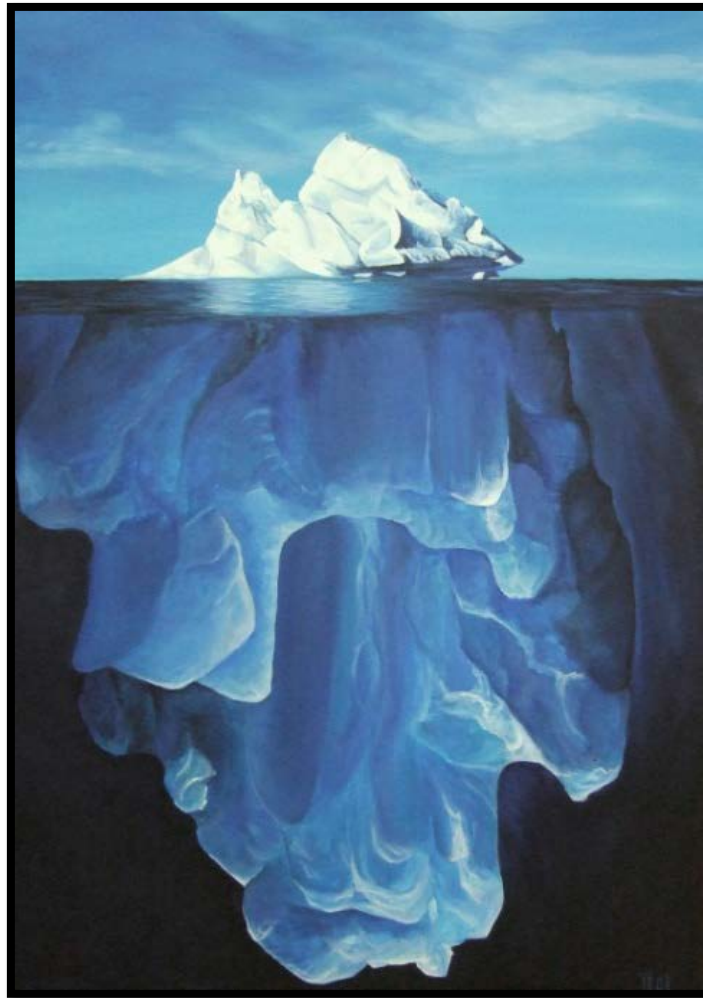


Programa Iceberg



Cosas que puedo cambiar

INTRODUCCIÓN

Aprender a descubrir estrategias o ideas para modificar actitudes negativas que puedo hacerles sentir mal es importante. Para ello, en esta actividad se intentará que reflexionen sobre la necesidad de modificar, en ocasiones, su actitud para conseguir sentirse bien.

OBJETIVOS

- ☒ Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.

METODOLOGIA

Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginación mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.

El profesor comenta a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?».

La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos.

Después, pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. El profesor debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No

obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. El profesor debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la y necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres y metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que entiendan la importancia de saber que metas nos gustaría alcanzar y cómo podemos conseguirlas.

La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y el esfuerzo para alcanzarlo.

Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de nuestra mano y a que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad.

Finalizamos la actividad visionando los siguientes vídeos: “Lead india-INICIATIVA”



<https://www.youtube.com/watch?v=GPeZ6viNgY>

Vídeo: “¡Se chove que chova!-OPTIMISMO”



https://www.youtube.com/watch?v=mARRB_AWJIU

Para llegar a cumplir nuestras metas, las drogas y en este caso el alcohol, pueden llegar a convertirse en obstáculos.

Seguro que ningún alumno/a se ha visto en el futuro con alguna dependencia.

Hay que hacerles ver que en la vida lo más importante es ser feliz con uno mismo y con su entorno, muchos ingredientes que están dentro de nosotros nos ayudarán a conseguir ese bienestar emocional y dentro de esos ingredientes no están las drogas.

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com