

Actividad 1 | El trueque



Objetivos

- ✓ Aumentar el nivel de seguridad de cada persona en sí misma analizando y descubriendo los temores que generan inseguridad.



Recursos

- ✓ Lápiz/bolígrafo
- ✓ Folios/Papeles
- ✓ Balanza

Desarrollo de la actividad:

La persona que dinamiza el taller cuenta: *Imaginamos que estamos en una gran tienda donde podemos encontrar de todo. Esta gran tienda es mágica y especial y podemos coger una característica que nos encantaría tener, y a cambio, podemos dejar la que menos nos gusta de nosotras mismas. Sólo hay una condición, y es que sólo podemos coger y dejar UNA característica.*

Pedimos a cada participantes que saquen un papel y que lo partan en dos, en uno podrán la característica que queremos coger de la tienda y el otro cacho pondrán la característica que no nos gusta, tenemos que poner en ambos papeles nuestros nombres.

Cuando lo tengan escrito cada persona tendrá que levantarse y dejar en una parte de la balanza lo negativo y en la otra parte lo positivo, explicando las razones.

En cualquier momento cualquiera de las personas participantes podrán levantarse a cambiar una característica negativa que haya dejado una compañera y la puede poner en el lado de la balanza positivo. Por ejemplo: Una persona dice que es muy habladora, pero a otra compañera le parece que hablar mucho es de ser una persona que le gusta estar con la gente y relacionarse con las demás, y decide cambiar el papel del lado negativo al lado positivo.

Orientaciones para el educador o educadora:

Conviene dejar un tiempo adecuado de reflexión y propiciar un ambiente de trabajo individual que favorezca la introspección.

En la puesta en común se ha de incidir en las dificultades que supone la elección y los sentimientos experimentados durante el desarrollo de la dinámica.

Se puede tratar de llegar a alguna conclusión a la vista de los contenidos de los papeles escritos y depositados en la balanza, reflexionando acerca de los valores sociales que sustentan la sociedad en la que vivimos.

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





Conociéndome 13-14 años

Actividad 2 | Carga positiva



Objetivos

- ✓ Favorecer el reconocimiento de nuestras fortalezas y potencialidades, así como de lo que creemos que son 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 todas las personas tienen puntos fuertes y débiles y que éstos no deben hacernos sentir menos capaces de lograr nuestros objetivos.



Recursos

- ✓ Pizarras para cada participante
- ✓ Rotuladores para pizarra

Desarrollo de la actividad:

Empezamos explicando que todas 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.

La persona que dinamiza el taller tiene que repartir a cada participante una pizarra de las que contienen el maletín, importante que la pizarra tenga un rotulador, ya que no pueden escribir con uno que no sea compatible con la misma.

Decimos a las personas participantes que tienen que escribir, en la parte del polo negativo de la pizarra, al menos tres cosas negativas que les molestan de sí mismo o de sí misma, que consideran debilidades y que admiten como ciertas (dejamos un tiempo para reflexionar). Es importante que las personas escriban sus nombres en las pizarras ya que es fundamental para seguir con la actividad.

Después las personas participantes tendrán que pasar sus pizarras al resto de compañeras para que puedan poner características que les parezca positivas de esas personas (en la parte del polo positivo), de tal forma que la pila se vaya cargando de “energía positiva”.

Orientaciones para el educador o educadora:

Potenciar el uso de las habilidades positivas y/o fortalezas para la superación de las debilidades.

Es importante que la persona que dinamiza al grupo ponga atención para que todas las personas

Fuente: Basado en una idea encontrada en: Gerza
(http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/aceptando_nuestras_debilidades.html)





reciban aspectos positivos de su personalidad, carácter, persona...

Es importante explicar la definición de autoestima ya que puede ser que algunas personas participantes no tengan claro el concepto: *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.*

Actividad 3 | Lo más especial del mundo



Objetivos

- ✓ Trabajar la autoestima de cada participante.
- ✓ Profundizar el autoconocimiento.



Recursos

- ✓ Fotocopia de la ficha
- ✓ Lápiz/bolígrafo
- ✓ Caja con espejo

Desarrollo de la actividad:

La persona que dinamiza el grupo, saca del maletín la caja con el espejo dentro, y comienza diciendo que dentro de la caja se encuentra lo más especial del mundo.

Cada persona del grupo se tiene que acercar y mirar dentro de la caja sin decir a las demás que es lo que ha visto.

Una vez que lo hayan visto todas, se entregará la ficha con las preguntas o se harán las preguntas de forma grupal:

- *¿Qué había dentro de la caja misteriosa? ¿Te pareció lo más especial del mundo?*
- *¿Qué sentiste cuando te viste reflejado en la caja?*
- *¿Qué es para ti lo más especial del mundo? ¿Qué tienes tú en común con ello?*
- *Y ahora por parejas, dile a otra persona qué ves en ella que te parezca lo más especial del mundo.*

Finalmente, tendremos que hacer una puesta en común (si se ha hecho de forma escrita) sobre lo que sintieron al abrir la caja y reflexión sobre la importancia de la autoestima.

Orientaciones para el educador o educadora:

La persona que dinamiza el grupo puede explicar la diferencia entre alta y baja autoestima. Si la autoestima de una persona es alta, estará más dispuesto a establecer relaciones positivas con las demás y a rechazar aquellas relaciones que le pueden hacer daño. Mientras, la baja autoestima implica insatisfacción, rechazo o desprecio de la persona por sí misma; los sentimientos, conocimientos, etc. conseguidos por ésta no son considerados lo suficientemente válidos en comparación con las de otras personas.

Conviene crear un ambiente de suspense respecto a lo que contiene la caja y evitar que quienes ya lo han visto lo comenten con el resto para permitir a todas las personas el sentimiento de sorpresa.

Fuente: Gómez, P. (2002). Estrategias didácticas para trabajar las habilidades sociales en el contexto escolar. En Cruz Roja Juventud (Ed.), Estrategias educativas para la prevención de la violencia. Mediación y Diálogo. Guía de Orientación (pp. 133 - 158). Madrid: Autor. Disponible en: www.cruzrojajuventud.es.





Actividad 4 | ¿Cómo lo digo?



Objetivos

- ✓ Dar alternativas hacia la comunicación asertiva a la hora de comunicarse con las personas.
- ✓ Educar para una comunicación positiva e inteligente.
- ✓ Fomentar la capacidad de perder el miedo a expresarse sin ser personas agresivas.



Recursos

- ✓ Paletas de subastas
- ✓ Ficha de actividad

Desarrollo de la actividad:

La persona que dinamiza reparte a todas las personas una paleta de subasta y se explica su funcionamiento, se dice que a lo largo de la actividad van a salir personas para representar una situación que pueden vivir en su día a día, cuando la representación se termine las personas que están de espectadoras tienen que levantar las paletas según les haya resultado una comunicación asertiva (mostrar la cara de la paleta con el tic verde) y si consideran que la comunicación no ha sido asertiva tendrán que mostrar la parte de la cruz roja.

Cuando finalicemos cada representación haremos una pausa para poder hacer un debate de cómo hemos visto la comunicación y si no ha sido representada con un modo asertivo, hacerlo para que sea de forma asertiva.

En la ficha hay una serie de historias para dar a las personas participantes, pero se pueden elegir a través de ellas o el propio voluntariado.

Orientaciones para el educador o educadora:

Es conveniente dar unas pautas de cómo es mantener una comunicación asertiva: La comunicación asertiva es la habilidad de expresar ideas positivas y negativas y los sentimientos de una manera abierta y directa, que reconoce nuestros derechos a la vez que respetamos los derechos de la otra persona. Nos permite asumir la responsabilidad de nosotras mismas y nuestras acciones, sin juzgar ni culpar la de las demás personas. Nos permite afrontar de manera constructiva y encontrar una solución mutuamente satisfactoria en el conflicto que existe.

Para mantener una comunicación asertiva es importante nuestro lenguaje corporal, mirar a los ojos (pero que la otra persona no se sienta incomoda), la postura del cuerpo que sea natural, los gestos





que no sean agresivos, el tono de voz que sea directo, pausado y sin gritar para que no sea agresivo, etc.

Historias (las personas que tienen que salir lo indica la persona dinamizadora):

- *Quieres ir a un concierto pero tus padres te lo han prohibido terminantemente, ¿cómo hablarías con ellos?*
- *Te has enterado que tus amigos han quedado el fin de semana para salir y no te han avisado, ¿cómo afrontarías la situación?*
- *Una profesora te ha hablado mal durante una clase, ¿cómo la dirías que te has sentido dolida con su comportamiento?*
- *Estáis en una fiesta y decides no beber porque no te apetece y tus amigos no paran de decirte que lo hagas, ¿cómo afrontarías la situación?*

Actividad 5 | La Nasa



Objetivos

- ✓ Aprender a ser responsables distinguiendo lo imprescindible de lo menos importante.
- ✓ Desarrollar la capacidad colectiva de tomar decisiones y resolver conflictos.



Recursos

- ✓ Fotocopia de la ficha
- ✓ Lápiz/Bolígrafo

Desarrollo de la actividad:

La actividad consiste en llegar a un acuerdo dialogado sobre las cosas que convendría salvar de una nave espacial para sobrevivir en la Luna.

Se reparte una ficha a cada participante y se explica al grupo que tiene que imaginarse la situación de que se encuentra en una nave espacial en la Luna. A causa de unos graves problemas técnicos, sus ocupantes deben abandonar la nave y caminar hasta una estación lunar.

Sólo han quedado catorce objetos sin dañar dentro de la nave (ver ficha) y tienen que seleccionar los cinco que consideren más importantes.

Dividir el grupo en pequeños subgrupos y dejar un tiempo de reflexión.

Puesta en común y comparación de los artículos seleccionados por cada grupo y la valoración que de esos mismos objetos hace la NASA.

Orientaciones para el educador o educadora:

El orden de prioridad establecido por la NASA sería el siguiente:

- ➔ 1) Bombonas de oxígeno porque no hay oxígeno en la Luna.
- ➔ 2) Agua, no podemos vivir sin ella.
- ➔ 3) Mapa estelar, imprescindible para orientarnos y llegar hasta la estación lunar.
- ➔ 4) Latas de alimento, porque sólo podemos vivir algún tiempo sin alimento.
- ➔ 5) Receptor y emisor de FM, para comunicar con la estación lunar.

Reflexionar de manera conjunta sobre la importancia de saber distinguir lo que es esencial de lo que no lo es, sobre todo en situaciones complicadas. Poner otros ejemplos cercanos en los que hayan tenido que decidir qué es lo realmente importante.



Analizar las dificultades que cada persona ha tenido a la hora de decidir (de forma individual) y de llegar a un acuerdo en grupos con un menor o mayor número de componentes.

Reforzar la importancia del trabajo en equipo y de la toma de decisiones consensuadas.



Selecciona sólo 5 de los siguientes objetos:

- Un receptor y emisor de FM que funciona con energía solar.
- Un maletín de primeros auxilios.
- Bengalas de señales.
- 20 litros de agua.
- Una brújula magnética.
- Un bote neumático.
- Un mapa estelar de las constelaciones lunares.
- Dos bombonas de oxígeno de 50 litros.
- Una lata de leche en polvo.
- Un aparato de calefacción.
- 30 m² de seda de paracaídas.
- 20 metros de cuerda de nylon.
- Una lata de alimento concentrado.
- Una caja de cerillas.

Actividad 6 | Lados contrarios



Objetivos

- ✓ Adoptar acuerdos por parte del grupo en relación a determinados temas, aplicando las decisiones colectivas.
- ✓ Aprender a debatir de forma asertiva y respetuosa.



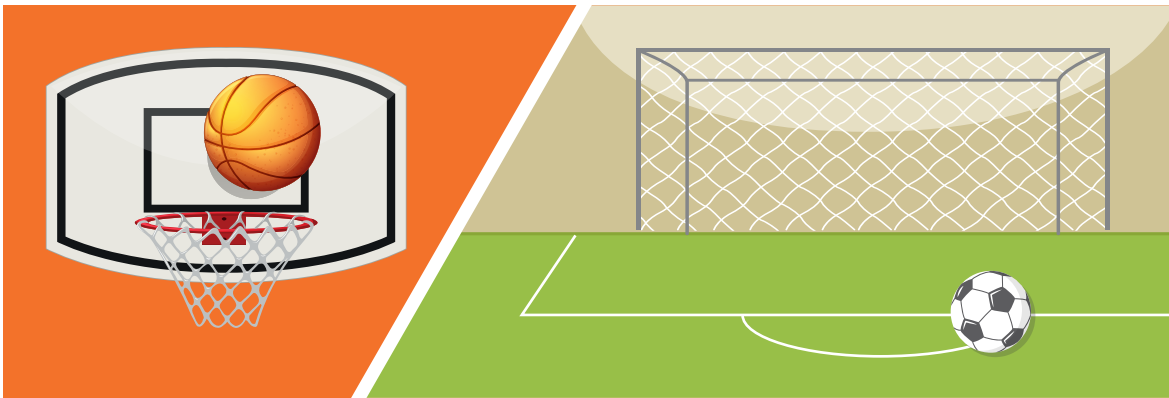
Recursos

- ✓ Ficha de actividad

Desarrollo de la actividad:

Se crean dos grupos equitativos y la persona que dinamice el grupo cuenta la siguiente historia:

"En el colegio hay un conflicto porque sólo hay un campo para jugar a la hora del descanso y todos los días el alumnado se pelea porque unas quieren jugar al fútbol y otras al baloncesto, el profesorado ya no sabe cómo actuar, han intentado solucionar el problema, pero el conflicto sigue día a día".



Un grupo son las personas que quieren jugar al baloncesto todos los días y el otro grupo son las que quieren, todos los días, jugar al fútbol.

El voluntariado tiene que explicar que este es el debate y que tienen que defender su postura a la vez que llegar a un consenso.

Este debate tiene que durar aproximadamente 15 minutos (según el criterio del voluntariado y las características del grupo) en el momento que veamos que el debate está en auge, decimos a los grupos que se cambian los papeles, ahora el grupo que quería jugar al baloncesto tiene que defender el campo para jugar el fútbol y viceversa.



Cuando el debate acaba, tenemos que hacer una reflexión a través de las siguientes preguntas:

- *¿La comunicación ha sido asertiva? Si no ha sido así ¿cómo se tiene que solucionar un debate de forma asertiva?*
- *¿Qué papeles han aparecido en el debate?*
- *¿Se ha llegado a una conclusión?*
- *¿En algún momento hemos pensado en ser empáticas con nuestras compañeras del lado contrario?*

Orientaciones para el educador o educadora:

Es importante recordar las características que tiene la comunicación asertiva y la definición de empatía, para hacer ver que la empatía en muchos debates es importante tenerla en cuenta.

Empatía: saber ponerse en el lugar de la otra persona, poseer un sentimiento de participación afectiva en la realidad que afecta a otra persona, saber “leer” a la otra parte.

La historia que se da al principio es como ejemplo, si la persona que dinamiza ve oportuno cambiarla por algo más apropiado al grupo será correcto de todas formas, lo importante es acercarse a las necesidades del grupo.

Es importante que el voluntariado esté al margen del debate, pero al principio, si se observa que no se genera debate, hay que incentivarlo.



Actividad 7 | Buscando en la red



Objetivos

- ✓ Proporcionar recursos en plataformas digitales para obtener información fiable para la prevención y la reducción de riesgos en materia de drogas.



Recursos

- ✓ Ficha de actividad
- ✓ Tarjetas de buscando en la red (como alternativa a los ordenadores)
- ✓ Ordenador

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad se puede realizar con dos metodologías diferentes; la primera, si el centro donde hacemos la intervención nos proporciona un espacio con ordenadores, la persona dinamizadora llevará a las personas participantes al aula, y el desarrollo de la clase sería:

- Lluvia de ideas para saber, las personas participantes, donde buscan la información con respecto a drogas.
- Analizamos en grupo las páginas de internet donde buscan la información, si no saben en qué páginas exactas, hacemos una demostración de las primeras páginas que nos salen en internet al buscar cualquier información de drogas.
- Luego les mostramos las páginas fiables donde pueden obtener toda la información (ver tarjetas).
- Por último, que las personas participantes se familiaricen con las páginas que les hemos proporcionado, que busquen en las mismas.

Si no hay sala de informática la actividad se podrá hacer en clase, se realizará la misma lluvia de ideas y se tendrá el apoyo de las 10 tarjetas donde hay tanto imágenes de páginas que son fiables para la búsqueda de la información, como otras de no fiables.

Orientaciones para el educador o educadora:

Es importante hacer ver a las personas participantes que todo lo que hay en la red no es fiable, que no busquen en foros, que tiendan a usar webs institucionales, que tienen que tener en cuenta las páginas que proporcionamos, y sobretodo promocionar el Servicio Multicanal de Información y Prevención de Drogas, ya que sabemos el funcionamiento del mismo en los diferentes canales.





Contamos contigo 13-14 años

Actividad 8 | La balanza de las decisiones



Objetivos

- ✓ Trabajar la toma de decisiones en diferentes situaciones que se dan en la vida diaria de las personas jóvenes y que puede conllevar el consumo de sustancias.
- ✓ Enseñar a valorar una situación con todos los aspectos positivos y negativos.



Recursos

- ✓ Ficha de actividad
- ✓ Balanza de juguete

Desarrollo de la actividad:

Las persona dinamizadora dirá al grupo una determinada situación, las personas participantes tendrán que poner, en diferentes papeles, aspectos positivos de esas situaciones y aspectos negativos (importante un aspecto por papel), una vez que lo tengan escrito tendrán que levantarse cada una de las personas para decir cuáles son los aspectos negativos y positivos y ponerlo en el lado de la balanza que corresponda, viendo así el resultado final con todas las valoraciones en conjunto.

Finalizar con una reflexión de lo hablado a lo largo de la actividad.

Orientaciones para el educador o educadora:

Es importante decir al grupo que la última decisión la tiene la propia persona, que muchos de los aspectos positivos o negativos que salen en la actividad tienen que ser llevados a la forma de actuar de cada una de las personas; somos cada una de nosotras las que tenemos que hacer esa balanza de puntos negativos y positivos y tomar la decisión.

Las situaciones las pueden poner las personas dinamizadoras o coger las siguientes:

- Ir a un botellón de fiesta.
- Ridiculizar a una persona de clase de forma continua.
- Dejar de hacer deporte porque ninguna de tus amigas lo hacen.
- Elegir estudios.

Se puede trabajar no sólo la influencia entre los iguales a la hora de tomar una decisión, sino también la influencia de nuestro alrededor a la hora de tomar la decisión, por ejemplo, de los estudios (estudiar lo que nos dicen que tiene más oportunidades laborales y no lo que realmente nos gusta).





Contamos contigo 13-14 años

Actividad 9 | Pasa la letra



Objetivos

- ✓ Reflexionar sobre el significado de ciertas palabras relacionadas con el proyecto.



Recursos

- ✓ Ficha de actividad
- ✓ Rosco de Pasa la letra
- ✓ Cronómetro

Desarrollo de la actividad:

La persona que dinamiza la actividad pondrá el roscó en un sitio donde todas las personas participantes puedan verlo (hay que montarlo antes), explicará el juego y empezará a leer las definiciones que encontramos en las instrucciones del roscó de pasa la letra, si el grupo aciertan se tendrá que poner una ficha verde y si falla una ficha roja.

Orientaciones para el educador o educadora:

El tiempo de la actividad dependerá de la persona que dinamiza, ya que esta actividad es recomendable al final de los talleres y puede variar el tiempo que se haya invertido en las actividades anteriores.

No se han podido realizar las traducciones de las palabras ya que muchas no coinciden con la lengua correspondiente, cada provincia tendrá que hacer su propia adaptación del desarrollo del roscó.

Con la A	Forma en la que te ves a ti mismo o a ti misma.	Autoconcepto
Con la B	Reunión al aire libre, generalmente nocturna, en la que se consumen en abundancia bebidas alcohólicas.	Botellón
Con la C	Forma común para expresar una intoxicación etílica severa que conllevan estado de coma.	Coma etílico
Con la D	Sustancias que deprimen el Sistema Nervioso Central.	Depresoras
Con la E	Drogas que activan el Sistema Nervioso Central.	Estimulantes
Con la F	Forma de consumo de drogas como el tabaco o el cannabis.	Fumar
Con la G	Forma en que se mide el volumen de alcohol de una bebida.	Grados

Fuente: Elaboración propia.



Contiene la H	Proporcionar a nuestro cuerpo la cantidad de agua necesaria, hecho que se recomienda si se consumen bebidas alcohólicas.	Hidratación
Con la I	Acción de adquirir conocimientos que permiten ampliar los que se poseen sobre un tema.	Informarse
Con la J	Opinar sobre alguien o considerar a alguien de una manera, según las acciones que ha decidió realizar.	Juzgar
Con la L	Signo que experimenta una persona que consume alcohol, pérdida de memoria.	Lagunas
Con la M	Sustancia depresora del SNC que se puede consumir fumándola.	Marihuana
Con la N	Está en el tabaco y crea mucha adicción.	Nicotina
Contiene la Ñ	Tiempo que se podría llegar a tardar a desengancharse definitivamente de las ganas de encenderse un cigarrillo.	Años
Con la O	Acción de imponer el que otra persona debe hacer.	Obligar
Con la P	Dicho de forma coloquial cigarrillo liado, de marihuana, o de hachís mezclado con tabaco.	Porros
Contiene la Q	Adicción al Tabaco.	Tabaquismo
Con la R	El consumo de drogas conlleva posibles daños en la salud, llamados también.	Riesgos
Con la S	Actitud de la persona que lleva un modo de vida de poca agitación o movimiento.	Sedentarismo
Con la T	Canal de comunicación por el que recibimos muchas influencias sobre como ser.	Televisión (TV)
Contiene la U	Drogas que distorsionan el funcionamiento cerebral y deforman la percepción de las cosas.	Alucinógenas
Con la V	Cuando una persona consume, pierde ente otros reflejos, capacidad de...	Vista
Con la W	Tipo de bebida alcohólica destilada.	Whisky
Contiene la X	Se dificulta ante el consumo excesivo de alcohol.	Sexo
Contiene la Y	Regulan el consumo de drogas, clasificándolas en legales e ilegales.	Leyes
Contiene la Z	Bebida alcohólica fermentada muy consumida en nuestro entorno.	Cerveza

