



Municipio:

GETAFE



Programa:

**Programa de prevención de drogodependencias y adicciones
GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y CONSUMO DE CANNABIS**



Destinado a:

Estudiantes de 3º ESO



Objetivos:

- Ofrecer informaciones objetivas sobre el cannabis, que faciliten la toma de decisiones razonadas.
- Desarrollar las capacidades para reconocer, comprender y regular las emociones propias como factores de protección ante el consumo de cannabis.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O ACCIONES

Sesión 1. Información sobre cannabis Presentación del Programa "Objetivo 0,0 Diversión sin alcohol" y "Asesoría de adicciones online". Debate respecto a las creencias sobre el cannabis: "droga natural e inocua", "más sana que el tabaco", "cura enfermedades"... , apoyado con el visionado de diferentes videos.

Sesión 2. Mirando las emociones: cannabis y manejo emocional Cuestionar la categorización de las emociones como positivas y negativas. Dinámica de grupo: "Emociones mensajeras" en la que se trabaja la función adaptativa de todas las emociones (las que nos gustan y las que no) y las consecuencias de huir de ellas, por ejemplo, a través del consumo de cannabis. Saber aceptarlas para saber lo que nos pasa y tomar decisiones adecuadas. A partir del visionado de situaciones concretas de consumo, identificar la función de fumar y sus consecuencias. Ofrecer alternativas de manejo desde las fortalezas personales de cada persona. Aprender sobre un caso real de una joven adicta al cannabis (video).

