



La decisión

es NUESTRA

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

IV^o
MEDIO
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

IV **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
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
- * 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 IV° medio, seguidas del Taller para apoderados. Estas sesiones son las siguientes:

SESIONES PARA ESTUDIANTES

- 1 Mi sello personal
- 2 Sueño mi vida
- 3 ¿Y si me hago trampa?
- 4 Nuestro sello, nuestra huella

TALLER PARA APODERADOS

- 1 Te acompaño

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 IV° 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 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 habi-

lidades, 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.

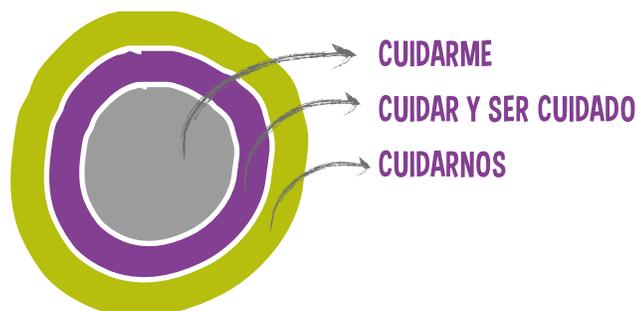
Tanto los objetivos asociados a estudiantes como los que se relacionan con apoderados, se trabajan de forma paralela, con el propósito de potenciar el desarrollo de una cultura preventiva a nivel de familia, curso y comunidad escolar.

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 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 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 SUGERE 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	40 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
IDENTIDAD Y PROYECTO DE VIDA	Ser capaces de ampliar la comprensión de sí mismos/as y de los otros, de tal manera que puedan proyectar su vida y desarrollar la identificación con estilos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none"> * Aumentar el autoconocimiento. * Fortalecer la construcción de la identidad. * Reflexionar y profundizar en torno al proyecto de vida personal. * Desarrollar estrategias para tomar decisiones. * Aumentar la elección de opciones que aporten al bienestar.
AUTOESTIMA	Ser capaces de reconocer y valorar sus recursos y fortalezas, potenciarlos y verbalizarlos, desarrollando una actitud positiva hacia sí mismos/as.	<ul style="list-style-type: none"> * Fortalecer una autoimagen positiva.
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.
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 del entorno cotidiano.
COMUNIDAD PROTECTORA	Estrechar el vínculo con la familia, el curso, la escuela y la comunidad 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 liceo. * Identificar las redes de apoyo formales e informales en la comunidad.

ÁMBITOS	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
CIUDADANÍA E INCLUSIÓN SOCIAL	Ser capaces de contribuir, crear y participar en forma activa en la labor preventiva del liceo, ejerciendo algún grado de influencia como agentes de cambio.	* Incrementar el ejercicio de una ciudadanía activa y democrática.

CON LAS Y LOS APODERADOS

ÁMBITOS	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
ACOMPañAMIENTO AL DESARROLLO	Ser capaces de aceptar y acompañar a hijos e hijas en el proceso de conocimiento de sí mismos/as y formación de identidad.	* Fortalecer las herramientas para apoyar el proceso de formación de la identidad y proyecto de vida.
INVOLUCRAMIENTO PARENTAL	Ser cercanos afectivamente con hijos e hijas, valorando y supervisando sus actividades.	* Fortalecer el involucramiento en la vida de los hijos e hijas. * Potenciar herramientas para fortalecer el vínculo afectivo con los hijos e hijas.
VIDA SALUDABLE	Modelar desde el hogar un estilo de vida saludable que enseñe a hijos e hijas hábitos que aporten a su bienestar.	* Fortalecer las herramientas para mejorar el manejo del estrés de los hijos e hijas.

Mi sello personal

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Fortalecer la construcción de la identidad.
- * Aumentar el autoconocimiento.
- * Fortalecer una autoimagen positiva.
- * Identificar las redes de apoyo formales e informales en la comunidad.

DESCRIPCIÓN

Actividad grupal mediante la que las y los estudiantes reconocen hitos, experiencias, personas o instituciones que han marcado su existencia positivamente.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Ejemplo de línea de tiempo en Presentación 1, disponible en sitio web de SENDA (si bien no es indispensable, enriquece la sesión).
- * Proyector.
- * Ficha para estudiantes *Mi sello personal* (1 por participante. Contiene las instrucciones para confeccionar una línea de tiempo).
- * Hojas blancas (1 por estudiante).
- * Música tranquila (optativa).

INICIO

ACTIVIDAD:

Este soy yo

(15 minutos)

- 1 Disponga las sillas en un gran círculo. Luego, introduzca la unidad explicando que en IV° medio todas las personas se ven enfrentadas al cierre de una etapa importante de la vida y comienzan a planear el futuro. Esta situación puede provocar interés y expectación, pero también sensaciones de ansiedad y temor frente a lo que viene. Señale que en estas sesiones intentarán descubrir los recursos con los que cuentan para iniciar este nuevo camino, a fin de preparar esta nueva etapa mirando sus sueños y cuidándose de los riesgos que encontrarán.
- 2 Mencione que comenzarán a trabajar con un ejercicio rápido. Para ello, entréguele a cada estudiante una hoja, en la cual deberán dibujar, en 5 minutos, su autorretrato. Este tendrá que representar lo que son ahora, según sus propias percepciones. Aclare que no importan las características físicas, sino aspectos interiores como su personalidad, estilo, sentimientos, actitudes, valores y creencias.
3. Al término del ejercicio, indíqueles a las y los estudiantes que se reúnan con la persona que tienen al lado y que dialoguen sobre sus dibujos. Cada uno/a intentará interpretar qué quiso expresar su

compañero/a con su dibujo. Dé 3 minutos para esta conversación.

4. Invite a los y las participantes a poner sus trabajos al centro del círculo y comente lo propuesto a continuación:

Cada uno de estos dibujos expresa parte de lo que han llegado a ser durante su niñez y adolescencia. Esto es fruto de una larga historia de hechos, personas y grupos que los han ido marcando, enseñando y fortaleciendo.

En esta sesión descubriremos todo aquello que los ha hecho ser lo que son y, sobre todo, intentaremos tomar conciencia de los recursos con que contamos para enfrentar el futuro.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Mi línea de tiempo

(25 minutos)

1. Reparta la Ficha para estudiantes *Mi sello personal*.
2. Explique que la actividad consiste en confeccionar una línea de tiempo de sus vidas y lea con el curso las instrucciones de la ficha. Estas señalan que deberán identificar los siguientes elementos de su vida y marcarlos con un dibujo o escribiendo en la línea de tiempo:
 - a. Hechos o experiencias que me han marcado.
 - b. Personas importantes y lo que han aportado en mi vida.
 - c. Instituciones u organizaciones relevantes en mi vida, (como un club deportivo, parroquia o iglesia, grupo scout, centro comunitario, etc.) y lo que me han aportado.
 - d. Capacidades, cualidades y fortalezas que fui desarrollando y descubriendo en mí durante mi vida.
3. Para modelar el ejercicio, si cuenta con proyector, muestre el ejemplo de línea de tiempo sugerido en la presentación 1 disponible www.senda.gob.cl. De lo contrario, imprímala previamente desde el sitio web para mostrarla. Explique que dicho ejemplo fue confeccionado por una persona de su misma edad. Dé 10 a 15 minutos para trabajar. Puede poner música tranquila de fondo mientras desarrollan el ejercicio.
4. Una vez completada la actividad individual, divida al curso en grupos de 5 participantes e invítelos a compartir sus líneas de tiempo, orientándose por las preguntas propuestas en el siguiente cuadro. Considere 10 minutos para esta actividad.

¿Qué descubrí de mí haciendo este ejercicio? ¿Qué recursos propios y externos tengo para enfrentar el futuro (por ejemplo, personas, fortalezas, cualidades, etc.)?

compañero/a con su dibujo. Dé 3 minutos para esta conversación.

4. Invite a los y las participantes a poner sus trabajos al centro del círculo y comente lo propuesto a continuación:

Cada uno de estos dibujos expresa parte de lo que han llegado a ser durante su niñez y adolescencia. Esto es fruto de una larga historia de hechos, personas y grupos que los han ido marcando, enseñando y fortaleciendo.

En esta sesión descubriremos todo aquello que los ha hecho ser lo que son y, sobre todo, intentaremos tomar conciencia de los recursos con que contamos para enfrentar el futuro.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Mi línea de tiempo

(25 minutos)

1. Reparta la Ficha para estudiantes *Mi sello personal*.
2. Explique que la actividad consiste en confeccionar una línea de tiempo de sus vidas y lea con el curso las instrucciones de la ficha. Estas señalan que deberán identificar los siguientes elementos de su vida y marcarlos con un dibujo o escribiendo en la línea de tiempo:
 - a. Hechos o experiencias que me han marcado.
 - b. Personas importantes y lo que han aportado en mi vida.
 - c. Instituciones u organizaciones relevantes en mi vida, (como un club deportivo, parroquia o iglesia, grupo scout, centro comunitario, etc.) y lo que me han aportado.
 - d. Capacidades, cualidades y fortalezas que fui desarrollando y descubriendo en mí durante mi vida.
3. Para modelar el ejercicio, si cuenta con proyector, muestre el ejemplo de línea de tiempo sugerido en la presentación 1 disponible www.senda.gob.cl. De lo contrario, imprímala previamente desde el sitio web para mostrarla. Explique que dicho ejemplo fue confeccionado por una persona de su misma edad. Dé 10 a 15 minutos para trabajar. Puede poner música tranquila de fondo mientras desarrollan el ejercicio.
4. Una vez completada la actividad individual, divida al curso en grupos de 5 participantes e invítelos a compartir sus líneas de tiempo, orientándose por las preguntas propuestas en el siguiente cuadro. Considere 10 minutos para esta actividad.

¿Qué descubrí de mí haciendo este ejercicio? ¿Qué recursos propios y externos tengo para enfrentar el futuro (por ejemplo, personas, fortalezas, cualidades, etc.)?

CIERRE

ACTIVIDAD:

Mi sello

(5 minutos)

- 1 Para cerrar la actividad, pídeles a algunos voluntarios o voluntarias que respondan lo siguiente:
 - ¿De qué me sirve contar con el apoyo de otras personas en mi vida?
 - ¿En qué medida me beneficia saber que tengo apoyo de los y las demás?
- 2 Lea y comente las **Ideas fuerza** y explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Revisar nuestra vida nos permite descubrir la persona en que nos hemos convertido y tomar conciencia de lo aprendido, de las fortalezas desarrolladas, de las personas y organizaciones con las que contamos.
- * Hay personas y experiencias que no olvidaremos, ya que han dejado una huella profunda en nuestras vidas. Cada uno de nosotros y nosotras también puede influir con un sello personal en las amistades, el curso, la familia, el liceo, el barrio y nuestro entorno.

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a seguir completando en su casa su línea de tiempo y a agregar las personas en las que cada cual cree que ha dejado una huella. La idea es revisar las huellas y el sello que ha impregnado cada uno/a en otros/as.

Sueño mi vida

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Reflexionar y profundizar en torno al proyecto de vida personal.
- * Aumentar el autoconocimiento.
- * Fortalecer la construcción de la identidad.
- * Incrementar el ejercicio de una ciudadanía activa y democrática.

DESCRIPCIÓN

Actividad de carácter individual y grupal a partir de la cual las y los estudiantes reflexionan sobre su proyecto de vida.

MATERIALES

- * Video *¿Te atreves a soñar?* Disponible en www.senda.gob.cl.
- * Proyector.
- * Ficha para estudiantes *Sueño mi vida* (1 por estudiante. Contiene el formato de una carta y preguntas de reflexión personal).
- * Música tranquila (optativa).
- * Sobres tamaño americano (1 por participante. Para guardar la Ficha *Sueño mi vida*).

TIEMPO

45 minutos

NOTA

Esta sesión utiliza el video *¿Te atreves a soñar?* de inKNOWation. Si desea profundizar en el tema, puede leer o recomendar a las y los estudiantes el libro del mismo nombre y/o revisar el sitio web www.TeAtrevesASoñar.com

INICIO

ACTIVIDAD:

¿Te atreves a soñar?

(10 minutos)

1. Introduzca el tema de la sesión señalando lo siguiente:
En la sesión pasada revisaron su historia y eso puede hacer que ahora nos veamos de otra manera. Sus autorretratos y líneas de tiempo representan lo que son hoy. En esta ocasión, miraremos hacia el futuro.
2. Si cuenta con un proyector y parlantes, comience mostrando el video *¿Te atreves a soñar?*, de inKNOWation disponible en el sitio web de SENDA. En caso contrario, vea el video antes de implementar la sesión y explique su contenido.
3. A continuación, dialogue brevemente sobre las siguientes preguntas:
¿Qué es la zona de confort?
¿Este concepto solo se aplica a las y los adultos o también a jóvenes?

Si lo cree necesario, lea o explique el siguiente cuadro:

Zona de confort: se trata de un terreno que dominamos y donde estamos cómodos y seguros/as, pues conocemos lo que nos rodea. En esta zona sabemos cómo movernos; no hay mucho más que aprender, así que nos conformamos.

Todas las personas, sin importar la edad, tenemos una zona de confort que es diferente para cada uno/a y también sabemos cuándo y cómo movernos dentro de lo conocido y seguro y, cuándo nos podemos atrever a un desafío o a soñar.

Para expandir nuestra capacidad de acción y aprendizaje, es necesario salir de nuestra zona de confort. Si lo hacemos, estaremos avanzando hacia la construcción de un proyecto de vida que nos desafía a desarrollarnos. Puede darnos más miedo, pero también más satisfacción.

4. Anote en la pizarra las preguntas que están a continuación y pida a las y los estudiantes que se reúnan en parejas para responderlas, considerando lo visto en el video.

- * ¿Qué siento después de ver el video?
- * ¿Qué preguntas me surgen acerca de mí?
- * ¿Qué pienso sobre mí después de ver el video?

5. Finalmente, explique lo siguiente:

Todos los seres humanos necesitamos formular de una u otra manera nuestro proyecto de vida. Es natural que nos imaginemos un futuro y nos veamos en él de algún modo, y sobre todo ahora, que queda muy poco para salir del liceo, necesitamos diseñar e imaginar lo que queremos ser y hacer.

En esta sesión nos atreveremos a soñar para el futuro, reconociendo cuándo nuestros sueños están solo dentro de nuestra zona de confort y cuándo van más lejos.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Mi proyecto de vida

(30 minutos)

- 1 Reparta la Ficha para estudiantes *Sueño mi vida*. Luego, explique que en la primera parte de ella hay un esquema para que se escriban una carta a sí mismos/as sobre lo que esperan ser y hacer en diez años más. Señale que la idea es que la conserven para abrirla cuando se cumpla el plazo o en un tiempo más.

Por el reverso, se proponen algunas preguntas personales para pensar acerca de los sueños y las acciones para alcanzarlos. Es importante que escriban sus respuestas.

2. Mientras las y los estudiantes trabajan en la actividad, puede poner música tranquila. Considere 15 minutos para su desarrollo. Si no alcanzan a terminar, pídeles que terminen de redactar en sus casas.
3. Divida al curso en grupos de cuatro integrantes, procurando que tengan algún lazo de amistad o afinidad, de manera que se conozcan y respeten.
4. Cada integrante compartirá con el grupo los aspectos que quiera de su carta o de sus reflexiones del reverso de la ficha. Luego, el resto de las y los participantes le dirán su opinión sobre esto, apoyándose en algunas de las siguientes preguntas que usted escribirá en la pizarra:

* ¿Para qué creo que eres bueno/a o hábil?

* ¿En qué aspectos te imagino destacando en el futuro?

* En mi opinión, ¿qué características de ti debieras cultivar para aportar a tu entorno?

Refiera la importancia de que todos y todas aporten y conozcan las opiniones de sus compañeros/as.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Descubrimientos

(5 minutos)

1. Abra un diálogo con participación voluntaria, a partir de las preguntas propuestas a continuación:
 - ¿De qué sirve que creamos en nosotros mismos/as y nos atrevamos a soñar nuestro futuro?
 - ¿Qué podemos hacer para vencer nuestra zona de confort, enfrentar nuevos desafíos e impactar nuestro futuro?
 - ¿Qué descubrieron sobre sí mismos/as y su proyecto de vida?
2. Pídeles que guarden la carta en un sobre bien cerrado y que la conserven para abrirla en unos años más y revisar cómo están respecto a sus proyectos.
3. Lea y comente con el curso las **Ideas fuerza** y, finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * A veces el futuro nos puede asustar; sin embargo, tener proyectos desafiantes y plantearse metas nos permite orientar nuestras acciones y calmar la ansiedad frente a lo desconocido.
- * Si bien la ayuda externa es importante, lo fundamental es la determinación personal para salir adelante y lograr lo que nos proponemos. Comencemos hoy a trabajar por nuestro futuro.
- * No podemos olvidar que no manejamos todas las variables y que las cosas no siempre resultan tal como las hemos planeado. Por eso, es importante abrirnos también a que las cosas salgan de manera diferente.
- * Podemos decidir movernos en nuestra zona de confort, o bien, atrevernos a salir de ella, abriendo la posibilidad de desarrollar nuestro potencial al máximo y aportando a nuestra vida y a la sociedad. ¡La decisión es nuestra!

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a desarrollar un plan de acción con plazos concretos para alcanzar alguno de los sueños propuestos.

Retome durante la semana esta actividad, pidiendo a quienes deseen compartir su plan con el grupo curso.

¿Y si me hago trampa?

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Reflexionar y profundizar en torno al proyecto de vida personal.
- * Evaluar situaciones de riesgo en el entorno cotidiano.
- * Desarrollar estrategias para tomar decisiones.
- * Aumentar la percepción de riesgo frente a las drogas y alcohol.
- * Aumentar la elección de opciones que aporten al bienestar.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión individual y grupal en la que las y los estudiantes identifican posibles amenazas a su proyecto de vida en relación a los estudios, trabajo, pareja, familia y amistades.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Audio disponible en www.senda.gob.cl, sitio web de SENDA.
- * Parlantes.
- * 5 sets de 12 tarjetas ¿Y si me hago trampa? (1 set por grupo. Contienen diferentes amenazas al proyecto de vida para reflexionar en equipo).
- * Papeles pequeños tipo notas autoadhesivas.
- * Ficha Amenazas a mi sueño de vida (1 por estudiante. Contiene actividades a desarrollar durante la sesión).
- * 5 hojas blancas (1 por grupo).

INICIO

ACTIVIDAD:

Fijo mis metas

(10 minutos)

- 1 Despeje la sala e invite a las y los estudiantes a hacer un juego. Explíqueles que todos y todas deberán amontonarse en el centro de la sala y moverse al ritmo de la música. Señale que varios compañeros y compañeras irán pasando por el medio del grupo, pero este deberá poner obstáculos a ello. Advíértales que no tienen que exagerar sus movimientos ni agredir a quienes participen.
- 2 Si cuenta con parlantes, comience reproduciendo, con bastante volumen, el audio disponible en www.senda.gob.cl, sitio web de SENDA. Inicie la actividad haciendo participar a un voluntario/a, diciéndole en secreto "Déjate llevar por la masa" e invítelo a cruzar. Cuando ya esté fuera del círculo, pídale que vuelva al grupo del centro, pida la ayuda de otro/a participante y esta vez dígame "Fíjate un punto de llegada al otro lado y cruza la masa, sin importar los obstáculos".

Repita el mismo ejercicio con cuatro a seis estudiantes, distribuyendo ambos mensajes por igual.

3. Una vez terminada la actividad, motive al curso a sentarse en un círculo y pregunte lo siguiente:

¿Cómo lo pasaron?

¿Qué observaron en las y los compañeros que pasaron?

¿Todos y todas cruzaron de la misma forma?

¿Qué diferencias vieron?

4. Pídeles que se identifiquen levantando la mano a quienes les dio cada mensaje y pregúnteles si fue más difícil dejarse llevar o intentar salvar los obstáculos. Luego, comente lo propuesto a continuación:

Seguramente, es más fácil dejarse llevar que ponerse una meta y tratar de alcanzarla sorteando los obstáculos. En esta sesión analizaremos cómo el tomar uno u otro camino puede afectar la realización de sus proyectos de vida y llegar a ser quienes quieren. En otras palabras, tomaremos conciencia de las trampas que podemos ponernos para no cumplir nuestros sueños.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Trampas

(10 minutos)

1 Explique que en la vida se encontrarán con todo tipo de obstáculos. Algunos de ellos no dependen de uno/a (como una enfermedad o accidente), mientras que hay otros en los que sí se puede intervenir con decisiones acertadas y controlando la actitud que se tiene ante dichas trabas o frustraciones.

2 Solicítele a las y los estudiantes que hagan una lluvia de ideas nombrando obstáculos que pueden generarse a partir de sus decisiones, y que hacen más difícil alcanzar sus metas y sueños; por ejemplo, decidir ser flojo/a. Anote en la pizarra los aportes del curso.

Para apoyar el trabajo del curso, formule la siguiente pregunta:

¿Qué pasaría si deciden dedicarse a “carretear” intensamente?

Puede incorporar otras preguntas similares, asegurándose de que el consumo de drogas y alcohol esté entre ellas.

ACTIVIDAD:

¿Y si me hago trampa?

(15 minutos)

1 Entréguele a cada participante una Ficha *Amenazas a mi sueño de vida*. Luego, divida al curso en grupos de cinco integrantes, distribuya los set de tarjetas *¿Y si me hago trampa?* y algunos papeles pequeños y las hoja en blanco.

2. Explique la dinámica de la actividad. Las y los estudiantes deberán extender las tarjetas en el centro del grupo. Cada integrante tendrá que identificar las tres tarjetas que contengan las trampas más cercanas a su realidad, es decir, que son más posibles para él o ella. Si falta algún aspecto, pueden incorporarlo escribiéndolo en los pequeños papeles. Indíqueles que, al finalizar, compartan sus elecciones.
3. A continuación, cada participante deberá pensar individualmente en lo que escribió en su carta de la sesión anterior y ver cómo podrían afectar las trampas mencionadas en las tarjetas en su proyecto de vida. Para esto, deberán completar la Ficha *Amenzas a mi sueño de vida*, escribiendo en cada una de las áreas señaladas, las posibles amenazas y consecuencias que podrían acarrearles las trampas identificadas en su proyecto de vida. Para guiar, mencione el siguiente ejemplo:

Área de mi "Proyecto de vida"	Posibles amenazas (Tarjetas <i>¿Y si me hago trampa?</i>)	¿Qué consecuencias tendría para mi proyecto?
Mi trabajo.	Tarjeta "Dedicar muchas horas al carrete".	Me sería más difícil trabajar y hacer carrera, ya que el trasmoché podría disminuir mi rendimiento diario.

Considere 10 minutos para esta actividad.

4. Enseguida, pídale a las y los estudiantes que comenten sus respuestas con su grupo, con el objetivo de que en conjunto decidan qué decisiones debieran tomar para evitar las trampas y amenazas en su futuro. Aclare que pueden mencionar varias decisiones, de manera que incluyan las ideas de todos y todas. Indíqueles que anoten sus respuestas grupales en una hoja.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Decido evitar las trampas

(10 minutos)

1. Para finalizar, pídale a un/a representante de cada equipo que exponga al curso una o dos decisiones escogidas que más representen a su grupo.
2. Lea y comente con el curso las **Ideas fuerza** y, finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * En esta etapa de la vida nos enfrentamos a un conjunto de desafíos y decisiones cruciales para definir nuestro futuro. Muchas veces no estamos muy seguros o seguras de lo que queremos hacer ni de las oportunidades que tendremos; sin embargo, sí podemos tener conciencia de las decisiones que podrían amenazar nuestros sueños.
- * En gran parte de los momentos de la vida tenemos la oportunidad de decidir si nos dejamos llevar por lo que ocurre en ellos o si nos mantenemos junto a nuestros propósitos.
- * Las drogas y alcohol pueden ser una de las trampas más claras que podemos ponerle a nuestro futuro, porque estas sustancias nos pueden alejar de nuestros sueños.
- * No le hagamos trampa a nuestros sueños. ¡La decisión es nuestra!

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a compartir su *Ficha Amenazas a mi sueño de vida* con sus familias, a fin de que puedan conversar sobre los temas tratados en ella.

Nuestro sello, nuestra huella

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Aumentar el sentido de pertenencia al grupo y al liceo.
- * Fortalecer las redes y vínculos protectores con el liceo.
- * Incrementar el ejercicio de una ciudadanía activa y democrática.
- * Fortalecer la construcción de la identidad.

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión grupal, en la que las y los estudiantes reconocen cuál es su sello como grupo y qué es lo que quieren legar a las próximas generaciones de su colegio o liceo.

MATERIALES

- * Hojas blancas (1 por estudiante).
- * Cartulinas de ¼ de pliego (1 por grupo).
- * Plumones (1 por grupo).

TIEMPO

45 minutos

NOTA

Si este curso ha estado junto desde pequeños, hable de "curso". De lo contrario, refiérse a generación u otro término que caracterice a todo el grupo de estudiantes del nivel.

Es importante coordinar con otros profesores/as, o bien, con la dirección del establecimiento el medio de expresión para el producto final de la sesión, a fin de tenerlo claro antes de trabajar con las y los estudiantes.

INICIO

ACTIVIDAD:

Nuestra historia

(20 minutos)

- 1 Disponga las sillas formando un círculo amplio. Luego, solicíteles a las y los estudiantes que se vayan sentando según cuándo llegaron al curso (o generación).
- 2 Repártales una hoja y explique la actividad. Esta consiste en recordar los momentos que han marcado la historia del curso. Para ello, anotarán en el papel lo siguiente:
 - Cuándo ingresó al curso (o generación).
 - Lo que más le gustó o le atrajo del curso (o generación) en ese momento.
 - Alguna anécdota entretenida que hayan vivido en el tiempo que ingresaron.
- 3 Siguiendo el mismo orden de los asientos, pídale a las y los estudiantes que vayan contando brevemente lo escrito. Participe usted también, aportando con alguna idea, sobre todo si conoce al grupo hace tiempo.

Es importante que motive una escucha atenta y respetuosa, de manera que disfruten los relatos de cada quien. El objetivo del ejercicio es que vayan tomando conciencia de la historia vivida en conjunto.

4. A medida que vayan hablando, registre en la pizarra los aspectos más valorados por el curso, agrupando las ideas en distintos listados.

Si lo desea, puede formar con los papeles una línea de tiempo al centro del círculo según el orden en que van exponiendo. Si así lo hace, pídale que anoten su nombre en las hojas.

5. Una vez finalizada la actividad, introduzca la sesión comentando lo siguiente:

Este curso (o generación) ha vivido una larga historia, llena de anécdotas y vivencias que los han convertido en el curso que son hoy. En esta sesión reflexionaremos acerca de lo que son, de su sello particular y de la huella que quisieran dejar en este colegio o liceo.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Nuestro aporte

(20 minutos)

1. Pídale al curso que se divida en grupos de cinco a siete personas y repártales una cartulina y un plumón a cada uno.
2. Explique que deberán discutir acerca de qué creen que es lo mejor de este curso (o generación) y, una vez que estén de acuerdo, tendrán que resumirlo o sintetizarlo en la cartulina. Si quieren, pueden incluir dibujos.

Considere 10 minutos para esta actividad.

3. Pida que representantes de los grupos muestren sus trabajos y conduzca la construcción de una síntesis de los distintos puntos de vista.
4. Abra un diálogo con el curso en torno a la siguiente interrogante, motivando la discusión y comentario de las y los jóvenes:

Cada generación o curso deja una huella particular. ¿Cuál es la huella que quieren que este curso (o generación) deje en este liceo o colegio?

5. A continuación, pregunte lo siguiente:

¿Qué les gustaría decirles, como curso (o generación) a las y los estudiantes del liceo o colegio? ¿Qué mensaje les gustaría dejarles?

Se sugiere ir escribiendo en la pizarra las ideas que surjan del diálogo, o bien, pídale a algún/a estudiante que tome notas.

6. Motive a los y las estudiantes a planificar la manera en que les gustaría transmitir dicha huella o sello al resto del colegio. Sugiera formatos como mensajes escritos, dibujos, grafitis, etc. en los que pueden reflejar tanto los valores como los sueños de su generación. Para llevar a cabo esta tarea, se proponen algunas ideas en el siguiente cuadro:

- * Crear un mural pintado por todo el curso en una pared del colegio como una actividad dentro de la asignatura de Artes Visuales.
- * Confeccionar carteles o lienzos grandes con sus mensajes para pegarlos en diferentes lugares del liceo.
- * Sacarse una foto de curso (o generación), acompañada con sus mensajes para ubicarla en un diario mural público.

7. Invite a los y las estudiantes a discutir brevemente cómo quieren publicar y transmitir sus mensajes del curso al resto de la comunidad del liceo o colegio. Nombre a un par de voluntarios/as para que queden a cargo de movilizar al curso y llevar a cabo esta tarea durante la semana. Si cuenta con una directiva de curso, puede apoyarse en ella.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Rescatando lo que nos queda

(5 minutos)

- 1 Para cerrar, comente que el tiempo que les queda juntos y juntas es una oportunidad para vivir experiencias en conjunto para culminar su larga historia y transmitir su sello de curso (o generación) al resto del liceo o colegio.
- 2 Motive un diálogo a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo les gustaría vivir el tiempo que les queda en el liceo?
 - ¿Cómo quisieran recordar este tiempo?
 - ¿Cómo les gustaría ser recordados/as como grupo?
- 3 Lea y comente con el curso las **Ideas fuerza** y, finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.

IDEAS FUERZA



- * Dejar huellas significa trata de impactar de forma positiva la vida de las personas que nos rodean y nuestro entorno. Es saber asumir nuestros aprendizajes y también aportarlos al resto.
- * Hay personas y experiencias que no olvidaremos porque han dejado una huella profunda en nuestras vidas. Nosotros y nosotras también podemos influir con nuestro sello particular en las amistades, el curso y el liceo.
- * Pensar cómo podemos aportar a nuestro entorno es también parte importante en nuestro proyecto de vida.

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los estudiantes a organizarse para planificar un proyecto común que aporte una solución a algún problema frecuente del liceo o colegio. Pídeles que lo ejecuten, de modo que queden como huella visible de su paso por el establecimiento.

Si desea seguir profundizando en el tema de la huella de la identidad del curso, puede trabajar las siguientes actividades propuestas:

- * Elaborar un video que muestre cómo ven los y las docentes al curso, rescatando el aporte que han sido para el liceo. También puede incluir a otras personas claves de la comunidad.
- * Elaborar un video con el curso sobre las cuarenta y dos frases típicas del colegio para después presentarlo al resto de la comunidad escolar como despedida.

Te acompañó

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

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

DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión grupal en la que los y las participantes recuerdan su paso por el colegio y los desafíos de esta etapa, a fin de empatizar con el momento que viven las y los jóvenes.

TIEMPO

40 minutos



MATERIALES

- * Set de 12 tarjetas Te acompaño (Anexo N° 1, página 47. 3 tarjetas por desafío).

INICIO

ACTIVIDAD:

Recuerdo mi salida al mundo...

(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 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 Explique que para comenzar el taller realizarán un pequeño ejercicio. Pídeles que recuerden cuando eran adolescentes y estaban terminando su etapa escolar, cuando tenían que salir al mundo y decidir su futuro. Aclare que algunos/as habrán vivido ese momento en IV° medio, mientras que a otros/as les pudo tocar antes. Dé un momento para esto.
- 3 Indíqueles que se reúnan en parejas y que compartan durante 2 minutos sus experiencias en relación a las siguientes preguntas (anótelas en la pizarra):

- * ¿Cómo estaba en ese momento de mi vida?
- * ¿Cómo me sentía?
- * ¿Cuáles eran mis preocupaciones?
- * ¿Qué necesitaba de mi familia?

4. Comente lo propuesto a continuación:

Para la mayoría de las personas, salir al mundo después de la etapa escolar provoca muchos sentimientos contradictorios: por un lado, alegría y ganas de ser independiente; por otro, miedo y ansiedad por no saber qué vendrá ni qué hacer o cómo tomar decisiones; y pena por dejar a las amistades y al liceo, además de muchas otras emociones, preocupaciones e inquietudes.

Gran parte de este curso está o estará viviendo esta situación durante el año y, aunque son grandes, necesitan tanto o más apoyo emocional que antes por parte de sus familias.

En este taller intentaremos descubrir cómo acompañarlos/as en este proceso, apoyándolos/as en la toma de decisiones.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Los desafíos de esta etapa

(30 minutos)

- 1 Divida a la audiencia en cuatro grupos iguales y ubíquelos en pequeños círculos en torno a una mesa.
- 2 Explique que cada mesa es una estación de trabajo sobre uno de los grandes desafíos de esta etapa. En cada estación habrá tres tarjetas sobre un tema. Se deberá responder la pregunta propuesta por un lado y, cuando ya se tenga una opinión sobre el tema dado, se dará vuelta y se leerán las sugerencias propuestas. Una vez hecho esto, se moverán a la siguiente estación. Tendrán 8 minutos para trabajar por cada estación.

Las tarjetas diseñadas para esta actividad se encuentran en el Anexo N° 1, página 47. Cada desafío tiene 3 tarjetas. Prepárelas con anticipación, recortando y pegando de modo tal que quede por un lado la pregunta y por el otro las sugerencias.

3. Los desafíos de las estaciones son los siguientes:

- * Decidir el futuro.
- * Bajar el estrés.
- * Sentirse apoyados y apoyadas.
- * Creer en sí mismos/as.

4. Vaya marcando el tiempo de trabajo en cada estación. Si un grupo no ha terminado de contestar las preguntas, invítelos a moverse a la siguiente estación, aunque no hayan respondido todas las tarjetas.
5. Organice un plenario en el que los grupos comenten los temas que más les llamaron la atención o que mayor interés les provocaron.

CIERRE

ACTIVIDAD:

Impulso y apoyo

(5 minutos)

- 1 Para terminar, invite a algunos o algunas voluntarias a responder lo siguiente:
 - ¿Por qué es importante acompañar a los hijos e hijas en esta etapa de la vida?
 - ¿Qué ideas se llevan para impulsar y apoyar a sus hijos o hijas en esta etapa?
- 2 Lea y comente con el curso las **Ideas fuerza** y, finalmente, explique la sección **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Cuando un o una joven siente que su familia lo/a quiere y apoya, le ayuda a decidir su futuro respetando sus decisiones, le auxilia para bajar su estrés y cree en él o ella, puede tomar mejores decisiones para su futuro.
- * Enfrentar los grandes desafíos de este momento de la vida acompañados/as por la familia protege a nuestros/as jóvenes de los riesgos, como el consumo de drogas y alcohol.
- * Preguntémonos, ¿cómo queremos que nuestros hijos e hijas nos recuerden en esta etapa: como un apoyo o como un obstáculo? ¡La decisión es nuestra!

Para seguir DESCUBRIENDO



Motive a las y los apoderados a aplicar todas las ideas surgidas en los grupos y a tener una conversación con sus hijos e hijas acerca de cómo se sienten frente a esta etapa de la vida y frente a su futuro. Sugiera hacer muchas preguntas, escuchar con el corazón y transmitirles todo su apoyo.

**¿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 ellas y ellos.

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 IV° medio disponibles en www.senda.gob.cl, 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 corríjalas.

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

1 Los grupos a los que pertenezco (p. ej., banda musical, iglesia, equipo deportivo, etc.) son parte importante de mi vida.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
2 Consumir drogas y alcohol dificulta la realización de los sueños.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
3. Soy capaz de identificar personas que a lo largo de mi vida han marcado mi forma de ser.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)

4. Tengo una idea bastante clara de cómo me gustaría que fuera mi vida en cinco años más.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
5. Tengo sueños que creo ser capaz de alcanzar.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
6. Haber estudiado en este liceo ha definido en parte la persona que soy.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
7. La confianza en uno mismo/a es algo "que se tiene o no se tiene", no hay forma de desarrollarla.	Muy en desacuerdo (1 punto)	En desacuerdo (1 punto)	De acuerdo (0 punto)	Muy de acuerdo (0 punto)
8. Creo que nuestra generación será recordada positivamente en el liceo.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
9. Me gusta mucho ser parte del liceo donde estudio.	Muy en desacuerdo (0 punto)	En desacuerdo (0 punto)	De acuerdo (1 punto)	Muy de acuerdo (1 punto)
10. Tener una actitud positiva ayuda a sacar adelante los proyectos personales.	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
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. Los grupos a los que pertenezco (p.ej., banda musical, iglesia, equipo deportivo, etc.) son parte importante de mi vida.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
2. Consumir drogas y alcohol dificulta la realización de los sueños.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
3. Soy capaz de identificar personas que a lo largo de mi vida han marcado mi forma de ser.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
4. Tengo una idea bastante clara de cómo me gustaría que fuera mi vida en cinco años más.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
5. Tengo sueños que creo ser capaz de alcanzar.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
6. Haber estudiado en este liceo ha definido en parte la persona que soy.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
7. La confianza en uno mismo/a es algo “que se tiene o no se tiene”, no hay forma de desarrollarla.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
8. Creo que nuestra generación será recordada positivamente en el liceo.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
9. Me gusta mucho ser parte del liceo donde estudio.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
10. Tener una actitud positiva ayuda a sacar adelante los proyectos personales.	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Anexo N° 1 Taller de apoderados 1 *Te acompaño*

Set de 42 Tarjetas *Te acompaño*

* para recortar y pegar

- 1 Dé tiempo para tener conversaciones profundas y escúchelo/a atentamente. Lo esencial es escuchar de verdad, hacer muchas preguntas y no opinar demasiado.
- 2 Pregúntele sobre cuáles son sus intereses, cuáles son las actividades cotidianas que más disfruta, qué lo hace sentirse con vida, etc. Solo así podrá conocer lo que realmente es importante para él o ella.
- 3 Ayúdele a investigar sobre sus opciones profesionales o laborales: entrevistarse con personas que se dedican a lo que a él/ella le interesa, averiguar en Internet, preguntar a conocidos, etc. Así, él o ella sabrán que a usted le importa.
- 4 Comprenda que las búsquedas son muy complicadas, por tanto, tolere los cambios de opinión, la confusión total o las ideas absurdas.

Desafío: Decidir el futuro

¿Cómo puedo apoyar a mi hijo o hija para decidir qué es lo que quiere para su futuro?

- 1 Recuerde que lo más importante es que descubra lo que él o ella piensa y siente; por lo tanto, escuche sin tratar de influir.
- 2 Cuando hay peligros y riesgos en sus opciones, su deber es advertirle con respeto y sin descalificarlo/a.
- 3 Cuando hijos e hijas preguntan nuestra opinión, es bueno darla, dejando claro que es nuestro punto de vista y que son ellos y ellas quienes toman las decisiones.

Desafío: Decidir el futuro

Todos los/las familiares tenemos una opinión y varias preocupaciones. ¿Qué hago con eso? ¿Le digo lo que pienso? ¿Trato de influenciarlo/a?

- 1 Tenga paciencia para acompañar en la etapa de exploración, pues esta puede ser muy larga.
- 2 No presione excesivamente a tomar una decisión, pero sí oriente para que trate de buscar pistas sobre su camino.
3. Propicie largas conversaciones sobre el tema sin presionar, sino orientando en la exploración.
4. IncentíVELO/a para que investigue posibilidades.
5. ContáctELO/a con personas que pueden orientarlo/a.
6. Si se plantea la posibilidad de tomarse un año para pensar, definan en conjunto las condiciones que aseguren que será activo/a en su búsqueda. Por ejemplo, que ingrese a cursos o talleres, que trabaje como ayudante en actividades de su interés, que busque trabajo en algo, etc.

Desafío: Decidir el futuro

Falta muy poco para que mi hijo o hija termine el colegio y todavía no tiene claro lo que quiere hacer después. ¿Qué hago?

- 1 Genere espacios de conversación y pregúntele qué es lo que le preocupa. Ayúdelo/a a desahogarse y hágale sentir su apoyo.
- 2 Ayúdele a reconocer que está estresado/a. Cuando reconocemos lo que nos pasa, podemos buscar una solución.
3. Coméntele que el estrés es parte de la vida. Si identificamos y lo manejamos adecuadamente, este nos permite responder adecuadamente frente a tareas y/o situaciones de mayor exigencia y que nos generan preocupación. Lo importante es saberlo manejar.
4. IncentíVELO/a a tomar un descanso y a hacer actividades que lo/a relajen. Escuchar música, escribir, dibujar, hacer deporte y/o caminar son actividades que pueden reducir el estrés.
5. Use el humor y diviértase con él o ella. Reírse de nosotros mismos/as nos ayuda a enfrentar las dificultades.
6. MuéstrelE que los problemas son temporales y que todo "pasa", ejemplificando con experiencias concretas de su vida.
7. Recalque sus logros y capacidades, no sus carencias.
8. Ayúdele a ordenar sus actividades y a priorizarlas.

Desafío: Bajar el estrés

Hace un tiempo veo a mi hijo/a sobrepasado/a y con un poco de estrés. ¿Cómo puedo apoyar?

- 1 Estableciendo maneras positivas de relacionarse, sin gritos, generando un ambiente de confianza y de respeto mutuo, para que ellos y ellas se atrevan a hablar y a buscar ayuda.
- 2 Generando un ambiente de apoyo, en el cual todos/as se preocupen por las necesidades de los otros/as miembros de la familia.
3. Generando espacios agradables y cómodos para que su hijo o hija pueda relajarse y pasar un rato agradable.
4. No presionar demasiado con asuntos que no son tan relevantes.



Desafío: Bajar el estrés

Nº medio es estresante para la mayoría de los y las estudiantes. ¿Cómo puede ayudar la familia a disminuir su estrés?

- 1 Hacer deporte es una buena forma de tratar el estrés, ya que alivia sanamente la energía y la tensión.
- 2 Practicar meditación en un lugar tranquilo, poniendo atención en la respiración.
3. Descansar y dormir las horas adecuadas cada noche es un componente vital de un estilo de vida saludable.
4. Comer saludablemente. Cuando una persona está estresada, suele ingerir grandes cantidades de comida, pero esto solo distrae temporalmente de los problemas.
5. Escuchar música o algunos sonidos relajantes, como el movimiento del mar, cascadas o el ruido de la lluvia, pueden ser un alivio para la tensión.



Desafío: Bajar el estrés

Nº medio es estresante para la mayoría de los y las estudiantes. ¿Qué actividades les ayudan a disminuir su estrés?

- 1 Por medio de acciones que le muestren su interés; por ejemplo, acompañarlo/a en momentos importantes, en alguna competencia deportiva o en una hora al médico; cocinándoles su plato favorito, entre otras acciones.
- 2 Por medio de palabras o de mensajes escritos; por ejemplo, "Te quiero", "Me gusta tu compañía" o "Te eché de menos". Esta es una manera directa y clara de expresar nuestro cariño.
- 3 Por medio de gestos no verbales; por ejemplo, abrazarlo/a o sonreírle.
- 4 Prestando atención a lo que pasa en su vida, mostrando interés por sus actividades, intereses y amistades.
- 5 Respecto del tiempo, debemos demostrar cariño, ojalá, todos los días. ¡Debería ser un hábito!

Desafío: Sentirse apoyados y apoyadas

En una etapa de tomar decisiones, necesitamos el apoyo de la familia. ¿Cómo expreso mi cariño a mi hijo o hija?

- 1 Genere reuniones habituales de familia y promueva que sean agradables. Por ejemplo, comer o tomar once juntos diariamente, o bien, hacer un almuerzo con los abuelos el fin de semana.
- 2 Aproveche efectivamente los espacios familiares. En ellos, deje de lado aparatos tecnológicos que puedan desviar su atención o la de sus hijos/as; además, cuenten sus experiencias, conversen sobre temas de su interés, ríanse juntos, etc.
- 3 Establezca y aproveche los ritos familiares en los que todos/as disfrutan. Celebraciones de cumpleaños, la navidad, reuniones en casa de otros/as familiares, etc. son momentos en que nos reconocemos como familia.
- 4 Promueva momentos para pasarlo bien en familia; por ejemplo, un picnic en el cerro, o bien, una noche de juegos o películas en familia.

Desafío: Sentirse apoyados y apoyadas

En una etapa de tomar decisiones, necesitamos sentir el apoyo de la familia. ¿Cómo genero espacios que nos ayuden a todos y todas a sentirnos parte de una familia?

- 1 Haga preguntas diarias para mantener una comunicación fluida con él o ella. Por ejemplo, "¿Cómo pasaste el día?", "¿Cómo te sientes?", "¿Aprendiste algo interesante hoy?", "¿Has conocido a alguna persona?"
- 2 Comparta al menos una vez a la semana alguna actividad agradable con él o ella; por ejemplo, vean una película, comenten una revista o libro, cocinen juntos/as, entre otras.
- 3 Pídale que comparta con usted temas y actividades de su interés; por ejemplo, escuchar la música que le gusta, mostrarle un videojuego, leer un libro que le recomienda, etc.
- 4 No converse con él o ella solamente en torno a situaciones negativas.

Desafío: Sentirse apoyados y apoyadas

¿Cómo puedo mostrar interés en la vida de mi hijo o hija para que él o ella se sienta apoyado?

- 1 Dígale más elogios que críticas.
- 2 Transmítale grandes expectativas, que si se esfuerza, puede lograr lo que quiera.
- 3 Reconozca sus logros o esfuerzos, aunque sean pequeños. Por ejemplo, si ha estudiado mucho para una prueba o si ha practicado mucho para algo, destaque el esfuerzo por sobre el resultado.
- 4 Ayúdele a ver los problemas desde una visión positiva, señalando que expresiones como "No puedo", "Es muy difícil" o "Nunca me ha resultado" impiden el cambio y la posibilidad de mejorar.
- 5 Aunque las cosas no resulten como quiere, muéstrelle su confianza en que podrá buscar una nueva solución.

Desafío: Creer en sí mismos

¿Cómo puedo darle seguridad a mi hijo o hija para que crea en sí mismo/a?

- 1 Cuando aspiramos a poco, logramos poco. Mientras más esperamos como familia de hijos e hijas, más se esforzarán e interesarán por alcanzar metas en sus vidas.
- 2 Si incentivamos a nuestros hijos o hijas a desarrollarse en lo que ellos/as quieren, más se esforzarán y comprometerán por cumplir sus sueños y realizarse.
- 3 Confíe en la capacidad de su hijo/a para tener éxito de la manera que sea; la fe está en soñar y en creer que se es capaz de lograrlo. Quizás no resulte fácil, quizás habrá frustraciones, pero siempre existen otros caminos para llegar a la meta.
- 4 Si fracasa, ya habrá tiempo para pensar juntos/as en un "plan B". Demuéstrele su apoyo incondicional y manifiéstele que, al menos, hay que "jugársela" e intentarlo.

Desafío: Creer en sí mismos

¿Cómo puedo animar a mi hijo o hija a confiar en él o ella misma y a soñar con grandes metas, sin que teman a la frustración o al fracaso?

- 1 Reconozca su esfuerzo y práctica para llevar a cabo algo. Por ejemplo: "Trabajaste duro por obtener una buena nota ¡y lo lograste!"
- 2 Felicítelo/a tanto como sea posible, describiendo lo que hizo. En vez de decir "Te felicito", diga "Estudiaste todos los días una hora. Valió la pena el esfuerzo, ¡te felicito!"
- 3 Use sus emociones y sentimientos, diciendo "Me hace sentir muy orgullosa/o cuando veo lo creativo/a que eres"; esto provoca más impacto que un simple "Te felicito".
- 4 Evite dar elogios "tramposos", que suenan más a crítica que a reconocimiento: "Te felicito por esforzarte tanto en ese trabajo. No sé por qué no lo haces siempre".
- 5 Comuníquese muchos más mensajes positivos que negativos.

Desafío: Creer en sí mismos

¿Cómo puedo elogiar a mi hijo o hija para que lo crea realmente?



www.senda.gob.cl



FONO DROGAS Y ALCOHOL

1412

DESDE RED FIJA Y CELULARES

eligevivir

— SIN DROGAS —