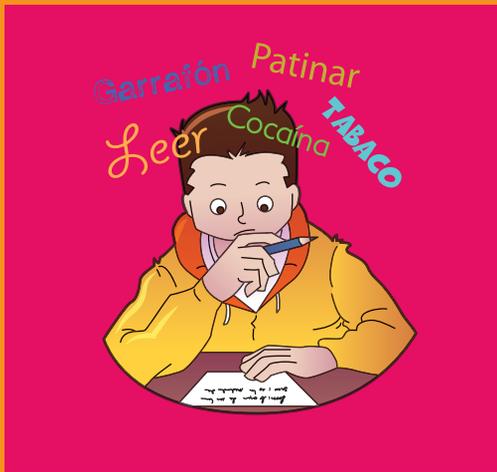


14 años



Actividad 1: Como la palma de mi mano



Duración:
30 minutos

Objetivos

- + Favorecer el autoconocimiento como soporte de la identidad y la capacidad de comportarse con autonomía.
- + Revelar la importancia de que cada persona se descubra a sí misma para ser capaz de identificar los recursos personales con los que cuenta para fomentar la autoestima.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

Cada participante debe pintar sobre la ficha la silueta de una de sus manos con la palma mirando hacia arriba.

- Una vez terminada (5 minutos), tienen que colocar durante unos minutos la mano que han dibujado en la espalda, de modo que no puedan verla. Se pide a los y las participantes que traten de trazar en el dibujo las líneas de la palma de su mano (la misma que tienen en la espalda y no pueden ver).
- Una vez terminado (10 minutos), se pide al alumnado que compare el dibujo con la realidad de su mano.
- Para terminar se realiza una reflexión sobre la exactitud de la expresión “conocer algo o a alguien como la palma de su mano” y sobre la importancia de conocerse realmente para desarrollar su autonomía y su autoestima (10 – 15 minutos).

Orientaciones para el educador o educadora

- Se puede iniciar la sesión preguntando al grupo si creen que se conocen bien a sí mismas o mismos y explorar la importancia que dan a esa habilidad.
- Es esperable que el grupo se sorprenda al comprobar que no tiene tanto conocimiento de sí misma o mismo como podía suponer al comenzar la actividad.
- En función de las características del grupo, se puede guiar la reflexión hacia la importancia de que el autoconocimiento es una herramienta muy útil y que se puede y se debe trabajar para que ésta sea un apoyo en las situaciones difíciles de nuestra vida.
- También es posible volver a realizar la actividad pero, esta vez, dejando previamente un minuto para fijarse en la forma de las líneas de la mano.

Criterios de evaluación

- La capacidad de análisis del grupo a la hora de evaluar la importancia del autoconocimiento.
- Explorar los sentimientos del grupo durante el desarrollo de la actividad.

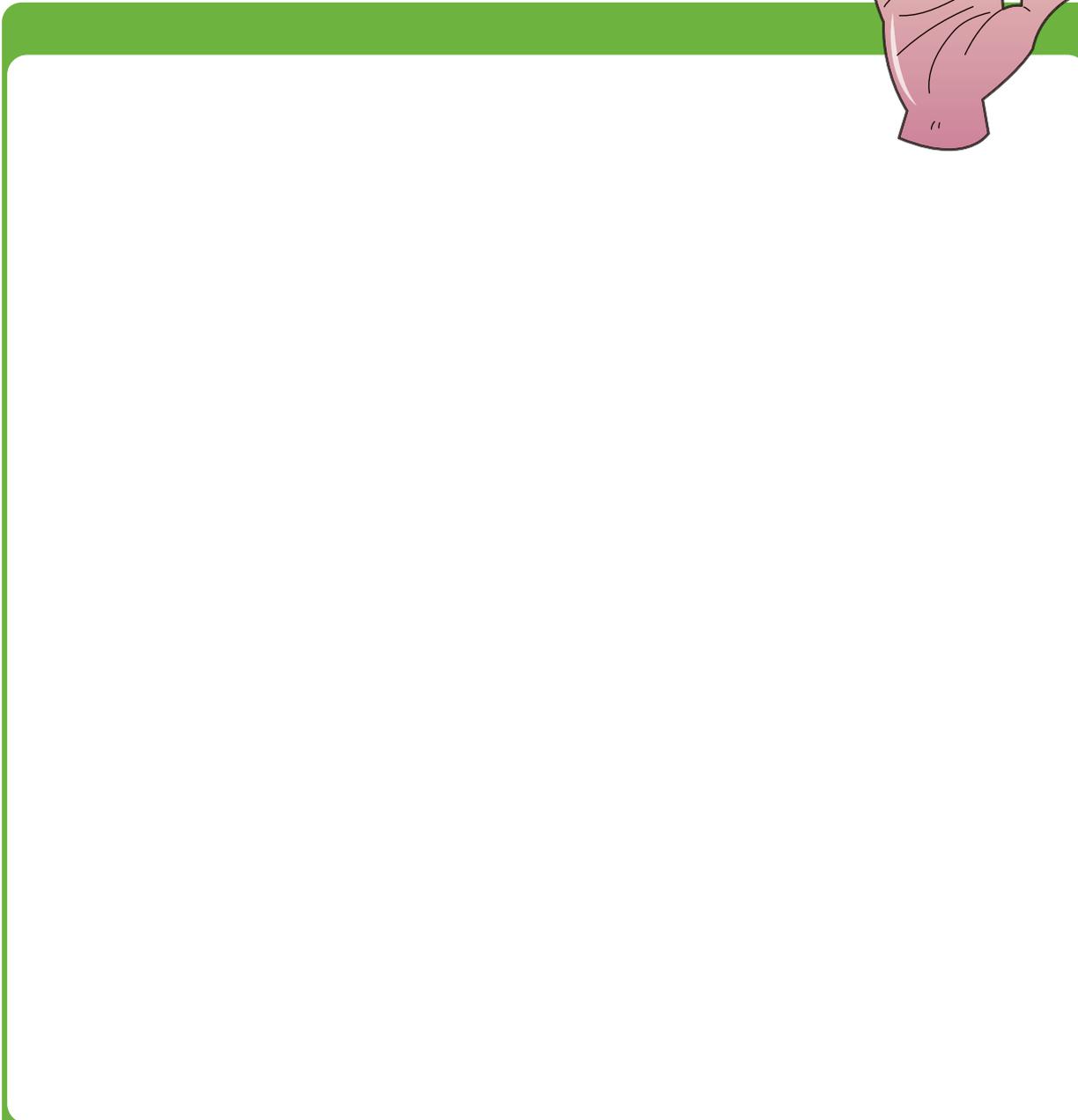
Fuente

Basado en una idea encontrada en: Chahín Pinzón, I. y Mantilla Castellanos, L. *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao: EDEX, 2006.



Actividad 1: Como la palma de mi mano

Dibuja la silueta de una de tus manos con la palma hacia arriba.



“La mayor sabiduría que existe es conocerse a sí mismo.”
Galileo Galilei.

“Es más importante que te conozcas a ti mismo que darte a conocer a los demás.”
Séneca.



Actividad 2: Carga positiva



Duración:
30 minutos

Objetivos:

- + Favorecer el reconocimiento de nuestras fortalezas y potencialidades, así como de nuestras debilidades y limitaciones.
- + Aumentar el nivel de seguridad de cada persona en sí misma, analizando y descubriendo los temores que generan inseguridad.
- + Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles y que éstos no deben hacernos sentir menos capaces de lograr nuestros objetivos.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

La actividad consiste en escribir las debilidades o características que cada participante considera como defectos para después tratar de positivizarlas y aprovecharlas a favor de sus intereses.

- Se comienza explicando que todas y cada una de las personas tenemos muchas características positivas pero también debilidades, fallos y limitaciones que no aceptamos y nos gustaría cambiar. El problema se plantea cuando el yo ideal (cómo quiero ser) está muy lejos del yo real (cómo soy en realidad) y esa distancia provoca una autoestima baja, frustración y desilusión. Conocer nuestras fortalezas nos ayuda a utilizarlas como herramientas para mejorar nuestra autoestima.
- A continuación, se entrega la ficha a cada participante y se pide que escriban, al menos, tres cosas que le molestan de sí mismo o de sí misma, que considera debilidades y que admite como ciertas.
- Dejar un tiempo para la reflexión (5 - 10 minutos).
- Después, por parejas, hablarán sobre lo que han escrito y tratarán de buscar conjuntamente una forma de sacar provecho de esos defectos y volverlos a su favor, es decir, positivizarlos y convertirlos en algo útil.
- Realizar una reflexión final sobre cómo aplicar lo aprendido a situaciones reales de la vida.

Orientaciones para el educador o educadora

- Es importante hacer ver al grupo que la persona es imperfecta y que si fuéramos capaces de aceptar nuestras debilidades y de aceptar que, por el momento, lo estamos haciendo de la mejor manera posible, nuestra autoestima mejoraría notablemente.
- Tratar de estimular al grupo para que lleve a cabo esos cambios y animarle porque, aunque difícil, el cambio es posible.
- Potenciar el uso de las habilidades positivas o fortalezas para la superación de las debilidades.

Criterios de evaluación

- El grado de análisis alcanzado por las y los participantes del grupo en la identificación de sus debilidades y de sus fortalezas.
- La existencia o no de dificultades a la hora de positivizar las debilidades individualmente, así como el apoyo o refuerzo positivo del grupo en esta tarea con la persona en concreto.

Fuente

Basado en una idea encontrada en: Gerza. Disponible en: http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/aceptando_nuestras_debilidades.html [Ref. de 22 febrero 2011].



Actividad 2: Carga positiva



¿Qué es eso de AUTOESTIMA? La autoestima es algo tan simple como la opinión que tienes de ti misma o de ti mismo. Si eres capaz de adaptarte a los cambios, de perdonarte tus errores y de mostrar seguridad en ti, se dice que tienes alta autoestima. Por el contrario, las personas que tienen falta de confianza y piensan de forma negativa al enfrentarse a los cambios o a los problemas, se dice que tienen baja autoestima.

¿Qué opinas sobre ti? Si es posible cambiar de opinión también puedes cambiar tu autoestima.

Piensa un poco y encuentra al menos tres cosas que reconoces como tus defectos o debilidades y escríbelas.

Ahora escribe cómo podrías utilizar esas características para sacarles partido y convertirlas en algo útil y positivo para ti. ¡Positivízate!

Actividad 3: Aguantar el muro



Duración:
30 minutos
(variable)

Objetivos

- + Entrenar en la resistencia a la presión social / grupal.
- + Desarrollar la capacidad colectiva de resolver conflictos y tomar decisiones.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo
- Una pared o un muro

Desarrollo de la actividad

La persona que dirige la actividad expone que se va a tratar el tema de la desobediencia, aunque sin proporcionar demasiadas explicaciones.

- En primer lugar se invita a todo el grupo a colocarse frente a un muro o una pared a corta distancia.
- Se indica que el muro se aguanta gracias a su fuerza y que si apartan la vista del muro, éste se caerá.
- Una persona queda fuera del grupo e intenta convencer a las demás para que dejen de mirar al muro. Aquellas personas a las que convenza, se unirán a la primera para seguir haciendo cambiar de opinión al resto.
- El juego termina cuando todas las personas dejen de mirar al muro y estén de acuerdo en terminar el juego. Aunque es el grupo quien determina la duración del juego, la persona que dirige la actividad debe establecer unos límites adecuados entre el tiempo mínimo y máximo de permanencia ante el muro (mínimo unos 10 minutos y máximo alrededor de 30 minutos).
- A continuación se entrega la ficha y se pide a cada participante que la complete con sus opiniones.
- Para terminar se pone en común y se realiza un análisis de situaciones de la vida diaria en las que hayan sentido presiones para desobedecer una norma, cambiar una opinión o decisión propia. Por ejemplo: fumar un cigarrillo o tomar alcohol en una fiesta.

Orientaciones para el educador o educadora

- Puede resultar más interesante introducir elementos externos que dificulten la permanencia ante el muro y que aumenten los elementos de presión: hacerlo bajo el sol en verano o la lluvia en invierno o en un espacio breve antes de otra actividad (recreo).
- Controlar el desarrollo del juego y detectar si se está convirtiendo en una lucha entre dos grupos que va más allá del muro en sí. En ese caso, es conveniente tomar distancia, iniciar un proceso de relajación y posponer la reflexión para más tarde.

Criterios de evaluación

- Los y las adolescentes relacionan el juego con situaciones de su vida en las que se sienten presiones por parte de la sociedad, el grupo de iguales, etc.
- El grupo identifica las dificultades encontradas a la hora de reafirmarse en sus opiniones o decisiones individuales ante presiones externas (amistades, sociedad en general, etc.).

Fuente

Cascón Soriano, P. y Martín Beristain, C. *La alternativa del juego [1]. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Madrid: Catarata, 2006.



Actividad 3: Aguantar el muro

Después de realizar el juego, reflexiona sobre las siguientes cuestiones:



¿Cómo te has sentido durante el juego?

¿Qué significa para ti el muro?

¿Has dejado de mirarlo? ¿Cuándo? ¿Por qué?

¿Qué es lo que te ha convencido?

Cuando tenías que convencer al resto, ¿cómo te has sentido? ¿Qué argumentos has utilizado?

En la vida real: ¿Es más fácil o más difícil mantener una postura? ¿A quién obedeces o desobedeces? ¿Has descubierto algo de ti misma o de ti mismo?

Actividad 4: ¿Eres responsable?



Duración:
50 minutos

Objetivos

- + Reflexionar sobre la importancia de la responsabilidad de nuestras acciones.
- + Fomentar conductas responsables.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

La actividad consiste en que, por parejas, elaboren un test de responsabilidad en el que sean capaces de reflejar conductas de mayor o menor responsabilidad.

- Repartir una ficha a cada persona.
- Separar al grupo por parejas para favorecer el diálogo.
- Elaborar las alternativas de respuesta del test y asignar a cada una un valor: 0, 1 ó 2, donde 0 es una conducta completamente irresponsable, 1 se corresponde con poco responsable y 2 para una conducta responsable.
- Para finalizar, indicar al grupo que debe completar también el apartado de los resultados del test, reflejando las características que tiene, en su opinión, una persona responsable o irresponsable.
- Puesta en común de las distintas alternativas y de los posibles resultados obtenidos en función de las respuestas, desarrollando así una definición de responsabilidad y de conducta responsable o irresponsable.

Orientaciones para el educador o educadora

- Algunas preguntas para orientar la reflexión podrían ser:
 - ¿Te ha costado encontrar las distintas opciones?
 - ¿Qué puntuación sacarías en tu propio test?
 - ¿Qué consecuencias tiene no ser responsable para ti? ¿y para otras personas?
- Reflexionar sobre la denominación de conducta responsable o no responsable frente a la de persona responsable o no. La diferencia radica en que no se trata de calificar a una persona como responsable o no, sino de centrarse en sus acciones: cada persona toma sus propias decisiones, responsables o no, diariamente.

Criterios de evaluación

- El grupo es capaz de establecer distintas conductas ante una misma situación, en las que unas son más responsables que otras, así como las consecuencias asociadas.
- La capacidad para diferenciar entre ser o no responsable, evitando estereotipos, y tomar decisiones responsables ante determinadas situaciones.

Fuente

Elaboración propia.



Actividad 4: ¿Eres responsable?

Elabora aquí tu propio test que sirva para saber si eres responsable. Para ello, escribe las distintas respuestas a las situaciones que se presentan y, a continuación, completa la explicación de qué significa cada resultado. Entre las respuestas tiene que haber tres opciones con distinta puntuación: 0 (nada responsable), 1 (poco responsable) y 2 (responsable).

¡Ojo! Ordena las respuestas aleatoriamente.

La semana que viene tienes un examen importante pero te encanta jugar con tus videojuegos cada día, ¿qué haces?

- a) 0: Nada. Sigo jugando cuando me apetece.
- b) 1: Juego todos los días, excepto el día previo al examen, que me pego una paliza a estudiar.
- c) 2: Me organizo para jugar un poco menos y estudiar un tema cada día.

Has visto unas zapatillas de deporte de marca que te encantan, pero no tienes dinero suficiente para comprarlas, así que...

- a) -
- b) -
- c) -

Sales con tus amigas y amigos y alguien te ofrece dar una calada a un porro. Tú...

- a) -
- b) -
- c) -

Has cogido prestado un libro de la biblioteca y te toca devolverlo pero aún lo necesitas. ¿Qué harías?

- a) -
- b) -
- c) -

Tu abuelo está viviendo en una residencia de personas mayores y se siente triste y solo. ¿Cómo actuarías?

- a) -
- b) -
- c) -

Has salido por la noche y a la hora de volver a casa una persona que sabes que ha bebido alcohol, se ofrece a llevarte en su coche, ¿qué le dirías?

- a) -
- b) -
- c) -

Tienes un perro en casa y hay que sacarlo varias veces al día. Tú...

- a) -
- b) -
- c) -

Mañana habéis quedado para hacer un trabajo en grupo y cada persona tiene que llevar su parte. ¿Qué haces tú?

- a) -
- b) -
- c) -

Una persona desconocida te pide que le envíes fotos tuyas a través de internet y tú...

- a) -
- b) -
- c) -

Cada día hay que hacer muchas cosas en casa: la cama, recoger, limpiar... así que tú...

- a) -
- b) -
- c) -

Resultados:

Entre 0 y 10 puntos. La responsabilidad no es lo tuyo:

Entre 10 y 20 puntos. Siempre puedes mejorar, ¡piénsatelo!:

Más de 20 puntos. Tienes la cabeza sobre los hombros, ¡sigue así!:



Actividad 5: Buceando en la red



Duración:
60 minutos

Objetivos

- + Mejorar los conocimientos del grupo sobre los efectos de algunas drogas.
- + Investigar sobre la importancia de las consecuencias que conlleva el consumo de drogas.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo
- Ordenadores con acceso a Internet (al menos uno para cada dos o tres participantes)

Desarrollo de la actividad

La actividad consiste en realizar búsquedas a través de la red para localizar la información que se solicita.

- Para comenzar se coloca a las y los participantes por parejas o en pequeños grupos en los puestos informáticos.
- Se reparte una fotocopia de la ficha a cada participante y se deja un tiempo de unos 30 ó 40 minutos para que realicen las búsquedas.
- Deberán entregar la ficha con los resultados obtenidos para su valoración individual.
- La actividad finalizará con un debate en torno a cuestiones como: las coincidencias estadísticas entre el consumo de drogas (en general) y de drogas legales, ¿por qué?, ¿tiene algo que ver con nuestras costumbres?, ¿qué imagen nos dan los medios de comunicación?...

Orientaciones para el educador o educadora

- Se recomienda indicar al grupo que tienen que entregar la ficha al finalizar la sesión para instarles a que no desvíen su atención hacia otras búsquedas y traten de encontrar la información concreta.
- Indicar al grupo que pueden encontrar más información en: www.sobredroga.es.
- Al finalizar la actividad, tras la puesta en común, insistir en la necesidad de tomar como referencia fuentes de información fiables (como organismos públicos, estudios avalados científicamente, etc.).

Criterios de evaluación

- Cada participante refleja en la ficha información precisa sobre las cuestiones tratadas.
- El grupo analiza las consecuencias individuales y sociales asociadas al consumo de drogas.

Fuente

Elaboración propia.



Actividad 5: Buceando en la red

Hoy en día, Internet es una fuente de información en la que puedes encontrar datos sobre casi todo, aunque siempre conviene contrastar la información para asegurarnos de que es fiable.

Entra en tu buscador favorito y realiza una búsqueda de las palabras entrecomilladas para después tratar de encontrar respuestas fiables a las siguientes preguntas:



“Sobre drogas”

- Encuentra qué hacer si un amigo o amiga consume drogas.
- Encuentra al menos tres alternativas de ocio que te interesen.

“Accidentes de tráfico y alcohol”

Encuentra el número de accidentes en el año pasado en los que estuvo involucrado el alcohol.



“Muertes por tabaco en el mundo”

Investiga la influencia del tabaco en el cáncer.

“Drogas más consumidas”

Localiza las cinco sustancias o drogas más consumidas, de mayor a menor índice de consumo.

“Efectos porros cerebro”

“Efectos hipnosedantes cerebro”

“Efectos cocaína cerebro”





Duración:
60 minutos

Objetivos

- + Favorecer la reflexión sobre la influencia de nuestras actitudes y decisiones en el mantenimiento de una buena salud, especialmente en el disfrute de nuestro tiempo libre.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo
- Reloj / cronómetro
- Pizarra y tiza

Desarrollo de la actividad

En pequeños grupos, los y las participantes tendrán que elaborar la definición de una palabra para cada letra del abecedario. Después, dos participantes se enfrentan en un pequeño concurso tratando de adivinar las palabras a través de la definición. Las palabras tendrán que estar relacionadas con sustancias, actitudes o acciones que influyan positiva o negativamente sobre la salud, incluyendo actividades relacionadas con el ocio y tiempo libre.

- Se divide el grupo en dos subgrupos y se explican las instrucciones del juego.
- Cada uno de los subgrupos elegirá a una persona que le represente y ambas saldrán fuera de la sala donde tenga lugar la actividad.
- Se reparte una ficha a cada grupo. En ella, tendrán que elaborar la mitad de las palabras y sus definiciones, teniendo en cuenta que éstas deben referirse a cuestiones relacionadas con la salud y la utilización del tiempo libre (20 - 30 minutos).
- Una vez terminadas las definiciones, las personas que se eligieron para el concurso vuelven a entrar y se colocan de pie frente al resto. En la pizarra estarán escritas todas las letras del abecedario en forma de círculo para que los y las concursantes puedan guiarse durante el concurso.
- Se elige de nuevo una persona de cada grupo: una de ellas leerá las definiciones y la otra será la encargada de controlar el tiempo que tarda cada concursante en responder.
- Ganará el equipo del o de la concursante que haya contestado más palabras correctas en menos tiempo.
- Una vez terminado el juego, realizar una puesta en común atendiendo a las diferentes posturas: la de las personas que elaboraron las definiciones y la de las que concursaron.

Orientaciones para el educador o educadora

- Incidir en el hecho de que todas las definiciones tienen que tener relación con la salud y con el tiempo libre y guiar la reflexión hacia cómo han tratado de reflejar esa relación en las definiciones y cómo lo han percibido las y los concursantes.
- En función del tamaño del grupo, se puede dividir éste en tres o cuatro subgrupos y aumentar a tres o cuatro el número de concursantes.

Criterios de evaluación

- El grupo es capaz de identificar que hay gran cantidad de sustancias, actitudes o decisiones que influyen en nuestro estado de salud y que muchas de ellas se ven reflejadas en la forma de utilizar nuestro tiempo libre.

Fuente

Elaboración propia.



Actividad 6: Pasala letra

¿Te atreves a jugar en nuestro concurso Pasala letra? Tú eliges las definiciones y las palabras que cada concursante tendrá que adivinar.

Sólo existe un requisito: todas las palabras que elijas tienen que tener relación con nuestra salud y lo que hacemos en nuestro tiempo libre. Es decir, con acciones, actitudes o sustancias que influyen positiva o negativamente en la salud y en nuestra forma de ocupar nuestro tiempo libre.



LETRA	PALABRA	DEFINICIÓN
A		
B		
C	Cocaína	Aunque es una droga, también la llaman nieve, por su color, o polvo, por su forma más habitual.
D		
E		
F		
G	Garrafón	En sentido figurado: copa barata que contiene alcohol adulterado y sienta fatal.
H		
I		
J		
K		
L	Leer	Actividad a la que dedicar una parte de tu tiempo libre que se puede ejercer en las bibliotecas.
M		
N		
Ñ		
O		
P	Patinar	Con casco y rodilleras puedes rodar y practicar esta actividad.
Q		
R		
S		
T	Tabaco	Aunque parece más inofensivo que otras drogas, es lo que más te engancha: cuando empiezas es muy difícil dejarlo.
U		
V		
W		
X		
Y	Yoga	Para lograr un buen estado mental, esta disciplina oriental puedes practicar.
Z		

