



AUTOCONOCIMIENTO +
INFORMACIÓN =
**DECISIONES
CONSCIENTES**

Manual para el consumo responsable del alcohol
en jóvenes y prevención del consumo en menores
de edad.



Índice



Introducción	03
Cómo usar el material pedagógico	05
Sesión 1 Área de desarrollo: Autoconocimiento	06
Actividad 1: El valor de tomar buenas decisiones.....	07
Actividad 2: Aprendamos a usar el Emo-Medidor.....	08
Actividad 3: Y tú, ¿cómo usas tus emociones?.....	11
Actividad 4: ¿Cómo es ser adolescente? Características fisiológicas y psicológicas.....	12
Actividad 5: ¡Juguemos al Memerama Emocional!.....	12
Actividad 6: Tomar acción para transformar errores.....	13
Actividad 7: ¿Cuál es mi objetivo personal?.....	14
Sesión 2 Área de desarrollo: Autoconcepto	15
Actividad 1: La autoestima y el comportamiento.....	16
Actividad 2: Tus superpoderes: fortalezas y debilidades.....	17
Actividad 3: ¿Estás viendo las cosas como son? La influencia de las distorsiones cognitivas en nuestro bienestar.....	18
Actividad 4: Formación de valores y creencias.....	19
Actividad 5: Evasión vs. expresión.....	21
Actividad 6: El alcohol y el comportamiento.....	23
Sesión 3 Área de desarrollo: Habilidades sociales	24
Actividad 1: ¿Por qué nos ponemos en riesgo? La conexión entre nuestros valores sociales y nuestras decisiones.....	25
Actividad 2: La necesidad de pertenecer y cómo influye en nuestra conducta.....	27
Actividad 3: Los peligros de la presión social.....	29
Actividad 4: Cómo identificar el chantaje y la manipulación.....	30
Actividad 5: Cómo poner límites y decir NO.....	31
Actividad 6: La importancia de los círculos sociales positivos en nuestra vida.....	32
Sesión 4 Área de desarrollo: Efectos del alcohol en el cuerpo	34
Actividad 1: ¿Qué piensas sobre el alcohol?.....	35
Actividad 2: ¿Qué hace el alcohol en mi cuerpo, mi cerebro y mis emociones?.....	37
Actividad 3: Así actúa el alcohol en el cuerpo.....	38
Actividad 4: Uso nocivo de alcohol e intoxicación.....	40
Actividad 5: ¿Cómo impacta el alcohol en tu vida?.....	42
Actividad 6: ¿Qué tanto aprendiste?.....	45
Actividad 7: Conciencia y toma de decisiones.....	47
Actividad 7: En conclusión.....	48
Sesión 5 Área de desarrollo: Autorregulación y toma responsable de decisiones	49
Actividad 1: ¿Cómo tomamos decisiones?.....	50
Actividad 2: Alertas rojas de las adicciones.....	52
Actividad 3: Hábitos saludables que influyen en nuestras decisiones.....	53
Actividad 4: Un escudo para protegerte.....	54
Actividad 5: ¿Cuándo es necesario pedir ayuda?.....	57
Actividad 6: Resiliencia y perseverancia.....	58
Actividad 7: Mi proceso personal.....	59



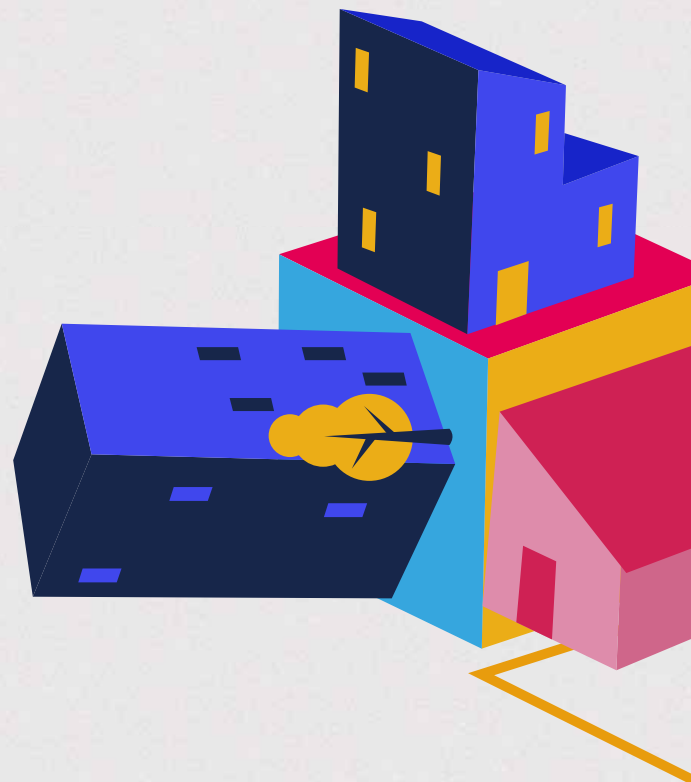
Introducción

¡Bienvenida y bienvenido!

Este Manual está diseñado para desarrollar y fortalecer habilidades socioemocionales necesarias para evitar el consumo de alcohol en menores de edad y para prevenir el consumo problemático en adolescentes y jóvenes.

El Manual está basado en competencias de aprendizaje socioemocional como la conciencia de sí mismo, las habilidades sociales, el manejo y regulación emocional y la toma responsable de decisiones. Las sesiones contemplan una secuencia de actividades que atienden a los distintos estilos de aprendizaje, incluyendo recursos que apoyan en el desarrollo de las sesiones, considerando momentos de trabajo grupal y personal (cuaderno de trabajo) para así fomentar momentos de reflexión y análisis que permitan un aprendizaje significativo.

A lo largo de esta guía encontrarás las instrucciones para poder facilitar las sesiones e información importante que debes revisar y comprender para poder compartirla con las y los jóvenes con quienes trabajas. Se recomienda ampliamente ir más allá y documentarse de forma complementaria para tener una mejor comprensión y manejo de los temas. Cabe mencionar que las actividades sugeridas en el manual pueden ser modificadas si la persona facilitadora lo considera necesario, siendo posible adaptarlas al contexto tecnológico de la escuela o a las características del grupo etario al que busque dirigirse. Lo anterior tomando siempre en cuenta que se cumpla el objetivo de aprendizaje y se generen las reflexiones sugeridas.





Cómo usar el material pedagógico

Este manual es parte de un conjunto de materiales con los que podrás llevar a cabo el proceso de aprendizaje.



1. El manual
“AUTOCONOCIMIENTO
+ INFORMACIÓN =
DECISIONES
CONSCIENTES”



2. Booklet “cuaderno
de trabajo”



3. Recursos didácticos de
apoyo para el desarrollo
de las sesiones



Dentro del manual encontrarás en la portada de cada sesión un link que te dirigirá a los recursos de apoyo que necesitarás. Igualmente, a final de cada actividad encontrarás el título del recurso que deberás buscar.



En el sitio web encontrarás también un apartado con los recursos de apoyo correspondientes a cada sesión de este manual. Ahí encontrarás todos los materiales necesarios para cada actividad.



En el apartado de cada sesión podrás descargar todos los materiales didácticos que te ayudarán a desarrollar la ruta de aprendizaje.



Sesión 1

Área de desarrollo: Autoconocimiento

Objetivo de la sesión: Con estas actividades comprenderemos la importancia de usar las mejores maneras de expresión y regulación de emociones para evitar prácticas de riesgo durante la etapa de desarrollo.

Link de recurso de la sesión





Actividad 1:

El valor de tomar buenas decisiones

Objetivo

En esta sesión aprenderemos que la toma de decisiones es un asunto personal, informado y libre. Vamos a compartir la información, conocimientos y herramientas que necesitamos para tomar mejores decisiones.

Duración: 10 minutos

Descripción

La sesión inicia con una explicación del objetivo general de este programa de aprendizaje. Con el apoyo de la presentación se explica que vamos a aprender cuál es el efecto del alcohol en el organismo y sobre las herramientas de regulación y bienestar emocional que permiten desarrollar actitudes responsables de consumo y retrasar el consumo en edades tempranas.

Con el apoyo de las diapositivas, se comentan y explican las habilidades específicas que se quieren desarrollar durante el programa y cómo se pueden aplicar en la vida diaria (ejemplos en diapositivas).

Es importante llevar la reflexión al tema de las emociones y el escape o represión de las mismas. Hacer notar que las emociones no son malas, sino que nos indican algo que nos afecta y que debemos aprender a manejar.

Busca en el link de la sesión

S1 Act 1. PPT Introducción





Actividad 2:

Aprendamos a usar el Emo-Medidor

Objetivo

Entenderemos cómo al observar y tener conciencia de nuestro cuerpo podemos identificar cómo se expresan nuestras emociones.

Duración: 10 minutos

Descripción

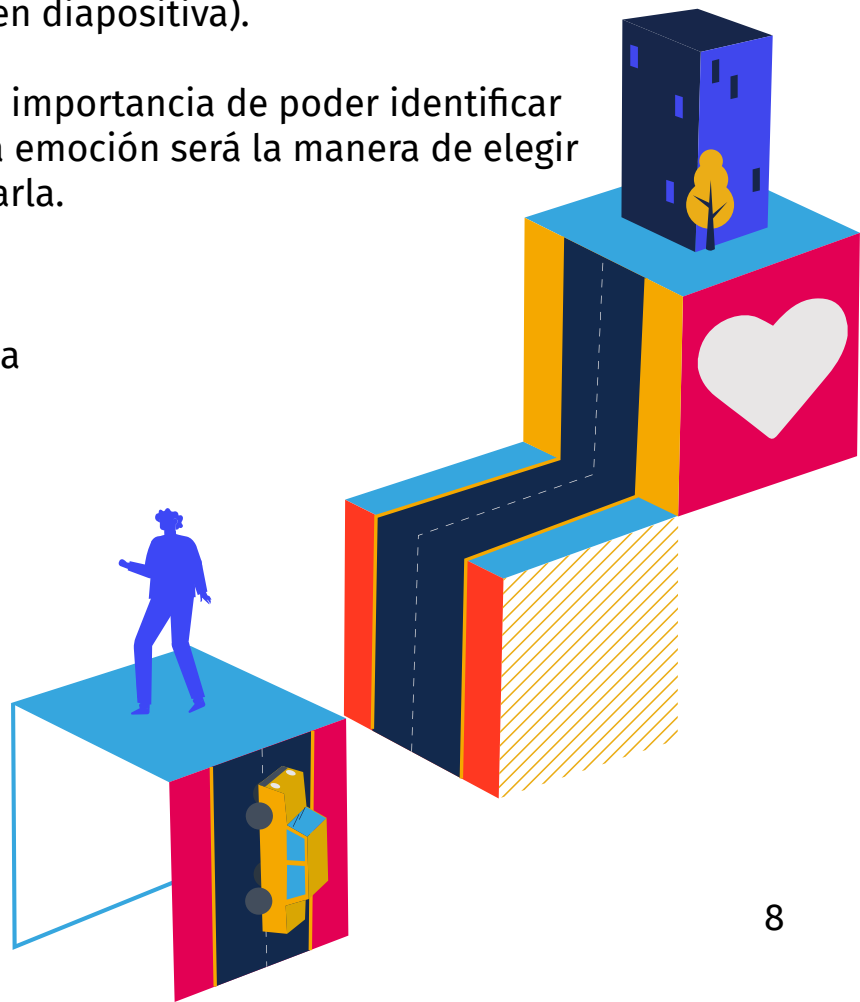
Vamos a usar el Emo-Medidor (Medidor emocional de Yale) para entender la relación que existe entre lo que sentimos en el cuerpo y las emociones que generan estas sensaciones.

El Emo-Medidor funciona con 2 cuadrantes (X y Y) que sirven para identificar una emoción característica y cómo se siente en nuestro cuerpo (explicación del funcionamiento completo en diapositiva).

Cerraremos con una reflexión sobre la importancia de poder identificar emociones, ya que dependiendo de la emoción será la manera de elegir las conductas para expresarla o regularla.

Busca en el link de la sesión

S1 Act 2. Medidor emocional- Infografía





Actividad 3:

Y tú, ¿cómo usas tus emociones?

Objetivo

Vamos a entender que las emociones pueden tener una función muy importante en nuestra vida: nos permiten elegir qué conducta nos permite expresarlas.

Entenderemos que una vez que reconocemos las emociones que sentimos, estas pueden provocar conductas adecuadas o inadecuadas, dependiendo de cómo decidimos expresarlas. Aprenderemos cuáles son las conductas adecuadas y las inadecuadas para poder elegir correctamente la expresión de nuestras emociones.

Duración: 20 minutos

Descripción

Con la participación de los jóvenes realizaremos un ejercicio de comparación sobre conductas adecuadas e inadecuadas para expresar diferentes emociones. Se puede motivar la discusión problematizando algunos ejemplos y preguntas directas. Ejemplo: ¿Cómo reaccionarías si terminas con tu novio(a)? ¿Sientes enojo, tristeza?

Instrucciones

En el sitio ruleta-aleatoria.com encontrarás una herramienta digital fácil de usar para su proyección en el salón o auditorio.

1. Introduce las situaciones.
2. Haz clic en el centro de la ruleta para empezar a girar.
3. Espera a que la ruleta se detenga indicando alguna opción.



Situaciones en la ruleta

- Terminé con mi novio(a)
- Hay unas personas sospechosas siguiéndome
- Recibí un reconocimiento en la escuela
- Tengo que hacer una tarea inesperada que me solicitan en clase
- Se murió un familiar
- Constantemente abusan de mi generosidad y me piden que les haga favores
- Veo que no se lavan las manos al ir al baño y tocan los snacks enfrente de mí

Emociones involucradas y su uso

Explicar que las emociones pueden generar una conducta apropiada y útil para nuestro bienestar.

Apoyarse de la presentación para mostrar y explicar la utilidad de cada una de estas emociones.

Enojo: Poner límites, defendernos de otros y de agresiones.

Miedo: Anticipar el peligro, huir de situaciones de riesgo.

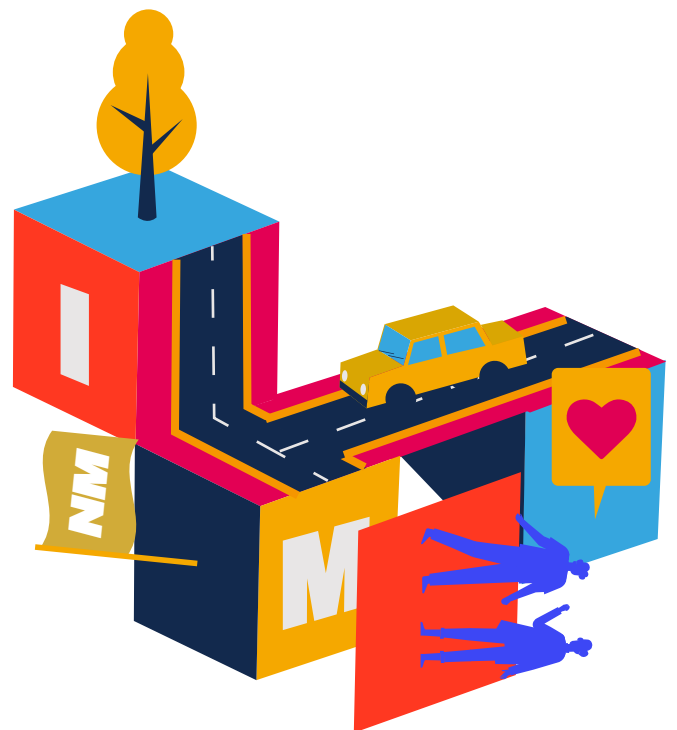
Sorpresa: Adaptarme y concentrarme para manejar los cambios.

Asco: Evitar situaciones que me disgustan, no son agradables o no me dan placer.

Felicidad: Da vitalidad, energía para concentrarme en mis pasiones y las cosas que me importan en la vida.

Busca en el link de la sesión

S1 Act 3. El uso de las emociones
- Diagrama





Actividad 4:

¿Cómo es ser adolescente? Características fisiológicas y psicológicas

Objetivo

Vamos a conocer las características neuropsicológicas de esta etapa de la vida para entender las implicaciones que estas tienen en la toma de decisiones, así como la forma en la que nos relacionamos con los demás.

Duración: 15 minutos

Descripción

Proyectar el video 1 y después hacer una reflexión guiada a través de preguntas sobre el contenido del video. Solo se proyecta el Video 1, el segundo se sugiere como referencia que puede servir para complementar la información y enriquecer la discusión.

Video 1 [¿Cómo funciona el cerebro de un adolescente? - YouTube](#)

Video 2 [Características del pensamiento adolescente - YouTube](#)



Preguntas generadoras

¿Qué entiendes por la frase “tu cerebro está en construcción”?

¿Qué características de tu etapa de desarrollo consideras que te afectan en tu comportamiento y relaciones con las demás personas actualmente?





Actividad 5:

¡Juguemos al Memerama Emocional!

Objetivo

Vamos a relacionar la expresión facial de ciertas emociones que se pueden ver en memes populares y ligarlos a distintas situaciones sociales de nuestra vida cotidiana.

Duración: 10 minutos

Descripción

Se realizará un juego de “Emparejar Memes”. Cada meme representa emociones asociadas a situaciones sociales, vinculadas a las interpretaciones que hacen los adolescentes de su realidad. El participante deberá de hacer pares, con el nombre de la emoción y el meme asociado.

[Link al memorama ya hecho](#)

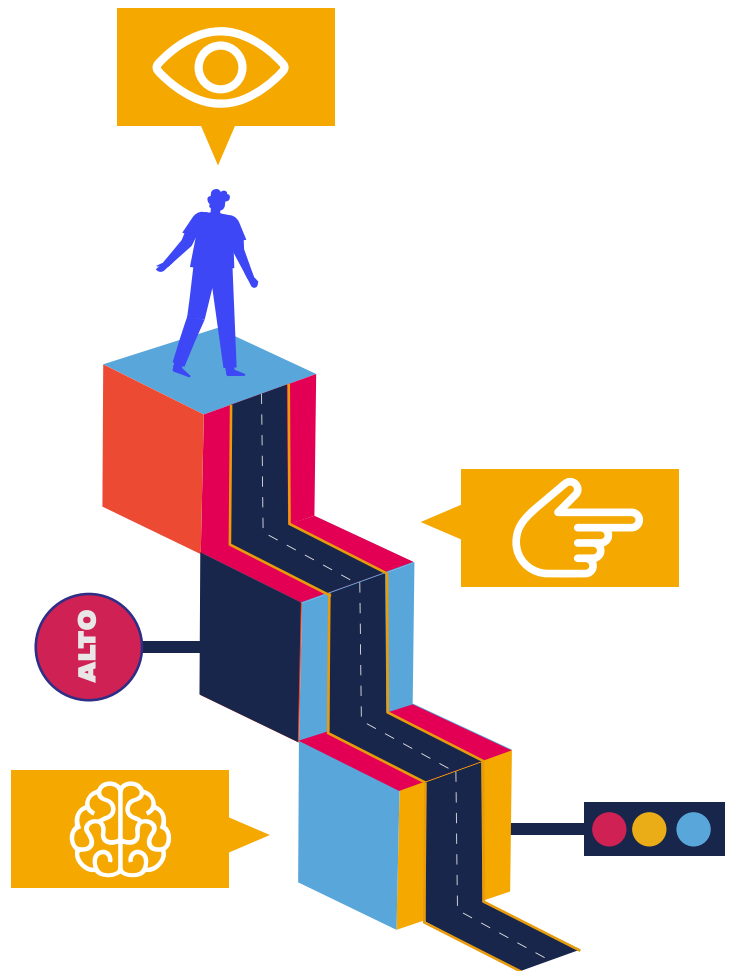


Emociones a revisar:

Enojado
Frustrado
Avergonzado
Harto
Desanimado
Motivado
Aburrido
Triste
Desesperanzado
Emocionado

Busca en el link de la sesión

S1 Act5. Memes de las emociones -





Actividad 6:

Tomar acción para transformar errores

Objetivo

Reconocer las propias estrategias de manejo y regulación de las emociones para reconocer sus beneficios dentro de la propia etapa de desarrollo (pre y adolescencia).

Duración: 15 minutos

Descripción

A través de un estudio de caso (Storytelling) se hace el análisis de la historia de un adolescente que está tomando malas decisiones e inicia con abuso de sustancias.

Los alumnos deberán identificar cuál fue la secuencia de comportamientos que lo llevaron a eso.

Vamos a leer un caso basado en una historia real y se le pedirá a los alumnos que participen en una lluvia de ideas para identificar:

1. Los comportamientos de los personajes y los sucesos que pasan durante la historia.
2. Las posibles causas de haber tomado esas decisiones, las emociones de los personajes y cómo reaccionan a ellas.
3. Posibles soluciones a los problemas que se presentan en la historia: ¿Qué harías tú en el lugar de Julián?

Busca en el link de la sesión

S1. Act 6 Capacidad de acción



Actividad 7:

¿Cuál es mi objetivo personal?

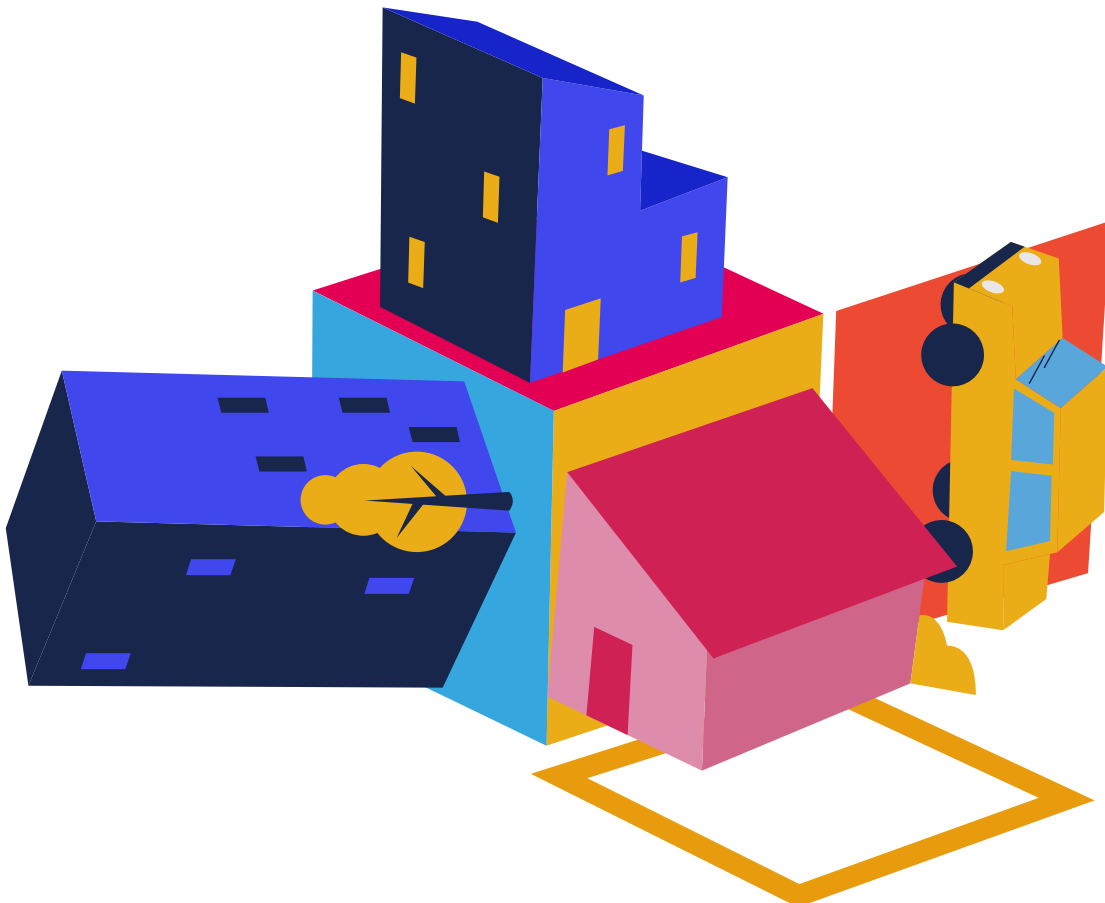
Objetivo

Una vez que se conoce el propósito del programa, se pedirá a los jóvenes a definir cuál será el objetivo que personalmente les gustaría alcanzar al terminar el mismo.

Duración: 10 minutos

Descripción

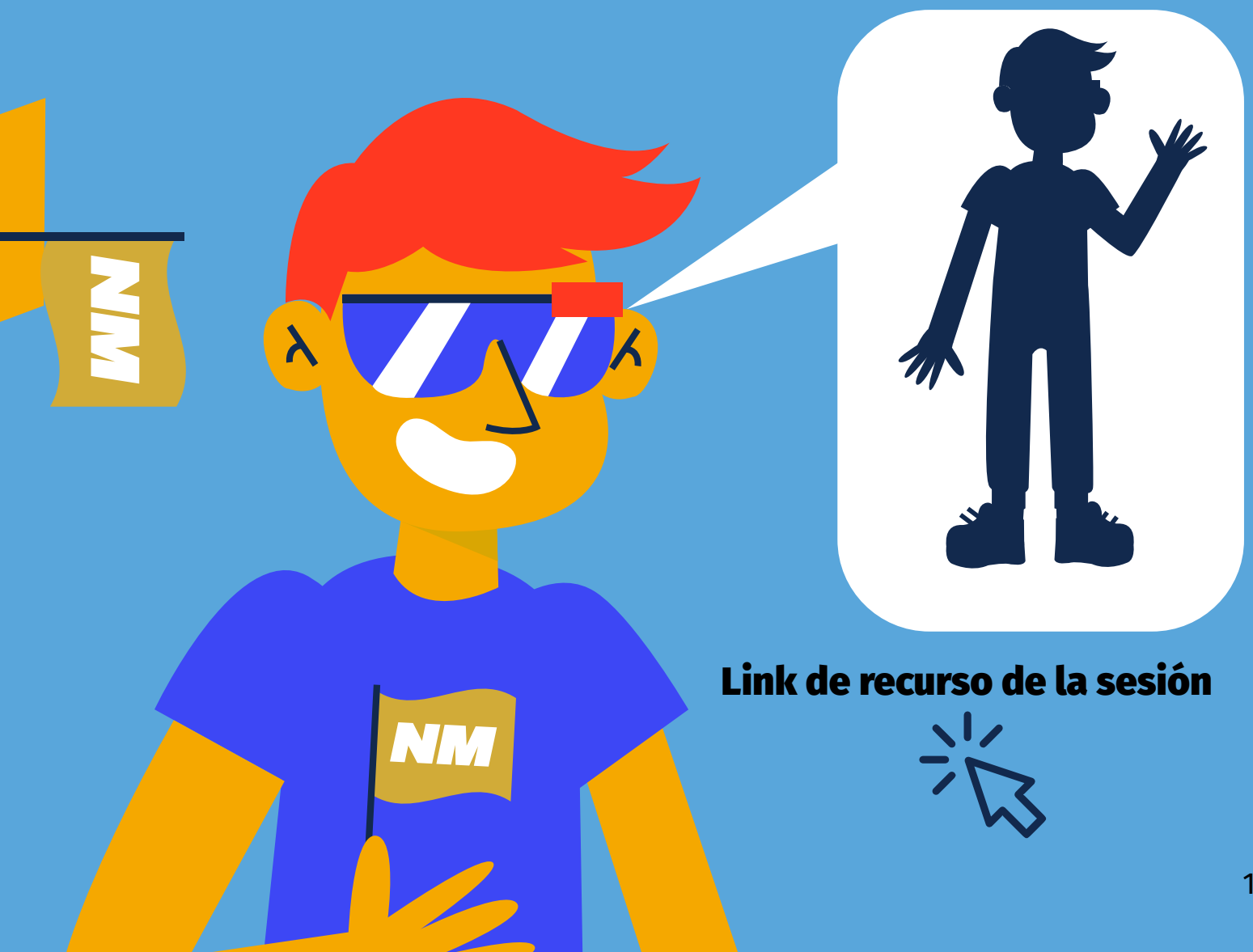
Se reparten los Booklets de Nación Modelo para que los estudiantes personalicen y contesten las preguntas para definir su objetivo personal.



Sesión 2

Área de desarrollo: Autoconcepto

Objetivo de la sesión: Vamos a identificar por qué conocernos a nosotras y nosotros mismos es importante para tomar las mejores decisiones en diferentes aspectos de la vida, así como en las relaciones personales y el comportamiento que asumimos.



Link de recurso de la sesión





Actividad 1:

La autoestima y el comportamiento

Objetivo

Conoceremos el proceso de formación de la autoestima y sus componentes para identificar cómo se refleja en el ámbito escolar y en el contexto de la adolescencia.

Duración: 15 minutos

Descripción

Iniciamos con una introducción presentando información sobre la autoestima y sus ejemplos (información de apoyo en la presentación).

Definiremos la autoestima como la forma en cómo nos vemos y qué pensamos de nosotros mismos.

Si en general nos vemos a nosotros de una manera positiva, será más probable que nos sintamos bien y tengamos una autoestima positiva. Por ejemplo, cuando pensamos cómo somos y lo primero que viene a nuestras mentes es algo bueno.

- Si, por el contrario, nos vemos de una manera negativa, lo más probable es que nos sintamos mal. Si lo primero que piensas de ti mismo son defectos, es posible que sientas emociones negativas durante algunos periodos.
- Tener un bajo concepto de autoestima nos inclina a dejar que los demás definan qué pensar y sentir de nosotros mismos, lo que nos hace tener menos confianza y control sobre cómo nos percibimos.

Se discutirán también los estudios que se han realizado sobre la autoestima y su relación con la motivación y el desempeño.

Busca en el link de la sesión

S2 Act 1. PPT Autoestima y sus componentes



Actividad 2:

Tus superpoderes: fortalezas y debilidades

Objetivo: En esta actividad reconoceremos que todos tenemos fortalezas propias y que incluso nuestras debilidades se pueden resignificar y ser vistas como algo que podemos usar a nuestro favor.

Duración: 20 minutos

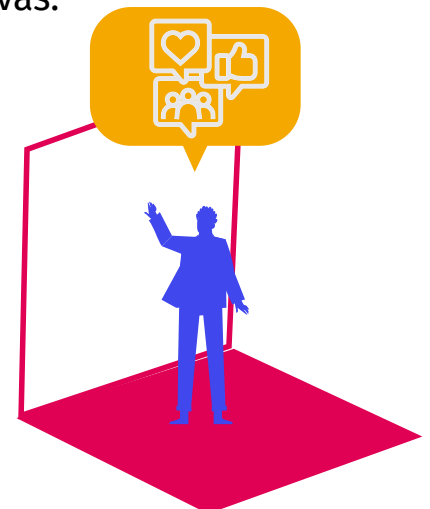
Descripción

Ejercicio guiado en el que las y los alumnos hacen en su booklet un listado de las cualidades y debilidades personales y en el que después se reflexiona y pregunta cómo las debilidades pueden ser utilizadas a nuestro favor.

Situaciones y discusiones ejemplo:

«Soy muy perfeccionista y me frustró fácilmente cuando las cosas no salen como las planeé»: Esta conducta puede resignificarse como una habilidad de tener altos estándares y una atención al detalle que puede ser muy útil en trabajos donde se requiere precisión, como la ingeniería o la contabilidad. También puede ser vista como una oportunidad para aprender a aceptar los errores y crecer a través de ellos.

«Siento timidez y me cuesta socializar»: Esta conducta puede resignificarse como una habilidad de escuchar y observar cuidadosamente, lo que puede ser útil en trabajos que requieren empatía y comprensión, como la psicología o el trabajo social. También puede ser vista como una oportunidad para trabajar en habilidades sociales y desarrollar relaciones significativas.





Actividad 3:

¿Estás viendo las cosas como son? La influencia de las distorsiones cognitivas en nuestro bienestar

Objetivo: Conocer y entender las posibles formas de percepción e interpretación de las realidades típicas de la pre y adolescencia para entender cómo estas se relacionan con el comportamiento y las decisiones.

Duración: 20 minutos

Descripción

Se explica que las distorsiones cognitivas son patrones de pensamiento inexactos que pueden afectar negativamente la forma en que percibimos e interpretamos la información en nuestro entorno.

En otras palabras, son formas de pensar o interpretar las situaciones que nos rodean que no se ajustan a la realidad y pueden llevarnos a conclusiones equivocadas o a experimentar emociones negativas innecesarias.

Ejemplos comunes de distorsiones cognitivas incluyen la generalización excesiva, el pensamiento dicotómico (o todo o nada), la filtración mental y la personalización.

Se proyecta el video de errores del pensamiento “[Charlie y Charlotte](#)” y se reflexiona sobre el video a través de preguntas al grupo. Se recapitulan los errores y se explica el porqué. A continuación los alumnos deberán identificar cuántos de estos errores se han presentado alguna vez en su vida.

Ejercicio de conteo. Se pedirá a los alumnos que levanten la mano o se levanten de su asiento cada vez que se vaya mencionando cada uno de los errores de pensamiento.

Busca en el link de la sesión

Video errores del pensamiento y
S2 Act. 3 Distorsiones cognitivas típicas de la edad





Actividad 4:

Formación de valores y creencias

Objetivo: Reconocer cuáles son los valores y creencias y cómo influyen en los pensamientos y las conductas de todas las personas.

Duración: 15 minutos

Descripción

Se inicia realizando una actividad donde los alumnos deberán evaluar sus propios valores utilizando una escala que indica el nivel de importancia que le dan en su vida a dichos valores.

Una vez contestado este ejercicio de manera individual se hace una reflexión grupal dividida en dos momentos:

1) Recuento de valores del grupo, contrastando los niveles de importancia de 2 o 3 valores elegidos.

Ejemplo: Levanten la mano quienes pusieron -1, 0, 1, 2 en estos valores (2 o 3)

Aquí solo se busca hacer este contraste al observar las manos alzadas y se incita a la reflexión sobre lo que se observe.

2) Se hace una tabla en el pizarrón a modo de recuento grupal indicando la cantidad de personas que le dieron cierto valor (orden de importancia) a cada valor.

Ejemplo:

Valor	Orden de importancia			
	-1	0	1	2
Justicia Social	4 personas	3 personas	5 personas	10 personas



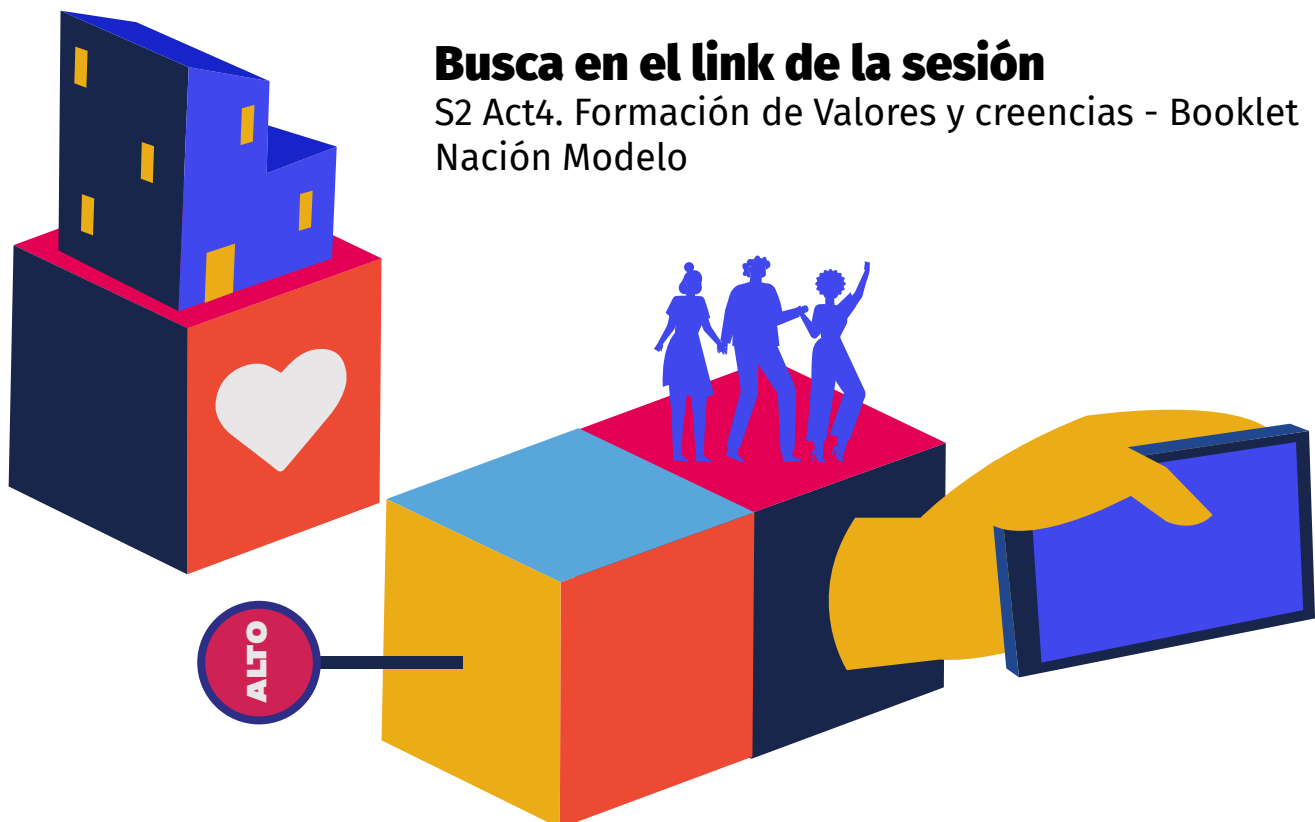
En esta sesión de reflexión, exploraremos **los valores que son más importantes a nivel grupal** y reflexionaremos sobre nuestras propias convicciones y cómo influyen en nuestros valores personales.

Existen **valores dentro de nuestra sociedad** y grupo que tienen un gran peso, independientemente de si estamos de acuerdo o no con ellos. Discutiremos cuáles son estos valores y cómo afectan tanto al grupo como a la sociedad en su conjunto.

Durante la sesión, nos preguntaremos **cuáles son los valores más importantes en el grupo**, comenzando por el nivel de aula y luego ampliándolo a la sociedad en general.

Concluiremos nuestra reflexión considerando cómo los valores individuales y sociales tienen un peso significativo en nuestras decisiones, y cómo a veces es difícil mantenernos firmes ante la presión social de lo que otros valoran como cierto. De esta manera, podemos terminar viviendo bajo una lista de valores autoimpuesta.

Además, examinaremos cómo nuestras valoraciones personales son el antecedente de comportamientos o conductas específicas, y cómo estas valoraciones influyen en nuestras elecciones futuras. Finalmente, discutiremos la importancia del impacto de nuestra historia personal y familiar en la formación de nuestros valores.





Actividad 5:

Evasión vs. expresión

Objetivo: En esta sesión, exploraremos la diferencia entre la evasión y la expresión emocional para que puedas identificar tus propios comportamientos y comprender cómo están relacionados con el consumo problemático de sustancias y su impacto en la salud.

Duración: 10 minutos

Descripción

Se hace una discusión grupal en la que se analiza la siguiente situación:

Un compañero o compañera del salón te hace enojar, ya que se burla de ti enfrente de todos y tú no sabes cómo reaccionar, así que piensas:

- a) Tengo muchas ganas de llorar
- b) Quiero esconderme y que nadie me vea
- c) Estoy tan enojado que pudiera darle un golpe
- d) Le quiero responder e insultar frente a todo el salón

En este punto **se pregunta o hace una votación** sobre cuál sería la respuesta de los presentes y se hace un conteo. Se anotan las opciones de respuesta en el pizarrón y luego el número de personas según la respuesta. La idea de esta actividad es hacer notar la diferencia entre las distintas respuestas.

Se ayuda a **reflexionar sobre la manera en que hombres y mujeres** nos expresamos o en su defecto evadimos las emociones. Después se busca hacer una lluvia de ideas sobre cuáles pueden ser las posibles respuestas a distintas situaciones sociales:

1. Cuando estás super feliz y emocionado(a) tú...

- a) Abrazas a un(a) amigo(a)
- b) Gritas
- c) Bailas
- d) Le platicas a alguien



2. Cuando estás triste tú...

- a) Te quedas callado(a) y prefieres olvidarlo
- b) No le cuentas a nadie
- c) Te pones a ver videos o a jugar algo para distraerte

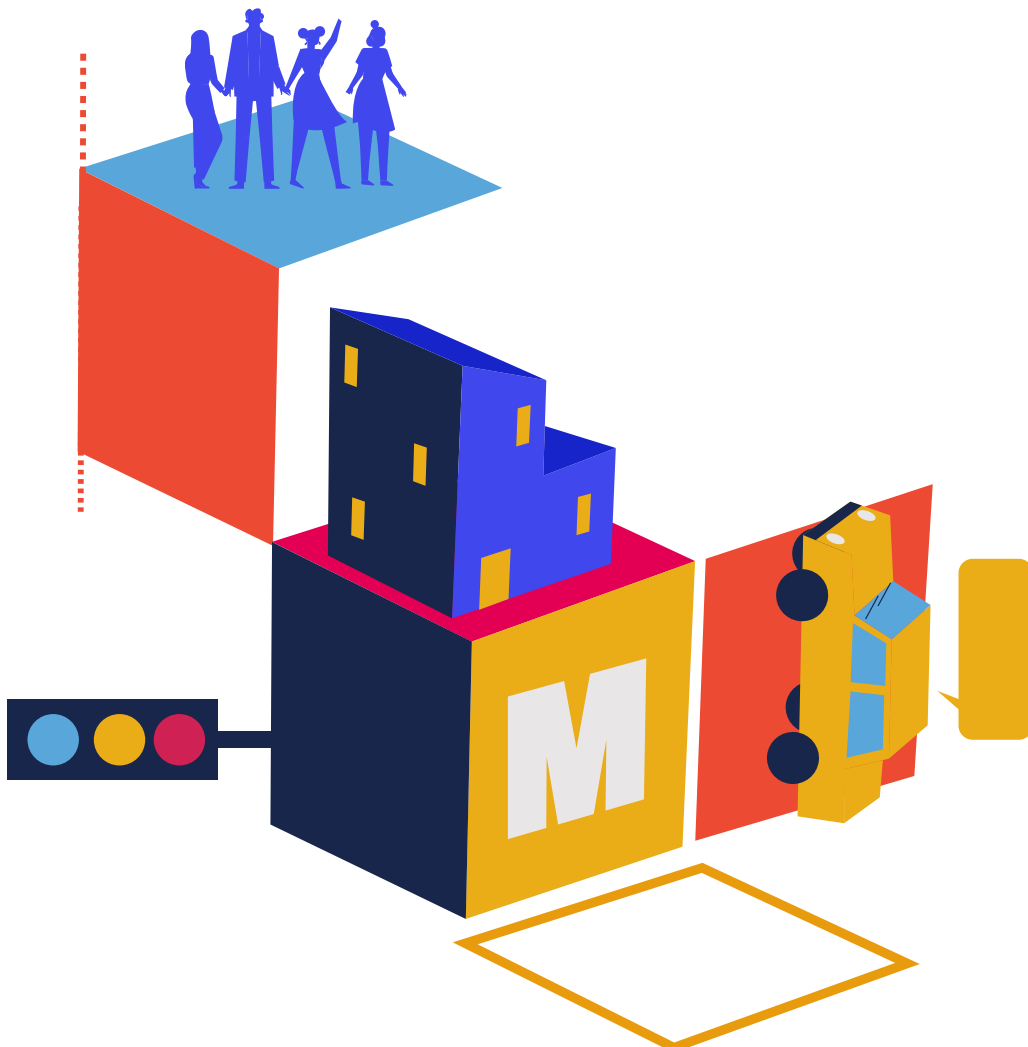
3. Cuando estás furioso(a) tú...

- a) Gritas
- b) Pegas
- c) Te alejas
- d) Te quedas callado(a)

El propósito de estos ejemplos es ayudar a identificar las diferencias en las respuestas emocionales y cómo pueden variar según nuestro género.

Ayudaremos a entender cómo estas diferencias pueden manifestarse en la forma en que **se expresan o evaden las emociones**.

Se les pide a los jóvenes que en una lluvia de ideas se distinga entre expresión y evasión emocional. Armar una discusión en grupo al respecto.





Actividad 6:

El alcohol y el comportamiento

Objetivo: Aprenderemos cómo el alcohol afecta nuestra percepción de nosotras o nosotros mismos, nuestras experiencias y, por lo tanto, nuestra toma de decisiones.

Duración: 15 minutos

Descripción

Vamos a llegar a un acuerdo en grupo sobre la relación entre el consumo de alcohol y la evasión o expresión emocional.

Los alumnos deberán jugar gigantes y enanos (verdadero o falso) y dar su postura sobre ciertas asociaciones sesgadas relacionadas a los beneficios del consumo del alcohol. Cuando consideren que es verdadero se quedan gigantes (parados) y cuando crean que es falso se hacen enanos (se agachan).

1. Todos los jóvenes toman
2. Cuando se toma las personas suelen ser más platicadoras
3. Cuando se toma las personas suelen ligar más
4. Cuando se toma las personas suelen ser más seguras
5. El que aguanta el alcohol es porque es más fuerte
6. Hay otras drogas que hacen más daño que el alcohol
7. El alcohol afecta igual a los menores de edad y a los mayores de edad

Cerrar con los hechos, estudios y la información

Busca en el link de la sesión

S2 Act.6 Efectos del alcohol en el comportamiento - infografía



Sesión 3

Área de desarrollo: Habilidades sociales

Objetivo de la sesión: Vamos a reconocer la importancia de contar con habilidades sociales para el manejo de nuestra relación con los demás, crear vínculos adecuados con otras personas y tomar las mejores decisiones.

Link de recurso de la sesión





Actividad 1:

¿Por qué nos ponemos en riesgo? La conexión entre nuestros valores sociales y nuestras decisiones

Objetivo: Entenderemos la relación que existe entre tomar decisiones no reflexionadas por presiones de otras personas. Comentaremos las expresiones y conductas que son valoradas en la vida social.

Duración: 10 minutos

Descripción

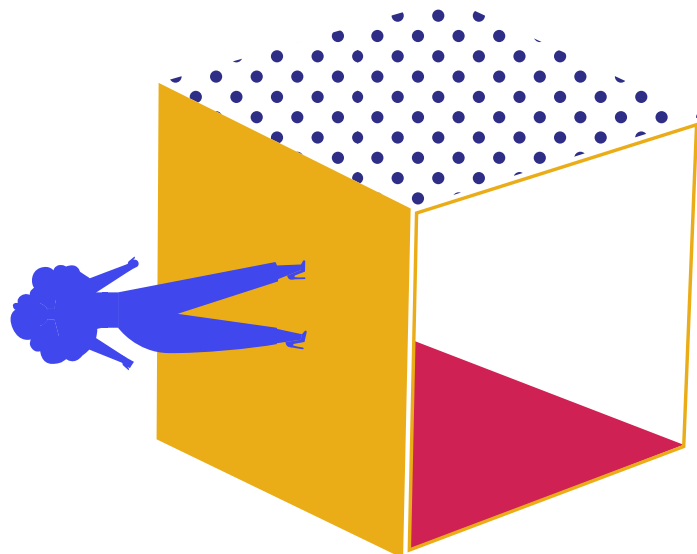
Empezaremos con explicar que veremos un video en el cual se reflejan muchas situaciones sociales que actualmente son “normales” en nuestra sociedad. Ejemplo de estas son: pasar mucho tiempo en el celular, conductas y expresiones violentas, el acoso, etc.

Después de esta introducción se pregunta al grupo cuáles son algunas de las situaciones sociales que afectan nuestro entorno, escuela, círculo de amigos, etc.

Se piden ejemplos breves.

Luego de un minuto de compartir algunas ideas, empezamos a ver el video con atención.

Video: [Sociedad sin valores](#)





Sesión 3 Área de desarrollo: Habilidades sociales

Después de ver el video, se les pide que piensen en las situaciones que vieron. Es posible que mencionen algunas de las siguientes, pero si no lo hacen, es recomendable señalarlas específicamente:

- Individualismo
- Presión por llegar a los estándares de belleza inalcanzables
- Consumo de tabaco y/o alcohol
- Uso excesivo del celular
- Violencia
- Querer publicar todo en redes sociales (tomar fotos de la vida en lugar de vivirla)
- Malos hábitos de alimentación
- Acoso sexual
- Querer alcanzar o aparentar un alto estatus social
- La falsa idea de que hay que tomar para divertirse
- Falta de empatía y sensibilidad hacia las y los otros





Actividad 2:

La necesidad de pertenecer y cómo influye en nuestra conducta

Objetivo: Entenderemos qué tipo de vínculos pueden crearse con los demás durante la adolescencia. Hablaremos del peso de estos en nuestro comportamiento y en las decisiones que tomamos.

Duración: 20 minutos

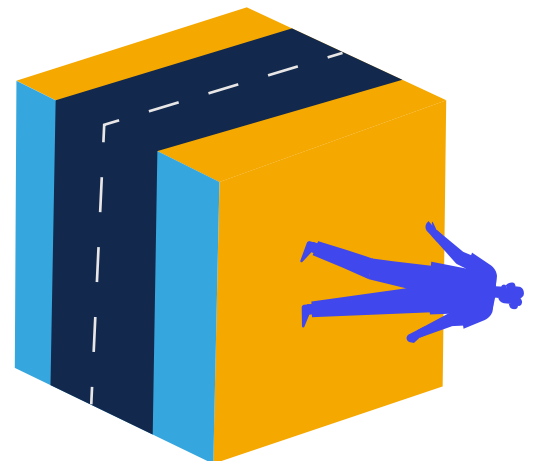
Descripción

Con el apoyo de las diapositivas, se inicia una reflexión grupal sobre la importancia de desarrollar habilidades sociales y emocionales en esta etapa de la vida.

Se habla del significado que tiene la amistad en esta edad y su influencia para conformar nuestra propia identidad. El tipo de vínculos que formemos en esta edad podría impactar en nuestras acciones y comportamientos del futuro.

Después de la presentación, hablamos en grupo de algunos ejemplos de cosas que hacen los adolescentes (y a veces también los adultos) cuando están motivados por su deseo de pertenecer a un grupo social y su necesidad de vinculación afectiva.

Importante: Profundizar en que es normal sentir el deseo de pertenecer y hacer cosas para ser aceptados por los demás, pero que es más importante ser fiel a nosotros mismos y saber identificar aquellas decisiones y acciones que pueden tener graves consecuencias para nosotros mismos o los demás.





Ejemplos situaciones sociales donde se manifiesta el sentido de pertenencia:

- Vestirse de cierta forma o seguir alguna moda popular del momento.
- Escuchar algún género musical o a algún artista que todo el mundo a nuestro alrededor está escuchando.
- Usar palabras, jergas o expresiones particulares para demostrar que pertenecemos a un grupo en particular.
- Usar ciertas redes sociales en particular o seguir a los mismos influencers y figuras públicas.
- Consumir alcohol por sentir que tenemos que hacerlo para ser aceptados.

Busca en el link de la sesión

S3 Act 2 Pertenencia y vinculación - PPT





Actividad 3:

Los peligros de la presión social

Objetivo: Conoceremos cómo en nuestro día a día podemos vivir situaciones donde nos veamos presionados por los demás y reconocer las ocasiones en que rendirse a esta presión puede traer daños a nuestra integridad física.

Duración: 7 minutos

Descripción

A manera de introducción, retomaremos el tema de las conductas valoradas socialmente que vimos en la sesión anterior y hablaremos sobre cómo pueden relacionarse con comportamientos de riesgo. Mencionaremos casos donde el deseo de pertenecer trae consecuencias negativas.

Enseguida, reproducir el video.

Al terminar, hablaremos de las decisiones forzadas que toman algunos adolescentes para pertenecer y lo relacionaremos con el consumo de alcohol en menores de edad o el consumo excesivo en mayores de edad.

Usa estas preguntas para motivar la reflexión grupal:

- ¿Alguna vez has estado en una situación parecida a la de Pixie en el video?
- ¿Por qué creen que es tan fuerte el peso de la presión social?
- Según el video, ¿cuál es el origen de la presión social?
- ¿Recuerdan qué “antídotos anti-zombies” o estrategias se sugieren en el video para decir que no cuando alguien nos ofrece alcohol?
- Además de esas estrategias, ¿qué otras acciones se les ocurren que podamos hacer para evitar ceder ante la presión social?

Busca en el link de la sesión

Video 4: Presión social y daños a la salud (de la serie de videos animados)



Actividad 4:

Cómo identificar el chantaje y la manipulación

Objetivo: Reconoceremos cómo se expresan el chantaje y la manipulación en el consumo del alcohol, además de cómo detectarlos y manejarlos.

Duración: 20 minutos

Descripción

Iniciamos con una discusión abierta en el grupo, donde los participantes opinan sobre cuál es para ellos la diferencia entre chantaje y manipulación.

Después de escuchar a los participantes nos apoyaremos en la presentación para explicar la diferencia entre chantaje y manipulación.

Dentro de la presentación se verán ejemplos de situaciones en las que deben diferenciarse el chantaje y la manipulación emocional. Usando estos se comienza una ronda de opiniones en el grupo.

Después se les explica a los alumnos que en el booklet de trabajo deberán responder sobre situaciones con ejemplos donde deberán contestar si un caso o no es un chantaje o manipulación y elegir entre **3 opciones:**

- a) Me ha pasado
- b) Conozco alguien que le ha pasado
- c) Ninguna de las dos

Después de completar el booklet de trabajo, se abre la conversación para que los alumnos compartan sus experiencias, en caso de que quieran hacerlo.

Se abre la conversación para poner ejemplos personales. Se comparten, en puesta común, algunas de las respuestas.

Busca en el link de la sesión

S3 Act 4 Cómo se ve el chantaje o la manipulación PPT



Actividad 5:

Cómo poner límites y decir NO

Objetivo: Conoceremos estrategias efectivas para poner límites y evitar el chantaje social.

Duración: 15 minutos

Descripción

Con ayuda de la presentación retomaremos el tema del chantaje y manipulación para reflexionar sobre la importancia que tienen las amistades para los adolescentes y la dificultad que implica decir NO a situaciones de presión.

Luego reconoceremos aquellas prácticas y estrategias que nos permiten negarnos a situaciones de riesgo y sentirnos comod@s cuando lo hacemos.

Se presentan las técnicas de chantaje o manipulación y se les brinda la oportunidad a los alumnos de hacer preguntas y aclarar dudas.

Luego, se pide a los estudiantes que realicen un role play utilizando las situaciones de chantaje o manipulación que compartieron en la actividad anterior.

Se seleccionan a los participantes para llevar a cabo la representación de las técnicas, y se les proporciona tiempo suficiente para practicar y prepararse.

Durante la actividad, se fomenta la participación de todos los estudiantes, no solo los que actúan en el role play, para que puedan aportar ideas y sugerencias.

La actividad de role play es una oportunidad para discutir y analizar colectivamente las estrategias empleadas y cómo se podrían manejar de manera efectiva en situaciones reales.

Busca en el link de la sesión

S3 Act 5 Límites y cómo decir no - PPT



Actividad 6:

La importancia de los círculos sociales positivos en nuestra vida

Objetivo: Identificaremos cuáles son las “Green y Red Flags” para crear una relación sana con otras personas y vincularnos de forma positiva.

Duración: 15 minutos

Descripción

Con el apoyo de la infografía se explican cuáles son las características de una amistad positiva o de un buen amigo(a).

Comenzamos la conversación destacando la importancia de las relaciones sociales y el sentido de pertenencia durante esta etapa de la vida.

Planteamos la pregunta: "¿Cuáles son las características de una amistad saludable que nos hace sentir bien?"

Esta pregunta nos ayuda a reflexionar sobre lo que valoramos en una relación de amistad y lo que consideramos importante para mantener una conexión positiva y beneficiosa para ambas partes.

Al fomentar la discusión sobre las características de una amistad saludable, podemos aprender a establecer relaciones sólidas y satisfactorias que nos apoyen y enriquezcan en nuestras vidas.

Discusión: Características que valoramos en los amigos y amigas

Las y los alumnos pueden hablar y mencionar características como sentido del humor, lealtad, honestidad, respeto, confidencialidad, diversión, cariño, etc.

Durante la lección sobre la infografía, revisamos **las Green Flags**, que son las características o actitudes que nos hacen sentir seguros y en confianza, así como **las Red Flags**, que son situaciones que nos alertan sobre el tipo de amistad que tenemos y que no nos hacen sentir seguros.



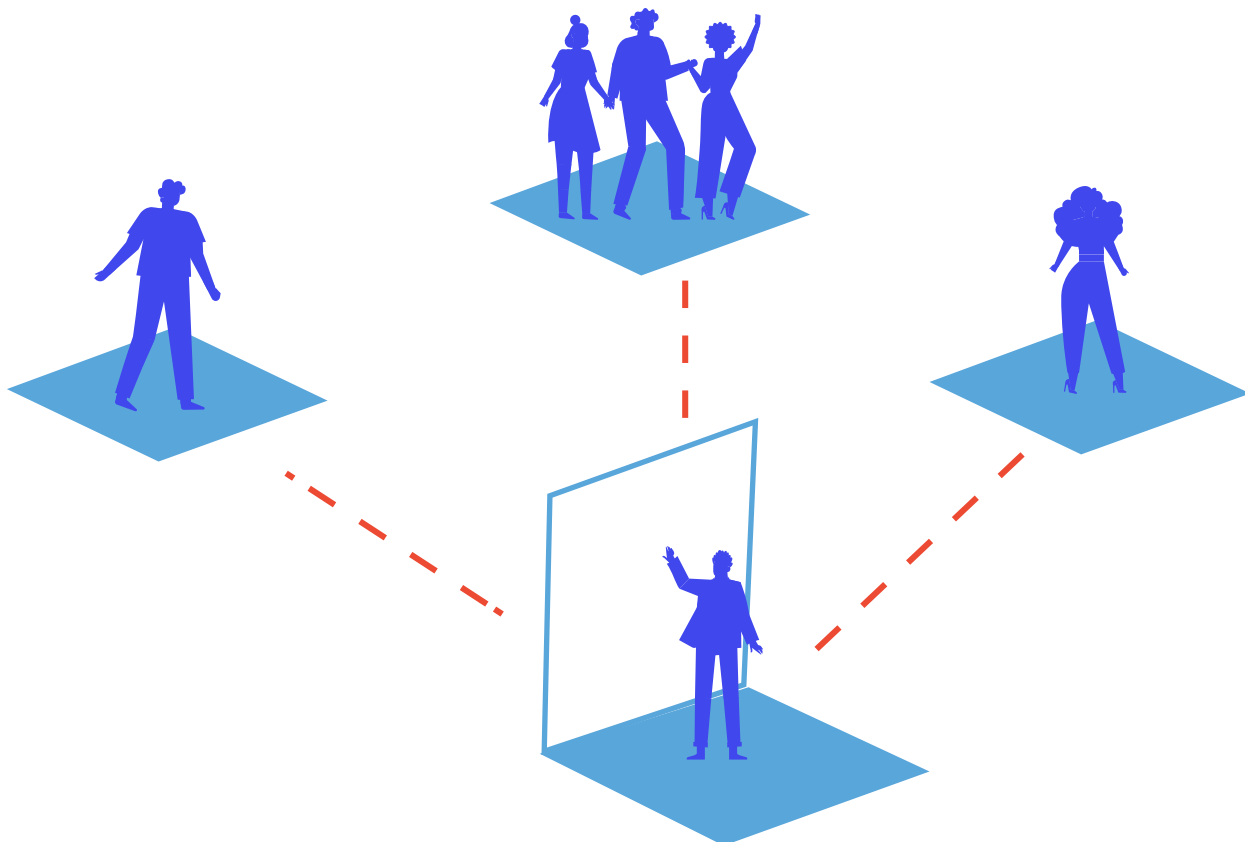
Luego, se pide a los estudiantes que agreguen ejemplos y sugieran nuevas características a ambas listas.

Este ejercicio tiene como objetivo fomentar la reflexión sobre qué tipo de amigos son los que nos ayudan a tomar decisiones que nos hacen sentir bien.

Al identificar estas características y situaciones, podemos aprender a reconocer las relaciones positivas y evitar las tóxicas. También, nos permite ser más conscientes de nuestras propias acciones y actitudes como amigo, para poder ofrecer a nuestros amigos un ambiente seguro y de confianza.

Busca en el link de la sesión

S3 Act 6 Círculos sociales de influencia positiva - Infografía



Sesión 4

Área de desarrollo:

Efectos del alcohol en el cuerpo

Objetivo de la sesión: Conoceremos los efectos que puede tener el consumo de alcohol en el organismo y cómo estos afectan el proceso de toma de decisiones.



Link de recurso de la sesión





Actividad 1:

¿Qué piensas sobre el alcohol?

Objetivo: Identificaremos nuestras ideas sobre el alcohol y cómo estas pueden estar relacionadas a los efectos y las consecuencias de consumirlo.

Duración: 10 minutos

Descripción

Para comenzar, se revisa el propósito de la sesión: conocer los efectos que tiene el alcohol en el cuerpo para entender cómo estos impactan en el comportamiento, por lo que es importante evitar su consumo a temprana edad y procurar un consumo responsable siendo mayor de edad.

Es importante que se recuerde a lxs alumxns que no es una clase, sino un espacio para compartir experiencias, dudas, inquietudes e información relevante que les ayudará a tomar mejores decisiones, buscando romper una barrera entre lxs alumxns para generar confianza.

Se pregunta a lxs alumxns: ¿en qué piensan cuando escuchan la palabra alcohol? Se escriben las respuestas en el pizarrón y se agrupan por medio de un mapa conceptual o una tabla considerando las siguientes categorías:

Comportamientos	Lugares	Personas	Típos de bebidas	Sensaciones/emociones	Consecuencias	mitos o realidades
<ul style="list-style-type: none">• borrachera• diversión	<ul style="list-style-type: none">• fiesta• reunió• casa• parque	<ul style="list-style-type: none">• papá• mamá• mi amigo	<ul style="list-style-type: none">• cerveza• caguama• tequila	<ul style="list-style-type: none">• euforia• alegría• timidez	<ul style="list-style-type: none">• vomitar• sabe feo• está bueno	<ul style="list-style-type: none">• me quita la pena• me ayuda• me hace daño



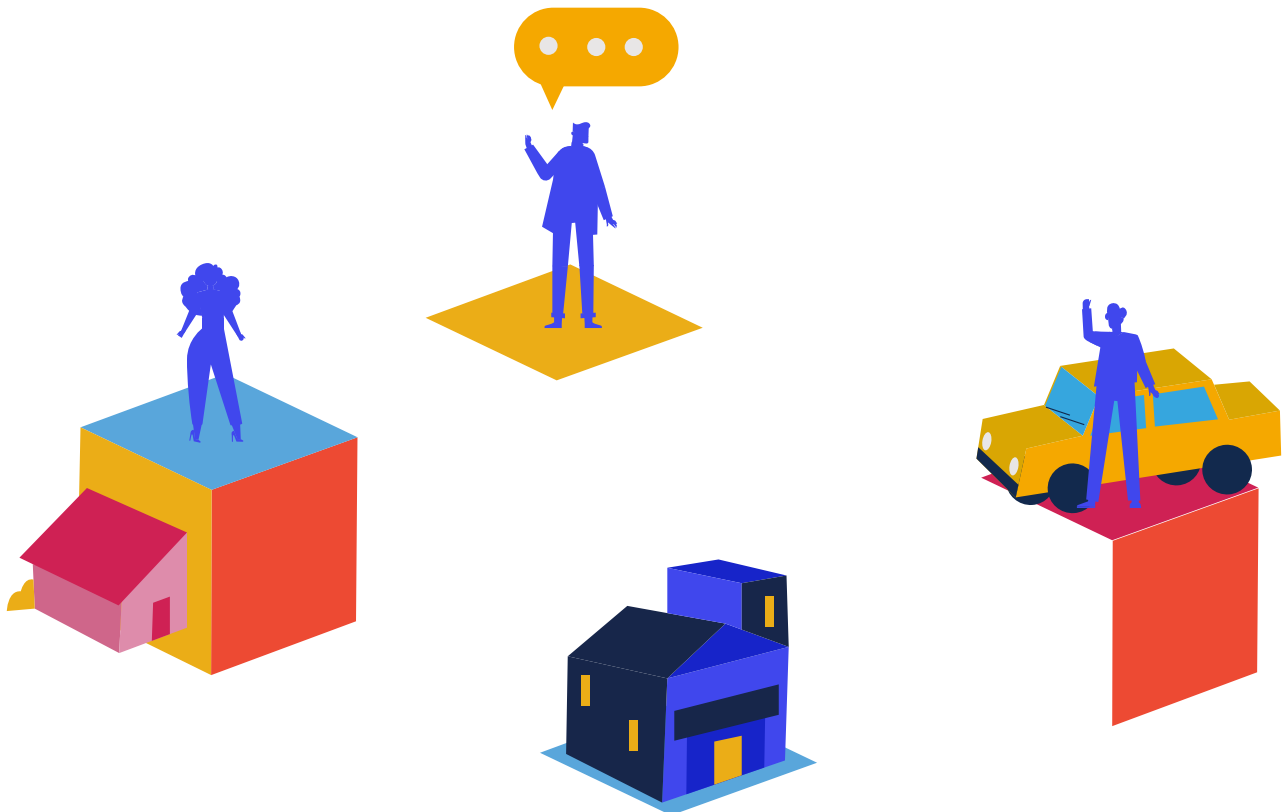
Sesión 4 Área de desarrollo: Efectos del alcohol en el cuerpo

Una vez que terminen el mapa conceptual, se ligan las respuestas que tienen que ver con los comportamientos o las consecuencias para dar pie a la siguiente sección.

Se continúa la conversación con lxs alumnxs con las siguientes preguntas:

- ¿Quién ha probado el alcohol?
- ¿Quién lo hizo con el consentimiento de un adulto? ¿Quién lo hizo a escondidas?
- A quienes lo hicieron bajo el consentimiento de un adulto, se les pregunta si este les explicó qué iba a pasar en su cuerpo y emociones cuando consumieran alcohol. A quienes lo hicieron a escondidas, se les pregunta si buscaron en internet qué les iba a suceder al tomar alcohol.
- ¿Cómo se ven los comportamientos de una persona que está alcoholizada?
- ¿Por qué pasa esto en el comportamiento de las personas?
- ¿Cómo se procesa el alcohol en el organismo?

Se escuchan las respuestas de lxs alumnxs guiando la conversación hacia los efectos fisiológicos del alcohol en el cuerpo.





Actividad 2:

¿Qué hace el alcohol en mi cuerpo, mi cerebro y mis emociones?

Objetivo: Entenderemos el camino que recorre el alcohol en el cuerpo, cuáles son las funciones del cerebro y de las emociones y cómo se ven afectadas por la ingesta de alcohol.

Duración: 15 minutos

Descripción

Se comienza preguntando si conocen lo que es una bebida estándar y se explica lo que es una unidad de medida que define el contenido de alcohol puro en una bebida.

Apoyarse en la infografía “El alcohol y su salud” para mostrar el equivalente a una bebida estándar en una cerveza de lata, una de botella, un caballito y una copa de vino.

Con apoyo de la infografía “Recorrido del alcohol por el cuerpo” se explica a grandes rasgos cómo se metaboliza el alcohol en nuestro cuerpo cuando lo consumimos, abarcando los siguientes aspectos:



- **Absorción:** 20 % del alcohol se absorbe en el estómago y de ahí pasa a la sangre, el otro 80 % se absorbe en el intestino delgado y también pasa a la sangre.
- **Distribución:** a los 5 minutos, el alcohol llega a la sangre que propicia su distribución a todos los órganos. Al alcanzar al cerebro, sus funciones se hacen más lentas.
- **Metabolismo:** el hígado metaboliza el alcohol para transformarlo y convertirlo en desecho.
- **Eliminación:** los riñones recogen los desechos y los envían a la vejiga para que se eliminen a través de la orina. También se desechan a través del sudor, lágrimas, heces y leche materna.



Sesión 4 Área de desarrollo: Efectos del alcohol en el cuerpo

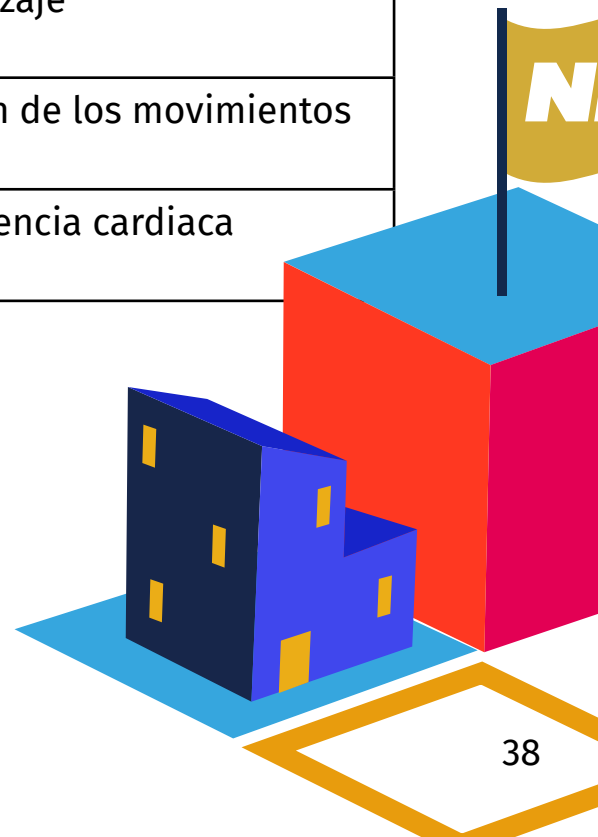
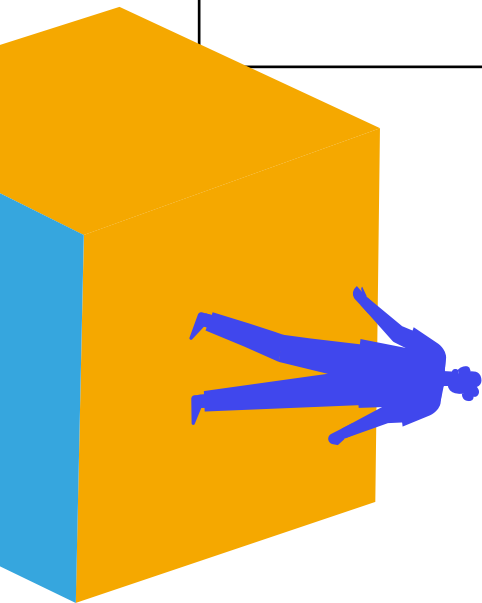
Se continúa explicando que el hígado solo puede metabolizar y cumplir su función correctamente si se consume solamente una bebida por hora, si no es así, este órgano se verá afectado.

Se agrega también información sobre las medidas adecuadas para un consumo responsable: 3-4 bebidas estándar para mujeres con intervalos de una hora por unidad, 4-5 bebidas estándar para hombres con intervalos de una hora por unidad.

Se aclara además que en la adolescencia el hígado aún no se ha desarrollado por completo, por lo que su capacidad de transformar una bebida con alcohol es menor a la de un adulto sano, de forma que el alcohol se queda más tiempo en la sangre y puede ocasionar una intoxicación.

Posteriormente, se pregunta a lxs alumnxs cuáles son las funciones del cerebro y se escriben las respuestas en el pizarrón. A partir de esto y con apoyo de las infografías “El alcohol y su salud” y “Recorrido del alcohol por el cuerpo” se explican las 4 funciones afectadas o comprometidas por la ingesta del alcohol:

Funciones cerebrales afectadas por el alcohol	Pensamiento y toma de decisiones
	La memoria y el aprendizaje
	El control y coordinación de los movimientos
	La respiración y la frecuencia cardiaca





Actividad 3:

Así actúa el alcohol en el cuerpo

Objetivo: Reforzaremos lo que hemos aprendido sobre los efectos del alcohol, profundizando en cómo afecta a las diferentes partes del cuerpo por las que pasa.

Duración: 8 minutos

Descripción

Se inicia la sesión proyectando el video 1 en el que Don Etanol consigue entrar al cuerpo y se realizan las siguientes preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Cuál es el nombre del villano del video y qué representa? Se puntualiza que el etanol, también llamado alcohol etílico, es el principal ingrediente de las bebidas alcohólicas y el que provoca efectos negativos a la salud.
- ¿Qué pasó cuando Don Etanol logró entrar al organismo de ella? ¿Qué fue lo que la ayudó para que no entrara directo al torrente sanguíneo?
- ¿Qué pasa en el caso de él cuando Don Etanol entra a su cuerpo? ¿Qué órgano es el que lucha con Don Etanol para metabolizar el alcohol? ¿Qué pasa una vez que llegan más y más tragos?
- ¿Qué consigue lograr Don Etanol una vez que le dio batalla al hígado? Se explica que el corazón debe bombear a marchas forzadas para que los órganos puedan procesar el alcohol.
- ¿A dónde consigue llegar finalmente Don Etanol? Y ¿cuáles son sus intenciones?

Aquí se hace una pequeña recapitulación con los puntos más importantes:

- El hígado puede metabolizar una bebida estándar por hora.
- Un consumo responsable equivale a 3 o 4 bebidas estándar en mujeres, 4 o 5 bebidas estándar en hombres con intervalos de una hora por unidad.
- El alcohol afecta las funciones del cerebro como el pensamiento racional, la toma de decisiones, la memoria, el aprendizaje y la coordinación de los movimientos.
- A los 21 años se terminan de desarrollar los lóbulos frontales, pero el cerebro termina su maduración aproximadamente hasta los 25 años.

Busca en el link de la sesión

Video 1: Efectos del alcohol en la salud pt. 1 (de la serie de videos animados)



Actividad 4:

Uso nocivo de alcohol e intoxicación

Duración: 5 minutos

Descripción

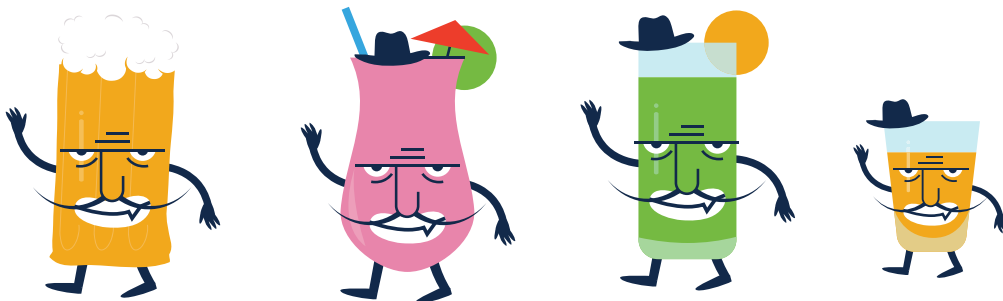
Se pregunta si alguien sabe qué es el uso nocivo de alcohol y se escuchan sus respuestas. Después se puntualiza que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso nocivo del alcohol se refiere al consumo que provoca efectos sociales y de salud que perjudican a la persona que toma.

Además, afecta a quienes la rodean y a la sociedad en general. Este tipo de consumo puede arruinar la vida del bebedor y afectar seriamente a sus familias y a su comunidad.

Se explica que el cerebro no ha terminado de desarrollarse hasta los 21 años y por eso se considera que beber siendo menor de edad es un uso nocivo de alcohol, ya que afecta su desarrollo.

Además, se considera uso nocivo de alcohol en los siguientes casos:

- En cualquier cantidad por menores de edad y mujeres embarazadas.
- En cualquier cantidad en personas que van a manejar vehículos automotores.
- En personas con alguna enfermedad crónica como hipertensión, diabetes, enfermedades hepáticas, cáncer y otras, siempre y cuando haya sido indicado por prescripción médica.
- En exceso, es decir, el consumo de 5 o más bebidas en el caso de un hombre, o 4 o más bebidas en el caso de una mujer.

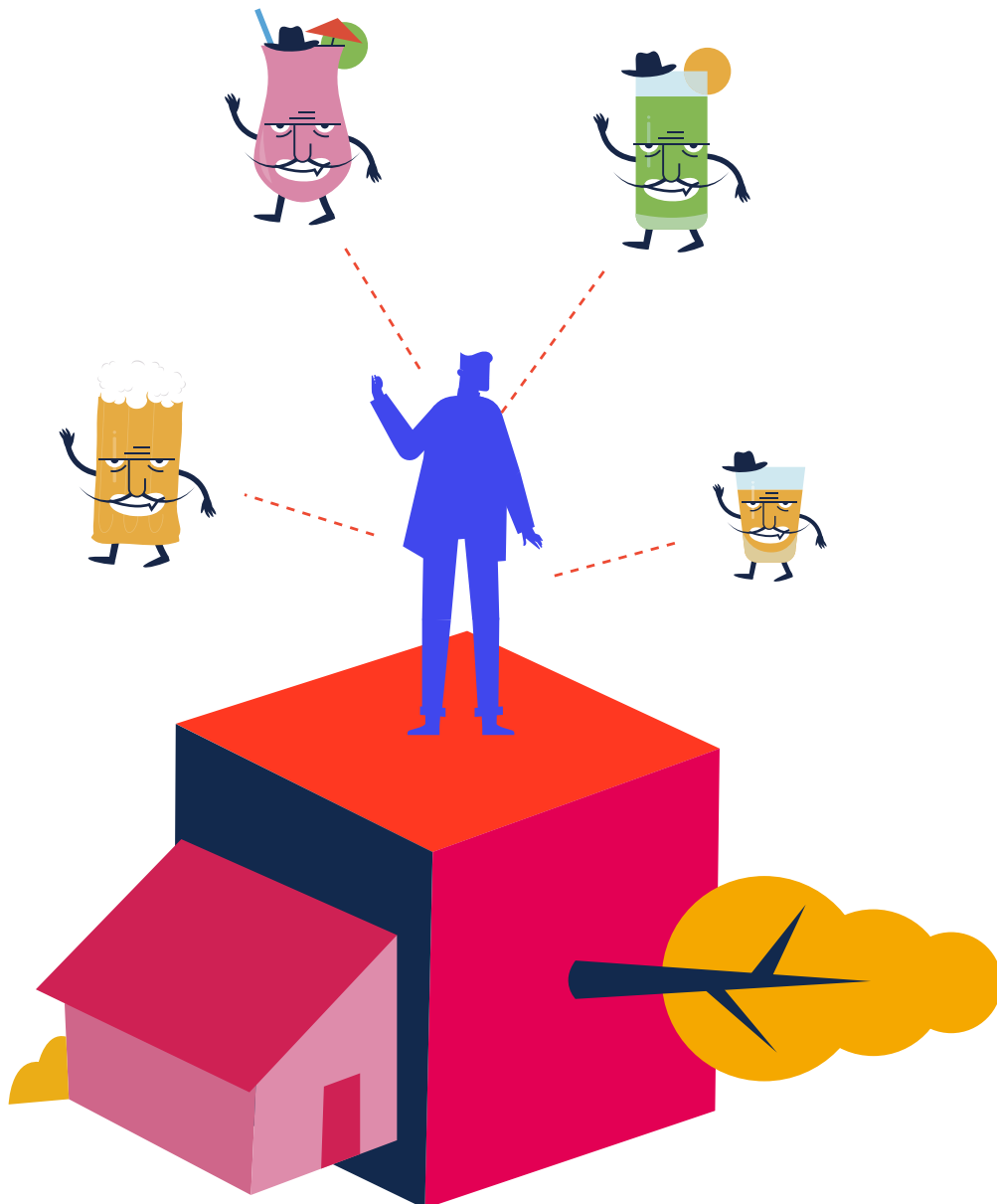




Sesión 4 Área de desarrollo: Efectos del alcohol en el cuerpo

Se indica también que una intoxicación etílica se presenta cuando alguien toma grandes cantidades de alcohol en poco tiempo, lo cual puede afectar su respiración, frecuencia cardíaca y temperatura corporal; provocar reflejo de náuseas; y, en casos muy extremos, causar un coma.

Para finalizar, se pregunta cuál es la diferencia entre uso nocivo de alcohol e intoxicación etílica, y se concluye diciendo que el uso nocivo es cuando nuestro consumo puede perjudicar nuestra salud y nuestro entorno, y la intoxicación etílica se da cuando se toma demasiado en muy poco tiempo e igualmente puede afectar mucho nuestra salud.





Actividad 5:

¿Cómo impacta el alcohol en tu vida?

Objetivo: Experimentaremos, de manera simulada, algunos efectos del alcohol que alteran los sentidos para reflexionar sobre los riesgos de su consumo.

Duración: 15 minutos

Materiales necesarios: audífonos o tapones de oídos, y goggles, lentes sucios o venda de tela que cubra parcialmente la visión.

Descripción

Se explica que se llevará a cabo una competencia con algunos alumnos que serán escogidos por el facilitador. El objetivo del juego consiste en resolver ciertos acertijos presentados de forma visual en el pizarrón. Gana el equipo que logre resolverlos en el menor tiempo posible y que pueda explicar las respuestas a sus compañeros y facilitador.

Instrucciones

1. Se forman 3 equipos: el equipo A, el equipo B y el equipo C que será la audiencia.

El equipo C, como audiencia, será encargado de asegurarse que las reglas se cumplan y al término de la dinámica compartirán sus observaciones sobre el desempeño de los compañeros.

Al equipo B se le entregarán unos goggles o lentes sucios, o se les vendarán los ojos con una tela con la que puedan ver parcialmente. Se les dan también unos audífonos para reducir su audición.

El equipo A será el grupo control, por lo que no se le entrega ningún aditamento para la dinámica.

2. Se inicia la carrera con los miembros del equipo A y el equipo B en extremos separados del salón. Cuando el facilitador lo indique, el equipo A deberá moverse al otro extremo del salón, donde habrá un acertijo en el pizarrón que tendrán que resolver en equipo.



3. Cuando el equipo A se mueva al otro extremo del salón, los miembros del equipo B deberán hacer 10 lagartijas (se puede añadir dar 10 vueltas en su mismo eje después de las lagartijas dependiendo de la personalidad del grupo y el control del facilitador) y, al terminar, correr al extremo contrario del salón, donde en el pizarrón encontrarán un acertijo que deberán resolver en equipo.

4. Una vez que resuelvan los acertijos, la audiencia compartirá con todos lo que observó, y se buscará guiar la conversación hacia las dificultades que tuvo el equipo B para realizar el ejercicio, teniendo una desventaja de tiempo y con algunos de sus sentidos alterados: vista, oído y, posiblemente, movilidad y coordinación.

Nota: es posible que los miembros del equipo B hablen de lo injusto de las condiciones que ellos tuvieron, en ese caso, se deberá dirigir esta idea a interpretarlas como una consecuencia de los efectos del alcohol.

Se concluye reflexionando sobre los efectos del alcohol en el organismo y los motivos por los cuales el consumo de alcohol es perjudicial en menores de edad y en exceso siendo mayor de edad.

Posibles acertijos para resolver en el pizarrón

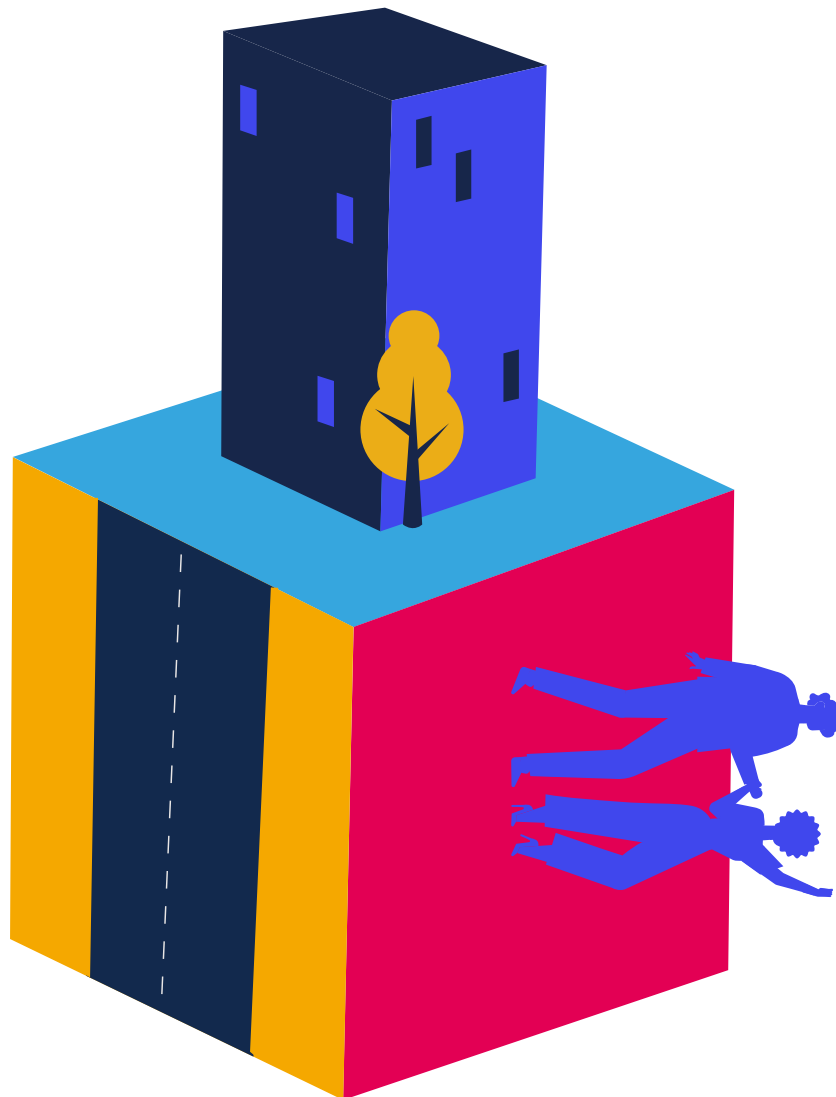
Alumnos nivel secundaria

- Dos personas viajan en coche. La menor es hija de la mayor, pero la mayor no es su padre. ¿Quién es? Respuesta: su madre.
- ¿Qué número del 1 al 10 tiene el mismo número de letras que el valor que expresa? Respuesta: el 5, porque tiene cinco letras.
- En una carrera, un corredor adelanta al que va segundo. ¿En qué posición se coloca? Respuesta: en segundo lugar.
- Conduces un autobús en el que se montan 18 personas. En la siguiente parada, se bajan 5, pero suben otras 13. Al llegar a la siguiente estación, se bajan 21 y se suben otras 4. ¿De qué color son los ojos del conductor? Respuesta: del color de quien lee el acertijo.



Alumnos nivel preparatoria

- Si digo que cinco por ocho cuarenta, más dos, es igual a cuarenta y cuatro, ¿es verdad o mentira? Respuesta: verdad: $5 \times 8,40 + 2 = 44$
- Pan y pan y medio; dos panes y medio; cinco medios panes, ¿Cuántos panes son? Respuesta: dos panes y medio.
- ¿Cuándo es correcta la siguiente operación: $11+3=2$? Respuesta: sabiendo que el acertijo se refiere a un momento de tiempo, tiene fácil solución pensando en horas. Sumando 3 horas a las 11, el resultado es las dos.
- Si una camisa mojada se seca en siete minutos. ¿Cuánto tardarán en secarse dos camisas? Respuesta: siete minutos





Actividad 6:

¿Qué tanto aprendiste?

Objetivo: Haremos una recapitulación de la información que se presentó durante la sesión para evaluar los aprendizajes generados hasta el momento.

Duración: 6 minutos

Descripción

Se hace una dinámica de evaluación en la que lxs alumnxs indiquen si la información que se les indica es verdadera o falsa.

Se puede hacer más atractiva la evaluación poniendo a lxs alumnxs parados en una fila y pidiéndoles que brinquen hacia la izquierda para indicar cuando sea verdadero y a la derecha cuando sea falso.

Reactivos

1. Cuando llega el alcohol al estómago, este se va directo a la sangre y de ahí al cerebro.

Respuesta: falso.

2. En el proceso de absorción, el 20 % del alcohol se absorbe en el estómago y el otro 80 % se absorbe en el intestino delgado para pasar a la sangre.

Respuesta: verdadero

3. Se le llama proceso de repartición al momento en que el alcohol llega a todos los órganos a través de la sangre.

Respuesta: falso, se le llama distribución.

4. Las funciones del cerebro que son afectadas por el consumo de alcohol tienen que ver con dificultades para decidir y reaccionar con buenos reflejos en los movimientos; te sientes un tanto desorientado.

Respuesta: verdad.



Sesión 4 Área de desarrollo: Efectos del alcohol en el cuerpo

5. Se le llama consumo nocivo de alcohol cuando los menores de edad beben más allá de la bebida estándar.

Respuesta: falso, al ser menor de edad no se puede consumir alcohol debido a que los órganos encargados de metabolizar esta sustancia siguen inmaduros.

6. El alcohol se desecha por el hígado a través del sudor.

Respuesta: falso, los riñones recogen los desechos y los envían a la vejiga para que se eliminen a través de la orina. También se desechan a través del sudor, lágrimas, heces y leche materna.

7. Cuando se está bajo la influencia del alcohol, existe una sensación de no estar en control y se ven afectadas capacidades como el juicio, el movimiento, la razón y el ritmo cardiaco, y se siente confusión y dificultad para tomar decisiones.

Respuesta: verdad.

8. Cada persona tiene la capacidad de decidir si tomar o no y no dejarse influenciar por lo que dicen o piensan los demás.

***Aquí no hay respuesta correcta, observar las reacciones de lxs alumxns y permitir el diálogo al respecto.**





Actividad 7:

Conciencia y toma de decisiones

Objetivo: Conocer los efectos del alcohol a nivel neuropsicológico para comprender cómo estos intervienen en el proceso de toma de decisiones.

Duración: 6 minutos

Descripción:

Se proyecta el video 2 y se guía la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el plan de Don Etanol al llegar a la sala de control del cuerpo? Respuesta: apoderarse de la consciencia y de la toma de decisiones.
- ¿Qué pasa cuando logra sedar al cerebro con el gaba (el sedante oculto en cada trago)? Respuesta: la consciencia está indefensa y Don Etanol queda al control de las emociones (se produce una pelea). También afecta las funciones comunicativas, la persona no puede hablar bien y al final esta toma decisiones inadecuadas.
- ¿Qué órganos vemos que logra afectar Don Etanol? Respuesta: el hígado, los riñones, el corazón y, además, logra apagar “el sistema”, o sea la consciencia.
- ¿Cuáles serían las consecuencias del alcohol si la persona fuera menor de edad? Respuesta: afectaría de forma irreparable el desarrollo del cerebro, la memoria y la capacidad de aprendizaje. Puede causar depresión, ansiedad, baja autoestima y crece la posibilidad de volverse dependiente. También, altera el balance hormonal y puede producir una intoxicación.

Busca en el link de la sesión

Vídeo 2: Efectos del alcohol en la salud pt.2 (de la serie de videos animados)





Actividad 7: En conclusión

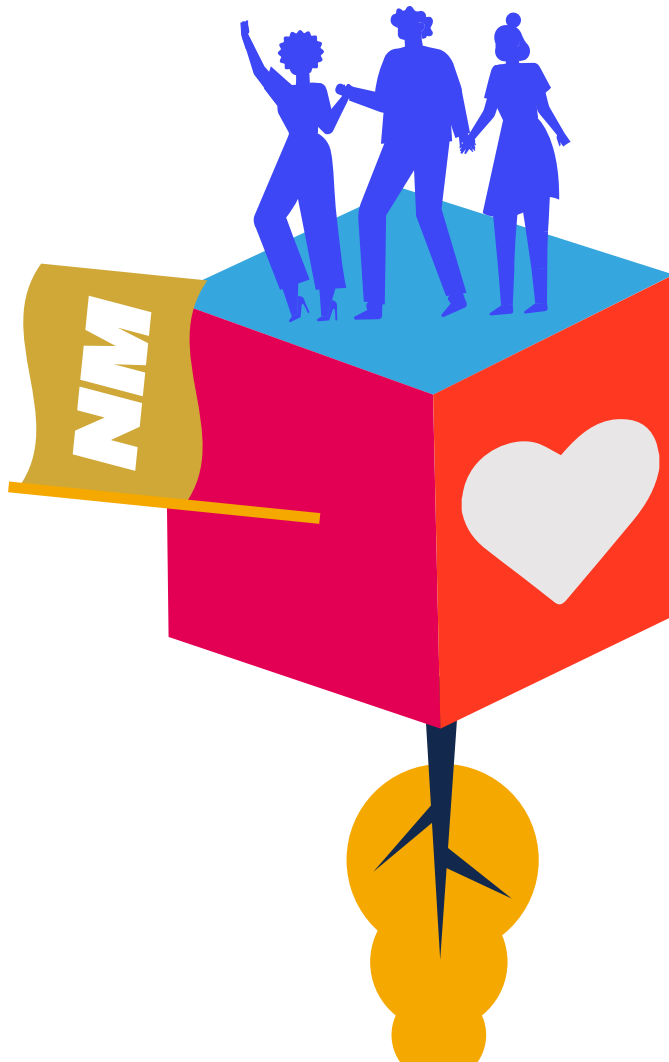
Objetivo

Reconoceremos los aprendizajes obtenidos en la sesión y reflexionaremos cómo aplicarlos en nuestras acciones actuales y futuras para lograr un consumo responsable del alcohol.

Duración: 10 minutos

Descripción

Para finalizar, se les pide a lxs alumnxs que lo deseen que compartan sus aprendizajes partiendo de la pregunta: ¿qué sabes ahora sobre el alcohol que antes no sabías?



Sesión 5

Área de desarrollo: Autorregulación y toma responsable de decisiones

Objetivo de la sesión: Reconoceremos los factores que influyen en la toma de decisiones, comprendiendo cómo intervienen en nuestras actitudes sobre el consumo del alcohol para desarrollar herramientas y capacidades para evaluar nuestras opciones y elegir acciones responsables.

**Link de recurso de
la sesión**





Actividad 1:

¿Cómo tomamos decisiones?

Objetivo: Comprenderemos cómo nuestras experiencias y otros factores intervienen en la idea que tenemos sobre el consumo del alcohol, así como su impacto en las futuras decisiones de la vida de los adolescentes.

Duración: 15 minutos

Descripción

Comenzar la sesión guiando un diálogo con lxs alumnx, en el que reflexionen sobre cómo construimos nuestra idea del alcohol y cómo nos formamos un concepto negativo o positivo de él a partir de nuestras experiencias. Cuestionar cómo esto influye a futuro en nuestra relación con el mismo y en nuestra toma de decisiones con respecto a su consumo.

Presentar la siguiente información con apoyo de la PPT:

La formación de nuestras ideas sobre el alcohol comienza en la infancia y está influenciada por factores como la cultura, la religión, los valores familiares y las experiencias personales.

Desde una edad temprana, los niños pueden identificar el alcohol como una sustancia que los adultos consumen en situaciones como reuniones sociales o comidas. La relación que tengan los adultos a su alrededor con el alcohol y sus efectos puede influir en cómo interpretan su uso.

La educación y la publicidad también pueden influir en cómo percibimos el alcohol. Por un lado, las campañas de prevención de alcoholismo nos hablan de sus efectos negativos, pero, por el otro, la publicidad suele enfocar los mensajes sobre el alcohol en la diversión y libertad que supuestamente aporta este.



Nuestras experiencias personales con el alcohol también influyen en nuestra opinión sobre su uso. Si nosotros o alguien que conocemos ha tenido experiencias negativas relacionadas con el consumo de alcohol, es posible que tengamos una opinión más negativa sobre su consumo y lo evitemos o establezcamos límites claros al respecto. Sin embargo, si lo vemos como algo positivo o asociado a la diversión y la relajación, podríamos tener más probabilidades de consumirlo en situaciones sociales o de forma regular.

Consumir alcohol o cualquier droga de forma recurrente puede representar un riesgo de adicción, la cual es una enfermedad que progresa por etapas. En la primera etapa de la adicción, las personas utilizan sustancias para alcanzar la euforia que brindan. Tras su consumo recurrente, el cerebro empieza a adaptarse a la sustancia y aparecen los primeros signos de dependencia.

Con el abuso del alcohol se alteran algunas zonas y funciones del cerebro, entre ellas, el circuito de recompensa del cerebro, el cual nos indica que debemos repetir acciones necesarias para la supervivencia, como alimentarse, para generar una sensación placentera por medio de la dopamina. Ya que el alcohol y las drogas activan de forma artificial y masiva la dopamina, reduce su producción natural o evita que el cuerpo capte de forma adecuada la señal de esta.

Cuando el cerebro comienza a adaptarse a altos niveles de dopamina, el cuerpo comienza a generar tolerancia a esta sustancia, por lo que requiere cada vez más para obtener el mismo efecto. La falta de droga provoca el llamado síndrome de abstinencia.

Fisiológicamente, la adolescencia se caracteriza por una sensibilidad máxima del cerebro a la dopamina, lo cual los vuelve especialmente vulnerables a la generación de adicciones.

Se les debe recordar que, independientemente de nuestras ideas sobre el alcohol, es importante esperar a la mayoría de edad para consumirlo y hacerlo entonces con moderación, tomando decisiones informadas.

Busca en el link de la sesión

S5 Act 1 PPT



Actividad 2:

Alertas rojas de las adicciones

Objetivo: Reconoceremos los comportamientos considerados de riesgo y su relación a la expresión emocional, que se relacionan con la toma de decisiones y pueden derivar en un consumo problemático.

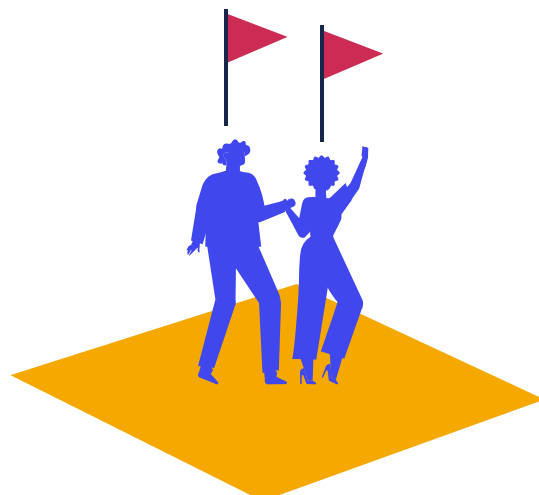
Duración: 5 minutos

Descripción

Se explica a lxs jóvenes que, en ocasiones, nuestro primer impulso al experimentar emociones negativas es distraernos de ellas en lugar de reconocerlas y lidiar con ellas. Se agrega que, este motivo, lleva a muchas personas a un consumo problemático de sustancias y eso a su vez puede ocasionar comportamientos de riesgo.

Se le pide a lxs alumnxs que realicen la actividad 2 en su booklet identificando en la lista cuáles consideran que son conductas de riesgo asociadas al consumo problemático de alcohol y/o a la dificultad de manejar las emociones. Entre todxs se comentan cuáles son las conductas de riesgo que identificaron y cuáles son conductas saludables.

Una vez terminado el ejercicio, se concluye con una reflexión preguntando qué emociones asocian con el consumo problemático de alcohol, si conocen a alguien que haya pasado por eso y cómo podrían vincularse con el alcohol de una forma más saludable.





Actividad 3:

Hábitos saludables que influyen en nuestras decisiones

Objetivo: Reconoceremos los hábitos saludables o perjudiciales que influyen en la forma en que tomamos decisiones sobre el consumo del alcohol.

Duración: 15 minutos

Descripción

En una puesta en común, se habla sobre los comportamientos o hábitos que realizamos como respuesta a ciertos estados de ánimo.

Se exponen las opciones de la siguiente lista que muestra situaciones y posibles respuestas a ellas, y se les pide a lxs alumnxs señalar cuál respuesta implica una conducta saludable y cuál una perjudicial.

- Cuando cortas con tu ex y te sientes triste:
 - a) Encerrarte a llorar.
 - b) Ponerte borracho.

- Cuando tienes un examen importante y sientes mucha ansiedad:
 - a) Aplicar técnicas de meditación para calmarte y establecer un horario de estudio.
 - b) Procrastinar por sentirte demasiado abrumado y no hacer nada.

- Cuando alguien hace un comentario que te hiere y te causa enojo:
 - a) Recurrir a la violencia física
 - b) Hacer uso de la comunicación asertiva o canalizar la energía negativa haciendo actividad física.



Sesión 5 Área de desarrollo: Autorregulación y toma responsable de decisiones

- Cuando sientes celos de tu pareja:
 - a) Beber para olvidar tus penas y revisar su celular.
 - b) Aceptar y reconocer que estás sintiendo celos y buscar ayuda para aprender a manejarlos.

- Cuando vas a una fiesta y te sientes inseguro(a) de ti mismo(a) o intimidado(a) por las personas presentes:
 - a) Buscar a las personas con quienes tienes confianza, evitar comparaciones y reconocer que todos tenemos nuestras cualidades y limitaciones.
 - b) Evitar a todos y tomar hasta dejar que el alcohol hable por ti.

- Cuando cometes un error en frente de toda la clase y sientes mucha vergüenza:
 - a) Correr al baño a encerrarte y no volver a la escuela dentro de 3 días hasta que se te pase.
 - b) Reconocer que cometiste un error, tratar de no prestar atención a las burlas, pues todxs podemos equivocarnos y nuestras fallas no nos definen.

Busca en el link de la sesión

S5 Act 3 Formación de hábitos saludables PPT





Actividad 4:

Un escudo para protegerte

Objetivo: Conoceremos comportamientos y mecanismos que pueden ayudarnos a regular el estrés y la presión social para utilizar estrategias que permitan relacionarnos con el alcohol de manera adecuada.

Duración: 10 minutos

Descripción

Se proyecta el video 5 en el que se hace un acercamiento a la meditación como un mecanismo para regular la ansiedad y el estrés, así como para tener un mejor manejo de nuestras emociones e impulsos.

Se repasa el contenido del video y se guía la reflexión a partir de las siguientes preguntas y premisas:

- ¿Por qué Don Etanol aparece triste al comienzo del video? **Respuesta:** porque siente que está perdiendo el control sobre los jóvenes para provocarles conductas de riesgo y consecuencias negativas.
- ¿Qué funciones del cerebro afecta Don Etanol? **Respuesta:** en el video aparece la corteza prefrontal del cerebro, la cual es la responsable de diversas funciones como la toma de decisiones, el control de impulsos y medir las consecuencias de nuestros actos. Dichas funciones son las que afecta Don Etanol, o sea, cuando tenemos un consumo nocivo de alcohol.
- ¿Qué técnica se sugiere en el video para mejorar la ansiedad, el estrés y aprender a manejar las emociones con mayor equilibrio? **Respuesta:** la meditación.
- ¿Qué entienden ustedes por meditación? **Respuesta:** se explica a grandes rasgos que es una práctica mental que implica entrenar la atención y enfocar la mente en algo, ya sea la respiración, una imagen mental o una sensación con el fin de practicar la atención plena, lo que puede tener grandes beneficios para la salud mental y física.



•¿Qué aspectos se mencionan en el video que mejora la meditación?

Respuesta: fortalece el autocontrol, mejora la concentración, el aprendizaje y la memoria. También nos ayuda a regular los impulsos, calmarnos, centrarnos en el presente y medir las consecuencias de lo que hacemos.

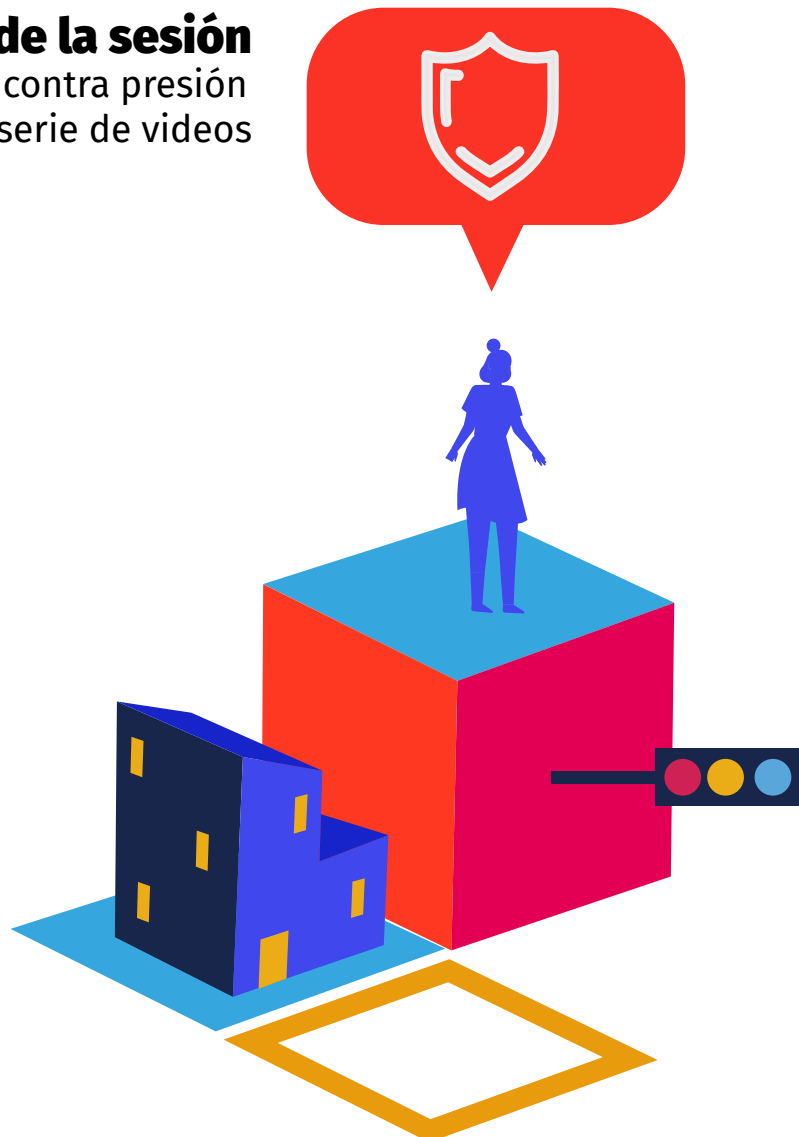
•¿Cuál es la meditación sencilla que se sugiere en el video? Y ¿en qué consiste?

Respuestas: realizar un escaneo corporal. Consiste en colocarse en una posición cómoda, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración, sentir cómo entra y sale el aire de los pulmones e irse concentrando en relajar una a una cada parte del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, y cerrar concentrándose de nuevo en la respiración.

Se concluye reflexionando acerca de los beneficios de la meditación para responder mejor a situaciones en las que nos sentimos estresados o abrumados. Se aprovecha para abordar el tema de la presión social y cómo a través de la respiración y la relajación podemos calmarnos para pensar y tomar mejores decisiones.

Busca en el link de la sesión

Video 5: Mecanismos contra presión social y estrés (de la serie de videos animados)





Actividad 5:

¿Cuándo es necesario pedir ayuda?

Objetivo: Reconoceremos la importancia de identificar las situaciones o momentos en los que se puede brindar o pedir ayuda para saber cómo tomar acción respecto a esto.

Duración: 20 minutos

Descripción

Se presenta el “vulneranometro” de la PPT y se explica que esta herramienta nos ayuda a identificar qué factores de vulnerabilidad pueden estar en nuestra vida o en nuestras relaciones cercanas.

Se explican los niveles del “vulneranometro” y se leen algunos ejemplos de cada nivel. Después de esto, se les pide a lxs alumnxs que respondan las preguntas de esta actividad en su booklet, identificando qué tan en riesgo o qué tan seguros se sienten en su vida y con sus amistades.

Después, en grupo se habla de las respuestas de lxs alumnxs y se hace una lluvia de ideas sobre cómo se pueden proteger o buscar soluciones ante los distintos niveles de vulnerabilidad. De forma individual, lxs alumnxs deberán anotar sus respuestas en su booklet.





Actividad 6:

Resiliencia y perseverancia

Objetivo

Reflexionaremos sobre la importancia de la perseverancia y el valor que esta aporta a nuestra vida para tomar decisiones que nos encaminen hacia nuestros objetivos.

Duración: 15 minutos

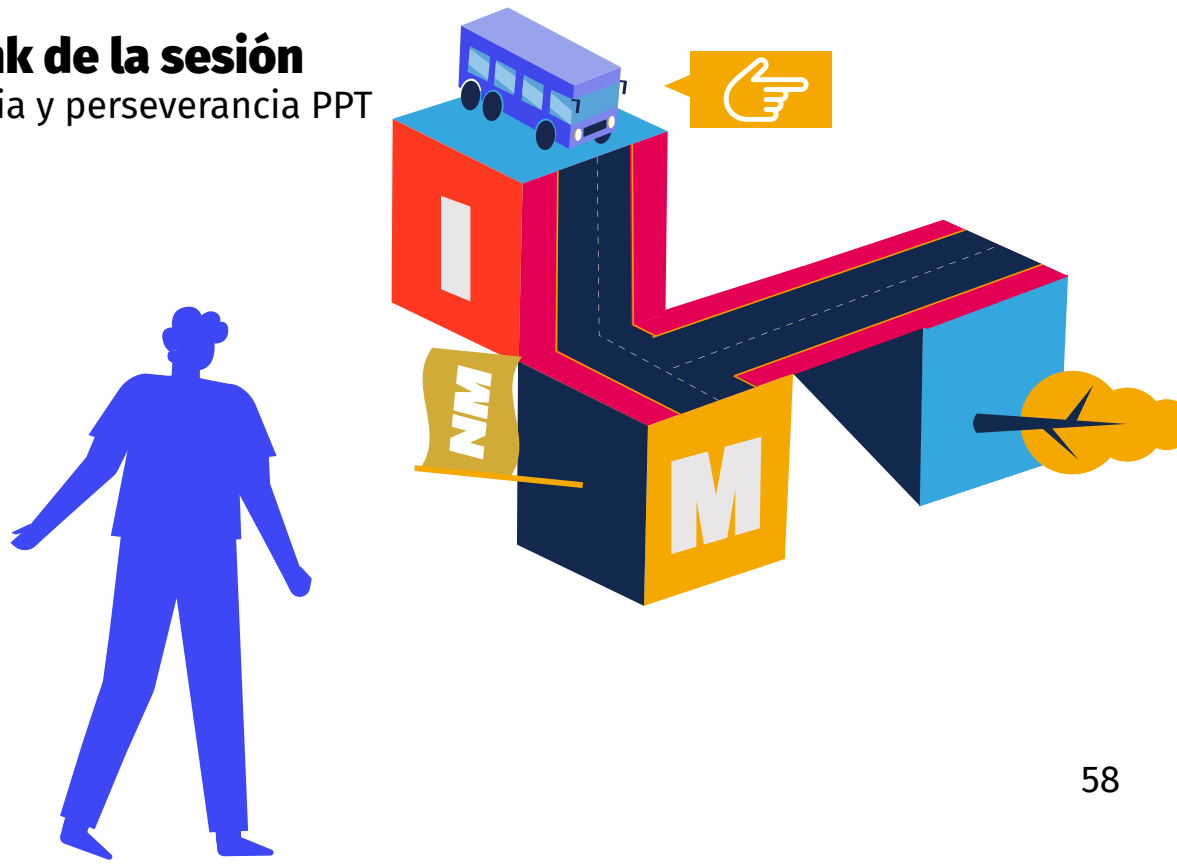
Descripción

Se les pregunta a lxs alumnxs si saben el significado de resiliencia y perseverancia y por qué son importantes en nuestra vida. Después, se enseña la presentación para exponer la definición de cada una de las palabras.

Se reflexiona sobre el autoconocimiento y el desarrollo personal como procesos constantes de crecimiento, en los que vamos avanzando cada día desde nuestros aprendizajes, pero que requieren resistencia.

Busca en el link de la sesión

S5 Act 6. Resiliencia y perseverancia PPT





Actividad 7:

Mi proceso personal

Objetivo: Reconoceremos qué aprendizajes y reflexiones generamos durante la sesión y cómo podemos ligarlas con nuestras acciones en la vida diaria.

Duración: 15 minutos

Descripción

Se les pregunta a los estudiantes si recuerdan la historia de Julián que se revisó durante la primera sesión. Se hace una breve recapitulación proyectando la presentación con la historia (actividad 6 de la sesión) y se les pide que identifiquen los siguientes aspectos:

1. Los comportamientos y sucesos que pasan durante la historia.
2. Las posibles causas que llevaron a Julián a tomar esas decisiones.
3. Después de todo lo que han aprendido en las sesiones, ¿qué soluciones se les ocurren ahora para el problema de Julián? Y ¿qué consejos le darían?

Se hace una comparación entre las respuestas que dieron en la primera sesión y las que dan ahora que ya tienen mayores conocimientos y herramientas para saber sobrellevar ese tipo de situaciones o ayudar a alguien que atraviese un problema con el alcohol.

Para finalizar, se pide a lxs alumnxs que desarrollen en el booklet una autorreflexión para reconocer los aprendizajes que obtuvieron durante las 5 sesiones del taller.



