

CARTA DESCRIPTIVA DEL TALLER INTEGRAL PREVENTIVO DEL CONSUMO DE DROGAS

SESIÓN 1.

OBJETIVO GENERAL: Explicar la dinámica del taller, encuadre y forma de evaluación.
Realizar actividad de integración y aplicación de cuestionarios de medición.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Presentación Alumnos y facilitadores	Generar confianza grupal.	Dinámica de los nombres. Disposición en círculo del grupo (sentados). Inicia lanzando la pelota, el participante dice su nombre y el de la persona a la que lanzo la pelota hasta terminar con el último participante.	20 min.	Proporcionar material fotocopiado.
Habilidades de Auto- observación	Identificar y nombrar los sentimientos, emociones, los síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica. El grupo sentado en forma de círculo. Consiste en poner atención y enfocarse en cómo se siente el individuo tanto físicamente, emocionalmente y mentalmente.	40 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	El grupo de pie, formando un círculo. Ejercicio de Chi Kung consiste en equilibrar los tres atributos básicos de la vida humana el cuerpo, la respiración y la mente. A través de la coordinación rítmica del cuerpo y la respiración, el equilibrio y la postura, la inhalación y la exhalación. Con la finalidad de encontrar el equilibrio perfecto entre movimiento y quietud. (Ver manual anexo pasos de ejecución del ejercicio).	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Cuestionarios e inventarios	Medición de estado de salud integral, sentido de sufrimiento, sentido de vida y factores de riesgo y protección. (antes y después del taller).	Llenar cuestionario Salud y Bienestar, Test de sentido del sufrimiento, Test de Sentido de vida, Inventario DUSI	90 min.	Proporcionar cuestionarios fotocopiados y lápices.

SESION 2.

OBJETIVO GENERAL: Propiciar concientización sobre el tema de la prevención del consumo de drogas y la importancia del cuidado de la salud.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Introducir forma ritual	Propiciar integración, sentido de pertenencia grupal y compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	20 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar y nombrar los sentimientos, emociones, los síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica.	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Ejercicio de Chi Kung.	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Consumo de alcohol y otras drogas y efectos en la salud.	Proporcionar información, conocimiento teórico sobre las adicciones y toma de conciencia de daños causados a la salud.	Escuchar activamente: Las adicciones, Dr. Depak Chopra. Realizar reflexión inspirada en la grabación (escrita o dibujada).	60 min. 30 min.	Audio-cassette, grabadora y materiales de papelería.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.

SESIÓN 3.

OBJETIVO GENERAL: Propiciar a través de distintas dinámicas corporales, el cuidado de la salud del individuo.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integración, sentido de pertenencia grupal y compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	20 min.	Lap top o grabadora, CD.
Integralidad grupal	Generar confianza grupal.	Dinámica de los nombres.	20 min.	Proporcionar material fotocopiado.
Habilidades de Auto-observación	Identificar y nombrar los sentimientos, emociones, los síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad Microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Ejercicio de ecología profunda	Propiciar y recrear la reconexión con su cuerpo, respiración y con la naturaleza.	Ejercicio: “Dejarse tomar tomar por la conexión: <i>abriendo nuestros seres, la respiración y el cuerpo</i> ”. Dividido en dos partes: teórica, en donde se lee y analiza un texto. Práctico: realización de visualización guiada para crear conciencia ecológica, desde la reconexión con la naturaleza, a través de la respiración (como función) que nos conecta con los demás seres vivos. Comentarios al finalizar el ejercicio.	60 min.	Guía o manual de las actividades.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad Microscópica	30 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 4.

OBJETIVO GENERAL: Propiciar con diversas dinámicas corporales que los individuos experimenten el bienestar físico, emocional y mental.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	15 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad Microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Ejercicio de ecología profunda	Generar experiencia sensorial, abrir paso a la percepción del entorno, con otros sentidos: tacto, gusto, olfato, oído.	La caminata en el espejo: <i>abrir nuestro conocer más allá de lo visual y lo racional</i> ". Se realiza en parejas. Percibir con otros sentidos (tapando el sentido de la vista) el entorno, a través: del tacto, el gusto, el olfato y el oído. (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo). Comentarios al finalizar el ejercicio.	80 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Paliacates o pañuelos de tela para cubrir los ojos. Diversos alimentos (frutas, queso, pasas, nueces, almendras, etc).
Lectura del Cuidado del Alma	Motivar y propiciar un debate grupal, así como procesos de reflexión.	Comentarios y discusión acerca de la lectura del libro: " <i>El cuidado del Alma</i> ", Thomas Moore.	20 min.	Proporcionar el material ya fotocopiado previo a esta sesión.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad Microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.

SESIÓN 5.

OBJETIVO GENERAL: Propiciar con diversas dinámicas corporales, estados de introspección en el individuo.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	15 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad Microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-Kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Caminata	Enfocar la atención y concentración en la percepción, a través de los sentidos.	Realizar caminata en silencio en espacio abierto en la naturaleza.	35 min.	Ninguno.
Ejercicio centrado cuerpo y mente	Propiciar un estado de relajación profunda, con la finalidad de explorar la respiración celular y generar un conocimiento heurístico sobre su corporalidad.	Exploración: “ <i>Respiración celular y el patrón de radiación del ombligo</i> ”. Una vez concluido el ejercicio, los participantes realizan un ejercicio creativo.	80 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material de papelería (lápices de colores, crayones, gises, etc.)
Lectura	Motivar y propiciar un debate grupal, así como procesos de reflexión.	Comentarios y discusión acerca de la lectura del libro: “ <i>El cuidado del Alma</i> ”, Thomas Moore.	20 min.	Proporcionar el material ya fotocopiado previo a esta sesión.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intr.	Verdad Microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 6.

OBJETIVO GENERAL: Propiciar con estas dinámicas, la conexión de los individuos con el dolor, para favorecer un cambio de actitud en relación al sentido del sufrimiento.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	15 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica.	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung.	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Plantar una semilla	Propiciar cuidado hacia ser vivo y sentido de responsabilidad hacia la naturaleza.	Plantar una semilla de hortaliza y llevárselo a casa para su cuidado.	25 min.	Proporcionar vasos desechables, semillas varias y tierra de hoja.
Ejercicio de ecología profunda	Propiciar estado de empatía por el dolor del otro.	Iniciar ejercicio lectura de texto: <i>"Compartiendo nuestro dolor"</i> . Posteriormente se procede con la dinámica: <i>"La mezcla compasiva"</i> . Ejercicio dividido en seis partes. (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo).	90 min.	Proporcionar material fotocopiado.
Comentar ejercicio	Reflexión y análisis grupal.	Comentarios, reflexión y discusión sobre los ejercicios previos.	20 min.	Ninguno.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica.	20 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 7.

OBJETIVO GENERAL: Propiciar con estas dinámicas, la conexión de los individuos con el dolor, para favorecer un cambio de actitud en relación al sentido del sufrimiento.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	10 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	25 min.	Guía o manual de las actividades.
Preparación corporal para el siguiente ejercicio	Propiciar confianza de pertenencia al grupo.	Ejercicio del péndulo. Se forma un círculo cerrado, topando hombro con hombro, todos de pie. Se escoge un participante, pasa al centro del círculo, se venda los ojos, dejando los pies firmes en el suelo, se empieza a balancear. El resto del grupo cuida que no se caiga y aumenta el vaivén del participante.	40 min.	Proporcionar paliacate o pañuelo de tela.
Ejercicio de ecología profunda	Generar una experiencia de dolor emocional y colectivo.	La Mándala de la verdad. Proporcionar a los participantes mediante elemento ritualístico (círculo, totalidad) un espacio seguro para manifestar: miedo, tristeza, ira, ignorancia y vacío. (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo).	115 min.	Proporcionar una vara, jarrón de barro, piedra grande y hojas secas.
Comentar ejercicio	Reflexión y análisis grupal.	Comentarios, reflexión y discusión sobre los ejercicios previos.	20 min.	Ninguno.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	10 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 8.

OBJETIVO GENERAL: Proporcionar en el participante elementos para el manejo de sus emociones y procesos cognitivos generadores de pensamientos intrusivos.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia grupal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	15 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de conciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Lectura	Motivar y propiciar un debate grupal, así como procesos de reflexión.	Comentarios y discusión acerca de la lectura del libro: <i>"El cuidado del Alma"</i> , Thomas Moore.	20 min.	Proporcionar el material ya fotocopiado previo a esta sesión.
Introducción conductas compulsivas y adictivas.	Proporcionar elementos teóricos y terapéuticos para profundizar en conocimiento de las emociones y la conexión con conductas compulsivas, ante carencias o necesidades no resueltas en la infancia.	Las máscaras de la adicción. Se divide en dos partes: lectura del texto y discusión sobre el tema. Creación de su propia máscara como experiencia reflexiva (escrita y dibujada).	60 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado. Proporcionar material de papelería (lápices de colores, crayones, gises, etc).
Terapia 3-S	Explicar el modelo de terapia 3-S e introducir los conceptos. Enfatizar compromiso de trabajo de cada individuo e importancia de las tareas en casa. Introducir -El yo adicto- como un patrón de hábito de la mente - no la verdadera naturaleza del individuo.	Introducción al modelo de terapia de 3-S (por sus siglas en inglés) y al ejercicio: Estirada espiritual (valores: firme convicción). (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo).	60 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Comentarios y reflexión sobre sesión	Reflexión y análisis grupal.	Comentar, reflexionar a nivel individual y grupal acerca de dinámicas trabajadas.	15 min.	Ninguno.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 9.

OBJETIVO GENERAL: Proporcionar herramientas prácticas y saludables para el manejo del estrés y situaciones de crisis.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	10 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, emociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Terapia 3-S	Entrenar la mente En sus tres componentes: esfuerzo correcto, Conciencia correcta del momento presente y concentración correcta. Identificar y reconocer el –yo adicto - (o pensamientos intrusivos).	Comenzar el entrenamiento del dominio de la mente con sus tres componentes: esfuerzo correcto, Conciencia correcta del momento presente y concentración correcta. Realizar la estirada espiritual (valores: esfuerzo).	40 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Introducción terapia narrativa	Propiciar proceso de introspección y resolución de problemas a través de esta dinámica.	Conversación externalizante. Generar a través de preguntas una historia común al grupo para generar historias alternativas y de empoderamiento. (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo).	100 min.	Utilizar guía o manual de las actividades.
Comentarios y reflexión sobre sesión	Reflexión y análisis grupal.	Comentar, reflexionar a nivel individual y grupal acerca dinámicas trabajadas.	20 min.	Ninguno.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 10

OBJETIVO GENERAL: Identificar y aprender a detener esquemas de pensamientos intrusivos, empleando herramientas saludables.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	15 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Terapia 3-S	Aprender a manejar las infiltraciones del yo adicto e introducir los conceptos: “identificar”, “interrumpir” y “reenfocar”. Enfocar atención e identificar los componentes del yo adicto (que se infiltran y ponen en marcha el piloto automático del yo adicto).	Realizar lectura en pequeños grupos de los conceptos a adquirir con la terapia 3-S.	40 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Ejercicio corporal Terapia 3-S	Experienciar la intrusión del –yo adicto- y cómo detenerlo.	Componente experiencial “Detente”. (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo). Realizar la estirada espiritual (valores: ecuanimidad).	30 min.	Utilización de área libre para acostarse.
Meditación	Experienciar, enfocar atención en la meditación para detener las tormentas emocionales y, por tanto; la intrusión del yo adicto.	Meditación en la respiración. Explicación del ejercicio. Se realiza sentado con la espalda derecha, enfocándose en la entrada y salida del aire en las fosas nasales. (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo).	10 min. 10 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado. Utilizar wong para indicar entrada y salida de estado de meditación.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 11

OBJETIVO GENERAL: Proporcionar y motivar los cambios cognitivos para generar las destrezas de comportamiento en relación a adoptar estilos de vida saludables.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	15 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Terapia 3-S	Propiciar, definir la base moral del sendero espiritual (no hacerse daño ni hacer daño a los Demás, ni con palabras, ni acciones) y aprender diferencia entre reacción automática vs. Acción consciente.	Realización de lectura en grupo del Entrenamiento en moralidad #1 — Cómo prevenir el Daño a sí mismo y a los demás.	30 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Ejercicio corporal Terapia 3-S	Ejercitar, entrenar y resistir a la intrusión del yo adicto, a través de entrenamiento en resistencia.	Componente Experiencial: “El monstruo del deseo”. En este ejercicio que sirve como metáfora del gimnasio: se pretende ejercitar los músculos espirituales del individuo, a través de una visualización de una situación futura de alto riesgo. Estirada espiritual (moralidad).	25 min.	Acostarse en colchonetas.
Meditación	Experienciar, enfocar atención en la meditación para detener las tormentas emocionales y, por tanto; la intrusión del yo adicto.	Meditación en la respiración	10 min. 15 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado. Utilizar wong para indicar entrada y salida de estado de meditación.
Ejercicio de Ecología Profunda	Propiciar con la introspección el auto-conocimiento.	Ejercicio ¿Quién soy yo? Ejercicio realizado en parejas, donde se repite la pregunta previa 3 veces y la otra persona solo escucha. (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo).	70 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad Microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 12

OBJETIVO GENERAL: Ensayar las destrezas de comportamiento para adoptar un estilo de vida saludable.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	15 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de conciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Terapia 3-S	Activar su yo espiritual en todos los asuntos de la vida diaria y practicar cómo sustituir los libretos cognitivos dañinos del yo adicto con nuevos libretos del yo espiritual, los cuales le ayudarán a desarrollar una actitud de amor bondadoso hacia todo ser viviente.	Lectura en grupo de los tres componentes del Noble Sendero Óctuple que integran el entrenamiento en moralidad: palabra correcta, acción correcta y modo de subsistencia correcto dentro de la ética diaria. (Véase manual anexo).	30 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Ejercicio corporal Terapia 3-S	Generar la sustitución de pensamientos compulsivos, por pensamientos de compasión, amor y propiciar el bienestar de los demás.	Componente Experiencial "Metta meditación". Este ejercicio ayuda a sustituir los pensamientos intrusivos por pensamientos recurrentes de compasión y amor que procura el Bienestar de los demás. Estirada espiritual (Compasión).	15 min.	Utilización de área libre para acostarse. Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Meditación	Experienciar, enfocar atención en la meditación para detener las tormentas emocionales y, por tanto; la intrusión del yo adicto.	Meditación en la respiración	20 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado. Utilizar wong para indicar entrada y salida de estado de meditación.
Terapia Narrativa	Generar a través del proceso de la entrevista, historias alternativas positivas e identificar los valores indiv.	"Ejercicio de Re-autoría mediante grupo de testigos Externos".	90 min.	Utilizar guía o manual de las actividades
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 13

OBJETIVO GENERAL: Propiciar a través de dinámicas un cambio de percepción del mundo y del cuidado hacia nuestro planeta y naturaleza, con la finalidad de vivenciar que somos seres integrados a un todo y propiciar un cambio de estilo de vida.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	15 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Terapia 3-S	Generar la sustitución de pensamientos compulsivos, por pensamientos de compasión, amor y propiciar el bienestar de los demás.	Lectura en grupo: Entrenamiento en sabiduría #1— Cómo llenar la mente con el yo espiritual.	30 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Ejercicio corporal terapia 3-S	Entrenar en componente sabiduría: visión correcta y pensamiento correcto, para fortalecer el yo-espiritual del indiv.	Componente Experiencial: “Plan y plano para construir el sendero espiritual”. Estirada espiritual (sabiduría).	20 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Utilización de área libre para acostarse.
Ejercicio de ecología profunda	Reflexionar, concientizar y cambiar visión destructiva del hombre hacia la naturaleza y sus recursos. Propiciar integración de los individuos con la naturaleza y sus beneficios a la salud.	“Asamblea de todos los Seres”. Se elabora una máscara que representará un ser de la naturaleza elegido por el individuo. Sentados en círculo, se colocan las máscaras y participa c/u exponiendo los problemas como ser de la naturaleza en la asamblea. (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo).	90 min.	Material de papelería (lápices de colores, plastilina, acuarelas y pinceles, diurex, pegamento, ligas, engrapadora, papel mache, tijeras, gises, papel picado, plumas de ornato de colores, etc.)
Meditación	Experienciar, enfocar atención en la meditación para detener las tormentas emocionales y, por tanto; la intrusión del yo adicto.	Meditación en la respiración	20 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado. Utilizar wong.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	15 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 14

OBJETIVO GENERAL: Propiciar con diversas técnicas el fortalecimiento de los factores protectores en los estudiantes y la disminución de los factores de riesgo que pudieran generar conductas riesgosas como lo es el consumo de drogas, entre otras conductas.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	10 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Terapia 3-S	Sustituir identidad del –yo adicto- y propiciar cambio cognitivo, para asumir y aceptar identidad del yo espiritual.	Entrenamiento en sabiduría #3 — Renunciación al yo adicto	25 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Ejercicio corporal terapia 3-S	Enfatizar a través de esta terapia que el yo adicto no es la verdadera naturaleza del individuo, es más bien un patrón de hábito de la mente que lo separa de su verdadera naturaleza espiritual, ocasionando sufrimiento para el individuo, como para los demás.	Componente Experiencial “Visualización del yo-adicto y el –yo espiritual”. Estirada espiritual (renunciación y generosidad).	20 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Meditación	Experienciar, enfocar atención en la meditación para detener las tormentas emocionales y, por tanto; la intrusión del yo adicto.	Meditación en la respiración	25 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado. Utilizar wong.
Factores de riesgo y factores protectores	Proveer de información actualiza acerca de los factores que propician que se consuman drogas y cómo prevenir.	Plática sobre los factores de riesgo y los factores protectores.	20 min.	Lap top, folletos informativos sobre drogas legales como ilegales.
Ejercicio de ecología profunda	Vivenciar de manera corporal cómo los sistemas son interdependientes y sistémicos, de tal manera que lo que le suceda a uno afectará a los demás.	El juego del sistema. Disposición del grupo de pie donde c/u elegirá a dos personas que se encuentren equidistantes y proceder a caminar procurando mantener dicha distancia. Se elige un individuo que observará lo que el grupo realiza sin estar enterado de las reglas internas. (Para detalles de los pasos del ejercicio, véase manual anexo).	30 min.	Se requiere de un espacio al aire libre.
Aplicación de cuestionarios	Evaluar resultados del taller.	Llenado de cuestionarios	60 min.	Proporcionar los cuestionarios ya fotocopiados y lápices.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	10 min.	Guía o manual de las actividades.

SESION 15

OBJETIVO GENERAL: Proteger a los participantes de conductas de riesgo a través de la creación de un plan de acción a largo plazo que les permita continuar en el sendero espiritual.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Ritual	Propiciar integ. Sentido de pertenencia gpal, compromiso de trabajo.	Escuchar y cantar un mantra (de origen Hindú), al inicio de cada sesión.	15 min.	Lap top o grabadora, CD.
Habilidades de Auto-observación	Identificar/nombrar sentimientos, mociones, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.	Verdad microscópica	20 min.	Guía o manual de las actividades.
Adquirir habilidades corporales, movimientos lentos y respiración, propios del Chi Kung.	Iniciar toma de consciencia corporal, centrar atención en proceso de respiración, en cada etapa del ejercicio, para propiciar bienestar físico y mental.	Chi-kung	30 min.	Guía o manual de las actividades.
Terapia 3-S	El objetivo final, apoyar el continuo crecimiento espiritual del estudiante, estimular y generalizar los Logros en las sesiones previas y facilitar la utilización de recursos comunitarios, ahora que se esta concluyendo el taller. Identificar el sistema de apoyo tridimensional: su guía espiritual, las enseñanzas espirituales y una Comunidad de individuos que estén en un sendero espiritual similar.	Conclusión: "Preservación del sendero espiritual con la verdad".	20 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Ejercicio corporal terapia 3-S	Preservación del sendero espiritual Con la verdad.	Componente Experiencial "Permaneciendo en tu sendero espiritual". Estirada espiritual: (verdad).	30 min.	Guía o manual de actividades. Espacio para acostarse.
Meditación	Experienciar, enfocar atención en la meditación para detener las tormentas emocionales y, por tanto; la intrusión del yo adicto.	Meditación en la respiración	30 min.	Utilizar guía o manual de las actividades. Proporcionar material fotocopiado. Utilizar wong.
Ecología Profunda	Generar y planear estrategias en grupo, para participar activamente en la comunidad, en actividades altruistas.	Planeando acciones comunitariamente.	50 min.	Guía o manual de actividades. Proporcionar material fotocopiado.
Resultados del Taller Integral	Concientizar los efectos del Taller	Se les proporcionan las gráficas con los resultados antes y después de la intervención y se reflexiona grupalmente	30 min.	Impresión de gráficas
Habilidades de	Identificar/nombrar	Verdad microscópica	15 min.	Guía o manual de

Auto-observación	sentimientos, mociónes, síntomas físicos y reconocer los pensamientos intrusivos.			las actividades.
------------------	--	--	--	------------------