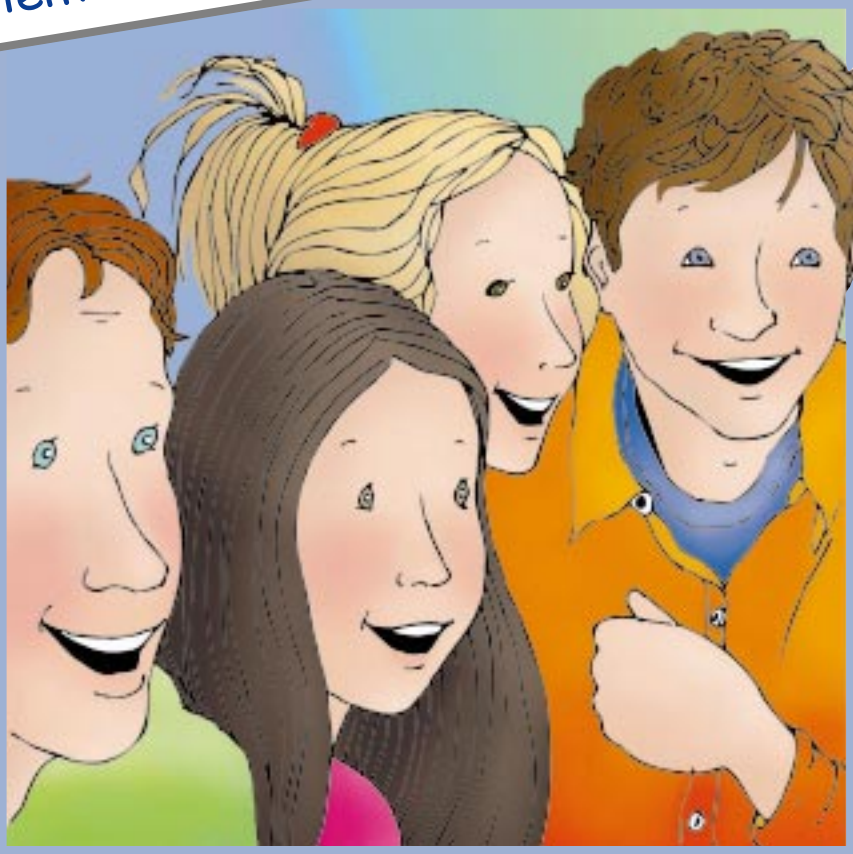
Sesiones 8º Básico

SESIÓN 1

Bienvenida al programa



Objetivos

Que los/las alumnos/as conozcan el programa de prevención del consumo de drogas y alcohol y generen sus propias reglas de funcionamiento grupal.

NOTAS PARA COMPLEMENTAR SESIONES

SITIOS WEB:

www. conace.cl
www.mineduc.cl
www.drogas.cl
www.fad.cl
www.edex.es
www.cicad.oas.org
www.mir.es/pnd
www.cedro.org.p

MATERIAL AUDIOVISUAL:

Centro de documentación CONACE Nacional, fono: 5100829
CONACE regiones (ver listado final)

MÚSICA:

www. atame.org
Análisis de letras de canciones de grupos como:
· "Fuerza de voluntad"
• "Fito Paez"
• "Tiro de gracia"
• " Parkinson"

ANÁLISIS VIDA Y OBRA DE PERSONAJES FAMOSOS:

• Elvis Presley
• Jim Morrison
• Jeanise Joplin
• Maradona

Complementar con actividades sectores y subsectores, planes y programa Mineduc de NB5:

Orientación, Estudio y Comprensión de la Sociedad, Estudio y Comprensión de la Naturaleza, Educación Física.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Presentación

Pida a los/as alumnos/as que formen un círculo o rectángulo de manera que todos se puedan mirarse directamente a la cara. Explíqueles que hoy se inicia el cuarto año del programa de prevención del consumo de drogas, llamado "Quiero Ser". Recuérdeles que los años anteriores trabajaron diversas temáticas relacionadas con la prevención del consumo de alcohol y drogas. Explíqueles que este año profundizarán sobre los mismos temas.

Cuéntele a los/las alumnos/as que las investigaciones han demostrado que es muy importante desarrollar y fortalecer ciertas habilidades en las personas, para que puedan enfrentar situaciones difíciles o conflictivas, por ejemplo, el problema de las drogas. En este programa aprenderemos y ejercitaremos temas tan importantes como la autoestima, expresión de sentimientos, toma de decisiones, manejo de la tensión, entre otros, que nos servirán para crecer más como personas.

Este programa va dirigido a los cursos de quinto, sexto, séptimo y octavo. Este año se realizan seis sesiones, las cuales se desarrollarán semanal o quincenalmente. Es muy importante que todos participen, pues las opiniones y comentarios enriquecerán estas reuniones y permitirán conocernos más como grupo curso. Todas las opiniones son valiosas.

Actividad 2: ¿Quién es?

Diga a los alumnos que escriban en una hoja aparte, sin poner su nombre, las siguientes preguntas:

Yo soy una persona.....
Mis amigos dicen que yo .....
Mi profesor diría que yo....
Mis padres dicen que yo...

Una vez que han respondido las frases, pida que doblen el papel y lo echen a una bolsa. Mézclelos y pida que cada alumno saque uno y lo lea en voz alta. Tendrá dos oportunidades para adivinar de quién se trata. Si sale uno mismo pida que devuelva el papel y saque otro.

Actividad 3: Entrega del Cuadernillo al Alumno/a

Distribuya el cuadernillo a cada alumno/a diciéndoles que es algo personal; en él podrán anotar, dibujar y completar los ejercicios libremente. Dígales que si lo guardan, más adelante podrán darse cuenta cómo eran ellos a esta edad, porque se asemeja a un diario de vida. Déles un tiempo para que conozcan el cuadernillo.

Invítelos a "apoderarse" de su cuadernillo, completando la hoja de sus "datos personales".

Pida voluntarios para que cuenten al resto del grupo lo que anotaron. A partir de esto, comente que cada uno de nosotros tiene cosas únicas y especiales, rasgos físicos, sentimientos, gustos, preferencias, cosas que nos disgustan, etc.

Expréseles que la riqueza del grupo está en compartir estas diferencias y aprender de ellas.

Actividad 4: Las reglas de mi grupo

Dígales que para que un grupo funcione bien, y todos se ayuden mutuamente, es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar, y para ello, acordarán ciertas reglas o normas de este grupo. Forme 6 grupos y entregue a cada uno una tarjeta con las reglas de funcionamiento. Cada grupo debe comentarla y explicar a los demás qué entenderán por esa regla. Para recordarlas cada vez que sea necesario, se sugiere pegar las tarjetas en la muralla de la sala.

En el caso de que hayan aplicado esta actividad en años anteriores: Pida a los alumnos que evalúen sus cambios y diferencias con respecto al año anterior. En qué se diferencian de cuando estaban en 7°, y de acuerdo a ello que piensen en nuevas reglas más importantes o más de acuerdo a su nivel escolar y a la experiencia que tuvieron el año anterior con el Programa.
Nota: Ud. puede reforzar reglas que haya identificado que se transgredían o no se cumplían en años anteriores, por ejemplo: NO burlarse.

Si es necesario, complete usted con lo siguiente:

Respeto: Todas las opiniones y sentimientos son válidos. No burlarse ni ridiculizar a otros, tratarse bien.

Escuchar empático: Hablar de uno/a a la vez. Poner atención al que habla y tratar de ponerse en el lugar del otro para entenderlo mejor.

Confidencialidad: Si en la sesión se hablan cosas muy personales, no comentarlas hacia fuera.

Solidaridad: Ayudarnos mutuamente. Saber que podemos contar con la gente del grupo.

Libertad: Nadie debe ser obligado a participar si no lo quiere, aún cuando se esperan los aportes de todos.

Compromiso: Este programa es de todos y en ese sentido es importante realizar las actividades y tareas que se proponen.

Finalmente, pídales a sus alumnos/as que anoten en sus cuadernillos las reglas del grupo.

Respeto

Escuchar empático

Confidencialidad

Solidaridad

Libertad

Compromiso

Actividad 5 ¿Qué les pareció?

Pida a los alumnos/as que comenten qué les ha parecido la sesión y lo que esperan del Programa para este año.

EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión

NOTAS

SESIÓN 2

"Esta etapa de la vida..."

Objetivos

Que los/las alumnos/as entiendan la adolescencia como una etapa más del ciclo vital.

Que los/las alumnos/as analicen el conjunto de problemas típicos que forman parte de la adolescencia.

Que los/las alumnos/as comprendan por qué la adolescencia es una de las etapas de mayor riesgo al consumo de sustancias psicoactivas.

NOTAS

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuente a sus alumnos/as que hoy tratarán el tema de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas.

Actividad 2: ¿Cómo nos sentimos?

Explique al grupo que la primera actividad que harán será un viaje de fantasía cuya finalidad es que tomen contacto con su mundo interior, con sus experiencias de vida en la infancia, con su adolescencia, y utilizando su fantasía, se proyecten al futuro. Para esto, se comenzará el ejercicio con una relajación breve, luego se les ayudará a explorar su mundo interior y sus recuerdos. Cada experiencia personal es única y legítima. Sólo uno mismo puede conocer el significado de ella. Recuerde que usted, como profesor, no debe interpretar, juzgar ni calificar las experiencias. Sólo puede ayudar a sus alumnos/as a ver su mundo interior. Motive al grupo a participar. Dígales que para tomar contacto consigo mismos, es necesario que estén relajados y cómodos. Utilice la siguiente guía y léala con voz clara y pausada.

"Siéntense en una posición cómoda.
Dejen todo lo que tengan en sus manos a un lado.
Cierren los ojos. Relajen los brazos y piernas.
Suelten la cabeza…, el cuello…, los brazos…
Relajen las manos.
Siéntanse cómodos…, tranquilos…, y relajados… (pausa)
Suavemente, concéntrense en la respiración…,
Sientan cómo el aire entra…, y cómo sale…

Lentamente, hagan 4 respiraciones profundas… (pausa)

Van a recordar cuando eran niños/as pequeños/as…,
Están en la casa… jugando…
Fíjense en quiénes los rodean…

¿Cómo te tratan?...
¿Cómo te sientes?...
¿Qué cosas te gusta hacer?... (pausa)
¿Cómo era tu vida, de niño/a?...

Haz crecido...
Ahora eres un adolescente (pausa)
Estás en el colegio...tienes tu grupo de amigos....¿cómo lo pasas?
¿Cómo son tus amigos?
¿Cómo se llama tu amigo/a inseparable?
¿Qué cosas te gusta hacer?
¿Cómo es tu existencia?...
¿Qué problemas tienes?...(pausa)
¿Qué cosas te gusta hacer?
¿Cómo son tus padres contigo?...
¿Qué piensas de ellos?
¿Cómo te sientes?

Quédate un rato en los momentos más agradables de tu adolescencia...

Ahora, haz crecido... eres un adulto... (pausa)
¿A qué te dedicas? (pausa)
¿Cómo son tus amigos..., tu familia?...
¿Cómo te sientes siendo adulto?... (pausa)
Piensa en aquellas cosas que te resultan mejor...(pausa)
Ahora, concéntrate en las cosas que te cuestan más... (pausa)

Haz envejecido... y puedes mirar tu vida hacia atrás...
Recorre el pasado y fíjate en los momentos que han sido más importantes para ti.
Quédate un rato en los momentos más felices (pausa)

Lentamente hagan 4 respiraciones profundas. (Pausa)
Cuando estén listos, vuelvan lentamente al grupo... y abran los ojos"

ej.

Pídale a sus alumnos/as que respondan algunas preguntas relacionadas con esta actividad. Para ello, tienen que ir al **ejercicio Nº 1** de su Cuadernillo.

Espere que todos estén listos y luego invítelos a formar grupos de cuatro ó cinco alumnos/as para compartir la experiencia.

Actividad 3: Motivaciones al consumo en los adolescentes

Pregunte a sus alumnos/as por qué y para qué creen ellos que los adolescentes consumen drogas. Déjelos opinar libremente. Luego dígales que la experiencia y las investigaciones con muchos adolescentes que han consumido drogas permiten afirmar que las motivaciones más frecuentes son: aumentar la seguridad en ellos mismos, aliviar tensiones, sentirse pertenecientes a algún grupo, crear lazos y vínculos con los iguales, mejorar la capacidad para comunicarse, necesidad de probar sustancias para experimentar nuevas sensaciones.

Actividad 4: Síntesis: Adolescencia como etapa de riesgo al consumo de drogas

Haga una exposición participativa de las siguientes ideas y conceptos, motivando permanentemente la opinión de sus alumnos/as.
Explique que las razones o motivos por los cuales los adolescentes consumen drogas, se relacionan directamente con la etapa de desarrollo que están viviendo y por lo poco preparados que estamos en esa edad para afrontar los cambios que vivimos; cada etapa de la vida tiene algunas "tareas" o "metas" que cumplir antes de pasar a otra; la adolescencia es una de las etapas cuyas tareas generan muchas veces temor y tensión: lograr saber quién es y qué es lo que quiere llegar a ser, tener un pensamiento propio independizándose de los adultos, abrirse a nuevas relaciones, ya no sólo con su grupo familiar, conocer nuevas experiencias. En algunos casos, el consumir algún tipo de droga vendría a satisfacer momentáneamente esas tensiones o necesidades. El riesgo es que si una persona se acostumbra a consumir algún tipo de sustancia para enfrentar situaciones, tensiones o problemas, corre el riesgo de hacerse fácilmente dependiente de ésta, siendo después cada vez más difícil prescindir del consumo.

Apóyese en el siguiente esquema mientras realiza la exposición. No olvide ir preguntando la opinión de sus alumnos/as.

TAREAS DE LA ADOLESCENCIA	NECESIDADES CONSUMO	EFECTO FUNCIONAL DEL CONSUMO INICIAL DE DROGAS
• Logro de identidad	• Aumentar seguridad • Aliviar tensiones	• Dan la sensación de aumentar seguridad personal • Alivian temporalmente las tensiones • Disminuye la ansiedad • Producen bienestar
• Diferenciarse de los adultos	• Pertenecer a grupos • Crear lazos con iguales	• Identifica con el grupo que consume • Provoca sensación de integración
• Abrirse al mundo	• Mejorar la comunicación	• Desinhibe • Facilita momentáneamente relaciones interpersonales
• Autoexplorar	• Experimentar • Probar	• Provoca sensaciones nuevas

Si hay disponibilidad de drogas, si es fácil el acceso a ellas y hay consumo en el medio donde se desenvuelve el adolescente, es muy probable que éste pruebe alguna sustancia como una etapa exploratoria, y luego la deje. Si el adolescente que experimenta con el uso de drogas además presenta algunos problemas psicosociales, las probabilidades que mantenga el consumo son altas.

Disponibilidad de drogas + presión grupal = inicio de consumo
Inicio de consumo + problema psicosocial = permanencia en el consumo

Recuerde:

- La curiosidad y las ganas de experimentar son frecuentes en los jóvenes.
- El que alguna vez prueben alguna sustancia no significa que llegarán a ser adictos, pero deben estar preparados para evaluar y reflexionar sobre las motivaciones que hay tras el consumo.

RESUMEN

La adolescencia se describe como una etapa de riesgo o de mayor vulnerabilidad al consumo de drogas, ya que los cambios físicos, emocionales, intelectuales, y las presiones sociales que se producen en esta edad muchas veces son vivenciados con inseguridad, tensión, problemas de relación, incertidumbre, rebeldía, depresión, lo que los puede llevar a consumir sustancias como una manera de superar o manejar dichas situaciones. El riesgo es que si las personas se acostumbran a consumir alguna sustancia para superar estados anímicos, para evadir situaciones o enfrentar problemas, hay muchas probabilidades que después no sean capaces de vivir situaciones que les provocan tensión, sin recurrir a alguna sustancia.

El consumo de drogas puede resultar funcional a la satisfacción de las necesidades propias de esta etapa del desarrollo. El que el consumo se mantenga y se transforme en adicción, va a depender de la red social de apoyo y especialmente de la actitud de padres y profesores

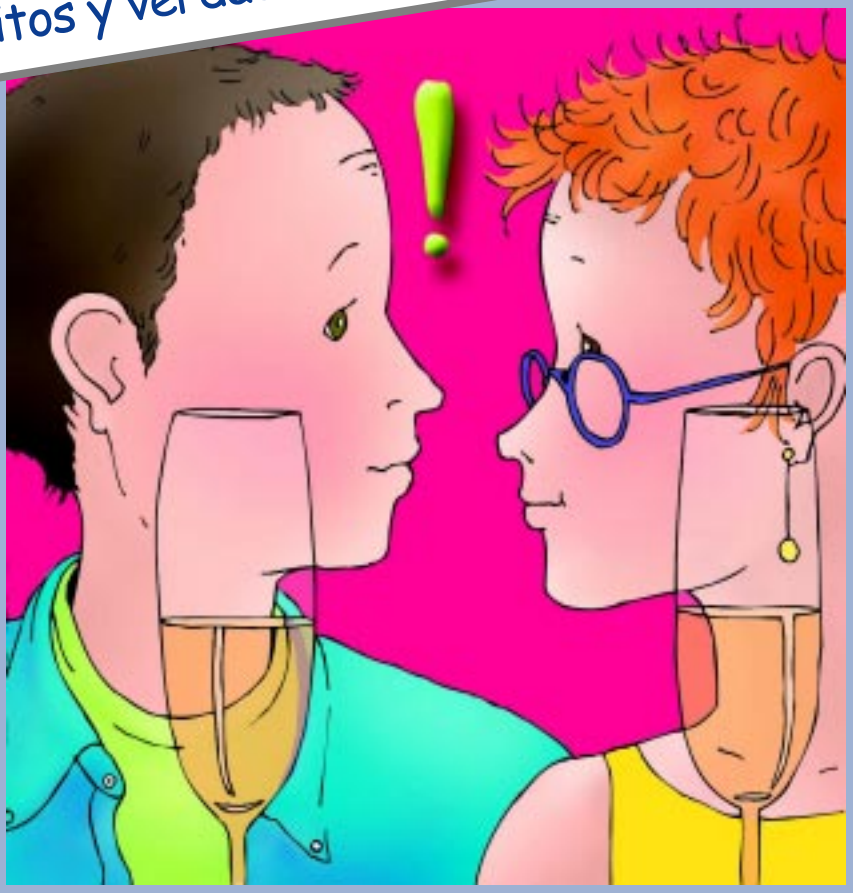
EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión

NOTAS

SESIÓN 3

Mitos y verdades de las drogas



Objetivos

Que los/as alumnos/as analicen una serie de mitos que promueven o refuerzan el consumo de drogas entre la juventud.

Que los/as jóvenes conozcan los riesgos del consumo drogas.

NOTAS

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Explíqueles a sus alumnos que en la sesión de hoy analizarán y discutirán una serie de afirmaciones que existe entre la gente, que más que proteger o desincentivar el consumo de drogas, a veces lo promueve o refuerza.
Dígales lo importante que es manejar información clara y precisa sobre los riesgos que tiene el consumo de cualquier sustancia, pues de esta manera se pueden cuidar mejor y ayudar a sus amigos/as frente a decisiones que les perjudican.

Actividad 2: Mitos y Verdades de las Drogas

ej.

Pida a los alumnos que en grupo completen el **ejercicio N° 1** de su Cuadernillo, para lo cual deben leer cada afirmación y discutir si están de acuerdo o no, y por qué. Luego con el curso analizarán cada una de las situaciones.
Es importante que usted dé la información correcta frente a cada una de las afirmaciones.

- Las drogas son sustancias que están prohibidas por la ley
- Las drogas más consumidas en Chile son la marihuana y la pasta base.
- Hay algunas drogas que no causan daños a la salud.
- Las drogas aumentan la creatividad, por eso muchos artistas las consumen.
- Todos los jóvenes consumen drogas
- El consumo de drogas ha existido durante toda la historia de la humanidad, por lo tanto no puede ser tan dañino.
- El consumo de marihuana no provoca tantos daños como el consumo de cocaína.
- Consumir pastillas no es tan malo como consumir pasta base.
- Fumar cigarrillos no es tan dañino para la salud como dicen.
- Consumir cerveza no hace daño a los jóvenes.

Este ejercicio le permitirá tener un rápido diagnóstico del nivel de información que manejan sus alumnos, así como el nivel de contacto que han tenido con las drogas. Su actitud de escucha y no sancionadora es muy importante pues le permitirá abordar este tema de manera abierta y podrá entregar información clara y precisa sobre algunas sustancias de uso más frecuente en nuestro país.

Actividad 3: Hagamos un Diario Mural

Forme grupos y pídales que realicen un Diario Mural, dirigido a todos los alumnos del colegio en el cual describan los efectos y consecuencias de alguna droga en particular. Dígales que se basen en la información que tienen en su cuadernillo.

Nota: esta actividad la puede complementar con otras actividades del subsector de "orientación" de los planes y programas.

Cierre la sesión enfatizando la importancia de que todas las personas sepan los riesgos que tiene el consumo de drogas, especialmente las drogas legales de mayor uso.

Actividad Complementaria:

Dependiendo de los intereses del grupo, las características de éste, y el tiempo planificado para el desarrollo del Programa, puede proponer una actividad complementaria que incorpore el testimonio de un joven "adicto" o "dependiente" en proceso de rehabilitación. La idea es que los alumnos puedan hacer preguntas del proceso de convertirse en dependiente, los factores de riesgo asociados y las variables que influyen en este proceso, y de las etapas de rehabilitación, de manera que puedan identificar en ellos los factores de riesgo asociados y cómo evitarlos o aminorarlos.
Genere una discusión finalque incorpore estos aspectos.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DROGAS*

Droga es toda sustancia que introducida en el organismo modifica o altera el estado de ánimo, la percepción o el estado de conciencia, las funciones mentales, la conducta y que puede generar en el usuario una necesidad de seguir consumiéndola.

Las drogas se clasifican de acuerdo a los efectos que provocan en el sistema nervioso central:

- Depresores: alcohol, tranquilizantes, heroína.
- Estimulantes: cocaína, anfetaminas.
- Alteradores o perturbadores de la conciencia: marihuana, inhalantes, alucinógenos.

Tipos de consumidor: Hay que reconocer que no todas las personas que consumen drogas son adictas o dependientes, sino que existe un proceso en el cual la persona va cambiando las motivaciones hacia la obtención y el consumo de la sustancia

- Experimental: la persona prueba una vez por curiosidad.
- Ocasional: la persona consume una o varias drogas de vez en cuando, sin continuidad, la consume cuando se le presenta la ocasión. No hay una búsqueda activa de la sustancia.
- Habitual: la persona la consume regularmente, se le ha transformado en un hábito y se preocupa de obtenerla. Son personas que generalmente pueden continuar con sus actividades (estudiar, trabajar).
- Dependientes: la persona tiene la necesidad de consumir de forma continuada o periódica la sustancia para evitar los efectos psíquicos o físicos producidos por el síndrome de abstinencia. La obtención y el consumo de la sustancia pasa a ser la motivación central de su vida.

Tolerancia: fenómeno en el cual la persona necesita cada vez mayor cantidad de sustancia para lograr los efectos buscados (placer, bienestar).

Síndrome de Abstinencia: es un conjunto de síntomas (malestar, dolor) que sufre una persona que tiene dependencia (adicto) cuando deja de consumir bruscamente la sustancia a que está acostumbrada, o disminuye la dosis.

* ver información complementaria de este Manual.

Es importante tener presente que los efectos de las drogas y sus consecuencias están determinados por tres aspectos:

- **La droga:** tipo, frecuencia, dosis, forma de consumo
- **La persona que la consume:** edad, sexo, peso, estatura, personalidad, antecedentes familiares
- **Contexto:** oferta de drogas, promoción del consumo, aceptación y permisividad, leyes, alternativas de desarrollo educacional, recreacional, laboral.

Estos aspectos explican por qué una sustancia puede tener efectos diferentes en distintas personas. También explicaría por qué algunas personas son más proclives a mantener el consumo y transformarse en dependientes de la sustancia. Así, aunque las características de cada sustancia son importantes al momento de comprender una adicción, lo es más la relación que el sujeto consumidor establece con ella.

EFECTOS DE LAS DROGAS ILEGALES MAS CONSUMIDAS EN EL PAIS

Las drogas se clasifican de acuerdo a los efectos que provocan, en: tranquilizantes, estimulantes y aquellas que alteran las sensaciones y percepciones.

MARIHUANA:

Su nombre botánico es cáñamo sativo (cannabis sativa) y su componente más poderoso es el tetrahydrocannabinol (THC). La cantidad de THC varía según el tipo de planta, el clima y la calidad de la tierra. Actualmente el THC contenido en las plantas de marihuana es mucho más poderoso que en las décadas anteriores. (Antes 0,2%, hoy alrededor de un 4%).

Efectos del consumo de marihuana:

En dosis baja:

- estado inicial de excitación y euforia, luego, relajación y bienestar (laxitud, sueño)
- aumento en el pulso
- inyección de las conjuntivas (ojos rojos)
- alteración o distorsión en la percepción de:
    - los sonidos y colores
    - del paso del tiempo (lento o rápido)
    - de la ubicación espacial (lejos/cerca; alto/bajo)

- perturbación de la memoria reciente (dificultad para aprender)
- perturbación del pensamiento lógico (dificultad para resolver problemas)
- aumento del apetito y boca seca

En dosis alta:

- confusión, inquietud, excitación, ansiedad
- alucinación (percibir cosas o situaciones que no existen)
- se pueden producir episodios de pánico
- se pueden gatillar trastornos mentales

Su uso crónico provoca:

- dependencia
- "síndrome amotivacional": apatía, lentitud, desinterés generalizado, falta de energía, pensamiento confuso y pérdida de memoria
- bronquitis crónica
- alteración del sistema inmunitario (bajan las defensas)
- alteración en las hormonas sexuales: en las mujeres disminuye la hormona liberadora de gonadotrofinas, en los hombres disminuye la cantidad y calidad de los espermatozoides.

COCAÍNA

La Erytroxilon Coca es la planta de la que procede la cocaína. La hoja de coca contiene más de 14 alcaloides, el más activo es la cocaína y tras ser sometida a procesos de elaboración da lugar a distintos derivados:

- Tradicionalmente las hojas de esta planta han sido masticadas por los campesinos indígenas como medio para combatir el hambre y el cansancio (coqueo). También se usan para infusión (mate de coca) .
- Sulfato de cocaína (pasta base) que se fuma mezclada con tabaco o marihuana. Como es una sustancia que no está totalmente depurada contiene residuos altamente tóxicos (ácido sulfúrico, kerosene, plomo, metanol y otros.)
- Clorhidrato de cocaína, polvo blanco, que se consume generalmente por inhalación.

La cocaína es un gran estimulante del sistema nervioso central y su fácil absorción hace que llegue rápidamente al cerebro. Aunque hay diversidad de opiniones respecto a si produce o no dependencia física, existe consenso en considerar que su dependencia psíquica es de las más intensas. Hay diversidad de opiniones respecto al grado de dependencia física que produce, existe consenso.

Su uso es en gran medida recreativo, utilizado con frecuencia para aguantar sin dormir las noches de alcohol de los fines de semana. También se utiliza para tener un mayor rendimiento en actividades que requieren mantenerse despierto.

Efectos del consumo de clorhidrato de cocaína:

En dosis bajas:

Inicialmente:

- euforia y aumento del estado de alerta
- aumento de la energía
- disminución de la fatiga
- pérdida del apetito
- aceleración del corazón y respiración
- aumento presión sanguínea
- anestésico local potente

Luego:

- cansancio
- apatía
- angustia
- ansiedad por volver a consumir

Dosis altas:

Inicialmente:

- suspicacia
- agitación
- agresividad
- insomnio
- conducta errática, violenta

Luego:

- alteración del juicio
- hipertensión
- midriasis (dilatación de la pupila)
- náuseas y/o vómitos
- alucinaciones
- paranoia
- depresión respiratoria
- arritmias, infarto

Uso crónico:

- irritabilidad, intranquilidad
- desgano, agotamiento, depresión
- aumento en la dosis y frecuencia
- erosiones y úlceras en mucosa nasal
- alteraciones en la percepción y juicio
- cuadros de paranoia
- dependencia

PASTA BASE DE COCAINA (PBC)

Está compuesta de sulfato de cocaína (polvo), ácido sulfúrico, kerosene, metanol y otros.

Fases del consumo de Pasta Base:

a) euforia y rigidez muscular
b) disforia, depresión, inseguridad
c) ansiedad por consumir nuevamente
d) psicosis y alucinaciones

Efectos físicos:

- disminución de peso, palidez
- taquicardia, insomnio
- verborrea
- rigidez muscular
- midriasis (dilatación de la pupila)
- vómitos, diarrea
- sudores, temblores
- agitación psicomotriz
- hipertensión arterial
- fiebre
- falta de coordinación

EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión

SESIÓN 4

¿Qué hay tras nuestras decisiones?

Objetivos

Que los/las alumnos/as comprendan que los valores son los que guían nuestras decisiones importantes.

Que los/las alumnos/as clarifiquen sus propios valores al momento de tomar decisiones.

NOTAS

DESARROLLO DE LA SESION

Actividad 1: Bienvenida

Comente a sus alumnos/as que la vida está llena de decisiones que hay que tomar, de problemas que debemos resolver y que a medida que crecemos, vamos enfrentando situaciones que afectan nuestro futuro. Por eso es muy importante pensar por nosotros mismos y hacer elecciones responsables, evitando tomar decisiones basadas en emociones, sin pensarlas, o influencias de otros.
Al tomar decisiones siempre existe la posibilidad de dejarnos guiar por las influencias que otros ejercen sobre nosotros, o podemos decidir basados en nuestros valores.

Tener que resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes no debe ser visto como algo negativo, sino como un signo de madurez y una oportunidad para el crecimiento personal.

El fundamento de cualquier decisión tiene que venir de nuestros valores. Los valores pueden definirse como aquello que tiene la mayor importancia para cada uno de nosotros, por ejemplo, la salud, la amistad, la honestidad, ayudar a otros, la creatividad

Nuestro sistema personal de valores es el núcleo de quiénes somos y qué representamos. Luego de explorar alternativas y consecuencias, hacemos lo que creemos será mejor para nosotros. La decisión final debe reflejar lo que para nosotros es más importante.

No nacemos con valores, pero nacemos dentro de familias, culturas y sociedades que nos enseñan estos valores. Al conocer nuevas y distintas personas, otras situaciones, y en el contacto con los medios de comunicación, continuamente vamos desarrollando e incluso a veces cambiando estos valores.

Al tomar una decisión importante, además de ver las alternativas y consecuencias de las distintas opciones (el método de los cinco pasos), debemos clarificar qué es lo más importante para nosotros, qué valor hay tras nuestra decisión.

Pida a los estudiantes que recuerden una decisión que hayan tomado donde, aún cuando no haya tenido consecuencias negativas, no los dejó contentos con ustedes mismos. Que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué creen que se sintieron así?
- ¿Qué debieron haber hecho para quedar conformes con ustedes mismos?

Muchas veces las personas toman decisiones guiadas por un impulso, sin detenerse a pensar qué es lo más adecuado con ellas. Entonces se arrepienten de haber actuado así. Pero tan importante como tomar la decisión más acertada, es aprender de nuestros errores pasados para poder corregirlos en el futuro.
Al tomar decisiones siempre existe la posibilidad de dejarnos guiar por las influencias que otros ejercen sobre nosotros, o podemos decidir basados en nuestros valores.

Actividad 2: "Las presiones" (tácticas persuasivas más usadas)

ej.

Pregunte a los alumnos qué es lo que ellos hacen en general cuando quieren convercer a otros para que hagan lo que ellos quieren, pídales que ejemplifiquen esos intentos persuasivos.
Ejemplos:

- Retar: "apuesto que no te atreves, no te la puedes".
- Ridiculizar: "eres un cobarde, gallina, no le sigan insistiendo más si es una niña"
- Amenazar: "si no haces tal cosa dejaremos de ser tus amigos, no te invito a la fiesta, etc".
- Adular, "hacer la pata": "con lo inteligente que eres seguro que lo puedes hacer"
- Insistir: "ya pues dí que sí, qué te cuesta, anímate, ven, no te vas a arrepentir..."
- Prometer recompensas : "si tú haces tal cosa yo te doy esta otra"
- Engañar: "Ya lo he hecho antes y no pasa nada", "Si haces tal cosa te va a pasar esta otra..."
- Transar: "si tú haces esto, yo hago esto otro por ti"

Promueva la reflexión para que identifiquen también cuando los tratan de convencer de hacer cosas o tomar decisiones que en realidad no quieren hacer.

Actividad 3: Tomando decisiones

Divida el curso en grupos y asígnele a cada grupo una situación a resolver, que se encuentran en el ejercicio 1 de su cuadernillo, para que la representen frente al curso, entregando una solución al problema. Luego, el curso discute en conjunto el valor que hay tras la decisión que tomó cada grupo frente a la situación representada.

Situaciones a resolver:

1. Tus padres han salido, pasarán la noche fuera y tú has invitado a algunos amigos a escuchar música. Tus amigos quieren tomarse la botella de pisco que tiene guardada tu papá. ¿Qué decidirás?

2. Un grupo de compañeros de curso te invita a la plaza cercana al colegio a consumir una sustancia que dicen te hará experimentar sensaciones muy agradables. ¿Qué harás?

3. Saliste a vitrinear con tu mejor amiga. Ella vió un par de aros en una tienda que le gustaron mucho pero no tiene el dinero para comprarlos. Te pide que entretengas a la vendedora mientras ella se los roba. ¿Qué decidirás?

4. Tu mejor amigo/a te pide que votes por él/ella para presidenta de curso. El voto es secreto. Tú encuentras que el otro candidato/a lo haría mucho mejor. ¿Qué decidirás?

5. Encontraste en tu sala un billete de cinco mil pesos. ¿Qué harás?

6. Tu amiga quiere salir a escondidas de sus padres. Les dirá que estará en tu casa. Te ha pedido que si los padres la llaman preguntando por ella a tu casa, les respondas algo que no la delate. ¿Qué harás?

RESUMEN

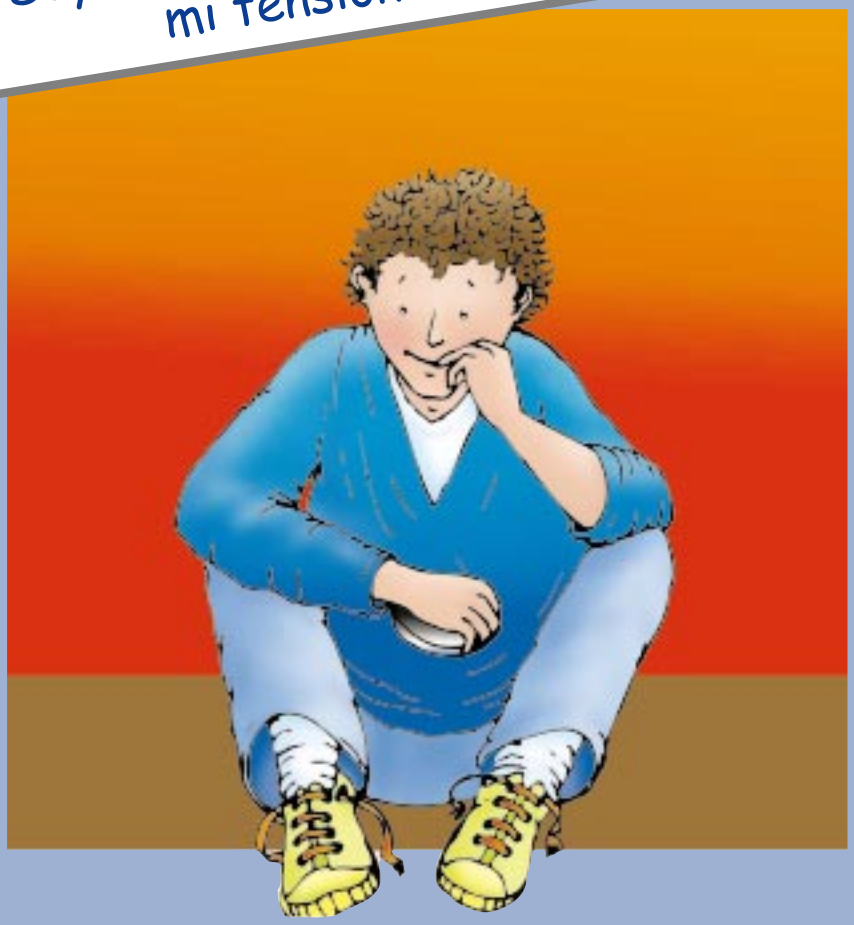
- A medida que crecemos, vamos enfrentando situaciones que afectan nuestro futuro; es muy importante pensar por nosotros mismos y hacer elecciones responsables,
- Tenemos que evitar tomar decisiones basadas en emociones, sin pensarlas.
- Resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes es un signo de madurez y una oportunidad para el crecimiento personal.
- Al tomar una decisión importante, junto con analizar las alternativas y consecuencias de las distintas opciones debemos clarificar qué es lo más importante para nosotros, qué valor hay tras nuestra decisión.

EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión

SESIÓN 5

Soy capaz de controlar mi tensión



Objetivos

Que los/las alumnos/as revisen y practiquen técnicas corporales, cognitivas y de auto-control para manejar la ansiedad.

NOTAS

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Comente con sus alumnos/as que el año anterior aprendieron que la ansiedad es un sentimiento que afecta a todas las personas en algún momento. La mayoría tendemos a sentirnos ansiosos o nerviosos en situaciones donde tememos no hacerlo bien.

La etapa de vida que están viviendo (adolescencia) en muchas ocasiones es un período difícil para la mayor parte de los jóvenes porque se ven enfrentados a nuevas situaciones, nuevas responsabilidades y deberes para los cuales no siempre se sienten preparados. Muchos adolescentes tienen como motivación al consumo de algún tipo de sustancia psicoactiva, superar estados anímicos poco agradables, entre ellos la ansiedad y la tensión. Por eso es muy importante y necesario que cuenten con habilidades personales, entre ellas, el manejo de la tensión, que les permita superar por sí mismos los estados emocionales adversos, sin necesidad de recurrir al uso de sustancias.

Cada persona siente ansiedad en un grado u otro. Es importante para cada uno saber qué causa nuestra ansiedad porque nos ayudará a estar más preparados para enfrentarla y manejarla.

Actividad 2: Recordando las técnicas para aliviar la ansiedad

Pregunte a sus alumnos/as si recuerdan las técnicas para reducir la ansiedad que aprendieron el año anterior y vaya enumerándolas en la pizarra.

Técnicas para Reducir la Ansiedad :

- Ejercicios de Relajación
- Respiración Profunda
- Preparación y Práctica
- Repetición Mental
- Pensamiento Positivo

Coménteles que unas tienen que ver con aprender a controlarse físicamente (técnicas corporales): Las técnicas para reducir la ansiedad física nos ayudan a relajar nuestro cuerpo. Cuando nuestro cuerpo está relajado, estamos menos propenso a sentirnos ansiosos.

Otras técnicas pueden ayudar a controlar los pensamientos (técnicas cognitivas): Las técnicas cognitivas para reducir la ansiedad nos ayudan a manejar los pensamientos que nos causan ansiedad.

Actividad 3: Mi diagnóstico

Pida a sus alumnos/as que vayan a su Cuadernillo y completen en forma personal el **ejercicio Nº 1** "Qué me provoca tensión y cómo reacciono".

Actividad 4: Qué técnica me sirve

Cuando hayan terminado el ejercicio anterior, forme grupos de a cuatro alumnos/as y pídales que compartan y comenten lo escrito por cada uno. Luego, pídales que revisen las técnicas para disminuir la ansiedad que están en sus cuadernillos, y representen una situación en que se utilice esa técnica elegida.

TÉCNICAS CORPORALES: RELAJACIÓN DEL CUERPO, RESPIRACIÓN PROFUNDA, CALENTAMIENTO DE MANOS.

Relajar tu Cuerpo

1. Sentarse silenciosamente en una posición cómoda (derecho, con la espalda contra el respaldo de la silla, los pies planos sobre el piso, las manos sobre la mesa o en la falda)
2. Cerrar los ojos
3. Relajar gradualmente los músculos de tu cuerpo, comenzando con los talones y continuando hacia arriba con el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos de la cara y cabeza.
4. Imaginarte en un lugar quieto, pacífico, sintiéndote completamente relajado/a, sin preocupación alguna.

5. Imaginarte de vuelta en el lugar de donde partiste el ejercicio, sintiéndote totalmente relajado/a, en calma y paz.
6. Abre tus ojos y termina el ejercicio.

Respiración Profunda

1. Inspirar lentamente por la nariz contando hasta 4. Respira desde tu diafragma (bajo estómago) no de tu pecho. (Dato: cuando estés practicando, coloca una de tus mano en tu pecho y otra en tu estómago. La mano sobre tu pecho no debiera moverse, la de tu estómago sí).
2. Sin mover el pecho, respira desde el diafragma.
3. Usa el ritmo 1-2-3-4, retiene 1-2-3-4, suelta el aire 1-2-3-4 (cuenta lentamente, y repítelo varias veces).

Calentamiento de Manos

Cuando las personas se ponen ansiosas, sus vasos constrictores se contraen por lo que baja la temperatura de las manos. Concentrándote en subir la temperatura de tus manos, no sólo puedes aumentar el flujo de sangre a tus manos (calentándolas) sino que te relajarás y estarás menos ansioso/a.

Paso 1 : Mira tus manos y luego cierra tus ojos concentrándote sólo en subir la temperatura de tus manos.

Paso 2 : Continúa concentrado/a en elevar la temperatura de tus manos por 4 a 5 minutos

Usa esta técnica cuando te sientas ansioso/a.

TÉCNICAS COGNITIVAS: CONTROLAR TUS PENSAMIENTOS, REPETICIÓN MENTAL, PENSAMIENTO POSITIVO.

Controlar tus Pensamientos

También puedes reducir tu ansiedad controlando tus pensamientos. Un método es practicar el mirarte a ti mismo en la situación que te preocupa, pero sintiéndote cómodo y en calma.

Repetición Mental

1. Imagina cómo una persona que tú admires manejaría la situación respecto de la cual estás ansioso/a. Imagina a esa persona tan vívidamente como te sea posible, casi como si fuera real.
2. Luego, imagínate en la misma situación imitando a la persona que te imaginaste. Practica mentalmente lo que dirías y harías. Imagínate lo mas vívidamente posible sintiéndote completamente relajado/a y confiado/a.
3. Repite esto mentalmente una y otra vez hasta que te sientas preparado/a para enfrentar la situación, pero relajado/a y confiado/a

Pensamiento Positivo

Una de las mayores causas de la ansiedad es el pensamiento negativo. Muchos pensamientos negativos son resultado de temores o creencias irracionales. Lo bueno es que el pensamiento negativo puede corregirse y reemplazarse por pensamiento positivo. Te damos una serie de formas de aprender a reemplazar el pensamiento negativo (pensamientos frecuentemente irracionales) por pensamientos positivos:

1. Aprende a ser consciente de lo que estás pensando cuando te sientes ansioso/a o nervioso/a.
2. Identifica cualquier pensamiento negativo (aquellos que tienen que ver con fallar, no hacerlo bien, parecer tonto, etc.)
3. Examina estos pensamientos para ver si están basados en temores o creencias irracionales.
4. Aprende a «pillarte» cuando caigas en ese tipo de pensamiento negativo PARA y reemplaza esos pensamientos negativos por otros positivos

RESUMEN

- Hay varias técnicas diferentes que puedes usar para manejar la ansiedad o el nerviosismo
- Ciertos estados físicos están asociados con una baja ansiedad. Producir estos estados físicos reduce o incluso elimina la ansiedad. La respiración profunda y el calentamiento de manos son técnicas para reducir la ansiedad que funcionan.
- La ansiedad puede reducirse controlando o cambiando los pensamientos.
- Las técnicas cognitivas del pensamiento positivo, repetición mental y control de pensamientos son estrategias que funcionan.

SESIÓN 6

Despedida del programa

Objetivos

Que los/las alumnos/as expresen lo que ha significado para ellos este Programa.

NOTAS

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Cuéntele a sus alumnos/as que hoy es la última sesión del Programa. Recuérdeles que este Programa ha tenido sesiones con diversos contenidos: imagen personal, comunicación, información sobre drogas, toma de decisiones, entre otros, y que todas las actividades realizadas han tenido como objetivo irles entregando herramientas para que ellos tengan una una conducta de autocuidado y una actitud responsable respecto del consumo de drogas. Dígales que para usted es muy importante escuchar la opinión de ellos acerca de lo que les pareció este Programa y sobre eso tratará esta sesión.

Actividad 2: Revisando lo aprendido

Propóngales que cada uno revise su Cuadernillo, mirando los temas, los ejercicios que realizaron, las evaluaciones que hicieron de cada sesión y luego pídales que expresen su opinión, planteándoles las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo más importante para ustedes?
- ¿Qué han aprendido con en este Programa?
- ¿Qué cambios a nivel personal han podido experimentar gracias a este Programa?
- ¿Qué cambios propondrían hacer para este Programa?

Déles tiempo para que todos puedan expresar su opinión y luego manifieste usted cómo se sintió trabajando con ellos en estas sesiones.

ej.

Pídales que en forma personal, completen en sus Cuadernillos el **ejercicio N° 1** de la sesión de despedida.

Agradézcales su participación y colaboración.

Actividad 3: "Despedida"

Para finalizar el Programa, proponga al curso que elaboren en conjunto en comic, video, dramatización, etc. que represente lo que ha sido el programa en estos cuatro años, (si no han participado los cuatro años, proponga lo mismo, pero para el tiempo correspondiente) para que lo presenten al resto de la escuela.
Puede coordinarse con los demás cursos del nivel para exponer en conjunto los trabajos realizados.

EVALUACIÓN

Comentarios de la sesión

Nuestros agradecimientos a las escuelas y los docentes de ellas que participaron en la aplicación piloto
Escuela Arnaldo Falabella, Escuela Básica 953, Escuela San Joaquín, Escuela Jorge Alessandri, Escuela Arturo Matte Larraín, Pdte John Kennedy, Jose Alfonso, Colegio San Fernando, Escuela Américo Vespucio, Escuela Martínez de Rosas, Escuela Pdte José Joaquín Prieto, Colegio Saint George

LISTADO DE CONACE REGIONALES

I Region conace1_coordinador@entelchile.net
Iquique: O"Higgins N°169 57/424144 / 424171

II Region conaceantofagasta@entelchile.net
Antofagasta: Sucre N°363 Dpto. 28 F.F: 55/ 498060 - 497391 / 498119

III Region corece3@conace.gov.cl
Copiapó: Chacabuco 546 Of. 23 F.F.52 / 232767 - 52 / 233445

IV Region corece4@entelchile.net
La Serena: Cordovés 490 OF. 301 F.F.51/214346 - F.210163

V Region conace5@entelchile.net
Valparaíso: Condell 1190 P.4 OF. 41 32 / 225191 - 224519 - Fax 233618

VI Region conace06@entelchile.net
Rancagua: Freire 640 F. 72 / 222343 - F. F. 221919

VII Region conace07@entelchile.net
Talca: Edificio Progresur, Uno Norte 841 OF. 2 F. F: 71/ 234378

VIII Region algconace8@surnet.cl
Concepción: Ongolmo N°272 F: 41/741430 - 741433-741425 – 741426-741427 - Fax 741431

IX Region conace9@entelchile.net
Temuco: Arturo Prat N°969 OF. 209 F. F. : 45 / 210123 - 219682 / 210134 / 210115

X Region conacex@telsur.cl
Puerto Montt: Antonio Varas N°525 P.3 Of.301 F: 65 / 295421 - F. F. 295420

XI Region corece11@entelchile.net
Coyhaique: Baquedano N°310 F.(67) 250178 - F. F. 251392

XII Region conace12@chile.com
Punta Arenas: Chiloé N°968 Dpto. A P.2 F. F.61 / 220331 - 229708

Region M. mtralma@entelchile.net
Santiago: Agustinas 1235 P. 3 Of. 31 F: 6713173 / 6712053 - F: 6713795

PREVIENE (Programa de Prevención Comunal, 86 Municipios del país):

I	Arica	58 / 262608 - 247113
	Iquique	57/514604- 514636
	Pozo Almonte	57 / 751497- 751963
II	Calama	09 / 8705770
	Antofagasta	55 / 358005
	Tocopilla	55 / 816079
III	Copiapó	52 / 245454
	Caldera	52 / 319853
	Vallenar	51 / 610053
IV	La Serena	51 / 340280
	Ovalle	52 / 661122
	Illapel	53 / 522203
	Coquimbo	51 / 323086
V	Valparaíso	32 / 259872
	Viña del Mar	35 / 991621 - 992775
	San Antonio	35 / 214256 - 214030
	V. Alemana	32 / 957302
	Quillota	33 / 291232 - 291231
	Quilpué	32 / 926535
	Los Andes	34 / 469650 - 403303
	San Felipe	34 / 509005
	La Calera	33 / 221759 - 223000
	Isla de Pascua	
	Limache	
VI	Machalí	72 / 411210
	San Fernando	72 / 721442
	Rancagua	72 / 203333
VII	Talca	71 / 215323 -203645
	Curicó	75 / 310002 anexo 165
	Linares	73 / 560129
	Constitución	
VIII	Concepción	41 / 216181
	Talcahuano	41 / 558214
	Los Angeles	43 / 320822
	Chiguayante	41 / 353911
	San Carlos	42 / 411911 - 415492
	San Pedro	41 / 287049 - 501927
	Coronel	41 / 774655
	Lota	41 / 873614
	Chillán	42 / 200330
	Penco	
	Tomé	
	Curanilahue	
IX	Temuco	45 / 203655 - 203645
	Angol	45 / 717808
	Villarrica	45 / 412464
	Pucón	
X	Valdivia	63 / 220320 - 218682
	Puerto Montt	65 / 344770 - 261803
	Osorno	64 / 264343
	Ancud	
XI	Coyhaique	67/213100-213104 57
XII	Punta Arenas	61 / 200311
RM	Buin	8218400-09 8722008
	Cerrillos	5384083 - 5393444
	Colina	7073374
	Cerro Navia	3766837 - 3766837
	Conchalí	7286527 - 2709066
	El Bosque	5484063 - 5470572
	Estación Central	7643075 - 7649309
	Huechuraba	7511177 - 7511191
	Independencia	7378222 - 7321267
	La Cisterna	5271451 - 5488922
	La Florida	6365027 - 2939908

La Granja	5257334 - 5168812
La Pintana	3896816 - 3896883
La Reina	2730515 - 3896851
Lo Barnechea	2156680 - 2156619
Lo Espejo	5648719 - 7800051
Lo Prado	7866207
Macul	8100680
Maipú	5382600 anexo 27
Melipilla	8325754 - 8326058
Pedro Aguirre Cerda	5224313
Peñaflor	8125079
Peñalolén	2920907 - 2923675
Pudahuel	6497896 - 6433675
Puente Alto	8490080 - 8490475-6
Quinta Normal	7737737 - 7866208
Quilicura	09 / 7322960 - 3666730
Recoleta	7321221 - 7378404
Renca	6463469 - 3627870
San Bernardo	7563728 - 7563709
San Joaquín	5122021 - 5124031
San Miguel	5550026 anexo 419
San Ramón	3909155 - 5168836
Ñuñoa	
Lampa	
Buin	
Talagante	

FONO DROGAS 188-800-100-800.