



SESIÓN 1

INTRODUCCIÓN

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Promover habilidades de regulación, bienestar emocional y toma de decisiones y el conocimiento de los efectos del alcohol en el organismo para retrasar el consumo de alcohol en edades tempranas y desarrollar actitudes responsables de consumo.

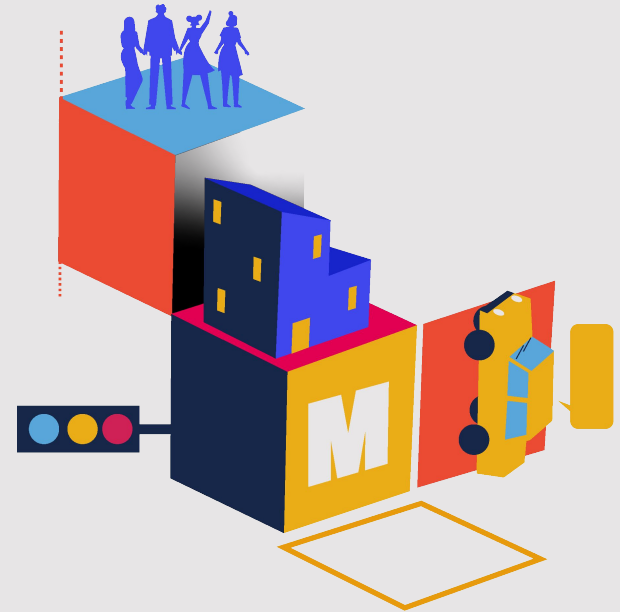


OBJETIVOS DE LAS SESIONES:

1

Entender las características personales relacionadas con la etapa de desarrollo para **conocer mejores maneras de expresión y regulación emocional**, evitando prácticas de riesgo:

- a. Para qué sirve: Cuando las personas no saben entender los orígenes del propio comportamiento, es más difícil que se puedan tomar decisiones conscientes y, por tanto, viven en piloto automático.
¿Por ejemplo? Cuando estás en una reunión y todos están comiendo algo y entonces tú sin pensar haces lo mismo.





OBJETIVOS DE LAS SESIONES:

2 Identificar cómo el proceso de **reconocimiento de uno mismo influye en el proceso de toma de decisiones**, las relaciones y el comportamiento:

- a. Para qué sirve: Cuando puedes identificar las cosas que te hacen sentir bien o mal, tomas mejores decisiones.
¿Por ejemplo? Cuando te invitan a un lugar donde no te gusta ir y puedes decir que no, porque sabes que después te vas a sentir mal de haber ido.

OBJETIVOS DE LAS SESIONES:

3

Reconocer la importancia de las **habilidades sociales** dentro del manejo de las relaciones para generar **recursos que permitan vincularse adecuadamente** y tomar mejores decisiones:

- a. Para qué sirve: Cuando entendemos el tipo de vínculos que se forman durante la adolescencia y el peso que estos tienen en la toma de decisiones, se puede entonces tomar mejores decisiones y poner límites.
¿Por ejemplo? Cuando te sientes presionado o manipulado para hacer algo porque todo mundo lo está haciendo y no sabes cómo negarte o alejarte de la situación.



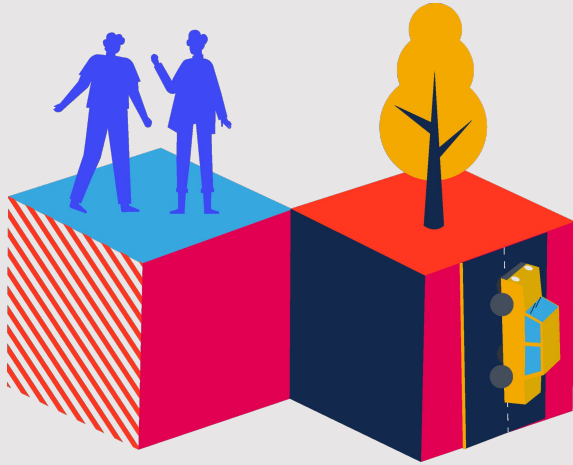
OBJETIVOS DE LAS SESIONES:

4

Conocer cuáles son los **efectos del consumo** de alcohol en el cuerpo y cómo estos afectan en el proceso de toma de decisiones para evitar en consumo de alcohol a temprana edad:

- a. Para qué sirve: Cuando conocemos lo que pasa en nuestro cuerpo y somos conscientes de lo que pasa cuando tomamos alcohol, podemos entonces entender las consecuencias y daños irreversibles que este causa en el cuerpo.

¿Por ejemplo? Cuando alguien que tú conoces toma de manera desmedida y su comportamiento cambia o empieza a tener problemas en familia o escuela



OBJETIVOS DE LAS SESIONES:

5 Reconocer el impacto de los factores involucrados en el proceso de toma de decisiones para entender el comportamiento adictivo y desarrollar herramientas que permitan tener **opciones funcionales de vinculación y decisión:**

- a. Para qué sirve: Para reconocer cuáles pueden ser los comportamientos que son de riesgo y me hacen más vulnerable a tomar decisiones que causen un daño a mi salud y saber cómo regular mis emociones y pensamientos para tomar buenas decisiones.

¿Por ejemplo? Si puedo entender cuál es el posible origen de tomar malas decisiones, puedo entonces utilizar estrategias distintas que me ayuden a sentirme mejor sin la necesidad de utilizar el alcohol. Por ejemplo: hacer deporte, tener un hobby, ayudar a las personas, buscar mis pasiones, trazarme metas, etc.

