



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Para vivir sin adicciones

Carácter

"Domínate y vive bien"



DIRECTORIO

DR. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ

Presidente Honorario Vitalicio del Patronato Nacional

DR. ROBERTO TAPIA CONYER

Presidente del Patronato Nacional

SRA. KENA MORENO

Fundadora de CÚ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

MTRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES

Directora General

DR. RICARDO SÁNCHEZ HUESCA

Director General Adjunto Normativo

DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA

Director General Adjunto de Operación y Patronatos

LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ

Director General Adjunto Administrativo

COORDINACIÓN

Mtro. Alejandro Sánchez Guerrero

Lic. Miriam Carrillo López

Dra. Beatriz León Parra

ELABORACIÓN

Mtro. Alfredo Guerrero Muciño

Lic. Carlos Rosales Abundiz

Lic. Daniel Bogar Cielo Meléndez

Lic. Javier Darío Ríos Castillo

CUIDADO DE LA EDICIÓN

Lic. Elena Cuevas Blancas

DISEÑO E ILUSTRACIÓN

Francisco Javier Manzanares Mendoza

APOYO EN DISEÑO

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos



PRESENTACIÓN

Este, junto con otros 4 cuadernillos, tiene algunos tips para evitar malos ratos.

No te dice qué pensar o hacer con tu vida, tú te conoces mejor. Incluye ejemplos de cómo el carácter puede ayudarte en los peores momentos y ejercicios para elegir lo mejor para ti y otras personas en situaciones de riesgo.

No puedes vivir en una burbuja, pero si vas a reventar

¡QUE NO SEA EN PEDAZOS!

Quizá las experiencias de este material ya te sucedieron o le pasaron a alguien que conoces. Si te pasaron, ¡compártenos qué fue lo que hiciste! Deja tu vivencia en nuestras redes sociales. Si aún no te suceden, imagina qué podrías hacer.

Tu bienestar es tu responsabilidad y el bienestar de los demás... ¡también! A veces (quieras o no), tú serás la única persona que pueda cambiar las cosas.

Este cuadernillo es para quienes pueden y quieren tomar este desafío.

Checa la "Guía de Participación Jóvenes en Acción para la Prevención":

<http://www.cij.gob.mx/jovenesenaccion>

... donde podrás encontrar otras herramientas...!



Carácter

Si las cosas en tu vida son como tú quieres, seguramente sentirás alegría, felicidad, tranquilidad, etc. Pero cuando no ocurren como queremos (a veces tardan o nunca suceden) podemos experimentar malestar e inclusive sentirnos frustrados/as y tener la sensación de que “el mundo está en nuestra contra”.

Hay personas que a pesar de esto siguen haciendo su mejor esfuerzo; se dice que tienen carácter. Puedes reconocer a una persona así porque:

- ⚡ Se hace responsable sobre la forma en que actúa.
- ⚡ Realiza actividades por convicción y no por presión.
- ⚡ Hace planes, grandes o pequeños, para lograr sus objetivos.
- ⚡ Vigila y regula sus emociones.
- ⚡ Reconoce lo que no puede cambiar y lo acepta.
- ⚡ Propone soluciones en momentos difíciles.
- ⚡ Enfrenta situaciones adversas.
- ⚡ Respeta y sigue las normas de convivencia.
- ⚡ Se la pasa bien sin perjudicar a otras personas.
- ⚡ Entre otras...



ENTONCES *Carácter* ES...

Respetar las normas del lugar donde vives, utilizando el control que tienes sobre ti en situaciones cotidianas, muchas de ellas adversas.

El control que tienes sobre ti (autocontrol) se refiere a las cosas que haces y que evitas todos los días para no tener conflictos contigo o con otras personas.

Aunque a veces te cueste hacer "lo correcto", la ventaja del autocontrol es que te permite alcanzar tus objetivos si aprendes a utilizarlo.

Completa la siguiente tabla con los posibles conflictos y cosas que harías en las situaciones que se encuentran mencionadas:

Situación	Posible conflicto contigo u otras personas	Cosas que haces o evitas para no tener conflictos
Decir groserías en clase	Que me reporten	Los digo muy discretamente
Llevarme el auto sin permiso	Que mis papás me castiguen	
Beber alcohol		
Tener relaciones sexuales		
Pelear con tu pareja		
Sentir mucho coraje		

¡Esto es autocontrol!

La mayoría de las veces no se puede lograr todo lo que te propones de manera inmediata, a pesar de que te esfuerces y hagas “lo correcto”. En estas situaciones podrías experimentar frustración.

¿Eres tolerante a la frustración?

La frustración es una respuesta emocional, mezcla de decepción, enojo y tristeza que experimentas cuando no se logra lo que deseas por diversos obstáculos que encuentras en el camino hacia tus metas.

Identifica y anota 3 situaciones no logradas que te generaron sentimientos de frustración y ordénalas del 1 (la más frustrante) al 3 (la menos frustrante).

Situaciones frustrantes

1. _

2. _

Ejemplo. Hice todo lo que me pidieron mis papás y ni así me dieron permiso de salir.

3. _

Ser tolerante a la frustración es parte del carácter, significa aceptar una situación frustrante reconociendo cómo te sientes y aceptando que no lograste lo que te proponías. Esto te sirve para replantear tu objetivo o la forma de lograrlo.

Tip

La frustración es parte de la vida diaria; ser tolerante a ella puede evitarte más problemas de los que te imaginas...

En otras ocasiones las cosas que quieres sucederán! pero requieres de paciencia y planeación. Por ejemplo, si cada día tuvieras 10 pesos que te sobran y pudieras ahorrarlos...

¿Qué podrías comprar?

El mismo día (\$10)

En una semana (\$70)

En un mes (\$300)

En medio año (\$1,800)



No se trata de privarte de las cosas agradables e inmediatas, sino de que sepas que a veces es mejor esperar para lograr un objetivo mayor. ¡Aguanta!

El **Carácter** en ti es importante porque...

-  Te ayuda a sobreponerte cuando algo no resulta como esperabas.
-  Desarrollas expectativas más realistas hacia diferentes situaciones.
-  Estás mejor preparado/a para enfrentar situaciones adversas.
-  Te das tiempo para pensar en las consecuencias antes de actuar.
-  Intentas nuevas formas de alcanzar tus objetivos, sin abandonarlos cuando no se logran.

¡IMPORTANTE

El carácter te ayuda, sobre todo en situaciones que podrían ponerte en riesgo.

EL DESAFÍO

A partir de aquí, te presentamos una historia en la que podrás hacer uso de tu carácter con personas, lugares y en situaciones riesgosas.*

“Vívela como si realmente estuvieras ahí, anota lo que creas que es mejor para ti y para las personas que te rodean”

Hoy es uno de esos días en los que todo sale mal... Llegando a la escuela se te cayó el celular, se rompió la pantalla y acabas de descubrir que tienes un chicle pegado en el cabello...

...no estás de humor para bromas; volteas a buscar a quien se ríe de ti, con la intención de desquitarte.

...dudas entre evitar todo esto y mejor regresar a tu casa, o quedarte el resto del día para presentar un examen importante.

*Un momento como este se conoce como situación riesgosa, ya que puede afectar tu bienestar y el de los demás.

¿Qué otras alternativas tienes en una situación como esta? Anota al menos 3.



En una situación adversa, las emociones pueden hacer que actúes de manera impulsiva. Es necesario tomarte un segundo para pensar qué hacer y qué podría pasar (como en la pág. 3).

Para valorar tus alternativas, completa el cuadro (como lo hiciste en la pág.3)

Alternativas	Posibles conflictos contigo o con otras personas.	Cosas que haces o evitas para no tener conflictos.

Ahora, elige la alternativa que más te conviene... Si te acostumbras a realizar este tipo de ejercicios antes de actuar, te será más fácil tener el control y te sentirás mejor.

El enojo y la ira son formas de insistir en que tú estés en lo correcto, pero si así fuera ¿por qué tendrías que gritar, contestar mal u ofender? En situaciones como esta, es mejor alejarse de quienes te estén ofendiendo.

“EJEMPLO DE SOLUCIÓN”

Por fin termina el día y esperas ver a tu pareja, porque desde hace tres semanas habían quedado de salir a festejar su cumpleaños.

Tu pareja te dice que sus amistades le prepararon una sorpresa y no va a poder salir contigo, aunque tú ya tenías hecho el plan.

Te quedas con cara de “¿iQué!?”. Te dan ganas de desquitar todo tu enojo ante lo inesperado del cambio....



¿Qué decisión tomarías en situaciones como esta, usando el carácter? Anótala.



Tip

Si no ocurre como querías, no todo está perdido. Puedes cambiar el camino si tienes claro cuál es tu objetivo. La idea es adaptarte a la situación y no dejar que amargue tu vida.

Cada vez que tengas una situación que cambia de una forma que tú no esperabas, recuerda que nadie tiene el control de todas las cosas. Respira profundamente un mínimo de tres veces y deja pasar la emoción de enojo o decepción. La convivencia con tu pareja es lo importante.

“EJEMPLO DE SOLUCIÓN”

El día ha sido pésimo. Dejas que tu pareja se vaya y te quedas “nada feliz” con uno de tus amigos...

Trae un cigarro de marihuana.
Te dice que te ofrece una fumada porque sabe que te hará sentir bien.

Lo piensas porque tu pareja quedó de verte más tarde en su casa y hacer “algo” contigo.

Fumar con tu amigo tal vez te resulte atractivo, y lo consideras, sin embargo, también lo es festejar a tu pareja, retomando los planes que tenías.



¿Qué puedes hacer en esta situación usando tu carácter? Escríbelo.

Tip
Algunas cosas que parecen agradables en lo inmediato no siempre ofrecen la mejor recompensa, además, podrían tener consecuencias inesperadas.



Vale la pena esperar por algo que te hará sentirte bien, al igual que a tu pareja, además de evitar consecuencias desagradables. Es mejor estar siempre consciente de lo que pasa en tu vida.

“EJEMPLO DE SOLUCIÓN”



Es aquí donde la historia termina diferente, si decidiste dejarte llevar por la situación tal vez...

- ! Te molestó la broma y golpeaste a una persona. Al final te enteras que el chicle te lo pegaste tú solo/a.
- ! Decides terminar con tu pareja, no te parece que te deje plantado/a.
- ! Fumaste con tu amigo/a, se te fue el tiempo y ya no llegaste con tu pareja.
- ! Tu día termina con algunos golpes por la riña, te sientes muy mal por fumar y no viste a tu pareja esa noche.

En la vida real, las decisiones modifican nuestra historia. Rescata las alternativas que propusiste, imagina y escribe en el siguiente espacio el resultado de tu noche:

IMPORTANTE



¡Comparte este ejercicio en nuestra fan page!



Los elementos que componen el carácter son recursos importantes para afrontar situaciones adversas. Te permiten planear, saber esperar y a pesar de las dificultades, seguir adelante sin afectarte a ti ni a nadie.

Cuando una situación no ofrece alternativas y sientes que vas a huir o reaccionar de manera violenta, puedes utilizar el siguiente “truco mental”.

Imagina que la sensación violenta o que te está desesperando es como una tormenta dentro de ti; está hecha de nubes que no te dejan ver con claridad e intentan destruir lo que hay a tu alrededor.

En las siguientes nubes, escribe pensamientos o emociones que sueles experimentar cuando las cosas no van bien:



Respira profundamente y cada vez que metas aire, imagina que ganas fuerza para soportar esta situación.

Ahora, visualiza cómo cada vez que liberas aire, este se lleva una nube de la tormenta. Realízalo tantas veces como sea necesario para despejar tu mente de estos pensamientos y emociones.

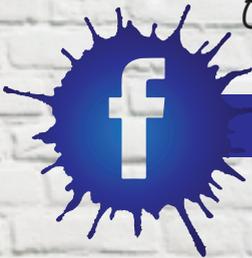
Una vez que el viento se ha llevado las nubes, observa que la tormenta se terminó y que ahora puedes ver con más claridad lo que pasa a tu alrededor.

¿Estás listo/a para considerar nuevas alternativas o la mejor opción es no hacer nada? Ambas son respuestas válidas.

Cada vez que tengas una situación difícil considera lo que has leído y ponlo en práctica; recuerda que esta información busca que te mantengas libre de problemas.

En nuestras redes sociales encontrarás espacios para compartir tus opiniones y vivencias con otros/as jóvenes, donde pueden surgir nuevas alternativas para todos y todas.

Usa el hashtag **#Caracter**



Juventud vs Adicciones



Si te interesa conocer otras historias...

Hay de viajes
a viajes

ow.ly/OWEerr

Se busca
novio-lercia

ow.ly/OWFix

Al límite de tus emociones

ow.ly/OWGDa



Jóvenes en acción
para la prevención

Jóvenes en acción para la prevención

<http://goo.gl/V8yNC3>

Recuerda:

“Carácter es hacer lo correcto aun cuando nadie está mirando”



Para vivir sin adicciones

Carácter

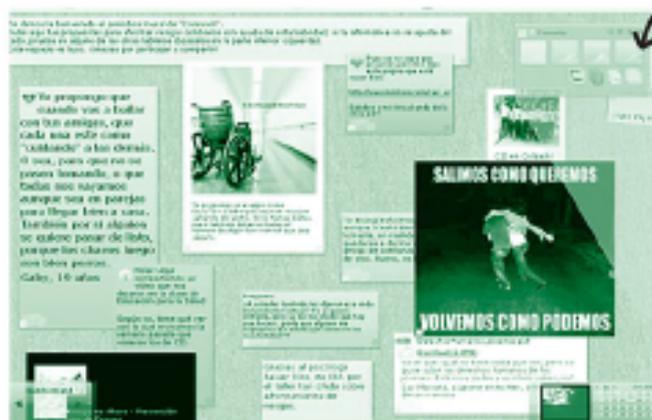
Tenemos muchos deseos de saber qué piensas sobre los temas de este cuadernillo, así como tu opinión de su apariencia y contenido, pero aún más, queremos aprender cómo resuelves tú las situaciones que te suceden día a día.

Una forma en la que podemos estar en contacto es a través de nuestro "corcho virtual" en la siguiente dirección:



<http://goo.gl/PbeHyx>

Al entrar podrás ver los diferentes corchos, según el tema del cuadernillo. En ellos encontrarás publicaciones hechas por otros jóvenes como tú. Si deseas compartir algo...



Aquí tienes varias opciones para subir contenido:

Poner una nota con el tamaño y color que tú prefieras.



Imágenes
Videos
Documentos

Siéntete libre de poner cualquier contenido. Respeta las opiniones de los demás y mantén un buen ánimo en los comentarios.

¡Gracias por participar y compartir!



Centros de Integración Juvenil, A.C.

Para vivir sin adicciones

Visítanos

www.cij.org.mx/

www.cij.gob.mx/



Juventud vs adicciones



@cij_oficial



CIJ Oficial