

MANUAL DE ACTIVIDADES

UNA VENTANA PARA
MIRAR LO QUE NOS PASA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN JÓVENES

RAAC | Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba

 PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Secretaría de
PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES | **Ministerio de
SALUD**

 GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA |  **ENTRE
TODOS**



AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Juan Schiaretti

Presidente Provisorio de la Legislatura

Dr. Oscar González

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Francisco Fortuna

Secretario de Prevención y Asistencia de las
Adicciones de la Provincia de Córdoba

Dr. Dario Gigena Parker

Subsecretario de Prevención de las
Adicciones de la Provincia de Córdoba

Lic. Pablo Martín Bonino

EQUIPO REDACTOR

Dr. Dario Gigena Parker

Lic. Pablo Martín Bonino

Lic. Manuel Badino

Lic. Antonella Simoncelli

Lic. Paula Takaya

Lic. Valentina Videla

Lic. Ruth Valdivia Marechal

Lic. José Carranza

Lic. Valentina Munguia

Lic. Agostina Lumello

Lic. Berenice Irouleguy

Lic. Sofía Inés Calvino

Lic. Carolina Cabutto

Lic. Josefina Mainardi

Lic. Nicolas bovina Martijena

Ailen Fortuna

DISEÑO EDITORIAL

Lic. Javier Bulgarelli

Este encuentro es el primero de tres talleres que compartiremos con ustedes, desde la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la provincia de Córdoba, y que corresponden al programa de fortalecimiento emocional como una herramienta para utilizar a lo largo de nuestra vida cotidiana.

En este encuentro, proponemos la Ventana para mirar lo que nos pasa. ¿Comenzamos?

1º PRIMER MOMENTO

¿HAGAMOS UN TRATO?

- ▶ Hoy hemos venido a trabajar con ustedes y nos gustaría que participen tanto en el taller como en las actividades que les proponemos, pero no están obligados a hacerlo ni a utilizar esta herramienta que les proponemos.
- ▶ Para ello te proponemos que:
 - La información que compartan tus compañeros quede en este encuentro.
 - Si participas, hazlo en un marco de respeto.
 - Saber que este taller no tiene respuestas correctas o incorrectas.
- ▶ Nosotros nos comprometemos a dar lo mejor de nosotros para que este taller sea útil y ameno.

P. 3

En este cuadernillo vas a encontrar las actividades que realizamos en el taller y otras actividades que te proponemos para realizar cuando quieras, solo o con amigos.

Cualquier duda que tengas no dudes en consultar a los referentes del Centro preventivo/asistencial de tu comunidad, profesores o adultos más cercanos.

2º SEGUNDO MOMENTO

FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

Imaginemos a una persona fortalecida físicamente, ¿podemos darnos cuenta a simple vista? Seguramente a través de nuestros sentidos podemos observarlo.

Ahora bien, de la misma manera, ¿podemos darnos cuenta si una persona esta fortalecida emocionalmente? Quizás podemos tener una idea, pero no podemos corroborarlo, ya que todo lo que pertenece a nuestros pensamientos y emociones solo puede ser observado por cada uno de nosotros.

¿Cómo hacemos para fortalecer nuestras emociones? ¿Existe una única receta?

En este encuentro vamos a proponerte una herramienta dentro de muchas otras, una Ventana para mirarnos por dentro.




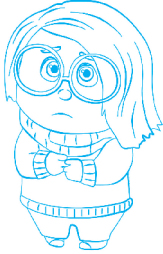



3º TERCER MOMENTO

¿Y SI COMENZAMOS A ABRIR LA VENTANA?

Te invitamos a que pienses diferentes situaciones en las que hayas sentido estas emociones y que registres aquellos pensamientos que aparecieron en tu cabeza en ese momento desencadenados por dicha emoción.

Este ejercicio te permitirá reconocer las distintas emociones que podés experimentar, las situaciones en las que pueden surgir y los pensamientos asociados. Recuerda que todas las emociones cumplen una función, nos permiten ver los que nos pasa, por eso es importante poder registrarlas para tomar perspectiva de ellas y poder actuar más allá de ella acercándote a aquello que es importante para vos en tu vida.

P. 4

EMOCIONES	SITUACIONES ¿Alguna vez la sentiste? ¿Cuándo?	PENSAMIENTOS ¿Qué pensaste en ese momento?
		
		
		
		
		

4º CUARTO MOMENTO

AHORA EMPECEMOS A MIRARNOS...

¿Qué nos pasa adentro?

Para ello te proponemos una herramienta a través de la cual podemos mirarnos a nosotros mismos y los que nos sucede internamente. Nos permite reconocer aquellas personas o cosas que son realmente importantes para nosotros y lo que hacemos para acercarnos a ello, como así también los obstáculos que funcionan como barreras que nos impiden acercarnos a lo importante y lo que hacemos para evitar o luchar contra ellos.

La ventana es un punto de vista, es una forma de ver la realidad, con lo cual puede ser una herramienta útil para algunas personas y no serlo para otras. Hay muchos modos de mirar lo que pasa y lo que nos pasa, es decir, existen muchos puntos de vista. Lo que vamos a presentar es un punto de vista más.

HOJA 5

Ahora que pudimos registrar emociones que hemos experimentado a lo largo de nuestra vida y en diferentes situaciones, detengámonos a pensar: ¿cuánto tiempo duran esas emociones o pensamientos en mi mente? ¿Me acercan o me alejan de todas las cosas que son importantes para mí?

Recordemos que en el taller hablamos de que todas las personas nos movemos en dos direcciones diferentes, todos los seres vivos hacemos las cosas por dos posibles razones: nos acercamos/enfrentamos hacia lo que nos importa, o nos alejamos de lo que nos genera malestar. Imaginen lo siguiente: un pequeño ratón ve un pedazo de queso y se acerca para darle una mordida (se mueve hacia lo que le importa), sin embargo cuando se aparece un gato huye hasta esconderse (se aleja del peligro y lo que le genera malestar).

“Nosotros los humanos nos comportamos del mismo modo que el pequeño ratón en el mundo de los cinco sentidos (lo que podemos escuchar, ver, oler, degustar, tocar), sin embargo nos diferenciamos en que tenemos una mente humana, un mundo interno, y también nos alejamos de nuestros gatos internos (depredadores internos).

Comencemos a pensar en aquellas personas o aspectos que son valiosos en nuestra vida. Si te preguntamos **¿Quién/ Quiénes son importantes en tu vida? ¿Qué cosas, valores o cualidades son importantes para vos?... ¿Qué nos responderías?**

P. 5





¿Pudiste completarlo? Ahora intentaremos identificar aquellas acciones que realizamos para movernos hacia lo que es importante para nosotros.

¿Qué haces o podrías hacer para acercarte a lo que es importante para vos? Si una cámara de video los estuviera filmando ¿Cómo vería que están acercándose a lo que les importa?



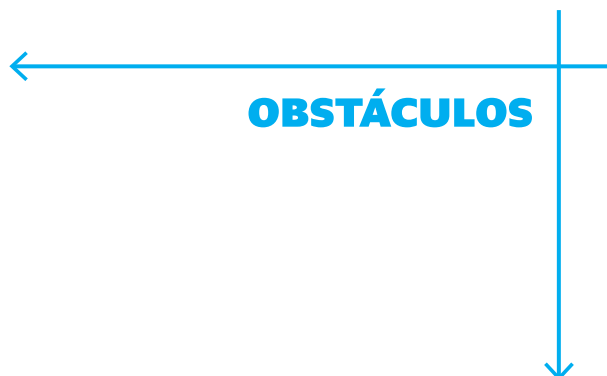
Una vez que hayas completado lo anterior te invitamos a pensar **¿Qué obstáculos aparecen cuando se mueven hacia lo que les importa? ¿Qué pensamientos te dificultan acercarte a lo que es importante para vos?**

P. 6

Es importante diferenciar entre obstáculos externos como “falta de tiempo”, “distancia”, “dinero” y obstáculos internos como pensamientos emociones, recuerdos, ahora vamos a pensar en estos últimos.

Retomemos las arenas movedizas...

¿Recuerdan que hablamos de las arenas movedizas que nos detienen cuando estamos caminando en la dirección que nos importa? También hablamos que esas arenas movedizas pueden tener diferentes formas como pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos. ¿Cuáles son las arenas movedizas que aparecen cuando caminas en dirección hacia lo que te importa?



Ahora tratemos de reconocer aquellas conductas que empleamos para escapar, evitar o luchar contra esas experiencias internas que nos generan malestar y actúan como obstáculos para movernos hacia lo que nos importa. **¿Qué sueles hacer para evitar o escapar de esos obstáculos o pensamientos difíciles? ¿Qué haces cuando te**

encuentras atrapado en una arena movediza (preocupación, emoción o pensamiento)? Si una cámara de video te estuviese filmando ¿Qué te vería hacer?



Ahora que tenemos la ventana completa, te invitamos a que rellenes cada cuadrante de **tu ventana**, con uno o más ejemplos que te interesen mirar para luego practicar aquello que quieras cambiar en función de lo que es importante para vos.



P. 7

Recuerda que solo vos podés notar tu experiencia y darte cuenta lo que sucede en cada momento para poder actuar en dirección de lo que valoras en tu vida, aun en presencia de pensamientos o emociones difíciles ya que estas son parte de la vida.

Lo importante es que puedas notar donde te encontrás en cada situación porque de ese modo podés decidir o elegir hacia donde querés ir y acercarte a lo que es realmente importante para vos.



ACTIVIDADES

Ejercicio: Objetivo a largo plazo

¿En esta última semana, crees que estuviste más escapando de las cosas que no te gustan sentir o pensar, o acercándote hacia lo que te importa?

Los invitamos a que se propongan metas para esta semana o mes en donde puedan NOTAR si sus conductas los están acercando o alejando de las mismas.

Ejercicio: Consejo a vos mismo

A partir de lo vivenciado en el taller y las reflexiones que hayas realizado personalmente sobre tu vida. ¿Qué consejo te darías en relación a las cosas que te alejan de lo que es importante para vos?

¿Cómo tendrías que hacer para acercarte a lo que querés?, ¿Qué acciones te acercan a las personas y a las cosas que son importantes para vos?, ¿Cómo podés reconocer cuando estás haciendo cosas para evitar sentir lo que no te gusta?

Ejercicio: Carta al yo del futuro

P. 8

Para dar cierre a la idea de la ventana, se introduce el siguiente mensaje: “La vida siempre presenta desafíos que pueden llevarnos a aprender y crecer pero que también, si no estamos atentos, pueden llevar a apartarnos del camino que valoramos”.

Para ayudarte a afrontar posibles situaciones difíciles, imagina que viajas en el tiempo y le das a tu “Yo del Futuro” un mensaje recordándole los desafíos que podría llegar a enfrentar en los momentos difíciles. Entre otras cosas, podés escribirle posibles respuestas a las siguientes preguntas: ¿A qué situaciones tiene que prestarle atención especial?; ¿Cuáles son los valores que desea mantener, que cosas seguirán siendo importantes?; ¿Qué conductas uso en el pasado y no han funcionado?; ¿Qué recursos, habilidades o prácticas podrían serle útiles?; ¿Que más le dirías?”