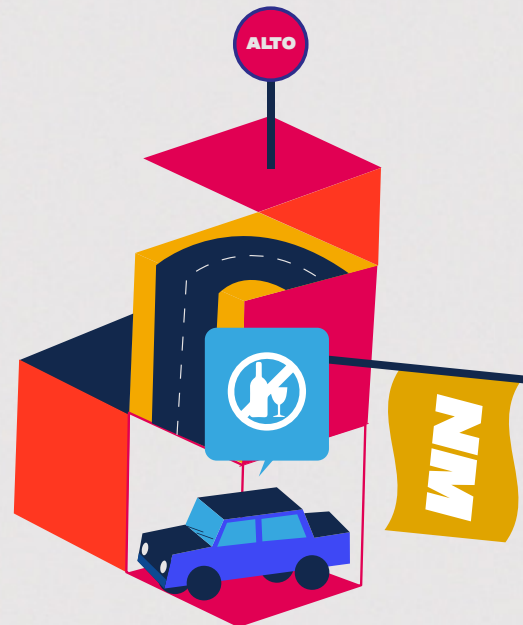


BOOKLET

(cuaderno de trabajo)





Nombre: _____

Fecha: _____

Grado: _____



Bienvenido a **Nación Modelo**, este será tu cuaderno de trabajo donde podrás tomar notas, anotar respuestas, dibujar y jugar con la información que irás conociendo a lo largo del taller. Este es tu cuaderno por lo que puedes personalizarlo y hacerlo tuyo.

En cada hoja de trabajo tendrás espacio para dibujar o anotar además de las actividades que vengan en cada sesión.

Escribe tu nombre o haz un diseño o dibujo para decorar tu cuaderno

(espacio para dibujar o poner nombre como primera hoja)

¿CUÁL ES MI OBJETIVO PERSONAL?

Una vez entendidos los objetivos generales de este taller y el propósito del programa, es momento de reflexionar y plantearte un propósito personal. Para esto puedes responder a las siguientes preguntas para escribir tu propósito.



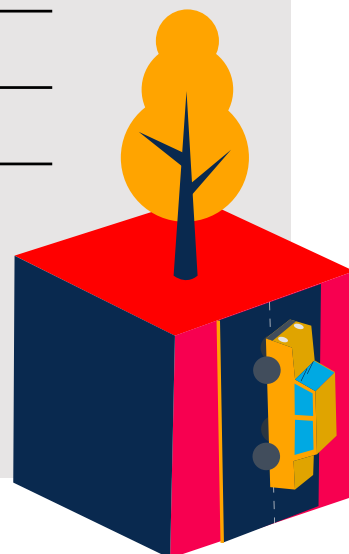
¿Qué te gustaría aprender durante el taller?

¿Qué aspectos de tu vida quisieras mejorar y cómo crees que puedes trabajar en ellos?

¿Qué temas son los que me interesan más?

¿Tienes algún problema actualmente que pienses que este taller pueda ayudarte a resolver?

Al final de este taller me gustaría...



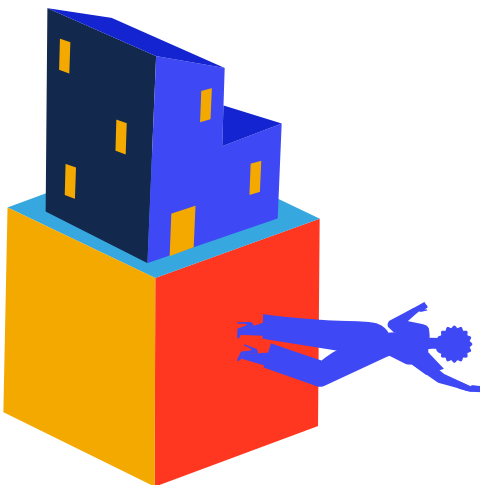
¿CUÁLES SON TUS SUPERPODERES?

En la siguiente tabla escribe 10 cualidades o aspectos positivos tanto físicos como de forma de ser que te describan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

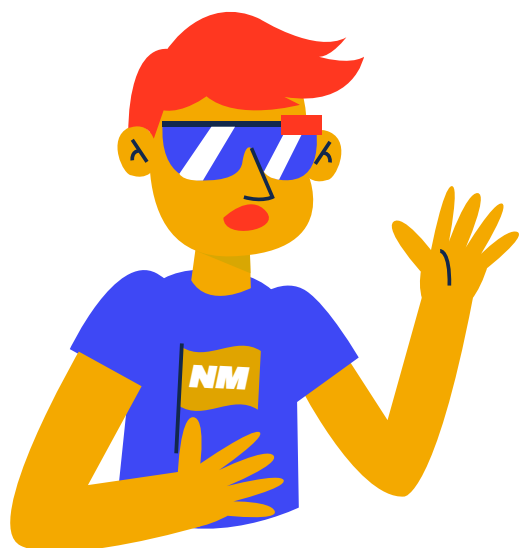
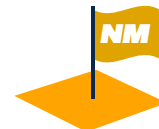
Ahora piensa en esas partes de ti que no te gustan tanto, ¿cuáles crees que son tus defectos o tus debilidades? Haz una lista de 5 debilidades:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Recuerda que no somos lo que hacemos, por lo que entonces no se vale decir, “soy gritón”, sino que más bien gritas mucho, ya que estos son comportamientos que tú has elegido, pero no definen quien tú eres.

Si los vemos como comportamientos que se han elegido, entonces podemos pensar cómo estos comportamientos pueden ser usados a nuestro favor o cómo se pueden encauzar positivamente.

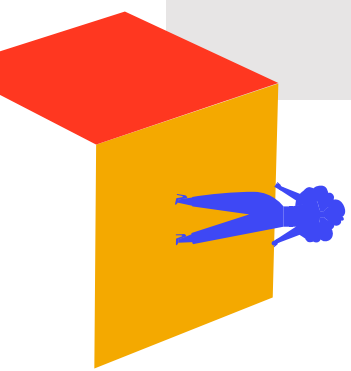


Ahora reflexiona cuáles de estas debilidades pueden ser encausadas de manera positiva, es decir, ¿qué acciones concretas puedes hacer para utilizar esto a tu favor?

Por ejemplo:

¿No te gusta que frecuentemente reaccionas con gritos? Entonces puedes emplear esta característica de tu personalidad (gritar cuando estás enojado) para ayudar en situaciones de injusticia o para defender a alguien.

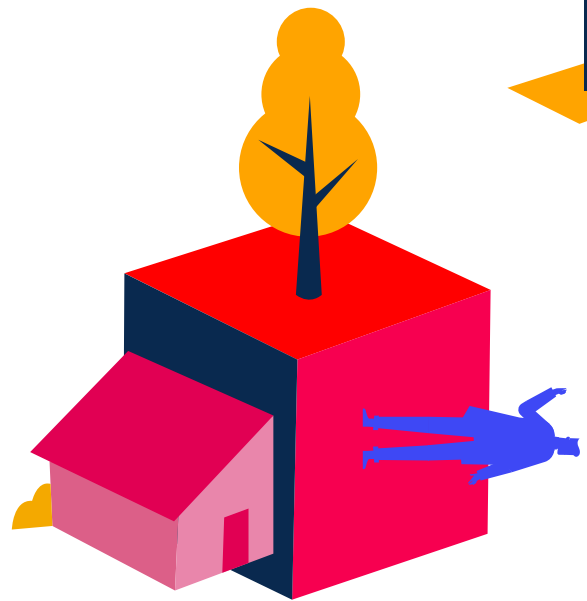
Debilidades	Acciones concretas para utilizarlas a mi favor (Encauzarlas positivamente)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.





MIS VALORES Y CREENCIAS

El objetivo de esta actividad es que, en primer lugar, evalúes ciertos valores de forma individual y luego se comparen con los valores del resto de tus compañeros.



1) Dale un nivel de importancia utilizando los siguientes números, a esta lista de valores.

LISTA DE VALORES

¿Qué tan importante es en tu vida...? Este valor es:

Opuesto a
-1

Da igual
0

Algo importante
1

Muy importante
2

Mis valores

- 1 _____ **IGUALDAD** (igualdad de oportunidades para todos)
- 2 _____ **PODER SOCIAL** (control sobre otros, dominio)
- 3 _____ **PLACER** (gratificación de deseos)
- 4 _____ **LIBERTAD** (libertad de acción y pensamiento)
- 5 _____ **SENTIMIENTO DE PERTENENCIA** (sentir que otros cuidan de mí)
- 6 _____ **RIQUEZA** (posesiones materiales, dinero)
- 7 _____ **AUTODISCIPLINA** (autocontrol, resistencia a las tentaciones)
- 8 _____ **RECONOCIMIENTO SOCIAL** (respeto, aprobación por parte de los demás)
- 9 _____ **AMISTAD VERDADERA** (amigos cercanos que me apoyen)
- 10 _____ **JUSTICIA SOCIAL** (corregir injusticias, preocuparse por los débiles)





CÓMO SE VE EL CHANTAJE O LA MANIPULACIÓN

Lee las siguientes situaciones sociales y elige

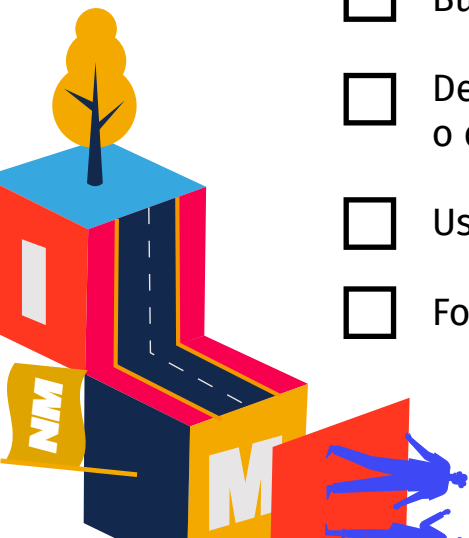
Situación	Chantaje o manipulación	Me ha pasado	Conozco a alguien que le ha pasado	Ninguna
En una reunión todas las personas están consumiendo alcohol y cada que alguien nuevo lo hace, le aplauden y cuando alguien se niega lo abuchean				
Tu amig@ te amenaza diciendo que si no te echas un shot, va a difundir un chat que tiene contigo que tiene información personal y privada				
Estás en una fiesta, y tu amig@ te amenaza diciendo que si no te tomas una cerveza o drink, te va a dejar solo y no vas a tener como regresarte a tu casa				
Tu amig@ te convence para ir a una fiesta que tú no querías ir, diciendo que si no vas serías la única persona que no estaría presente				
Tu amig@ se empieza a burlar de ti porque no quieres tomarte un trago y entonces él/ella te insiste diciendo que no pasa nada				
Tu mejor amig@ te hace sentir culpable porque no quieres tomar/fumar				
Tu amig@ te dice que todo mundo está sin que sus papás se den cuenta y que tú eres él/la únic@ que no lo haces				
Tus compañeros te dicen que eres un(a) rar@ porque eliges no tomar con ellos				
Tu amig@ te dice que si no tomas en esta fiesta ya nadie te va a invitar a la que sigue				



COMPORTAMIENTOS DE RIESGO Y SU RELACIÓN CON LAS ADICCIONES

De la siguiente lista, marca aquellos comportamientos que consideras puedan ser conductas de riesgo relacionadas al consumo problemático de alcohol y/o a la dificultad del manejo emocional.

- Acudir a un adulto de confianza por consejo
- Practicar relaciones sexuales sin protección o sin consentimiento
- Aislamiento social
- Llamar a una línea de ayuda
- Provocar o participar en una pelea o situación que implique violencia
- Conducir bajo los efectos del alcohol sin medir las posibles consecuencias
- Desquitar la energía contra una pera de boxeo
- Mantener vínculos sociales poco seguros
- Buscar acompañamiento psicológico
- Descuidar la buena alimentación comiendo de más o demasiado poco
- Uso excesivo de dispositivos electrónicos
- Formar parte de un grupo deportivo o cultural



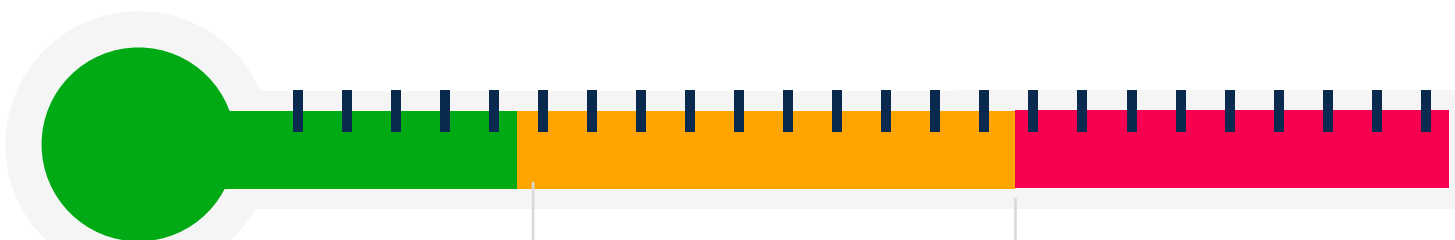


VULNERANOMETRO

El vulneranometro es una herramienta que nos ayuda a identificar qué factores de vulnerabilidad pueden estar en nuestra vida o en nuestras relaciones cercanas.

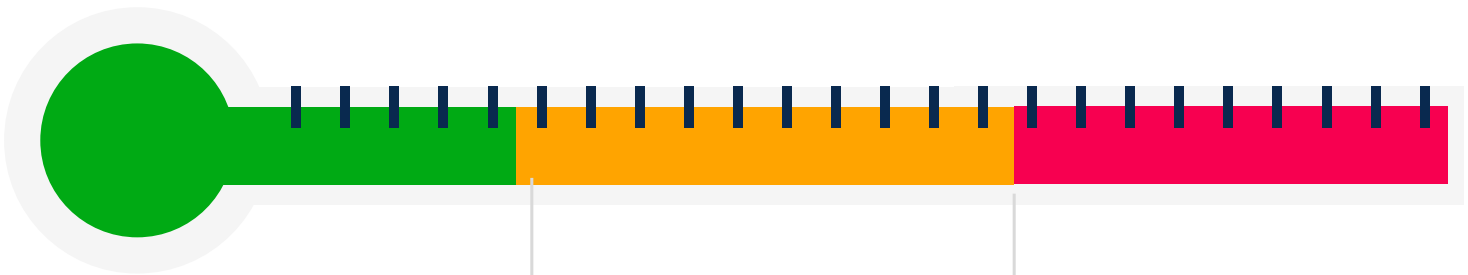
Los elementos en el color verde nos indican que nos encontramos en un nivel de vulnerabilidad bajo y por lo tanto no estamos en riesgo. En cambio, los niveles amarillo y rojo nos muestran que nos encontramos en un nivel medio y alto de vulnerabilidad, respectivamente, por lo que sería importante considerar la posibilidad de pedir ayuda.

Marca las casillas según consideres que te encuentras actualmente y posteriormente contesta las preguntas debajo del vulneranometro.

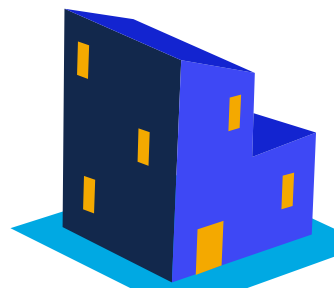


<input type="checkbox"/> Normalmente me siento con un estado anímico bueno.	<input type="checkbox"/> Mi estado anímico suele ser regular, ni bueno ni malo.	<input type="checkbox"/> Casi siempre tengo un estado anímico cambiante o malo.
<input type="checkbox"/> Puedo reconocer y regular mis emociones.	<input type="checkbox"/> A veces me cuesta trabajo reconocer y regular mis emociones.	<input type="checkbox"/> No puedo/no sé reconocer ni regular mis emociones.
<input type="checkbox"/> Puedo poner límites y decir que no.	<input type="checkbox"/> De repente me cuesta trabajo decir que no a cosas que no quiero hacer.	<input type="checkbox"/> No sé poner límites ni decir que no.
<input type="checkbox"/> Logro identificar cuando estoy teniendo errores del pensamiento y logro manejarlos.	<input type="checkbox"/> Cuando me doy cuenta de que tengo algún error del pensamiento, me cuesta trabajo pensar de manera diferente.	<input type="checkbox"/> Frecuentemente tengo errores del pensamiento y no sé/no puedo manejarlos.
<input type="checkbox"/> Puedo darme cuenta cuando alguien quiere manipularme o chantajearme y no dejarme.	<input type="checkbox"/> A veces siento que me dejo manipular o chantajear por los demás.	<input type="checkbox"/> No siempre me doy cuenta cuando alguien quiere manipularme o chantajearme y me cuesta no dejarme.
<input type="checkbox"/> Me siento seguro(a) de mí mismo(a).	<input type="checkbox"/> A veces no me siento seguro(a) de mí mismo(a).	<input type="checkbox"/> No me siento seguro(a) de mí mismo(a)
<input type="checkbox"/> Puedo reconocer mis cualidades pero también conozco mis defectos.	<input type="checkbox"/> Me cuesta trabajo reconocer mis cualidades y mis defectos.	<input type="checkbox"/> No puedo/no me gusta/no me importa reconocer mis cualidades y mis defectos.
<input type="checkbox"/> Considero que tengo una autoestima saludable.	<input type="checkbox"/> A veces pienso que me falta trabajar en mi autoestima.	<input type="checkbox"/> Creo que no tengo una autoestima saludable.





<input type="checkbox"/> Conozco mis valores (¿a qué le doy importancia?) y los que tienen las personas a mi alrededor.	<input type="checkbox"/> Creo que no tengo tan definidos mis valores.	<input type="checkbox"/> No sé cuáles son/ no me importa cuáles son mis valores (¿a qué le doy importancia?) ni los que tienen las personas a mi alrededor.
<input type="checkbox"/> Puedo encontrar soluciones saludables a mis emociones.	<input type="checkbox"/> Algunas veces puedo encontrar soluciones saludables a mis emociones.	<input type="checkbox"/> No sé cómo encontrar soluciones saludables para expresar mis emociones.
<input type="checkbox"/> Reconozco cuando estoy tratando de evadir alguna emoción.	<input type="checkbox"/> Creo que en ocasiones evado mis emociones.	<input type="checkbox"/> No me gusta/ no me importa hablar de mis emociones.
<input type="checkbox"/> Entiendo cuáles son los efectos del alcohol en mi organismo y el daño que causa su consumo.	<input type="checkbox"/> Conozco algunos efectos del alcohol en mi organismo y el daño que causa el consumo problemático.	<input type="checkbox"/> No entiendo/ no me importa cuáles son los efectos del alcohol en mi organismo y el daño que causa su consumo.
<input type="checkbox"/> Entiendo que en este momento de mi vida mis amigos son muy importantes, pero reconozco cuando una amistad no es saludable.	<input type="checkbox"/> Mis amigos son demasiado importantes para mí y de repente no me doy cuenta si una relación me hace bien o no.	<input type="checkbox"/> Tengo amistades tóxicas o no saludables.
<input type="checkbox"/> Puedo reconocer cuando existe presión social.	<input type="checkbox"/> A veces logro darme cuenta que existe presión social.	<input type="checkbox"/> Siento presión social constantemente.
<input type="checkbox"/> La mayoría de las veces sé manejar la presión social.	<input type="checkbox"/> Solo algunas veces he podido manejar la presión social.	<input type="checkbox"/> No sé manejar la presión social.
<input type="checkbox"/> Reconozco y entiendo qué son los comportamientos de riesgo para el consumo problemático.	<input type="checkbox"/> Creo que conozco algunos comportamientos de riesgo para el consumo problemático.	<input type="checkbox"/> Tengo comportamientos de riesgo (consumo de sustancias, conductas sexuales de riesgo, bullying, conductas violentas).
<input type="checkbox"/> Considero que no tengo comportamientos de riesgo.	<input type="checkbox"/> Creo que puedo tener algún comportamiento de riesgo.	<input type="checkbox"/> Tengo malos hábitos o perjudiciales en mi vida (fumar, tomar, dieta poco saludable, falta de actividad física, dormir poco, uso excesivo de dispositivos electrónicos).
<input type="checkbox"/> Reconozco cuáles pueden ser hábitos saludables o perjudiciales en mi vida.	<input type="checkbox"/> Reconozco cuáles pueden ser hábitos saludables o perjudiciales en mi vida.	
<input type="checkbox"/> Considero que tengo buenos hábitos en mi vida.	<input type="checkbox"/> Creo que puedo tener algunos hábitos perjudiciales en mi vida.	



Preguntas para reflexionar:

¿Qué podemos hacer si estamos en nivel amarillo (mayoría de casillas marcadas en amarillo)?

¿Qué podemos hacer si estamos en nivel rojo (mayoría de casillas marcadas en rojo)?

