



La decisión es NUESTRA

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



MEDIO

MANUAL PARA PROFESORES

eligevivir
— SIN DROGAS —



1020203001

ÁMBITOS A DESARROLLAR DE 7° a IV° MEDIO

Con las y los estudiantes

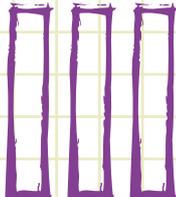
Objetivos Generales	Ámbitos	7° Básico	8° Básico	I° Medio	II° Medio	III° Medio	IV° Medio
Desarrollar habilidades protectoras para la vida	Autoestima						
	Identidad y proyecto de vida						
	Conciencia del cuerpo, pensamientos y emociones						
	Autorregulación						
	Empatía						
	Gestión de la Influencia 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



MEDIO
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

Coordinación Técnica:
Selva Careaga Núñez

Autores:
FOCUS
Innovación Educativa

**Amanda Arratia Beniscelli, Alejandra Barkan Szigethy,
Carolina Bruce Ahumada, Hernán Caucao Gualamán.**
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
- * 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 III° medio, seguidas del Taller para apoderados. Estas sesiones son las siguientes:

SESIONES PARA ESTUDIANTES

- 1 Date un respiro
- 2 Valora la amistad
- 3 Reglas del grupo
- 4 Tengo poder para influir

TALLER PARA APODERADOS

- 1 Llega lejos

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 III° medio está compuesto por un conjunto de cuatro sesiones para ser implementadas con los y las estudiantes 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 Segundo Estudio Nacional de Drogas en población Escolar de Chile, realizado en 2017, muestra que si bien el consumo de diversas sustancias en población escolar presenta una disminución en la última medición realizada, las prevalencias son preocupantes dado los riesgos que implica el consumo de drogas en esta población.

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 de 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 de 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.

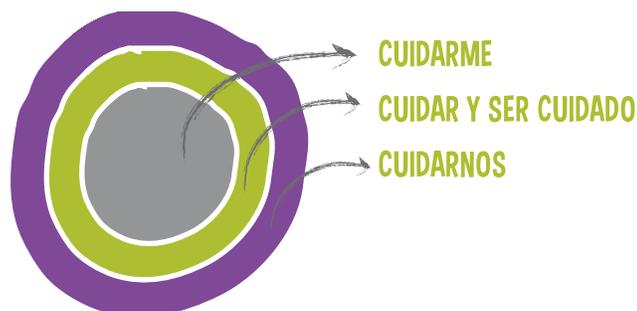
Tanto los objetivos asociados a estudiantes como los que se relacionan con apoderados, se trabajan de forma paralela, con el propósito de potenciar el desarrollo de una cultura preventiva a nivel de familia, curso y comunidad escolar.

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 el 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. 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, el sitio web de SENDA.
- 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 el sitio web de SENDA, www.senda.gob.cl, 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.
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 AL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL.

	SESIONES PARA ESTUDIANTES	TALLER PARA APODERADOS
INSTANCIAS DE IMPLEMENTACIÓN	Puede implementarlas en las asignaturas que considere pertinentes.	Reuniones periódicas de apoderados.
TIEMPO	45 minutos	30 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.

6. 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 y que faciliten la identificación con estilos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none"> * Aumentar el autoconocimiento.
CONCIENCIA DEL CUERPO, PENSAMIENTOS Y EMOCIONES	Ser capaces de darse cuenta de lo que sucede con su cuerpo, sus pensamientos y emociones en distintas situaciones, aceptándolos y regulándolos cuando sea necesario.	<ul style="list-style-type: none"> * Percibir e identificar sensaciones corporales.
GESTIÓN DE LA INFLUENCIA SOCIAL	Ser capaces de oponerse asertivamente a las demandas del grupo cuando sea necesario, haciendo valer su propia opinión, deseos y valores.	<ul style="list-style-type: none"> * Desarrollar autonomía frente a la influencia de pares. * Reflexionar acerca de la influencia de los medios sociales y culturales en la vida personal.
RELACIÓN CON 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 riesgos 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 estas 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 riesgos.
AUTOCUIDADO	Ser capaces de manejar adecuadamente la ansiedad y el estrés, en pos de mantener un estilo de vida saludable que favorezca el cuidado del cuerpo y de la propia salud.	<ul style="list-style-type: none"> * Valorar el cuidado del cuerpo. * Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana. * Desarrollar estrategias para manejar adecuadamente la ansiedad y el estrés.

ÁMBITOS	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
COMUNIDAD PROTECTORA	Estrechar el vínculo con la familia, el curso y el liceo, aumentando la identificación, la valoración y el sentido de pertenencia a estos.	<ul style="list-style-type: none"> * Aumentar el sentido de pertenencia al grupo y al liceo. * Fortalecer las redes y vínculos protectores al interior del curso.
CIUDADANÍA E INCLUSIÓN SOCIAL	Ser activos y comprometidos/as en aportar al bienestar de la comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> * Incrementar el ejercicio de una ciudadanía activa y democrática.

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 de forma realista y tolerar sus errores.	<ul style="list-style-type: none"> * Desarrollar herramientas para fortalecer la autoestima de hijos e hijas.
ACOMPañAMIENTO A LA ETAPA DE DESARROLLO	Ser capaces de aceptar y acompañar a las y los jóvenes en el proceso de conocimiento de sí mismos/as y formación de su identidad.	<ul style="list-style-type: none"> * Fortalecer las herramientas para apoyar el proceso de formación de la identidad y proyecto de vida.
INVOLUCRAMIENTO PARENTAL	Ser cercanos afectivamente con los hijos e hijas, valorando y supervisando sus actividades.	<ul style="list-style-type: none"> * Fortalecer el involucramiento en la vida de los hijos e hijas. * Potenciar herramientas para fortalecer el vínculo afectivo con los hijos e hijas.

Date un respiro

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Desarrollar estrategias para manejar adecuadamente la ansiedad y el estrés.
- * Aumentar el autoconocimiento.
- * Percibir e identificar sensaciones corporales.
- * Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana.
- * Valorar el cuidado del cuerpo.

DESCRIPCIÓN

Actividad de participación grupal mediante la que las y los estudiantes reconocen la importancia de atender a las señales de estrés y conocen estrategias para regularlo.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * 10 hojas blancas.
- * Ficha para estudiantes *Date un respiro* (1 por estudiante. Contiene actividades a desarrollar durante la sesión y consejos para regular el estrés).

INICIO

ACTIVIDAD:

Caminata de locos

(10 minutos)

- 1 Despeje la sala dejando un espacio al centro para desplazarse. Posteriormente, introduzca el tema de la sesión explicándoles a las y los estudiantes lo siguiente:

En esta etapa de la vida comienzan a presentarse diversos desafíos personales y sociales que preparan para la adultez y que, en ocasiones, pueden volverse estresantes. Por esto, en esta sesión revisaremos y fortaleceremos sus herramientas para enfrentar algunos de estos desafíos que les permitirá tomarlos con una actitud proactiva.

- 2 Invite al curso a llevar a cabo un juego y explique la dinámica de este. Las y los participantes deberán caminar libremente por el espacio central, sin hablarse y siguiendo las instrucciones que usted vaya señalando.

A medida que van caminando, vaya acelerando las instrucciones, de manera que se genere confusión o estrés. Las instrucciones son las siguientes:

- * Caminen a su ritmo, sin limitarse por el ritmo de la persona que está delante.
- * Empiecen a caminar un poco más rápido, adelantando a otras personas, si es necesario.
- * Caminen en cualquier dirección, intentando ocupar todos los límites del espacio, sin mirar al resto a los ojos.
- * Caminen más rápido, más rápido. Imaginen que están en la calle, están atrasados/as, muy atrasados/as, están apurados/as.
- * Cuando diga “Ahora”, caminen más rápido aún, apretando los puños y los dientes.
- * Cuando diga “Ahora”, cambien de dirección cada diez pasos.
- * Cuando diga “Ahora”, cambien de dirección cada seis pasos.
- * Cuando diga “Ahora”, cambien de dirección cada dos pasos. Caminen muy rápido.
- * Deténganse. (A partir de este punto, modere la velocidad de las instrucciones y suavice la voz).
- * En silencio, vayan a sentarse en una silla.
- * Presten atención a sus sensaciones corporales (ritmo del corazón, tensión de los músculos, la respiración, etc.)
- * Concéntrense en las emociones que están experimentando.
- * Tomen conciencia de todos los pensamientos que aparecen en su mente.

3. Dialogue con el curso en torno a las siguientes preguntas:

¿Qué experimentaron en el ejercicio?

¿Quiénes se sintieron confundidos/as o estresados/as?

¿En qué momentos de su vida han sentido algo similar?

4. Explique que la dinámica tenía el objetivo de experimentar un breve momento de estrés. Señale que muchas veces lo pudieron haber sentido, pues esta forma parte de la vida, pero existen herramientas para manejarlo, y esto es justamente el propósito de la sesión.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Date un respiro

(30 minutos)

1 Refiera que para aprender a enfrentar el estrés construirán una estrategia de cuatro pasos. Anote en la pizarra la sigla “DATE” hacia abajo formando un acróstico. Vaya completando cada línea a medida que avanza en la explicación de los pasos. A continuación se muestra la forma de trabajar con las y los estudiantes cada paso.

Paso 1 Detecta el estrés

- 1 Distribuya a las y los estudiantes en grupos de cinco o seis personas y entrégueles una hoja.
- 2 Luego, pídeles que en un minuto elaboren una lista de situaciones o acciones que habitualmente los/las estresan, como por ejemplo, una prueba.
3. A continuación, dídeles que en 4 minutos elaboren un “estresómetro”, es decir, un listado de signos o señales que experimentan cuando están estresados/as, desde los más sutiles a los más graves. Mencione algunos ejemplos como cansancio durante el día, dormir mal, dolor de cabeza, mareos, ganas de llorar, etc.
4. Organice una breve exposición de los trabajos y dialogue a partir de las preguntas propuestas. Si es necesario, puede complementar lo señalado con los síntomas de estrés sugeridos en la nota.

¿Cuáles son los primeros signos de estrés?

¿Cuáles son los signos más graves?

5. Explique que estos signos varían de una persona a otra, por lo que es deseable que después de la actividad cada quien construya su propio “estresómetro”.

Algunos síntomas de estrés:

- * Irritabilidad.
- * Ansiedad.
- * Tristeza.
- * Dolores musculares (cabeza, espalda, mandíbula, etc.).
- * Problemas estomacales e intestinales (acidez, flatulencia, estreñimiento, colon irritable, etc.).
- * Insomnio.
- * Aumento ritmo cardiaco, presión sanguínea, transpiración.
- * Mareos.
- * Manos y pies fríos.
- * Dificultad para respirar.
- * Dolor en el pecho.

Fuente:
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

Paso 2: Acepta tu estrés

- 1 Dialogue con el curso para consensuar una respuesta para las siguientes preguntas:

¿Qué significa aceptar el estrés?

¿Qué sería lo contrario de aceptarlo?

- 2 Aclare que para reducir el estrés es necesario darse cuenta y aceptar lo que está sucediendo, en vez de negarlo mediante frases como “Esto se va a pasar solo” o “Es solo hoy”. Solo asumiendo este estado se pueden tomar medidas para manejarlo y disminuirlo. Por esto es clave el segundo paso, aceptando que “Estoy estresado/a”.

Paso 3: Toma medidas

- 1 Reparta a cada participante la Ficha para estudiantes *Date un respiro* y coménteles que en ella podrán revisar los pasos de la estrategia de manejo de estrés, “DATE”, para aplicarla en su vida cotidiana. Asimismo, refiera que esta ficha propone sitios en Internet a los que pueden acceder para profundizar en algunos temas.

2. Enseguida, pídeles que en los mismos grupos revisen el paso 3, que contiene un listado de medidas y estrategias saludables para bajar el estrés e indíqueles que hagan lo siguiente:

- * Marcar las estrategias que han llevado a cabo.
- * Agregar estrategias que no están en la lista, pero que consideran efectivas.
- * Encerrar en un círculo una o dos estrategias que les gustaría probar y poner en práctica en sus vidas.

3. Motive al curso a compartir sus respuestas y desarrolle una conversación a partir de las reflexiones surgidas en los grupos.

Paso 4: Evalúa

1. Inste a las y los estudiantes a comentar qué creen que significa “Evaluar”, en el contexto del cuarto y último paso de la estrategia “DATE”.
2. Oriente el diálogo para que logren valorar la necesidad de seguir monitoreando su nivel de estrés y aplicando estrategias para reducirlo. Asimismo, aclare que este paso permite evaluar la eficacia de las medidas utilizadas, para poder ir probando con otras o con varias a la vez en un futuro. Es importante estar siempre revisando la forma en cómo se manejan las situaciones difíciles, debido a que altos niveles de estrés pueden ocasionar graves problemas en la salud física y mental.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Descubrimientos

(5 minutos)

1. Comente que las iniciales de los cuatro pasos revisados forman la palabra “DATE” y que, para recordarlos, se puede pensar en la frase “DATE un respiro”. Luego, abra un diálogo a partir de las siguientes preguntas:
¿Qué descubrieron en esta sesión? ¿Para qué les sirve en la vida cotidiana?
2. Lea y comente las Ideas fuerza y, por último, explique la sección Para seguir descubriendo.



IDEAS FUERZA

- * El estrés es parte de la vida. Toda persona que se desafía a sí misma pasa por estos momentos. Si lo identificamos y lo manejamos adecuadamente, el estrés nos permite responder óptimamente frente a tareas y/o situaciones de mayor exigencia.
- * Muchos factores pueden aumentar nuestra situación de estrés, a saber: el exceso de trabajo y estudio, los problemas familiares o con amistades, las preocupaciones, los cambios, etc. Cada persona debe descubrir cuáles factores aumentan su estrés para poder prepararse.
- * Un estrés alto y sostenido puede disminuir nuestro rendimiento, afectar nuestras relaciones con las demás personas y enfermarnos.
- * Detectar el estrés a tiempo, aceptar que existe, tomar medidas saludables para disminuirlo y evaluar si estas funcionan puede ayudarnos a enfrentar los desafíos de la vida, saliendo fortalecidos/as de ellos.

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a desarrollar las propuestas de la Ficha para estudiantes *Date un respiro*:

- * Hacer una lista de los factores que me estresan habitualmente.
- * Construir mi propio "Estresómetro".
- * Practicar nuevas estrategias para enfrentar el estrés.

Valora la amistad

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

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

DESCRIPCIÓN

Actividad de participación grupal en la que los y las estudiantes simulan ser editores de una revista juvenil y responden cartas de sus lectores, quienes piden consejos respecto de situaciones que generan diferentes conflictos ligados a la amistad.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Imágenes de frases alusivas a la amistad en Presentación 2, disponible en sitio web de SENDA (si bien no es indispensable, enriquece la sesión).
- * Proyector.
- * Hojas de block (1 por grupo).
- * 1 set de 5 *Cartas al equipo editorial* (Anexo N° 1, páginas 47 y 49. Si cuenta con más de cinco grupos, fotocopie las cartas y repita una carta para dos grupos).

INICIO

ACTIVIDAD:

Amistades

(5 minutos)

1. Recuérdeles a las y los estudiantes que en la sesión anterior conversaron acerca de cómo reconocer y enfrentar el estrés; hoy abordarán otro punto muy importante sobre este tema.
2. Si cuenta con un proyector, muestre la presentación 2 disponible en www.senda.gob.cl, el sitio web de SENDA, que contiene imágenes de frases alusivas a la amistad. En caso contrario, imprima las frases desde el mismo sitio web.
3. Luego, invite a las y los estudiantes a deducir cuál podría ser el tema de la sesión. Dé la palabra a algunos o algunas estudiantes y explique que el propósito de la sesión es reflexionar acerca de lo que significa la amistad verdadera y desarrollar herramientas para saber qué hacer cuando nuestras amistades están en problemas o estresadas.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

La verdadera amistad

(10 minutos)

1. Divida al curso en grupos de cinco integrantes y repártales una hoja por grupo. A continuación, escriba en la pizarra la pregunta: “¿Qué significa ser un buen amigo/a?”.
2. Invite a los grupos a comentar brevemente acerca de la pregunta realizada e indíqueles que dibujen o escriban sus conclusiones en la hoja. Dé 5 minutos para ello.
3. Organice una exposición de los trabajos de los grupos con sus conclusiones más importantes. Ponga los dibujos o respuestas en un lugar visible (ojalá en el diario mural de la sala), bajo el título “La verdadera amistad”.
4. Finalice comentando que la amistad es algo esencial en la vida de todas las personas, pero que ser buen amigo o amiga no siempre es fácil.

ACTIVIDAD:

Cartas a...

(25 minutos)

1. Explique las instrucciones de la actividad. Deberán imaginar que son periodistas de una revista popular para jóvenes. Cada grupo será el equipo editorial de dicha revista y estará encargado de responder las cartas de lectores y lectoras, quienes piden consejos sobre la amistad. Los equipos deberán responder según lo que sus integrantes creen que debiera hacer esa persona. Las respuestas serán leídas al curso, para llegar a acuerdos entre todos y todas.
2. En el Anexo N° 1 (páginas 47 y 49) hay cinco cartas para recortar. Le recomendamos seleccionar las cuatro que más se relacionen con la realidad de sus estudiantes. Si hay más de cuatro grupos, repita las cartas, de manera que se aborden diferentes formas de enfrentar el conflicto planteado.
3. Reparta una carta a cada grupo e indique que tendrán 5 minutos para discutir y analizar cuáles serán los consejos que le darán al lector o lectora. Después de ese tiempo, contarán con otros 5 minutos para redactar sus respuestas. Señale que estas se publicarán en el diario mural, por lo que es importante que se preocupen de escribir con letra clara. Si hay algún grupo que termine antes del tiempo indicado, entréguele otra carta igual a la de otro grupo.
4. Avise cuando queden 2 minutos para terminar. Luego, organice la exposición de las cartas y las respuestas dadas por cada grupo. Asegúrese de que los grupos que tienen la misma situación presenten uno después del otro, a fin de mostrar las diferencias y similitudes y generar una discusión.

Al término de cada exposición, motive una conversación en torno a las preguntas propuestas a continuación:

¿Por qué dieron ese consejo? ¿Está todo el curso de acuerdo? ¿Por qué?

CIERRE

ACTIVIDAD:

Rescatando lo aprendido

(5 minutos)

1. Una vez leídas todas las cartas, el curso deberá elegir en conjunto los tres mejores consejos.
2. Dialogue con las y los estudiantes a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué los consejos escogidos les resultan más convincentes?
 - ¿Qué hace que alguien sea un verdadero amigo/a?
 - ¿Qué descubrí en esta sesión?
3. Lea y comente las **Ideas fuerza** y, finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.
4. Si observa que hay muchos elementos nuevos a partir de la discusión, se sugiere editar las respuestas. Una vez que lleguen a sus versiones finales, motive a los y las estudiantes para que peguen sus trabajos en el diario mural del curso.



IDEAS FUERZA

- * Ser un buen amigo o amiga no siempre es fácil, pero darse el tiempo para construir una amistad duradera vale todo el esfuerzo.
- * Los buenos amigos o amigas hablan con la verdad y se atreven a mostrar posturas diferentes.
- * La amistad también implica cuidarse y corregirse cuando es necesario, aun cuando eso signifique algunas discusiones.

Para seguir DESCUBRIENDO



Si lo cree necesario profundice los contenidos de esta sesión efectuando un debate en que la mitad del curso esté de acuerdo y la otra no, en relación con lo planteado en alguna de las cartas más polémicas.

También puede motivar al curso para agregar notas a los trabajos publicados acerca de lo que significa la verdadera amistad.

Reglas del grupo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Reflexionar acerca de la influencia de los medios sociales y culturales en la vida personal.
- * Desarrollar autonomía frente a la influencia de los pares.
- * Desarrollar una actitud crítica, reflexiva e informada frente al consumo de drogas y alcohol.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión grupal sobre las normas que operan en un grupo de amigos/as.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Video *Influencia social* disponible en www.senda.gob.cl.
- * Proyector y parlantes.
- * Papel kraft (1 por grupo).
- * Plumones (1 por grupo).

INICIO

ACTIVIDAD:

Influencia

(10 minutos)

- 1 Si cuenta con proyector y parlantes, comience mostrando el video *Influencia social*, del Ayuntamiento de Alicante disponible en www.senda.gob.cl. En caso contrario, vea el material antes de implementar la sesión y explique su contenido.
- 2 Cuando termine el video, comente su contenido con el curso. Enseguida, señale lo siguiente:
El video presenta un experimento realizado en España, que muestra un fenómeno social llamado "conformismo", el cual es la tendencia de los miembros de un grupo a adaptarse a sus reglas. Dicho de otra forma, en el conformismo, los comportamientos, creencias y actitudes de una persona se igualan a los del grupo (Myers, 1995).
3. Inste a las y los estudiantes a emitir sus opiniones frente a las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué creen que las personas nos dejamos influenciar por el grupo?
 - ¿Qué ganamos cuando seguimos al grupo?
 - ¿Qué perdemos cuando seguimos al grupo?

4. Explique que en esta sesión, como en las anteriores, reflexionarán sobre otro desafío que se presenta durante la vida: la influencia del grupo, con el propósito de fortalecer sus estrategias y recursos para detectar la influencia de las demás personas y conservar su autonomía cuando lo crean necesario.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

¡Bomba de tiempo!

(5 minutos)

- 1 Invite a los y las estudiantes a sentarse en círculo para iniciar un juego. A continuación, arrugue una hoja de papel y explique lo siguiente:

Lo que tengo en mis manos no es un papel, sino una “bomba”. La única manera de deshacerse de ella es pasándosela a otra persona. Deben nombrar una palabra relacionada con la situación que describiré, justo antes de pasársela a un compañero o compañera. La bomba está programada para explotar en menos de un minuto. Aquella persona a quien le explote, perderá el juego. Además, un requisito de este juego es que la palabra debe ser distinta a las mencionadas antes y tiene que estar relacionada a la situación que mencionaré. No se puede usar sinónimos.

- 2 Entréguele la bomba a un/a estudiante al azar y diga la palabra “carrete”. Vaya anotando en la pizarra las palabras que surjan. Tome el tiempo de un minuto.

Cuando considere que ya no hay mucha fluidez en el juego o cuando alguien lleve mucho tiempo con la bomba, hágala explotar.

- 3 Luego, invite a las y los participantes a mirar la pizarra y pregúnteles si creen que hay alguna palabra que sobre en la lista o si quieren agregar otra.

- 4 Señale lo siguiente:

Todas estas palabras son ideas que ustedes asocian al “carrete”. Si hiciéramos esta misma actividad en otro curso de su edad surgirían palabras muy similares, como si estuvieran fuertemente unidas a la idea de “carrete”. En cambio, si hiciéramos este juego en otra región o país, quizás serían diferentes.

En esta sesión veremos que muchos de los comportamientos, creencias y actitudes que adoptamos tanto frente al “carrete” como a otros temas o situaciones son “reglas” que impone un grupo en nuestra pequeña sociedad, es decir, mandatos culturales. Algunas de estas ideas son bastante absurdas y, por lo tanto, pueden ser modificadas por nosotros y nosotras.

A su vez, tal como pudimos observar en el video, el conformismo y la obediencia ciega a esas reglas hacen que se pierda la diversidad de aportes particulares que cada quien puede hacer a un grupo y a la sociedad.

ACTIVIDAD:

Las reglas del “carrete”

(25 minutos)

- 1 Divida al curso en cinco grupos y entréguele a cada uno un plumón y un papelógrafo. Luego, pídeles que descubran en conjunto los mandatos culturales o “reglas” que sigue la gente joven en torno al tema del “carrete”, sin importar si están o no de acuerdo con ellas. Modele con ejemplos como “Todos y todas deben pasarlo bien” o “Todos y todas tienen que estar ‘prendidos/as’”.

Asimismo, puede sugerirles que busquen conductas que son rechazadas o criticadas por el grupo cuando alguien las hace. Por ejemplo, se molesta o se hace mofa de quien quiere tener una conversación profunda o quiere irse a casa más temprano. Advierta que muchas veces las críticas se dirigen a quienes no cumplen con el mandato cultural. Dé 5 minutos para esta actividad e indíqueles a los grupos que escriban sus respuestas en los papelógrafos. Si se genera mucha discusión, puede extender el tiempo un par de minutos.

- 2 Organice una breve exposición de las conclusiones de cada equipo de trabajo. En caso de que sus respuestas no incluyan el tema de las drogas y alcohol, pregúnteles si existen algunos mandatos asociados a este tema y pídeles que los incluyan en la lista.

3. Luego, exponga el siguiente cuestionamiento:

Muchos de estos mandatos son razonables y otros van en contra de toda lógica. Por ejemplo, se sabe que consumir drogas y alcohol durante la adolescencia afecta el desarrollo del sistema nervioso y hace más probable el desarrollo de una dependencia (adicción); sin embargo, hay una regla que dice, por ejemplo, que todos y todas deben ingerir alguna de estas sustancias para pasarlo bien. Entonces, ¿es justo presionar a alguien para que haga algo que va en contra de su salud?

4. Motive a los grupos para que discutan a partir de las preguntas propuestas a continuación. Puede anotarlas en la pizarra, si lo considera necesario.

¿En qué medida ayudamos a reafirmar los mandatos del grupo?

¿Siento que soy autónomo/a o conformista con las reglas del grupo?

5. Recoja algunas respuestas de los grupos para cerrar la actividad.

CIERRE

ACTIVIDAD:

¿Qué me llevo?

(5 minutos)

- 1 Invite a algunos voluntarios o voluntarias a comentar las siguientes preguntas:

¿Qué descubrí con esta actividad?

¿De qué me sirve lo aprendido para mi vida cotidiana?

- 2 Lea y comente las **Ideas fuerza** y, finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Muchas veces la razón por la cual nos comportamos de una manera determinada es simplemente porque el grupo lo hace. También presionamos a otras personas para que hagan lo que el grupo dice.
- * Es importante respetar y valorar la diversidad: que nuestro grupo se enriquezca con el aporte distintivo que cada integrante puede entregar.
- * El conformismo es algo que nos pasa a todos, pero es importante que podamos cuestionar las normas de los grupos, especialmente cuando el comportamiento está asociado a conductas riesgosas para nosotros/as y para las demás personas.
- * No dejemos que los mandatos culturales nos dominen; atrevámonos a cambiar las reglas que son absurdas y cambiémoslas por aquellas que aportan a nuestra vida y a la sociedad. ¡La decisión es siempre nuestra!

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a los y las estudiantes a observar durante la semana mandatos culturales o reglas del grupo de amistades concernientes a distintos temas. Por ejemplo, frente a la música, a la moda, a la actitud frente al deporte, el estudio, etc.

Retome la actividad durante la semana siguiente.

**Tengo poder para
influir**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Incrementar el ejercicio de una ciudadanía activa y democrática.
- * Aumentar el sentido de pertenencia al grupo y al liceo.
- * Evaluar situaciones de riesgo en el entorno cotidiano.

DESCRIPCIÓN

Actividad lúdica grupal en la que, a partir de una competencia entre grupos, los y las estudiantes reconocen los aportes personales que pueden hacer para modificar los problemas de su entorno.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Imagen en Presentación 4 disponible en www.senda.gob.cl, sitio web de SENDA (si bien no es indispensable, enriquece la sesión).
- * Proyector.
- * 5 sets de 55 tarjetas *Tengo poder para influir* (1 set por grupo).
- * 5 afiches *Tengo poder para influir*.
- * Papeles pequeños tipo notas autoadhesivas (48 aproximadamente por grupo).
- * Cinta adhesiva o pegamento.

INICIO

ACTIVIDAD:

¿Puedo influir?

(5 minutos)

- 1 Si cuenta con un proyector, comience mostrando la imagen de microtráfico que aparece en la presentación 4 disponible en www.senda.gob.cl
- 2 Dialogue con las y los estudiantes en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué les comunica esta imagen?
 - ¿De quién es la responsabilidad de evitar que esto suceda?
 - ¿Cómo podemos aportar para que esto no suceda?

3. Introduzca el tema de la sesión señalando que el tráfico de drogas es uno de los tantos problemas que existen en nuestro entorno. Muchas veces nos sentimos impotentes frente a esta situación; sin embargo, tenemos más poder de lo que creemos.
4. Retome lo trabajado en las tres sesiones anteriores abordando las frases propuestas a continuación:

Mis herramientas para:

- * Enfrentar el estrés.
- * Abordar los problemas de mis amistades.
- * Cuestionar los mandatos o reglas del grupo.
- * Influir en la creación de un mejor entorno.

5. Explique que esta sesión busca comprometerlos/as a colaborar activamente con los problemas que aquejan al entorno, descubriendo su poder para aportar a sus amistades, a la familia, a la comunidad y al país.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Los problemas que me importan

(15 minutos)

1. Divida al curso en cinco grupos y entréguele a cada equipo un Set de tarjetas *Tengo poder para influir* y un afiche con el mismo nombre. Señale que uno/a de sus integrantes deberá controlar el uso del tiempo en cada parte de la actividad.
2. A continuación, refiera que cada set contiene algunos problemas que pueden existir en cuatro ámbitos: en el país, en la comunidad, en la familia o en un grupo de amistades. Explique que la actividad consiste en seleccionar los problemas que más les importan y afectan.

Los equipos deberán comenzar leyendo el montón de tarjetas por ámbito y cada estudiante tendrá que elegir aquellas que más le importan o afectan. Luego, seleccionarán en conjunto las dos tarjetas que consideran más importantes para cada ámbito. Contarán con 10 minutos para esta etapa.

3. Una vez que cada grupo haya seleccionado ocho tarjetas (dos por cada tema), pídale que escriban los nombres de los problemas en los espacios indicados del afiche *Tengo poder para influir*.
4. Indíqueles que en la flecha que aparece en el afiche, al lado de cada tema, deberán marcar con una cruz la posición que refleje qué tanto poder creen tener para aportar a la solución de cada uno de los temas seleccionados. Refiera que, mientras más a la derecha coloquen la cruz, más poder piensan tener para cambiar la situación; por el contrario, mientras más a la izquierda, menor poder para influir creen tener.

5. A continuación, una persona por grupo levanta el afiche y en conjunto visualizan y comparan la influencia que piensan tener en torno a las diferentes situaciones. Dialogue con el curso sobre las diferencias en los resultados.

ACTIVIDAD:

Tengo poder para influir

(15 minutos)

1. Explique que harán una competencia para ver qué grupo es el más poderoso para influir en su entorno. Para ello, deberán diseñar acciones concretas que pueden hacer, desde su posición, a fin de lograr que los problemas escogidos se solucionen.
2. Entregue los papelitos a los grupos. Luego, frente a cada problema, deberán preguntarse “¿Qué puedo hacer yo para que esta situación mejore?” y escribir acciones concretas en los papelitos. Finalmente, pegarán las respuestas junto a cada tema. Mientras más papeles peguen, más poder tienen para mejorar la situación. Si es necesario, modele con un ejemplo. Dé 10 minutos para esta actividad.
3. Cuando se cumpla el tiempo, pídale a los grupos que ubiquen sus afiches en un lugar visible de la sala. Por último, cuenten la cantidad de papeles para cada problema, de manera de adjudicar un puntaje a cada grupo, con el objetivo de determinar cuál equipo propuso más acciones.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Depende de mí

(10 minutos)

1. Pídale a las y los estudiantes que observen la diferencia entre la primera marca que pusieron cuando registraron su poder para influir en los problemas dados y el nivel que marcarían después de haber pensado todas esas acciones.
2. Invite a una o un representante del grupo ganador a compartir con el curso las mejores acciones propuestas en su equipo para solucionar los distintos problemas. Si alcanza el tiempo, permita que otros grupos también compartan sus mejores ideas.
3. Para terminar, dialogue brevemente en torno a las siguientes preguntas:
¿Qué descubrieron en esta sesión? ¿Cuál sería su primer paso para mejorar su entorno?
4. Reflexione con el curso en torno a las **Ideas fuerza**.



IDEAS FUERZA

- * Hay muchos problemas a nuestro alrededor; en ocasiones, sentimos que no podemos hacer nada para que las cosas cambien. Sin embargo, cuando nos ponemos a pensar, tenemos mucho más poder para influir del que creemos.
- * Si de manera individual podemos influir, en equipo podemos aumentar nuestro poder para cambiar las cosas.
- * Si cada uno aportara, el mundo podría ser un mejor lugar para vivir. ¡La decisión es nuestra!

Llega **LEJOS**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Desarrollar herramientas para fortalecer la autoestima de hijos e hijas.
- * Potenciar herramientas para fortalecer el vínculo afectivo con los hijos e hijas.
- * Fortalecer las herramientas para apoyar el proceso de formación de la identidad y proyecto de vida.
- * Fortalecer el involucramiento en la vida de los hijos e hijas.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión individual y grupal en la que se descubren estrategias para fortalecer la autoestima de los hijos e hijas y apoyar la búsqueda de un proyecto de vida.

TIEMPO

30 minutos



MATERIALES

- * Hojas en blanco (1 por participante).
- * Carta *Querido hijo/a* (Anexo N° 2, página 51. 1 por participante).
- * Lápices.

INICIO

ACTIVIDAD:

Ayer y hoy

(5 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 que 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 Luego, explique que se llevará a cabo un pequeño ejercicio. Comience repartiendo una hoja a cada participante y señale que anotará unas frases incompletas en la pizarra. Cada participante deberá completar en su hoja el enunciado de acuerdo a su experiencia con su hijo, hija o pupilo.

Frases:

- * A mi hijo o hija, cuando pequeño/pequeña, le gustaba _____.
- * De pequeño, mi hijo o hija quería ser _____ cuando grande.
- * En este momento, a mi hijo o hija le gustaría ser _____ en el futuro.
- * A mí me gustaría que mi hijo o hija sea _____ en el futuro.

3. Cuando todos hayan completado el ejercicio, vaya pidiéndoles a las y los participantes que respondan a mano alzada las siguientes preguntas:

¿Quiénes tienen hijos o hijas que mantienen los mismos gustos e intereses desde su niñez (por ejemplo, si antes quería ser cantante, hoy sigue con el mismo deseo)?

¿Quiénes tienen hijos o hijas que cambiaron completamente sus gustos?

¿Quiénes sienten que su hijo o hija los/las ha sorprendido porque se ha desarrollado de un modo distinto al que ustedes pensaban o esperaban?

4. Finalice la actividad comentando lo propuesto a continuación:

Desde que los hijos e hijas llegan a nuestras vidas, padres y madres empiezan a conocerlos/as y a imaginar cómo serán o qué harán en el futuro. Si bien las expectativas de los padres y madres influyen en sus decisiones, es muy probable que decidan tomar caminos diferentes a los que esperaban y los/las sorprendan.

Hoy conversaremos sobre cómo acompañar a nuestros y nuestras adolescentes en la construcción de su identidad y en las decisiones de lo que quieren ser, de una manera respetuosa, ayudándolos/as a rescatar sus talentos y fortalezas.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Tengo una cita

(10 minutos)

1. Propóngales a las y los participantes jugar a "Tengo una cita". Para ello, indíqueles que anoten en sus mismos papeles cuatro horas: las 3:00, las 6:00, las 9:00 y las 12:00.
2. Explique la dinámica del juego. Deberán concertar una cita con cuatro participantes diferentes, a distintas horas, para conversar sobre cuatro preguntas. Indíqueles que se ubiquen al centro de la sala y que caminen libremente en esta zona. Cuando usted diga "Alto", se detienen y fijan una cita con la persona que tengan más cerca. Se ponen de acuerdo para juntarse a la primera hora señalada y escriben el nombre de esa persona. Se repite el ejercicio hasta completar las cuatro citas.
3. Luego, siguen caminando hasta que usted dice "Son las 3:00". Quienes quedaron de juntarse a esa hora se buscan y conversan durante 2 minutos acerca de la primera pregunta que usted leerá o escribirá en la pizarra. Continúan caminando hasta que se anuncia la siguiente hora y se repite la

dinámica con la siguiente pregunta o tema. Se sigue la misma dinámica hasta completar las cuatro interrogantes. Las preguntas y temas son los siguientes:

- * Cita 1: ¿En qué está mi hijo/a hoy respecto de su futuro? ¿Sabe lo que quiere? ¿Cree en sí mismo/a?
- * Cita 2: ¿Qué fortalezas, cualidades y potencialidades veo en mi hijo/a?
- * Cita 3: Comente sobre alguna vez en que fue capaz de mostrarle a su hijo/a que tiene un talento, cualidad o algún valor importante.
- * Cita 4: ¿Cómo le transmito a mi hijo/a que él/ella es capaz de llegar lejos? ¿Cuándo he sentido que, sin querer, le transmito que no es capaz?

4. Una vez que hayan terminado, pídeles que vuelvan a sus puestos. Posteriormente, dialogue con la audiencia lo siguiente:

Aunque estos y estas jóvenes se ven grandes, todavía necesitan que los adultos les ayudemos a encontrar su camino. Cada vez que reconocemos y destacamos sus cualidades y fortalezas; cada vez que les transmitimos nuestra fe en ellos y ellas; cada vez que les ayudamos a encontrar personas y lugares para conocer más sobre lo que quieren, estamos guiándolos y apoyándolos en este camino de descubrir y decidir quiénes quieren ser.

ACTIVIDAD:

Querido hijo/a

(10 minutos)

- 1 Explique que, para apoyar este proceso, ahora tendrán la oportunidad de escribirle una breve carta a su hijo, hija o pupilo. La idea es que por medio de esta les transmitan cuánto creen en ellos/as, en sus capacidades y en su futuro; destaquen sus fortalezas y cualidades, reconociendo y apreciando sus logros y motívelos a desarrollar todo su potencial.

Por otro lado, aclare que no es el momento para corregirlos/as, sino para decirles que cuentan con su apoyo.

- 2 Reparta a cada participante una copia de la carta *Querido hijo/a*, ubicada en el Anexo N° 2 (página 51). Motive a las y los apoderados a escribir y dé el tiempo suficiente para que reflexionen. Asimismo, coménteles que es probable que no terminen de escribir la carta en ese momento, pero que pueden terminarla en sus casas, enfatizando que lo importante es que la hagan llegar a sus hijos e hijas y, en lo posible, abrir un espacio de comunicación con ellos y ellas.

CIERRE

ACTIVIDAD:

¿Qué me llevo?

(5 minutos)

- 1 Para terminar, pídeles a algunos voluntarios o voluntarias que respondan brevemente las siguientes preguntas:
 - ¿Qué ideas me llevo de esta sesión?
 - ¿Con qué acción concreta me voy a comprometer para que mi hijo/a pueda desarrollar su potencial?
- 2 Lea y comente con la audiencia las **Ideas fuerza** y explique la actividad del apartado **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Las expectativas y la confianza que depositemos en nuestras y nuestros hijos y sus capacidades influirá en la percepción que ellos/as tienen de sí mismos/as y su futuro. Ayudémoslos/as a descubrir sus talentos y cualidades.
- * A pesar de ver crecer y conocer a nuestros hijos/as desde su perspectiva única, todas las personas son diferentes. Dejémoslos sorprender por sus capacidades; abrámonos a que ellos/as también nos enseñen y aprendamos de nuestras diferencias.
- * Una buena autoestima y una relación de confianza con padres, madres y apoderados ayuda a nuestros y nuestras hijos a prevenir situaciones de riesgo como las drogas y el alcohol.

Para seguir DESCUBRIENDO



Sugírelas a las y los participantes que continúen escribiendo la carta para su hijo/a en sus casas. Pueden guiarse por el modelo, o bien, construir uno diferente.

Asimismo, motívelos/as a conversar con sus hijos e hijas sobre cómo ven el futuro, qué les atrae, qué les asusta, qué necesitan averiguar y probar para definirse.

**¿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 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 IIIº medio disponibles en el sitio web de SENDA, o bien, fotocopie el documento de la página 46, 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 En mi grupo de amigos/as, me atrevo a actuar libremente como quiero.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
2 Ante una situación estresante, me agobio y soy incapaz de manejar la situación.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
3 Cuando un amigo/a quiere hacer algo que no me parece adecuado o que creo que le puede hacer daño, lo/la trato de convencer para que no lo haga.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
4 A mi edad es imposible influir en los problemas que afectan al país.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)

5. Generalmente, la razón por la que hago las cosas es simplemente porque la mayoría lo hace.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
6. Existen muchas formas en que el cuerpo puede manifestar el estrés; lo importante es saber reconocerlas y manejarlas adecuadamente.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
7. Cuando un amigo/a me pregunta mi opinión sobre algún tema, le respondo según lo que creo que quiere escuchar más que de acuerdo a mi opinión real.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
8. Creo que puedo contribuir a la solución de algunos problemas de mi curso.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
9. Me gusta que en mi grupo de amigos/as existan opiniones y gustos diferentes.	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	Nº DE ALUMNOS/AS POR CATEGORÍA
8-9 puntos	Logrado	
0-7 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. En mi grupo de amigos/as, me atrevo a actuar libremente como quiero.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
2. Ante una situación estresante, me agobio y soy incapaz de manejar la situación.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
3. Cuando un amigo/a quiere hacer algo que no me parece adecuado o que creo que le puede hacer daño, lo/la trato de convencer para que no lo haga.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
4. A mi edad es imposible influir en los problemas que afectan al país.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
5. Generalmente, la razón por la que hago las cosas es simplemente porque la mayoría lo hace.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
6. Existen muchas formas en que el cuerpo puede manifestar el estrés; lo importante es saber reconocerlas y manejarlas adecuadamente.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
7. Cuando un amigo/a me pregunta mi opinión sobre algún tema, le respondo según lo que creo que quiere escuchar más que de acuerdo a mi opinión real.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
8. Creo que puedo contribuir a la solución de algunos problemas de mi curso.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
9. Me gusta que en mi grupo de amigos/as existan opiniones y gustos diferentes.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Anexo N° 1 Sesión 2 Valora la amistad

Cartas al equipo editorial

Hola:

 Q wena la idea que sacaron sobre cómo ser un buen amigo. La dura que tener un grupo de amigos es *bkn*.

No soy el mejor amigo de todo el mundo, pero con el Juan y el Nico somos amigos desde cabros chicos y hemos crecido juntos. A veces hemos peleado y hemos tenido algunos problemas, pero al final siempre tenemos buena onda. Aunque ahora apareció un pequeño problema. Están hace rato leseándome para que probemos la marihuana y yo no quiero. Dicen que relaja y que uno lo pasa bien, pero yo siento que se están metiendo en problemas. Además, simplemente no me interesa hacerlo.

Cada vez que salimos terminamos discutiendo porque dicen que soy un cobarde por no querer experimentar cosas nuevas y que siempre ando llevando la contra. Odio que me obliguen a hacer cosas que no quiero.

¿Qué hago?

Marcelo

Hola:

Me encantó el artículo que sacaron la última vez sobre los amigos. Es *bkn* poder tener este espacio para preguntar y opinar cosas. No tengo muchas personas para conversar y necesito pedirles un consejo: Con la Jime, mi mejor amiga, jugamos fútbol hace un par de años y representamos al liceo en varios campeonatos. Ha sido *bkn* porque somos buenas y el deporte nos ha unido *caleta*.

El tema es que para el partido más importante, hace un mes, la Jime no llegó a calentar y tampoco contestaba su celular. Me tenía preocupada. Llegó después de un rato sin el equipo, con los ojos hinchados y me pidió que la acompañara afuera porque tenía la *embarrá*. Así que la seguí y me contó la noticia. Está embarazada y su pololo le dijo que no se iba a hacer cargo de la guagua. ¡Maldito! Lo está pasando pésimo, está muy sola y no le quiere contar a sus papás porque no sabe cómo. Piensa que la van a echar de la casa. Yo tengo buena onda con sus viejos porque me conocen desde hace tiempo. ¿Qué hago?

¿Tengo que llamar a sus papás y ayudarla?

Andrea

Hola:

Felicitaciones por el reportaje de "Ser un buen amigo". Lo leí y me dieron ganas de escribir porque quiero contarles una situación que me tiene mal, a ver si me pueden ayudar.

Estoy pololeando hace un año y medio y resulta que él hace tiempo anda metido en problemas con la marihuana y el copete. No pasa todo el día volado o curado, pero casi todos los días se fuma sus *piteadas*. También ha empezado a juntarse con gente que anda en las mismas y para ellos el único tema es la droga. Me da pena, porque yo lo quiero, pero ha cambiado mucho conmigo y con su familia. Algunos amigos ya se han alejado porque ha cambiado caleta... Está cada vez metiéndose más en esa tontera.

Varias veces me han dado ganas de *patiarlo*, porque lo estoy pasando mal con esto. He tratado de hablar varias veces con él, pero es como si le hablara a una puerta. Antes de terminar, quiero hablar con su familia para ver si ellos pudieran conseguir algo, a ver si deja de fumar y tomar, pero, ¿qué pasa si después no quiere volver a verme más? Su familia no cacha nada de esto, aunque su mamá me ha llamado varias veces para decirme que siente que su hijo anda raro y yo nunca me he atrevido a decirle nada.

¡¡Necesito un consejo urgente!!

N.N. 

Hola:

 El artículo "Ser un buen amigo" es el primero que ponen que me ha gustado. Leo poco la revista, pero me quedé pegado con este tema. Mi mejor amigo siempre ha sido súper *piola* y callado. En clases no se atreve a preguntar mucho, pero tiene buenas notas y es súper inteligente. Además, ahora las tiene todas, porque hace como un mes que se puso a pololear con una *mina* súper bonita que va un curso más abajo que nosotros en el liceo y a él siempre le había gustado.

Al principio, yo estaba feliz por él porque andaba en las nubes. El problema es que ella le está dirigiendo su vida, porque es súper mandona. Él nunca opina nada y se deja llevar por todo lo que ella dice. El fin de semana pasado queríamos salir a *carretear*, como siempre, pero ella no lo dejó. No sé qué hacer... Ya casi ni puedo hablar con él porque pasa casi todo el tiempo con ella.

Me gustaría saber qué puedo hacer.

Seba.

Hola:

Me gustó mucho el artículo de la semana pasada sobre "Ser un buen amigo". Para mí, un buen amigo es alguien en quien puedes confiar y a quien le puedes contar tus cosas para que te ayude cuando uno tiene problemas.

Siempre he tenido muchos amigos, pero hace un tiempo una de mis amigas más cercanas ha empezado a tomar tanto en los *carretes*, que siempre termina haciendo el ridículo. Ella lo pasa *bkn* haciendo eso, pero yo sé que a veces a muchos les da la lata y les aburre o la andan pelando después. En el último *carrete*, todo el mundo se reía de cómo bailaba, pero ella ni se acuerda porque se le apaga la tele.

No sé qué hacer, pero quiero ayudarla. ¿Debería hablar con ella o ignorarla? No quiero perderla como amiga. ¡¡Ayuda!!

Camila.

Anexo N° 2. Taller de apoderados *Llega lejos*

Carta Querido hijo/a

*para fotocopiar

Querido/a _____

Me siento orgulloso/a de ti porque _____

Tú puedes lograr lo que te propones porque _____

Quiero que sepas que puedes confiar en mí _____

En relación a tu futuro, te ofrezco mi apoyo en _____

www.senda.gov.cl



FONO DROGAS Y ALCOHOL

1412

DESDE RED FIJA Y CELULARES

eligevivir
— SIN DROGAS —