Centros de Integración Juvenil, A.C.

Para vivir sin adicciones

Competencia

"Tus opciones, tus decisiones"

Directorio

Dr. Jesús Kumate Rodríguez
Presidente Honorario Vitalicio del Patronato Nacional

Dr. Roberto Tapia Conyer
Presidente del Patronato Nacional

Sra. Kena Moreno
Fundadora de CIJ 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 la competencia social puede ayudarte en los peores momentos y ejercicios que podrán ayudarte a 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!

Quizás las experiencias de este material ya te sucedieron o le pasaron a alguien que conoces . Si te pasaron a ti, ¡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 cuaderno 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...!

¿Competencia?

Nada tiene qué ver con premios o ganarle a alguien; se refiere a la capacidad que tienen las personas para moverse en el mundo, resolviendo los problemas que se presentan con sus capacidades mentales.

Pocas veces se usa la palabra competente para describir a una persona; hay que saber qué distingue a alguien con "competencia social":

- Tiene claro cuál es el problema antes de intentar resolverlo.
- Intenta expresarse de manera clara para evitar malos entendidos.
- Busca alternativas ante las dificultades.
- Aprovecha lo aprendido en la escuela, en su vida diaria.
- Utiliza su razón y sus emociones para tomar decisiones.
- Usa la mayor cantidad de información posible para elegir.
- Analiza lo bueno y lo malo de cada alternativa.
- Toma en cuenta las consecuencias de sus actos.
- Busca soluciones que favorezcan a la mayoría.
- Manifiesta su desacuerdo respetuosamente.
- Entre otras...

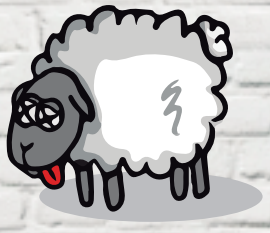
LA Competencia IMPLICA

Utilizar toda la información que tienes para tomar una decisión que favorezca a la mayor cantidad de personas, incluyéndote a ti mismo/a e imaginándote las probables consecuencias.

Tomamos decisiones todo el tiempo, aun sin darnos cuenta, y siempre hay consecuencias...

Levantarse de la cama:

- Si no te levantas, llegas tarde.
- Si llegas tarde, puedes tener problemas.



Lavarse los dientes:

- Si no te lavas, tu boca huele mal.
- Si te huele mal la boca, tal vez nadie quiera besarte.

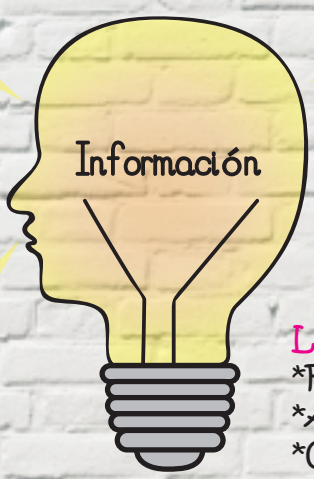
Para tomar algunas decisiones se requiere más información. Por ejemplo, ¿cómo elegirías qué película ver con tus amistades?, ¿qué cosas tomarías en cuenta para decidir? Escríbelas aquí:

De la pregunta anterior ¿Qué información consideras la más importante para decidir qué película ver? Anótala en el siguiente espacio.

¡Compártenos lo que es más importante para ti en nuestras redes sociales!

¿DE DÓNDE VIENE LA INFORMACIÓN?

La información que nos ayuda a tomar decisiones proviene de ...



Lo que piensas:
*Expectativas
*Metas
*Deseos
*Lo que te gusta
*Lo que no te gusta

Lo que sientes:
*Emociones
*Sentimientos
*Afectos
*Impulsos
*Dudas

Lo que has vivido:
*Fortalezas
*Limitaciones
*Estudios
*Oficios
*Cultura general
*Lo que aprendes en la calle
*Lo que le ha pasado a otras personas

Lo que opinan otras personas:
*Familiares
*Amistades
*Gente que admiras
*Vecinos/as y conocidos/as
*Medios de comunicación y redes sociales

Llena estos recuadros:

Piensa en algo que te gusta y escríbelo aquí

Escribe qué sabes acerca de eso que te gusta

Escribe lo que opinan otras personas sobre eso que te gusta

¿Qué sientes con respecto a eso que te gusta?

Tip

A veces, esta información puede chocar una con otra o complementarse.

¡Compártenos lo que es más importante para ti en nuestras redes sociales!

Competencia social no sólo es acumular información, también es tomar decisiones. Imagina que ocurre un sismo en este momento, ¿cuál de las siguientes opciones eliges?

a) Sales corriendo sin que nada ni nadie te importe.

b) Mantienes la calma y sigues indicaciones.

c) Intentas ayudar y tranquilizar a otras personas.

¿Qué opción elegiste? ¿Qué información usaste para elegirla? Anótala.

¿Qué consecuencias puede tener esta opción? Describe al menos tres:

Nadie conoce el futuro ni puede asegurar lo que va a suceder; analizar las consecuencias de tus actos te permite aprender de ellos y elegir lo que más te conviene.

La Competencia social es importante porque:

- Mejora tu toma de decisiones.
- Comprobarás que hay más de una manera de resolver las cosas.
- Ayuda a reducir o evitar consecuencias negativas de tus decisiones.
- Permite separar tus intereses y los de otras personas.

IMPORTANTE

La competencia social 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 competencia social con personas, lugares y en situaciones riesgosas.*

"Vívela como si realmente estuvieras ahí, anotando lo que creas que es mejor para ti y para las personas que te rodean."

La fiesta acaba de terminar. Tú, tu pareja y algunas de tus amistades ya se van. Todos han consumido alcohol.

...te ofrecen a ti y a tu pareja irse en el automóvil para seguir la fiesta, alguien sugiere pedir un taxi.

... algunas de tus amistades ya están muy mareadas y prefieren irse a casa, esperando que alguien pueda venir por ellas.

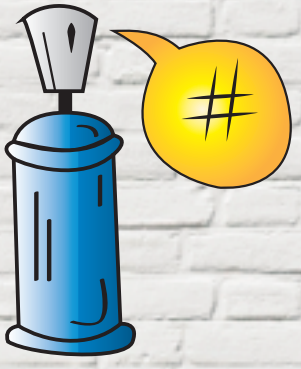
*Un momento como este se conoce como situación riesgosa, ya que puede afectar tu bienestar y el de los démas.

¿Qué alternativas tienes en una situación así? Anótalas.

Tip

Las alternativas que te ofrecen puede que no sean las únicas ¡Busca las tuyas! Después valora las consecuencias de cada una.

Elige una. Pensando en tu respuesta, escribe qué información sería importante conocer para evitarte consecuencias negativas.



¿Que ventajas y desventajas tienen tu alternativa y la de otras personas? Utiliza la siguiente tabla escribiéndolas en las casillas.

	VENTAJAS ✓	DESVENTAJAS ✗
Tu alternativa		
Alternativas de otras personas		

"EJEMPLO DE SOLUCIÓN"

En este tipo de situaciones, recuerda que tu salud está en tus manos, pero si además puedes cuidar la salud de los demás, hazlo. Recuerda que el abuso de alcohol afecta tu capacidad de tomar decisiones; mejor decide desde el principio si van a regresar en taxi o que alguien responsable vaya por ustedes.

En ese momento, una de tus amistades se ofrece para llevar en automóvil a quien ya quiera irse...

Dice que "casi no ha tomado" y quiere seguir la fiesta en un lugar que está muy cerca...

Tu mejor amigo/a quiere seguir la fiesta y te sugiere que vayan con esta persona, al fin no es lejos, e intenta convencerte a ti y a tu pareja.

Tip

Puede que las personas y las emociones te indiquen una opción, pero es mejor si decides y tomas la responsabilidad de tus acciones a partir de lo que sabes.

¿Qué decisión tomarías en esta situación, usando tu competencia social? Anótala.

"EJEMPLO DE SOLUCIÓN"

Son muchos los ejemplos acerca de lo peligroso que es manejar en estado de ebriedad y quienes se accidentan o incluso mueren por esta causa. Puede que tu amigo/a no esté feliz por regresar a casa, pero recuerda que tu seguridad y la suya están primero.

Mientras todo esto pasa, tu pareja te mensajea que prefiere que vayan a su casa, aprovechando que hoy no hay nadie...

Te saca un poco de onda, ¡pero tampoco te molesta la idea! Y dices que tienes que irte urgentemente...

Sin embargo recuerdas que no traes condones y no parece que puedas conseguirlos por esa zona.

Le texteas a tu pareja para decirle esto y te contesta que no le importa tener relaciones sexuales sin condón.

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

Tip

Situaciones como esta, en la que otra persona no piensa en las consecuencias (tal vez por el consumo de alcohol), te ponen en riesgo. Toda decisión, por pequeña que parezca, siempre tiene consecuencias; responsabilízate.

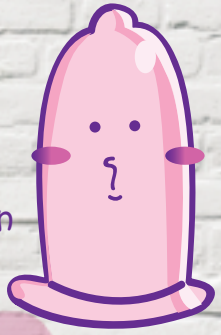
"EJEMPLO DE SOLUCIÓN"

Piensa en las consecuencias de no usar preservativo y pregunta a tu pareja qué opina. Hay otras alternativas, como buscar un lugar que venda o preguntar si alguna de tus amistades lleva condones y les comparte.

¡QUÉ NOCHECITA!

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

- Cediste a la presión de tus amistades para seguir la fiesta.
- Tu amigo/a tuvo un accidente después de que pasaron a dejarte.
- Te fuiste con tu pareja y dudas si te contagió "algo" o si hay riesgo de un embarazo.



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:

¡Comparte este ejercicio en nuestra fan page!

IMPORTANTE

La competencia social es un recurso valioso para enfrentar situaciones extremas. Te permite poner a tu favor toda tu experiencia y lo que vas aprendiendo en el día con día.

En varias ocasiones, necesitas decidir en tiempo récord. Aunque haya muchas voces, la más importante para tu bienestar es la tuya.

Hagamos un ejercicio: piensa en un problema en tu vida... ¿Lo tienes? Ahora, piensa en 3 soluciones. Aquí tienes 4 pasos para elegir la mejor ¡Aprovéchalos!

Delimita tus opciones: Elige entre las más familiares, dejando las nuevas/desconocidas para otra ocasión. Escríbelas.

Divide opciones entre útiles y perjudiciales: pregúntate ¿alguna de ellas involucra un riesgo para ti o para otros/as? No hay puntos medios.

Útiles

Perjudiciales

Tal vez aquí ya sabes que opción elegir, si no...

Escucha a tu corazón: Sí, se oye cursi, pero los sentimientos y las emociones también envían información muy valiosa.

¿Cómo te sientes cuando "algo no anda bien"? Escríbelo aquí.

Responsabilízate de tu decisión y sus resultados; escucha a los demás, pero tú decide.

¿Qué decidiste para solucionar tu problema? Anótalo aquí.

Si aplicas esta técnica, te será más fácil tomar decisiones importantes en la vida diaria.

Muchas cosas en este mundo son impredecibles; lo que te toca es tomar las mejores decisiones para ti y para la gente a tu alrededor, para esto es la competencia social.

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 **#Competencia**

Juventud vs Adicciones

Si te interesa conocer otras historias...

Hay que saber llegar...

ow.ly/OWFRs

Jóvenes en acción para la prevención

http://goo.gl/v8yNC3

Sin máscara no hay lucha

ow.ly/OWGi

Recuerda:

La felicidad no es algo que "ya está hecho"; es algo que surge de ti y de tus acciones. Quien te diga lo contrario, igual te quiere vender algo. ¡Toma acción!

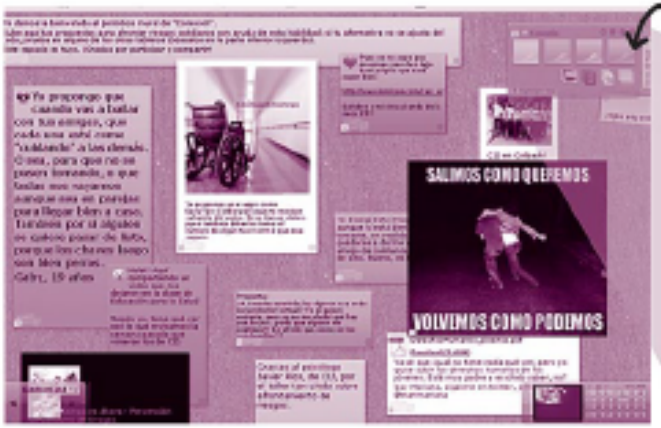
Competencia

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/2OzwG6

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

Documentos

Videos

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