre, con la que el juego se dará por finalizado. Al final tendrán que responder las preguntas que se plantean a continuación:

A / El consumo de drogas está condicionado por lo que haces en el tiempo libre, por las personas con quienes te relacionas, por la información veraz de la que dispones, por la presión social y por cómo te sientes, entre otros aspectos. CIERTO

✓ Tanto si la respuesta es **FALSO** como **CIERTO**, tal como hemos ido viendo a lo largo de las sesiones, si dedicas el tiempo libre a realizar actividades saludables, si dispones de unas relaciones sociales de calidad, si sabes diferenciar entre la información veraz y la que se fundamenta en creencias falsas, si sabes detectar cuándo alguien te está presionando para hacer algo que no quieres y si sabes reconocer y gestionar tus emociones desagradables, será mucho más fácil que el tomar o no tomar drogas, y cómo hacerlo, dependa de ti y de tu decisión y no que te dejes llevar por las circunstancias.

B / El consumo de drogas genera muchos dilemas y soluciones problemáticas, no siempre fáciles de resolver, y no disponemos de ninguna herramienta que nos guíe en esta resolución. FALSO

✓ Tanto si la respuesta es **FALSO** como **CIERTO**: disponemos del método de resolución de conflictos y dilemas que nos puede guiar en la resolución. Dicho método se basa en los pasos siguientes: 1) Definir el problema de forma concreta. 2) Buscar alternativas. 3) Valorar los pros y contras de cada alternativa. 4) Elegir una solución. 5) Poner en práctica la solución. 6) Valorar los resultados.

C / Los estilos de comunicación que utilizamos están condicionados por si hemos consumido o no drogas, pero nuestro estilo comunicativo también nos ayudará a defender mejor o peor nuestro posicionamiento ante el consumo de drogas y otros aspectos de la vida. CIERTO

✓ Tanto si la respuesta es **FALSO** como **CIERTO**: consumir alcohol, por ejemplo, puede hacer que una persona con un estilo pasivo utilice de pronto un estilo comunicativo agresivo porque se haya desinhibido debido a los efectos del alcohol. Este es sólo un posible ejemplo de cómo las drogas pueden modificar el estilo comunicativo propio. Pero, asimismo, una persona que tenga un estilo comunicativo asertivo y que no quiera emborracharse será más capaz de decir que no quiere emborracharse, a pesar de que sus amigos lo estén haciendo y la estén invitando a hacerlo, que una persona con estilo comunicativo pasivo, a quien le resultará más difícil defender su decisión ante el resto. Por lo tanto, el estilo comunicativo propio también condiciona nuestro consumo de drogas.

D / Tal y como hemos ido viendo a lo largo de las sesiones del programa, la decisión de consumir o no consumir drogas, y de cuándo y cómo hacerlo, no es fruto de la casualidad. Existen muchos aspectos que te llevan a tomar una decisión u otra. Y lo importante es que tengas claros estos aspectos, que reflexiones para así poder tomar tu propia decisión y no la que marcan el resto de personas. Las costumbres, los comportamientos, los sentimientos, los dilemas que tienen y como los resuelven y la información veraz de la que disponen sobre el consumo de drogas los jóvenes de Juvelon son muy parecidos a los de los jóvenes de la Tierra. **CIERTO**

✓ Tanto si la respuesta es **FALSO** como **CIERTO**: si bien cada joven es diferente y la forma como se relaciona y se comunica con el resto de personas, como reacciona ante la presión social y la información de que dispone sobre el consumo de drogas, entre otros aspectos, también lo son, las semejanzas entre un joven de la Tierra y uno del nuevo planeta y entre dos jóvenes de la Tierra son prácticamente las mismas.

E / Después de todo este tiempo en Juvelon y de intentar cumplir la misión planteada, tu visión o perspectiva sobre el consumo de drogas ha cambiado en algún sentido. **CIERTO**

✓ Si la respuesta es **FALSO**: lástima, el objetivo de este programa era que pudieras tener un espacio para reflexionar y cambiar o consolidar tu perspectiva ante el consumo de drogas. Esto no significa posicionarte en contra o a favor, sino disponer de una perspectiva y un posicionamiento surgidos de la reflexión y la visión crítica.

✓ Si la respuesta es **CIERTO**: ¡perfecto! El objetivo de este programa era que pudieras tener un espacio para reflexionar y cambiar o consolidar tu perspectiva ante el consumo de drogas. Esto no significa posicionarte en contra o a favor, sino disponer de una perspectiva y un posicionamiento surgidos de la reflexión y la visión crítica. ¡Felicidades, objetivo conseguido!

2 / CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO

Recuerda que, como persona facilitadora, debes rellenar el cuestionario de seguimiento que te proporciona la Agència de Salut Pública de Barcelona sobre la realización del programa.

3 / CELEBRACIÓN DE LA FIESTA SALUDABLE

Una vez finalizada la actividad de la App, se iniciará la fiesta saludable de cierre del programa Retos.



COORDINACIÓN

Noelia Vázquez

Servicio de Evaluación y
Métodos de Intervención

Carles Ariza

Jefe de Servicio de Evaluación
y Métodos de Intervención

Laura Muñoz

Servicio de Evaluación y
Métodos de Intervención

Xavier Continente

Servicio de Evaluación y
Métodos de Intervención

AUTORÍAS

Carles Ariza, Montse Bartoli, Xavier
Continente, Olga Juárez, Laura Muñoz,
Anna Pérez, Francesca Sánchez,
Noelia Vázquez

COLABORACIÓN

Carmen Gallego, Laura López, Catalina
Londoño

FINANCIACIÓN DEL PROYECTO DE EVALUACIÓN



AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer la colaboración
del Centre d'Estudis Africans en
la revisión de esta guía.

© 2019 Agència de Salut Pública de
Barcelona

Todos los derechos reservados. No se
permite la reproducción total ni parcial de
las imágenes o textos de esta publicación
sin autorización previa.

Esta publicación está bajo una licencia
Creative Commons

Reconocimiento – NO Comercial –
Compartir igual (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org>



Edita:

Agència de Salut Pública de Barcelona

Diseño y producción gráfica:

Primer Segona serveis de Comunicació

1ª Edición: enero 2017

2ª reimpresión: 50 ejemplares,
noviembre 2019

Depósito Legal: B.2096-2017



Programa de
prevención selectiva
del consumo de alcohol
y cannabis en jóvenes

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**