



La decisión es NUESTRA

Programa de prevención del
consumo de drogas y alcohol
7° básico a IV° medio

8 BÁSICO
MANUAL PARA PROFESORES

eligevivir
— SIN DROGAS —



ÁMBITOS A DESARROLLAR DE 7° a IV° MEDIO

Con las y los estudiantes

Objetivos Generales	Ámbitos	7° Básico	8° Básico	I° Medio	II° Medio	III° Medio	IV° Medio
Desarrollar habilidades protectoras para la vida	Autoestima						
	Identidad y proyecto de vida						
	Conciencia del cuerpo, pensamientos y emociones						
	Autorregulación						
	Empatía						
	Gestión de la Influencia social						
	Comunicación asertiva						
Desarrollar un estilo de vida saludable y una actitud crítica frente a las drogas y alcohol	Autocuidado						
	Relación con las drogas y alcohol						
	Prevención y gestión de riesgos						
Fortalecer las redes y participación con la comunidad	Comunidad protectora						
	Ciudadanía e inclusión social						

Con las y los apoderados

Objetivos Generales	Ámbitos	7° Básico	8° Básico	I° Medio	II° Medio	III° Medio	IV° Medio
Fortalecer competencias parentales que promuevan el desarrollo de habilidades protectoras en sus hijos e hijas	Valoración positiva						
	Sensibilidad emocional						
	Acompañamiento a la etapa de desarrollo						
Desarrollar un estilo de vida saludable y crítico frente a las drogas y alcohol en la familia	Vida saludable						
	Clara oposición al consumo de drogas y alcohol						
Potenciar un estilo familiar cercano y protector	Involucramiento parental						
	Normas y límites						
	Generación de redes						

La decisión

es NUESTRA

Programa de prevención del
consumo de drogas y alcohol
7° básico a IV° medio

8 **BÁSICO**
MANUAL PARA PROFESORES





**Material de prevención del consumo de drogas
y alcohol para educación básica y media**

La decisión es nuestra

Área de Prevención y Promoción, División Programática
Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del
Consumo de Drogas y Alcohol, SENDA
Ministerio del Interior y Seguridad Pública
Gobierno de Chile

Santiago, Chile
2020
© SENDA

Registro de Propiedad Intelectual N° 258.850
ISBN: 978-956-9141-34-8
Versión aumentada y corregida

Coordinación Técnica:
Selva Careaga Núñez

Autores:
FOCUS
Innovación Educativa

**Amanda Arratia Beniscelli, Alejandra Barkan Szigethy,
Carolina Bruce Ahumada, Hernán Caucao Gualamán,
Carolina Delgado Mella, Beatriz Gonzalez Muzzio,
Carolina Pino Saavedra.**
Área de Prevención, SENDA

Diseño y Diagramación
Proyecto Color

Impresión
A Impresores

1 CONTENIDOS

El presente manual está compuesto por tres apartados. En el primero encontrará las orientaciones generales para la comprensión del material del Programa y aborda los siguientes puntos:

- * Propósito y relevancia del Programa
- * Descripción del Programa
- * Relación con el Currículum de Orientación del MINEDUC
- * Modelo de trabajo
- * Ámbitos a desarrollar con las y los estudiantes
- * Ámbitos a desarrollar con las y los apoderados

En el segundo apartado se encuentran las sesiones diseñadas para los y las estudiantes de 8° básico, seguidas del Taller para apoderados. Estas sesiones son las siguientes:

SESIONES PARA ESTUDIANTES

- 1 ¡Puro *Power!*
- 2 Soy quien quiero ser
- 3 Tejiendo mi red
- 4 ¡Hazte valer!
- 5 ¿Yo? ¡Paso!
- 6 Buscando soluciones

TALLER PARA APODERADOS

- 1 Alas para nuestros/as hijos/as

Finalmente, el tercer apartado contiene la evaluación de los aprendizajes para las y los estudiantes, con las instrucciones respectivas para su implementación y corrección.

2. PRESENTACIÓN

ESTIMADA/O DOCENTE:

Le damos a conocer el Manual para profesores del programa *La decisión es nuestra*, que se constituye como una de las estrategias de prevención universal del consumo de drogas y alcohol de SENDA (Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol). Dicho Programa se enmarca dentro de una estrategia de prevención escolar integral más amplia, que incluye diversas acciones complementarias a nivel de establecimiento.

El **Sistema Integral de Prevención en Establecimientos Educativos** propone vincular las estrategias y acciones preventivas de la oferta programática de SENDA en la lógica del Plan de Mejoramiento Educativo (PME) que impulsa el Ministerio de Educación. Para ello se promueven estrategias complementarias en distintos niveles de prevención, que contribuyen al propósito final del sistema para la prevención del consumo de drogas y alcohol, a saber:

- **Estrategias en Prevención Universal:** contemplan el desarrollo de culturas preventivas organizacionales para otorgar sustentabilidad al desarrollo y sostenimiento de una gestión escolar preventiva transversal, construida y mantenida en conjunto por todos los actores de la comunidad escolar y considerando las particularidades del contexto local.

- **Estrategias en Prevención Selectiva e Indicada:** consideran el desarrollo de estrategias de trabajo colectivo, familiar e individual. Mediante el levantamiento compartido de información diagnóstica,

se diseña un plan de trabajo o intervención a nivel de grupos e individuos, para promover competencias preventivas y reforzar la gestión colectiva e individual de riesgos.

El Manual para profesores de 8° básico está compuesto por un conjunto de seis sesiones para ser implementadas con los y las estudiantes, preferentemente, en la asignatura de Orientación, dado que tienen concordancia con el currículum correspondiente. De todas formas, también pueden implementarse en horas de libre disposición, Consejo de curso o en la asignatura que se considere pertinente. Además, contiene un taller dirigido a apoderados/as, cuya implementación está planificada para las reuniones periódicas del establecimiento.

Esperamos que este material pueda servir de ayuda para potenciar el desarrollo de las y los jóvenes. Asimismo, le sugerimos leer estas páginas antes de trabajar con sus estudiantes, para que pueda ajustarlas a su estilo personal y a las características de su curso. Usted es esencial para motivar y orientar a las y los jóvenes sobre la importancia de llevar una vida saludable e incompatible con las drogas y alcohol.

Saludos cordiales,
EQUIPO DE SENDA

3. PROPÓSITO, RELEVANCIA Y FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA

En la actualidad, el problema del consumo de drogas y alcohol se encuentra presente en la mayoría de los contextos sociales, incluido el escolar. El Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar de Chile, realizado en 2015, muestra que el consumo de diversas sustancias en la población escolar va en aumento, a excepción del consumo de tabaco, y alcohol.

El presente trabajo tiene como propósito principal prevenir el consumo de drogas y alcohol mediante la promoción del ejercicio ciudadano de una vida saludable, incompatible con el uso de sustancias. Esto implica que niños, niñas y jóvenes busquen el bienestar en su vida cotidiana, evaluando críticamente lo que ocurre en su entorno social, cómo ellos y ellas actúan en su medio, y son activos y activas en la promoción de dicho bienestar. En este contexto, la implementación del material propuesto ayudará al desarrollo y fortalecimiento de jóvenes más sanos, íntegros y preparados/as para vivir los desafíos que se les presenten a lo largo de la vida.

Por otra parte, asumimos que la escuela es un lugar clave para prevenir, ya que se consolida como un espacio de desarrollo individual y social, en el cual debe desplegarse el pleno ejercicio de los derechos de las y los adolescentes. Este punto cobra especial relevancia, dado que el consumo de drogas y alcohol no es un problema que se resuelve únicamente desde la perspectiva del individuo, sino también en los círculos sociales en los que se desenvuelve. Por lo mismo, el Programa, aparte de trabajar a nivel individual potenciando

habilidades, conocimientos y actitudes, también promueve el fortalecimiento de factores protectores a nivel de curso, escuela y familias, que son los grupos que conforman la comunidad educativa, de tal modo que se construya y eduque un entorno protector mediante la contribución de todos los actores involucrados.

Como marco de nuestro trabajo, definimos la prevención del consumo de drogas y alcohol como un “conjunto de procesos que promueve el desarrollo integral de las personas, sus familias y la comunidad, anticipándose al problema o trabajando con y desde el problema, evitando la conducta de consumo, fortaleciendo factores protectores y disminuyendo factores de riesgo” (SENDA, 2011).

El programa *La decisión es nuestra* se sustenta en la teoría y en la evidencia nacional e internacional de programas efectivos de prevención de drogas y alcohol. A continuación, se describen brevemente los enfoques teóricos que son la base del Programa de prevención. Para revisarlos en mayor profundidad, puede ingresar a la página www.senda.gob.cl.

ENFOQUES TEÓRICOS DE PREVENCIÓN

Los enfoques teóricos en los que se basa el Programa están alineados con la promoción de culturas preventivas e integrales en las escuelas, que impulsen el ejercicio pleno de los derechos de sus estudiantes e incrementen el ejercicio de una ciudadanía activa y comprometida, focalizándose siempre en los recursos y competencias por sobre los déficits.

Se entiende que el consumo de drogas y alcohol, especialmente entre niños, niñas y adolescentes, es un problema de salud pública que afecta sus posibilidades de desarrollo y su calidad de vida, por lo que este Programa busca evitar el consumo, anticiparse a problemas asociados, fortalecer habilidades para la vida que permitan enfrentar y gestionar los riesgos y, promover el compromiso con un estilo de vida saludable.

* **Enfoque de culturas preventivas:** busca generar escuelas preventivas y sustentables, que promuevan estilos de vida saludable de manera continua y activa (SENDA, 2012).

* **Enfoque de determinantes sociales de la salud:** es el principal marco del Programa de prevención, que entiende que la salud y la calidad de vida son afectadas por amplias fuerzas sociales, económicas y políticas (OMS, 2009).

* **Enfoque de derechos:** aporta una visión de los niños, niñas y jóvenes como ciudadanos activos, sujetos de derechos y protagonistas de su vida, a la vez que interpela a los adultos e instituciones –incluidos establecimientos educacionales– como garantes de estos derechos (Valverde, 2004).

* **Enfoque de diversidad cultural y territorial:** considera la situación de multiculturalidad del

país. Así, el Programa se basa en el diálogo, respeto y horizontalidad, entendiendo el intercambio como la posibilidad de construcción de algo nuevo, que integra diversas cosmovisiones del mundo (Alvira Martín, 1999).

* **Enfoque de habilidades para la vida:** busca promover habilidades en las personas que les permitan vivir una vida más sana y feliz (OMS, 1993).

* **Enfoque de gestión de riesgos:** apunta al desarrollo de recursos individuales, colectivos y organizacionales para enfrentar y manejar los riesgos contextuales.

* **Enfoque evolutivo:** tal como recomienda la OEA (Organización de los Estados Americanos) y la CICAD (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas [2005]), los programas de prevención deben estar diseñados para cada grupo de edad, género y nivel educativo, considerando el desarrollo evolutivo del ser humano.

* **Enfoque de modelo ecológico:** define a las personas como entidades dinámicas, en desarrollo y con injerencia sobre su ambiente, a la vez que son plenamente influenciadas por su entorno (Bronfenbrenner, 1987).

* **Enfoque de factores protectores y de riesgo:** apunta a aumentar los factores protectores y a disminuir los factores de riesgo, teniendo en cuenta que existe una serie de situaciones individuales y sociales consideradas de riesgo que predisponen a una persona o grupo al consumo de drogas y alcohol. Por el contrario, los factores protectores reducen dicha predisposición (Becoña y Vázquez, 2000).

4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS GENERALES

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA PARA ESTUDIANTES

1. Desarrollar habilidades protectoras para la vida.
2. Desarrollar un estilo de vida saludable y una actitud crítica frente a las drogas y alcohol.
3. Fortalecer las redes y participación con la comunidad.

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA PARA APODERADOS

1. Fortalecer competencias parentales que promuevan el desarrollo de habilidades protectoras en sus hijos e hijas.
2. Desarrollar un estilo de vida saludable y crítico frente a las drogas y alcohol en la familia.
3. Potenciar un estilo familiar cercano y protector.

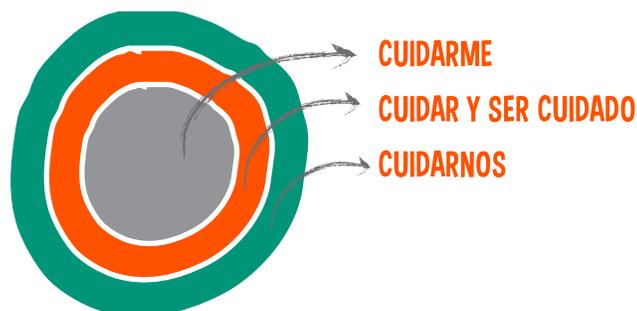
Tanto los objetivos asociados a estudiantes como los que se relacionan con apoderados, se trabajan de forma paralela, con el propósito de potenciar el desarrollo de una cultura preventiva a nivel de familia, curso y comunidad escolar.

ÁMBITOS DE TRABAJO

Cada Objetivo General del Programa se vincula a distintos ámbitos o temáticas que se abordan paralelamente con estudiantes y apoderados. A cada uno le corresponde un grupo de Objetivos Específicos que se trabajan durante las sesiones y talleres. Por otra parte, cabe señalar que, de forma transversal a las temáticas a desarrollar, se promueven los valores universales implícitos en los Objetivos Fundamentales Transversales que plantea MINEDUC.

GESTIÓN DEL AUTOCUIDADO

Todos los ámbitos y objetivos propuestos en el Programa apelan a un concepto global de salud y promueven la gestión del autocuidado desde tres dimensiones: una individual (cuidarme), otra en relación con los más cercanos (cuidar y ser cuidado) y, por último, una relacionada con la creación de una comunidad protectora (cuidarnos).



5. RELACIÓN DE LAS SESIONES PARA ESTUDIANTES CON EL CURRÍCULO DE ORIENTACIÓN (MINEDUC)

NOMBRE DE SESIÓN	EJES TEMÁTICOS DE ORIENTACIÓN
1. ¡Puro Power!	Crecimiento personal
	Relaciones interpersonales
2. Soy quien quiero ser	Crecimiento personal
3. Tejiendo mi red	Relaciones interpersonales
4. ¡Hazte valer!	Crecimiento personal
	Relaciones interpersonales
5. ¿Yo? ¡Paso!	Bienestar y autocuidado
6. Buscando soluciones	Crecimiento personal
	Relaciones interpersonales

RECUERDE QUE LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTAS SESIONES AYUDARÁ A FORTALECER Y DESARROLLAR NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES MÁS SANOS E ÍNTEGROS, CON ESTILOS DE VIDA INCOMPATIBLES CON EL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL.

6. MODELO DE TRABAJO

MODELO PEDAGÓGICO

Este Programa de prevención tiene el carácter de **ecléctico**, pues combina diferentes enfoques pedagógicos con el fin de responder a los objetivos y de facilitar la tarea de los y las docentes. Así, los principales pilares en que se basa la propuesta son el **enfoque por competencias**, el **enfoque dialógico** y el **pensamiento visible**.

En primer lugar, del enfoque por competencias se rescata el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes individuales y colectivas; además, se potencia la capacidad de problematizar y se desafía a los y las estudiantes, con el propósito de que puedan movilizar diferentes recursos propios y de su entorno, con el objeto de poder enfrentar situaciones con una disposición y actitud congruente.

Del enfoque dialógico, por su parte, el Programa procura lograr la construcción interactiva de significados, mediante el intercambio, el análisis y construcción individual y grupal, procurando una alternativa final que involucre diversas perspectivas (Freire, 1997; Ferrada & Flecha, 2008).

Por último, del pensamiento visible –que es una línea de investigación de la Universidad de Harvard, nacida a partir del modelo de enseñanza para la comprensión– se utilizan algunas “rutinas de pensamiento” dentro de las actividades. Estas sirven para ayudar al y la docente a desarrollar el razonamiento de las y los estudiantes frente a los desafíos del aprendizaje, a la vez que es posible efectivamente corroborar que un aprendizaje ha tenido lugar (Ritchart, R., Church, M. & Morrison, K., 2014).

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Tanto las sesiones para estudiantes como el taller para apoderados comparten la siguiente estructura:

INICIO: momento de apertura de la sesión, en el cual se explicita el propósito, se motiva al grupo mediante una actividad y se activan los conocimientos y experiencias previas de los y las participantes.

DESARROLLO: es el momento en que se llevan a cabo las actividades y las acciones principales para lograr el propósito de la sesión. Se espera que los y las participantes estén trabajando en un ambiente grato y organizado, además de promover el desarrollo del pensamiento mediante preguntas, problematizaciones y reflexiones.

CIERRE: momento en el que se facilita la metacognición, es decir, la toma de conciencia sobre lo trabajado en la sesión, a fin de consolidar los aprendizajes. Este momento es el apropiado para comentar las **Ideas fuerza** e invitar cuando corresponda, a desarrollar la sección **Para seguir descubriendo**.

Ideas fuerza: contienen los conceptos más importantes planificados para la sesión y deben ser leídos y reflexionados con los y las participantes al término de esta.

Para seguir descubriendo: se trata de actividades que buscan generar la reflexión, el descubrimiento, el aprendizaje colaborativo y la aplicación en la vida cotidiana de lo trabajado en la sesión. En cada caso, se incluyen recomendaciones para que se retome la actividad durante la semana. Se recomienda comunicarla a través del canal formal que se utilice en el establecimiento.

DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL

El programa *La decisión es nuestra cuenta*, para cada nivel, con tres tipos de materiales:

- 1 **Manual para profesores:** contiene el detalle de las actividades que conforman cada una de las sesiones. Para una adecuada implementación, es fundamental preparar previamente cada sesión, leyendo y relacionando este manual con el material de apoyo y material didáctico disponible en www.senda.gob.cl.
- 2 **Material didáctico:** se trata de distintos tipos de recursos que se trabajan con las y los estudiantes para el desarrollo de algunas actividades y que facilitan el aprendizaje. Estos recursos se enuncian en la sección de materiales de cada sesión como Ficha para estudiantes, Set de tarjetas, entre otros tipos.
- 3 **Material de apoyo:** corresponde a un material complementario que, si bien no es indispensable, enriquece la implementación y comprensión del contenido de las sesiones. En www.senda.gob.cl, el sitio web de SENDA, se encuentra disponible una guía de todas las actividades y otros recursos como videos, audios, etc. También se incluye la versión digital de los anexos y el material didáctico.

RECOMENDACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN

- **Prepare el ambiente físico:** para que sea acogedor y facilite la comunicación.
- **Acepte y acoja sin enjuiciar:** respete y valide en todo momento las opiniones de todos y todas. Es esencial transmitir explícitamente a los y las estudiantes que todos los puntos de vista son válidos.
- **Mantenga la confidencialidad:** establezca desde un principio que todo lo que se converse o exprese durante las actividades es y debe ser confidencial. La información entregada en cada encuentro no podrá ser usada por ninguno de los y las participantes para otros fines.
- **Refuerce siempre lo positivo:** durante y al finalizar las sesiones, busque reforzar algún aspecto en los y las participantes, inclusive en quienes no hayan asumido un rol activo.
- **Promueva la participación voluntaria:** cuando alguien no quiera participar, respete su silencio.

SE SUGIERE REVISAR LAS SESIONES ANTES DE IMPLEMENTARLAS, DE MANERA QUE PUEDA AJUSTAR SUS ACTIVIDADES A LAS CARACTERÍSTICAS DE SU CURSO Y A SU CRITERIO PEDAGÓGICO.

	SESIONES PARA ESTUDIANTES	TALLER PARA APODERADOS
INSTANCIAS DE IMPLEMENTACIÓN	Prioritariamente, en horas de Orientación, pues concuerdan con las Bases Curriculares; sin embargo, también puede implementarlas en otras asignaturas que considere pertinentes.	Reuniones periódicas de apoderados.
TIEMPO	45 minutos	35 minutos
MOMENTO DE IMPLEMENTACIÓN	En cualquier momento del año escolar. En semanas consecutivas y en el orden propuesto, para potenciar su efecto.	En paralelo a la implementación de las sesiones para estudiantes.

7. ÁMBITOS Y OBJETIVOS A DESARROLLAR EN ESTE NIVEL

CON LAS Y LOS ESTUDIANTES

ÁMBITOS	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
DENTIDAD Y PROYECTO DE VIDA	Ser capaces de reflexionar acerca de sí mismos/as y proyectarse, estableciendo metas e ideales claros por los que luchar, que guíen la toma de decisiones.	<ul style="list-style-type: none"> * Aumentar el autoconocimiento. * Reflexionar y profundizar en torno al proyecto de vida personal. * Fortalecer la construcción de la identidad.
AUTOESTIMA	Ser capaces de reconocer y valorar los propios recursos y fortalezas, desarrollando una actitud positiva hacia sí mismos/as.	<ul style="list-style-type: none"> * Fortalecer una autoimagen positiva.
GESTIÓN DE LA INFLUENCIA SOCIAL	Ser capaces de reconocer la influencia de la sociedad y de las amistades en la toma de decisiones y conservar la autonomía.	<ul style="list-style-type: none"> * Desarrollar autonomía frente a la influencia de los pares.
COMUNICACIÓN ASERTIVA	Ser capaces de expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos y sentimientos propios y los de otros u otras.	<ul style="list-style-type: none"> * Desarrollar habilidades de comunicación asertiva. * Fortalecer estrategias efectivas de resolución de conflictos.
RELACIÓN CON LAS DROGAS Y ALCOHOL	Ser capaces de oponerse al consumo de drogas y alcohol, desarrollando una actitud crítica, reflexiva e informada.	<ul style="list-style-type: none"> * Aumentar la percepción de riesgo frente a las drogas y alcohol. * Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de drogas y alcohol.
PREVENCIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS	Ser capaces de reconocer y evaluar distintas situaciones de riesgo y responder a éstas con estrategias concretas y asertivas, que logren evitar o minimizar los efectos negativos.	<ul style="list-style-type: none"> * Evaluar situaciones de riesgo en el entorno cotidiano. * Desarrollar estrategias para enfrentar los riesgos.

ÁMBITOS	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
COMUNIDAD PROTECTORA	Ser capaces de identificar y valorar las redes y apoyos con que cuentan, para estrechar el vínculo con la familia, el curso y la escuela, aumentando la identificación, la valoración y el sentido de pertenencia a estos.	<ul style="list-style-type: none"> * Identificar las redes y apoyos formales e informales en la comunidad. * Fortalecer las redes y vínculos protectores con la familia. * Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso. * Fortalecer las redes y vínculos protectores con la escuela.
CIUDADANÍA E INCLUSIÓN SOCIAL	Ser capaces de reconocer y valorar la diversidad, además de ser activos/as y comprometidos/as en aportar al bienestar de la comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> * Reconocer y valorar la diversidad.

CON LAS Y LOS APODERADOS

ÁMBITOS	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
VALORACIÓN POSITIVA	Ser capaces de aceptar y valorar positivamente a los hijos e hijas, demostrarles aprobación, elogiarlos frecuentemente y tolerar sus errores.	<ul style="list-style-type: none"> * Desarrollar herramientas para fortalecer la autoestima de los hijos e hijas.
SENSIBILIDAD EMOCIONAL	Ser capaces de captar las señales emocionales de los hijos e hijas, interpretarlas y apoyarlos/as.	<ul style="list-style-type: none"> * Ampliar las habilidades para potenciar el desarrollo emocional de los hijos e hijas.
INVOLUCRAMIENTO PARENTAL	Ser cercanos y cercanas afectivamente con los hijos e hijas, valorando y supervisando sus actividades.	<ul style="list-style-type: none"> * Potenciar herramientas para fortalecer el vínculo afectivo con los hijos e hijas.

¡Puro **POWER!**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Fortalecer una autoimagen positiva.
- * Aumentar el autoconocimiento.
- * Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso.
- * Reconocer y valorar la diversidad.

DESCRIPCIÓN

Actividad de descubrimiento activo, mediante la que las y los estudiantes identifican fortalezas de sí mismas/os y las reconocen en sus compañeros y compañeras.

MATERIALES

- * Presentación 1 disponible en www.senda.gob.cl (si bien no es indispensable, enriquece la sesión).
- * Proyector.
- * Listado de fortalezas para imprimir disponible en www.senda.gob.cl.
- * Hojas en blanco (1 por estudiante).
- * Cinta adhesiva.
- * 1 papelógrafo.

NOTA

Esta sesión utiliza como marco referencial el *"Inventario de fortalezas: Valores en acción" (VIA-IS)*, creado por Martín Seligman y Christopher Petersen. Este marco define veinticuatro fortalezas de carácter que constituyen un modelo descriptivo de la personalidad, mostrando rasgos positivos universales y comunes a la mayoría de las culturas. Dichos rasgos se presentan en situaciones distintas a lo largo del tiempo y son medibles y educables.

En este contexto, para hablar de fortaleza, es clave el concepto de voluntad. Prácticamente cualquier persona puede mejorar o desarrollar las fortalezas personales que persigue con tiempo, esfuerzo y determinación suficientes.

TIEMPO

45 minutos



INICIO

ACTIVIDAD:

Reconozco mis fortalezas

(15 minutos)

- 1 Pídales a las y los estudiantes que le ayuden a despejar la sala y a disponer las sillas de manera circular.
- 2 Introduzca el tema de la sesión explicándoles a las y los jóvenes que esta tiene el propósito de trabajar acerca de lo que somos y lo que queremos ser, profundizando en los sueños y proyectos que nos mueven y motivan.
- 3 Invite al curso a mencionar fortalezas o características positivas que conozcan o valoren. Si lo desea, puede ir anotándolas en la pizarra.
- 4 Entréguele a cada estudiante una hoja en blanco y un lápiz, y pídales que la doblen por la mitad, para que escriban lo que sigue de la actividad en una de las mitades. Explique la dinámica de trabajo. Usted leerá un listado de fortalezas comunes a casi todas las culturas, según demostró un estudio. Mientras lee, las y los participantes deberán anotar en un lado (de la mitad de la hoja), las fortalezas que creen tener y, en otro, aquellas que no estén seguros/as de tener. Destaque que nadie podrá leer lo que escribieron.

5. Comience a leer de forma lenta y pausada el listado de fortalezas, apoyándose en la proyección de la Presentación 1 disponible en www.senda.gob.cl o en el recuadro que está a continuación. Preocúpese de dar ejemplos para cada una de ellas, considerando aportes de las y los estudiantes.

Si no cuenta con apoyo digital, se recomienda que mientras lee el listado, vaya pegando en la pizarra el nombre de la fortaleza. Para esto es necesario imprimir el listado que se encuentra en el www.senda.gob.cl

Fortalezas personales

1. Creatividad, originalidad o ingenio.
2. Curiosidad, apertura a experiencias, búsqueda de novedades.
3. Apertura de mente, por ejemplo, estar dispuesto/a a conocer otras opiniones.
4. Amor por el aprendizaje y el conocimiento.
5. Sabiduría, dar consejos sabios.
6. Valentía.
7. Perseverancia.
8. Honestidad.
9. Energía y entusiasmo.
10. Amor, capacidad de amar y ser amado/a.
11. Amabilidad, simpatía, generosidad.
12. Sociabilidad, amistad y empatía.
13. Trabajo en equipo, lealtad.
14. Preocupación por la justicia e igualdad.
15. Liderazgo.
16. Capacidad de perdonar.
17. Humildad.
18. Prudencia, discreción y cautela.
19. Autocontrol.
20. Apreciación de la belleza.
21. Gratitud.
22. Optimismo.
23. Humor.
24. Espiritualidad, sentido en la vida.
25. Otra fortaleza que tengan y no haya sido dicha.

6. Para concluir la actividad, declare que en esta sesión hablarán de las fortalezas de cada uno y cada una, para que puedan conocerse más y estar concientes de todo su potencial.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Valbrándonos

(20 minutos)

1. Introduzca la actividad señalando que harán un ejercicio para conocerse más desde la mirada de otras personas. Explique que, muchas veces, las y los demás pueden ver fortalezas que aún no hemos descubierto en nosotros y nosotras. Por otra parte, enfatice que, dada la importancia de esta actividad como oportunidad para decirse mensajes valiosos, esta debe ser llevada a cabo en un marco de pleno respeto y compañerismo.

2. Pídale a alguna voluntaria o voluntario que le ayude a pegar con cinta adhesiva la mitad de la hoja que no ocuparon en la espalda de cada uno/a. Posteriormente, invite a las y los estudiantes a desplazarse libremente por la sala y a escribir fortalezas en los papeles de sus compañeros y compañeras. En caso de que la cualidad ya esté escrita, dígalos que agreguen una estrella al lado. Dé 15 minutos para este ejercicio y procure que se desarrolle en un clima de respeto y tolerancia. Asimismo, insista en que escriban en las hojas de todos/as y no solo en las de sus amistades. Monitoree la actividad con especial atención a situaciones que rompan las reglas establecidas.
3. Al finalizar, pídales que vuelvan a sentarse en círculo, que se quiten su hoja de la espalda y que lean lo que han escrito, comparándolo con las fortalezas mencionadas en el primer ejercicio.
4. Invite a los y las estudiantes a compartir su experiencia, a partir de la siguiente pregunta:
¿Qué rescatan de esta experiencia?

CIERRE

ACTIVIDAD:

Un curso lleno de fortalezas

(10 minutos)

1. Para cerrar, pídales a las y los estudiantes que pongan sus papeles escritos en la segunda actividad al centro del círculo y coménteles lo siguiente:
Observemos por unos segundos la cantidad de fortalezas y cualidades que hay en este curso: ¡Puro Power! Como ven, cada uno y cada una aporta algo especial, único e irremplazable. Algunos/as tienen la misma fortaleza, pero la muestran de forma diferente. Otros/as tienen fortalezas que se complementan. Claramente, este curso es mejor gracias a lo diverso que es y a lo que aporta cada integrante.
2. Pídales que peguen sus papeles en un papelógrafo, para luego colocarlo en algún lugar visible de la sala y que sirva como recordatorio de la actividad.
3. Invite a las y los participantes a completar el siguiente enunciado:
Antes pensaba que yo... y ahora pienso...
4. Lea y comente las **Ideas fuerza** y, posteriormente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.

IDEAS FUERZA



- * Todas las personas tenemos fortalezas que nos hacen únicos/as y especiales. Estas fortalezas nos permiten superar y enfrentar la adversidad.
- * La capacidad de identificar fortalezas (tanto en uno/a mismo/a, como en las y los demás) es una habilidad que podemos desarrollar; esto nos servirá para seguir conociéndonos como curso y como personas.
- * Cuando le decimos a otros lo bueno que vemos en ellos o ellas, o los felicitamos cuando hacen algo bien, creamos un ambiente positivo en cualquier lugar.
- * El mejor curso es el que está compuesto por personas diversas, que tienen fortalezas distintas, un espacio donde cada integrante aporta lo suyo y donde las y los demás le dejan expresar lo mejor de sí.

Para seguir DESCUBRIENDO



Pídales a las y los estudiantes que durante la semana piensen qué fortalezas escribirían en la "espalda del curso" tal como lo hicieron en esta sesión. Fije un día para recoger estas reflexiones y proponga que entre todos y todas elijan las tres fortalezas que quieran potenciar como grupo. Si es posible, ubique este listado en un lugar visible de la sala de clases.

**Soy quien
quiero ser**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

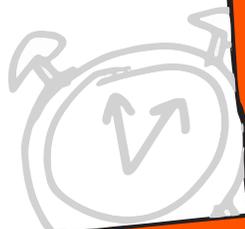
- * Reflexionar y profundizar en torno al proyecto de vida personal.
- * Fortalecer la construcción de la identidad.
- * Aumentar el autoconocimiento.

DESCRIPCIÓN

Actividad individual en la que los y las estudiantes reflexionan acerca de sus sueños personales y se establecen planes de acción para concretarlos.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Ficha para estudiantes *Soy quien quiero ser* (1 por estudiante. Contiene actividades a desarrollar durante la sesión).
- * Ficha para estudiantes *Mi plan de acción* (1 por estudiante. Contiene actividades a desarrollar durante la sesión).
- * 1 bolsa plástica o recipiente.
- * Música tranquila disponible en www.senda.gob.cl

INICIO

ACTIVIDAD:

Mi mejor versión

(10 minutos)

- 1 Explique que todos y todas pasamos por momentos en los que sentimos que estamos en “nuestra mejor versión”, es decir, cuando sacamos nuestras cualidades y fortalezas, nos expresamos libremente y mostramos lo mejor de nosotros y nosotras mismas.

Pídales a las y los estudiantes que recuerden, por un minuto, alguno de esos momentos. Este pudo haber sido muy breve y simple, pero les hizo sentir que estaban mostrando lo mejor de sí.

- 2 Indíqueles que se reúnan en parejas con el compañero/a de asiento y explíqueles la actividad, en la cual se contarán por turnos lo que recordaron y los factores que ayudaron a que esa situación sucediera. Cada persona se tomará 2 minutos para relatar la experiencia y quien escucha podrá hacer preguntas sobre ella.

3. Concluya la actividad comentando lo siguiente:

Generalmente, los momentos en que sacamos lo mejor de nosotros y nosotras mismas, son aquellas

situaciones en las cuales nos sentimos aceptados/as y queridos/as o cuando estamos frente a algo que nos motiva, nos apasiona y en lo que sabemos que podemos aportar y contribuir.

En la sesión de hoy nos proyectaremos al futuro y soñaremos cómo queremos ser y estar en unos años más, siempre dando lo mejor de nosotros y nosotras y haciendo uso de todas nuestras fortalezas que vimos durante la sesión anterior.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Soy quien quiero ser

(30 minutos)

- 1 Reparta a cada participante la Ficha para estudiantes *Soy quien quiero ser*. Pídeles que la completen escribiendo dos sueños que quieren lograr en dos años más para cada uno de los ámbitos sugeridos en la ficha. La idea es que escriban “en presente” lo que sueñan. Por ejemplo, si el sueño es mejorar la relación con la madre y estar en pareja, podrá escribir: “Tengo una relación de confianza con mi mamá” y “Estoy pololeando”.

Recomiéndeles que intenten elegir sueños relacionados con lo que cada quien es y puede ser, no con lo que otras personas quieren que sean. Es importante que esta actividad la puedan realizar en un ambiente de tranquilidad; por ello, si lo desea, puede poner música tranquila para ambientar. Dé 10 minutos para esto.

- 2 Una vez que hayan completado los sueños en los distintos ámbitos, reparta la Ficha para estudiantes *Mi plan de acción* y solicíteles que completen, en 5 minutos, la primera fila del cuadro, escogiendo uno de los sueños de la ficha anterior. La idea es que realicen un pequeño plan identificando y definiendo acciones, plazos y lo que necesitan de las y los demás para alcanzar su sueño. Modele con un ejemplo como el siguiente:

Sueño	Acciones que tengo que hacer para alcanzarlos	Plazos	¿Qué necesito de los y las demás para alcanzarlos?
Tengo una relación de confianza con mi madre.	Generar espacios de conversación con ella.	Diariamente, a partir de mañana.	<ul style="list-style-type: none">* Que ella también quiera hacerlo.* Que mis hermanos lo permitan.

3. Enseguida, indíqueles a los y las participantes que rápidamente se reúnan en grupos de cuatro personas y que cada quien cuente su sueño y el plan para alcanzarlo. El resto del equipo deberá aportar y sugerir otras acciones que podrían ayudar a concretar ese sueño. Dé 15 minutos para esta parte de la actividad.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Recogiendo descubrimientos

(5 minutos)

1. Pida que cada estudiante doble su Ficha para estudiantes *Soy quien quiero ser* y la cierre, escribiendo su nombre por fuera de esta.
2. Disponga el recipiente o la bolsa y, luego comente lo sugerido a continuación:

Todos y todas tenemos sueños por los cuales esforzarnos; sin embargo, no basta con soñar; tenemos que hacer acciones concretas para volverlos realidad. Para esto, necesitamos también de otros y otras que pueden ayudarnos a alcanzarlos. Hoy juntaremos todos los sueños de este curso y los guardaremos hasta el final del año para revisarlos y compartir cómo hemos avanzado en este desafío.
3. Indique que cada estudiante pase adelante a depositar su sueño en la bolsa o recipiente dispuesto para ello. Guarde esta bolsa o recipiente y recuerde revisarlo a fin de año.
4. Finalmente, comente las **Ideas Fuerza** y, luego, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Todos y todas tenemos sueños y metas para nuestras vidas. Es importante aprender a identificar lo que nos acerca a nuestros ideales y también aquellas situaciones que pueden poner en riesgo nuestros planes.
- * Social y culturalmente, se muestran ideales de personas que la mayoría de las veces no tienen que ver con lo que realmente somos ni con lo que queremos llegar a ser. Lo importante es conocernos, aceptarnos con nuestras características únicas y saber qué es relevante o valioso para cada uno/a de nosotros y nosotras.
- * Es importante compartir nuestros sueños con otras personas, ya que entre todos y todas nos podemos ayudar a perseverar para alcanzarlos.



Para seguir DESCUBRIENDO

Pídales a las y los estudiantes que terminen de completar el resto de las filas de la Ficha para estudiantes *Mi plan de acción* con todos los sueños que quieran.

Para revisar la actividad, pregúnteles durante la semana siguiente cómo les fue con este desafío.

Tejiendo mi red

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso.
- * Fortalecer las redes y vínculos protectores con la familia.
- * Fortalecer las redes y vínculos protectores con la escuela.
- * Identificar las redes de apoyo formales e informales en la comunidad.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión personal mediante la cual las y los estudiantes reconocen y grafican las redes personales con que cuentan.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Ficha para estudiantes *Tejiendo mi red* (1 por estudiante. Contiene actividades a desarrollar durante la sesión).

INICIO

ACTIVIDAD:

Enredados

(10 minutos)

- 1 Despeje la sala y pídale a las y los estudiantes que se tomen de las manos formando un semicírculo. Luego, invítelos a hacer un juego. Pídale al o la estudiante de uno de los extremos que avance zigzagueando entre sus compañeros y compañeras de manera de ir enredándose. Solicíteles que continúen hasta que usted lo indique. Señale que la regla es que no pueden soltarse las manos.
- 2 Dé unos momentos, hasta que queden muy enredados. Cuando esto ocurra, indíqueles que se queden como están y señale lo siguiente:

Con este juego formamos una gran red, que es justamente el tema de la sesión de hoy, ya que identificaremos a quienes nos rodean y están junto a nosotros/as en las buenas y en las malas. Eso es lo que llamaremos “nuestra red”.

3. Enseguida, pídale a las y los participantes que intenten desenredarse sin soltarse. Cuando terminen, explique la siguiente idea:

Las personas importantes en nuestras vidas son las que conforman nuestra red. Como curso, también formamos una red. Toda vez que se forma una red sólida, es difícil desprenderse de ella, tal como les costó desenredarse durante el juego. Por eso, es importante ir tejiendo una red que aporte a nuestro proyecto de vida y que esté formada por personas que nos cuidan y que cuidamos.

4. Invite a las y los estudiantes a mencionar ejemplos de redes de apoyo; por ejemplo, la red familiar.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Tejiendo mi red

(30 minutos)

1. Reparta la Ficha para estudiantes *Tejiendo mi red* y pídale que registren en el ejercicio el nombre de las personas importantes en sus vidas, siguiendo las instrucciones. Dé 5 minutos para esta actividad.
2. Luego, pídale que, en el reverso de la ficha, se dibujen o escriban su nombre al centro del diagrama del ejercicio II.1 y ubiquen a las personas seleccionadas anteriormente según su cercanía con ellos y ellas, explicando que quienes están más próximas al centro son las más cercanas. Si es necesario, modele la actividad en la pizarra.
3. Enseguida, pídale que respondan las preguntas II.2 y II.3 de la ficha, que corresponden a lo siguiente:

Escriban a un costado de quienes están más cerca de ustedes lo que aportan en sus vidas. Por ejemplo, cariño, apoyo, cuidado, entretención, etc.

Encierren con un círculo a las personas que consideren que les hacen bien, que les entregan cosas que valoran y que los cuidan.

Monitoree el trabajo apoyando a quienes lo requieran. Dé 10 minutos para este ejercicio.

4. Cuando se termine el tiempo, invite al curso a reunirse en tríos para reflexionar a partir de las preguntas sugeridas en la actividad III de la ficha. Dé 10 minutos para esto.

Las preguntas son las siguientes:

- * ¿Qué descubrí con esta actividad?
- * ¿Cómo podemos fortalecer nuestras redes?

5. Al finalizar el tiempo, abra una puesta en común con las reflexiones de algunos voluntarios y voluntarias. Considere 5 minutos para ello.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Cuidemos nuestra red

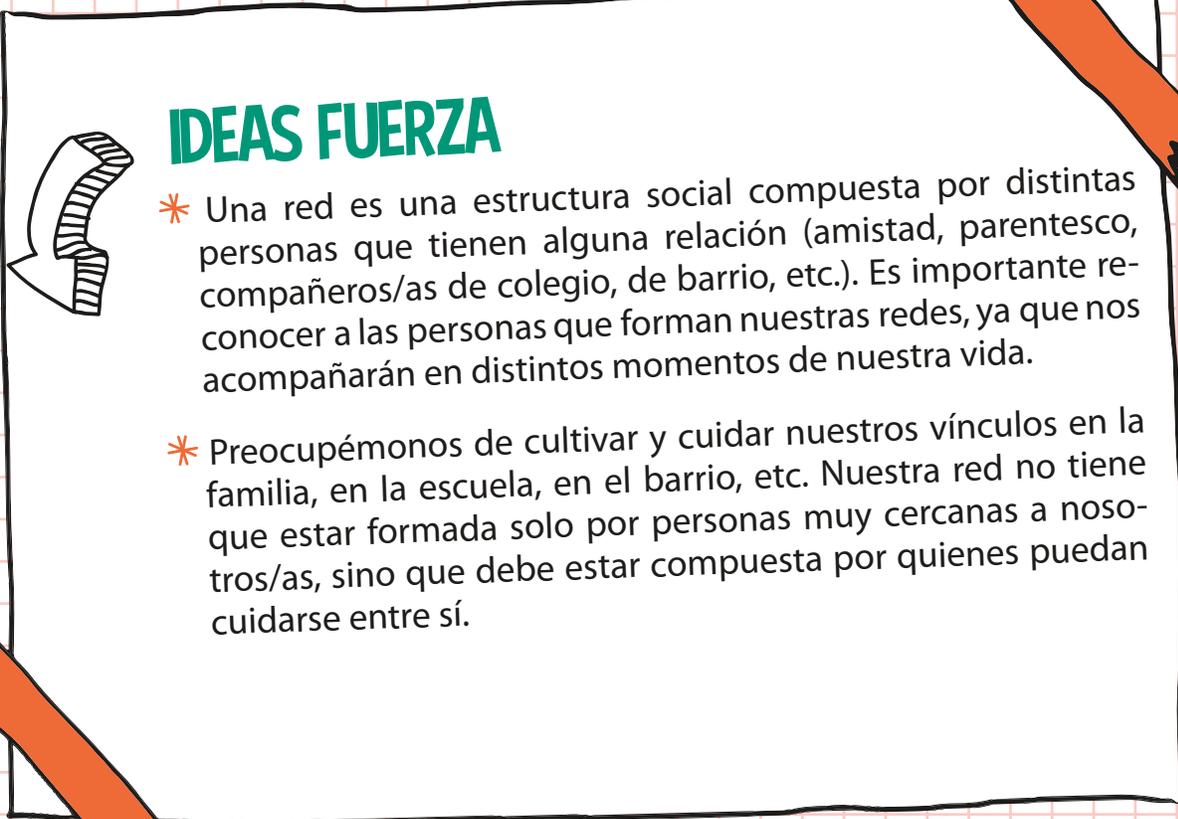
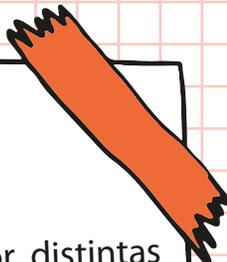
(5 minutos)

1 Cierre la sesión a partir de la siguiente idea:

Hoy pudimos identificar que todos y todas contamos con redes que nos acompañan de diferentes formas a lo largo de la vida. Por eso, la invitación es a cuidarlas para que cada día sean más firmes. Como curso, también somos una red que requiere del aporte de todos y todas para mantenerse unido.

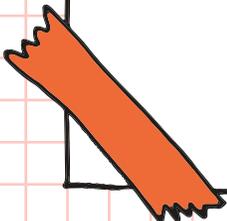
2 Invite a los y las estudiantes a mencionar qué puede aportar cada uno/a al fortalecimiento de la red del curso. Puede partir usted diciendo, por ejemplo, "Yo puedo aportar a fortalecer esta red aconsejando a quien esté en problemas".

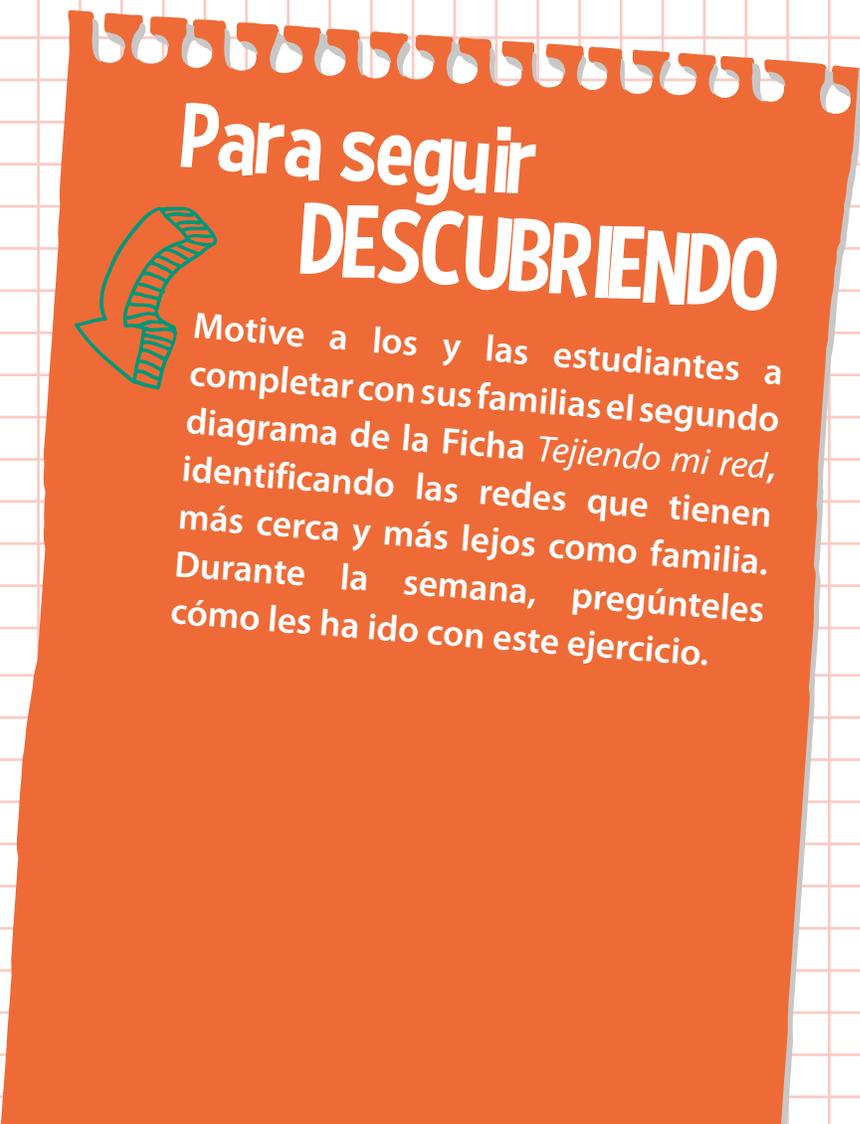
3. Reflexione con el curso las **Ideas fuerza** y, enseguida, explique el apartado **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA



- * Una red es una estructura social compuesta por distintas personas que tienen alguna relación (amistad, parentesco, compañeros/as de colegio, de barrio, etc.). Es importante reconocer a las personas que forman nuestras redes, ya que nos acompañarán en distintos momentos de nuestra vida.
 - * Preocupémonos de cultivar y cuidar nuestros vínculos en la familia, en la escuela, en el barrio, etc. Nuestra red no tiene que estar formada solo por personas muy cercanas a nosotros/as, sino que debe estar compuesta por quienes puedan cuidarse entre sí.
- 



Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a los y las estudiantes a completar con sus familias el segundo diagrama de la Ficha *Tejiendo mi red*, identificando las redes que tienen más cerca y más lejos como familia. Durante la semana, pregúnteles cómo les ha ido con este ejercicio.

¡Hazte valer!

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * **Desarrollar habilidades de comunicación asertiva.**
- * Fortalecer estrategias efectivas de resolución de conflictos.
- * Desarrollar autonomía frente a la influencia de los pares.

DESCRIPCIÓN

Actividad de participación grupal, mediante la que los y las estudiantes aplican diferentes estilos de comunicación en distintas situaciones.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Presentación 4 disponible en www.senda.gob.cl (si bien no es indispensable, enriquece la sesión).
- * Proyector.
- * Ficha para docentes *Estilos de comunicación* (Anexo N° 1, pág. 59. Contiene información para que la revise y explique).
- * 1 set de 6 tarjetas *Distintos estilos* (1 tarjeta por grupo).
- * Papeles pequeños tipo notas con autoadhesivos (1 por estudiante).

INICIO

ACTIVIDAD:

Asertividad

(15 minutos)

- 1 Si cuenta con proyector, comience mostrando la presentación 4 disponible en www.senda.gob.cl. En caso contrario apóyese en las indicaciones de este manual.
- 2 Muestre las ilustraciones de tres jóvenes, por medio de la presentación o de los dibujos que se presentan a continuación.

Porfa... ANI... ME...
Podrías... DAR MI moch...
mochila...?



ANI, porfa, pásame
mi mochila que ME
TENGO que ir



OYE, PÁSAME
MI MOCHILA
AHORA!!!



3. Luego, dialogue con las y los estudiantes en torno a las siguientes preguntas:

¿Qué diferencia hay entre estos tres jóvenes?

¿Qué piensan de la forma de comunicarse de cada uno?

Imaginemos que ellos siempre tienen la misma actitud para comunicarse:

¿Cuál logrará más lo que se propone? ¿Por qué?

¿Cuál será más apreciado por las y los demás? ¿Por qué?

¿Cuál se respetará más a sí mismo/a? ¿Por qué?

4. Introduzca el tema de la sesión a partir de la siguiente idea:

En las sesiones anteriores hemos conversado sobre lo que esperamos para nuestras vidas y las personas con que contamos para cumplir estos sueños. Hoy conversaremos sobre otra habilidad que les ayudará a estar más cerca de lo que quieren: la comunicación asertiva. Esta permite hacerse valer frente a otras personas, tal como lo hace el segundo joven de las ilustraciones, quien se atreve a dar su punto de vista sin pasar a llevar a las y los demás y a sí mismos/as.

5. Apoyándose en la presentación o en la Ficha para docentes *Estilos de comunicación* (Anexo N° 1, pág. 59), explique brevemente que existen diferentes estilos de comunicación: el sumiso (ilustración 1), el agresivo (ilustración 3) y el asertivo (ilustración 2). Estos estilos se encuentran en un continuo desde lo más sumiso a lo más agresivo, en cuyo punto medio se encuentra el estilo asertivo.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Distintos estilos

(20 minutos)

1. Pídeles a las y los estudiantes que formen seis grupos y entréguales una situación del set de tarjetas *Distintos estilos* a cada uno.
2. Enseguida, explíqueles que cada grupo deberá preparar una representación a partir de la situación y estilo indicados en la tarjeta, para lo cual tendrán 5 minutos. Luego de la actuación, deberán repetir la situación, pero esta vez aplicando el estilo asertivo, buscando cómo representarlo desde los gestos y formas de hablar.
3. Cuando se cumpla el tiempo, organice una presentación de las situaciones trabajadas, durante la cual el curso deberá descubrir el estilo usado en cada una. Si no aciertan, deben representarla nuevamente hasta que se logre el objetivo. Puede llevar a cabo este ejercicio como un concurso, otorgando puntos al primer grupo que acierte. Una vez que descubran la respuesta correcta, recuerde volver a representar la situación usando el estilo asertivo.
4. Posteriormente, explique el concepto sugerido a continuación:

La mayoría de las veces, el estilo asertivo de comunicación es el que genera mejores resultados tanto para uno/a como para los y las demás, ya que nos permite expresar lo que deseamos o pensamos sin someternos a otros, pero sin agredirlos/las tampoco.

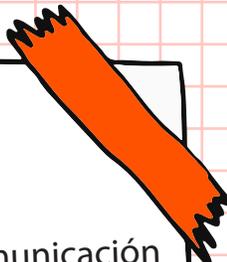
CIERRE

ACTIVIDAD:

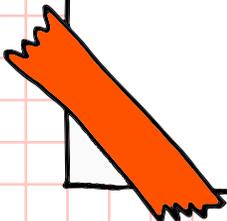
Ventajas de la asertividad

(10 minutos)

- 1 Para finalizar la sesión, genere un diálogo en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Para qué nos sirve ser más asertivos/as?
 - ¿Qué ventajas nos puede traer a nuestra vida y a lo que queremos lograr?
 - ¿Cómo se relaciona lo aprendido con lo conversado en sesiones anteriores sobre llegar a ser quien queremos?
- 2 Reparta una nota autoadhesiva por cada estudiante y pídale que anoten lo más importante que aprendieron durante esta sesión. Luego, pegue los papeles en algún mural visible de la sala.
- 3 Comente las **Ideas Fuerza** y, finalmente, explique el apartado **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * La persona asertiva logra establecer una comunicación directa sin agredir a otros ni cambiar por la influencia de otras personas. Por lo tanto, puede comunicar sus pensamientos e intenciones y defender sus intereses.
 - * Un primer paso para aprender a ser asertivos es hacernos más concientes acerca de cómo nos comunicamos, para así tener claro qué debemos mantener y qué podemos ir desarrollando. Todos y todas podemos desarrollar un estilo de comunicación asertivo, pues se trata de una habilidad que se aprende con la práctica.
 - * Un estilo de comunicación asertivo es clave para decir que no y ser más coherentes con lo que realmente queremos para nosotros y nosotras. ¡Hazte valer!
- 



Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes para que estén atentas/os a los estilos que usan para comunicarse. Cuando noten algún estilo más agresivo o sumiso, pídales que recuerden los aspectos más importantes que aprendieron sobre la comunicación asertiva y que se apoyen en estos.

Retome esta actividad, pidiéndoles que relaten experiencias en las que pudieron ser asertivos o asertivas.



¿Yo?
¡PASO!

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

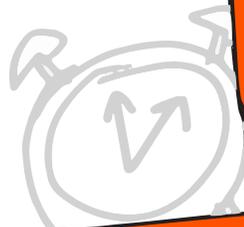
- * Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de drogas y alcohol.
 - * Aumentar la percepción de riesgo frente a las drogas y alcohol.
 - * Desarrollar autonomía frente a la influencia de los pares.
 - * Evaluar situaciones de riesgo en el entorno cotidiano.
- * Desarrollar estrategias para enfrentar los riesgos.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión mediante la cual los y las estudiantes conversan sobre los riesgos del consumo de drogas y alcohol, y discuten a partir de tarjetas con preguntas.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Video *Nuggets* disponible en www.senda.gob.cl.
- * Proyector.
- * 5 sets de 10 tarjetas *¿Yo? ¡Paso!* (1 set por grupo. Contienen preguntas para reflexionar en equipos)

INICIO

ACTIVIDAD:

La dependencia

(10 minutos)

- 1 Despeje la sala y pídale a las y los estudiantes que formen un semicírculo para conversar. Luego, recuérdelos que en sesiones anteriores han estado trabajando diferentes habilidades y recursos que les pueden ayudar a ser fieles a sí mismas/os y llegar a ser quien quieren ser. Señale que en esta oportunidad verán lo que puede poner en riesgo el cumplimiento de esos sueños y que, en especial, conversarán sobre el riesgo de las drogas y alcohol y sobre cómo atreverse a decir convincentemente "¿Yo? ¡Paso!".
- 2 Projete el video *Nuggets*, de Andreas Hykade y Angela Steffen, disponible en www.senda.gob.cl. Si no cuenta con proyector, revise el video previamente y comente su contenido.

3. Cuando termine, genere una conversación a partir de las siguientes preguntas incentivando a todos y todas a opinar:

¿En qué piensan cuando ven este video? ¿Con qué lo relacionan?

¿Qué pretende mostrar el video?

¿A qué drogas se podría aplicar este video?

¿En qué sentido las drogas y alcohol, o cualquier otra sustancia que afecte la salud (la comida chatarra) pueden ser un riesgo para ser lo que queremos ser? ¿Por qué?

¿Qué factores hacen que a veces seamos incapaces de decir “No, gracias”?

4. Explique lo siguiente:

El video muestra la relación de dependencia con una sustancia que afecta la salud. En la medida que la persona va consumiendo, su cuerpo aprende a sintetizar esa sustancia más efectivamente, lo que hace que disminuyan sus efectos y la persona deba aumentar su dosis para alcanzarlos. A eso se le llama “tolerancia”.

Cuando una persona ha desarrollado una relación de dependencia con una sustancia y detiene el consumo, experimenta síntomas muy desagradables y, dependiendo de la droga, pueden ir desde la irritabilidad, temblores, hasta sensaciones de angustia. A eso se le llama “Síndrome de privación” y es la causa por la cual cuesta tanto dejar de consumir.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

¿Yo? ¡Paso!

(25 minutos)

- 1 Pídale al curso que se dividan en cinco grupos (evitando hacer equipo entre amistades) y que se sienten en pequeños círculos. Luego, repártales un set de tarjetas *¿Yo? ¡Paso!*, ordenadas según su numeración.
- 2 Explique la actividad que llevarán a cabo. Por turnos, cada integrante del grupo sacará una tarjeta, leerá la pregunta en voz alta y dará su opinión. Luego, el resto del grupo comentará desde su experiencia la misma pregunta. La dinámica se repite con el resto de las tarjetas.

Aclare que cada participante puede reservarse el derecho a no contestar si la pregunta le complica demasiado. En ese caso, la tarjeta pasa al siguiente compañero o compañera. Concluya la actividad cuando se termine el tiempo, aunque no hayan alcanzado a revisar todas las tarjetas.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Reflexiones finales

(10 minutos)

- 1 Pídale a los grupos que nombren un/a representante que exponga brevemente las principales conclusiones de lo conversado. El resto podrá complementar brevemente.
- 2 Comente las **Ideas fuerza** y, finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Atreverse a decir claramente “¡Paso!” y resistir la influencia de otras personas en situaciones que pueden exponernos a riesgo es difícil; sin embargo, es crucial para desarrollarnos y lograr ser lo que queremos, pues con ello podemos demostrar autonomía y responsabilidad.
- * El consumo y abuso de drogas y alcohol genera múltiples daños tanto a nivel físico como psicológico. Es importante estar informado/a y ser conscientes de las consecuencias que estas sustancias pueden tener, especialmente cuando se consumen en la adolescencia.
- * Comprometerse con un estilo de vida saludable requiere la capacidad de defender las opiniones personales, ser autónomos/as, conocer y evitar los riesgos, confiar en sí mismos/as y pensar antes de actuar.

Para seguir DESCUBRIENDO



Pídales a las y los estudiantes que en los mismos grupos que trabajaron durante la sesión, investiguen acerca de los riesgos de consumir tabaco, alcohol y marihuana durante la adolescencia. Organice una fecha para que expongan sus descubrimientos al curso.

Buscando soluciones

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Evaluar situaciones de riesgo en el entorno cotidiano.
- * Desarrollar estrategias para enfrentar los riesgos.
- * Desarrollar autonomía frente a la influencia de los pares.
- * Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión grupal en la que se analizan algunas situaciones de riesgo posibles y se crean diferentes estrategias para prevenirlas y enfrentarlas, generando criterios comunes para cuidarse como curso.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Hojas blancas (1 por grupo).
- * Set de 8 tarjetas *¿Qué hacemos?*

INICIO

ACTIVIDAD:

Situaciones de riesgo

(10 minutos)

- 1 Disponga las sillas en un gran círculo y anote en la pizarra el título de la sesión.
- 2 Introduzca la sesión explicando lo siguiente:

En las sesiones anteriores hemos estado conversando de lo que significa ser uno mismo, vivir con otras personas y, al mismo tiempo, poder ser autónomos/as frente a la influencia de las y los demás. En esta sesión hablaremos de situaciones riesgosas que ponen en juego nuestro bienestar y que muchas veces implican decisiones importantes que nos acercan o alejan del peligro.

3. Pida al grupo que rápidamente realice una lluvia de ideas para nombrar situaciones de riesgo o lugares donde las y los jóvenes podrían verse en problemas. Facilite la reflexión para que las ideas sean variadas y abarquen diversos riesgos, como violencia, delincuencia, consumo de drogas, *bullying*, embarazo no deseado, etc. Esta lista también puede contemplar diferentes lugares o situaciones, como una calle, una plaza, una discoteque, etc.

4. A continuación, explique:

Es parte de la vida enfrentarse a diferentes riesgos. La clave está en cómo los prevenimos, y en caso de presentarse, cómo los enfrentamos. Cada decisión nuestra genera consecuencias y algunas pueden involucrarnos en graves problemas.

En esta sesión ampliaremos nuestras herramientas para prevenir y abordar riesgos.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

¿Qué hacemos?

(25 minutos)

1. Pida que se reúnan en grupos de cinco a seis estudiantes y reparta una hoja y una tarjeta *¿Qué hacemos?* a cada uno. Las tarjetas contienen diferentes situaciones de riesgo, por lo que puede seleccionar previamente las que considera más pertinentes para la realidad de sus estudiantes.
2. Pídeles que lean la tarjeta, que discutan las diferentes alternativas y respondan en la hoja las preguntas planteadas. Puede sugerir que elijan a un secretario/a de grupo para que tome notas.
Dé 15 minutos para este ejercicio. Si algún grupo termina antes que otro puede entregarle una nueva tarjeta.
3. Mientras desarrollan el trabajo grupal, anote en la pizarra las siguientes preguntas, que son las mismas formuladas en las tarjetas:

1. **¿Cuáles son los riesgos?**

2. **¿Qué alternativas de acción tiene el personaje principal?**

3. **¿Cuál es la mejor alternativa que permite cuidarse y cuidar a otros?**

4. Cuando termine el tiempo del trabajo grupal, realice un plenario, en el que un o una representante de cada grupo exponga brevemente su caso y la respuesta para la pregunta N° 3. Celebre las soluciones creativas y que logren el objetivo de cuidarse y cuidar a otros.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Nuestros criterios para decidir

(10 minutos)

1 Para cerrar la actividad pida que en conjunto construyan un listado de diferentes criterios o parámetros a considerar para decidir y cuidarse unos a otros ante situaciones de riesgo. Puede escribirlos en una cartulina bajo el título *En caso de riesgo, nuestros criterios para decidir y cuidarnos son...* De este modo, los criterios pueden quedar en un lugar visible de la sala para ser recordados.

Algunas ideas para estos criterios pueden ser las siguientes:

- * Atreverse a decir que no al alcohol y a las drogas.
- * Acompañar a las amistades cuando están en situación de riesgo.
- * Estar acompañado/a en situaciones riesgosas.
- * Si no se atreve a decir que no frente a la presión de un grupo, es válido inventar un pretexto que puede estar previamente preparado.
- * Evitar ambientes y horarios en que hay más probabilidad de riesgos.
- * Si un amigo/a o nosotros estamos en problemas, es mejor llamar a los padres o a algún adulto, aun cuando nos llegue un reto.
- * Es deber de los amigos/as detenerse mutuamente cuando el otro/a pueda meterse en problemas.
- * Pedir ayuda cuando lo necesitamos.
- * Aceptar la ayuda de otros y otras.

2 Lea las **Ideas fuerza** y explique el apartado **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Nuestras decisiones generan consecuencias, y algunas de ellas pueden meternos en graves problemas o implicar daños para nosotros o para otros.
- * El consumo de drogas y alcohol en la adolescencia siempre constituye un gran riesgo que debemos evitar.
- * Podemos pasarlo bien sanamente, poniendo en práctica diferentes maneras de cuidarnos. Los buenos amigos/as se respetan y se cuidan siempre.
- * Debemos pedir ayuda cuando estamos en problemas. Para resguardar nuestra integridad, tenemos que aprender a cuidarnos entre todos.

Para seguir DESCUBRIENDO



Invite a los y las estudiantes a conversar con sus amistades acerca de las estrategias que pueden poner en acción para cuidarse entre sí en situaciones de riesgo.

Alas para nuestros hijos/as

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * **Desarrollar herramientas para fortalecer la autoestima de los hijos e hijas.**
- * **Ampliar las habilidades para potenciar el desarrollo emocional de los hijos e hijas.**
- * Potenciar herramientas para fortalecer el vínculo afectivo con los hijos e hijas.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión individual y grupal mediante la que las y los participantes discuten estrategias para apoyar la autoestima de sus hijos e hijas.

MATERIALES

- * Ficha para apoderados *Termómetro de la autoestima* (Anexo N° 2, pág. 61. 1 por participante).
- * 5 sets de 12 tarjetas *Apoya la Autoestima* (Anexo N° 3, pág. 63).
- * 6 hojas blancas.
- * 6 lápices.

TIEMPO

35 minutos

NOTA

Este taller contiene actividades inspiradas en el programa *Confiar en uno mismo*, de Neva Milicic e Isabel Margarita Haeussler (2014).

INICIO

ACTIVIDAD:

La autoestima de mi hijo/a

(10 minutos)

- 1 Dé la bienvenida a las y los apoderados creando un clima de acogida. Invítelos a sentarse en un gran círculo. Posteriormente, introduzca la sesión mencionando que realizarán un taller que es parte del programa *La decisión es nuestra* de SENDA, en el cual están participando paralelamente sus hijos e hijas. Explique que este Programa busca fortalecer ciertas habilidades tanto en estudiantes como en apoderadas y apoderados, que ayudan a que los y las jóvenes se desarrollen sanamente y protegidos de los riesgos asociados al consumo de drogas y alcohol.
- 2 Introduzca el tema de la sesión a partir de las siguientes ideas:

En esta etapa los y las adolescentes comienzan a definir quiénes son y cómo quieren ser. Esto afecta todo lo que saben de sí mismos/as y a muchos/as les produce inseguridad, afectando su autoestima. Es por eso que comenzaremos tratando de pensar cómo se encuentra este aspecto de nuestros y nuestras jóvenes.

3. Reparta una copia de la Ficha para apoderados *Termómetro de la autoestima* (Anexo N° 2, pág. 61). Pídales a las y los participantes que piensen en su hijo, hija o pupilo y marquen en la encuesta la “cara” que más representa lo que este o esta siente en las distintas áreas presentadas. Mientras más a la izquierda esté su elección, más habrá que reforzar su autoestima; si está más a la derecha, será al contrario. Mencione que este ejercicio es privado, por lo tanto no se compartirá. Además, señale que es solo una aproximación, por lo que no necesariamente es representativo de la realidad.

Cuando terminen, pídeles que cada participante guarde su ficha para que al final del taller puedan reflexionar sobre esta.

4. A continuación, pregunte:

¿Qué entienden ustedes por autoestima?

Genere una breve discusión con el objetivo de compartir las diferentes percepciones de la audiencia sobre el concepto. Al final, formalice el concepto según lo señalado en el recuadro.

La autoestima es el valor que cada uno/a se da a sí mismo/a, el grado de satisfacción consigo mismo/a. La forma en que una persona se valora puede estar influida por muchos factores y puede cambiar a lo largo del tiempo (Milicic & Haeussler, 2014).

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Apoya la autoestima

(20 minutos)

1. Divida a las y los participantes en grupos de cinco a seis personas. Motíuelos a compartir sus experiencias, durante un minuto, en torno a la siguiente pregunta:

¿Qué experiencias los han hecho sentirse valiosos/as?

La idea es que compartan por lo menos una experiencia por persona. Asígnele a un/a integrante el rol de controlar el tiempo de las intervenciones, a fin de que nadie sobrepase el turno de habla.

2. A continuación, explíqueles que realizarán un juego en el que cada equipo debe crear, en 8 minutos, la mayor y mejor cantidad de acciones o mensajes para fortalecer la autoestima y la confianza de sus hijos e hijas en sí mismos/as. Como ayuda, cada grupo recibirá un conjunto de tarjetas *Apoya la Autoestima* (Anexo N° 3, pág. 63), en que se explican aspectos importantes que padres, madres y apoderados deben trabajar para lograr este objetivo. Adviértales que sus respuestas no solo deben incluir mensajes, sino también acciones; por ejemplo, saludarlos con un abrazo.

3. Luego, entregue a cada grupo un set de tarjetas *Apoya la Autoestima*, una hoja y un lápiz. Anime a las y los participantes a dar respuestas rápidas durante el desafío. Otorgue 10 minutos para esta actividad y avise cuando quede un minuto.

4. Cumplido el tiempo, indíqueles a los grupos que elijan las tres acciones favoritas del listado.
5. Después, pídale a un/a representante de cada equipo que exponga sus resultados, y comente las acciones escogidas. Puede pedir un aplauso para todos los grupos.

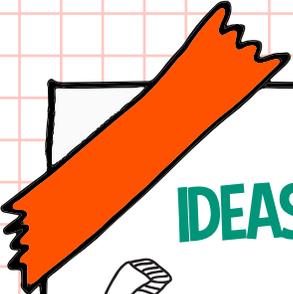
CIERRE

ACTIVIDAD:

¿Qué me llevo?

(5 minutos)

1. Para terminar, genere una reflexión en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo creen que se sentirá un/a joven cuyos padres, madres o apoderados se preocupan de hacer todo lo señalado en las listas?
 - ¿Cómo creen que él o ella enfrentará un fracaso o una dificultad con una familia que apoya su autoestima? ¿Por qué?
2. Lea y reflexione con las y los participantes las **Ideas fuerza**.
3. Sugiera que, a la luz de todo lo conversado, vuelvan a mirar la ficha inicial cuando regresen a casa para pensar en estrategias que apoyen la autoestima de su hijo, hija o pupilo.



IDEAS FUERZA



- * Si bien hay muchas cosas en la vida que no dependen de nosotros ni nosotras, hay muchas otras que sí. Entre ellas está el hecho de que padres y madres tienen influencia en la imagen que sus hijos e hijas tendrán de sí mismos/as.
- * Si somos capaces de reconocer sus fortalezas, nuestros/as jóvenes también podrán hacerlo y podrán desplegar al máximo sus potencialidades para desarrollarse integralmente y poner al servicio de la comunidad todos sus talentos.
- * Expresemos muchos más elogios que críticas. Estos deben estar presentes a diario.
- * La adolescencia es una etapa compleja y, en ocasiones, pareciera que las y los jóvenes no quisieran recibir muestras de afecto o cariño; sin embargo, igualmente las necesitan. No podemos dejar de expresarles el amor incondicional que sentimos por ellos y ellas.
- * El afecto ayudará a que se sientan más seguros/as para enfrentar el mundo, les permitirá tolerar mejor la presión del grupo y cuidarse de los riesgos a que están expuestos, como son las drogas y alcohol.

**¿Qué aprendí
en esta unidad?**

* Este apartado contiene, en primer lugar, un instructivo para que pueda llevar a cabo la evaluación con las y los estudiantes y, en segundo lugar, el cuestionario para ser respondido por ellos y ellas.

INSTRUCTIVO PARA LLEVAR A CABO LA EVALUACIÓN

La presente evaluación mide los objetivos específicos asociados a los distintos ámbitos tratados durante las sesiones con los alumnos y las alumnas. Se espera que sea implementada una vez que todas estas hayan sido desarrolladas.

1 Para llevar a cabo la evaluación, siga las instrucciones:

- * Imprima las evaluaciones de 8° básico disponibles en www.senda.gob.cl, o bien, fotocopie el documento de la pág. 58, calculando 1 copia por estudiante.
- * Reparta el documento de evaluación a los y las estudiantes y cuénteles que la última actividad del programa *La decisión es nuestra* consiste en expresar su opinión sobre algunos de los temas tratados durante las sesiones. Enfatice la idea de que no hay respuestas buenas ni malas, sino que deben responder de acuerdo a su experiencia; incluso, aclare que no tendrán que poner su nombre en sus evaluaciones.
- * Explique la dinámica de trabajo. Pídales a los y las jóvenes que lean las afirmaciones y que marquen con una cruz su nivel de acuerdo con estas, según lo que sientan o crean respecto de cada una. Su opinión puede ir desde “Muy en desacuerdo” hasta “Muy de acuerdo”, pasando por las opciones de “En desacuerdo” y “De acuerdo”. Asegúrese de que las y los estudiantes sepan que usted está disponible para aclarar sus dudas. Además, preocúpese de que puedan responder tranquilamente y en privado.
- * Una vez que todos y todas terminen de responder, retire las evaluaciones y sistematice los resultados.

2 Para revisar las respuestas, guíese por la siguiente tabla que contiene los ítems a evaluar con su puntaje correspondiente:

1 Soy capaz de reconocer al menos seis características que me definen como persona.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
2 Me siento querido/a y valorado/a por mis compañeros y compañeras.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
3. Me parece exagerado pensar que lo que haga ahora va a influir en la realización de los sueños que quiero alcanzar cuando sea mayor.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
4. Cuando una persona que consume drogas y alcohol deja de hacerlo, puede presentar síntomas como irritabilidad, temblor o angustia.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)

5. Por lealtad con mi grupo de amistades, prefiero actuar como lo hace la mayoría, aunque yo crea que está mal.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
6. Después de un tiempo consumiendo drogas, es necesario aumentar la dosis para conseguir los mismos efectos.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
7. "Las personas son como son"; por ejemplo, si alguien no es sociable, es imposible que llegue a serlo.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
8. Cuando estoy con personas que piensan distinto a mí, es casi imposible que me atreva a dar mi opinión.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
9. Para mí sería fácil conseguir marihuana.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
10. Dentro del curso cuento con amigos/as que sé que me apoyarían en momentos difíciles.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)

3. Finalmente, ingrese los resultados en las siguientes tablas:

PUNTAJE OBTENIDO	CATEGORÍA	N° DE ALUMNOS/AS POR CATEGORÍA
9 -10 puntos	Logrado	
0 - 8 puntos	Reforzar	

PROMEDIO CURSO	PUNTAJE MÍNIMO DEL CURSO	PUNTAJE MÁXIMO DEL CURSO

EVALUACIÓN PARA ESTUDIANTES

Queremos conocer tus aprendizajes frente a los temas tratados en las sesiones del programa *La decisión es nuestra*, de SENDA. A continuación, encontrarás un breve cuestionario con algunas preguntas que se relacionan con los contenidos discutidos. No hay respuestas buenas ni malas; solo debes contestar desde tu experiencia. La encuesta va sin nombre y será recogida una vez que la termines.

Lee las siguientes afirmaciones y marca con una cruz tu nivel de acuerdo con estas según lo que sientas o creas respecto de cada una de ellas. Tu opinión puede ir desde “Muy en desacuerdo” hasta “Muy de acuerdo”, pasando por las opciones “En desacuerdo” y “De acuerdo”.

1. Soy capaz de reconocer al menos seis características que me definen como persona.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
2. Me siento querido/a y valorado/a por mis compañeros y compañeras.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
3. Me parece exagerado pensar que lo que haga ahora va a influir en la realización de los sueños que quiero alcanzar cuando sea mayor.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
4. Cuando una persona que consume drogas y alcohol deja de hacerlo, puede presentar síntomas como irritabilidad, temblor o angustia.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
5. Por lealtad con mi grupo de amistades, prefiero actuar como lo hace la mayoría, aunque yo crea que está mal.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
6. Después de un tiempo consumiendo drogas, es necesario aumentar la dosis para conseguir los mismos efectos.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
7. “Las personas son como son”; por ejemplo, si alguien no es sociable, es imposible que llegue a serlo.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
8. Cuando estoy con personas que piensan distinto a mí, es casi imposible que me atreva a dar mi opinión.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
9. Para mí sería fácil conseguir marihuana.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
10. Dentro del curso cuento con amigos/as que sé que me apoyarían en momentos difíciles.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Anexo N° 1 Sesión 4 ¡Hazte valer!

Ficha para docentes *Estilos de comunicación*

ESTILO	Estilo Sumiso	Estilo Asertivo	Estilo Agresivo
DESCRIPCIÓN	La persona no logra hacer valer sus necesidades y derechos al comunicarse, por lo cual suele sentirse pasada a llevar y frustrada. Evita los conflictos y no quiere molestar a otros/as.	La persona se preocupa por hacer valer sus opiniones y necesidades, pero sin desconocer las necesidades de otros/as. Por lo mismo, tiende a ser clara y firme, pero, a la vez, respetuosa.	La persona solo se preocupa de sus propias necesidades y su comunicación tiene el propósito de exigirlas. Suele dejar una sensación de daño o injusticia en los y las demás.
CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES	<p>Verbal: pregunta constantemente, se disculpa demasiado, habla con rodeos, explica mucho.</p> <p>Voz: temblorosa, tono y volumen bajos.</p> <p>Mirada: no hace contacto visual, mira hacia abajo.</p> <p>Gestos: asiente constantemente, gestos nerviosos; cuerpo tenso, sonrisa exagerada, cabeza baja.</p>	<p>Verbal: mensajes directos, firmes, claros y respetuosos.</p> <p>Voz: sin vacilación, tono y volumen medios, ritmo tranquilo.</p> <p>Mirada: contacto visual directo.</p> <p>Gestos: postura relajada, gestos firmes y naturales; sonrisa sin exagerar, cabeza en alto.</p>	<p>Verbal: impositivo, muy directo; interrumpe y no escucha.</p> <p>Voz: volumen muy alto; se impone sobre lo que dicen otros.</p> <p>Mirada: mirada muy fija, amenazante.</p> <p>Gestos: postura rígida, gestos y cuerpo tensos; no sonríe y niega con la cabeza constantemente al escuchar, postura de amenaza.</p>
EJEMPLOS	"A mí me da lo mismo. ¿Tú qué quieres hacer?"; "Yo creía que era mejor, pero si tú crees que..."; "Perdón, tienes razón"; "Filo, no importa. Dale tú primero"; "No me pasa nada".	"Yo creo... ¿qué opinas tú?"; "Yo pienso que sería bueno que..."; "Encuentro que tienes razón en eso, pero en esto otro creo que..."; "Escuchemos todas las opiniones"; "Sí, me molestó un poco. La próxima vez preferiría que...".	"Debemos hacer..."; "No, no, nada que ver..."; "Déjame hablar"; "Es el colmo que ustedes piensen que...".
CONSECUENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> * No defiende sus derechos. * Siempre cede. * Pierde oportunidades. * Se siente mal consigo mismo/a. 	<ul style="list-style-type: none"> * Defiende sus derechos. * Se encuentra satisfecho y relajado/a consigo mismo/a. * Resuelve conflictos y problemas. * Mantiene buenas relaciones con las y los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> * Pasa a llevar los derechos de otros. * Crea tensiones y conflictos interpersonales frecuentes. * Muchas veces logra lo que quiere. * Deteriora relaciones, genera miedo y rabia.

Anexo N° 2. Taller de apoderados *Alas para nuestros hijos/as*

Ficha para apoderados *Termómetro de la autoestima*

*Para fotocopiar

Autoestima física

¿Cómo se siente con su cuerpo?

¿Le gusta, se siente atractivo/a?

¿Se siente fuerte o hábil?



Autoestima intelectual

¿Se siente inteligente, capaz, flojo/a o tonto/a?



Autoestima social

¿Cómo se siente frente a sus compañeros y compañeras?

¿Se siente aceptado/a?

¿Siente que tiene amigos o amigas?



Autoestima emocional

¿Le gusta su forma de ser?

¿Siente que es valioso/a?

¿Siente que puede controlarse y manejar sus emociones?



Autoestima ética

¿Siente que es una buena persona?

¿Siente que es una persona confiable, o que el resto puede confiar en él o ella?



Anexo N° 3. Taller de apoderados *Alas para nuestros/as hijos/as*

Set de 12 tarjetas *Apoya la autoestima*

* Para fotocopiar y recortar



Confianza (sentirse digno/a de confianza).

Afecto (sentirse querido/a, apreciado/a y acompañado/a).

Expectativas positivas (sentir que esperan mucho de mí).

Reconocimiento de los logros y pequeños éxitos.

Favorece la autonomía (sentir que puedo hacer las cosas por mí mismo/a).

Favorece la creatividad.

Favorece el desarrollo de intereses.

Favorece la sensación de que aporta y contribuye a la familia, a la escuela, al barrio, etc.

Favorece oportunidades para hacer amistades y establecer relaciones cercanas.

Favorece la sensación de estar protegido/a, seguro/a y cuidado/a.

Favorece la sensación de que el fracaso y el error no lo/a destruyen (sentir que puedo equivocarme y mejorar).

Favorece el sentirse comprendido/a y aceptado/a.



www.senda.gob.cl



FONO DROGAS Y ALCOHOL

1412

DESDE RED FAMILIA Y CIBILUARES

eligevivir

— SIN DROGAS —