

Programa de
Competencia Familiar
**Habilidades sociales
de los hijos e hijas**
Manual del formador
y de la formadora



Fundación "la Caixa"

Programa de
Competencia Familiar
**Habilidades sociales
de los hijos e hijas**
Manual del formador
y de la formadora



Fundación "la Caixa"

Queda prohibida la reproducción parcial o total, así como su almacenamiento, reproducción o transmisión en forma alguna sin la autorización expresa del propietario de los derechos de autor.

EDICIÓN:

Fundación "la Caixa"

AUTORES DE LA ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DEL PCF:

Carmen Orte
Martí X. March
Lluís Ballester
Josep Lluís Oliver
Belén Pascual
Marga Vives
Joan Amer
Maria Antònia Gomila
Rosario Pozo

AUTORA DEL STRENGTHENING FAMILIES PROGRAM

Dra. Karol L. Kumpfer

DISEÑO GRÁFICO:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

ILUSTRACIONES:

Cristóbal Fortúnez

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:

SdC Solució de Continuïtat

IMPRESIÓN:

Millimétrica Producciones

© de la edición, Fundación "la Caixa", 2020

Pl. Weyler, 3 - 07001 Palma

D.L.: B 986-2021

Índice

Sesión 1.	Introducción y formación del grupo	4
Sesión 2.	Habilidades sociales I. Hablar y escuchar	12
Sesión 3.	Habilidades sociales II. Gestionar conflictos	22
Sesión 4.	Conocerse a uno mismo	34
Sesión 5.	Comunicación I. Comunicación personal	42
Sesión 6.	Comunicación II. Reuniones familiares	58
Sesión 7.	Poner límites: manejar la presión del grupo	67
Sesión 8.	Alcohol y drogas	71
Sesión 9.	Resolver problemas	81
Sesión 10.	Relaciones afectivas y sexualidad	88
Sesión 11.	Habilidades de afrontamiento I. Expresar sentimientos y emociones	95
Sesión 12.	Habilidades de afrontamiento II. Afrontar las críticas.....	112
Sesión 13.	Habilidades de afrontamiento III. Afrontar el enfado	120
Sesión 14.	Graduación	130

*Nota: se avisa al lector/a que el manual que tiene entre sus manos está pensado para padres y madres que tengan hijos o hijas adolescentes de doce a dieciséis años. Utilizaremos las palabras *padres* e *hijos* a lo largo de todo el texto en un sentido genérico para facilitar la lectura.

Esquema de interpretación de la iconografía



Debate



Exposición



Ficha



Hoja de
trabajo



Panel o
pizarra



Práctica
para casa

Sesión 1

Introducción y formación del grupo

Resumen


En esta sesión se plantea como objetivo fundamental que los chicos conozcan y entiendan las características y el funcionamiento del programa. Sin embargo, si bien este es el objetivo fundamental, hay que poner de manifiesto que todas las actividades que se realizan tienden también a crear un buen clima dentro del grupo.

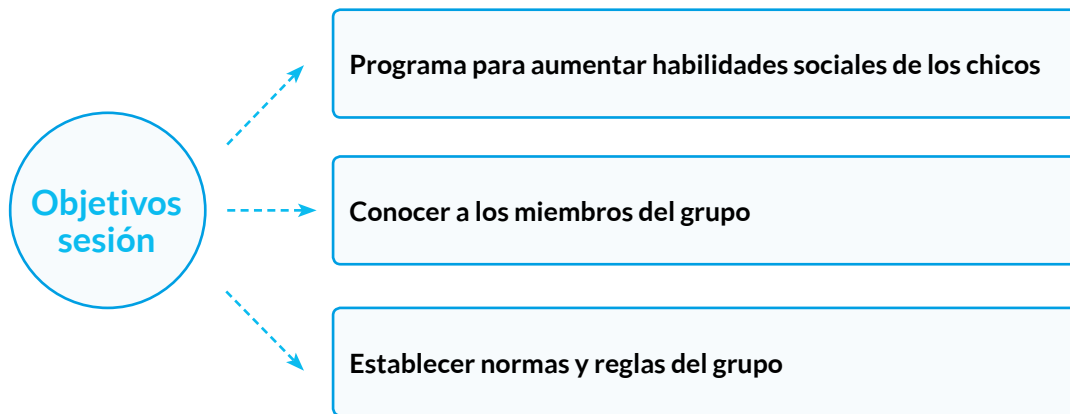
La consecución de este buen clima es, por otra parte, una condición *sine qua non* para que el pro-

grama se desarrolle con éxito y alcance los objetivos propuestos y planteados. Así pues, todo el desarrollo de la sesión tiene como finalidad básica el establecimiento y la interiorización de las normas y reglas del grupo, pero en un contexto de alegría, de buen clima y de compañerismo.

Meta global

Establecer las normas de funcionamiento del grupo y posibilitar la creación de un buen clima de grupo.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Explicar el funcionamiento y la organización general del programa	Orientación general	10 min		- Guía de los adolescentes. - Etiquetas con los nombres. - Bolígrafos. - Tijeras.
2. Conocer a los miembros del grupo de chicos y chicas	Presentaciones	10 min		- Pegamento de barra. - Papel (folios.) - Rotuladores. - Pizarra.
3. Explicar el objetivo del programa y establecer las normas y reglas del grupo	¿Por qué estamos aquí? Compromisos para cumplir	25 min	Hoja 1.1	- Fotografías, periódicos, revistas (juego Carta de Sueños.) - Medias cartulinas de varios colores (juego Carta de Sueños.) - Cuatro cajas (p.ej. cajas de zapatos) (juego Carta de Sueños.)
4. Aumentar las habilidades sociales de los jóvenes	Sueños y metas	10 min		- Ejemplo ya terminado de Caja de Sueños: media cartulina con cuatro apartados de sueños:
5. Resolver las dudas de los chicos sobre el programa y su funcionamiento	Preguntas y respuestas	5 min		1) trabajo y carreras; 2) tiempo libre y ocio; 3) relaciones; 4) salud y forma física.
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 1

Introducción y formación del grupo

1. Orientación general

🕒 10 minutos

El primer día se forma un grupo amplio, reuniendo a las familias, para explicarles el funcionamiento de la totalidad del programa, y cómo se organizan las clases a lo largo de las catorce sesiones. En este momento también se pueden dar las informaciones de tipo general que sean necesarias. A partir de este momento, padres e hijos se separan y se dirigen a su propio grupo.

2. Presentaciones

🕒 10 minutos

a. Etiquetas de nombres

Los formadores se presentan y forman un círculo con los adolescentes. Se pide a cada adolescente que escriba en su etiqueta con un rotulador oscuro el nombre con el que él o ella quieren que se les llame. Antes de pegarse las etiquetas con el nombre, jugar al juego del nombre.

Juego del nombre

Pedid a cada adolescente que diga su nombre y el gusto preferido de helado, de desodorante, el cantante favorito, deportista, etc. (Escoged la categoría que creáis que puede gustar más a los adolescentes.) Preguntad si alguno de ellos recuerda el nombre y el favorito de todos los demás. (Puedes usar cualquier otro juego similar para romper el hielo con los nombres.)

Después del juego, decid a cada adolescente “Estoy muy contento/a de que estés aquí hoy”. Mirad a cada adolescente a los ojos y tocadlos a todos de alguna manera cuando los saludéis (de la mano, choque de palmas o tocadles un brazo o el hombro.)

Nota: tocar o incluso mirar a los ojos puede que no sea culturalmente apropiado o bienvenido por algún adolescente. No lo forcéis si algún adolescente se siente incómodo.

3. ¿Por qué estamos aquí?

🕒 5 minutos




a. Razón fundamental: se explica el objetivo del programa

Pedid voluntarios para explicar por qué creen que vienen al grupo; refuerza o debate sus respuestas.

Los formadores explicarán el propósito, refiriéndose tanto como puedan a las cosas que se

hayan dicho en el debate previo y a las personas que lo dijeron. **Decid algo como:** Vosotros y vuestros padres venís aquí para aprender habilidades que ayudarán a vuestros padres a ser los padres que quieren ser, os ayudarán a ser el tipo de personas que queréis ser, y os ayudarán a vosotros y a vuestros padres a construir el tipo de familia que ambos queréis tener. Nosotros pensamos que estas habilidades os ayudarán a llevaros mejor, en casa, en el instituto y con vuestros amigos. En particular, pensamos que estas habilidades ayudarán a solucionar los problemas que aparecen en vuestras familias. Por ejemplo, aprenderemos habilidades para decir lo que queréis sin que los otros se enfaden. Preguntad si a alguien le gustaría decir lo mismo con sus propias palabras.


4. Compromisos que cumplir

 20 minutos



a. Reglas

 Hoja 1.1

 5 minutos

Explicad que el grupo se parecerá mucho a un club, y que los clubes deportivos normalmente tienen reglas para la convivencia y para que funcionen fácilmente. En este caso, un sitio confortable y seguro para encontrarnos, ser sinceros y decir las cosas tal como son, así todo el mundo podrá trabajar en cosas que valgan la pena. Preguntad si les gustaría poner nombre al grupo.

Otra manera de pensar en esto es con compromisos, compromisos o contratos, que son compromisos que se deben seguir. Empezad diciendo que los formadores quieren hacer algunos compromisos: *tened preparadas las sesiones cada día y tratad a cada adolescente con respeto.*

Pedid a los adolescentes que sugieran compromisos que les gustaría plantear a los otros miembros del grupo. Escribidlos todos en una pizarra o cartulina grande. Después, pedid al grupo que decida cuáles de los compromisos y propuestas quieren hacer.



b. Confidencialidad y deber de informar

 5 minutos

Cuando los adolescentes hayan acabado, si no han propuesto un compromiso como: "Cualquier cosa que se diga en el grupo debe permanecer en el grupo", decid que tenéis un compromiso más que añadir. Explicadles que el propósito de éste es de mantener el sitio seguro para poder ser sinceros con sus pensamientos y sus sentimientos, sin tener miedo a que otros chicos se enteren en el instituto o en el vecindario.

Explicad que debe existir una excepción muy importante en este compromiso de confidencialidad: si los formadores oyen algo que les haga pensar que alguien ha sufrido algún daño o que podría sufrirlo, deben asegurarse de que esta persona reciba ayuda, y esto significa que deberán comunicar lo que han oído. Si los formadores no lo hicieran, podrían perder su trabajo, e incluso tener problemas con la ley. Pensad mucho cómo lo explicaréis y aseguraos de usar las palabras exactas, es un punto sensible y es importante que lo digáis exactamente.

c. Firmando los compromisos

Si ya habéis pasado la lista completa de compromisos a un papel grande, pedid a los adolescentes que firmen con su nombre al pie del papel para demostrar su compromiso.

A la semana siguiente, tened los compromisos escritos en una hoja y pedid a los adolescentes que firmen dos copias, una para tenerla ellos y otra para los formadores.

d. Recompensas por mantener la atención

🕒 5 minutos

Decid algo como: Sabemos que os habéis pasado todo el día sentados, hablando y escuchando en el instituto, y no es demasiado fácil mantener la atención en nuestro grupo, así que queremos hacerlo un poco más fácil y divertido. Cuando veamos que alguien ha estado haciendo un muy buen trabajo estando atento o manteniendo los compromisos que hemos hecho, queremos que lo sepáis, así que esto es lo que vamos a hacer.

Explicad el sistema de recompensas que hayáis decidido; debéis tener en cuenta la madurez de los adolescentes y el presupuesto, al pensar el sistema que puede funcionar. Sed creativos. Lo importante es que el adolescente reciba una recompensa visible por su buen comportamiento.

Podéis sumarle valor a los sistemas de recompensas y hacerlo menos infantil dejando que los adolescentes cuenten con piezas de reconocimiento, como fichas, para poder escoger su recompensa. Cualquier adolescente que gane al menos 5 fichas de reconocimiento, en una semana o acumuladas, podría coger algo de una caja de recompensas. Bolígrafos bonitos, rompecabezas o juegos sencillos podrían ser ejemplos de premios que podrían gustar a los adolescentes. Sed creativos y ved qué podría funcionar mejor con cada grupo en concreto, podríais hacer una lista con las propuestas de los jóvenes para decidir.

e. Momento para relajarse: otra manera para mantener la atención

🕒 5 minutos

Decid algo como: A veces puede que mantener la atención y estar en el grupo sea demasiado difícil para alguien. Si esto pasa, le pediremos a esta persona que se tome un rato fuera del grupo para relajarse un poco y volver a recuperar su energía. No será mucho rato, tan pronto como recupere su energía volverá, porque necesitamos a todo el mundo para hacer el trabajo de grupo.

5. Sueños y metas

🕒 10 minutos



a. Explicación

Decid algo como: “Todos sabemos qué son los sueños, algo que te gustaría mucho tener, ser o hacer, que parece fuera de nuestro alcance. Pero ¿qué es una meta? Como en el deporte, una meta es un sueño por el que tendrás que trabajar duro para conseguirla. Hemos dicho antes que este grupo os ayudará a aprender habilidades para llegar donde queráis. Pero ¿qué queréis ser y hacer? Las habilidades de las que estamos hablando son como las herramientas de los exploradores o los marineros: mapas, brújulas, y cómo usarlas. Os ayudarán a llegar a donde queráis llegar, pero primero debéis saber a dónde queréis llegar. Para prepararos para volver con vuestros padres al grupo familiar, nos gustaría que os tomarais un poco de tiempo para poder escribir algunas de vuestras metas y sueños. Los otros formadores les están pidiendo a vuestros padres que intenten recordar cuáles eran sus metas y sueños cuando tenían vuestra edad, algo que no debe ser fácil de hacer”.

b. Actividad Cartas de Sueños

Explicad que hacer que un sueño se vuelva una meta y hacer el camino para conseguirla necesita tiempo, pero el primer paso es saber cuáles son tus sueños. Recordadles que una mujer mayor muy sabia dijo una vez: “Si no tienes un sueño, ¿cómo conseguirás tener un sueño hecho realidad?”.

Animadles a usar fotografías y palabras recortadas de revistas, así como sus propios dibujos y escritos, para mostrar sus sueños y metas en cuatro partes de sus vidas: 1) trabajo y carreras; 2) tiempo libre y ocio; 3) relaciones; 4) salud y forma física.

Mostrad un ejemplo ya terminado de Carta de Sueños, en media cartulina dividida en cuatro partes iguales y etiquetadas. Animadles a hacer sus cartas como quieran. Pedidles que no pongan sus nombres

en sus cartas porque sus padres intentarán adivinar cuál es la de su hijo cuando se reúnan.

Nota: para esta actividad necesitaréis medias cartulinas de varios colores, tijeras, pegamentos de barra, cuatro cajas grandes marcadas con las cuatro partes de sus cartas y llenas de hojas de revistas, así como cualquier cosa que penséis que puede formar parte de las Cartas de Sueños.

Mientras los adolescentes estén haciendo sus cartas, recordadles periódicamente el tiempo que les queda. Animad a los jóvenes que estén parados diciéndoles que no hay una manera buena o mala de hacerlo, y que lo hagan a su manera, haced pequeñas sugerencias si lo veis necesario.

Preguntas y respuestas

🕒 5 minutos

Utilizad este momento para responder a cualquier pregunta que los chicos puedan hacer sobre su grupo o sobre el grupo familiar que sigue a continuación. Mostrad una actitud optimista al decirles que el programa va a funcionar bien y que todos vamos a divertirnos mucho.







Reglas del grupo

Cosas que pueden hacerse

1

2

3

4

5

Cosas que no pueden hacerse

1

2

3

4

5

Sesión 2

Habilidades sociales I.

Hablar y escuchar


Resumen

En esta sesión lo que se pretende es que los adolescentes aprendan una de las habilidades más importantes para su vida cotidiana: el desarrollo de su capacidad para conversar y para escuchar.

Así, todas las actividades que se realizan tienen como objetivo fundamental el poder empezar a adquirir de forma sólida la capacidad de escuchar, de conversar. Se trata, pues, de una meta muy importante, sobre todo, para la consolidación de las relaciones familiares, de las relaciones con los padres e incluso de las relaciones con los propios compañeros.

Meta global

Incrementar las habilidades de comunicación. Reforzar las habilidades sociales de los chicos en relación con su capacidad de conversar y escuchar.

Objetivos	Actividades	 Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de la sesión anterior	Revisión de las normas del grupo Cumplidos misteriosos	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Guías de los adolescentes. - Dos papeles de estraza. - Rotuladores. - Lápices. - Cartulinas DIN A4. - Cinta adhesiva.
2. Mejorar la capacidad de escuchar	Hablar para que nos escuchen	20 min	
3. Mejorar las habilidades de conversación	Pausa rápida – Lenguaje corporal	5 min	
4. Reforzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Bien, ahora tú eres el padre	15 min	
5. Despedir al grupo	Práctica para casa	5 min	
Duración total de la sesión		60 min	



Entrenamiento de las habilidades para hablar y escuchar

(para entenderse mejor con los padres y para la vida en general)

Habilidades para hablar

- 1 Buscar un buen momento.
- 2 Mirar a la otra persona.
- 3 Tener una cara agradable.
- 4 No hablar ni demasiado alto ni demasiado bajo.
- 5 No ponerse ni demasiado cerca ni demasiado lejos.
- 6 Mantener en marcha la conversación.

Habilidades para escuchar

- 1 Mirar a la otra persona.
- 2 Tener una cara agradable.
- 3 Hacer preguntas.
- 4 No interrumpir.

Sesión 2

Habilidades sociales I.

Hablar y escuchar

1. Revisión de las reglas

⌚ 5 minutos

Repasad con el grupo las reglas y normas acordadas en la sesión anterior. Es importante que los adolescentes entiendan que son normas necesarias para poder relacionarse y llevar a cabo tareas juntos.

2. Cumplidos misteriosos

⌚ 10 minutos

1. Dad a todos, incluso a los formadores, una cartulina DIN A4. Pedid a cada uno que escriba su nombre arriba del todo de la cartulina, dejando el máximo de espacio libre.

2. Haced pasar cinta adhesiva y pedid a los adolescentes que ayuden a sus compañeros a pegarse las cartulinas en la espalda. Escribid en la pizarra “Una cosa que me gusta de ti es...”
3. Pasad lápices (¡de punta suave!) y pedid a los adolescentes que se levanten y escriban algo en las cartulinas de todo el mundo. Es igual que sea una sonrisa, los zapatos, los ojos, siempre que encuentren *algo* para todo el mundo, les conozcan o no, les gusten o no. (Los formadores también lo harán.)
4. Cuando todos (en teoría, pero los formadores tendrán pocas ocasiones para sugerencias y no deben forzar a nadie a hacer los cumplidos) hayan escrito algo en las cartulinas de todo el mundo, pedidles que se las quiten y que lean qué les han escrito, las plieguen y se las guarden en el bolsillo para llevárselas a casa. No deben tirarlas cuando estén en el grupo. (Buscad adolescentes que puedan tener dificultades para escribir o leer.)

3. Hablar para que nos escuchen

(y escuchar para que hablen)

⌚ 20 minutos

**a. Hablando y escuchando**

⌚ 5 minutos

Decid algo como: Esta tarde vuestros padres intentarán recordar cómo eran cuando tenían vuestra edad. Esto les ayudará a hacer su parte como padres, ayudaros a crecer para ser el tipo de mujeres y hombres que queréis ser (recordad que la semana pasada trabajasteis para ayudar a vuestros padres a entender vuestras metas y sueños).

Pero las cosas en la actualidad no son como eran cuando vuestros padres estaban creciendo, y dos personas no son nunca iguales, así que hay muchas cosas que ellos no entenderán de vosotros a menos que les ayudéis. Es por esto que vamos a trabajar con vosotros las habilidades para hablar. Esta semana y la siguiente vamos a hablar de habilidades de conversación o maneras de hablar con la gente, maneras que harán que los otros también quieran hablar con nosotros.



b. Habilidades para hablar

🕒 5 minutos

Preguntas: “Está claro, podéis hablar cuando queráis, pero ¿cuáles son las claves para hablar con los otros y que realmente os escuchen y oigan lo que tenéis que decir?” Lluvia de ideas.

Debatid cada respuesta a medida que vayan saliendo. Aseguraos de incluir lo siguiente:

- 1. Es un buen momento para hablar.** Si vuestros padres están ocupados hablando con otra persona, es muy posible que no puedan escucharos. Debatid buenos momentos para hablar con los otros (¿en la cena?, ¿después del colegio?) y malos momentos (¿cuando tu padre está mirando el partido de fútbol en la tele?, ¿cuando mamá está hablando por teléfono?). Los formadores pueden pedir que piensen momentos realmente malos para hablar. ¿Cómo puedes saber si es un buen o mal momento para mantener una conversación? Puedes preguntar: “¿puedes hablar conmigo?”, “¿cuándo puedo hablar contigo?”.
- 2. Mirar a la otra persona.** En muchas familias y lugares, se demuestra respeto e interés cuando se mira a la persona con la que se está hablando y cuando se mira a la persona que nos está hablando a nosotros.

- 3. Tener una cara agradable.** Muchos de nosotros tenemos problemas cuando queremos escuchar a alguien con cara desagradable. ¿Por qué podría ser importante la voz agradable? Dad ejemplos de voces agradables y desagradables. ¿Cómo os sentiríais si alguien os hablara de esta manera? ¿Querríais hablar con él/ella?
- 4. No hablar demasiado alto o demasiado bajo.** Dad ejemplos de cada uno. Debatid cuándo sería apropiado hablar con un volumen alto o bajo de voz. Esto variará entre culturas.
- 5. No ponerlos ni demasiado cerca ni demasiado lejos de la otra persona.** Dad ejemplos usando a los adolescentes del grupo. Debatid si los adolescentes se sienten cómodos o incómodos con la distancia. Esto también variará de una cultura a otra.
- 6. Manténla en marcha.** En una conversación es importante escuchar a los demás, y podéis mantenerla en marcha hablando por turnos. Si alguien os ha dicho algo, haciendo alguna pregunta demostraréis que habéis escuchado con interés y entendido lo que os estaban contando.

Ejemplificar estas seis recomendaciones con escenas con los formadores y los adolescentes.



c. Algunas habilidades especiales para hablar

🕒 5 minutos

Ejemplificar con escenas (con participación de adolescentes y formadores) las siguientes habilidades:

- 1. Interrumpir:** alguna vez es necesario interrumpir a los que están hablando. “¿Alguien podría pensar en algún ejemplo? (Necesidad de hacer preguntas, querer entrar en la conversación etc.) Existe una manera educada de hacerlo”.
 - a.** Tener una mirada y voz agradables.
 - b.** Mirar a la otra persona.

- c. Esperar una pausa.
- d. Decir: "Disculpe".

- 2. Elogiar:** otra habilidad importante para aplicar cuando se habla con los otros es elogiar, o hacer cumplidos. "¿Alguien podría decirme qué es elogiar? Elogiar es decir cosas bonitas de los otros".

Ejemplos:

- ✓ Eres un buen amigo.
- ✓ Me gusta estar contigo.
- ✓ Tienes un pelo bonito.
- ✓ Has cocinado una cena buenísima esta noche.



d. Escuchando

🕒 5 minutos

📄 Hojas 2.1, 2.2, 2.3 y 2.4

Pedid: ¿Cuáles son las claves para escuchar de manera que la gente quiera hablar? Se parecen mucho a las claves para hablar de manera que los otros nos escuchen. Lluvia de ideas. Utilizad las hojas 2.1, 2.2, 2.3 y 2.4. Debatid las respuestas, incluyendo:

1. Mirar a la otra persona.

Si miramos a la persona con la que estamos hablando, demuestra que estamos interesados en lo que tiene que decir. Pero otras veces, estad atentos, en algunas culturas no es respetuoso mirar directamente a alguien cuando se está hablando o escuchando, especialmente a la gente de más edad.

2. Tener una cara agradable.

¿Por qué es importante? Dar ejemplos de caras agradables y desagradables. ¿Querríais hablar con alguien que os mirase así?

3. Hacer preguntas.

Para tener más información o si no habéis entendido algo. ¿Cómo demuestra esto que estáis escuchando a los otros? Esto demuestra que estáis

pensando en lo que os están diciendo. *Hacer preguntas puede no ser culturalmente apropiado.*

4. Pero no interrumpir.

Dejad que termine de hablar. Esperad las pausas antes de decir algo. A veces es necesario interrumpir, pero hacedlo con cuidado y respeto.

4. Pausa rápida – lenguaje corporal

🕒 5 minutos

1. Recordad a los adolescentes que la postura del cuerpo y la expresión facial también hablan. Pedid que propongan 10-12 nombres de famosos (deportistas, actores, políticos, etc.). Un voluntario escribe los nombres en una pizarra o papel de estraza.
2. Pedid un voluntario que imite a uno de los personajes famosos usando acciones, expresiones o posturas, sin hablar (¡y sin decir quién!).
3. Los otros adolescentes deberán adivinar quién es el personaje imitado de la lista. Mantenerlo vivo; dar a los que adivinen sesenta segundos de tiempo.
4. La primera persona que lo adivine correctamente saldrá a representar a otro personaje. Si nadie lo adivina en 60 segundos, el que estaba imitando gana, se sienta y otro voluntario sale a imitar a otro personaje.

5. Bien, ahora tú eres el padre

🕒 15 minutos



Decid algo como: Hablamos y escuchamos mejor si entendemos, al menos un poco, cómo se siente y piensa la otra persona. Les estamos pidiendo a vuestros padres que hagan esto esta noche y ahora es vuestra oportunidad. Haced dos equipos.

1. Separad un número igual de objetos de padres y adolescentes, o figuras o fotografías. Sin explicar el propósito, pedid a los adolescentes que cojan uno cada uno.
2. Los adolescentes con cartas de padres serán el equipo de padres, aquellos con cartas de adolescentes serán el equipo de adolescentes. Un formador se reunirá con cada equipo en partes diferentes de la sala.
3. Cada formador preguntará a los *padres* o los *adolescentes* primero: “¿Qué es lo mejor de ser padre/adolescente?” El formador insistirá hasta que el tema esté agotado anotando las “cosas buenas” en un papel de estraza.
4. Cada formador preguntará a los *padres* o los *adolescentes* primero: “¿Qué es lo más duro de ser padre/adolescente?” El formador insistirá hasta que el tema esté agotado anotando las “cosas más duras” en un papel de estraza. Escoged cinco, pero no los marquéis en el papel.
5. Volved a unir los grupos de *padres* y *adolescentes* encarados con las listas. Decidid qué grupo empezará a adivinar las cinco razones más importantes de por qué es duro ser padre o adolescente.

6. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Terminad preguntando: “¿Fue difícil pensar como un padre/madre?”, “¿Qué dirían vuestros padres de qué es duro ser padre?” “Vuestros padres están hablando de qué les preocupa y de cómo dominar el estrés; ¿Qué creéis que preocupa o estresa a vuestros padres? ¿Por qué os preocuparéis vosotros cuando seáis padres?” Pedidles que traten de “pensar como un padre/madre” y practicar sus habilidades para hablar y escuchar cuando hablen con sus padres esta semana.



Mira a la persona





Pon una cara agradable





Haz preguntas





Pero ¡no interrumpas!



Sesión 3


Habilidades sociales II. Gestionar conflictos

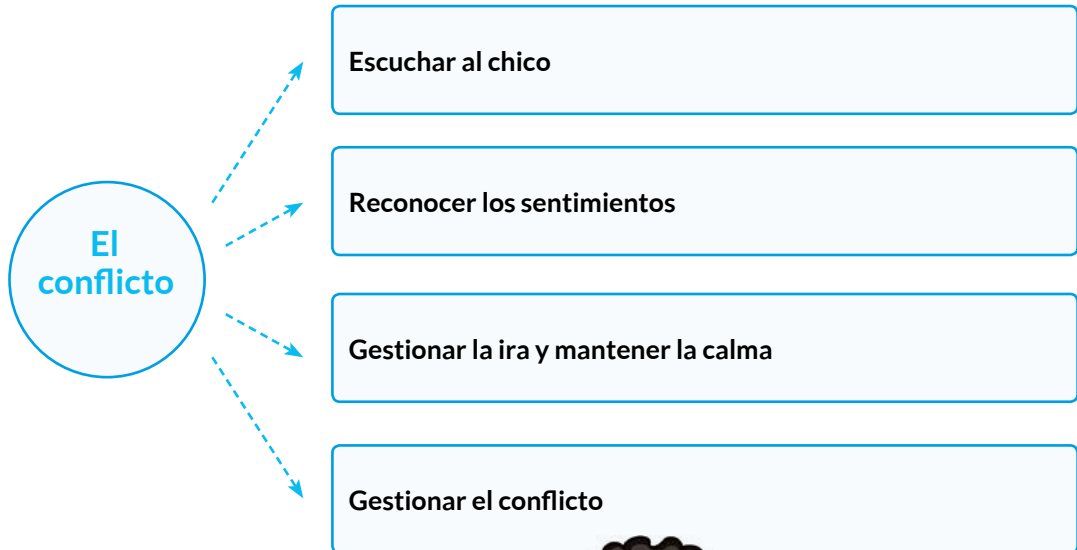
Resumen

En esta sesión se trabaja el conflicto, indagando en los sentimientos de los participantes y aportando estrategias para gestionar la ira y mantener la calma en situaciones de conflicto. En primer lugar, se trabaja sobre los sentimientos de los participantes en un escenario de conflicto. En segundo lugar, se llevan a cabo dinámicas (juego de rol) para experimentar y gestionar el conflicto.

Meta global

Entrenar las habilidades de afrontamiento en relación a la ira y la crítica, así como trabajar estrategias para gestionar y disminuir los conflictos en las familias.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de la sesión anterior	Repaso de la práctica y de las reglas del grupo	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - Guías de los adolescentes. - Cartulinas. - Papel en blanco. - Rotuladores.
2. Proporcionar a cada adolescente la oportunidad de ser escuchado	Empezando: ¿Buen día, mal día?	5 min		
3. Aprender estrategias para gestionar el conflicto y para mantener la calma	1. Reconociendo los conflictos 2. Juego de roles de conflictos 3. Manteniendo la calma en conflictos	45 min		
4. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 3

Habilidades sociales II. Gestionar conflictos

1. Repaso de la práctica para casa y las reglas del grupo

🕒 5 minutos



Pedid a los adolescentes que den ejemplos de cómo usaron las habilidades para escuchar durante la semana. Repasad las maneras de demostrar a la gente que les estamos escuchando. Revisad las normas del grupo.

2. Empezando: ¿buen día, mal día?

🕒 5 minutos

Esta actividad rápida proporciona al grupo la oportunidad para cada adolescente de ser escuchado.

Pedid a los **adolescentes** que se sienten en un círculo en el suelo. Pedid a todos que tiendan un brazo hacia el centro del círculo, con la palma de la mano hacia abajo. Por turnos, cada uno debe poner el pulgar hacia arriba (bueno), hacia abajo (no tan bueno) o hacia un lado (más o menos) para mostrar qué tipo de día han tenido. Nadie puede pasar. Los adolescentes que quieran pueden decir una o dos palabras de qué hizo su día bueno, malo o más o menos. Los formadores pueden añadir alguna palabra de felicitación, estímulo o simpatía y animar al grupo a hacer lo mismo.

3. Reconociendo los conflictos

🕒 20 minutos



Preguntad si alguien puede explicar qué es un conflicto. Los formadores deberían relacionar la idea de conflicto con las cosas que se hayan dicho en el *Empezando*. Los adolescentes deberían relatarlo con expresiones como: “cuando tienes una discusión”, “cuando estás en desacuerdo” o “cuando tienes una pelea”. Ayudadles a entender que los conflictos pueden ser desacuerdos no hablados, así como discusiones verbales o peleas físicas.

a. ¿Con quién tenemos conflictos?

Pedid a los adolescentes que digan con quién tienen ellos conflictos, no por el nombre, pero como “un profesor”, “un hermano”, etc. Haced una lista en

la pizarra o en una hoja en blanco a medida que los vayan diciendo. Tratad de ser breves, pero no cambiéis sus palabras de manera drástica, preguntadles “¿Así estaría bien?” antes de escribirlo. Aseguraos de que los adolescentes incluyen a los padres, profesores, hermanos y hermanas, amigos, familiares, todo el mundo que pudiera ser fuente de conflicto en algún momento de sus vidas.

b. ¿Sobre qué tenemos conflictos?

Pedid a los adolescentes sobre qué tipos de problemas tienen conflictos. El formador puede animarlos preguntando “¿Habéis discutido alguna vez sobre...?” para que se animen a participar. Haced una lista breve de los temas en otra cartulina, hoja en blanco o en la pizarra.

c. ¿Cómo os sentisteis en el conflicto?

Pedid a los adolescentes alguna de las maneras como se sintieron en ese conflicto. Empujadlos a que digan cómo sintieron algunas partes de su cuerpo (nudo en el estómago, palmas sudorosas, cara enrojecida), así como sus emociones (nerviosos, enfadados, asustados). Haced una lista en una hoja en blanco.

d. ¿Qué hicisteis para mantener la calma?

Preguntad a los adolescentes qué hicieron para mantener la calma. Haced otra lista en una nueva hoja en blanco.

4. Juego de roles de conflictos

🕒 15 minutos

Pedid a los adolescentes que sugieran algún conflicto típico entre adolescentes para representarlo con los roles. Escribid las situaciones propuestas en una cartulina. Invitad a los adolescentes a escoger una de las situaciones para representarla.

Una vez escogida, pedid voluntarios para hacer de diferentes partes. Cada actor deberá escoger si jugará el rol “caliente” o “frío”. Los formadores deberán decir que ellos serán un poco árbitros y que dirán “calma” si la representación se vuelve demasiado caliente.

Dejad cada conflicto actuar por no más de uno o dos minutos. Pedid que paren y aplaudan a los actores. Preguntad primero a los actores cómo se sintieron y qué pensaron, luego abrid el debate con el resto de adolescentes. Finalizad cada debate preguntando qué hicieron los actores para mantener la calma y qué hubiesen podido hacer.

5. Manteniendo la calma en conflictos

🕒 10 minutos

✏️ Hojas de la 3.1 a la 3.7

a. Preguntad otra vez a los adolescentes qué pueden hacer para mantener la calma en los conflictos y añadid las respuestas a la lista que empezasteis antes del juego de roles. Podéis utilizar las hojas de la 3.1 a la 3.7. Recordad a los adolescentes que algunas de sus habilidades para hablar y escuchar pueden ayudar a mantener un conflicto frío:

1. Preguntad: “¿Es un buen momento para hablar de esto?”
2. Tened una voz y cara agradables
3. No habléis demasiado alto o demasiado bajo
4. No estéis demasiado cerca o demasiado lejos

Estas recomendaciones no son fáciles una vez el conflicto ha empezado, pero pueden ayudar a evitar que un desacuerdo acabe derivando en un conflicto. Además, tratar de usarlas puede ayudar a evitar que una mala situación se vuelva aún peor, especialmente con los padres.



b. Habla por ti mismo

🕒 10 minutos

Decir algo como: Todo el mundo quiere ser escuchado y entendido, pero en un conflicto o discusión, sorpresa, la mayor parte de veces queremos hablar de la *otra* persona.

Insultar es lo más obvio. Pero en muchas discusiones queremos decir a la otra persona no cómo somos nosotros, sino cómo son *ellos* (“Eres tan...” “Eres demasiado...”) o qué hacen *ellos* (“Tú nunca...” “Tú siempre...”). Y normalmente exageramos (nunca, nunca jamás) solo para asegurarnos de que el punto será nuestro. Este tipo de conversaciones son fáciles, las hacemos sin pensar, pero ¿os dan lo que queréis?

Pero, ¿qué queréis en una discusión?, ¿acabarla?, ¿ganar?, ¿herir a la otra persona porque nosotros nos hemos sentido heridos?

Si habláis por la otra persona, ¿quién habla por vosotros? Claro, si solo queréis que se acabe la discusión, puedes rendirte, pero eso no te hace sentir bien. A nosotros nos gustaría ayudaros a aprender una manera de hablar que puede evitar que los desacuerdos se conviertan en discusiones y las discusiones en conflictos. Os sentiréis mejor hablando por vosotros mismos y tendréis más posibilidades de conseguir una parte de lo que queráis. Esta manera de hablar por uno mismo tiene tres partes:

1. **“Me siento.....”** Empezad diciendo cómo os sentís sobre algo, nadie sabe cómo os sentís salvo vosotros mismos, así que decidlo.
2. **“Cuando tú.....”** Decidles a las otras personas qué hacen cuando os sentís de esa manera.
3. **“Porque.....”** Ayudad a las otras personas a entender por qué os sentís de esa manera cuando hacen algo.

Así, “Me siento avergonzado cuando te ríes de mis zapatos porque mi padre está en el paro, y estos son los únicos zapatos que tengo”. O “Tengo miedo cuando me chillas, porque creo que me pegarás”.

Daos cuenta de que es diferente de “Me haces sentir.....cuando tú.....”.

6. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Concluid y pedid a los chicos que busquen momentos para hablar por ellos mismos y mantener la calma para estar fuera de conflictos.



¿Es un buen momento?





Mira a la otra persona





Muestra una cara
agradable y una
voz amable





No hables en un tono ni muy alto ni muy bajo





No te pongas ni muy cerca ni muy lejos





No abandones la conversación





Interrumpir

1

Pon una cara y voz agradables.



2

Mira a la otra persona.



3

Espera el momento adecuado.



4

Di "disculpa".

Sesión 4


Conocerse a uno mismo

Resumen

En esta sesión se trabaja la identificación de los objetivos personales de los adolescentes, así como las estrategias para comunicarlos. También se dedican actividades para una mejor asertividad y comunicación.

Meta global

Mejorar el conocimiento de uno mismo y el reconocimiento de los sentimientos propios, a través de mejorar las habilidades de comunicación y las habilidades asertivas.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - Guías de los adolescentes. - Trozos de papel. - Lápices. - Cartulina con mensajes actividad 2.a. - Sobres.
2. Aprender habilidades para expresar mejor sentimientos y pensamientos	¿Para qué aprender estas habilidades sociales?	5 min		
3. Aprender a conocer qué es lo que a uno le gusta de uno mismo y de los otros y qué es lo que le gustaría cambiar	Siendo quien eres capaz de ser	15 min	Hoja 4.1	
4. Incrementar las habilidades asertivas: aprender a comunicar aquello que te gusta y aquello que no te gusta del comportamiento de los otros	Las reglas secretas para el éxito	15 min	Hoja 4.2	
5. Practicar las habilidades aprendidas	Ejercicios para practicar	5 min		
6. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		60 min		

Identificar los objetivos personales de los adolescentes

Estrategias para comunicarlos

Claves para vosotros y para vuestros padres

También con amigos, profes...

Mejor asertividad
Mostrar más claramente sentimientos y pensamientos



Sesión 4

Conocerse a uno mismo

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 5 minutos



Revisión de “Hablando por ti mismo” (“Me siento.... cuando tú.... porque...”). Pedid a los adolescentes que den ejemplos de cómo usaron estas habilidades para hablar y si tuvieron la oportunidad de practicar lo de mantener la calma para mantenerse lejos de conflictos. Pedidles que compartan con el grupo cosas que pasaron en *Nuestro tiempo* con sus padres.

2. ¿Para qué aprender estas habilidades sociales?

🕒 5 minutos



a. Revisión

¿Cuáles son algunas de las cosas que hemos ido aprendiendo en este programa durante las dos últimas semanas? Lluvia de ideas (escribid las respuestas en una pizarra.) Aseguraros de incluir:

1. Demostrar a los otros que les estamos escuchando.
2. Cómo hablar con los otros para que quieran escucharnos.
3. Cómo interrumpir sin hacer enfadar a la gente.
4. Cómo decir cosas para que los otros se sientan bien.
5. Cómo mantener la calma para mantenerse lejos de los conflictos.



b. Propósito

Preguntad: “¿Por qué vosotros y vuestros padres querríais aprender todas estas habilidades?”

Decid algo como:

1. Estas habilidades os ayudarán a vosotros y a vuestros padres a mostrar más claramente vuestros sentimientos y pensamientos.
2. Estas habilidades os ayudarán a estar menos tiempo discutiendo.
3. Estas habilidades también funcionarán con amigos, profesores...

3. Siendo quien eres capaz de ser

🕒 20 minutos

🕒 5 minutos

Decid algo como:

1. Hoy vuestros padres están aprendiendo a cómo ayudar a convertirlos en el tipo de personas que ellos creen que deberíais ser. Tener esperanzas y metas para vosotros es una de las partes más importantes de su trabajo como padres.
2. Nosotros les estamos ayudando a ver más claramente qué les gusta de vuestro comportamiento y qué desearían que fuese diferente.
3. Les estamos animando a que se fijen en las cosas que ellos consideran que son más importantes para vosotros.

En esta sesión os ayudaremos a aprender a pensar más claramente sobre qué es lo que os gusta de vosotros mismos y de la otra gente y qué es lo que querríais cambiar.



a. Lo que te gusta y lo que no te gusta

🕒 5 minutos

Decid algo como: A veces es más fácil empezar pensando en otra gente y luego en nosotros mismos. Me gustaría que escribieseis en **Lo que te gusta y lo que no te gusta, Guías de los adolescentes, Sesión 4.1** una cosa que os guste de uno de vuestros amigos o amigas y una cosa que no os guste. Pero no escribáis el nombre real de vuestro amigo/a.

Ahora, **pedid** a cada adolescente que lo comparta con el grupo. Debatid si hay similitudes y diferencias entre adolescentes. ¿Los otros adolescentes

tienen inquietudes similares?



b. Sabiendo lo que quieres cambiar

🕒 5 minutos

¿Qué cosa os gustaría que hiciese vuestro amigo o amiga? Sed concretos. (Debatid con los adolescentes metas específicas.) Dad un ejemplo: “Una cosa que no me gusta de mi amiga es que a veces cuando se enfada me insulta. Me gustaría que solo me dijese que está enfadada.”



c. Marcando una meta para ti mismo

🕒 5 minutos

Ahora, pedid a los adolescentes que escriban al final de la hoja de trabajo una cosa que les gustaría cambiar de si mismos y cuándo les gustaría hacer el cambio. Esto no es para debatir. Pedíles que lo plieguen, que escriban en el exterior el momento que han escogido para haber hecho el cambio (antes de su cumpleaños, al final del curso escolar, etc.) y que lo sellen con una pegatina (pegatinas doradas son una opción.) Esto es para que se lo lleven a casa, lo guarden y lo abran cuando llegue el momento.

4. Las reglas secretas para el éxito

🕒 20 minutos

Decid algo como: Hoy os vamos a enseñar una de las “reglas secretas para el éxito” que os ayudarán a cambiar comportamientos de otros. Vuestros padres también están aprendiendo estas reglas secretas. Indicad: vosotros no podéis cambiar los comportamientos de los otros, pero podéis cambiar *vuestro* comportamiento de manera que los otros quieran cambiar los suyos.

Pregunta para los chicos:

¿Cómo puedo ser yo el motor del cambio que quiero en los otros?

Después pasad a **Las reglas secretas para el éxito, guías de los adolescentes, Sesión 4.2:**

Recompensa

*lo que te
guste*

Ignora

*lo que no te
guste*



a. Recompensar

🕒 10 minutos

1. Recompensa lo que te gusta

La semana pasada hablamos de elogiar. “Recompensa lo que te gusta” es como elogiar. Es decir algo bueno, después que la otra persona haya hecho algo que os ha gustado. Si hacéis o decís algo bueno, la otra persona más fácilmente hará lo que os ha gustado otra vez.

Ejemplo: si tuvieseis un perro y le hicieseis una caricia o le dieseis una galleta cada vez que él hiciera algo bueno (sentarse callado, tumbarse, venir cuando le

llamaseis), ¿qué pensáis que pasaría?, ¿qué haría el perro otra vez? (El perro se sentaría callado, se tumbaría, etc. más a menudo.)



Escena/roleplay: “Así, una manera que los otros cambien su comportamiento es diciendo o haciendo algo bueno cuando ellos hagan algo que nos gusta. ¿Cómo podríais usar este nuevo secreto para ayudar a la gente a hacer las cosas que os gustan? Una manera es asegurarnos de que decís algo bueno cada vez que la gente haga algo que os guste”.

Escena/roleplay: Si vuestra madre os cocina vuestra cena favorita, ¿qué le podríais hacer o decir?

Debate/lluvia de ideas: Si vuestros amigos os invitan a ir a tomar algo con ellos, ¿qué les podríais hacer o decir?

Debate/lluvia de ideas: Si un amigo os ayuda con los deberes, ¿qué le podríais hacer o decir?, ¿qué cosas podríais decir que no hiciesen que la gente volviera a hacerlo otra vez?, ¿y si no dijeseis ni hicieseis nada?



b. Ignorar

🕒 5 minutos

1. Ignora lo que no te gusta

Decid algo como: No mirar o no hablar a alguien es una manera de decir que no os gusta lo que él o ella están haciendo.

Por supuesto, habrá cosas que vuestros padres no pueden ignorar.

Ignorar comportamientos que no os gustan también funcionará con vuestros amigos.

Lluvia de ideas: ¿Cuáles son las diferentes formas como una persona puede ignorar a otra? (Haced una lista de sugerencias en un papel sobre cómo ignorar a alguien.) (Haced una lista de sugerencias en un papel de estraza.) (Por ejemplo: no mirar a la persona, no hablar o escuchar a alguien, irse, hablar con otra persona, etc.)

Ejercicio de roles:

Ignorar comportamientos que no os gusten cuando sean molestos. ¿Cuándo crees que podría ser un buen momento para ignorar a alguien? (Cuando hagan cosas que no nos gusten.) ¿Qué comportamientos podríais ignorar? ¿Cuándo no sería un buen momento para ignorar a alguien? (Cuando tus padres o el profesor te dicen que hagas algo.)

Ejercicio: Juego de roles ignorando cuando fastidien, insulten, etc., dependiendo de los ejemplos que den los adolescentes (tener preparadas algunas escenas.)

5. Ejercicios para practicar

🕒 5 minutos

Juego de rol: ignorar comportamientos no deseados / recompensar el comportamiento deseado.

Practiquemos lo que hemos aprendido con un juego de rol.

- a. Necesito un voluntario que diga algo cruel sobre un joven inventado. También necesito a un adolescente que pueda ignorar este comportamiento.
- b. Ahora necesito otros dos voluntarios: uno que hará de joven que dice cosas bonitas y ciertas, y el que será el otro adolescente. ¿Qué tendría que hacer el joven para recompensar el comportamiento positivo?

6. Práctica para casa

🕒 5 minutos

Pedid a los adolescentes que practiquen recompensando los comportamientos deseados e ignorando los no deseados. Además, recordadles que continúen realizando *Nuestro tiempo* con sus padres cada día un rato, si pueden. Recordadles de llevarse a casa su meta para cambiar y que la guarden en un lugar seguro.



Reglas secretas del éxito

1

Recompensa
lo que te guste



2

Ignora lo que
no te gusta



Sesión 5

Comunicación I.


Comunicación personal

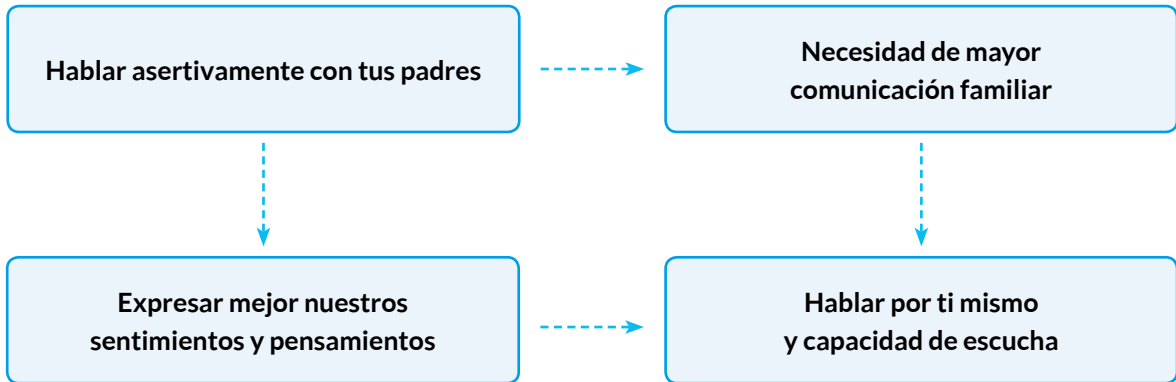
Resumen

En la sesión se realizan distintas actividades encaminadas a trabajar la asertividad (fomentando el reconocimiento de los sentimientos), la comunicación y la capacidad de escucha (con una actividad encaminada a entrenar esta habilidad.)

Meta global

El principal objetivo de esta sesión es trabajar las habilidades de comunicación (incluyendo la comunicación con uno mismo) y de escucha.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - Guía de los adolescentes. - Papel. - Rotuladores. - Carteles - Hoja 5.1 - Hoja 5.2 - Hoja 5.3
2. Incrementar las habilidades asertivas: aprender a hablar asertivamente con tus padres	Diciendo qué pensáis y cómo os sentís	10 min	Hoja 5.1	
3. Aprender habilidades de comunicación para expresar mejor nuestros pensamientos y sentimientos	Habilidades de comunicación personal	20 min	Hoja 5.2 Hoja 5.4	
4. Aprender habilidades de escucha	Escuchando Ejercicio en gran grupo	20 min	Hoja 5.3	
5. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 5

Comunicación I. Comunicación personal

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 5 minutos

La semana pasada pedisteis a los adolescentes que practicasen gratificar los comportamientos deseados e ignorar los no deseados y que continuaran realizando *Nuestro tiempo* con sus padres un rato cada día. Pedidles cómo les fue; “¿Cómo funcionó gratificar e ignorar?, ¿cómo se sintieron con *Nuestro tiempo*?, ¿cómo se sintieron sus padres?”

2. Diciendo qué pensáis y cómo os sentís

🕒 10 minutos



Decid algo como: En las siguientes semanas, vuestros padres y vosotros aprenderéis maneras de hablar para que la gente escuche y oiga lo que tenéis que decir. ¿Tenéis algún amigo o vosotros mismos habéis dicho alguna vez “Mis padres no me entienden”? Eso probablemente sea cierto en algunos aspectos. Pero ¿adivináis lo que los padres dicen muy a menudo? “Mis hijos no me contarán nada sobre sus vidas ¿Qué está pasando aquí?”

Muchas familias no se llevan bien porque tienen muchas dificultades para hablar unos con otros. Si no habláis con vuestros padres y les decís cómo os sentís sobre cosas, ¿qué puede pasar? (Esperad las respuestas de los adolescentes para demostrar qué problemas surgen si los padres no saben cómo se sienten los adolescentes o qué quieren.)

Pensamos que vosotros y vuestros padres encontraréis útil aprender una manera de hablar que nombramos “hablando por ti mismo” y que otra gente conoce como “hablar asertivamente” o “ser asertivo”. Hablando por ti mismo o asertivamente es un entremedio entre ser pasivo o agresivo. Es mucho más probable que seáis escuchados, entendidos y que consigáis lo que queréis. Una persona pasiva deja que los otros hablen por él o ella y desea que hagan o digan lo que él o ella quiere. Una persona agresiva habla por la otra gente, diciéndoles qué son, cómo se sienten o qué deberían hacer. El que habla asertivamente hace un trabajo que los otros no pueden o no deberían hacer: hablar por sí mismo. (Haced escenificaciones con los chicos y utilizad la hoja 5.1.)

3. Habilidades de comunicación personal

🕒 20 minutos



a. Ayudando a los otros a entendernos

🕒 5 minutos

✍ Hoja 5.2 (consejos para hablar, entregas de los adolescentes)

Hay algunas maneras de hablar con vuestros amigos y familia que harán mucho más fácil para ellos entender vuestros pensamientos y sentimientos. ¿Cómo podéis hablar mejor con la familia o los amigos?

Utiliza los mensajes de “Yo siento”.

Explicad brevemente los mensajes “yo siento”, usando los puntos siguientes:

1. Los sentimientos que tiene la gente son sus propios sentimientos. Son algo muy personal. Nadie puede hacernos sentir algo que no podamos sentir. Decid “(yo) siento”, “(yo) pienso” y “(yo) quiero” para anunciar vuestros pensamientos y sentimientos.
2. Reforzar la idea del poder personal. Los adolescentes deciden hacer y no hacer ciertas cosas. Los mensajes de “yo” son una expresión del poder personal.
3. Es fácil culpar a los otros de nuestros sentimientos y comportamiento. (“Tú me hiciste hacer...., Tú me hiciste sentir..., etc.”, mensajes de “tú” no usan vuestro poder personal.

b. Juego de rol: “No podemos culpar a nadie por cómo nos sentimos”

🕒 10 minutos

Decid algo como: Es muy fácil culpar a otros por cómo nos sentimos, pero todos nosotros poseemos nuestros sentimientos y no podemos culpar

a nadie por cómo nos sentimos. Escogemos sentirnos de una cierta manera. Necesitamos voluntarios para representar esas situaciones. Pedid a los adolescentes que respondan a la situación, primero usando los mensajes de “tú me haces” y luego los mensajes de “yo me siento”. (Las respuestas son posibles respuestas que los formadores pueden usar si los adolescentes no pueden responder.)

1. Un adolescente devuelve unos CD que tomó prestados sin preguntar:

- “Me haces enfadar cuando coges mis CD.”
- “Me enfado cuando coges mis CD sin pedirlos.” (Propiedad de un mensaje de “yo siento” de enfado.)

2. Un joven está intentando animar a otro:

- “Me haces poner contento cuando veo que sonríes.” (Dando crédito a los otros por tu mensaje “tú” de felicidad.)
- “Me siento feliz cuando veo que sonríes.”

3. Un adolescente acaba de reírse de la ropa de otro:

- “Me haces sentir avergonzado cuando te ríes de mi ropa.”
- “Me avergüenzo cuando te ríes de mi ropa.” (Propiedad de un mensaje de “yo siento” de sentimientos.)

4. No han invitado a un joven a la fiesta de un amigo:

- “Me haces sentir solo cuando me haces el vacío.”
- “Me siento solo cuando no me invitas a tu fiesta.”

5. Pedid a los adolescentes que inventen sus propias situaciones y que respondan con mensajes de “tú” y mensajes de “yo me siento”.

Comentario de cierre: Los adolescentes más jóvenes pueden necesitar ayuda al usar mensajes de “yo siento”. Sed pacientes y continuad gratificando los intentos. Adolescentes que tengan problemas emocionales puede que tengan dificultades usando las afirmaciones de “yo me siento”. Otra vez, sed pacientes, modulad el comportamiento y animad a que lo intenten. Usando lenguaje específico (“Me enfado cuando tú...”) puede que los adolescentes encuentren más fácil darse cuenta de que a él o ella no

les desagrada toda la persona, solo algunos aspectos de su comportamiento. Esto puede hacer que los malos sentimientos sean más fáciles de manejar. Explicad Hoja 5.2 a modo de cierre de la actividad.



 Hoja 5.2

1. Utiliza los mensajes “yo me siento”.

2. Di una cosa cada vez.

Cíñete a un tema. Si tienes mucho de que hablar, habla de una cosa cada vez. Sé paciente. Traerá un poco de tiempo hablar de todo.

3. Di cosas buenas a las demás personas.

Ejemplo: “Realmente me gusta y me preocupo por ti, pero a veces me parece que tú no sientes lo mismo por mí.” O “Me gusta salir contigo, pero esta noche tengo trabajo.” Esto hará que el otro adolescente se sienta menos enfadado cuando no estés de acuerdo con él, tengas alguna crítica o tengas que decir que no.

4. Sé claro sobre lo que a ti te gusta.

Ejemplo: “Me gusta cuando me sonríes y me abrazas.” Mejor que “Quiero que te preocupes por mí.” O “Me gusta cuando me pides ir de compras contigo.”

5. Di lo que quieres.


Ofrece una solución; ¿qué te haría más feliz; o te ayudaría? Recuerda, tus sentimientos, deseos y necesidades son importantes porque ¡tú eres importante! No esperes que las otras personas adivinen o sepan qué quieres (“Él/ella tendría que saber qué quiero/siento/pienso, etc.”).

6. Cosas que no debes hacer.

- a. No hables por las demás personas. Habla solo sobre tus sentimientos. No digas a los otros cómo se sienten o qué piensan ellos mismos.
- b. No discutas. Compartiendo tus ideas y sentimientos, abierta y honestamente, será más fácil persuadir a la otra persona hacia tu manera de pensar.
- c. No digas “siempre” o “nunca” si no es verdad.



c. Pedid a los adolescentes que rellenen la hoja de trabajo cambiando los mensajes de “Tú” por mensajes de “Yo siento”


 5 minutos

Mensajes de “Yo siento”,

Entregas de los adolescentes, hoja 5.4.

1. Tú me haces enfadar mucho cuando coges mis CD sin pedírmelo.
2. Tú me pones triste cuando dices esas cosas.
3. Tú me haces feliz cuando sonríes.
4. Tú haces que me sienta frustrado cuando no haces tus tareas.
5. Tú me haces enfadar cuando rompes mis revistas.
6. Tú me entristeces cuando no haces cosas conmigo.
7. Tú me pones enfermo cuando tiras la comida.
8. Tú me asustas cuando me chillas.

4. Escuchando

 10 minutos



a. Decid algo como (y escenificar los formadores con un ejemplo): Muchos de nosotros preferiríamos hablar en vez de escuchar, pero escuchando será más fácil que los otros estén listos para escuchar lo que tenéis que decir. Escuchar no es solo esperar a que la otra persona pare de hablar; especialmente si estamos pensando en lo que queremos decir en vez de en lo que la otra persona nos dice. Hay unas cuantas sugerencias en **Consejos para escuchar bien, Entregas de los adolescentes, hoja 5.3**. Para ser el tipo de persona que escucha y que hace que la gente quiera hablar.

b. Consejos para escuchar

 Hoja 5.3

1. Muestra interés y muéstrate activo.

Mira a la persona que habla, mueve tu cabeza si lo entiendes. A veces puedes repetir sus sentimientos y pensamientos en tus propias palabras para mostrar que estás escuchando.

2. Acepta las opiniones de las otras personas.

Prueba de escuchar atentamente e imaginar cómo se siente y piensa la otra persona, o cómo te sentirías tú si fueses esa persona.

3. Haz preguntas cuando no entiendas alguna cosa.

Haciendo preguntas muestras tu interés. (“Responde a una pregunta con una afirmación, y la réplica a una afirmación con una pregunta.”)

4. Cosas que no debes hacer:

- No interrumpas a las demás personas cuando hablen.
- No juzgues, no llegues a conclusiones, no des consejos si no te los piden.
- No acabes las frases o “pongas palabras en su boca”.




c. Siendo un entrenador o un árbitro

A veces es más fácil tener una conversación difícil si alguien juega el papel de entrenador o árbitro. El “árbitro” no se decanta por ningún lado, pero trata de ayudar a ambas partes a dar mejores respuestas, les “entrena” a hablar y escuchar de manera más efectiva. El entrenador les dice cuándo lo están haciendo bien. El entrenador puede interrumpir y parar una discusión y sugerir mejores maneras de decir las cosas. El entrenador recuerda a los otros las reglas del juego: “habla solo por ti mismo”, “sé claro”, etc. ¿Alguien de vuestra familia o grupo de amigos ha actuado alguna vez como entrenador o árbitro?

¿Cuáles son algunas cosas que el entrenador debería hacer para ayudar a ambas partes a tener una discusión que valga la pena?

- Elogiar el buen trabajo. Decir a la gente cuándo hace un buen trabajo.
- Pedirles que aclaren lo que quieren decir (“¿Quieres decir....?”).

5. Ejercicio en gran grupo

 10 minutos

Pedid a los adolescentes que por turnos compartan información con el grupo entero. Pedid a los otros que repitan lo que el joven ha dicho para comprobar las habilidades para escuchar.

- ¿Cuál es tu equipo de fútbol preferido, y por qué?
- Si pudieses ir a cualquier sitio del mundo, ¿dónde te gustaría ir?
- ¿Quién es tu actor o actriz favorita?

6. Práctica para casa

 5 minutos



a. Hoja de comunicación familiar

Decid algo como: Esta semana queremos que practiquéis hablar por vosotros mismos con vuestra familia y amigos. Vuestros padres sabrán que se supone que estáis practicando, pero a lo mejor tendréis que recordárselo para que no lo olviden. Mientras practiquéis, queremos que os fijéis lo bien que vuestra familia habla junta. Demos un vistazo al **Registro de habilidades de comunicación familiar, Entregas a los adolescentes, sesión 5.5**. Ésta os ayudará a recordarlo. (*Los formadores revisad clara y completamente el formulario con los adolescentes.*) Vuestros padres os ayudarán a rellenarlo mientras habléis. No olvidéis de traerlos esta hoja la semana que viene.



Reglas para las conversaciones familiares

1

Las personas no pueden hablar al mismo tiempo.

Solo una persona puede hablar en una conversación.

2

Todas las personas han de tener la oportunidad de hablar.

3

No debes hablar cuando otra persona tenga la palabra.

4

No digas que las ideas de otra persona son absurdas.



Claves para hablar

1

Utiliza los mensajes “yo siento”.

2

Di una cosa cada vez.

3

Di cosas buenas a las demás personas.

4

Sé claro sobre lo que a ti te gusta.

5

Di lo que quieres.

6

Cosas que no debes hacer:

- a.** No hables por las demás personas.
- b.** No discutas.
- c.** No digas “siempre” o “nunca” si no es verdad.



Reglas para escuchar

1

Muestra interés y muéstrate activo.

2

Acepta las opiniones de las otras personas.

3

Haz preguntas cuando no entiendas alguna cosa.

4

Cosas que no debes hacer:

- a.** No interrumpas a las demás personas cuando hablen.
- b.** No juzgues, no llegues a conclusiones, no des consejos si no te los piden.
- c.** No acabes las frases o “pongas palabras en su boca.”



Los mensajes “yo siento”

Tienes que completar la hoja de trabajo cambiando los mensajes de “tú” a mensajes de “yo siento”.

Tú me haces enfadar mucho cuando coges mis CD sin pedírmelo.

Tú me pones triste cuando dices esas cosas.

Tú me haces feliz cuando sonrías.

Tú haces que me sienta frustrado cuando no haces tus tareas.

Tú me haces enfadar cuando rompes mis revistas.

Tú me entristeces cuando no haces cosas conmigo.

Tú me pones enfermo cuando tiras la comida.

Tú me asustas cuando me chillas.



Registro de habilidades de comunicación familiar

Esta hoja la tienes que rellenar con la ayuda de tu padre y/o madre. Debes señalar con una cruz aquellos miembros de la familia que son buenos en las diferentes habilidades de comunicación.

Cuando habla	Padre	Madre	Tú	Hermano/a
1. Usa mensaje de "yo me siento"				
2. Dice una cosa a la vez				
3. Dice cosas buenas				
4. Es claro				
5. Dice lo que quiere				
6. a. No habla por los demás				
6. b. No discute				
6. c. No dice "siempre" o "nunca" de no ser cierto				



Cuando escucha	Padre	Madre	Tú	Hermano/a
1. Está interesado y activo				
2. Acepta opiniones de las otras personas				
3. Hace preguntas				
4. a. No interrumpe				
4. b. No juzga a los demás				
Cuando lidera o guía				
1. Elogia el buen trabajo				
2. Da sugerencias				



¿Qué estás haciendo?





Piensa sobre lo que podría pasar





Di “NO”





Busca algo más que hacer



Sesión 6

Comunicación II.


Reuniones familiares

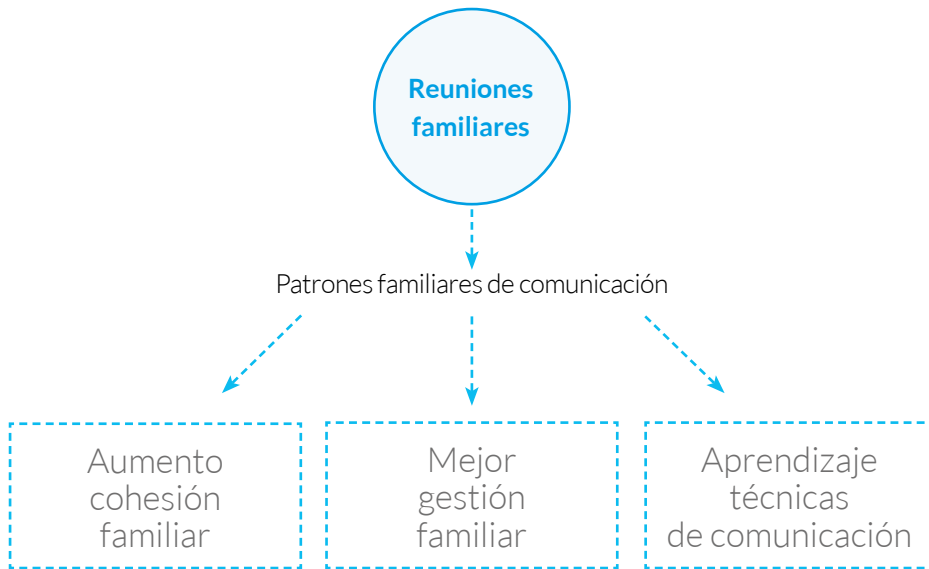
Resumen

Esta sesión está orientada a aprender habilidades para mejorar los patrones familiares de comunicación. El aprendizaje de pequeñas técnicas y pautas para una mejor comunicación permitirá también el aumento de la cohesión familiar, así como una mejor organización de la gestión familiar.

Meta global

El objetivo principal de la sesión es trabajar para la mejora de los procesos de comunicación intrafamiliar.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min	Hoja 5.5	<ul style="list-style-type: none"> - Periódico. - Llaves de coche. - Cartel hoja 5.1 - “Reglas conversación familiar” (cartel de la sesión anterior.) - Cartel con la lista de 5 situaciones de la actividad 2.a - Cartel con enunciados actividad 3.b
2. Compartir recomendaciones para mejorar la comunicación familiar	“No puedo hablar con mis padres”	25 min	Hoja 5.1	
3. Mejorar los vínculos familiares y la cohesión de la familia 4. Aumentar la organización y planificación familiar a través de encuentros familiares efectivos	Reuniones familiares	25 min		
5. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 6.1	
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 6

Comunicación

II. Reuniones familiares

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 5 minutos

La semana pasada os pedimos que practicaseis hablar por vosotros mismos con vuestra familia y amigos, y a fijaros en cómo estaba yendo con el **Registro de habilidades de comunicación familiar, Guías de los adolescentes, hoja 5.5**. Si habéis traído esta página, cogedla y hablemos unos minutos de cómo fueron las prácticas de hablar con la familia y los amigos. ¿Visteis buenos resultados al intentar nuevas maneras de hablar y escuchar?

2. No puedo hablar con mis padres

🕒 25 minutos



a. Problemas comunes en las charlas familiares.

🕒 10 minutos

Muchas familias se entenderían mucho mejor si hablaran más entre ellos. **Preguntad:** “¿Cuáles son algunas razones por las que a las familias les cuesta hablar entre ellos? ¿Sería más fácil ser uno mismo y parte de vuestra familia si fuese más fácil hablar?”

Preguntad a los adolescentes si reconocen alguna de las siguientes barreras en sus hogares:

1. Sin suficiente tiempo juntos. (Los miembros de la familia puede que pasen mucho tiempo fuera de casa y no tengan tiempo de hablar.)
2. El tiempo en casa se usa para actividades que no permiten hablar mucho (jugar con el ordenador o mirar la televisión.)
3. Algunos padres no escucharán, y algunos adolescentes no hablarán.
4. Algunas charlas familiares derivan en discusiones, acusaciones e insultos.
5. Algunos padres puede que tengan problemas y preocupaciones; ellos sobre-reaccionan y los hijos tiene miedo de hablar con ellos.

Pedid: ¿Podéis pensar otras razones por las cuales las familias pueden tener problemas para hablar entre ellos? ¿Podéis pensar algunas razones por las que vuestra familia podría tener problemas para hablar?



b. Cómo (y cómo no) conseguir lo que quieres

🕒 10 minutos

Pedid voluntarios para un juego de rol (primero escenifican la situación los formadores y después los chicos): a) un padre nada razonable y b) un adolescente nada razonable pidiendo ser acompañado en coche, utilizad al “padre/madre” con unas llaves de coche y un periódico para leer, para usar como *atrezzo*. Preguntad al grupo qué dijeron tanto el padre como el adolescente que hizo que el intercambio fracasara.

Ahora pedid al mismo joven que mantenga la calma mostrando tacto y paciencia al hacer la misma petición hacia el padre, aún, “nada razonable”. Preguntad al grupo qué hizo el joven para mantener la calma y aumentar las posibilidades de una respuesta afirmativa.

Ahora pedid a los mismos o a diferentes actores que interpreten la petición de un joven tranquilo y con tacto a un padre razonable, usando las habilidades de buena comunicación. Preguntad al grupo qué hicieron ambos para hacer que el intercambio triunfara o al menos no doliera. (El juego de rol no tiene por qué acabar con el padre acompañando en coche al joven.)



c. Revisión de los ‘Consejos para las conversaciones familiares’

🕒 5 minutos

Abajo (y en las **Guías de los adolescentes, sesión 5.1**) hay algunos puntos para conversaciones con éxito. Cuanto más gente los use, más gente estará dispuesta a hablar con los otros y todo el mundo estará más satisfecho con los resultados. La mayoría

de gente sentirá que quien habla y quien escucha siguiendo estas reglas muestra respeto, aunque no estén de acuerdo con lo que la otra persona pide, o no acepten el punto de vista del otro.

1. Las personas no pueden hablar al mismo tiempo. Solo una persona puede hablar en una conversación.
2. Todas las personas han de tener la oportunidad de hablar.
3. No debes hablar cuando otra persona tenga la palabra.
4. No digas que las ideas de otra persona son absurdas.

3. Reuniones familiares

🕒 25 minutos



a. Hablar de las reuniones familiares

🕒 5 minutos



Decid algo como: Muchas familias hacen *encuentros familiares*. Pueden llamarlos concilios familiares, encuentros familiares, encuentros de planificación o cualquier otro nombre. Son símbolo de una familia fuerte y que se apoya. Vuestros padres están aprendiendo los puntos básicos para una reunión familiar. Pero dos familias no son nunca iguales y cada familia debería modificar estos puntos para adaptarlos a sus valores y maneras de hacer las cosas.

¿Alguna vez pensáis que vuestros padres no os oyen cuando les contáis cosas? O que os apartan con “Ya veremos”, “Depende” o “Pregúntasele a tu madre/padre”. Esto no son realmente respuestas, pero a veces vuestros padres se sienten

tan presionados para daros una buena respuesta que dicen lo primero que se les ocurre.

Las reuniones familiares son una manera muy efectiva de manejarse con los horarios conflictivos, necesidades y horarios apretados de las familias de hoy. Son particularmente valiosos para familias con tiempo y dinero limitados y que a menudo tienen que tomar decisiones importantes.

Las reuniones familiares son otra manera para vuestros padres de daros una respuesta cuando piensen que no lo saben o que creen que es mejor hablarlo con la pareja. Siempre podéis decir “Bueno, ¿puedo sacar de nuevo el tema en la reunión familiar?” La respuesta seguramente siempre será sí. Con tiempo para entender y pensar lo que habéis pedido, es más probable que la respuesta sea “sí”. Aunque la respuesta sea “no”, sabréis que vuestros padres oyeron lo que teníais que decir y pensaron en ello.



b. Esquema provisional para una reunión familiar

(Escenificar: primera ronda los formadores, segunda ronda los chicos)

🕒 5 minutos

1. Cumplidos.

Es el momento para que cada miembro de la familia mencione algunas de las cosas buenas que ha hecho alguno o todos los miembros de la familia durante la semana pasada. Esto podría ser agradecer alguna ayuda, mencionar talentos especiales o reconocer habilidades aprendidas. Estas “cosas buenas” o cumplidos harán que la reunión empiece bien.

2. Organizando el tiempo.

La familia debería tener un solo calendario pegado a la nevera. Cada miembro de la familia expone qué tiene que hacer o tiene preparado para cada día de la semana siguiente.

Los miembros de la familia debaten los conflictos entre planes y hacen los cambios necesarios para cubrir transportes, canguros u otras cosas que hagan que la semana sea más agradable.

3. Asuntos familiares.

La familia debate nuevos temas y los asuntos viejos de la última reunión. Los asuntos son cualquier cosa que requiera la decisión de los padres. Este es un buen momento para practicar las “conversaciones familiares”. En clase os asignarán quién será el conductor de la reunión, junto con el que habla, el que escucha y el entrenador.

4. Tareas domésticas.

Este es el momento de mirar cómo los adolescentes han hecho sus tareas en casa durante la semana. Cada familia decide qué hará con la información. Algunos dan pagas dependiendo de lo bien que lo hayan hecho los adolescentes. Otras familias prefieren dar una paga regular y desarrollar soluciones para las tareas no hechas. Hay otras familias que no dan pagas y se toman este tiempo para premiar a su manera las tareas bien hechas.

5. Recompensa familiar.

La reunión familiar debería terminar con algo de disfrute para todos: un juego familiar, una actividad o un postre especial. Esto crea buenos sentimientos y pone a punto la semana con un buen comienzo.

c. Representación de una reunión familiar

🕒 10 minutos

Pedid voluntarios para ser la madre, el padre, el hijo y la hija que representarán una primera reunión familiar. Seguramente habrá risas nerviosas y payasadas para el público. La actividad refrescará al grupo. Un segundo grupo de actores podría hacerlo si hay tiempo. Escena que hay que representar: los hijos quieren salir de noche el fin de semana.



d. Empezando en una reunión familiar

🕒 5 minutos

Quién debería asistir. Todos los miembros de un hogar que se sientan como una *familia* y tengan voz en las decisiones que afecten la vida diaria de la familia deberían asistir a las reuniones familiares. Algunos miembros de la familia puede que decidan no asistir o sientan que las reuniones familiares no son una buena idea. Aunque solo dos miembros de la familia quieran hacer la reunión, debéis hacerla. Los otros puede que cambien de idea cuando vean las ventajas de las reuniones.

Un momento y un lugar. Debatid con todos los miembros de la familia el mejor momento y lugar para la reunión. Un momento común es el domingo o el lunes por la tarde o noche, porque es el principio de la semana y los eventos para la semana siguiente se pueden planificar. Uno de los mejores sitios para la reunión es en la mesa de la cocina o del comedor, si todos los miembros pueden tener una silla.

Liderazgo de la reunión. Todas las reuniones deberían tener un conductor. El conductor empieza la reunión, guía el debate a las diferentes partes de la reunión y da la palabra a los miembros de la familia. El conductor se asegura de que las opiniones de todo el mundo son escuchadas con comprensión.

Alguien diferente debería anotar las decisiones en una libreta o en algún otro lugar donde no se perderán. Es más fácil escribirlo que discutir más tarde sobre lo que se decidió.

4. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Pedid a los adolescentes que dediquen un poco de tiempo durante la semana practicando las habilidades de comunicación en casa, debatiendo las relaciones familiares, si es posible. Los adolescentes deberían rellenar el **Registro de habilidades de comunicación familiar, Entregas a los adolescentes, hoja 6.1.** **Pedid** a los adolescentes que recuerden a sus padres intentar una reunión familiar esta semana, e ir a la reunión preparados para hablar por ellos mismos.



Registro de habilidades de comunicación familiar

Esta hoja la tienes que rellenar con la ayuda de tu padre y/o madre. Debes señalar con una cruz aquellos miembros de la familia que son buenos en las diferentes habilidades de comunicación.

Cuando habla	Padre	Madre	Tú	Hermano/a
1. Usa mensaje de “yo me siento”				
2. Dice una cosa a la vez				
3. Dice cosas buenas				
4. Es claro				
5. Dice lo que quiere				
6. a. No habla por los demás				
6. b. No discute				
6. c. No dice “siempre” o “nunca” de no ser cierto				



Cuando escucha	Padre	Madre	Tú	Hermano/a
1. Está interesado y activo				
2. Acepta opiniones de las otras personas				
3. Hace preguntas				
4. a. No interrumpe				
4. b. No juzga a los demás				
Cuando lidera o guía				
1. Elogia el buen trabajo				
2. Da sugerencias				



Reglas para las conversaciones familiares

1

Las personas no pueden hablar al mismo tiempo.

Solo una persona puede hablar en una conversación.

2

Todas las personas han de tener la oportunidad de hablar.

3

No debes hablar cuando otra persona tenga la palabra.

4

No digas que las ideas de otra persona son absurdas.

Sesión 7

Poner límites: manejar la presión del grupo

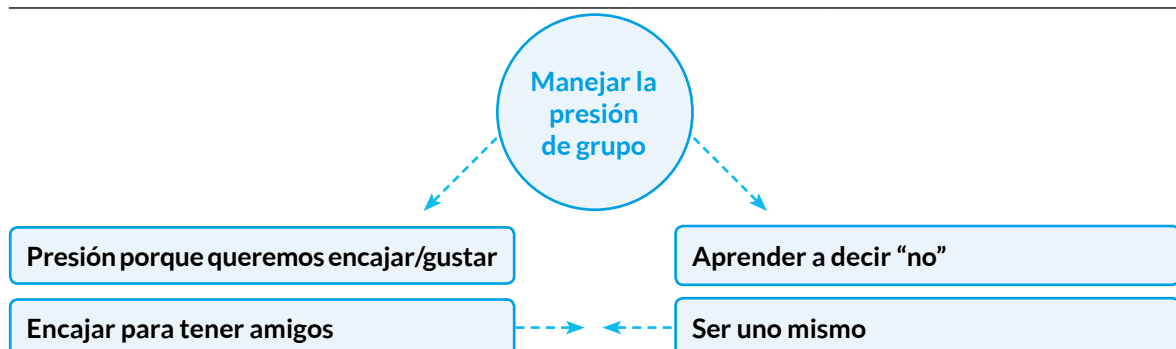
Resumen

En esta sesión se trabajan distintas técnicas para incrementar las habilidades asertivas, especialmente para afrontar la presión del grupo de iguales. El conjunto de actividades se orientan a entrenar la habilidad de negarse a propuestas del grupo de amigos que sean lesivas o contrarias a la voluntad de la persona.

Meta global

Trabajar la capacidad para establecer límites y decir “no”.

Objetivos	Actividades	🕒	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min		- Cartel con el mensaje “Recompensa lo que te gusta/Ignora lo que no te gusta”. - Cartel actividad III.D con los cuatro pasos para decir “no” (cartel con solo los enunciados de cada paso.)
2. Aumentar la conducta basada en habilidades sociales efectivas: aprender habilidades de resistencia efectivas ante demandas nocivas	Juego: Hazme reír	10 min		
3. Aprender a decir “no”: trabajar estrategias para afrontar la presión de grupo	Diciendo “no” para no tener problemas	35 min		
4. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		55 min		



Sesión 7

Poner límites: manejar la presión del grupo

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos



Revisión de las *reglas secretas para el éxito*. **Pedid** a los adolescentes que den ejemplos de momentos que ellos recompensarían o ignorarían del comportamiento de alguien. **Pedid** también a los adolescentes que compartan con los otros miembros del grupo qué pasó en la reunión familiar con sus padres.

2. Juego: Hazme reír

⌚ 10 minutos

Pedid a cada adolescente que tome turno para sentarse en la “silla caliente”. Los otros adolescentes tienen un minuto para hacerle reír. La persona que aguante más tiempo sería (ignorando a los otros adolescentes) gana. Los otros adolescentes no pueden tocar ni tirar nada al adolescente que esté sentado en la “silla caliente”. El joven sentado tiene que tener los ojos abiertos.



Debatid las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué tuviste que hacer para intentar no reír? (Ignorar, no mirar a los otros adolescentes, imaginar que no estaban ahí.)
- ✓ ¿Es difícil ignorar a los otros?
- ✓ ¿Cuándo querrías ignorar a alguien? (Cuando intenten meterte en líos, fastidien, intentando que te enfades.)

3. Diciendo “no” para no tener problemas

⌚ 35 minutos



a.

⌚ 5 minutos

Decid algo como: A veces ignorar no es suficiente. Puede que alguien os pida que hagáis algo que no queréis hacer, que puede que os meta en algún problema o que os dañe. Podría ser una persona que conozcáis o un desconocido. Normalmente diciendo “no” es suficiente para mantenerse fuera de problemas. ¿Es difícil decir “no”? Vamos a pasarlo bien diciendo “no”.



b. Juego/práctica para decir “no”: Pícnic incomible

🕒 10 minutos

Decid algo como: Pensad en algo que empiece con la misma letra que vuestro nombre y que no os gustaría, para nada, comer en un pícnic. Podéis ponerle tantos adjetivos como queráis, siempre y cuando empiecen con la misma letra. Por ejemplo, Miguel podría escoger “mono magullado”. Miguel se dirige a la persona a su derecha y le pregunta “¿Te gustaría comer la mitad de mi bocadillo de mono magullado?” y espera la respuesta, “¡No!”. (Si alguien dice “sí”, reír y seguir dando la vuelta hasta que todo el mundo que quiera haya hablado.)



c. Hablar sobre la presión de grupo

🕒 5 minutos

Decid algo como: Pero decir “no” no es el problema, ¿no? La mayoría de nosotros somos bastante buenos en decir “no” cuando queremos. El problema es decir “no” cuando estás asustado o te gustaría decir “sí” cuando sabes que “no” es la buena respuesta, y la más segura.

Preguntad: ¿Cuáles serían algunas situaciones donde fuese difícil decir “no”? Pueden incluir momentos en los que os da miedo decir “no” o realmente os gustaría decir “sí”. Haced una lista brevemente en una pizarra o papel de estraza de los ejemplos dados por los adolescentes.

Decid algo como: ¿Qué quiere decir la gente con “presión de grupo”? Normalmente no es una presión física, “Hazlo o te daré una paliza”; esto nor-

malmente se conoce como *acoso*. La presión de grupo es una presión que sentimos porque queremos gustar, tener amigos, ser guais, encajar. A veces la presión es verbal: “gallina”, “todo el mundo lo hará”, “no estás asustado, ¿verdad?”. A veces nadie lo dice, pero sabes que si no sigues, los otros chicos pensarán que eres un miedica.

Preguntad: ¿Cuáles son las peores cosas que los chicos de vuestras escuelas podrían llamar a alguien que no encaje, que vaya a su rollo, que no sea guai? (podéis añadir “cosas que son demasiado fuertes para decir aquí”; algunos adolescentes no dibujarán la línea donde vosotros lo haríais.) Escribid “términos fuera de lugar” en la pizarra o papel.

Decid algo como: No es una cuestión menor, ¿verdad? Hay mucho en juego, ¿no? Amigos con los que salir, que nos digan de hacer cosas, ser escogidos para los equipos de fútbol, alguien con quien hablar entre clase y clase. Encajar, ser aceptado, tener amigos es importante para la gente de todas las edades. Es más fácil cuando te haces mayor, vas a una escuela más grande, tienes un trabajo y puedes buscar gente más como tú. Pero ahora mismo estáis estancados: no escogisteis la escuela o los chicos de vuestra clase. Vuestra vida se balancea entre actuar para encajar y tener amigos, y ser vosotros mismos y hacer lo que pensáis que es correcto. Por eso es tan importante saber cuándo decir “no”, y cómo decir “no”.



d. Cuatro pasos para decir “no”

🕒 20 minutos

✏️ Hojas de 7.1 a 7.4

1. PARA lo que estés haciendo.

Decid algo como: Esta **parada** implica preguntas para descubrir qué es lo que la otra persona

quiere que hagas (“¿Qué quieres decir?”) y luego nombrar el problema (“Esto es robar”, “Esto es vandalismo”, “Esto es ilegal”, etc.), para ti mismo o en voz alta. Una vez que hayas parado y te des cuenta de que lo que te piden que hagas está mal o podría traer problemas o daños, puedes pasar al siguiente paso.

2. PIENSA en lo que podría pasar.

Debate: Decisiones y consecuencias.

Decid algo como: Todos somos responsables de lo que hacemos. Podemos tomar nuestras propias decisiones y somos responsables de lo que pasará. Siendo responsable de vuestras acciones y decisiones es la base para ser adultos.

Pedid: ¿Cuáles son ejemplos de decisiones que pueden tener buenas y malas consecuencias? ¿Cuáles son algunos ejemplos de cosas que podrían pasar si tomaseis las decisiones que acabáis de mencionar? Explicad decisiones y consecuencias en relación con los siguientes puntos:

- Usamos nuestro poder personal para tomar decisiones.
- Cada decisión tiene consecuencias; algo bueno o malo pasará como resultado.
- Nuestras decisiones se basan en lo que pensamos que pasará.
- Pedid al grupo que piense decisiones que hayan tomado y cuál fue el resultado.

3. DECIR “NO”

A veces tenemos que decir “no” a otros adolescentes y adultos para no hacer cosas que pueden causarnos daños o meternos en problemas. Decir “no” normalmente **no** es fácil.

4. SUGERIR otra cosa que hacer

- Cambia el tema.** Sugiere otra actividad. ¿Qué podrías sugerir para el amigo que quería esnifar disolvente? (No, vamos a pegar unos gritos, consigamos algo para comer, vamos a dar una vuelta, etc.)
- Vete** si nadie acepta tus sugerencias.



e. Juego de rol: práctica de los 4 pasos para decir “no”

Practicar los cuatro pasos para decir “no”. Representad las siguientes situaciones con los adolescentes:

- un amigo nos propone esconder los libros del profesor;
- un amigo nos propone tirar piedras;
- un desconocido te propone subir a su coche;
- un amigo te hace presión para que fumes;
- un amigo te hace presión para que bebas.

f. Comunicación no verbal y asertividad

Pedid a los adolescentes que den ideas de lenguaje verbal y no verbal (lenguaje corporal) con maneras para decir “no”. Debatid maneras para decir “no” y no querer decirlo realmente, maneras de decir “no” y querer decirlo; “no asustado”, y maneras agresivas de decir “no”. Si alguien quisiera tocarle en un sitio o de una manera que no quisiese que te tocasen, ¿qué tipo de “no” deberías usar?

Pedid maneras asertivas de decir “no”. Decir “no” asertivamente es una manera de hablar por ti mismo y evitar ofender a la otra persona. Está bien añadir tus razones por no hacer algo: “No, me castigarían durante un mes”; “No, no me sentiría bien haciendo esto”, pero decid **primero** “no”. Un “no” asertivo habla de **ti**, no de ellos.

4. Práctica para casa

⌚ 5 minutos



Pedid a los adolescentes que compartan estos pasos para decir “no” con sus padres en casa, pedid también que practiquen durante la semana.

Sesión 8


Alcohol y drogas

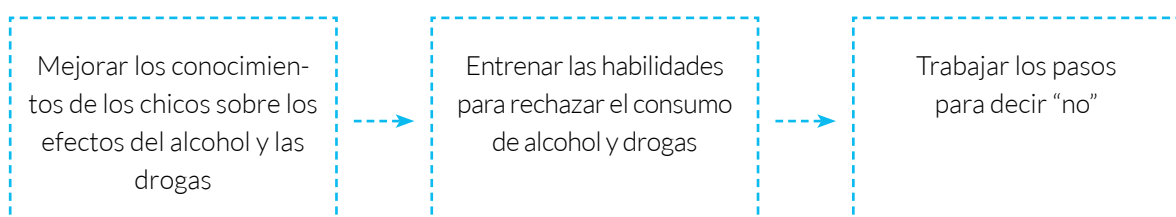
Resumen

El objetivo de la sesión es enseñar a los adolescentes que el consumo de algunas sustancias, incluyendo el alcohol y el tabaco, puede tener malas consecuencias. Se quiere evitar también la experimentación con drogas.

Meta global

Ofrecer conocimientos con relación al consumo de alcohol y drogas y sus efectos perniciosos. Se pretende también mejorar la capacidad del joven para decir "NO" y prevenir el consumo de alcohol y drogas entre los hijos e hijas.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min		- Guías de los adolescentes. - Papel de estraza.
2. Mejorar los conocimientos de los adolescentes sobre las consecuencias del consumo de alcohol y otras drogas	Discusión: alcohol y otras drogas	15 min		
3. Aumentar el conocimiento de los chicos sobre el consumo de alcohol y sus efectos	Lección sobre el alcohol	15 min		
4. Aumentar las habilidades de los adolescentes para enfrentarse a un ofrecimiento de tomar alcohol o drogas	¿Qué pueden hacer los adolescentes?	5 min		
5. Práctica para casa	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		45 min		



Sesión 8

Alcohol y drogas

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos



Preguntad a los adolescentes si hablaron con sus padres sobre cómo decir “no” y resistir la presión del grupo. ¿Les hablaron sus padres de cómo se sentían ellos cuando les presionaba su grupo de amigos? Preguntadles si tuvieron ocasión de poner en práctica las habilidades para resistir la presión de grupo durante la semana.

2. Debate: alcohol y otras drogas

⌚ 15 minutos



Nota a los formadores: El objetivo de la lección es enseñar a los adolescentes que el consumo de algunas sustancias, incluyendo alcohol y tabaco, puede tener malas consecuencias. Esta sección no pretende ser una presentación detallada de los usos y abusos de las drogas. La información detallada en el manual de formadores de los adolescentes es para el formador y no debería ser prestada a los adolescentes. Leedla para estar preparados ante las preguntas, recordando que nuevas drogas y nuevos nombres de drogas aparecen con frecuencia.

Esta lección **no** debe animar la curiosidad sobre las diferentes maneras de usar y abusar de las drogas y el alcohol. Esta lección **no** debe animar a experimentar con sustancias que se consiguen fácilmente en casa, como pastillas, pegamento, alcohol u otros inhalantes. Algunos adolescentes no saben que estas sustancias se pueden usar para colocarse. Intentad no dar glamur al consumo de drogas o que unos adolescentes enseñen a otros qué drogas utilizar. Si un adolescente pregunta sobre una droga específica, describid los efectos de la droga si podéis, pero estad preparados para responder “No lo sé, pero lo consultaré”.

- ✓ Breve explicación sobre el consumo legal/ilegal.
- ✓ Breve explicación sobre los riesgos de la adicción.
- ✓ Breve explicación sobre el uso y el abuso de sustancias.



a. Drogas que afectan a cómo te sientes

⌚ 10 minutos

1. ¿Cómo hacen sentir las drogas a la gente?
2. ¿Por qué crees que la gente utiliza las drogas?
3. ¿Qué puede pasar si alguien consume drogas?

3. Alcohol y drogas

 5 minutos



a. Lección sobre el alcohol

5 minutos

Decid algo como: El alcohol es la droga más usada de las que alteran el carácter. Nos resulta tan familiar que, de hecho, mucha gente olvida que es una droga. Su uso es legal para los adultos, pero justo porque el alcohol es una droga potente, muchas leyes restringen cómo y cuándo se puede consumir. Como normalmente es la droga de más fácil acceso para adolescentes, queremos daros información para que entendáis por qué el alcohol es tan peligroso y está tan restringido.

Plantear los siguientes ítems en formato de preguntas:

1. ¿Cómo afecta el alcohol al cuerpo?

El alcohol entra en el organismo casi inmediatamente. Va al cerebro y a todos los órganos. Hace que resulte difícil andar, bailar o hacer casi cualquier cosa. También hace que resulte difícil pensar claramente y controlar las emociones. Si una persona bebe mucho se puede sentir confuso, angustiado, irritado e infeliz.

2. Si un adolescente o un adulto beben mucho

en poco tiempo, hay que ir con mucho cuidado, por el riesgo de coma etílico. Al cuerpo le lleva tiempo deshacerse del alcohol. El café, las duchas frías y el caminar pueden hacer que una persona ebria parezca más despierta, pero todavía estará ebria.

3. El alcohol es una de las drogas más peligrosas.


a. El alcohol mata las células del cerebro y daña la química del cerebro que te hace pensar y sentirte feliz. Si bebes mucho cada día te puedes volver depresivo, triste o irritado. El alcohol daña todas las partes del cuerpo. Si las madres beben alcohol durante el embarazo, el bebé puede resultar dañado.

- b. Beber y conducir es la mayor causa de accidentes mortales. El alcohol también causa otros muchos accidentes.
- c. El alcohol puede causar peleas familiares, divorcios y problemas en la familia, la escuela o el trabajo, porque reduce el control de las emociones.
- d. La mayoría de los adolescentes que van a centros de justicia juvenil estaban usando drogas cuando cometieron el delito.
- e. Mezclar alcohol con otras drogas es peligroso. El alcohol es un ralentizador y si se toma con otros ralentizadores puede causar la muerte.

(Adaptado de *Alcohol*, Channing L. Bete Co., Inc., 1988)



b. Debate

 10 minutos

1. ¿Por qué la gente bebe alcohol?

Apuntad tantas razones como los adolescentes puedan pensar en el papel de estraza. Discutid las razones.

2. ¿Cómo puedes notar que alguien ha estado bebiendo?

- a. ¿Cómo actúa la gente cuando está bebida?
- b. ¿Cómo crees que se siente la gente cuando está bebiendo?

3. ¿Qué es el alcoholismo?

El alcoholismo es una enfermedad que padece mucha gente. La gente que padece esta enfermedad ha perdido el control sobre lo que beben y necesitan ayuda para parar. También pierden el control de cómo actúan cuando están borrachos.

4. ¿Cómo empieza el alcoholismo?

Los médicos no saben todas las razones por las que una persona se convierte en alcohólica. Algunos empiezan bebiendo un poco y acaban

enganchados al alcohol. Una persona puede beber para olvidar sus problemas o para calmar los nervios, pero luego acaban necesitando el alcohol para sentirse normales. Una vez que una persona pierde el control sobre lo que bebe, necesita ayuda para parar de beber.

5. ¿Cuál es la cura del alcoholismo?

No hay cura para el alcoholismo excepto para el proceso de la enfermedad al parar de beber. Las personas con alcoholismo que han parado completamente de beber se llaman *alcohólicos rehabilitados*. Los alcohólicos rehabilitados pueden tener una vida sana, feliz y productiva.

6. ¿Pueden los miembros familiares hacer que un alcohólico deje de beber?

No. Es importante saber que un alcohólico necesita ayuda para dejar de beber, pero nadie puede ser forzado a aceptar la ayuda, no importa lo mucho que lo intentéis ni lo duro que trabajéis. También es importante saber que los miembros familiares por ellos mismos no pueden dar toda la ayuda que un alcohólico necesita. Un alcohólico necesita la ayuda de gente preparada para tratar esta enfermedad.

7. Algunos adolescentes tienen un familiar alcohólico.

4. ¿Qué pueden hacer los adolescentes?

⌚ 5 minutos



a. Juego de rol (plantear distintos escenarios)

1. ¿Qué puedes hacer si te ofrecen drogas o alcohol?

- Irte (¿qué es lo peor que podría pasar?)
- Decírselo a un adulto (¿qué es lo peor que podría pasar?)
- Decir “no” (practicar pasos para decir “no”) (¿qué es lo peor que podría pasar?)

2. ¿Qué podría pasar si dices “sí”?

3. ¿Qué es lo peor que podría pasar? (valorar consecuencias)

5. Práctica para casa

⌚ 5 minutos



Pedid a los adolescentes que recuerden a sus padres que planifiquen un encuentro familiar. Pedid a los adolescentes que utilicen las habilidades comunicativas que aprendieron en las sesiones pasadas para pedir a sus padres qué piensan sobre el alcohol y las drogas.

Sobre las drogas y el abuso de drogas

(No aparece en las *Entregas a los adolescentes*, solo es para hacer de guía de los formadores)

1. Alucinógenos

a. Lo que son

1. Definición:

Los alucinógenos son drogas ilegales naturales o creadas por los humanos que pueden causar alucinaciones, percepciones distorsionadas y sentimientos de *estar a tono*. Los alucinógenos se utilizan a menudo para *estar arriba*, ganar inspiración, para experimentar o para escapar. Como las alucinaciones son muy impredecibles, no hay manera de saber cómo reaccionará una persona.

2. Las drogas de esta clasificación incluyen:

Dietalmida del ácido lisérgico (LSD, ácido, *pastillas*, *azúcar*); mezcalina (*cactus*, *el botón*, *judías mágicas*); psilocybin (*setas mágicas*) dimethyltryptamina (DMT, psicosis de 45 minutos); STP (ácido sindicato, “serenidad, tranquilidad, paz”); marihuana (*hierba*, *maría*) y hachís (*hash*), otras son técnicamente alucinógenos medios, pero serán comentados separados con el cannabis. Phencyclidina (PCP o *polvo de ángel*) es técnicamente un tranquilizador, pero está clasificado con los alucinógenos por sus efectos.

3. Formas:

Píldoras, pastillas, polvo, setas secas, líquido (algunas veces en azucarillos.) Pueden ser tragadas, fumadas, inyectadas o esnifadas.

4. Usos médicos:

No hay ningún uso médico probado para los humanos. La phencyclidina se usa en la medicina veterinaria, solo como un anestésico quirúrgico.

b. Efectos en la mente y el cuerpo

1. Físicamente:

- Los alucinógenos aumentan la velocidad de las pulsaciones cardíacas.
- Aumentan la presión y la temperatura de la sangre.
- Pueden causar náuseas, desmayos y convulsiones.
- Reducen la coordinación y los reflejos.
- El uso del PCP puede dañar el corazón, los pulmones, el cerebro, y en sobredosis causar la muerte.

2. Mentalmente:

- Percepciones:
 - ✓ Pueden causar alucinaciones que se pueden repetir aun después de que se haya asimilado la droga.
 - ✓ Pueden causar un sentimiento de poder y sabiduría.
 - ✓ Pueden causar el miedo hacia otras personas.
 - ✓ Los consumidores de grandes cantidades de drogas pueden sentir un ímpetu suicida o tener ilusiones de invulnerabilidad, haciéndoles tomar riesgos.
- Carácter: pueden causar sentimientos de excitación, paz, pánico o todas estas cosas a la vez.
- Tienen potencial para crear dependencia psicológica.
- Efectos mentales a largo plazo: los alucinógenos pueden provocar problemas severos y *flashbacks* mucho después de haber consumido la droga.

2. Estimulantes

a. ¿Qué son?

1. Definición:

Los estimulantes son drogas naturales o hechas por los humanos que aceleran (estimulan) el sistema nervioso. Se usan para conseguir energía, estar despierto, experimentar, perder peso e interactuar con otras drogas.

2. Las drogas de esta clasificación incluyen:

- **Anfetaminas** (Ritalin, Benzedrine, Dexadrine)
- **Metanfetamina** (*meta, hielo, cristal, vidrio*)
- **MDMA**: añade alucinógenos para *acelerar*: éxtasis "X"
- **Cocaína** (*coca, roca, nieve, crack*)
- **Cafeína** (café, té, chocolate, cola, NoDoz)
- **Nicotina** (cigarrillos, productos para dejar de fumar, etc.)
- **Pastillas dietéticas** (típicamente contienen como mínimo un estimulante)

3. Formas:

Píldoras, pastillas, polvos. Se pueden tragar, masticar, inyectar y fumar.

4. Usos médicos:

La cocaína es raramente usada como uno de los más antiguos anestésicos.

Las anfetaminas se usan para tratar la hiperkinesia, narcolepsia y déficit de atención.

b. Efectos en la mente y el cuerpo

1. Físicamente:

- a. Los estimulantes aceleran el corazón y la respiración.
- b. Aumentan la presión sanguínea.
- c. Reducen el apetito.
- d. Aumentan la actividad y el estado de alerta.
- e. Pueden causar dependencia física.
- f. Pueden causar daños al cerebro u otros órganos al inyectar drogas impuras o por su uso prolongado.
- g. Puede haber riesgo de sida y otras infecciones por el uso de agujas.
- h. Sobredosis y muerte por las impurezas de la droga.
- i. Las reacciones físicas son impredecibles. Incluso cantidades pequeñas pueden causar irregularidades cardíacas, el coma, incluso la muerte.
- j. Pueden causar disfunción sexual completa (cocaína.)
- k. El uso prolongado crea tolerancia, requiriendo así mayores dosis.

2. Mentalmente:

- a. Pueden causar somnolencia.
- b. Pueden causar dependencia psicológica.
- c. Pueden causar ansiedad.
- d. Pueden causar alucinaciones.
- e. Pueden causar depresión.
- f. Producen ciclos predecibles de sentimientos energéticos, excitación, felicidad y *estar arriba*, al irse diluyendo el efecto sentimiento de cansancio, ansiedad, depresión, confusión, irritabilidad y agresividad.

3. Calmantes

a. ¿Qué son?

1. Definición:

Los calmantes son drogas que bajan el ritmo del sistema central. Se usan para escapar del hastío, para calmar las inhibiciones sexuales y sociales, para evitar las tensiones y ansiedades de la vida diaria, para experimentar y para interactuar con otras drogas y como *la droga de los violadores*. Son ilegales sin prescripción médica.

2. Las drogas de esta clasificación incluyen:

- **Barbitúricos** (Secobarbital, Pentobarbital, Amobarbital, *calmantes*)
- **Tranquilizantes** (benzodiazepinas como Librium, Valium, relajantes musculares, etc.)
- **Phencyclidina** (PCP o *polvo de ángel*, técnicamente es un tranquilizador, pero se suele clasificar con los alucinógenos por sus efectos)
- **Sedantes- hipnóticos** (Methaqualone, Quaalude hipnótico, etc.)
- **Alcohol**
- **Droga del violador:** hay diversas drogas en esta categoría, especialmente:
 - **Rohypnol:** R-2, Valium mejicano
 - **GHB:** Éxtasis líquido, Gamma G, Líquido X"
 - **Ketamina:** un anestésico general, Ketalar, *Special K, Keta*

3. Formas:

Píldoras, cápsulas y líquido. Casi siempre se tragan o se inyectan.

4. Usos médicos:

Los depresivos se usan en tratamientos para la alta presión sanguínea, epilepsia, insomnio y, como relajantes antes de cirugías y como sedantes, tanto en enfermedades mentales como físicas.

b. Efectos en la mente y el cuerpo

1. Físicos:

- a. Los depresivos relajan los músculos.
- b. Reducen las pulsaciones cardíacas.
- c. Respiración lenta.
- d. Disminuyen la presión sanguínea.
- e. Efectos de mayores dosis:
 - Discurso incoherente.
 - *Bajón*.
 - Confusión y falta de coordinación.
- f. Adicción física, incluyendo síntomas de pérdida de control.
- g. Daño permanente al cerebro y otros órganos.
- h. Problemas severos para los bebés de madres embarazadas.
- i. Sobredosis, coma y muerte.
- j. Otros síntomas incluyen: apariencia de borracho sin que se note el aliento, las pupilas se pueden contraer, dar repuestas lentas.

2. Mentalmente:

- a. Relajación y sentirse bien.
- b. Juicios pobres, falta de motivación y concentración, problemas de memoria.
- c. Puede causar cambios de humor repentinos.
- d. Adicción psicológica.

4. Narcóticos

a. ¿Qué son?

1. Definición:

Los narcóticos son drogas fabricadas, basadas en el opio y los sintéticos. Son ilegales sin prescripción médica. Se utilizan para escapar de problemas físicos o mentales, para experimentar y para disminuir el dolor.

2. Las drogas de esta clasificación incluyen:

Opio (hecho del extracto de opio)

Heroína (*caballo*)

Codeína

Morfina (*M*)

Metadona (*muñecas*)

Otros opiáceos sintéticos: incluyendo Meperidina, Demerol, Oxicotina

3. Formas:

Polvos (heroína, morfina), píldoras, pastillas (codeína, metadona, otros opiáceos), líquido (codeína, morfina, otros opiáceos), sólido (opio). Pueden ser tragadas, fumadas, inyectadas o esnifadas.

4. Usos médicos:

Los narcóticos se usan como calmantes del dolor, en tratamientos como el del constipado (codeína), así como sustitutos de la heroína en tratamientos controlados (metadona).

b. Efectos en la mente y el cuerpo

1. Físicos:

- a. Los narcóticos causan adicción física.
- b. Posibles daños al cerebro y otros órganos, al inyectar drogas impuras.
- c. Severos problemas de salud para los bebés de las madres adictas durante el embarazo.
- d. Su uso puede cubrir síntomas de otros problemas de salud.
- e. Hay riesgo de infección de sida, al compartir agujas.
- f. Ralentizan la respiración.
- g. Relajante muscular.
- h. A menudo causan náuseas.
- i. Reducen el hambre, la sed, el dolor y el apetito sexual.
- j. Resultado de muerte por sobredosis o inyección.
- k. Otros síntomas incluyen: *bajón*, discurso incoherente, poca coordinación, reflejos reducidos, pupilas contraídas, catarro.

2. Mentalmente:

- a. Los narcóticos producen una *oleada*, un sentimiento de bienestar y euforia, al principio.
- b. Hacen que el usuario se vuelva más pasivo.
- c. Crean un deseo de más droga cuando se pasan los efectos.
- d. Pueden causar agresiones cuando los usuarios desesperan por la droga.
- e. Adicción psicológica.

5. Cannabis

a. ¿Qué es?

1. Definición:

Marihuana es el nombre común para la droga hecha de la planta del cannabis. Se usa para olvidar los problemas, para experimentar y porque mucha gente cree que no es peligrosa.

2. Las drogas de esta clasificación incluyen:

Marihuana: *hierba, maría*; hojas y flores secas, que pueden parecerse a la hierba seca.

Hachís: *hash*; marihuana refinada en pastillas de polvo.

THC: el principio activo de la droga en la marihuana.

3. Formas:

Hojas, polvo, o líquido. Principalmente fumado, pero también se puede combinar con la comida.

4. Usos médicos:

Se puede usar para aliviar náuseas y para estimular el apetito en terapias contra el cáncer.

Efectos en la mente y el cuerpo

1. Físicamente:

- a. El cannabis entra en el corriente sanguíneo y actúa sobre el cerebro y el sistema nervioso.
- b. Aumenta las pulsaciones sanguíneas y baja la temperatura corporal.
- c. Estimula el apetito.
- d. Produce resecamiento de la boca, la garganta y los ojos.
- e. Impacta sobre el sistema reproductivo, especialmente en los adolescentes.
 - Las mujeres pueden tener irregularidades menstruales.
 - Pérdida de fertilidad temporal en hombres y mujeres.
- f. Causa dolor de cabeza por el aumento de la presión sanguínea.
- g. Daña los pulmones de la misma manera que los cigarrillos: pueden causar un enfisema o un cáncer si se usan prolongadamente.
- h. Puede causar dependencia física.
- i. Nacimiento prematuro y poco peso si la madre consume durante el embarazo.

2. Mentalmente:

- a. El carácter y las percepciones se alteran de manera impredecible.

Los usuarios pueden sentir:

 - Excitación y felicidad o ansiedad y miedo.
 - Estimulación o *bajón*.
 - Un mayor estado de alerta o simplemente tener la mente en blanco.
- b. Altera la percepción del tiempo.
- c. Reduce la habilidad para hacer cosas que requieren concentración, reacciones y coordinación rápidas.
- d. Reduce la memoria de corto plazo.
- e. Produce *burn-out* — menos motivación. Concentración y atención, movimientos lentos, iniciativa.

6. Inhalantes

a. ¿Qué son?

1. Definición:

Los inhalantes son químicos que desprenden humos o vapores que pueden causar un sentimiento de borrachera cuando se inhalan. Se usan para *sentirse arriba*, para experimentar, y porque se consiguen fácilmente. Típicamente se queman como líquido y se evaporan.

2. Las drogas de esta clasificación incluyen:

Disolventes: disolvente de pintura, acetona, títex, pegamento, gasolina, etc.

Aerosoles: gases comprimidos que se usan como propulsores en esprays de pinturas, desodorantes, aceites de cocina, esprays para el pelo, etc.

Anestésicos: óxido nitroso *el gas de la risa*.

3. Formas:

Líquidos, aerosoles, gases. Se inhalan de una tela, una bolsa de plástico, una máscara, etc.

4. Usos médicos:

Algunos se utilizan para controlar el dolor de corazón.

b. Efectos en la mente y el cuerpo

1. Físicos:

a. Efectos negativos de la inhalación

1. Náuseas y vómitos.
2. Moqueo.
3. Tos.
4. Sangrado por la nariz.
5. Sentirse y parecer cansado.
6. Mala respiración.
7. Pérdida de apetito.
8. Puede causar falta de coordinación.
9. Puede causar visión doble.
10. Reflejos lentos.
11. Reducción de la pulsación sanguínea y de las respiraciones.

b. Efectos serios a corto plazo

1. Perder el contacto con lo que le rodea.
2. Perder el autocontrol.
3. Comportamiento violento.
4. Inconsciencia.
5. Convulsiones, fallo cardíaco, incluso la muerte (esnifar puede causar la muerte la primera vez o cualquier vez).

c. Daños a largo plazo

1. Pérdida de peso.
 2. Desequilibrio de los niveles de sodio.
 3. Fatiga muscular.
 4. Daños permanentes en el sistema nervioso (reduce de manera muy notable las capacidades físicas y mentales).
 5. Daña los pulmones, los riñones, la sangre y el tuétano de los huesos.
 6. Daña al feto cuando se usa en un embarazo.
 7. Los nitritos pueden dañar el sistema inmunológico.
- d. Es absorbido por la corriente sanguínea y pasa a otros órganos en segundos.
- e. Reduce la corriente de oxígeno.

2. Mentalmente:

- a. Puede causar confusión, cambios de humor, ilusiones o alucinaciones.
- b. Puede no tener ningún efecto en absoluto, en el caso de los nitritos.
- c. Afecta al juicio.

Adaptado de:

Cocaine, Depressants, Hallucinogens, Heroin, Inhalants, Stimulants, Channing L. Bete Co., Inc., 1988, y *Methamphetamines, GHB, Rohypnol, and Ketamine*, y *Ecstasy*, PSA Worldwide Corp, 2002. Fuentes: US Drug Enforcement Administration and the U.S. Department of Justice.

Sesión 9

Resolver problemas


Resumen

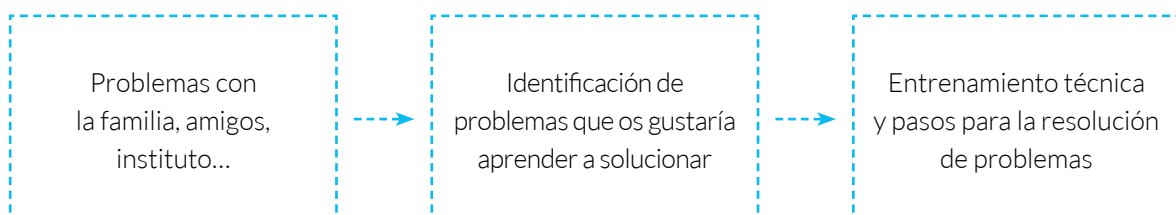
El objetivo de la sesión pretende mejorar las habilidades de resolución de problemas. A lo largo de la sesión, los chicos del grupo analizarán y practicarán un procedimiento de resolución de problemas compuesto de siete pasos. Este procedimiento sirve para resolver diferentes tipos de problemas, pero cuando se trate de problemas mutuos, además de los siete pasos, será necesario que utilicen

otras habilidades que han adquirido en sesiones anteriores, por lo que es importante recordarlas y utilizarlas a lo largo de las actividades.

Meta global

Mejorar las habilidades de los chicos para resolver problemas.

Objetivos	Actividades	 Hojas de referencia	Material específico de la sesión	
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Guías de los adolescentes. - Papel de estraza. - Cartel basado en los enunciados hoja 9.1 - Fotocopias de la hoja 9.1 - Hacer tiras de papel con las 14 situaciones del apartado 3 	
2. Mejorar las habilidades de identificación y de resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> - Lección: Resolución de problemas - Pasos para solucionar un problema - Utilizad los pasos para solucionar el problema en grupo - Practicar la resolución de problemas 	50 min		Hoja 9.1
3. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 9

Resolver problemas

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos



Pedid a los adolescentes cómo fue la reunión familiar.

Preguntad a los adolescentes si hablaron con sus padres sobre alcohol y drogas. ¿Qué dijeron sus padres cuando les preguntaron sobre qué piensan sobre el alcohol y las drogas?

2. Debate: Resolver problemas

⌚ 25 minutos



Decid algo como: Hoy vamos a hablar de cómo resolver problemas. Pregunta para construir el debate: “¿Qué tipo de problemas os gustaría aprender a solucionar? Hablaremos de cómo solucionar muchos tipos de problemas, problemas que podéis tener en casa con vuestra familia, en la escuela con vuestros amigos, o vosotros mismos. El primer y más importante paso es identificar cuál es el problema real. Una vez que sabemos cuál es el problema real, podemos trabajar para solucionarlo. Hay siete pasos para solucionar problemas (escribidlos en una pizarra o similar)”.



a. Pasos para resolver un problema (explicar con ejemplo)

⌚ 15 minutos

1. Define el problema.
2. Decide qué es lo que quieres que pase.
3. Haz una lista de todas las cosas que se te ocurren para resolverlo.
4. Haz una lista de lo que podría suceder (consecuencias) para cada idea.
5. Escoge la mejor idea, basada en lo que pueda pasar.
6. Trata de arreglar el problema (hazlo.)
7. Mira si el problema se ha resuelto, si no, vuelve al paso 5.



b. Utilizad los pasos para solucionar el problema en grupo

🕒 10 minutos

Vamos a practicar la resolución de problemas con la siguiente historia.

Raquel va al instituto caminando cada mañana. Una nueva familia se ha mudado a una casa por la que pasa. Tienen un perro que está suelto, ladra y asusta a Raquel cada día. Podéis escoger otro problema más relevante pero no demasiado complicado. Esta es la práctica para enseñar la manera de resolver problemas.

- ✓ ¿Tiene un problema?
- ✓ ¿Cuál es el problema?
- ✓ ¿Qué podría hacer?
- ✓ ¿Qué es lo mejor que puede hacer?

1. ¿Hay un problema? ¿Cuál es el problema? (Ej.: el perro ladra y persigue a Raquel)
2. ¿Qué le gustaría a Raquel que pasara? (Ej.: ser capaz de ir a la escuela sin que le ladre el perro)

Apuntad todas las cosas que se os ocurran que se pueden hacer sobre el problema. (Ej.: decirle a sus padres que hablen con el vecino, tomar un camino diferente, etc..) Algunos adolescentes pueden dar soluciones extrañas: apuntadlas a no ser que impliquen violencia. Por ejemplo: conseguir una pistola y volarle la cabeza.

3. Escoged la mejor solución: para decidir cómo solucionar el problema pensad “¿Qué pasaría si alguien hiciese eso?”

Ejemplos:

- ✓ ¿Qué pasaría si Raquel hablara con sus padres?
- ✓ ¿Qué pasaría si Raquel hablara con el dueño?
- ✓ ¿Qué podría pasar si Raquel cambiase de camino?

4. Raquel entonces intentaría aplicar la solución.
5. ¿Qué podría hacer Raquel si no se resolviese el problema?

3. Práctica

🕒 25 minutos

✏ Hoja 9.1

Escoged alguna de las siguientes soluciones que sean más relevantes para los miembros del grupo y practicad la resolución de problemas utilizando los siete pasos. Utilizad **Pasos para resolver un problema, Guías de los adolescentes, sesión 9.1** si es necesario.

(También podríais copiar estos ejemplos y cortarlos en pequeños trozos. Dejad que los adolescentes cojan uno de una cesta, etc. y que completen el proceso para el problema seleccionado.) Al escoger los ejemplos, considerad si los adolescentes viven en barrios peligrosos y necesitan aprender habilidades de resolución de problemas para estar seguros. Podéis sugerir situaciones que pensáis que pueden ser peligrosas o amenazantes para vuestro grupo de adolescentes.



1. Estás cuidando el gato de los vecinos y no te acuerdas de dónde dijeron que estaría la llave.
2. Estás en casa de un amigo y no estás seguro de la hora que te dijeron tus padres que volvieras a casa.
3. Estás solo en casa y alguien que no conoces está tocando la puerta.
4. Algunos chicos de la escuela ofrecen venderte cigarrillos.
5. Te suspenden una asignatura pero crees que te mereces una mejor nota.
6. Tu hermano pequeño te pega y justo cuando tú se la devuelves entra tu madre y se enfada contigo.

7. Te caes y te haces un corte de camino a casa, pero no hay nadie en casa cuando llegas.
8. Has estado esperando todo el día a volver a casa para comer una merienda especial que compraste ayer. Tu hermana pequeña se lo ha comido.
9. Estás jugando a un juego con tu hermano y no para de mover tus fichas, pasar tu turno, etc.
10. Tus padres te piden que limpies la habitación antes de ir a al instituto, después se van. Recuerdas que tienes que llegar muy pronto al instituto hoy.
11. Gastaste toda tu paga en música este fin de semana. El lunes necesitas dinero para comprar comida en el instituto.
12. Estás comiendo con tu familia pero no te gusta la comida.
13. Estás jugando al fútbol delante de casa. Das una patada y la pelota entra por la ventana de la vecina. Está muy enfadada.
14. Un amigo tuyo encuentra una navaja en casa y te la quiere enseñar.

4. Práctica para casa

⌚ 5 minutos



Pedid a los adolescentes que lleven a casa una hoja en blanco de **Pasos para resolver un problema, Guías de los adolescentes, sesión 9.1** y complétala con un problema que tengan durante la semana.

Pedid a los adolescentes que empiecen a pensar en cómo les gustaría hacer la fiesta de graduación. Decid que haréis todo lo que podáis sin pasar del presupuesto.



Pasos para resolver un problema

① Define el problema.

② Decide qué es lo que quieres que pase.

③ Haz una lista de todas las cosas que se te ocurran para resolverlo.



- ④ Haz una lista de lo que podría suceder (consecuencias) para cada idea.

- ⑤ Escoge la mejor idea, basada en lo que pueda pasar.

- ⑥ Trata de arreglar el problema (hazlo).

- ⑦ Mira si el problema se ha resuelto, si no, vuelve al paso 5.

Sesión 10


Relaciones afectivas y sexualidad

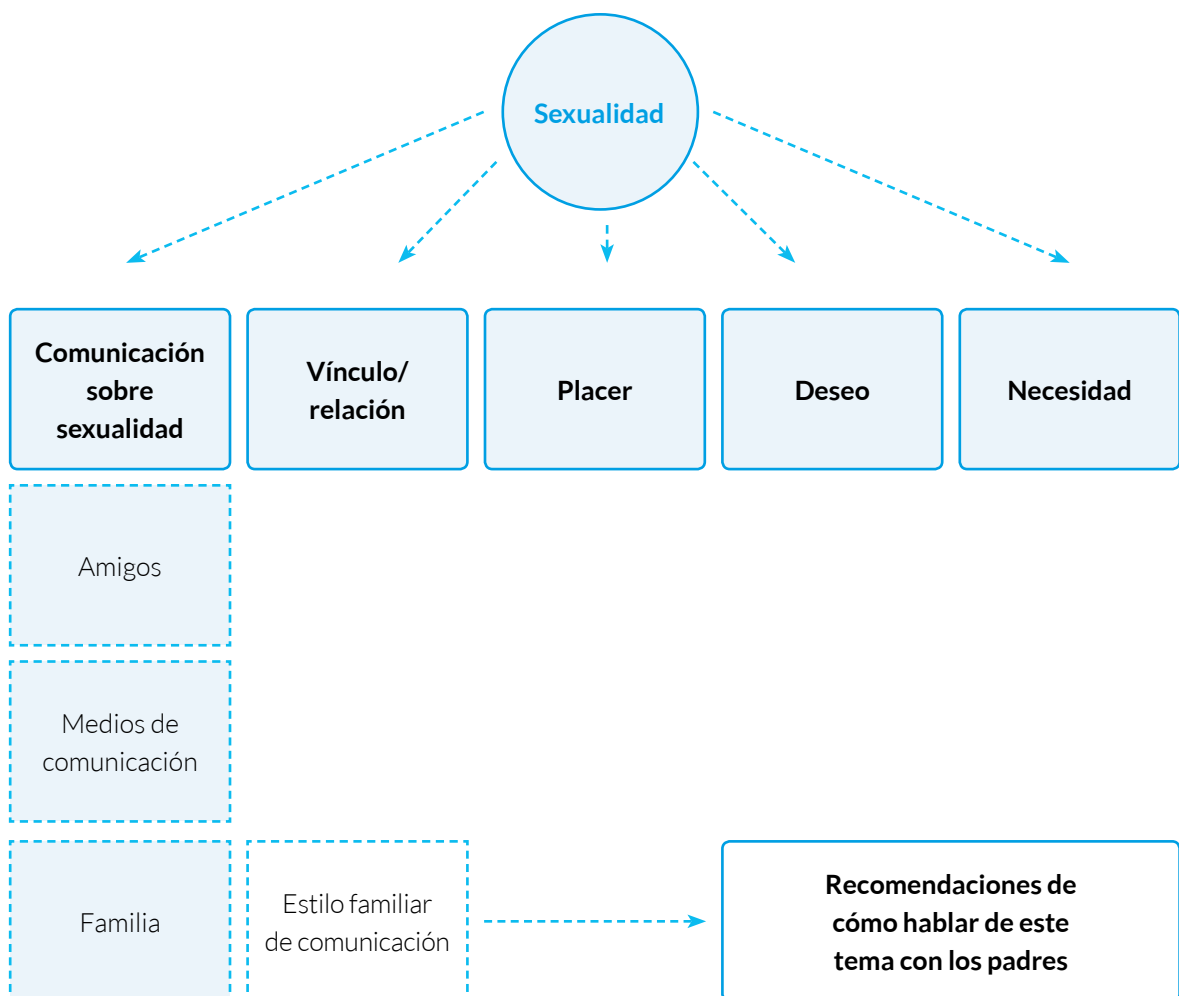
Resumen

En esta sesión se trabaja el significado de la sexualidad, del amor y de las relaciones entre dos personas. Se contextualiza la sexualidad como deseo y como necesidad. También se hace una breve referencia a los riesgos de la actividad sexual.

Meta global

Conocer el significado de la sexualidad, el amor y las relaciones entre dos personas y aprender a hablar con los padres del tema siendo capaces de ponerse en el lugar de los padres.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min		- Guía de los adolescentes.
2. Conocer el significado de la sexualidad, el amor y las relaciones entre dos personas y aprender a hablar con los padres del tema	- Necesidades urgentes: ejercicio de preparación	5 min	Hoja: 10.1	
	- Encontrar las palabras: ejercicio	5 min		
	- La importancia de hablar con vuestros padres	10 min		
	- Algunos consejos para hablar con tus padres	10 min		
	- Actividad: Tú eres el padre	10 min		
- Tomar la sexualidad en serio	10 min			
3. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 10

Relaciones
afectivas y
sexualidad1. Repaso de la
práctica para casa

⌚ 5 minutos



Preguntad: ¿Utilizasteis los pasos para solucionar problemas, para resolver un problema que haya surgido durante la semana? ¿Fueron útiles los **Pasos para resolver un problema, Entregas de los adolescentes, sesión 9.1**? ¿Algún paso fue más útil que otro? ¿Qué piensas de apartar un problema para poder trabajar sobre él paso a paso? ¿Es útil?

2. Hablar con los padres
sobre sexualidad

⌚ 30 minutos

a. Necesidades urgentes: ejercicio
de preparación

⌚ 5 minutos

Preguntad: ¿Cuáles crees que son las necesidades humanas más urgentes? Apuntad las respuestas de los adolescentes. Potenciales respuestas podrían ser: aire, calor, agua y comida. Luz y amor también pueden aparecer.

Decid: Estas necesidades son urgentes porque nuestra supervivencia depende de ellas.

Preguntad: ¿Por qué creéis que la actividad sexual puede parecer también urgente? Discutid.

Decid: Dada la poderosa urgencia y atracción del sexo, todas las culturas del mundo establecen límites y restricciones a la actividad sexual. Una de las responsabilidades de los padres es que os hablen de sus valores y actitudes frente a la sexualidad.

Preguntad: ¿Qué papel tiene el vínculo y qué papel tiene el placer en la relación sexual?

La información *mecánica* sobre la sexualidad es también importante, pero resulta fácil de encontrar. Lo que es difícil de encontrar es el significado de la sexualidad, el amor y las relaciones entre dos personas. Saber lo que tus padres piensan y creen puede ayudar en tener tu propia visión sobre las relaciones, el amor y la sexualidad.



b. Encontrar las palabras: ejercicio

⌚ 5 minutos

Decid: Probemos algo. Esto es solo para vosotros: romperéis vuestra lista cuando hayáis acabado. Escribid cada palabra que podáis pensar sobre los órganos sexuales de un hombre y de una mujer.

Decid: Ahora haced lo mismo con el codo, la nariz y las orejas.

Preguntad: ¿Por qué creéis que tenemos tantas palabras para los órganos sexuales? Si la sexualidad es tan importante, ¿por qué a la gente le resulta tan difícil hablar sobre ello, incluso entre ellos, pero especialmente con sus hijos?

Escribid las respuestas de los adolescentes. Puede que ofrezcan poco más que descripciones, como “Porque se avergüenzan”. Si no hay muchas respuestas, preguntad: ¿Os sentís incómodos hablando sobre sexualidad? ¿Por qué?



c. La importancia de hablar con vuestros padres

🕒 10 minutos

Decid algo como: En este último ejercicio con palabras la mayoría de vosotros se sintió, como mínimo, un poco incómodo. ¿Sabéis por qué? A no ser que tengáis mucha suerte, vuestros padres sienten lo mismo. Vuestros padres tienen la mayor parte de responsabilidad de hablaros sobre cosas importantes, pero vosotros también tenéis vuestra parte. En esta sesión los padres están aprendiendo algunas de las razones por las que a los adolescentes no les gusta hablar con sus padres, incluyendo enfados, malentendidos y regañinas.

Preguntad: ¿Alguna vez habéis dicho “Mis padres no me entienden”?

Decid: Casi todos los adolescentes lo han dicho. ¿Qué creéis que dicen vuestros padres a menudo? “Mis hijos no me cuentan nada de sus vidas” “¿Dónde fuiste?” “Fuera” “¿Qué has hecho hoy en el instituto?” “Nada” “¿Con quién?” “No me acuerdo” ¿Os suena esto familiar? Los padres a veces también esquivan así las preguntas.

Decid: Cuando los padres y los adolescentes hablan a menudo, y sin ninguna intención especial, es fácil conocer los valores, actitudes y costumbres familiares, y saber cuáles compartes y

cuáles no. Esto resulta muy difícil si no sabes cuáles son las creencias y valores familiares, o los tienes que intuir.

Preguntad: ¿Cuáles son los beneficios de hablar con vuestros padres?

Algunos de los beneficios de hablar regularmente con los padres son:

- ✓ Es más fácil hablar en serio sobre sexualidad con otros adolescentes.
- ✓ Tener consejo de alguien que quiere lo mejor para ti y no algo de ti.
- ✓ Ayuda con problemas reales como la depresión y el estrés.
- ✓ Saber que sobrevivieron siendo adolescentes y que tú también puedes.



d. Algunos consejos para hablar con tus padres

🕒 10 minutos

Preguntad: ¿Qué haría que resultara más fácil hablar con vuestros padres sobre vuestros pensamientos personales y las cosas que importan de verdad, incluyendo la sexualidad? Pensad en completar esta frase: “Sería más fácil hablar con mis padres si...”

Escribid todas las sugerencias en la pizarra.

Decid algo como: Les estamos dando sugerencias a vuestros padres para que resulte más cómodo hablar con vosotros. ¿Qué consejos les daríais vosotros? Aquí tenéis algunas sugerencias para vosotros:

- ✓ Simplemente, hablad. Sobre el instituto, vosotros mismos, vuestros amigos, lo que sea.
- ✓ *Pilladles* siendo buenos. Dadles las gracias. Decid lo que os gusta sobre ellos.
- ✓ Escucha realmente cuando te hablan. Comprueba si realmente oíste lo que pretendían. Di “Así que crees...” antes de contarles tus propios pensamientos.
- ✓ Evita recriminaciones, acusaciones como “tú nunca...” y “tú siempre...”

- ✓ Intenta verlo desde su perspectiva primero. No esperes que sean perfectos.
- ✓ Discúlpate cuando te equivoques; a ellos también les resultará más fácil disculparse.

3. Prepararte para hablar con tus padres

🕒 20 minutos

a. Juego de rol: Tú eres el padre

🕒 10 minutos



Decid algo como: ¿Crees que ser adolescente es duro? ¿Por qué no intentar ser el padre por una vez? Necesitamos dos voluntarios para ser los primeros, todo el mundo tendrá su turno. Lanzaremos una moneda para saber quién será el padre y quién el adolescente. El *padre* recogerá un sobre, leerá la situación y después la representarán como padre e hijo.

(Los formadores deben preparar situaciones para la mitad del grupo, como mínimo, de antemano. El grupo puede sugerir o modificar situaciones de antemano. Algunos ejemplos pueden ser “El adolescente ha vuelto del cine una hora más tarde de lo acordado”, “El adolescente ha aceptado que un estudiante mayor le trajera en coche a casa en vez de tomar el autobús”, “El adolescente necesita permiso para asistir a una fiesta en casa de un amigo”. Los formadores deberían escoger situaciones que se ajusten a su grupo.)

Después de cada actuación, debéis evaluar si se han seguido los consejos que os han dado en la actividad anterior.

Premiad a *padres* y *adolescentes* por cualquier buena habilidad comunicativa después de cada situación. Si alguien lo hizo realmente mal, preguntad si hubiera habido otra manera en que la situación hubiese ido mejor.

b. Tomar la sexualidad en serio

🕒 10 minutos



Decid algo como: Es natural reírse cuando nos sentimos incómodos o avergonzados y debe haber un millón de chistes sobre sexualidad. Pero el poder y la importancia de la sexualidad deben ser tomados en serio.

Más allá de la mecánica y el placer de la sexualidad, hay una relación entre personas, puntual o más larga, que también se debe cuidar. Para ello es muy importante la comunicación. Por último, el riesgo de embarazo y las enfermedades de transmisión sexual es algo que hay que tener muy en cuenta cuando se tienen relaciones sexuales, dado que pueden condicionar tu futuro.

Construir tu futuro. Decid algo como: La sexualidad será una parte importante de tu futuro, pero no debería decidir tu futuro o ser tu futuro. Tener sueños y metas para tu futuro te da algo con lo que sopesar las consecuencias de tus actos “¿Si hago esto seré más o menos capaz de alcanzar mi meta?” Estamos animando a vuestros padres a hablar a menudo con vosotros sobre vuestros planes para el futuro.

4. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Pedid a los adolescentes que hablen con sus padres sobre un tema relacionado con la sexualidad, el amor o las relaciones que sea importante para ellos. Utilizad la hoja 10.1.

Pedid a los adolescentes que se preparen para explicar la semana siguiente no sobre lo que hablaron, sino cómo fue la charla. ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo parecían sentirse tus padres? Las actividades de esta sesión familiar les darán un punto de partida para hacer que resulte más fácil hablar con sus padres.



Entrevista a tu padre o a tu madre

Esta semana la práctica pretende ayudar a tus padres a que recuerden qué significaban las reglas y expectativas de sus padres para ellos cuando eran adolescentes. También pretende ayudar a tus padres a que sean más claros contigo sobre sus expectativas sobre ti.

Puedes preguntar alguna de las siguientes preguntas:

¿Cuáles eran las expectativas de los padres de tus padres y reglas sobre sus relaciones afectivo-sexuales cuando eran adolescentes?

¿Cómo se conocieron tus padres? ¿Cuántos años tenían? ¿Cuándo decidieron formalizar su relación o se casaron?



¿Son las expectativas de tus padres iguales a las de los suyos? Si no lo son ¿en qué se diferencian?

Puedes acabar por preguntarte *a ti mismo*:

¿Cómo me sentí preguntando a mis padres?

¿Cómo parecía que se sentían hablando sobre su sexualidad y las expectativas de sus padres?

Toma notas si quieres. Esto *no* se entregará.

Sesión 11

Habilidades de afrontamiento I. Expresar sentimientos y emociones

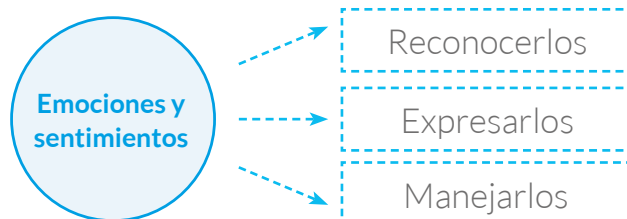
Resumen

En esta sesión se trabaja el significado de las emociones y los sentimientos. Se trata de mejorar la capacidad para reconocer sentimientos y emociones. Además de ser una habilidad necesaria para un funcionamiento social adecuado, puede ser una habilidad previa y, asimismo, necesaria para el dominio de otras más complejas.

Meta global

Mejorar la capacidad de los chicos para reconocer, expresar y manejar emociones y sentimientos.

Objetivos	Actividades	🕒	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - Guías de los adolescentes. - Papeles. - Colores.
2. Aprender a expresar, reconocer, prever y manejar sentimientos y emociones	- Ejercicio de calentamiento sobre emociones	10 min	Hoja 11.3 a 11.7	
	- Discusión: ¿cómo lo podemos decir?	5 min		
	- Juego: ¿qué siento?	10 min	Hoja 11.1 y hoja 11.2	
	- Discusión: ¿cómo te sentirías?	10 min		
	- Manejar sentimientos	10 min		
3. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		55 min		



Sabed cómo os sentís, escoged cómo lo expresáis o reaccionáis

Sesión 11

Habilidades de afrontamiento I. Expresar sentimientos y emociones

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 5 minutos



La última semana pedisteis a los adolescentes que hablaran con sus padres sobre una cuestión relacionada con la sexualidad, el amor o las relaciones que sea importante para ellos.

Preguntad a los adolescentes si lo hicieron y si utilizaron la entrevista a los padres. Pedidles no sobre lo que hablaron, sino cómo fue la charla, cómo se sintieron y cómo parecían sentirse sus padres.

2. Emociones y sentimientos

🕒 35 minutos



a. Ejercicio de calentamiento sobre emociones

🕒 10 minutos

Decid: Hoy vamos a hablar sobre las emociones y los sentimientos. Tenemos un ejercicio introductorio (hoja 11.3 hasta hoja 11.7.)

Pedid: ¿Quién puede nombrar una emoción o un sentimiento?

Escribid las respuestas en una pizarra o similar.

Preguntad a los adolescentes que sugieran, por cada emoción nombrada, una situación en la que ellos o alguien que conozcan se sintiesen así y que describan ese sentimiento.

La lista puede incluir algunos de los siguientes sentimientos y emociones:

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| ✓ Feliz | ✓ Enfadado | ✓ Triste |
| ✓ Asustado | ✓ Preocupado | ✓ Celoso |
| ✓ Disgustado | ✓ Orgulloso | ✓ Preocupado |
| ✓ Aliviado | ✓ Avergonzado | ✓ Embarazoso |
| ✓ Sorprendido | ✓ Frustrado | ✓ Impaciente |
| ✓ Solo | ✓ Empático | ✓ Excitado |
| ✓ Diferente | ✓ Desanimado | ✓ Tonto |
| ✓ Agradable | ✓ Valiente | ✓ Curioso |
| ✓ Divertido | ✓ Sensible | ✓ Animado |
| ✓ Paciente | ✓ Tímido | ✓ Culpable |
| ✓ Miedo | ✓ Herido | ✓ Confundido |



b. Debate: ¿Cómo lo podemos decir?

🕒 5 minutos

Decid: Hay más de una manera de decir cómo nos sentimos.

Preguntad: ¿Se os ocurre alguna? (Si no hay respuestas, señalad vuestros ojos.) Podemos decir cómo se siente alguien observando cómo se le ve.

Preguntad: ¿Qué partes de la cara pueden enseñarnos cómo se siente alguien? ¿Y en nuestros cuerpos? ¿Puede el cuerpo demostrar cómo nos sentimos? ¿Cómo?

Pedid: Voluntarios para ejemplificar e invitar a los adolescentes a que adivinen.

Preguntad: ¿Quién puede pensar en otra manera? (Señalad vuestras orejas si es necesario.)

Decid: Podemos decirlo al escuchar a la gente, y no solo lo que dicen.

Preguntad: ¿Qué podríais oír, además de lo que dicen, que te indicara cómo se siente alguien? (Las respuestas pueden incluir llorar, sollozar, respirar profundamente.)

Preguntad: ¿A alguien se le ocurre una última manera? (Si no hay respuestas, no se lo digáis.) Preguntad a alguien cómo se siente, después preguntad a la clase qué hicisteis para saber cómo se sentía. Es obvio, pero podemos saber cómo se siente una persona preguntándole.



c. Juego: ¿Qué siento?

🕒 10 minutos

✏️ Hoja 11.1 y 11.2

Pedid voluntarios o escoged a un adolescente. Ese adolescente escoge un sentimiento de la lista de sentimientos o emociones generada antes y lo representa para que los otros intenten adivinar cuál es. El adolescente que lo adivine pasará a representar. Permitid que cada adolescente tenga un turno. Señalad que en este juego solo se puede adivinar lo que siente observándole. Pedid a los adolescentes que rellenen la **hoja del Juego del sentimiento, Guías de los adolescentes, sesiones 11.1 y 11.2.**



d. Debate: ¿Cómo te sentirías?

🕒 10 minutos

1. Igual

Pedid a los adolescentes que expresen (con su cara, postura corporal, palabra...): ¿cómo te sentirías si...

...pierdes el bus del instituto después de que tus padres te avisasen?

...tus padres te regalan algo por tu cumpleaños que realmente querías?

...fueses con la cremallera abierta todo el día en el instituto y nadie te lo dijera?

...se te escapó el monopatín y realmente te hiciste daño?

...tu madre te dice: “lo hiciste bien en el partido de hoy”?

...todos tus amigos fuesen a una fiesta menos tú?

Decid que en muchas situaciones la mayoría de nosotros siente lo mismo.

2. Diferente

Pedid a los adolescentes que enseñen (haced que los ejemplos encajen con vuestro grupo): ¿cómo te sentirías si...

...tu hermano te empujara a la piscina?

...te montases en el Dragon Khan?

...tocases el piano o el tambor en la banda escolar?

...tuvieses que comer brócoli (espinacas, acelgas, etc.) para la cena?

...tu madre invitara a tus primos el fin de semana?

Decid algo como: La gente puede tener sentimientos diferentes sobre la misma situación. Por ejemplo, una persona a la que le encantan las espinacas probablemente se sentirá diferente al tomarlas para cenar que alguien que las odie. Alguien que tiene miedo de la montaña rusa puede asustarse mientras que otra persona se puede sentir excitado. Todos somos diferentes, no nos sentimos siempre igual frente a las mismas situaciones.

Preguntad: ¿Es posible tener más de un sentimiento a la vez?

3. Manejar sentimientos

🕒 10 minutos



Decid algo como: Aprender cómo *leer* lo que otra gente siente es una habilidad social importante. Sea justo o no, la gente evita a la gente que *no lo entiende* o que necesitan que se les explique todo. Pero aprender a *leer* tus propios sentimientos es probablemente igual de importante. Aprender a *leer* tus sentimientos es el primer paso para ser *dueño* de ellos, ser capaz de decirte a ti mismo “Sí, estoy enfadado, humillado, contento o confundido por lo que ha pasado”.

Tus sentimientos son tuyos y no son algo sobre lo que sentirse avergonzado. Poseerlos es una parte de ser realmente quien eres. No admitirte a ti mismo cómo te sientes puede llevar a la confusión, tristeza y a sentirte mal contigo mismo.

Cuando los posees o los aceptas estás mucho mejor preparado para pensar: “Vale, ahora sé cómo, cuándo y a quién quiero mostrar cómo me siento”. Escoger cómo expresar lo que sientes te da un mayor control. Escoger cómo reaccionar es tan *real* como actuar sin pensar.

Decir o hacer la primera cosa que se te ocurre o actuar impulsivamente es a veces lo que la otra persona quería que hicieras. De alguna manera estás *recompensando* a esa persona al reaccionar de esa manera. Recompensarles les invita a repetirlo. Ignorar, cuando puedes, el comportamiento que no te gusta hace que probablemente ese comportamiento se repita menos.

Recordad: Sabed cómo os sentís, **escoged** cómo lo expresáis o reaccionáis.

4. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Pedid a los adolescentes que hablen a sus padres alguna vez durante la semana sobre un sentimiento que tengan durante el día, que les gustó o les disgustó.

Recordadles que cuando no hablan sobre sus sentimientos, muchos padres se sienten apartados de la vida de sus hijos y se sienten heridos.

Pedidles que busquen maneras de hacer que las reuniones familiares funcionen para ellos.



Juego del sentimiento

1. “¡Oh! La moto no arranca y no puedo llegar al instituto”.

Yo siento

2. “Esos chicos están jugando con el ordenador. ¿Qué pasa si se estropea cuando yo lo necesite?”

Yo siento

3. “Cuando tú no me dejas jugar con tus videojuegos y yo sí que te dejas jugar con los míos, yo me siento...”

Yo siento

4. “Cuando me das la lata y me molestas si no puedes tener lo que quieres al instante, ¿cómo me siento?”

Yo siento

5. “Ah, me hiciste un regalo muy bonito. Yo no sabía que tú ibas a regalarme algo”.

Yo siento

6. “Estoy tratando de terminar un trabajo. Cada vez que estoy a punto de terminar, el ordenador se reinicia”.

Yo siento

7. “Cuando trato de hablarte y tú no me escuchas, ¿cómo me siento?”

Yo siento



8. “¿Dónde está mi bicicleta nueva? Mi madre se va a enfadar mucho si alguien se la llevó. Ella me dijo que no la sacara fuera”.

Yo siento

9. “Cuando encontré la bicicleta nueva, ¿cómo me sentí?”

Yo siento

10. “Jugué al baloncesto muy bien hoy. Hice muchos puntos”.

Yo siento

11. “¿Por qué se están riendo de mí? ¡Ay! Me equivoqué. Me puse un calcetín rojo y uno verde”.

Yo siento

12. “Mamá, ¿puedo destapar mi regalo ahora? Por favor, por favor, no puedo esperar. Quiero abrirlo ahora”.

Yo siento

13. “No estudié para el examen, ¡pero de todas maneras saqué una buena nota!”.

Yo siento

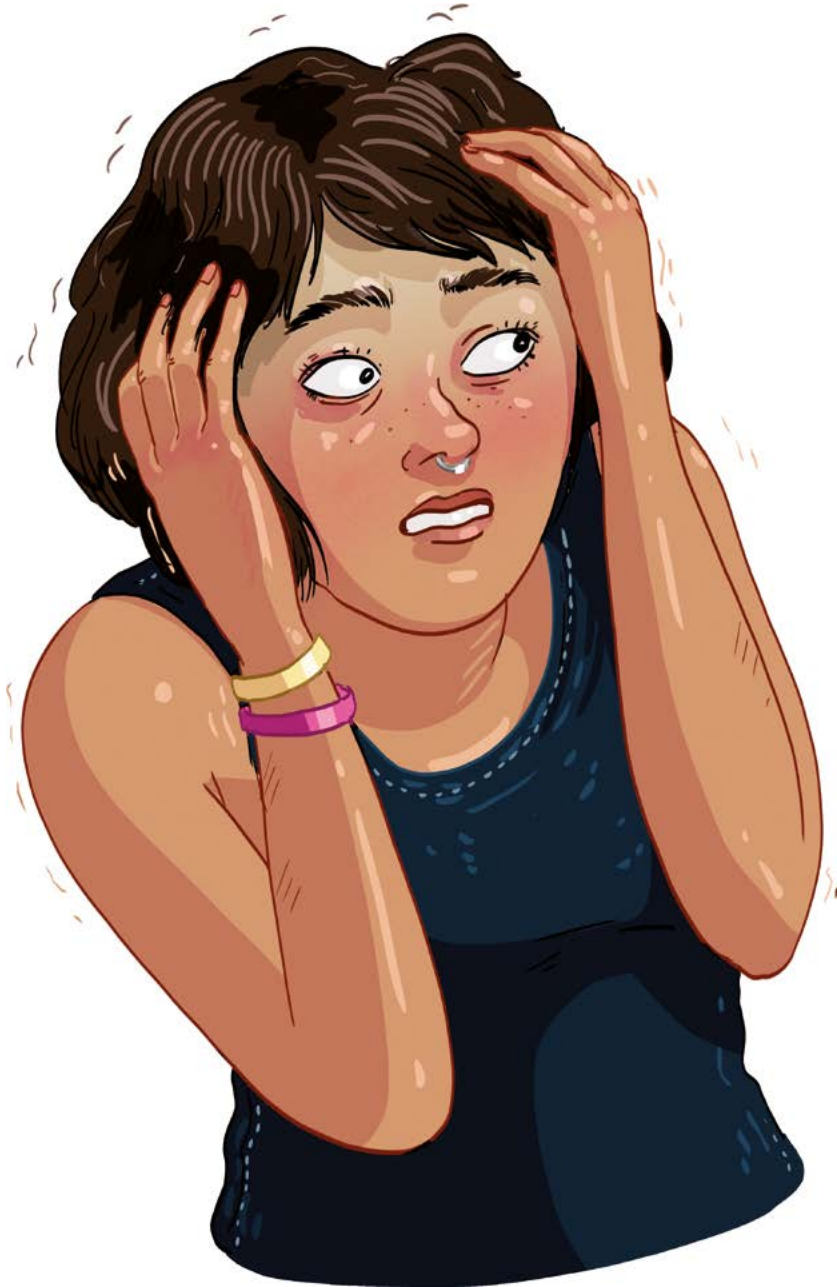


Juego de charadas

¿Has sentido alguna vez algo, pero no sabías qué sentías?

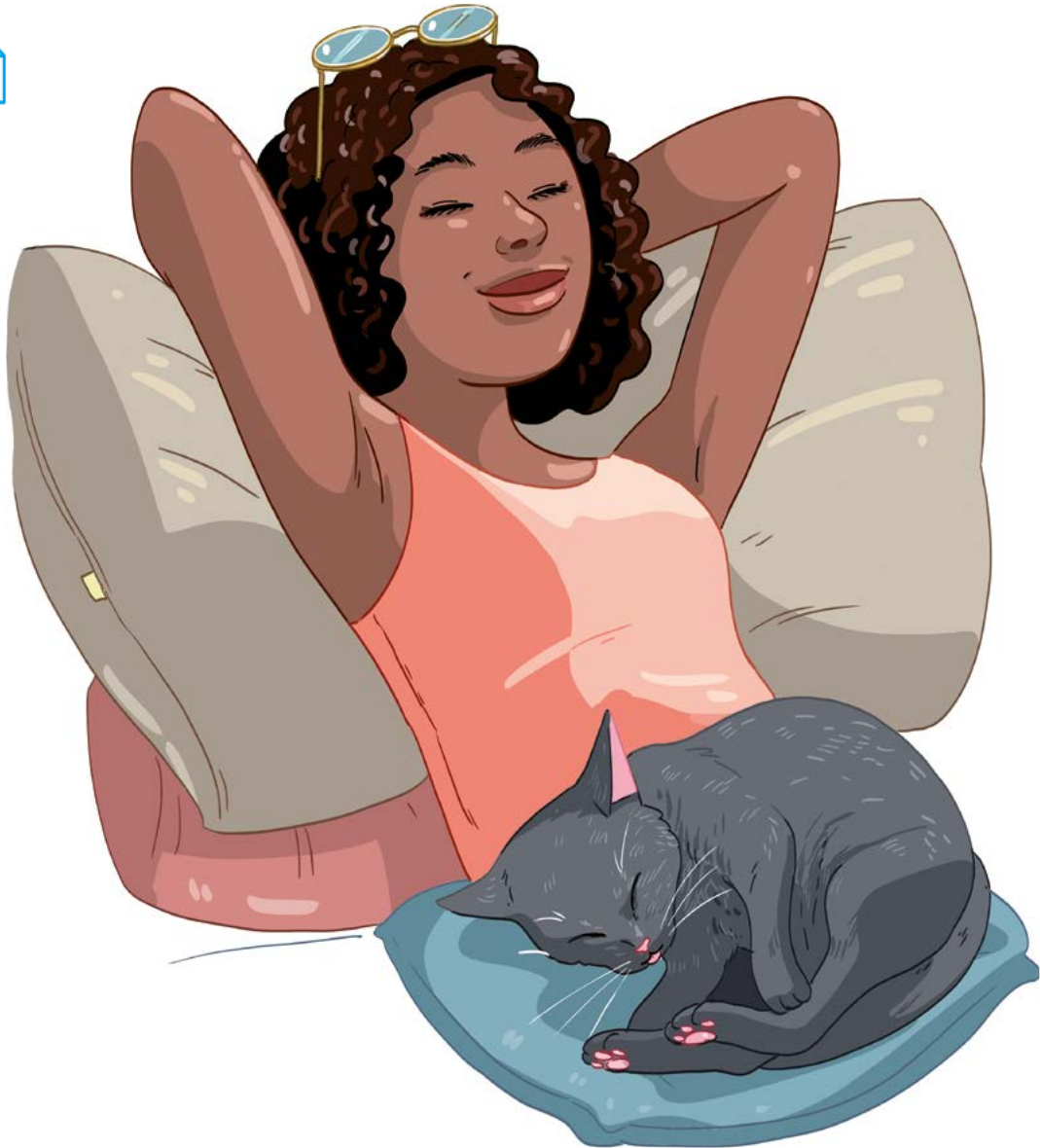
¿Te has preguntado alguna vez cómo se siente un miembro de tu familia?

Bien, este juego es adivinar palabras y sentimientos. Mira si puedes adivinar lo que cada uno de estos chicos está sintiendo reorganizando las palabras que aparecen bajo cada historia.



Estoy en casa solo y no sé cuando volverá mi madre.
Oigo ruidos y no sé lo que son.
¿Qué sentimiento tengo?

OIMED



Mi mejor amigo se llama Javier.
Disfruto jugando con él. Nos reímos mucho,
pero lo más importante es que me puedo mostrar como soy
cuando estoy con él. Si me siento triste o enfadada, puedo
hablarle y me escucha. ¿Cómo me siento?

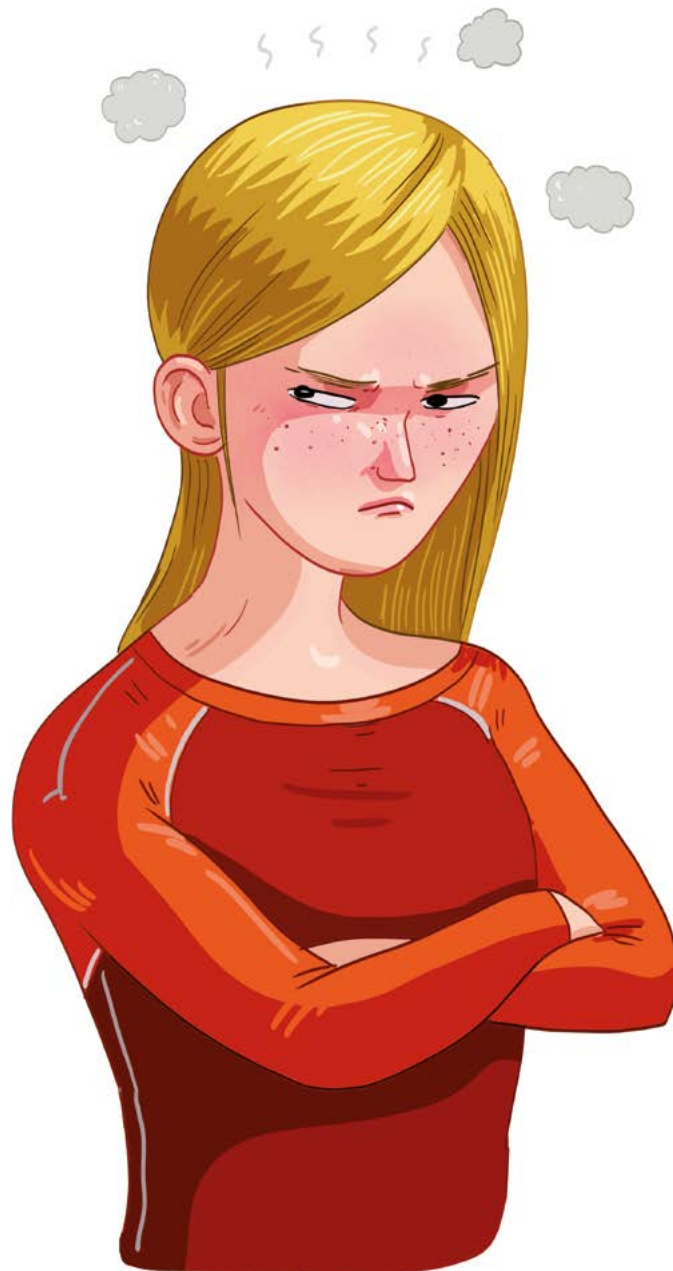
ARADJEAL



Las matemáticas eran difíciles para mí antes, pero ahora tengo un tutor que me ayuda a estudiar. Antes me sentía muy nervioso antes de los exámenes, pero ahora ya no.

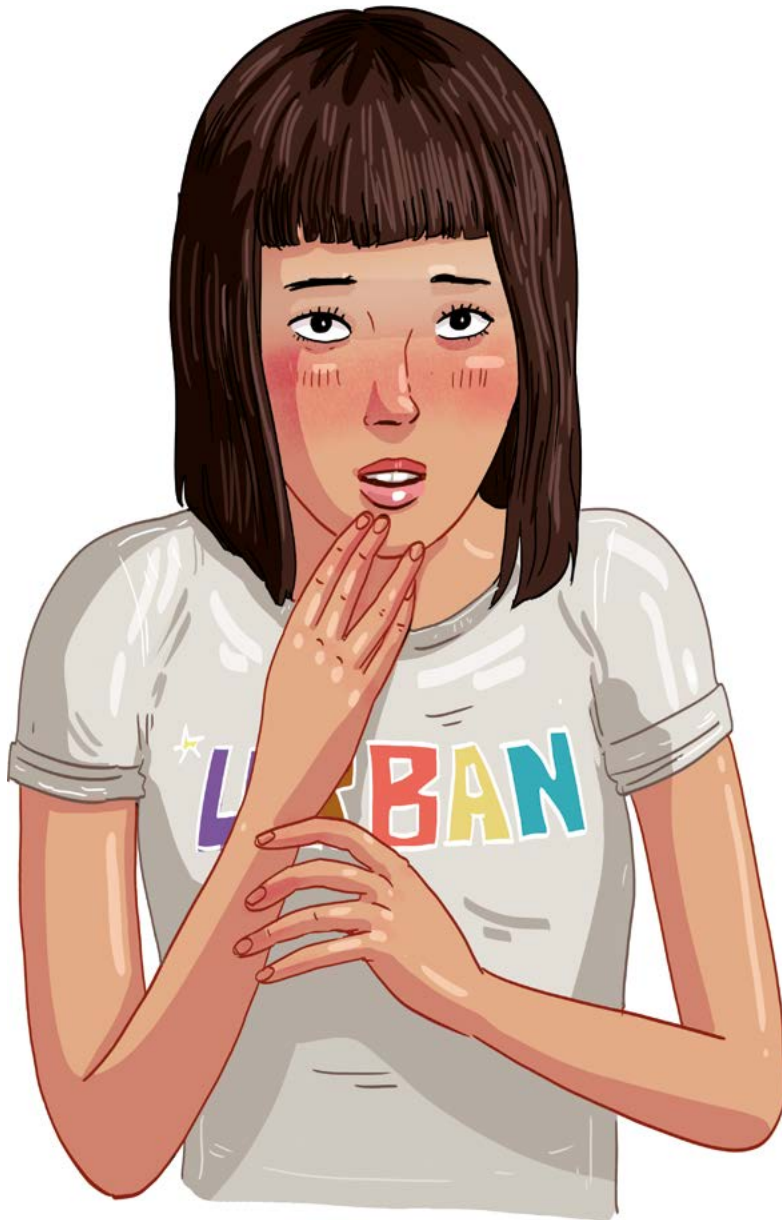
Ahora quiero que haya un examen hoy, así puedo mostrar todo lo que he aprendido. ¿Puedes adivinar qué estoy sintiendo?

ZACNOFINA



Mi padre me prometió que me llevaría a mi competición de gimnasia hoy. Hace tres meses que practico la gimnasia rítmica, pero él está trabajando hasta tarde y no me puede llevar. ¿Qué sentimiento tengo?

FAENDO



Hace poco me mudé a un barrio nuevo y fui a montar en bicicleta para conocer a nuevos amigos.

Me paré a hablar con algunos chicos y me caí de mi bicicleta a causa de una piedra.

¿Qué sentimiento tengo?

GREVÜNEAZ



Mis padres y yo peleábamos mucho,
pero luego fuimos a un grupo para aprender a llevarnos mejor.
Ahora hacemos muchas cosas juntos y nos llevamos mucho mejor.

Me gusta mucho ir a casa ahora.
¿Puedes adivinar cómo me estoy sintiendo?

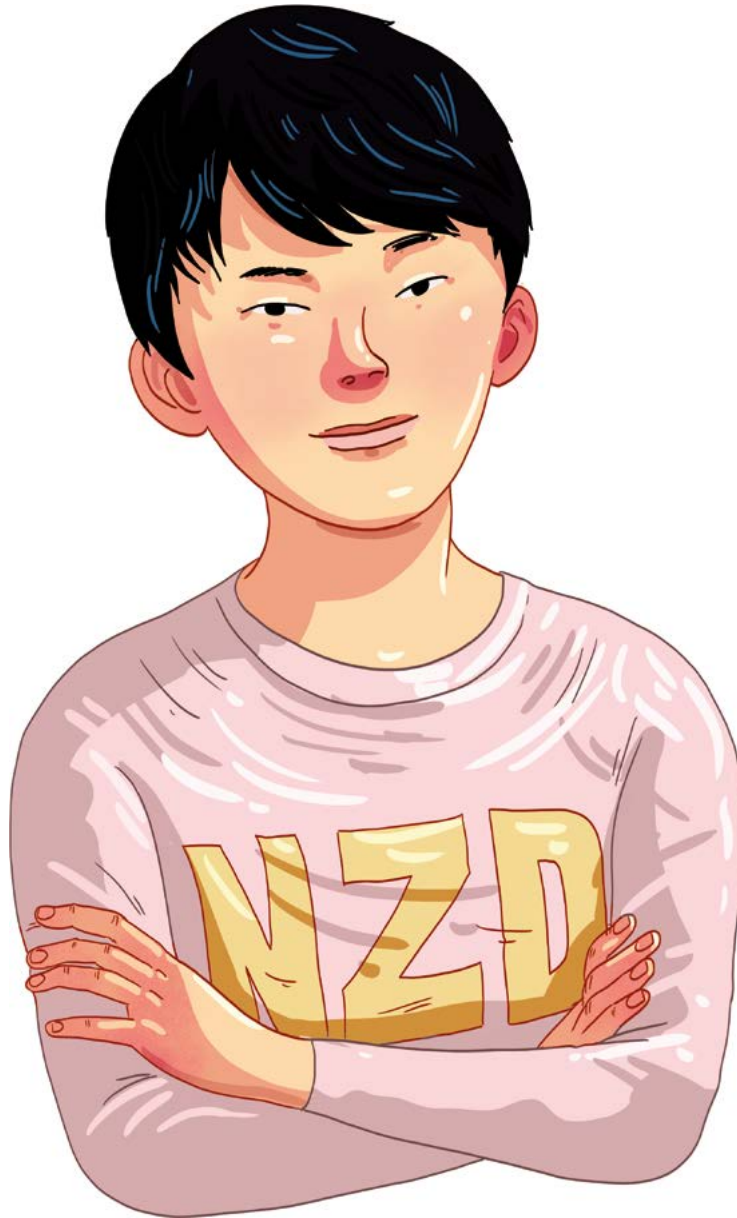
ZELIF



Vivo con mi madre. A veces paso tiempo con mi padre durante los fines de semana. Le echo de menos porque no le veo mucho.

La semana pasada me dijo que nos iríamos al parque, pero él me falló. ¿Cómo me siento?

ERSTIT



Mi padre ha estado trabajando en otra ciudad durante un tiempo.

 Mi madre y yo hemos estado solas en casa.

 Tenía miedo por las noches cuando mi padre no estaba en casa.

 Oía ruidos y no sabía qué eran. Ahora mi padre ha vuelto a casa y yo duermo muy bien toda la noche. No he vuelto a oír ruidos.

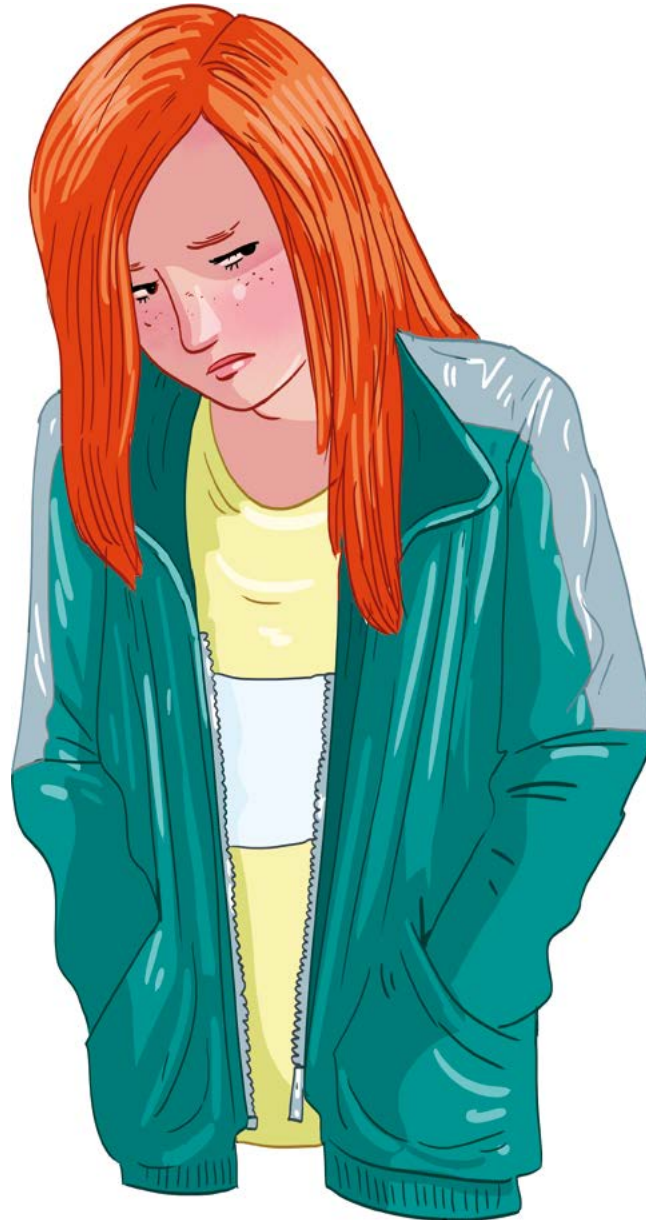
 ¿Cómo me siento?

ORUGES



Vivo con mis abuelos. La semana pasada fuimos al circo.
Vi a personas haciendo cosas increíbles. Los trapecistas se
colgaban patas arriba y daban vueltas en el aire.
Una señora montaba en bicicleta en un alambre finito muy cerca
del techo. Me hizo pensar que todo es posible.
¿Qué sentimiento tengo?

MSABORO



Mi mamá dio a luz a un bebé.
Me cae muy bien mi hermano nuevo, pero llora mucho y
necesita mucha atención. Mis padres se mantienen muy
ocupados con él. Me parece que mis padres
no me prestan atención.
¿Cómo me siento?

AGINORDA

Sesión 12

Habilidades de afrontamiento II. Afrontar las críticas

Resumen


En esta sesión se trabaja el afrontamiento de las críticas. Recibir y hacer críticas es algo muy habitual en la vida cotidiana. Con ellas podemos ofender o ser ofendidos. En la presente sesión aprenderemos a decir las cosas en el momento oportuno y de la manera correcta sin ofender a nadie.

Se trabajará sobre dos habilidades:

- ✓ Cómo expresar una crítica.
- ✓ Cómo recibir una crítica.

Meta global

Mejorar la capacidad de los chicos para afrontar las críticas de manera constructiva.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - Guías de los adolescentes. - "Escenas de críticas": hacer papelitos con las situaciones de la hoja 12.2 - Cartel hoja 12.1
2. Mejorar las habilidades de los chicos para expresar críticas	- ¿Qué es la crítica?	10 min	Hoja 12.1	
	- Cómo criticar - Practicar cómo dar críticas	10 min 15 min		
3. Mejorar las habilidades de los chicos para expresar críticas	Cómo recibir críticas	15 min	Hoja 12.2	
4. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 12

Habilidades de afrontamiento II.

Afrontar las críticas

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos



La última semana pedisteis a los adolescentes que durante la semana hablaran con sus padres sobre algún sentimiento, fuese porque les agradase o porque les disgustase. También les pedisteis que buscasen maneras de hacer que las reuniones familiares funcionasen para ellos.

Preguntad: ¿Hablasteis con vuestros padres sobre algún sentimiento durante la semana? Y ¿qué podéis contar de los encuentros familiares? ¿Tuvisteis alguno? ¿Funcionó para vosotros?

Decid: Vuestros padres han estado aprendiendo sobre establecer límites.

Preguntad: ¿Alguien en casa ha notado cambios desde que empezasteis en este grupo? ¿Cómo os sentís sobre esos cambios? Cuando tus padres hacen esos cambios ¿crees que están disgustados contigo o que te están criticando?

2. Afrontar la crítica

⌚ 50 minutos



a. ¿Qué es la crítica?

⌚ 10 minutos

Decid algo como: La mayoría de nosotros tenemos una idea bastante clara sobre lo que son las críticas. Hablando más claramente: criticamos cuando le decimos a otra persona algo que no nos gusta de él o de su comportamiento.

Pero hay diferentes maneras de criticar, ¿no? Hay crítica cuando alguien intenta ayudar y también hay crítica cuando alguien no está intentando ayudar, sino que está intentando desanimarte. El primer tipo normalmente se llama *constructivo* o *amigable*. El segundo tipo se puede llamar *negativo* o *hostil*.

Decid: Comprobemos vuestra *evaluación de críticas*. Extended el brazo hacia el centro con el pulgar hacia el lado, ni hacia arriba ni hacia abajo. Cuando leáis estas frases poned el pulgar hacia arriba si la crítica es constructiva y el pulgar hacia abajo si creéis que la crítica es negativa.

- ✓ ¡No seas tan estúpido!
- ✓ Eh, tienes algo entre los dientes, justo ahí.
- ✓ ¡Tu habitación huele como una pocilga!
- ✓ ¿Sabes?, hay una manera más fácil de hacer eso.
- ✓ ¿Quién te ha cortado el pelo, un ciego?
- ✓ Tu nuevo *look* es chulo, pero me gustaba más el corte de pelo de antes.

Concluid: Bueno, ha habido algunos desacuerdos, pero creo que en general vuestra *evaluación*

de críticas funciona bien. Y no es una sorpresa. Todo el mundo es sensible a las críticas, incluso a las críticas constructivas de un amigo que intenta ayudar.



b. Cómo hacer una crítica

🕒 10 minutos

✍ Hoja 12.1

Decid algo como: Es difícil criticar sin herir los sentimientos de la otra persona y es incluso más difícil oírlo sin sentirse herido. Empecemos con cómo dar críticas constructivas; esto nos puede ayudar para identificar cuando recibimos críticas que pretenden ser de ayuda y nos ayudará a recibir las bien. Hablaremos de cómo recibir las críticas después.

1. Escoge un buen momento
2. Mira a la persona.
3. Tener una cara agradable y la voz calmada.
4. Di algo agradable primero (alaba.)
5. Di cuál es el problema y por qué es un problema.
6. Ofrece una solución.
7. Agradece a la persona que te haya escuchado.

Ejemplo: “Realmente me gusta salir por ahí contigo, y no me importa dejarte mis videojuegos, pero cuando no los dejas en su caja se rayan y se oyen crujidos y saltos cuando los escuchas. ¿Podrías dejarlos otra vez en su caja cuando no los estés utilizando? Gracias, tío, sabes que no te quiero reñir, pero estos trastos me cuestan un ojo de la cara.”

c. Practicar dar críticas

🕒 10 minutos

✍ Hoja 12.2

Dividid a los adolescentes en pequeños grupos. Pasadles situaciones de la **hoja 12.2 Dar y recibir críticas (practicar)** en trozos de papel dentro de una bolsa.

Pedid a cada grupo que escoja una situación y que practiquen dar críticas positivas. Animad al grupo a decir a cada orador lo que les gustó y lo que creen que podría haber hecho mejor, con críticas constructivas.



d. Cómo recibir las críticas

🕒 10 minutos

Decid algo como: Como casi todas las críticas nos hacen sentir incómodos, sean amigables u hostiles, es mejor responder a las críticas de la manera que os explicaremos, a no ser que sepáis seguro que es hostil (¡Eh, enclenque, tu madre va vestida de maruja!).

1. Mira a la persona.
2. Escucha.
3. Si es necesario, haz preguntas para obtener más información.
4. Reformula la crítica.
5. No discutas. Di gracias, pensaré sobre eso.

Ejemplo:

Madre: Tamara, tu habitación está siempre desordenada. Quiero que la tengas más arreglada.

Tamara: ¿Qué debería hacer diferente?

Madre: Quiero que pongas tu ropa en el armario, que hagas la cama y que recojas tus cosas del suelo.

Tamara: Así que quieres que tenga recogido el cuarto ¿todo el tiempo, solo los fines de semana o cuándo?

Madre: Bueno, empezar la semana con el cuarto recogido estaría bien.

(Nota: a menudo recibimos críticas que no empiezan con un halago o una explicación.)

e. Practicar recibir críticas

🕒 10 minutos

✍️ Hoja 12.2

Dividid a los adolescentes en pequeños grupos. Pasad situaciones de la **hoja 12.2 Dar y recibir críticas (practicar)** en trozos de papel en una bolsa.

Pedid a cada grupo que escoja una situación y que practiquen cómo recibir críticas constructivas. Animad al grupo a que diga a cada orador lo que les gustó y qué hubiese podido hacer mejor, otra vez con críticas constructivas.

3. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Cuando tengas que criticar a miembros de la familia y amigos, esta semana practica dar críticas constructivas. Practica recibir críticas también: puede que tus padres te den este tipo de críticas. Tus encuentros familiares pueden ser un buen momento para discutir cosas que te gustaría que los otros miembros de la familia cambiaran (críticas constructivas).



Cómo hacer una crítica

1

Escoge un buen momento.

2

Mira a la otra persona.

3

Tener una cara agradable y la voz calmada.

4

Di algo agradable primero (alaba.)

5

Di cuál es el problema y por qué es un problema.

6

Ofrece una solución.

7

Agradece a la persona que te haya escuchado.



Cómo recibir las críticas

1

Mira a la persona.

2

Escucha.

3

Si es necesario, haz preguntas para obtener más información.

4

Reformula la crítica.

5

No discutas.
Di gracias,
pensaré sobre eso.





Hacer y recibir críticas: practicar

1

Criticar a un amigo que te insultó.

2

Criticar a un amigo que no ayudó a recoger las cosas de clase.

3

Tienes un amigo al que le gusta romper las reglas y te mete en problemas. ¿Qué dirías si no te gusta eso?

4

Tienes un amigo que se mete con niños más pequeños y eso no te gusta.

5

La profesora no te presta tanta atención como a la mayoría de los otros compañeros.

6

Tu padre ha estado muy poco por casa al estar trabajando. Mira a la persona.

7

Cread otros ejemplos que el grupo pueda necesitar.

Sesión 13

Habilidades de afrontamiento III. Afrontar el enfado


Resumen

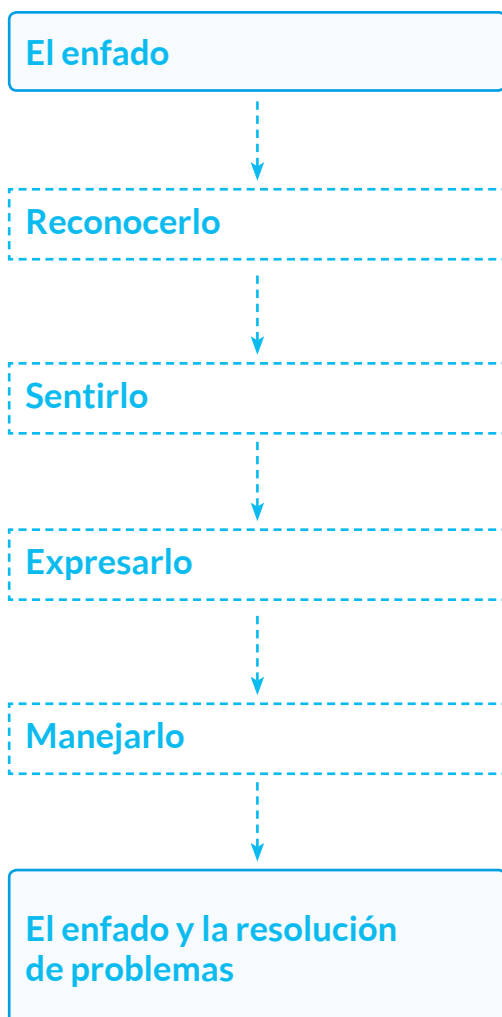
Hay otras cosas, además de las críticas, que hacen que la gente se enfade. A lo largo de nuestras vidas es normal que nos enfademos por algo que nos haya dicho o hecho alguna persona.

Para conseguirlo es importante que los chicos aprendan a identificar las situaciones en las que se enfadan y sienten rabia y cómo controlar ésta última. Para ello se recordará las técnicas de afrontamiento y resolución de problemas ya aprendidas con anterioridad.

Meta global

Mejorar la capacidad de los chicos para afrontar el enfado de manera constructiva, aprendiendo a reconocer sus causas, cómo se manifiesta y su control.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - Papel de estraza. - Hojas para colgar en la habitación - Rotuladores.
2. Aprender a reconocer el enfado	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer el enfado - Sentir el enfado 	10 min 5 min		
3. Aprender a expresar el enfado	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar el enfado - Expresar tu enfado 	10 min 5 min	Hoja 13.1, 13.2 y 13.3	
4. Aprender a manejar el enfado	Afrontar el enfado	10 min	Hoja 13.1	
5. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas - Práctica para casa 	10 min 5 min	Hoja 13.1	
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 13

Habilidades de afrontamiento

III. Afrontar el enfado

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 5 minutos



La última semana pedisteis a los adolescentes que practicasen dar críticas constructivas a su familia y amigos. Les dijisteis que practicasen recibir críticas, especialmente de sus padres. Sugeristeis que los encuentros familiares podrían ser un buen momento para discutir cosas que les gustaría que su familia cambiase (críticas constructivas).

Pedid: ¿Cómo fue criticar constructivamente a vuestros amigos? ¿Y a vuestros padres? ¿Se os hace más fácil recibir críticas de otros? Pedid a los adolescentes que compartan lo que pasó con el resto del grupo. Recordad que todo el mundo es sensible a las críticas, incluso las críticas constructivas amigables, y que es importante aprender a criticar de una manera correcta. Alguien que puede aceptar las críticas constructivas parecerá fuerte y la familia y sus amigos lo apreciarán. Nadie admira a alguien que sea *flojo*.

2. Debate: el enfado

🕒 25 minutos



a. Reconocer el enfado. ¿Qué cosas os hacen enfadar?

🕒 10 minutos

Decid: Hay otras cosas, además de las críticas, que hacen que la gente se enfade. ¿Qué cosas os hacen enfadar a vosotros?

Escribid las respuestas en el papel de estraza, apuntando el nombre del adolescente después del *foco* de su enfado. (Formadores: aseguraos de dar ejemplos de cosas que os hacen enfadar.)

Ejemplos: Insultos, incordiar, que te peguen, cosas que no se hacen bien, etc.

Decid: Se ve claro que diferentes cosas hacen enfadar a gente diferente.

Especialmente si parece que tienen muchos *focos*, pegad hojas alrededor de la habitación después de escribir debajo “realmente me hace enfadar”. Los adolescentes entonces pueden ir a una de las hojas y escribir unas cuantas cosas que les hagan enfadar.

Concludid: Señalad cuántas cosas diferentes se han mencionado. Por cada *foco*, o algunos si hay muchos, pedid a los adolescentes que levanten la mano si realmente les hace enfadar.

b. Sentir el enfado. ¿En qué parte del cuerpo sentíais el enfado?

🕒 5 minutos

Decid: Pensad en un momento reciente en el que os hayáis sentido realmente enfadados.

Preguntad: ¿En qué parte del cuerpo sentíais ese enfado? (La cara caliente, los músculos tensos, un nudo en el estómago, respirar rápido, etc.)

Escribid las respuestas en papel de estraza o en una pizarra.

Preguntad: ¿Cómo se sentían? (si no lo han dicho ya).

Conclud: ¿Para qué creéis que se estaba preparando el cuerpo? El enfado es un hábito corporal muy antiguo que nos prepara para pelear o correr. Nuestro cuerpo nos prepara para lo que cree que es lo mejor, pero ¿qué pasa si correr o pelear no son las mejores opciones? ¿Qué pasa si no es lo que quieres hacer?

c. Expresar el enfado. ¿Qué hacéis cuando estáis enfadados? ¿Qué hace la gente cuando está enfadada?

🕒 10 minutos

Pedid a los adolescentes qué tipo de cosas dicen o hacen cuando se sienten muy enfadados.

Escribid las respuestas en el papel de estraza o en la pizarra. Recordad a todo el mundo que enfadarse a veces es natural, incluso con sus padres.

Decid: Pero algunas maneras de expresar el enfado **no** están bien. Explicad que hay maneras de manejar el enfado, expresándolo pero no siendo dominado por él.

Pedid a los adolescentes que den algunos ejemplos de lo que hace la gente cuando están enfadados.

Escribid las respuestas en la pizarra. Decidid como grupo si cada ejemplo es una buena o una mala manera de expresar el enfado. Si es una buena manera de expresar el enfado, marcadla con un

positivo, si es una mala manera marcadla con una x, pero si hay un desacuerdo escribid ?. Discutid las posibles consecuencias de cada una.

Remarcad que las maneras inapropiadas de expresar el enfado incluyen cualquier acción que dañe a uno mismo o a otra persona, o destruye cosas.

Algunas maneras de manejar mejor el enfado incluyen cualquier cosa que no te dañe a ti mismo o a otros: golpear una almohada o un saco de boxeo, dar un paseo, correr, contar hasta diez, tomarse un tiempo fuera, irse, ignorar, pedir ayuda a los adultos serían todas mejores maneras de reaccionar.

3. Solucionar problemas, controlar y expresar el enfado

🕒 25 minutos



a. Revisión de la resolución de problemas

🕒 5 minutos

Decid: Controlar el enfado puede parecerse mucho a la resolución de problemas. Podéis usar la resolución de problemas como una manera de controlar el enfado.

Preguntad: ¿Quién puede recordar algunos de los pasos para resolver problemas?

Repaso: Pasos para la resolución de problemas

1. Identifica el problema.
2. Decide qué te gustaría que hubiese pasado.
3. Piensa todas las cosas que crees que puedes hacer para solucionarlo.
4. Piensa lo que pasará (consecuencias) de cada idea.
5. Escoge la mejor idea, basándote en lo que podría pasar.
6. Intenta aplicar tu solución.
7. Comprueba si tu solución funciona.



b. Afrontar tu enfado (hoja 13.1)

🕒 10 minutos

Decid algo como: Habrá veces en que simplemente pensando “Cálmate” no será suficiente para controlar tu enfado. Aquí hay cinco pasos que deberían hacer que fuera más fácil manejar tu enfado. Una vez que tu enfado está bajo control, si el momento y el lugar son los apropiados, puedes pensar en la manera en que deseas expresar tu enfado. Recuerda, el enfado no se escoge; cómo decides expresar tu enfado sí que puedes escogerlo. Mantener solo para ti tu enfado no es tampoco la mejor opción, te va *comiendo* y puedes saltar por cualquier tontería. El formador representa un ejemplo con los cinco pasos antes de las representaciones de los chicos.

Puedes controlar tu enfado en cinco pasos:

1. Detente.

Este puede ser el paso más importante. Cuando estés a punto de perder el control, para. ¿Cómo puedes saber si estás tan enfadado? (la voz se eleva o tiembla, la cara se pone roja, las manos tiemblan, la mandíbula se tensa, la respiración se acelera, sientes calor, desearías que todo el mundo te dejase en paz, te resulta difícil concentrarte, etc..)

2. Piensa en lo que pasaría si pierdes el control.

3. Pregúntate por qué estás enfadado.

Contéstate a ti mismo: “Estoy enfadado porque...”. Descubre con quién estás enfadado, también.

4. Cálmate un poco.

Piensa en todas las cosas que puedes hacer para calmarte (vete, cuenta hasta diez, da un paseo, etc..)

5. Recompénsate a ti mismo.

Te lo mereces. No esperes a otra persona para que te recompense. Empieza por darte a ti mismo un halago. “Muy bien tío, has mantenido la calma,” si estás con otra gente, mejor que

solo hables para ti mismo, a no ser que tengas mucha seguridad en ti mismo. Piensa en algo que realmente te guste y, si es algo material, que no cueste mucho dinero.



c. Expresar tu enfado

🕒 10 minutos

✍ Hoja 13.1

Antes hemos hablado sobre expresar nuestros sentimientos a otros. ¿Por qué es esto importante? Cuando el momento y el lugar son los correctos, decir a la persona que estás enfadado le ayudará a entender tus sentimientos, eso puede ser un paso para resolver el problema y te puede ayudar a sentirte mejor también. Los pasos para expresar tu enfado son como los mensajes de “Yo siento” de los que hablamos antes. Los formadores representan un ejemplo antes de pasar a los ejemplos de los chicos.

1. Dile a la persona cómo te sientes.

Me siento _____

2. Di a la persona lo que te hace sentir así.

Sobre _____

3. Di a la persona por qué te sientes así.

Porque _____

4. Recompénsate a ti mismo.

4. Práctica para casa

🕒 5 minutos

✍ Hoja 13.1 *Práctica de afrontar el enfado*



Pedid a los adolescentes que recuerden los pasos para controlar el enfado. Si se sienten enfadados, que usen los pasos para controlar el enfado y después escojan cómo y cuándo expresar el enfado.



Cómo controlar tu enfado

Si estás enfadado con alguien:

1. Detente.

2. Piensa sobre lo que pasaría si pierdes el control.

Escríbelo:

3. Pregúntate por qué estás enfadado.

Escríbelo:

4. Cálmate un poco.

Escribe cosas que puedes hacer para calmarte:

5. Recompénsate a ti mismo.

Escribe cosas que puedes hacer para recompensarte:



Cómo expresar tu enfado

Si estás enfadado con alguien:

1. Di a la persona cómo te sientes:

Yo me siento

2. Di a la persona lo que te hace sentir así:

Cuando tú

3. Di a la persona por qué te sientes así:

Porque

4. Recompénsate a ti mismo.



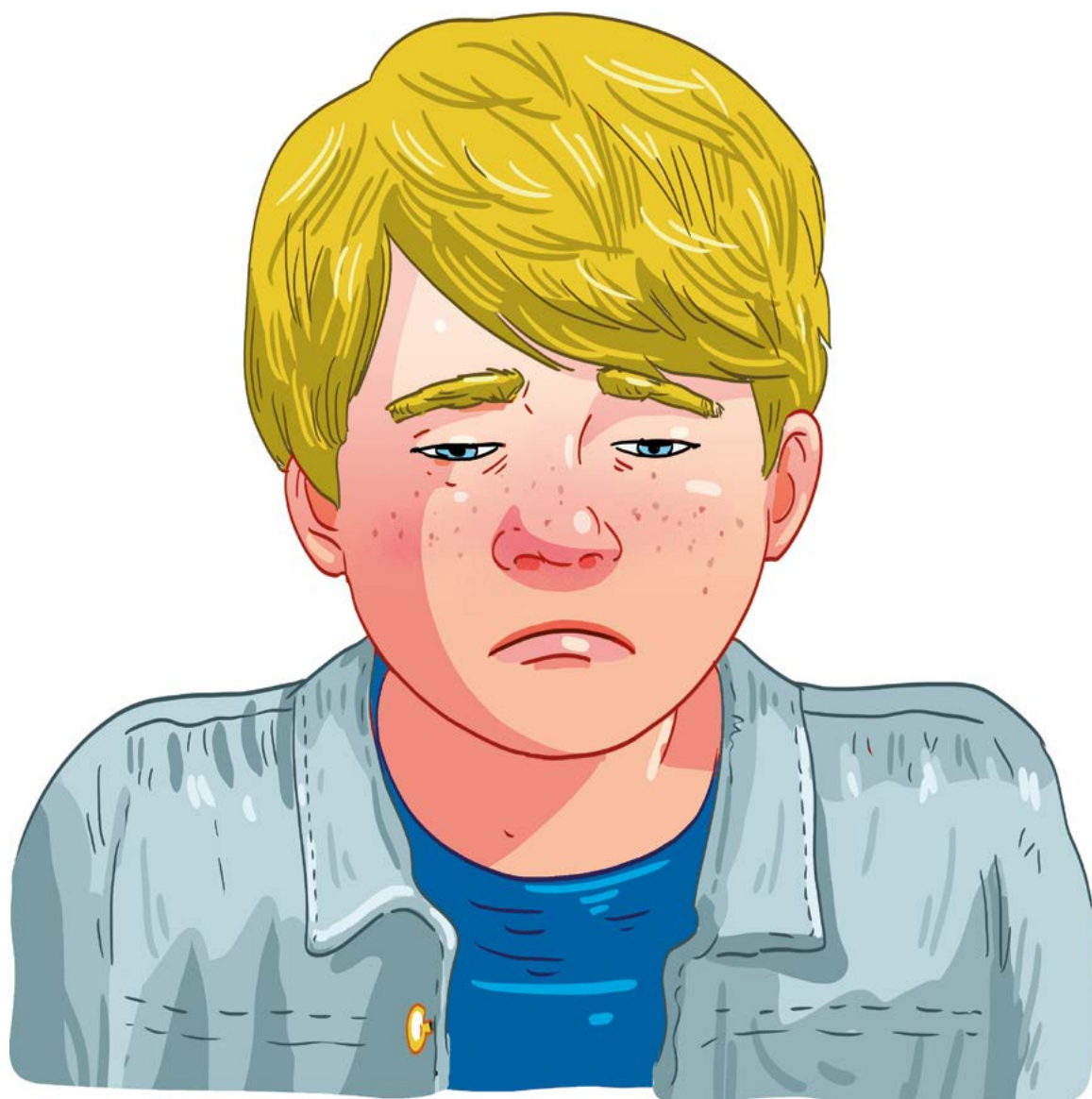


Una cara feliz





Una cara triste



Sesión 14

Graduación


Resumen

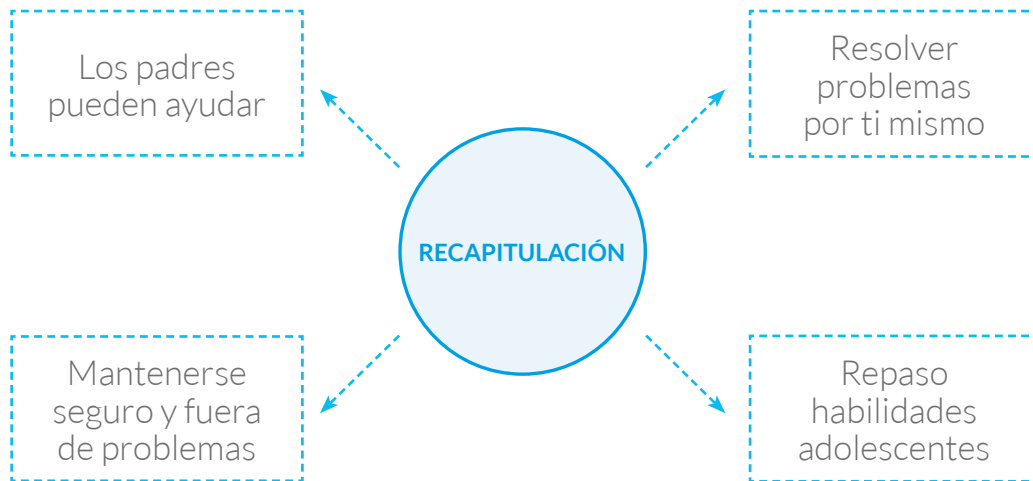
Se inicia la sesión enseñando a los adolescentes a pedir ayuda cuando la necesiten. Primero de sus padres, después de otras figuras adultas, así como también buscar por sí mismos la solución a sus problemas cuando no se puede pedir ayuda.

En esta sesión se pretende también completar el trabajo realizado a lo largo de las sesiones anteriores a modo de recordatorio. Se realiza una pregunta-recordatorio clave para cada una de las sesiones del programa.

Meta global

Al ser la última sesión del programa, se ritualiza y certifica la consecución de los objetivos del programa por parte de los chicos que han participado en él.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar el aprendizaje de sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - Guías de los adolescentes. - Certificados. - Papel de estraza. - Rotuladores. - Cartel "Pasos para la resolución de problemas". - Cartel "Pasos para decir 'no'".
2. Aprender a pedir y recibir ayuda	Los padres pueden ayudar	10 min 5 min		
3. Practicar los pasos para afrontar y resolver problemas por sí mismos	Cuando los padres no pueden ayudar Resolver problemas por ti mismo Mantenerse seguro y sin meterse en problemas	10 min		
4. Repasar los aspectos clave del programa	Repaso de las habilidades de los adolescentes Concluir	5 min	Hoja 14.1	
5. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Graduación	5 min		
Duración total de la sesión		55 min		



Sesión 14

Graduación

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos



La última semana pedisteis a los adolescentes que pensasen en los pasos para afrontar el enfado. Les pedisteis que si estaban enfadados usasen los pasos para controlarlo y que escogiesen cómo y cuándo expresarlo.

Pedid a los adolescentes que compartan con los miembros del grupo si tuvieron alguna ocasión para practicar el control del enfado y expresarlo de manera segura.

2. Debate: Recursos para pedir y recibir ayuda

⌚ 25 minutos



a. Los padres pueden ayudar

⌚ 5 minutos

Decid algo como: Algunas veces, cuando los adolescentes tienen problemas, necesitan ayuda. Los adultos también la suelen necesitar. **Pedid** a los adolescentes que compartan algunos ejemplos de ayuda que les han dado sus padres y haced una lista en la pizarra. ¿Tu madre o padre estaba más enfadado o más dispuesto a ayudarte? ¿Le pedirías ayuda otra vez? Una parte de madurar es aprender cuándo y cómo conseguir ayuda cuando la necesitas. Una persona fuerte conoce sus propios límites, así como sus puntos fuertes, y no duda en pedir ayuda. Está bien pedirla a los amigos, pero no os limitéis a eso. ¿Quién se preocupa más por vuestros intereses a largo plazo? Muchas veces tus padres pueden ayudarte y la gran mayoría de veces quieren hacerlo. Cuanto más serio sea el problema, más importante es la ayuda de los padres.



b. Cuando los padres no pueden ayudar. Tipos de problemas y ayudantes potenciales

⌚ 5 minutos

Decid algo como: Cuando tus padres no están contigo o están preocupados por algo o simplemente no quieres hablar con tus padres sobre ello, puede que necesites que te ayude otra gente.

Preguntad: ¿Qué tipo de problemas como esos creéis que os pueden surgir? (Generad una lista de potenciales *ayudantes* y preguntad quién ha acudido alguna vez a esas personas.)

- ✓ Abuelo o abuela
- ✓ Amigos de los padres
- ✓ Director o directora
- ✓ Primo o prima
- ✓ Profesor o profesora
- ✓ Tutor o tutora escolar
- ✓ Tío o tía
- ✓ Vecino o vecina
- ✓ Monitor o monitora
- ✓ Amigo adulto
- ✓ Policía-tutor



c. Resolver problemas por ti mismo

🕒 10 minutos

Decid: A veces un problema no puede esperar (aunque no tan a menudo como nos suele parecer) y no hay nadie alrededor que nos pueda ayudar.

Preguntad: ¿Qué podemos hacer?

Escribid las sugerencias en una pizarra o un papel de estraza.



d. Mantenerse seguro y sin meterse en problemas.

🕒 5 minutos

Decid algo como: Hay veces que puede que dependáis de vosotros mismos para manteneros seguros y lejos de los problemas. Elaborad una lista de potenciales problemas donde los chicos se pueden ver implicados: con sus familias, el instituto y los vecinos. (Los problemas pueden incluir: destruir propiedades o coches, pintar con espray, robar, pelearse, meterse con otros, jugar en zonas peligrosas, salir por ahí con adolescentes que se meten en problemas, consumir drogas o alcohol.)

Pedid: ¿Alguien recuerda haber dicho “no” para mantenerse alejado de los problemas? ¿Cuáles son los cuatro pasos sobre los que hablamos?

1. **Para** lo que estés haciendo.
2. **Piensa** en lo que podría pasar.
3. **Di “NO”**.
4. **Sugiere hacer otra cosa**— ¡y hazla!

3. Repaso de las habilidades de los adolescentes

🕒 20 minutos

✏ Hoja 14.1



Esta sección la utilizamos para repasar un tema con el que los chicos hayan tenido problemas de asimilación. Se llevará a cabo una revisión de los temas tratados a modo de concurso por equipos. Usad este ejercicio para recordar a los chicos lo mucho que han aprendido, cuántas habilidades, herramientas o trucos conocen ahora. Se pedirá por turnos a cada equipo (con rebotes a los otros equipos, si no saben la respuesta). Dentro de cada equipo el portavoz es rotatorio para cada pregunta. Las preguntas pueden incluir:

- a. ¿Qué es lo más valioso que has aprendido en este grupo?
- b. ¿Cómo puedes escuchar de tal manera que el otro lo sepa?
- c. ¿Cómo puedes hablar para que la gente quiera escuchar?
- d. ¿Cuáles una manera educada de interrumpir?
- e. ¿Cuál es un ejemplo de halago?
- f. ¿Cuáles son los cuatro pasos para decir “no” y mantenerse lejos de los problemas?
- g. ¿Cuáles son las normas de los encuentros familiares?

- h. ¿Puedes hablar con tus padres sobre drogas y alcohol?
- i. ¿Cuáles son algunos de los siete pasos para la resolución de problemas?
- j. ¿Puedes tener más de un sentimiento a la vez?
- k. ¿Cómo puedes saber cómo se siente una persona?
- l. ¿Cuál es una manera educada de criticar a alguien?
- m. ¿Qué deberías hacer si eres criticado?
- n. ¿Cuál es una manera positiva de gestionar el enfado?

4. Concluir

 5 minutos



Decid algo como: Realmente hemos disfrutado al conocerlos y estaremos tristes por no volverlos a ver cada semana. Esperamos que lo que habéis aprendido os ayude a crecer felices y llegar a ser adultos de éxito. Hemos visto un crecimiento real y una mayor madurez vuestra en las últimas catorce semanas. Esperamos que cuando seáis padres, muchas de estas habilidades serán parte de vuestros estilos familiares y de los valores que les pasaréis a vuestros hijos. Pero ahora nos gustaría pedirnos ayuda.



Preguntad: ¿Ha habido algo que os hubiera gustado comentar y que no hemos comentado?

- ✓ ¿Hay algún tema del curso que podríamos haber tratado mejor?
- ✓ ¿Qué cambiaríais de este curso para hacerlo más útil a otros adolescentes?
- ✓ ¿Hay algo más que os gustaría comentarnos?
- ✓ ¿Hay algo más que os gustaría comentar al grupo?

Decid: Gracias, y ahora vayamos a la graduación con vuestros padres.

Certificados

Los adolescentes deberían ser reconocidos con un certificado por el Curso de Habilidades de los Adolescentes en **el grupo de familia**. Haced los certificados tan bonitos como podáis. Dejad espacio para que firmen todos los formadores y el coordinador. Entregadlos con marcos no muy caros, si podéis. La ceremonia de entrega puede dar a los adolescentes la oportunidad de que digan algo a los padres, a otros miembros del grupo, a los formadores o a la audiencia en general. Seguid la ceremonia de entrega a padres y adolescentes con la mejor fiesta que os podáis permitir. Esta es una motivación para muchos padres y adolescentes mayor de lo que os podáis imaginar. Y no os olvidéis de celebrar vuestro propio duro trabajo y logros. También os merecéis una celebración.



Amarillo	Azul	Verde	Naranja
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4

Tipos de papel utilizados en esta publicación:

Cubierta:

Interior:

Servicio de Información

Fundación "la Caixa"

Tel. 900 223 040

De lunes a viernes, de 9 a 17 h

www.fundacionlacaixa.org



Fundación "la Caixa"
