

SESIÓN FINAL REPASO NEXUS 2020

Hola a todos y todas, espero que estéis fenomenal, trabajando mucho las últimas semanas, ¡tenemos el verano a un paso! La mala noticia es que hoy es nuestra última sesión. Me da pena porque me lo he pasado muy bien con vosotros y vosotras, ha sido una experiencia preciosa (sobre todo cuando os podía ver cada miércoles) y voy a echar de menos no poder despedirme en persona. Además, como siempre digo, estoy agradecida de por lo menos poder hacerlo de esta forma. Espero que estas semanas os hayan ayudado y hayáis aprendido muchas cosas sobre la prevención del consumo de drogas y también sobre cómo desarrollarnos social y personalmente de una manera adecuada. Espero también que hayáis interiorizado las herramientas que hemos practicado para que podáis usarlas cuando se den situaciones en las que sea un poco más complicado actuar.

Como siempre, tenéis mi correo para cualquier duda, sugerencia, comentario, pregunta... estaré encantada de leerlos.

sararuizruizg@gmail.com

Dicho esto, para terminar nuestro recorrido juntos os he preparado una actividad final, está en un documento Word llamado "actividad final". Seguro que todos y todas conocéis el rosco del programa "Pasapalabra", ¿verdad? Pues he creado uno con los conceptos que hemos ido aprendiendo a lo largo de estas semanas. ¡No es un examen! Es solo para afianzar conocimientos y hacer un repaso general. Os recomiendo que lo hagáis antes de seguir viendo este video, dado que también voy a hacer yo un repaso general ahora (cortito, os lo prometo). Como tenéis hasta diez intentos, podéis intentarlo una vez antes de ver el video y otra después de escuchar el repaso, para completar lo que os falte. Como siempre, lo dejo a vuestra elección. Tenéis las instrucciones de cómo acceder al juego en el documento que os he dicho. ¡Cuidado con las tildes y el singular y el plural, y hay que escribir todas las palabras con minúsculas!

Por otro lado, como os he dicho, quiero hacer un repaso general de los bloques que hemos

ido viendo, destacando las cosas más importantes, aunque creo que os han quedado bastante claras.

- Los primeros días hablamos de drogas, de qué son las drogas y nos centramos en el alcohol y el tabaco. Aprendimos que el alcohol y el tabaco también son drogas, a pesar de que los veamos de forma habitual. Algunos de los conceptos más destacables de este bloque fueron:

o Dependencia: necesidad de consumir una sustancia repetidamente y de conseguirla de la forma que sea para evitar sentirnos mal. Es producida por las drogas. Se caracteriza por ese deseo invencible y necesidad de conseguir y consumir la sustancia.

o Síndrome de abstinencia: síntomas psíquicos y físicos que aparecen al no consumir una sustancia de la cual tenemos dependencia. El cuerpo, como necesita la droga, te manda esas señales para que vuelvas a consumir la sustancia. Supone un gran malestar.

o Componentes de las drogas: alcohol (etanol) y tabaco (nicotina, alquitrán, otros gases tóxicos...).

o Consecuencias: físicas (enfermedades como la cirrosis, tumores...), personales, sociales, laborales y familiares. Debemos recordar que también producen muchas enfermedades mentales como depresiones, trastornos de ansiedad... ¡no debemos olvidarnos de ellas porque también son enfermedades!

o Personas especialmente vulnerables: niños y adolescentes (no han terminado su desarrollo), personas ancianas (padecen otros problemas y están más debilitados), personas enfermas (tienen problemas que les crean dificultades) embarazadas (afecta al feto, que incluso puede llegar a nacer

con un síndrome).

En resumen, descubrimos lo que es una droga, las consecuencias que tiene, que hay drogas que están habitualmente a nuestro alrededor. También hablamos mucho de que hay un gran porcentaje de personas que no consumen drogas, porque saben afrontar la presión de grupo y saben defender su personalidad. No tenemos que sentirnos raros ni diferentes por no querer consumir drogas, porque es la decisión más inteligente y saludable. Las drogas son perjudiciales para todo el mundo aunque haya personas más vulnerables a ellas.

- Por otro lado, estuvimos hablando de asertividad y habilidades de comunicación. Hablamos y trabajamos mucho los tres estilos de comunicación: asertivo (adecuado, tono de voz normal y amable, mostrando nuestra opinión), pasivo (no mostrar nuestra opinión y hacer cosas que no queremos) y agresivo (tono de voz alto, no respetar opinión de los demás, consecuencias negativas en relaciones sociales).

También aprendimos a decir que no, utilizando estos estilos de comunicación para no hacer cosas que no queremos hacer, y para exponer nuestra opinión a los demás.

Hablamos sobre cómo realizar peticiones de manera educada y amable, como pedir cosas a los demás, y aprendimos lo que es la escucha activa, que no es solo oír, sino escuchar entendiendo lo que nos dicen los demás.

- Por otro lado, hablamos de inteligencia emocional, la capacidad de entender nuestras emociones, de controlar nuestro estado emocional, comprender por qué nos

sentimos de una forma, y comprender también por qué los demás se sienten como lo hacen. Hablamos también de las emociones básicas, aprendimos lo que son y los diferentes tipos (¿os acordáis del juego con las tarjetas y las sillas?). También vimos unos cortos para profundizar sobre el tema. Desde mi punto de vista este bloque es esencial, por eso lo hemos trabajado mucho. Hasta hace unos años, la inteligencia intelectual (la de las matemáticas) era la única preocupación a la hora de valorar cómo de inteligente era una persona. Sin embargo, esto ha cambiado y cada vez se tiene más en cuenta (en las entrevistas de trabajo por ejemplo), la inteligencia emocional de las personas porque tiene mucha repercusión en las habilidades de comunicación, la actitud, nuestra manera de relacionarnos... ¡y no solo para el ámbito laboral! La inteligencia emocional nos ayuda a mejorar nuestras relaciones sociales y nuestro bienestar y salud mental.

- También hablamos de la técnica de la relajación para afrontar el estrés y la ansiedad. No sé si recordareis que la última vez que nos vimos hicimos la relajación de Koeppen (aprieta el limón, estírate como un gato...). Esta relajación me parece la más fácil para empezar, pero por supuesto, hay muchas más y podéis elegir la que más os apetezca hacer. Aprender a relajarse es básico, dado que todos y todas sufrimos situaciones de estrés y ansiedad a lo largo de nuestra vida, en las que saber relajarse es una grandísima ayuda, y cuando más jóvenes seáis al aprenderla, más fácil será para aplicarla en el futuro. Sin ir más lejos, esta situación de confinamiento ha causado mucha ansiedad a muchas personas, como veis, se puede producir en muchos momentos (como ante los exámenes) y estas técnicas nos pueden ser muy útiles. La relajación es salud mental.

- Otro de los bloques que tratamos fue la autoestima. La autoestima son esos pensamientos, cogniciones, sentimientos hacia nosotros mismos, cómo nos vemos, que pensamos y sentimos de nosotros mismos. Es muy importante entender que el autoestima tiene mucha repercusión en nuestra vida, en nuestro desarrollo, las cosas que intentamos, el camino que va llevando nuestra vida...Pero lo más importante es

que el autoestima es modificable, y eso es muy positivo porque si nuestra autoestima es baja o no tan alta como debería, vamos a poder trabajar en ella y aumentarla, nos atreveremos a hacer más cosas y a confiar más en nosotros mismos. Tenemos que entender que todos y todas somos especiales, que todos tenemos una serie de habilidades y ámbitos que se nos dan mejor, y otros que se nos dan peor. Por eso, debemos sacar partido de nuestras aptitudes y también intentar mejorar en las cosas que se nos dan peor, pero no se nos debe olvidar que fallar es normal y que tenemos que aprender que todas las personas sufren frustración en algún momento de la vida, es la práctica lo que hace al maestro. Lo importante es entender que es normal y seguir hacia delante. Todos y todas somos especiales mejores en alguna cosa.

- También hablamos aunque de forma más breve de la auto-comunicación y el pensamiento positivo. Entendernos a nosotros mismos, comunicarnos con nosotros mismos, sacar el lado bueno de los errores, utilizarlos para aprender, quedarnos con lo bueno... aprender a hacer todo esto ayuda a nuestra autoestima y a nuestra autoconfianza, y en definitiva, a nuestra felicidad. La resiliencia es la capacidad de saber adaptarnos a las situaciones complicadas o conflictivas que nos encontramos en la vida, nos ayuda a superar las dificultades y conseguir volver a la normalidad. Siempre podemos aprender algo de las situaciones negativas.

- Otra de las cosas que hemos hecho es un análisis de la publicidad. Aprendimos que estamos expuestos a una infinidad de anuncios publicitarios, está por todas partes. Esta publicidad tiene unos mensajes ocultos subliminales, que, sin que nos demos cuenta, hacen que queramos consumir productos que en ocasiones no necesitamos, nos manipulan. También tratamos la especial restricción que tienen algunos productos (como el alcohol y el tabaco) en la publicidad debido a sus perjudiciales consecuencias en la salud. Éstos productos utilizan otras formas para hacer publicidad, como que aparezcan en películas y series, haciendo que un niño o niña que vea que su ídolo fuma, tenga muchas más posibilidades de decir que sí cuando le ofrezcan un cigarrillo. También utilizan eslóganes no relacionados con el

producto, como la fortaleza o el éxito de los consumidores (ejemplo de vídeo que os envié de Marlboro), para intentar ocultar la cara verdadera que son los problemas de salud, familiares, sociales, laborales, personales etc. que causan.

- Por otro lado, os conté cosas sobre la presión de grupo, esa fuerza positiva o negativa que realizaban los miembros de un grupo hacia otro miembro para conseguir que éste modifique su conducta. No pudimos hacer los experimentos que tenía preparados, pero os envié unos cuantos vídeos con ejemplos sobre este tema (el ascensor, la sala de espera...) para que vieseis la gran manipulación que los miembros de un grupo pueden causar sobre los demás. Sobre esto quiero recordaros dos aspectos fundamentales:

o La presión de grupo puede ser positiva o negativa. No es lo mismo que nos estén presionando para consumir drogas, mentir a nuestros padres o faltar al colegio a que nos insistan en hacer deporte o apuntarnos a actividades de medioambiente. En ocasiones, dejar que la presión de grupo nos afecte nos ayuda, es positivo para nosotros. Por ello, lo importante es diferenciar sobre las consecuencias negativas o positivas de la presión de grupo en cada caso concreto que os suceda.

o Por otro lado, para afrontar la presión de grupo tenemos que utilizar las técnicas aprendidas de habilidades de comunicación, utilizar un estilo asertivo, no tener miedo a decir que no y defender nuestra personalidad. Nuestros amigos no nos rechazarán por pensar diferente si realmente son nuestros amigos.

- En el último vídeo hablé del tiempo libre y el sociodrama. Os conté que existen innumerables actividades que podemos hacer en nuestro tiempo libre. El tiempo libre es aquel que nos queda después de haber realizado nuestras obligaciones (ir al colegio, hacer los deberes, ayudar en casa...). Ese tiempo es vuestro, es tiempo para que disfrutéis, descanséis y aprovechéis. Numerosos estudios demuestran que

el cómo utilices tu tiempo libre va a determinar en cierta medida algunas cosas como el éxito académico, laboral, hacia donde se dirige tu vida... No es lo mismo pasar el tiempo libre en una discoteca toda la noche en la que hemos entrado de manera ilegal y consumir drogas frecuentemente, a leer un rato al terminar de hacer los deberes o ir a hacer deporte o a ver a tus amigos y amigas. Esto no quiere decir que solo tendrán éxito aquellos que lean, toquen instrumentos y pinten en su tiempo libre, sino que tenemos que encontrar actividades que nos diviertan y sean saludables para nosotros y nosotras, o por lo menos, no perjudiciales. También hablamos de unas actividades "indiferentes", que hacíamos por rutina y que realmente no nos aportaban nada, y que podíamos sustituir por actividades con la familia o con los amigos, o simplemente invertirlo en algo que nos beneficiará en el futuro (aprender inglés, ahora no lo disfruto pero gracias a eso cuando sea mayor tendré un buen nivel).

Os conté la técnica del sociodrama, que consiste en la dramatización o representación de temas concretos para aprender herramientas y conductas y poder aplicarlas en el futuro en situaciones reales. Como no pudimos practicarlo juntos, os envié un par de ejemplos para que lo pusieseis en práctica si os apetecía, ¿cómo os ha ido?

Este es un resumen general de las cosas que hemos ido viendo estas semanas. Me parece un programa completo y muy adecuado para todos y todas vosotras. Espero que hayáis aprendido mucho, yo os prometo que he aprendido un montón, y me lo he pasado fenomenal. Si tenéis alguna duda o queréis contarme cualquier cosa, ya sabéis, tenéis mi correo para cualquier cosa.

Ha sido un placer conoceros a todos y a todas y ¡os voy a echar de menos! Me ha dado mucha pena no poder veros tanto como me hubiese gustado, pero sé que nos encontraremos

pronto por Soria o Almazán.

Cuidaos mucho mucho y disfrutad. Os mando un beso enorme,

Sara