



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Para vivir sin adicciones

Confianza

"Conócete y actúa"



DIRECTORIO

DR. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ

Presidente Honorario Vitalicia 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 confianza 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...!



Confianza EN MI MISMO: SE DICE FÁCIL, PERO...

La frase "Cree en ti mismo" se refiere a que todas las personas tienen alguna capacidad o habilidad para lograr sus metas; conocer las tuyas es la base de tu confianza.

Cuando una persona confía en sí misma...



- ⚡ Intenta cosas nuevas sin necesidad de exhibirse o de presumir.
- ⚡ Realiza actividades que están al alcance de sus capacidades.
- ⚡ Cuando no puede hacer algo, lo acepta sin problema.
- ⚡ Tiene una idea de lo que quiere ser en el futuro.
- ⚡ Habla sobre las cosas que le gustan y las que no.
- ⚡ Si comete un error o le hacen burla, no lo toma a pecho.
- ⚡ Identifica sus propias emociones y las de otras personas.
- ⚡ Cuando se propone algo, aprovecha sus capacidades para lograrlo.
- ⚡ Habla bien de sí misma sin exagerar.
- ⚡ Respeta las decisiones de las demás personas.
- ⚡ Entre otras...

ENTONCES LA *Confianza* ES...

Usar el conocimiento sobre tus fortalezas y limitaciones para guiarte hacia el logro de metas, así como distinguir entre lo que sientes, piensas y haces, sin perder de vista que cada día aprendes y mejoras.



Cuando hablamos de fortalezas y limitaciones, no debe entenderse como algo bueno o malo, son características, y tenerlas presentes nos ayuda en muchos momentos de la vida.

En las siguientes casillas anota cosas que te definan, luego pon una ✓ según consideres que se trata de limitaciones o fortalezas.

Limitación	"Lo que me define es"	Fortaleza

Con las limitaciones hay 2 cosas por hacer: cambiar las que puedes/quieres y quedarte en paz con las que no puedes cambiar.

Todo el mundo es un genio. Pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar árboles, vivirá toda su vida pensando que es un inútil

Estas son algunas de tus fortalezas, ¡sigue desarrollándolas!

En ambos casos, todo esto y más ¡eres tú!

CONOCER TUS EMOCIONES Y TUS
PENSAMIENTOS TAMBIÉN ES PARTE DE TU

Confianza

Un pensamiento es información de tu experiencia de vida que se crea en el cerebro. No es ni bueno ni malo, y puede ser recurrente.

Una emoción es información que te da tu cuerpo sobre lo que pasa a tu alrededor. Puede ser agradable o desagradable, pero es momentánea.

Un pensamiento puede generar una emoción y viceversa o a veces suceden al mismo tiempo. Saber diferenciarlos te permite tomar mejores decisiones.

¿Cuándo un pensamiento nos ayuda o nos perjudica?

Recuerda experiencias o momentos de tu vida en los cuales hayas sentido alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa. Ahora, en cada uno de los rayos del sol, describe brevemente estos recuerdos.



Alegría

Tristeza

Enojo

Miedo

Sorpresa

Piensa que el sol es tu mente y los recuerdos (que incluyen pensamientos y emociones) son los rayos de este sol; si te quedas mucho tiempo debajo de un rayo te hará daño, si es así, mejor **muévete de pensamiento**. Cambiar de pensamientos te permite seguir adelante con tu vida, sin atascarte en el pasado o mal-viajarte al futuro.



Confianza en ti es importante porque...

En la vida cotidiana se dan cambios todo el tiempo:

-  Observas un accidente en la calle y no hay nadie más cerca.
-  Una de tus amistades tiene un problema muy grande y pide tu apoyo.
-  Esa persona iya se enteró que te gusta!
-  Te invitan a una fiesta con personas distintas a tus amistades.
-  En la escuela te escogen como líder de un trabajo muy difícil.

Situaciones como estas representan un reto y es más probable que las soluciones adecuadamente si conoces tus limitaciones y fortalezas, tus pensamientos y emociones, es decir, teniendo confianza en ti.

¡IMPORTANTE

La confianza 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 confianza 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.”

Tienes una invitación a una reunión con amistades y personas que no conoces. Esa noche, al llegar al lugar...

...quieres beber poco o nada de alcohol, porque la última vez “se te pasaron las copas”



...tus amistades te presionan para que tomes un shot de tequila y te dicen “nada más uno”, “sí puedes”, “¿cómo sabes si no lo has probado?”, etc.



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



¿Qué alternativas tienes en una situación así? Anótalas.



Recuerda que tu cuerpo suele avisarte cuando algo no le parece, mediante emociones como el rechazo o el disgusto.

Pensando en tu respuesta, ¿qué conocimiento sobre ti necesitas para evitarte una consecuencia negativa? Escríbelo.



¿Cuáles serían las ventajas y desventajas de aplicar o no la confianza en ti? Anótalas en cada casilla.

VENTAJAS

DESVENTAJAS

	✓	✗
Aplicarla		
No aplicar la confianza en ti		

No todas las personas tienen que tomar la misma cantidad de alcohol ni tienes que caerle de borracho/a para saber qué tanto aguantas. Puedes decir que te conoces tan bien que una bebida de más te hará sentir mal. Hasta puedes invitar a tus amistades a beber moderadamente.

“EJEMPLO DE SOLUCIÓN”

Llega más gente a la reunión y ponen música para bailar.
Muchas personas se levantan para prender la pista.



A ti te gusta bailar ipero no en público!
Además de que algunas de tus amistades
critican a cualquiera, pero...

Alguien "de buen ver"
se te acerca y quiere
bailar contigo...



¿Qué decisión tomarías en esta situación,
usando tu confianza? Escríbelo aquí...



Tip

Siempre va a haber miradas sobre ti y personas que te presionen o critiquen. Lo ideal es que te sientas bien con tus propias decisiones.

!Fija la atención en lo positivo que hay en ti! aunque no tenga que ver con lo que quieres hacer en ese momento. Siempre podrás disfrutar de otras cosas en tu vida, aunque algunas no te salgan bien. Si además de esto, fijas tu atención en lo positivo de las demás personas, ya no te parecerán intimidantes. Entonces ¿bailas o no?

"EJEMPLO DE
"SOLUCIÓN"

La música termina y te das cuenta de que tus amistades se están riendo mientras te señalan...

No sabes si se están riendo de ti o no, y empiezas a pensar "qué poca..."

De un momento a otro, tienes una sensación rara en la cabeza y te pasas la mano por el cabello...

¿Sientes algo viscoso entre los dedos y te das cuenta de que alguien te arrojó salsa para botana y te manchó la cabeza y la ropa.



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

Tip

No siempre los otros buscan hacerte enojar, sino que a veces tus pensamientos sobre ti y los demás activan y alimentan la emoción de enojo. Si dejamos que las emociones se hagan más intensas, es más probable que reacciones sin pensar en las consecuencias; mejor muévete de pensamientos.



Empty space for writing a response to the question above.



"EJEMPLO DE SOLUCIÓN"
Aclara tus pensamientos acerca de las acciones de los demás y las emociones que provocan en ti y ¡separalos! Para lograr esto, respira profundamente tres veces antes de decir o hacer cualquier cosa y no tomes a pecho lo que pasa.



¡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 consumir alcohol.
- ⚠ Te sientes fatal porque se te pasaron las copas.
- ⚠ Te quedaste con las ganas de bailar con esa persona o, si bailaste, lo hiciste con inseguridad.
- ⚠ Terminaste la fiesta en la completa amargura o coraje.



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

La confianza es un recurso valioso para enfrentar situaciones extremas. Es una fuente de energía y visiones positivas acerca de ti y de las demás personas.



Ahora, intenta poner en práctica el conocimiento sobre ti, para que pueda apoyar tu confianza con el siguiente ejercicio.

Primero, recuerda una situación donde hayas vivido una emoción muy intensa (como lo hiciste en el ejercicio de la pág. 4). Toma una hoja de papel y divídela en tres partes. Expresa lo mejor posible esa experiencia, usando todo el material que necesites (colores, estampas, recortes, dibujos, etc.).

1.- Aquí describe e ilustra lo que pasó en esa situación: qué sentiste y qué pensaste.



2.- Aquí, describe e ilustra en qué terminó la situación: las cosas que dijiste, tus decisiones y cómo te sentiste con ellas...



¿Así querías que terminara esa situación? ¿Hubieras querido que terminara de otra forma?

3.- Aquí responde ¿qué cambiarías (pensamientos, emociones o conductas) para lograr un resultado más deseable?



¡Comparte este ejercicio en nuestra fan page!

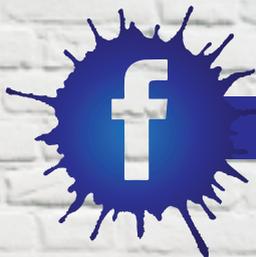


Lo que sentimos y pensamos influye en nuestras decisiones, y estas tienen consecuencias en nuestra vida. Es importante que identifiques qué conductas, pensamientos o emociones podrían estar jugando en tu contra.

La confianza proviene de saber que dentro de ti hay una fuente enorme de riqueza para vivir feliz, en un mundo y un cuerpo que cambian día a día.

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 **#Confianza**



Juventud vs Adicciones



Si te interesa conocer otras historias...

Hay de viajes
a viajes

ow.ly/OWEerr

Al límite de tus emociones

ow.ly/OWGDa

JÓVENES en acción
para la prevención

Jovenes en Acción para la Prevención
<http://goo.gl/V8yNC3>

Recuerda:

Tu mente es como el agua:
cuando está quieta, puedes ver
claramente tu reflejo en ella.
¡Confía en ti!



Confianza

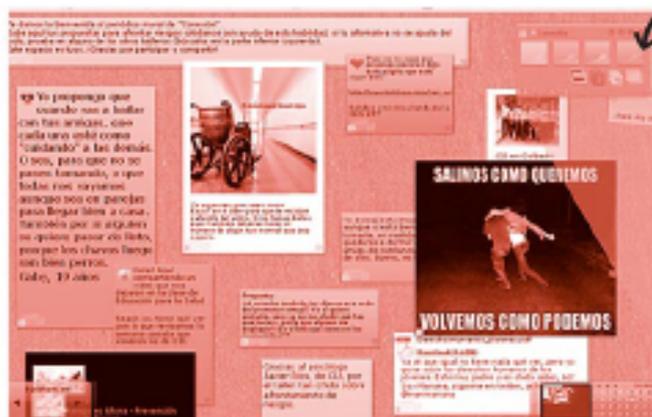
Tenemos muchos deseos de saber qué piensas sobre los temas de este cuadernillo, así como tu opinión de su apariencia y contenido, pero aún más, queremos aprender cómo resuelves tú las situaciones que te suceden día a día.

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



<http://goo.gl/3ETxNj>

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