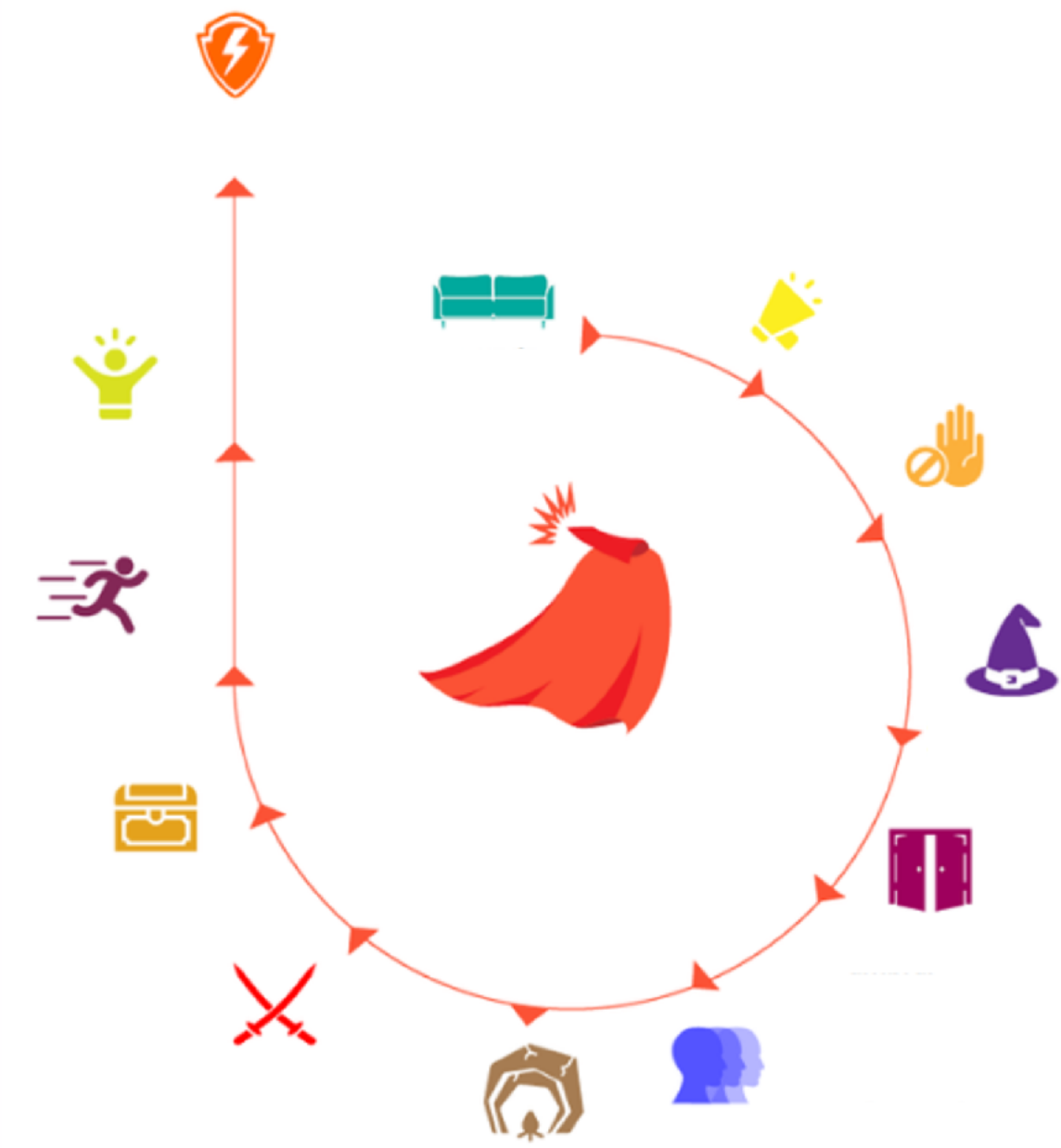
DUCATA
GAM-CAT

MANUAL DE LA WEB APP GAMIFICADA: DuCATA



DuCATA: Tu viaje heroico merece ser contado

Institución: Instituto Catalán de Oncología
Resultado de la tesis doctoral de **Judith Saura**
Directores: Esteve Fernández y Cristina Martínez


DUCATA
GAM-CAT

Investigadores: Marta Enríquez, Ariadna Feliu, Marcela Fu, Montse Ballbè, Yolanda Castellano, Margarida Pla, Petia Radeva, Elena Maestre, Carmen Cabezas, Joan Colom, Josep Maria Suelves, Silvia Mondon, Pablo Barrio, Magalí Andreu, Antònia Raich, Jordi Bernabeu, Jordi Vilaplana, Josep Guydish.

Citable: Saura, J., Fernández, E., Enríquez, M., Feliu, A., Fu, M., Ballbè, M., Castellano, Y., Pla, M., Radeva, P., Maestre, E., Cabezas, C., Colom, J., Suelves, J. M., Mondon, S., Barrio, P., Andreu, M., Raich, A., Bernabeu, J., Vilaplana, J., Guydish, J., & Martínez, C. (2025). *Manual de la web app gamificada: DuCATA.*

Registro blockchain:
Hash SHA-256:
`4c831e911e7993ec32b71b6bc73ca511bf1bd49e1094eeb8ab85b8953faf30df`
(Registrado en las redes Minchain y Alastria, 09/04/2025)

Promotores: Unitat de Control del Tabac (ICO, IDIBELL, UB).

Desarrollo técnico: Cookiebox.

Herramienta tecnológica: Adventuriq.

Financiación: parcialmente financiado por la Subvención del Plan Nacional sobre Drogas: REF: 2020I034 y por la Subvención del Instituto de Salud Carlos III-ISCIII: PI21/00699. JS tiene un contrato predoctoral financiado por la Subvención ISCIII: FI22/00017 (cofinanciado por el Fondo Social Europeo, FSE invirtiendo en tu futuro). Agradecemos el apoyo institucional del Programa CERCA/Generalitat de Catalunya. JS, ME, EF, YC, MB,MF y CM están parcialmente apoyadas por el Ministerio de Universidades e investigación, Gobierno de Cataluña (2021SGR00906).

Registro: Este manual ha sido registrado como prueba de autoría e integridad mediante tecnología blockchain.
Se ha generado una huella digital (hash SHA-256) del documento, registrada a través de contratos inteligentes en dos redes:

- **Minchain** – Transacción:
`0xbf286bbe242555bf6c317397e56cc582f100cea35c9a341a1b2f8db5561cdddf`
- **Alastria** – Transacción:
`0x2707bd167a3c163587bdd3bafea5a6cf1c4b8f46ef9a7fb2879768e5503fbc3b`

La fecha de registro fue el 9 de abril de 2025 a las 08:49 (UTC).
Este sistema garantiza la trazabilidad, autenticidad y no alteración del contenido original.



PI21/00699

Índice del manual

1. Presentación del “Manual de la web app gamificada: DuCATA” …... 6
2. Presentación del proyecto DuCATA_GAM-CaT …… 7
3. ¿Qué es la web app? ……..…… 8-9
4. Referencias ……. 10
5. Contenido de la web app

DuCATA: Tu viaje heroico merece ser contado ……..11-131

Presentación del manual

Este manual presenta y describe la web app desarrollada para el proyecto DuCATA_GAM-CaT, con el objetivo de difundir el material creado y facilitar su acceso a un público más amplio.

La web app ha sido creada específicamente en el contexto del proyecto DuCATA-GAM_CaT para monitorear y caracterizar el consumo del cannabis y tabaco en personas con trastorno por uso de cannabis que asisten a centros de atención y seguimiento de las drogodependencias en Cataluña. Su estructura gamificada no solo permite recopilar la información de forma interactiva, sino que también busca aumentar la motivación y el compromiso de los usuarios durante el proceso de atención terapéutica.

En este manual se incluyen todos los contenidos que conforman la web app gamificada DuCATA_GAM-CaT, que abarcan desde recursos y audios propios hasta juegos interactivos disponibles libremente en internet. Estos elementos están diseñados para proporcionar una experiencia inmersiva y educativa, que ayuda a los usuarios a comprender mejor sus patrones de consumo y a desarrollar estrategias efectivas para reducir o abandonar el uso de estas sustancias.

El proyecto DuCATA_GAM-CaT “Estudio sobre el Uso Dual Cannabis-tabaco monitoreado a través de una web app gamificada” tiene como objetivo caracterizar el patrón de consumo de estas sustancias en personas que acuden a centros de atención y seguimiento a las drogodependencias (CAS) en Cataluña. El proyecto busca identificar patrones y síntomas de abstinencia asociados con este proceso de reducción y cesación del consumo de cannabis, con el fin de mejorar las estrategias de tratamiento y apoyo terapéutico (Saura et al., 2024).

Este proyecto emplea un enfoque de metodología mixta que incluye tres subestudios:

1. Estudio participativo (cualitativo): [2021-2023]. Este subestudio se centró en el diseño y co-creación de la web app mediante grupos focales que incluyeron a personas ex consumidoras de cannabis o con una reducción significativa del consumo, personas con un rol clínico especializadas en la cesación de adiciones, investigadores del proyecto y un grupo experto en gamificación. A través de distintas fases (inspección, desarrollo, entrevistas en profundidad y desarrollo técnico) se logró crear la web app gamificada que se presenta en esta guía.
2. Estudio prospectivo longitudinal (cuantitativo): [2023-2025]. Durante un año y medio, se reclutaron participantes que asistieron a centros CAS con el objetivo de dejar o reducir el consumo de cannabis. Estos participantes fueron seguidos durante seis semanas, a través de la web app, con la que reportaron su patrón de consumo de cannabis y tabaco, el tipo y frecuencia de consumo, dependencia a la nicotina, síndrome de abstinencia, factores psicoemocionales y motivación para dejar ambas sustancias
3. Grupos focales homogéneos (cualitativo): [2025-2026]. Este subestudio exploró las experiencias de los participantes involucrados en el estudio y su adherencia al uso de la web app.

La web app es una herramienta gamificada diseñada para monitorear el consumo de cannabis y tabaco de forma interactiva, alejándose de los tradicionales cuestionarios en formato papel o electrónicos y proporcionando una experiencia más envolvente y motivadora.

La gamificación implica la incorporación de elementos y diseños de juegos en contextos no lúdicos, con el objetivo de aumentar la motivación, el compromiso y la participación de las personas participantes/usuarias en diversas actividades.(Koelewijn et al., 2024)

Durante el proceso de desarrollo de esta aplicación, se solicitó asesoría experta externa para asegurar una colaboración constante y un enfoque inductivo adaptado a las necesidades de cada fase de creación del proyecto.

El resultado final es una aplicación en línea (web app), gamificada que se describe a continuación. La web app está estructurada en ocho misiones, cada una compuesta por seis retos en los que el usuario debe participar de forma diaria. La web app permite recopilar información sobre el consumo de estas sustancias de forma lúdica y dinámica durante un total de seis semanas.

Las misiones están organizadas siguiendo el modelo del "Viaje del Héroe" de Christopher Vogler (Vogler, 2007), adaptadas para estructurar las ocho misiones resultantes al modelo original (que consta de 17 fases de Joseph Campbell (Campbell, 1949). Además, se ha añadido una misión inicial (misión cero) donde se explica a los usuarios cómo utilizar la web app.

El contenido de la web app narra las experiencias de tres personajes, ex consumidores de cannabis, basadas en historias reales que relatan cómo han superado la adicción y las fases a las que se han enfrentado para lograrlo. Las fases de estas historias se distribuyen a lo largo de las ocho misiones. A continuación, se explica brevemente en qué consiste cada una de las misiones:

- **Misión 1. Mundo ordinario:** Introducción de los personajes.
- **Misión 2. La llamada:** El detonante, o momento decisivo, en el que cada personaje decide dar el paso y buscar estrategias para dejar el cannabis.
- **Misión 3. El encuentro y el umbral:** Presentación del mentor que inicialmente les guía en el proceso de cambio.
- **Misión 4. Aliados y enemigos:** Identificación de los personajes que facilitan o dificultan el proceso de cesación del cannabis.

- **Misión 5. La prueba y la caverna:** Conflictos inesperados que surgen, proporcionando lecciones de aprendizaje personal para superar futuros obstáculos.
- **Misión 6. La gran prueba y la recompensa.** Descripción del mayor desafío hasta el momento, utilizando las estrategias aprendidas durante el proceso y la recompensa obtenida de superación.
- **Misión 7. Regreso con persecución y nueva resurrección**. Prueba de confirmación de lo aprendido durante el proceso y adaptación a la situación nueva vida (sin cannabis).
- **Misión 8. Regreso con el nuevo don y despedida.** Inicio de una nueva etapa, libre de adicciones, y despedida de los personajes.

Referencias

Campbell, J. (1949). *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton University Press.

Koelewijn, G., Hennus, M. P., Kort, H. S. M., Frenkel, J., & Van Houwelingen, T. (2024). Games to support teaching clinical reasoning in health professions education: A scoping review. *Medical Education Online*, *29*(1), 2316971. https://doi.org/10.1080/10872981.2024.2316971

Saura, J., Feliu, A., Enríquez-Mestre, M., Fu, M., Ballbè, M., Castellano, Y., Pla, M., Rosa, N., Radeva, P., Maestre-González, E., Cabezas, C., Colom, J., Suelves, J. M., Mondon, S., Barrio, P., Andreu, M., Raich, A., Bernabeu, J., Vilaplana, J., Roca Tutusaus, X., Guydish, J., Fernández, E., & Martínez, C. (2024). Patterns of Use and Withdrawal Syndrome in Dual Cannabis and Tobacco Users (DuCATA_GAM-CAT): Protocol for a Mixed Methods Study. *JMIR Research Protocols, 13*(1), e58335. https://doi.org/10.2196/58335

Vogler, C. (2007). *The writer's journey: Mythic structure for writers* (3rd ed.). Michael Wiese Productions.


DUCATA
GAM-CAT

DUCATA

Tu viaje heróico merece ser contado



DUCATA
GAM-CAT

Índice.

DUCATA
GAM-CAT


MISIONES
TUTORIAL
MISIÓN 1
MISIÓN 2
MISIÓN 3
MISIÓN 4
MISION 5
MISION 6
MISION 7
MISION 8
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CIENCIA, INNOVACIÓN Y UNIVERSIDADES
Instituto de Salud Carlos III
Unión Europea
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"
PI21/00699

Misión 0.

Tutorial.

DUCATA
GAM-CAT



DUCATA
TU VIAJE HEROICO MERECE SER CONTADO

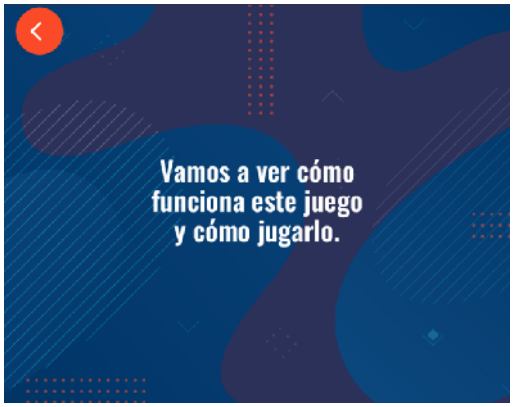
9/5/2022 10:55 25/5/2024 1

¡Bienvenid@ a la experiencia DUCATA!

Y **gracias por tu colaboración**, que como sabes tiene el objetivo de ayudar a **entender** mejor **cómo funciona la adicción al cannabis** para poder mejorar los tratamientos de adicción por cannabis-tabaco.

Sigue adelante y te explicamos cómo jugar este juego.



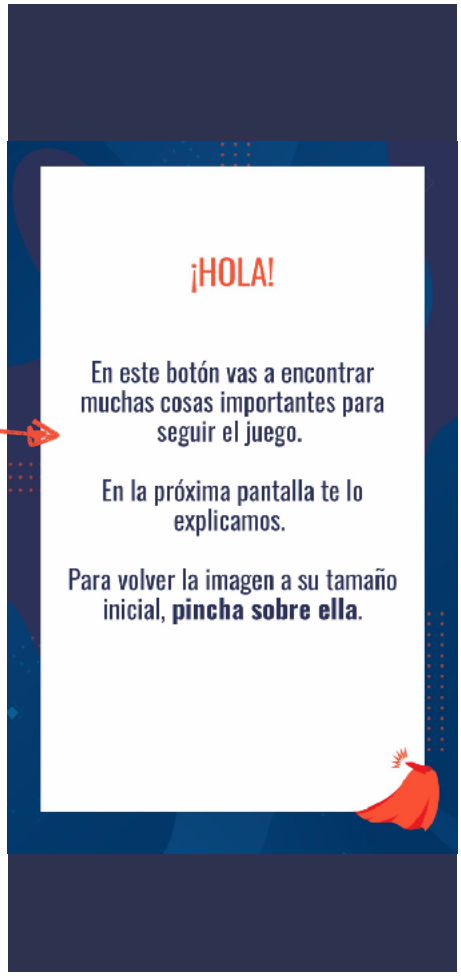


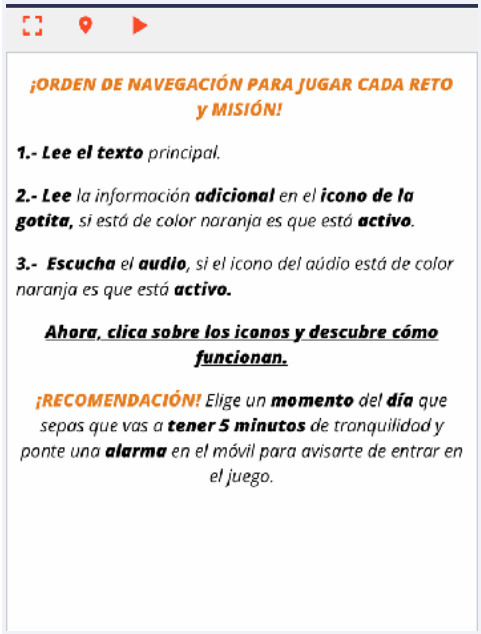
El juego es una **Aventura** con Misiones y Retos. Esta aventura consta de **8 Misiones** y cada Misión tiene **6 Retos.**

Debes realizar **1 Reto por día** y por **el orden** de aparición en la lista.

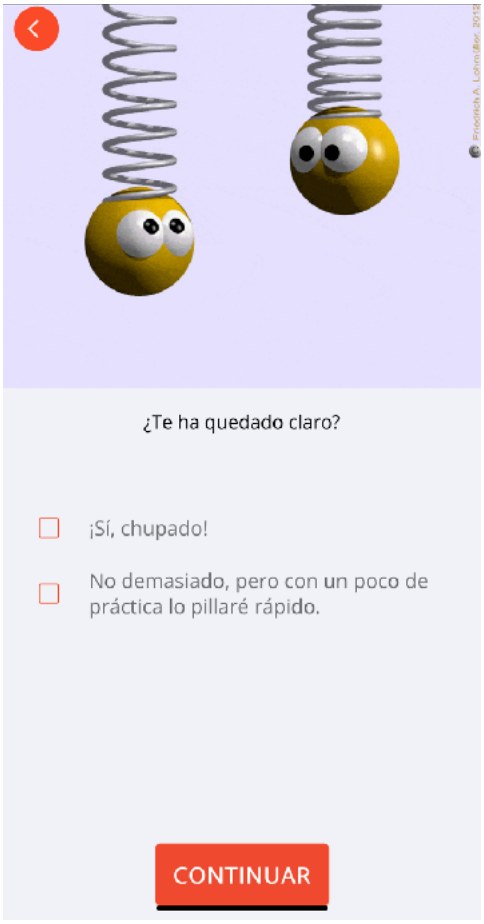
Sigue adelante y encontrarás el Reto correspondiente a este Tutorial, llamado "**Navegación**", donde descubrirás más instrucciones.

Adelante

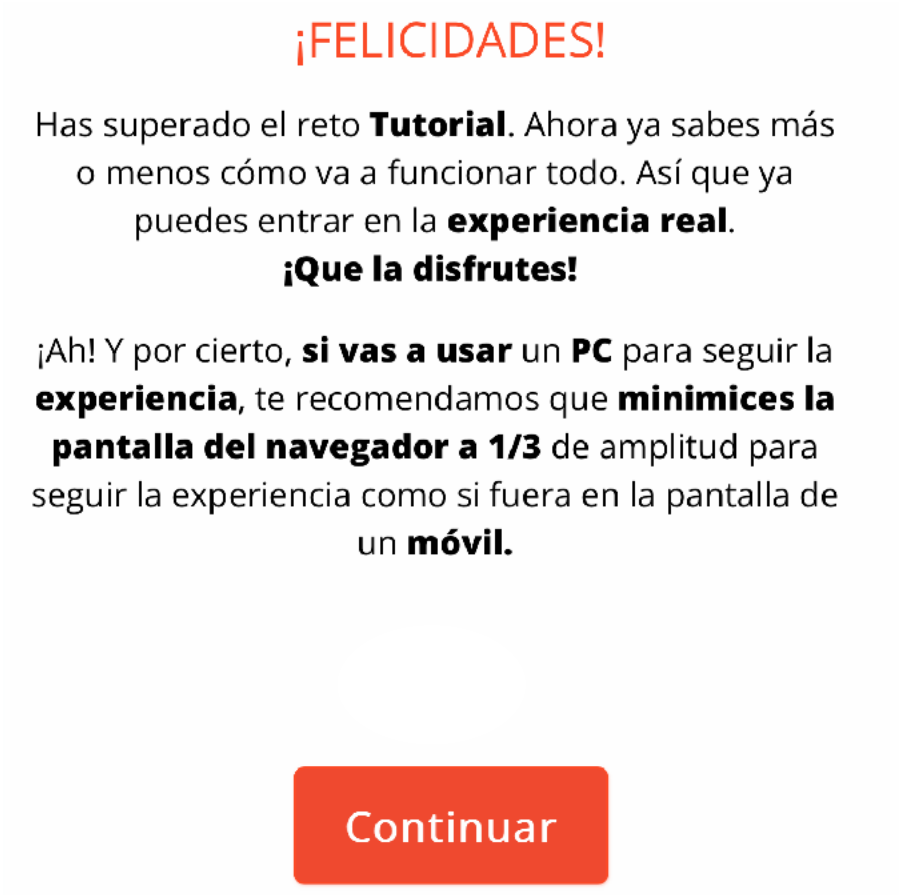


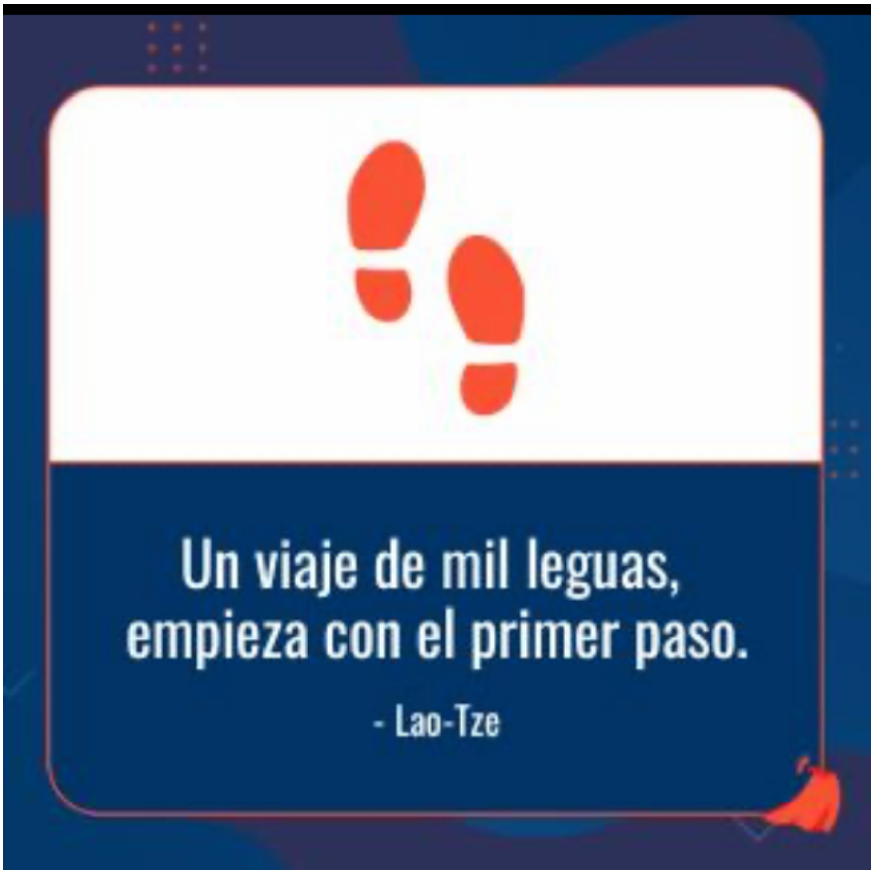

¡ORDEN DE NAVEGACIÓN PARA JUGAR CADA RETO y MISIÓN!
1.- Lee el texto principal.
2.- Lee la información adicional en el icono de la gotita, si está de color naranja es que está activo.
3.- Escucha el audio, si el icono del audio está de color naranja es que está activo.
Ahora, clica sobre los iconos y descubre cómo funcionan.
¡RECOMENDACIÓN! Elige un momento del día que sepas que vas a tener 5 minutos de tranquilidad y ponte una alarma en el móvil para avisarte de entrar en el juego.


TUTORIAL
Icono audio, info adicional
Icono gotita, info adicional
Icono lupa, zoom sobre texto.
Para salir del zoom pincha de nuevo sobre el icono
Adelante


¿Te ha quedado claro?
¡Sí, chupado!
No demasiado, pero con un poco de práctica lo pillaré rápido.
CONTINUAR


Adventurio
Navegación
Progreso en esta Misión
100%
1 de 1
Continuar


¡FELICIDADES!
Has superado el reto Tutorial. Ahora ya sabes más o menos cómo va a funcionar todo. Así que ya puedes entrar en la experiencia real.
¡Que la disfrutes!
¡Ah! Y por cierto, si vas a usar un PC para seguir la experiencia, te recomendamos que minimices la pantalla del navegador a 1/3 de amplitud para seguir la experiencia como si fuera en la pantalla de un móvil.
Continuar



FIN DEL TUTORIAL

Por haber completado este Tutorial, **te regalamos** esta frase de **Lao-Tze**, que no sabemos muy bien quién es pero que parece muy sabio ;)

¡Y recuerda, un sólo **reto por día**, ni más ni menos!... Pero como hoy es tu primer día, este Tutorial no cuenta, así que ya **puedes empezar la Misión 1** y hacer el primer Reto llamado, **"Hola Soy Manu"**, a ver qué te cuenta.

¿Venga, list@ para empezar?

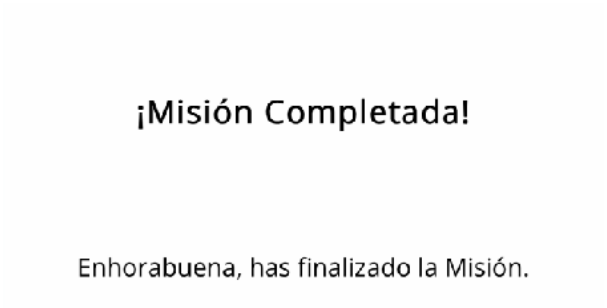
¡EL JUEGO EMPIEZA YA! Y empieza con una llamada...

Continuar



Ya que nos estas ayudando hemos hecho todo lo posible para que esta experiencia sea muy entretenida para ti y que además te sirva para visualizar y entender mejor el camino de transformación que estas realizando en estos momentos y poderle poner las palabras adecuadas.

Y es que la experiencia está basada en historias que otros usuarios de centros de tratamiento nos han compartido siguiendo los pasos de “El viaje del héroe”, una metodología que define los 12 momentos por los que pasan todas las historias, ya sean cinematográficas, de series, novelas. Todas pasan por las mismas etapas, la de los usuarios de los centros también, y la tuya también que seguro empezó en el momento 1: El mundo ordinario.


¡Misión Completada!
Enhorabuena, has finalizado la Misión.

Misión 1.

Mundo ordinario.

DUCATA
GAM-CAT

Bienvenido a la Misión 1 de 8.

Como te hemos **avanzado**, toda esta experiencia que hoy empiezas está basada en **historias**: las que otr@s usuari@s de centros de tratamiento nos han **compartido**. Para hacerlo, han seguido los pasos de lo que se llama "**El viaje del héroe"**, teoría que explica que todas las historias pasan por los **mismos 12 momentos** y siguen un mismo recorrido:

El de un/a protagonista que hace un viaje de **descubrimiento** acerca **de sí mism@**, pasando de un estado de **ignorancia** e **inmadurez** a uno de **iluminación** y **sabiduría**.

¿Te suena?

ESCUCHA ESTE AUDIO Y DESCUBRE QUE TÚ TAMBIÉN PUEDES **ESCRIBIR TU PROPIA HISTORIA**.

Y ahora, ¿quieres conocer a la primera persona que nos ha compartido su historia?



Los usuarios y usuarias que nos han contado sus historias para compartirlas con vosotros en esta experiencia, han podido descubrir su recorrido de transformación desde otro sitio, haciéndose preguntas y encontrando respuestas inesperadas.

Esperamos que también tu puedas tener esta experiencia y que te sirva para escribir o repensar tu vida como un recorrido heroico de transformación, en el que aparte de el o la protagonista, que eres tú, participan personas que cumplen roles muy específicos dentro de las historias. Pasarás por unas etapas muy concretas y definidas y aprenderás algo que te servirá para toda la vida, tu tesoro.


RETOS de : MISIÓN I
¡HOLA, SOY MANU!
1
¡HOLA, SOY ANNA!
2
¡HOLA, SOY ÁLEX!
3
Etapa 1. EL MUNDO ORDINARIO
4
EL MUNDO ORDINARIO DE MANU
5
EL MUNDO ORDINARIO DE ÁLEX
6

Reto 1



Hola, soy **Manu**. Y te quiero explicar hasta dónde he llegado y todo el camino recorrido desde el día en que me di cuenta de que tenía un **problema** con el cannabis... hasta hoy.

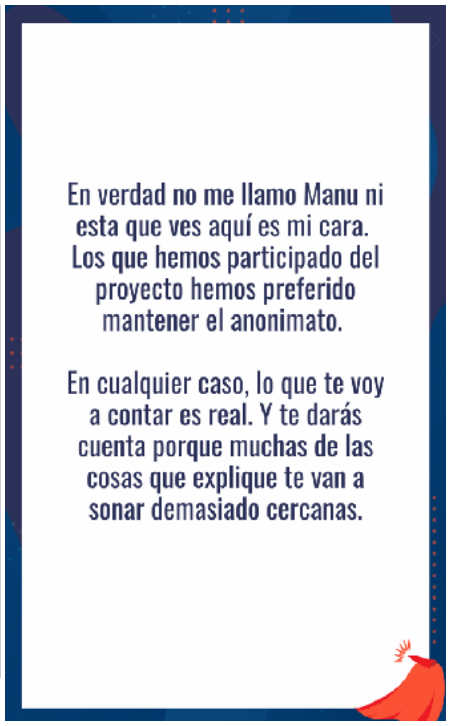
Si he aceptado contar mi historia es solo con la voluntad de **colaborar**, de **ayudar** como me han ayudado a mi tantas personas en este complejo recorrido vital.

Y voy a explicarlo paso a paso. Siguiendo cada momento importante de este **cambio** hacia una **mejor versión** de mí mismo que empezó el día en que **mi padre** se estaba muriendo y yo, en vez de despedirme de él hablando profunda y serenamente, como sí hizo mi hermano, solo pude balbucear unas palabras espesas.

Sí, yo estaba colocado. **Muy colocado**.

El próximo día te explicaré la historia con más detalle.

¡Hasta pronto!







¡FELICIDADES!

Una última cosa.... A veces te vamos a pedir que te **prepares para el reto del día siguiente,** porque te propondremos unas reflexiones y que realices determinadas **actividades**. Son actividades **voluntarias**, pero altamente **recomendables**.

Para mañana, poca cosa: sólo que no te olvides del todo del **nombre "técnico"** del recorrido de transformación que te hemos presentado (que mañana seguiremos explorando), ese modelo de **12 pasos** que tienen todas las historias.



Reto 2



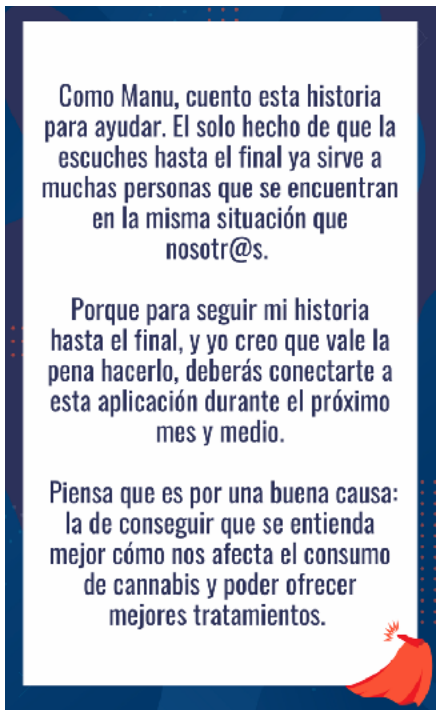
Hola, digamos que **me llamo Anna**. Y yo también te voy a explicar el complejo camino recorrido desde que me di cuenta de que tenía que dejar el cannabis hasta hoy.

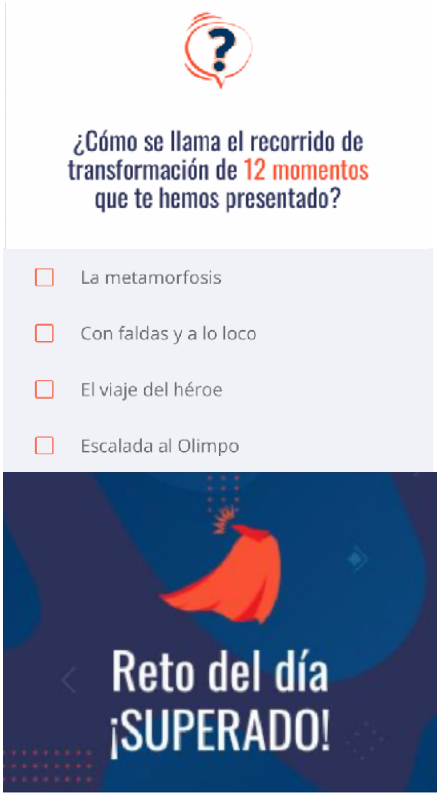
Y también voy a seguir el modelo de "El viaje del héroe" para explicártelo, porque eso es en lo que nos convertimos cuando iniciamos un **camino de transformación** como el nuestro.

En mi caso, la advertencia de **mi padre** de quitarme la **custodia de mis dos hijas** de 1 y 6 años lo desencadenó todo. Fue mi auténtica **Llamada a la Aventura**, que es una de las etapas de El viaje del héroe, aunque no te lo tendría que haber explicado todavía. ¡Disculpa mi impaciencia... jaja!

Mañana se presentará el tercer protagonista de esta experiencia: Álex.

¡Hasta pronto!





¡FELICIDADES!

[Respuesta correcta: El viaje del héroe]

Hasta mañana... ¡Y gracias por apoyar este proyecto! Y por ello, a continuación te dejamos un interesante video



https://youtu.be/WZXjrsHp_Eg?si=17z0eytqRLpAjUGA



Reto 3



Hola, yo he **escogido el nombre de Álex**, que es como se llamaba mi abuelo, con quien después de muchos años he podido reconciliarme.

Como Anna y Manu voy a compartir la historia de mi **camino de aprendizaje**, todavía incompleta, pero creo que bastante potente... ¡cómo no van a serlo nuestras historias!

Y no voy a ser menos que ellos y también voy a seguir los pasos de "El viaje del héroe" para explicártela. No es que me considere un héroe, pero trabajando en este proyecto te das cuenta de que **hay algo de heroico en nuestro recorrido**. Y eso es importante verlo. Seguro que tú también te reconocerás como tal, ya lo verás.

Al grano, yo fui de los que no empezó el viaje de transformación hasta que un **brote psicótico** se interpuso entre el consumo de chocolate, como se llamaba entonces, y mi propia vida.

En breve te explico todo lo que pasó a partir de ese momento.

¡Hasta pronto!

Cuestionario



¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

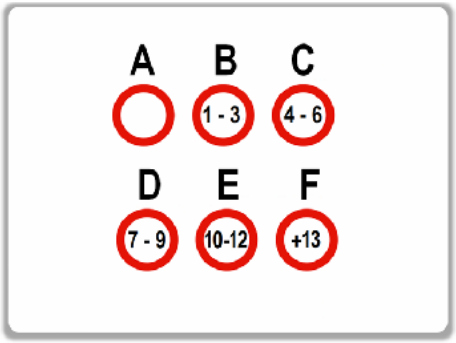
1 / 6 Continuar



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

2 / 6 Continuar



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

3 / 6 Continuar

Reto 3

Cuestionario



¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!

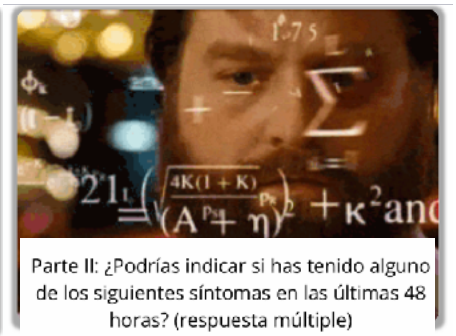
4 / 6 Continuar



¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores

5 / 6 Continuar



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores

6 / 6 Continuar



¡FELICIDADES!

Por haber completado este **reto-encuesta**, te ofrecemos esta **pequeña recompensa** que ya empiezas a conocer y que no tiene desperdicio:

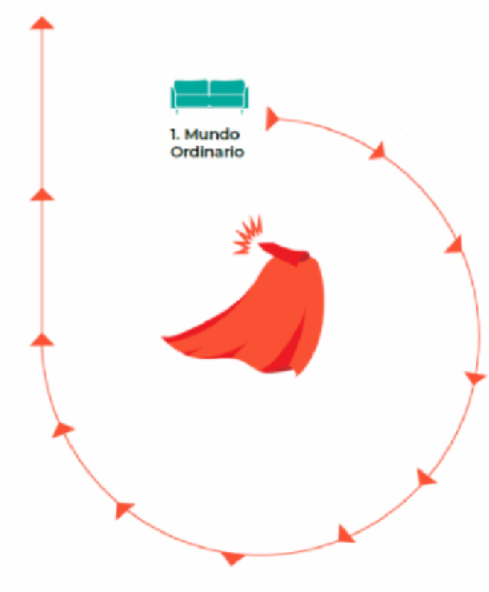
Vídeo [Cinco películas que son una película] *¡Aviso! Si pones el vídeo en marcha y quieres seguir adelante sin terminar de verlo, antes debes pausarlo.* **¡Hasta mañana!**



https://youtu.be/QUGFnSuH64U?si=QAhEqtLQVlQd4QIw



Reto 4



Etapa1: EL MUNDO ORDINARIO

En este primer momento de todas las historias se presenta el **estado de las cosas** antes de que se plantee el **conflicto que lo va a cambiar todo**. El protagonista está en su **día a día**, en un estado de supuesto **equilibrio**. Es decir, sin sentir que necesita urgentemente cambiar nada de su vida. Mostrar al personaje en su día a día permite al espectador conocer todo lo que el personaje deberá **dejar atrás** cuando se produzca el **detonante** que le haga salir de esta zona de confort.

¿Te suena? ¿Recuerdas tu "Mundo ordinario" antes de que algo o alguien te empujase definitivamente a iniciar el viaje de transformación?

Mañana Manu nos va a explicar cómo era ese mundo hasta que pasó lo que pasó...

IMPORTANTE: *a partir de ahora, siempre que te expliquemos una etapa de El viaje del héroe te regalaremos un* ***PERSONAJE HABITUAL*** *de esa etapa. A estos personajes habituales se les llama* ***ARQUETIPOS****, personajes que cumplen una función o papel dentro de una historia.*

PERSONAJE HABITUAL

EL HÉROE

Protagonista de cualquier historia, personaje que realiza la travesía interior regeneradora, que debe superar oscuras resistencias y recuperar fuerzas olvidadas y perdidas por largo tiempo para poder alcanzar el conocimiento de un amor que todo lo invade y también el de su propia fuerza inconquistada.

Jung: «La hazaña principal del héroe es el triunfo sobre el monstruo de las tinieblas: es la victoria esperada, anhelada, de la consciencia sobre lo inconsciente».



Una aventura que seguro que conoces. ¿En Star Wars, cuál es el Mundo Ordinario de Luke Skywalker?

- [ ] Es piloto de naves de combate
- [ ] Ni idea, yo soy más de Star Trek
- [ ] Lucha contra Darth Wader
- [ ] Conoce a la Princesa Leia

CONTINUAR

¡FELICIDADES!

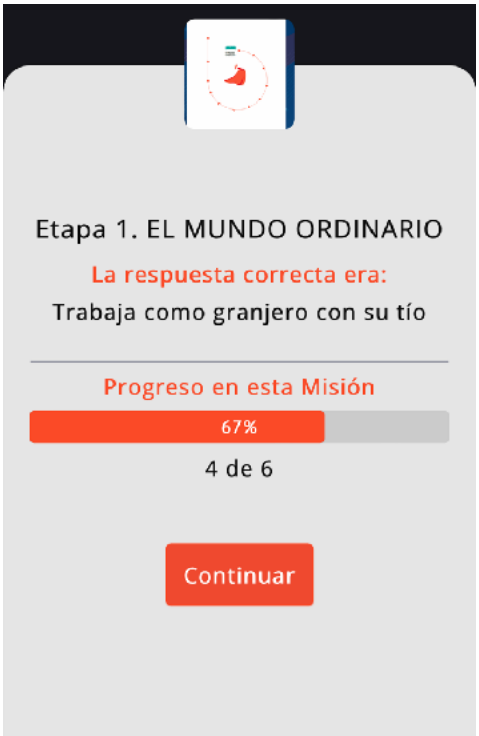
[Respuesta correcta: El mundo ordinario de Luke, era el de granjero con su tío]

Hoy volvemos a pedirte que prepares el **reto de mañana** antes de entrar en la plataforma a finalizarlo.

Es poca cosa... y además **opcional** (aunque te la recomendamos profundamente): **consigue una libreta** en la que puedas ir escribiendo tu recorrido de transformación, **tu viaje del héroe**.

Quizás te pueda parecer mucho trabajo hacerlo y que no vale la pena... pero ¡ni una cosa ni la otra! Respondiendo a unas **sencillas preguntas** que te iremos haciendo y escribiéndolas... verás cómo tu vida se convierte en una historia que **merece la pena** ser contada.

Y tu libreta será un **hermoso testimonio**. **¡Hasta mañana!**



Etapa 1. EL MUNDO ORDINARIO

La respuesta correcta era:

Trabaja como granjero con su tío

Progreso en esta Misión

67%

4 de 6

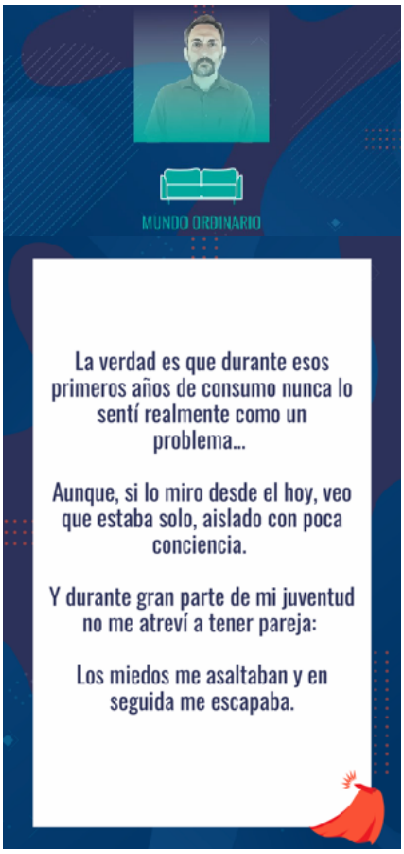
Continuar

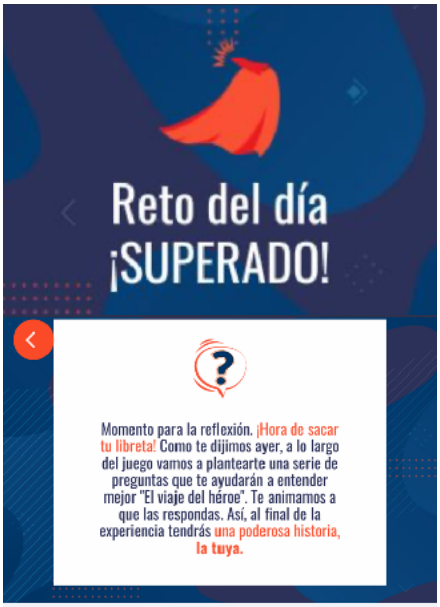
Reto 5 EL MUNDO ORDINARIO DE MANU

Fumo desde los **14 años**, más o menos. Empecé como me imagino que muchos de nosotros: con los **amigos del barrio**. Y en seguida se convirtió en un **hábito**.

A pesar de ese consumo constante, continuado, **conseguí acabar los estudios**. Pero algo **se había roto**. Algo que entonces empecé a sentir y que me ha costado muchos años recuperar: **la confianza de mi familia**. Mi padre, mi madre y mi hermano habían perdido algo la fe en mí. Ese sentimiento **me corroía** por dentro, pero no tuvo la contundencia de convertirse en el motor de mi cambio.

Tristemente tuvo que ser algo más radical... Que no toca que os lo cuente hoy porque hoy estamos hablando del "**Mundo ordinario**", ese mundo sin grandes cambios previo al viaje de transformación. El próximo día os cuento con detalle mi **"Llamada a la aventura"** (del cambio), aunque me dé algo de vergüenza hacerlo.





Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Cómo describirías tu infancia / juventud?
- ¿Cuál crees que ha sido tu momento de "tocar fondo", de iniciar el camino del cambio?
- ¿Qué hacías y cómo estabas antes de ese momento inicial?

¡FELICIDADES!

Esta es la primera etapa del viaje del héroe, el **Mundo ordinario.**

Y como te avanzamos, te animamos a escibir tus respuestas a estas preguntas en una **libreta**, posiblemente ahora te dé pereza o no le veas la utilidad, pero al final de esta experiencia vas a tener en tus manos **tu propia gran historia**.

Y de regalo, te dejamos este interesante vídeo...



https://youtu.be/2JkC9G3bVdo?si=QvoNdwgibmJ7PhCm



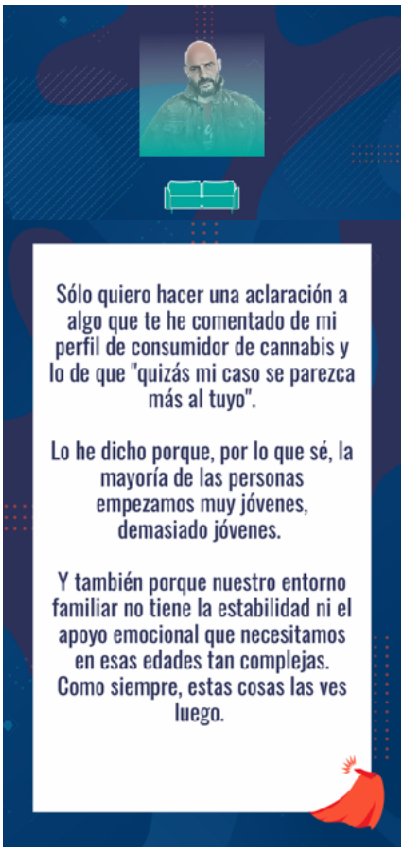
Reto 6 EL MUNDO ORDINARIO DE ÁLEX

Quizás mi caso se **parezca** más al tuyo que los otros dos. Vamos, por lo que me han comentado, mi perfil de consumidor de cannabis es uno de los **frecuentes**.

Y es que **empecé a fumar muy joven, a los 12 años**. Lo que por entonces llamábamos chocolate. Y como tantos, empecé sin saber, sin conciencia. Ahora sí sé que era **para evadirme** de muchas situaciones desagradables de mi vida: padres separados, en la escuela sufriendo lo que ahora llaman bulling, más todas mis inseguridades...

Y ese fue el inicio de un consumo que se alargó **hasta los 40-41 años** (ahora tengo 44), durante los que estuve **fumando** porros **cada día**, sin saber el daño que me estaba haciendo. Y cuando lo supe, estuve un largo tiempo sin ser capaz de cambiarlo. Muchos años en los que estuve **ausente**, en los que yo **no fui yo**.

Un día decidí tomar **cartas en el asunto**. Pero lo hice de la peor manera posible... ¡En breve te la explico!



Cuestionario



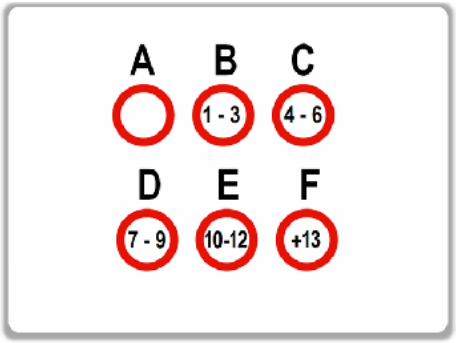
¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

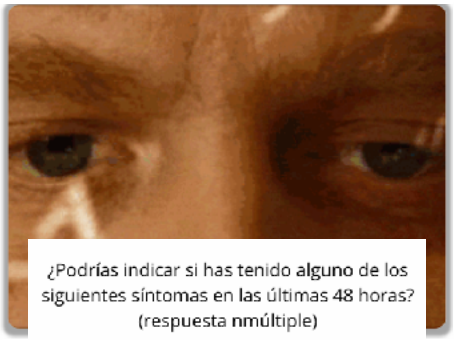
- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

Reto 6 Cuestionario



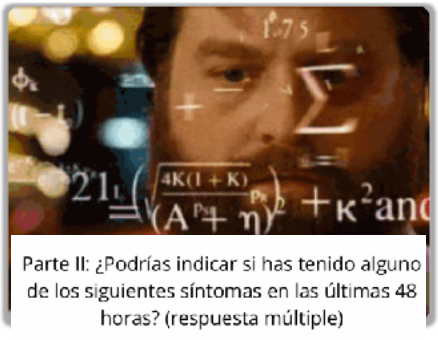
¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!



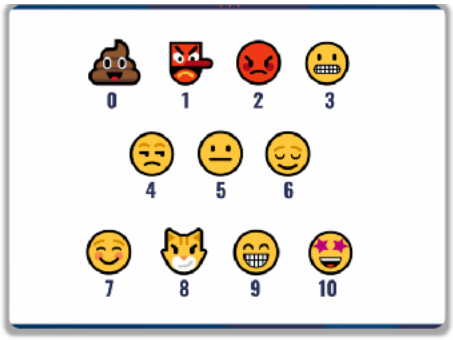
¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores



En una escala de 0 al 10 ¿Cómo ha sido tu semana? 💩(0 un desastre) .... 🤩 (10 extraordinaria)

- [ ] 0
- [ ] 1
- [ ] 2
- [ ] 3
- [ ] 4
- [ ] 5
- [ ] 6
- [ ] 7
- [ ] 8
- [ ] 9
- [ ] 10



¿Quién/es son la/s persona/s más importante/s con las que te has relacionado esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Amigos
- [ ] Compañeros de trabajo
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Pareja
- [ ] Padres
- [ ] Herman@s
- [ ] Otro familiar
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Personal sanitario
- [ ] Ninguna de las anteriores



En la última semana, ¿has estado con alguna persona que haya consumido cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO

Reto 6 Cuestionario



¿Has tenido algún disgusto o discusión con alguien esta última semana?

- [ ] SÍ
- [ ] NO



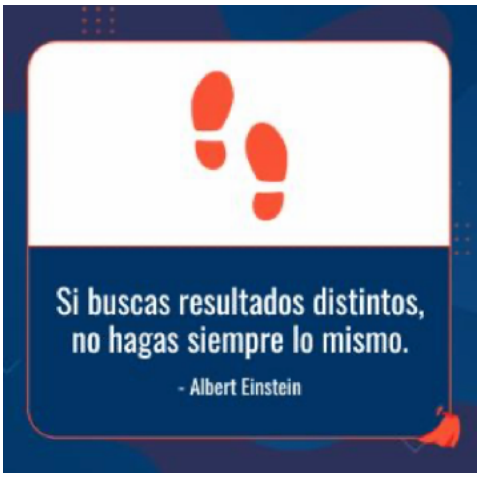
¿A qué sitio crees que deberías haber ido y no has ido esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Bar
- [ ] Gimnasio / Centro deportivo
- [ ] Centro de Salud
- [ ] Centro cívico, casal, centro joven, etc.
- [ ] Lugares al aire libre (lago, playa, montaña, reserva natural, etc.)
- [ ] Otros
- [ ] Ningún sitio



¿A qué sitio has ido y NO deberías haber ido esta última semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Bar
- [ ] Club cannábico
- [ ] Fiestas nocturnas (pub, discotecas, conciertos, fiestas mayores, etc.)
- [ ] Fiestas privadas
- [ ] Manifestación
- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Otros



FIN DE LA MISIÓN 1



¡FELICIDADES!

¡Buen trabajo! Fin de la primera Misión. ¿Qué tal la experiencia? Esperamos que te esté gustando.

Nos vemos mañana, pero antes te dejamos un vídeo que arroja luz sobre uno de los grandes enigmas que la humanidad lleva milenios intentando comprender :)

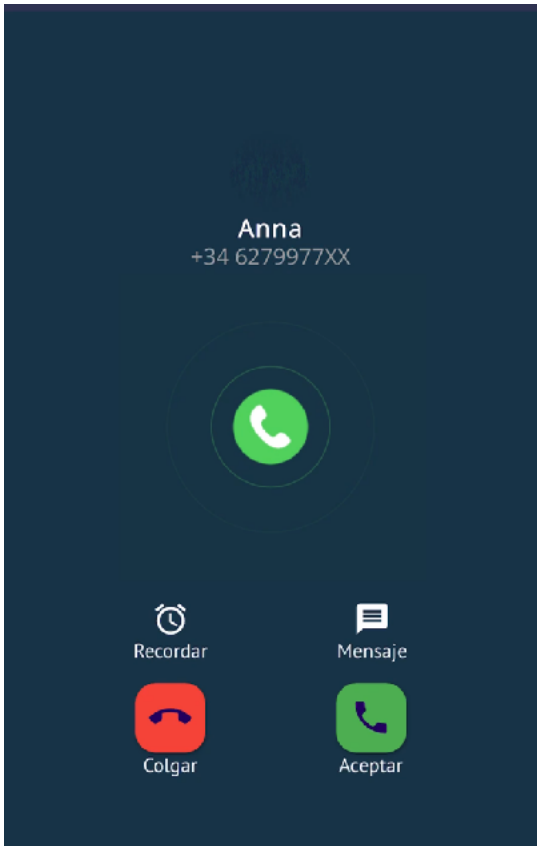
Vídeo [¿Por qué algunas personas son zurdas?]



https://youtu.be/Xlsj14-GLBo?si=Q4qebbE4vKqtgbv6



Reto 6 EL MUNDO ORDINARIO DE ANNA



Hola, ¡soy Anna!

Para acabar esta primera misión, te voy a contar con un podcast mi momento Mundo ordinario.

Antes que nada: supongo que mi caso es menos habitual que el de Manu o Álex. Pero precisamente porque quizás se parezca menos al tuyo, os pueda aportar una perspectiva diferente.

Te digo esto porque a los 30 años yo era una mujer casada y con dos hijas pequeñas, que lo tenía todo: trabajo, casa, coche... Y es que además, ¡no había fumado ni siquiera tabaco, ni bebido alcohol nunca! Antialcohol, antitabaco, antidrogas... parecía estar protegida contra cualquier temporal...

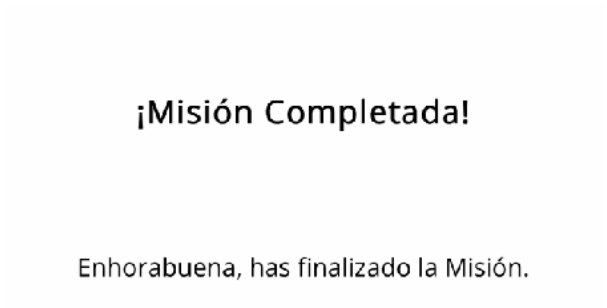
Parecía.

Pero entonces, cuando mi hija pequeña tan solo tenía 1 año, me separé de mi marido. No me apetece explicar muchos detalles de lo que pasó, solo os diré que para aliviar mi malestar, mi angustia, empecé a fumar hachís, que le pedí a una amiga que me dijo que me vendría bien. Imaginad a esta madre modelo, con una hija de 1 años y otra de 6, intentando rehacer su vida de la mano del hachís. Y claro, pasado un tiempo empecé a fumar delante de ellas, a hacer "cosas raras", que diría más adelante la mayor de mis hijas...

Hasta que un día la mayor, al verme hacer "esas cosas"... Ay, ya me estoy adelantando otra vez...

Mi Mundo ordinario acaba aquí, fumando hachís delante de mis hijas. Qué difícil se me hace dejar la historia en un momento tan fuerte. Bueno, en 3 ó 4 días la retomo!

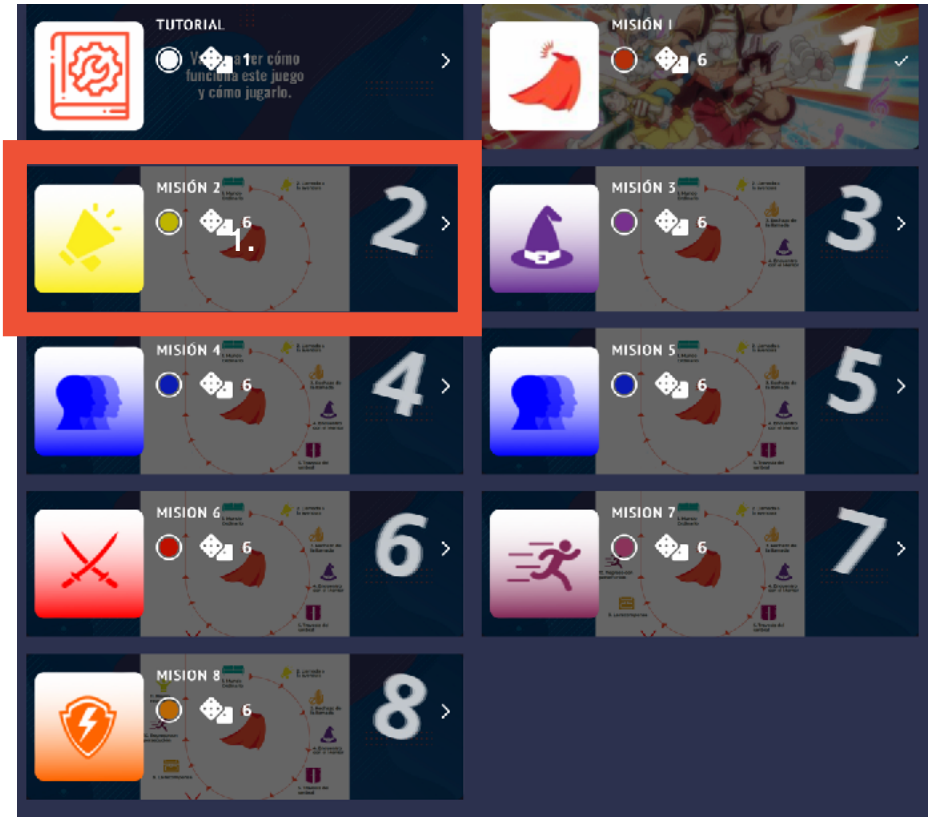
¡Hasta pronto!

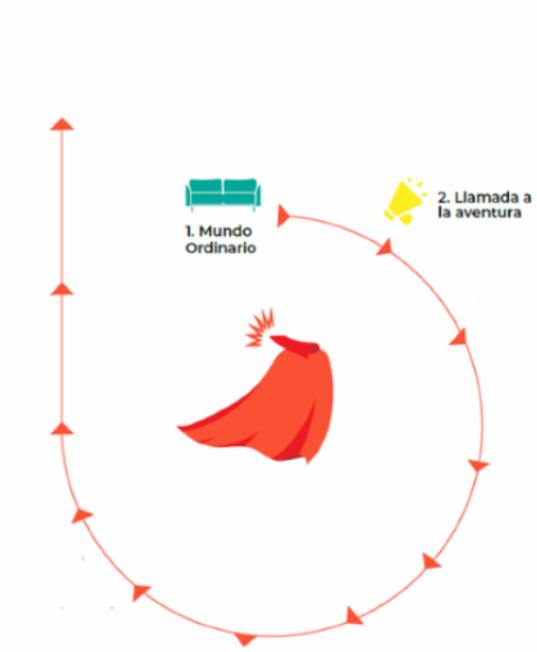

¡Misión Completada!
Enhorabuena, has finalizado la Misión.

Misión 2.

La llamada.

DUCATA
GAM-CAT





Etapa 2. La Llamada a la aventura

El **Mundo ordinario** que vimos en la misión anterior no tendría sentido sin la **"Llamada a la aventura"**, el momento en el que al protagonista de El viaje del héroe se le presenta un **conflicto** de tal dimensión que le **exigirá cambiar**.

Puede tratarse de una **advertencia directa** a su salud o seguridad, a su familia, a su forma de vida o la paz de la comunidad en la que vive.

Cualquiera que sea el acontecimiento, **interrumpe la comodidad** del mundo ordinario del héroe y le presenta un **desafío** que debe afrontar, aunque inicialmente pueda intentar **escaquearse**. El héroe va a tener que moverse hacia el **cambio** y lo **desconocido**.

¿**Te suena** este momento? ¿**Recuerdas tu Llamada** a la aventura, lo que te empujó definitivamente a iniciar el viaje de transformación?

Mañana **Álex** nos va a explicar cuál fue la suya...

EL HERALDO



Es el mensajero dentro de la historia, el que con su información servirá de detonante en la vida del héroe o cambiará o afectará su trayecto.
Puede ser un personaje pero también un **objeto** (un libro, una imagen, un sueño...) que aporte una información nueva que altere el equilibrio del héroe. Y a partir de ese momento, en adelante ya nada será igual: el héroe deberá tomar una decisión, pasar a la acción y afrontar el conflicto.


RETOS de: MISIÓN 2
LA LLAMADA DE ÁLEX
1
LA LLAMADA DE ANNA
2
LA LLAMADA DE MANU
3
Etapa 3. EL RECHAZO DE LA LLAMADA
4
EL RECHAZO DE MANU
5
EL RECHAZO DE ANNA
6

02 Misión 2

Reto 1 LA LLAMADA DE ÁLEX



Hola, te recuerdo que me llamo (bueno, me hago llamar) **Álex**.

Yo soy de los que **necesité unas cuantas llamadas** a la aventura... hasta que acepté que tenía que cambiar de vida.

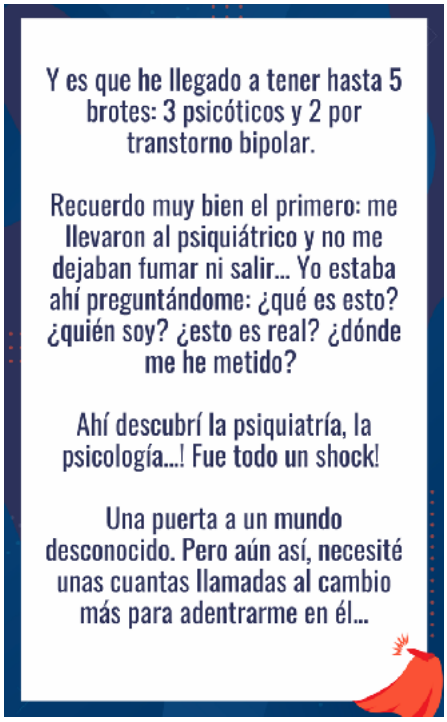
El **primer aviso** que recuerdo fue de muy joven, en la montaña con un amigo: él había traído marihuana de los **Países Bajos** y fumándola entré en una especie de bucle... todo se me repetía. Recuerdo que mi amigo me decía: **"piensa en mariposas**, piensa en mariposas". A mí me acabó dando un ataque de **ansiedad**. Y es que tuve una **desconexión mental**. Y no sé ni cómo llegué a casa.

En ese momento **me asusté** y recuerdo pensar que lo dejaba y que ya no fumaría nunca más (no me atreví ni a contarle el episodio a mi novia).

Pero al poco tiempo **ya seguía consumiendo** como siempre. Luego vinieron avisos más serios, también **desatendidos** (si te interesa conocerlos, los explico en la información adicional).

Hasta que un día, ya con **40 años**, mi novia me dejó. Ahí sí que decidí pasar a la acción... aunque lo hice en dirección contraria, ¡en plan **kamikaze**!

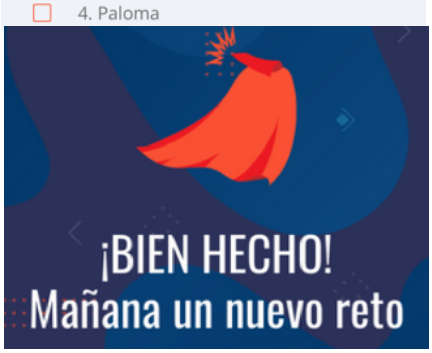
¡En unos días te lo explico!





¿Cuál es el icono que mejor se asocia a la función del Heraldo (persona encargada de transmitir info), va sea una persona, un sueño, un objeto.

- [ ] 1. Cubiertos
- [ ] 2. Joystick
- [ ] 3. Cantante
- [ ] 4. Paloma



¡FELICIDADES!

[Respuesta correcta: La paloma (mensajera)]

Hoy volvemos a recordarte que para mañana tengas tu **libreta a mano** porque vamos a darte algunas preguntas para reflexionar sobre el momento de **la llamada**.

¿Sabes qué va muy bien para reflexionar? **¡Pasear!** Así que te proponemos que además realices una actividad física, menos de cabeza pero más de pies. Y es que para todo viaje es imprescindible moverse, así que para que puedas reflexionar mejor, te proponemos que mañana **salgas a pasear durante 30 minutos**.



Reto 2 LA LLAMADA DE ANNA



Hola! ¡Aquí **Anna**!

Ya te avancé en un reto anterior por dónde fueron los tiros de **mi llamada a la aventura**. Yo, a diferencia de Álex, sólo necesité una llamada. Pero ¡qué llamada!

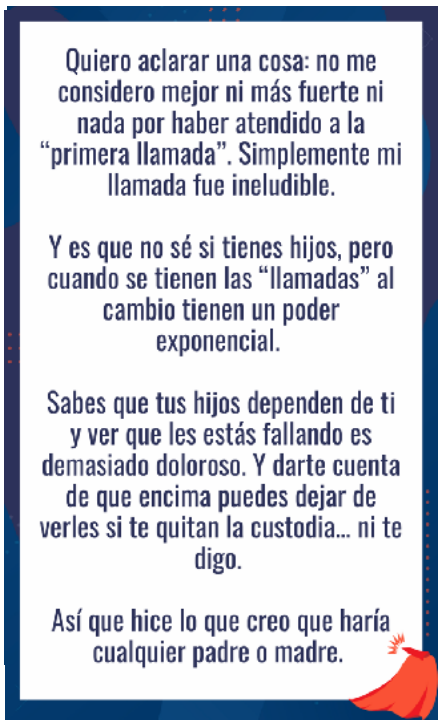
Como te empecé a explicar el otro día, un día en el que estaba muy fumada, mi **hija** mayor me vio y llamó a su **abuelo**, o sea, mi padre, para decirle que yo estaba haciendo **"cosas raras"**. Él **se presentó** en casa al momento y vio en qué estado me encontraba.

Me quería morir. No sé ni qué nos dijimos, solo **recuerdo una cosa.** Como para no recordarla... Y es que me habló de que quizás no estaba en las mejores condiciones para tener la custodia de mis hijas...¡la **custodia** de mis **hijas**!

Sentí que una **brecha** se abría bajo mis pies y **me engullía.**

No quiero adelantarme. Aquí acaba mi **Llamada a la aventura**.

¡Mañana **Manu** te explicará la suya!





Aquí tienes nuevas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre este momento de tu viaje heroico.

Además de reflexionar, **si te apetece**, saca tu libreta y escribe tu propia historia.

Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Cómo empieza tu recorrido de transformación?
- ¿Qué te llama a cambiar, a adentrarte en lo desconocido en tu superación personal?
- ¿Es una persona, una emoción o sentimiento, una inquietud...?



¡FELICIDADES!

Te seguimos animando a que escribas tus respuestas a estas preguntas en una libreta para **construir tu propia gran historia**.

Y recuerda **complementar** el reto **caminando** 30 minutos. ¡Vamos!

Aquí tienes un vídeo interesante. [5 consejos para mejorar su pensamiento crítico] **¡Hasta mañana!**



https://youtu.be/YO4pwpaH8Fo?si=cv1AfTaITPLj70FE



Reto 3 LA LLAMADA DE MANU



Hola, ¿cómo vas? Espero que te esté **gustando** todo esto. Yo no pensaba que mi historia se podría contar de esta manera y mira, la estoy compartiendo con vosotros como un **viaje heroico**.

La llamada a la aventura... ¡qué difícil! En verdad **hay tantos avisos**, tantas llamadas antes de LA LLAMADA, que cuesta de entender por qué **se tarda** tanto en hacerles caso.

En mi caso ya te lo adelanté: **mi padre murió** de un día para el otro, de repente. Aunque más bien debería decir de una hora para la otra, porque fue muy repentino. Yo estaba **trabajando**, muy **colocado** de cannabis, y de repente me llamó mi hermano desde el hospital diciéndome que mi padre había tenido un **infarto cerebral** y que fuese urgentemente al hospital.

Cuando llegué, mi madre y mi hermano ya lo habían decidido todo. Eso **me dolió**. Me hizo sentir **inútil**. Pero todavía fue **peor** cuando llegó el momento de **despedirme** de mi padre: estaba tan **espeso** (ya sabes a qué me refiero) que apenas pude **balbucear** una **torpe** despedida que ni recuerdo. Luego escuché a **mi hermano** articular un discurso tan profundo y sentido que me hizo morir de **vergüenza**. Un sentimiento que no me abandonaría durante mucho tiempo.

En cualquier caso, la llamada al cambio se había manifestado de manera **brutal**.

Bueno, hasta aquí mi **momento** de "Llamada a la aventura". En breve te contaré la siguiente etapa del viaje: **El rechazo de la llamada**.

¡Hasta pronto!

No sé qué opinarás sobre la dificultad de escuchar la llamada a la aventura del cambio y sobre porqué se necesitan a veces tantos avisos.

Puede ser la fuerza de la inercia, el autoengaño, el poder de la droga para no liberarte fácilmente y aprovecharse de nuestra debilidad...

Lo que sea, pero a veces, desgraciadamente necesitamos caer al pozo para iniciar sin más excusas el camino de transformación.

Ahí lo dejo, como reflexión...

Cuestionario



¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

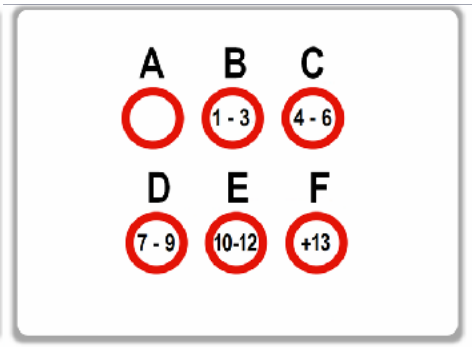
1 / 6 Continuar



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

2 / 6 Continuar



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

3 / 6 Continuar

Reto 3

Cuestionario



¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!

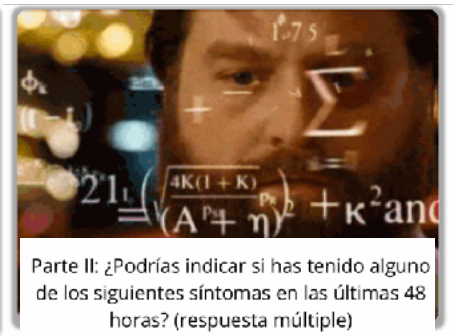
4 / 6 → Continuar



¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores

5 / 6 → Continuar



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores

6 / 6 → Continuar



¡FELICIDADES!

Ei! Si hoy es día de reto-encuesta entonces esto es el vídeo recompensa que seguro que te va a sorprender.... y por qué no, reflexionar.

Vídeo ¿Cuáles eran las probabilidades de que existieras? [¡Y aquí estás!]

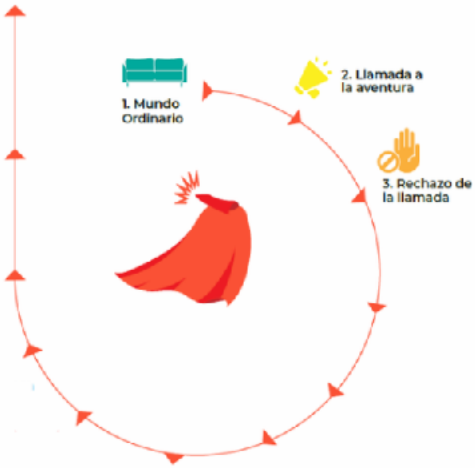
¡Hasta mañana!



https://youtu.be/n4NLtIKNCJs?si=UuB26izJSWsGr0uq



Reto 4



Etapa 3. EL RECHAZO DE LA LLAMADA

Por muy **poderosa** que sea la Llamada a la aventura, al cambio, a todos **nos cuesta cambiar** así como así nuestros hábitos. Y la **inercia** es una fuerza muy poderosa, que se va a **oponer** a que iniciemos el viaje de transformación.

Claro, a todo el mundo le cuesta abandonar su **zona de confort**: el lugar donde se siente **seguro** y cree que nadie le puede hacer **daño**.

Por ello, por mucho que deseemos iniciar el camino del **cambio** es normal que antes de asumirlo tengamos **incertidumbre** y **miedo** a lo desconocido.

¿Te **suena**? ¿**Recuerdas** las veces que rechazaste la llamada a la aventura del cambio? Y ¿qué fuerzas, qué resistencias estaban haciendo su trabajo **paralizante**?

Mañana **Manu** va a ser el primero en explicarnos **sus resistencias** al cambio.

PERSONAJE HABITUAL

EL CAMBIANTE



Como su propio nombre indica, si por algo se caracteriza este arquetipo es por tener una naturaleza cambiante e inestable. Suele tratarse de personajes que cambian su humor, aspecto o estado de ánimo con facilidad. La figura cambiante se encarga de sembrar la duda y el suspense en la historia.
¿No te parece que cuando nos encontramos en esta etapa del viaje del héroe, la de El rechazo de la llamada, podemos ser Héroes y Cambiantes a la vez, avanzando y retrocediendo el camino?



Combina las palabras de la parrilla y encuentra un sabio proverbio

- [ ] No fracasas hasta que no dejas de intentarlo
- [ ] Deja de intentarlo vas a fracasar
- [ ] Hasta que fracasas no intentes dejarlo
- [ ] No intentes fracasar hasta no dejarlo

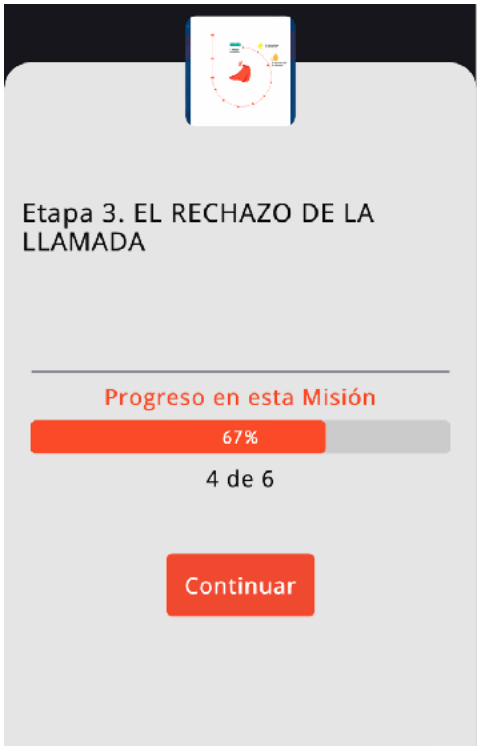
CONTINUAR



¡FELICIDADES!

[Respuesta correcta: No fracasas hasta que no dejas de intentarlo]

Hoy volvemos a recordarte que para mañana tengas tu **libreta a mano** porque vamos a darte algunas preguntas para **reflexionar** sobre el momento de la llamada.... ¡Y además que tengas preparada algo de **ropa deportiva** para hacer una sencilla **tabla de ejercicios**!



Reto 5 EL RECHAZO DE MANU



Después de la muerte de mi **padre** empecé a tener ataques de **ansiedad**, a sentir la **paranoia** de que me iba a morir, de que **me estaba matando** con el cannabis...

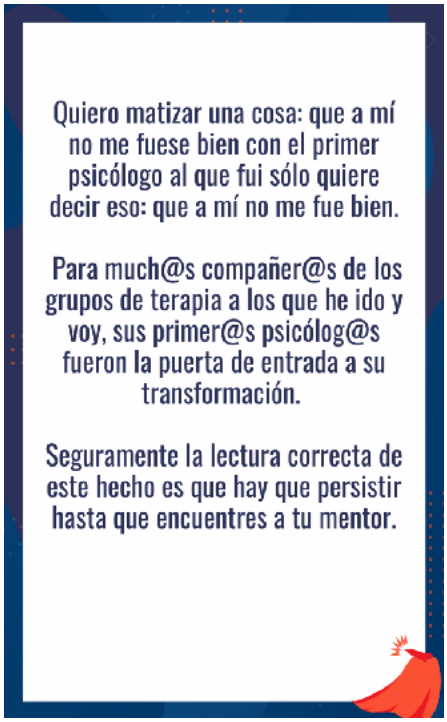
Eso, junto con el peso de la pena y **la vergüenza** que sentía por cómo me había despedido de mi padre, me llevó a pasar a la **acción**. Decidí empezar el camino hacia el cambio.

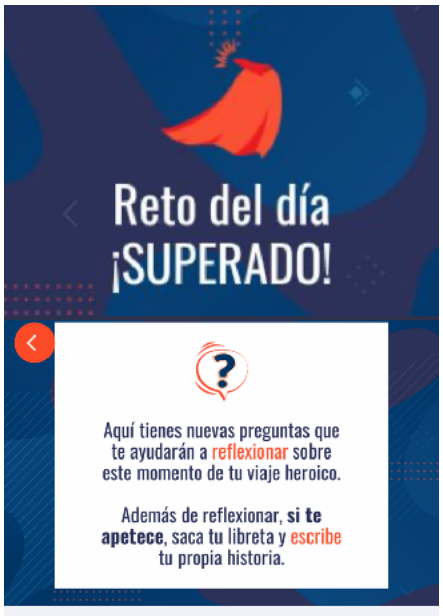
Pero no debía estar **preparado** o no di con la **persona** que yo necesitaba en ese momento. El caso es que fui a un **psicólogo** con el que **no** me fue bien. Aunque había **atendido** la llamada a la aventura, el paso que había dado no había dado el fruto que esperaba y ahí me volví a **paralizar**.

Seguí fumando y sufriéndolo.

Por suerte, **la 4ª etapa** del viaje de transformación no quedaba muy lejos.

¡Pronto te la explico!





Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Te resististe a empezar este viaje de transformación en algún momento? ¿Qué dudas tenías?
- ¿Cómo recuerdas esa resistencia?
- ¿Era el miedo, la incertidumbre, la pereza o qué era lo que te detenía?

¡FELICIDADES!

Y como te prometimos, aquí tienes tu **tabla de ejercicios** para hoy (y siempre que quieras), unos fáciles **estiramientos** para desentumecer el cuerpo

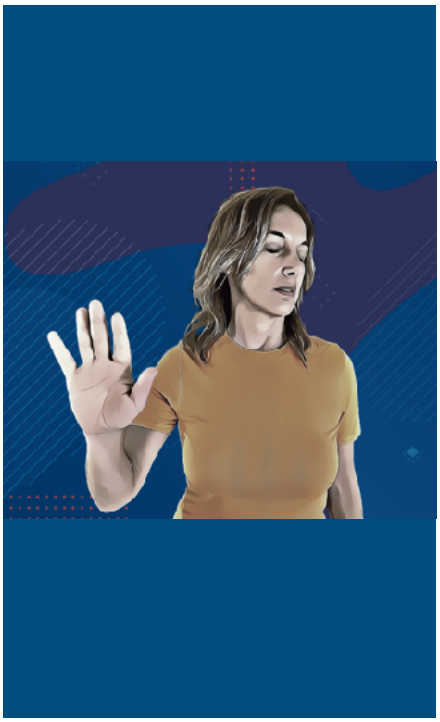
Vídeo: Siéntete bien [Estiramientos Sentados En El Suelo - 5 minutos].**¡Hasta mañana!**



https://youtu.be/_-PV6yzXG5I?si=quPdVYvenha20zT9



Reto 6 EL RECHAZO DE ANNA



Como ya te conté, ante la **perspectiva** de poder perder la custodia de mis **hijas** acepté la **solución** que me ofrecía mi padre y empecé con tratamientos **psicológicos** y **psiquiátricos**.

A pesar del intento, el **tratamiento** no me sirvió para dejar el hachís, mi única **adicción** en ese momento.

Mi **padre**, al ver que no evolucionaba, me sugirió que quizás lo que realmente necesitaba era **ingresarme**. Yo tenía **pánico** al ingreso pero llegó un momento en que ya no pude evitarlo más y **lo acepté**.

Aún así, me ingresaron hasta **5 veces**. Porque: **entraba, salía, consumía,** entraba, salía, consumía...

Hasta que un día... voy a anticipar un poco la próxima etapa del viaje porque si no... ¡no sería yo!

Pues sí, el próximo día te voy a presentar a mi **mentora**, la persona que me dio la **clave** para **salir** definitivamente de mi zona de confort.

¡Nos vemos en breve!

Digamos que mi rechazo a la llamada no fue directa porque los ingresos hospitalarios fueron un intento de salir de la zona de confort.

Aunque también son ciertos los ciclos de: ingreso, salida y consumo.

Cuando he leído lo del arquetipo del Cambiante me ha recordado a esta época de entrada y salidas de los ingresos.

Cómo cambiaba con facilidad de humor, de ideas, de estados de ánimo... parecía una peonza frenética

Cuestionario



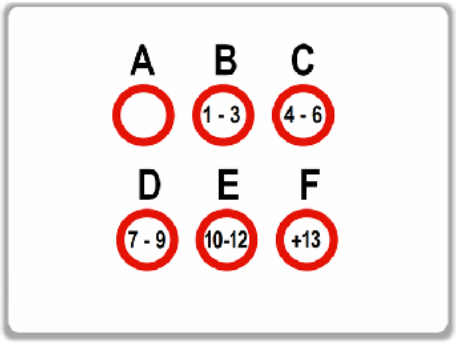
¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

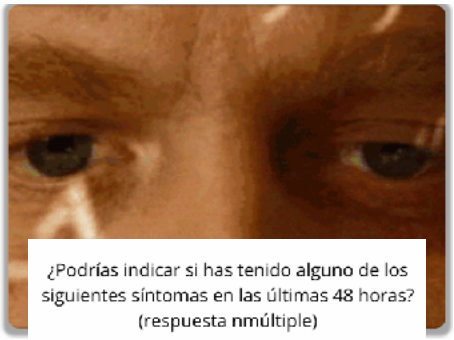
DUCATA GAM-CAT

Reto 6 Cuestionario



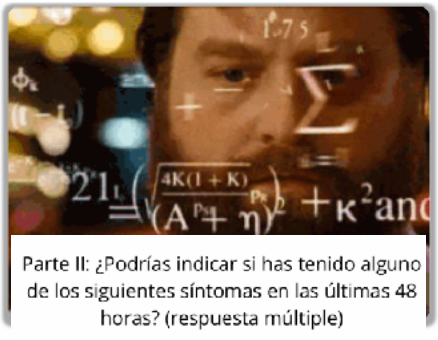
¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!



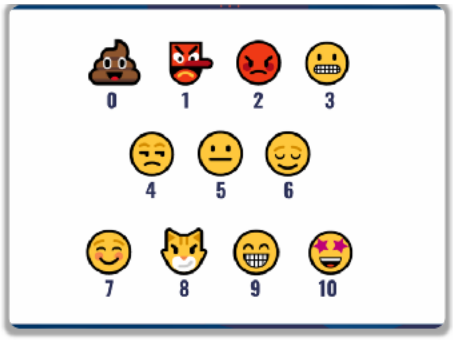
¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores



En una escala de 0 al 10 ¿Cómo ha sido tu semana? 💩(0 un desastre) .... 🤩 (10 extraordinaria)

- [ ] 0
- [ ] 1
- [ ] 2
- [ ] 3
- [ ] 4
- [ ] 5
- [ ] 6
- [ ] 7
- [ ] 8
- [ ] 9
- [ ] 10



¿Quién/es son la/s persona/s más importante/s con las que te has relacionado esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Amigos
- [ ] Compañeros de trabajo
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Pareja
- [ ] Padres
- [ ] Herman@s
- [ ] Otro familiar
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Personal sanitario
- [ ] Ninguna de las anteriores



En la última semana, ¿has estado con alguna persona que haya consumido cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO

Reto 6 Cuestionario



¿Has tenido algún disgusto o discusión con alguien esta última semana?

- [ ] SÍ
- [ ] NO



¿A qué sitio crees que deberías haber ido y no has ido esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Bar
- [ ] Gimnasio / Centro deportivo
- [ ] Centro de Salud
- [ ] Centro cívico, casal, centro joven, etc.
- [ ] Lugares al aire libre (lago, playa, montaña, reserva natural, etc.)
- [ ] Otros
- [ ] Ningún sitio



¿A qué sitio has ido y NO deberías haber ido esta última semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Bar
- [ ] Club cannábico
- [ ] Fiestas nocturnas (pub, discotecas, conciertos, fiestas mayores, etc.)
- [ ] Fiestas privadas
- [ ] Manifestación
- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Otros



FIN DE LA MISIÓN 2



¡FELICIDADES!

Vamos con un vídeo interesante... Esta vez habla de **trucos**, porque aunque somos capaces de diferenciar lo que es posible de lo que no lo es, **las percepciones nos engañan**. Cosas de nuestra mente ;)

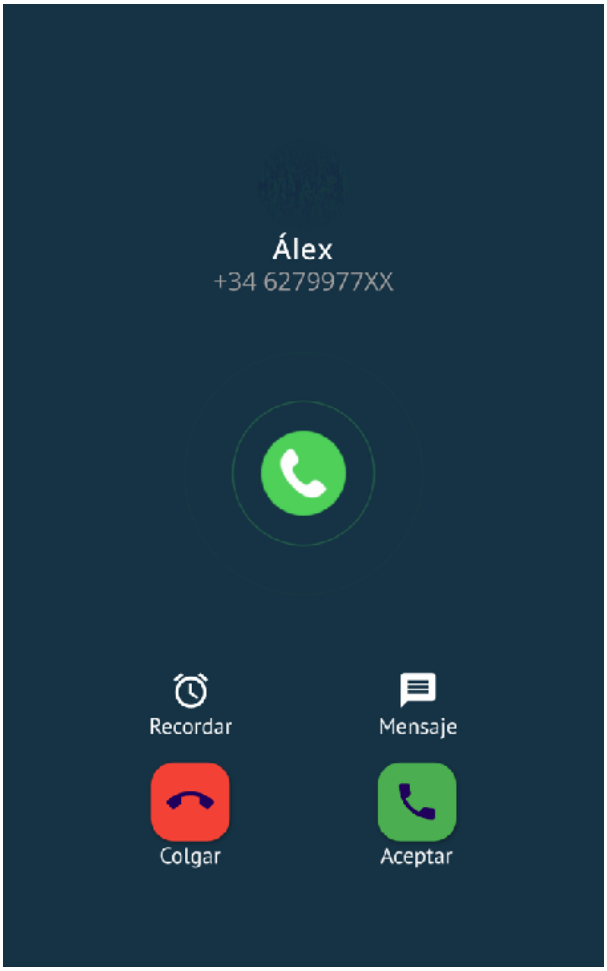
Vídeo [2 trucos de Magia Fáciles y divertidos]
¡Hasta mañana!



https://youtu.be/ve1gdK7llis?si=pqriFW0Sx8OCh-Ho



Reto 6 EL RECHAZO DE ÁLEX



Hola, ¡ Soy Álex!

Para acabar esta 2ª misión os voy a relatar mi momento Rechazo de la llamada.

Como ya te comenté, cuando tenía 40 años, mi novia de toda la vida me dejó. Me sentí tan solo y triste que decidí cambiar las cosas… pero como os avancé, de la peor manera. Aunque en ese momento me parecía el único camino posible para aliviar todo mi sufrimiento.

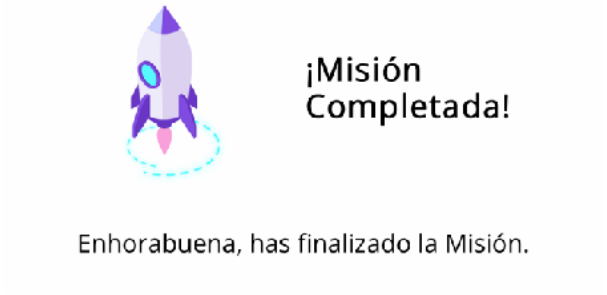
Y es que yo no tengo el valor para tirarme a la vía del tren. Así que empecé a consumir todo tipo de drogas para quitarme de en medio, para petar.

Bebía y consumía de todo. Me enganché a varias drogas en una aventura terrible, durante la que me metí todo lo que encontraba.

Pero un día me dije: no puedes enviarlo todo a la mierda.

Y abrí la puerta de mi recuperación. Pero eso ya os lo explico en la próxima misión.

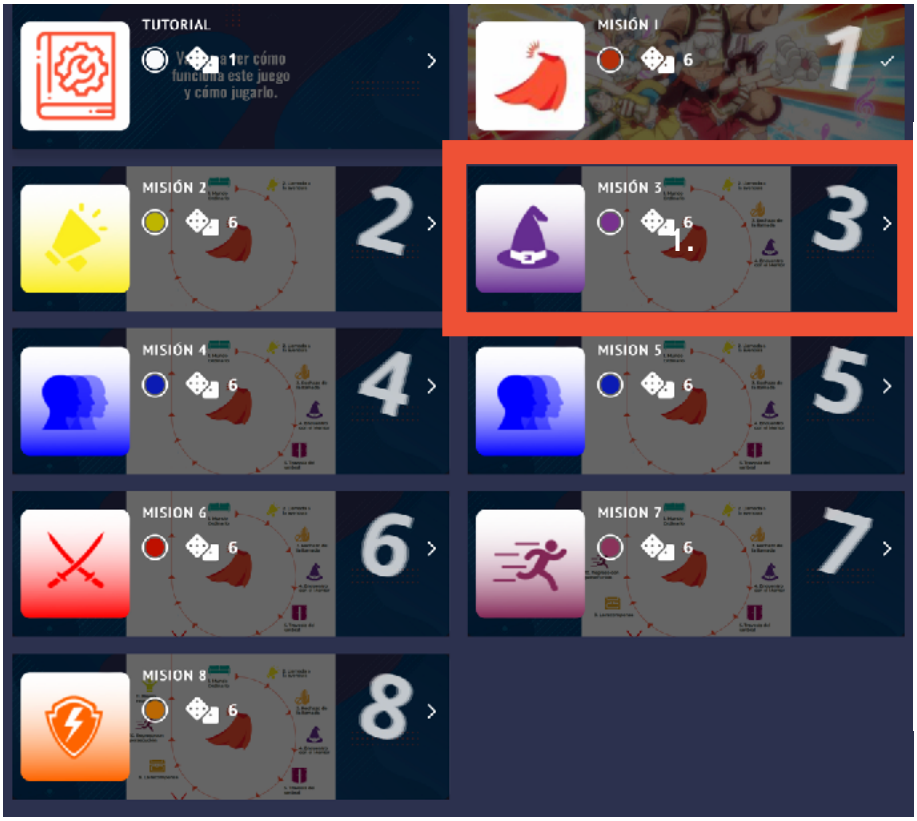
¡Gracias por seguir en esta experiencia!

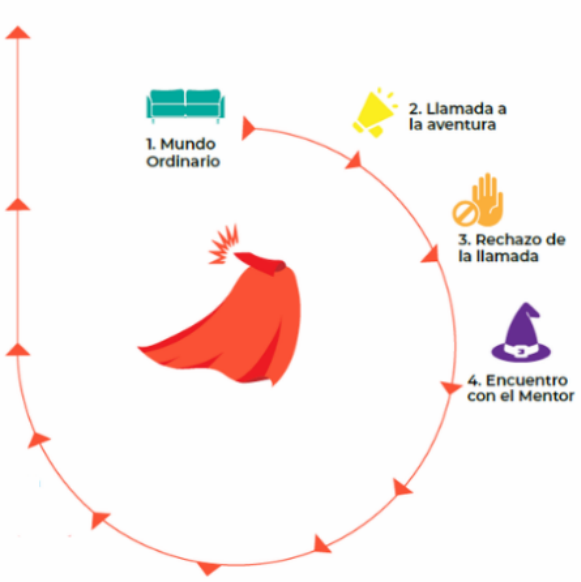

¡Misión
Completada!
Enhorabuena, has finalizado la Misión.

Misión 3.

El encuentro y el umbral.

DUCATA GAM-CAT





Etapa 4. El encuentro con el/la mentor/a

En este momento crucial, en el que el personaje principal necesita desesperadamente orientación, se encontrará con la figura de un/a guía (llamad@ "Mentor/a") que le dará algo que necesita.

Este ser actúa como catalizador de la historia, inspirando al/la protagonista del viaje heroico de tal manera que acabará atendiendo a la llamada de la aventura.

Lo que sea que el/la mentor/a le proporcione al personaje principal (consejos, herramientas o claves para llevar a cabo la misión) le servirá para disipar sus dudas y temores y darle la fuerza y el coraje para comenzar su búsqueda.

De esta manera, el/la protagonista estará preparad@ para cruzar la frontera del mundo ordinario al mundo extraordinario.

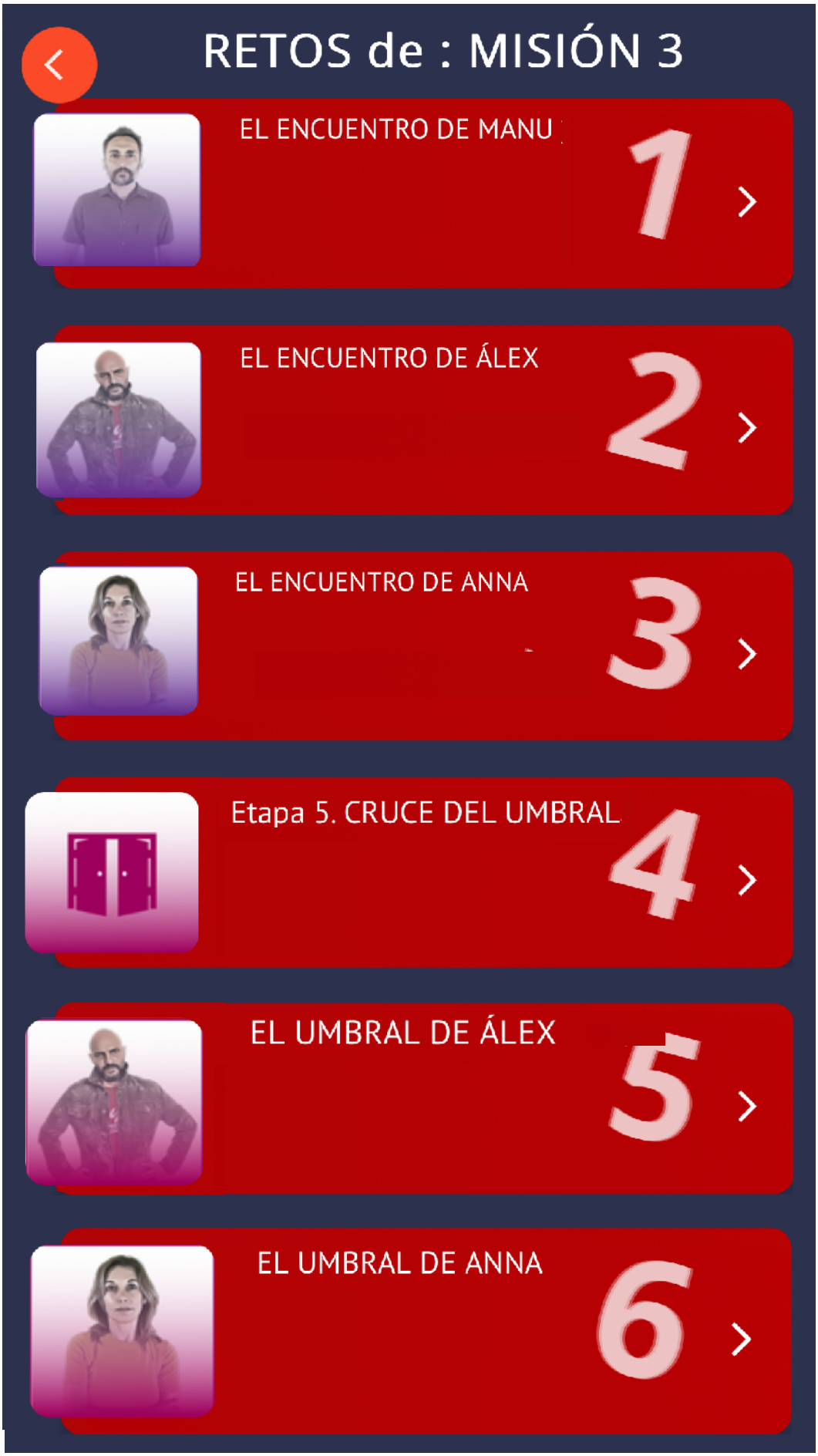
PERSONAJE HABITUAL

EL/LA MENTOR/A

Suele recibir el nombre de ancian@ sabi@ y es aquel personaje que enseña y guía a los héroes durante el camino y les proporciona ciertos dones.

El mentor representa el yo más elevado, nuestra parte más sabia, noble y semejante a la divinidad.

Normalmente este personaje suele aparecer al principio de la aventura, aunque en realidad lo podemos encontrar en cualquier momento.


RETOS de : MISIÓN 3
EL ENCUENTRO DE MANU
1
EL ENCUENTRO DE ÁLEX
2
EL ENCUENTRO DE ANNA
3
Etapa 5. CRUCE DEL UMBRAL
4
EL UMBRAL DE ÁLEX
5
EL UMBRAL DE ANNA
6

Reto 1 EL ENCUENTRO DE MANU



Qué ganas tenía de explicarte **el momento de encuentro** con la que acabaría siendo mi **mentora**...

Y es que como te expliqué el último día, yo **seguía consumiendo** con la paranoia de que me iba a **morir**, sin encontrar la manera de cambiar ese consumo.

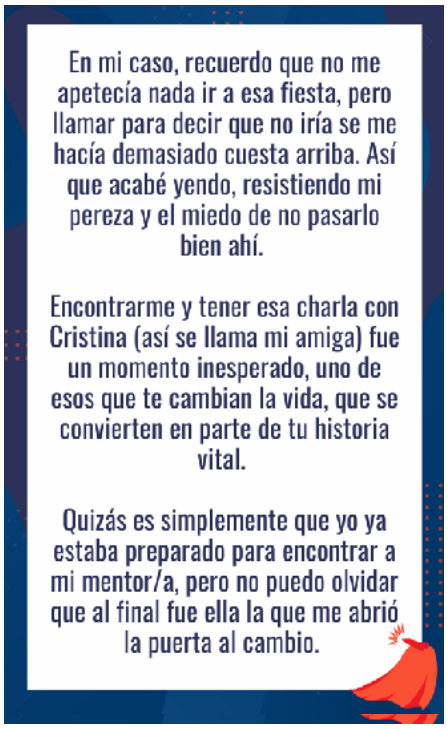
Entonces, un día, en una **fiesta**, me encontré con **una amiga**. Bueno, quizás en esa fiesta no éramos todavía amigos y solo buenos conocidos... **Compartíamos** algún grupo de **amigos** y hacía tiempo que no nos veíamos.

Y en esa fiesta, **empezamos a hablar**. Ella vio rápidamente que yo **no estaba bien**. Me **apartó** disimuladamente del resto de la gente con la que estábamos hablando y empezó a **preguntarme** cosas que no me habría atrevido a responderle a **nadie**. No sé cómo lo hizo, pero no pude parar de contarle... y **se lo expliqué todo**. Acabé **llorando**.

Ella es **doctora** y había decidido **ayudarme**. Nunca se lo agradeceré bastante.

El próximo día te explico cómo **crucé el umbral**, de su mano.

¡Hasta pronto!





Busca en esta sopa de letras 3 palabras que puedas asociar a la ESPERANZA

- [ ] Deporte, Cambio, Lucha
- [ ] Lucha, Conocer, Cambio
- [ ] Lucha, Ira, Cambio
- [ ] Apatía, Conocer, Familia

¡FELICIDADES!

[Respuesta correcta: las 3 palabras relacionadas con la **esperanza** eran LUCHA, CONOCER, CAMBIO]

Y ahora, como quizás ya te hayas imaginado, prepara el boli, la libreta y las deportivas para tu paseo, porque mañana toca... ¡Jornada de reflexión! (seguro que ya te lo veías venir :D).





Reto 2 EL ENCUENTRO DE ÁLEX



¡Hola!

Como te comenté el **último día**, hubo un momento en el que me dije: no puedes enviarlo todo a la **mierda**.

Así que yo no puedo decir, como Manu, que hubo una persona que me abrió la **puerta al cambio**: la situación **extrema** que estaba viviendo fue mi propio **detonante**. No quiero parecer un **soberbio** pero de alguna manera **yo fui mi propio mentor**, al menos en este momento del recorrido. Tuve un momento de **autoconciencia** decisivo.

Así que fui a mi **médica** de cabecera y le pedí que me derivase al **centro** en el que iniciaría un **tratamiento psicológico y psiquiátrico**.

En breve te explico cómo me fue ahí, en el que nos han contado que se llama El viaje del héroe, **el cruce del umbral**.

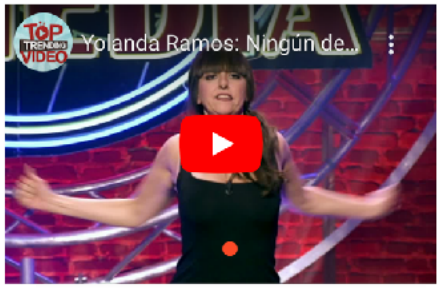


¡FELICIDADES!

¿Cómo van esos progresos escribiendo tu historia? ¿Agujetas por andar? Seguro que no, quizás deberíamos subir el nivel en próximos retos... 😀

Te dejamos un pequeño video por si te apetece reir un rato.

Vídeo: [Yolanda Ramos: Ningún deporte es bueno] **¡Hasta mañana!**



https://youtu.be/VMrzaYErT6w?si=LiE-z5bt25vBQ3XA



Reto 3 EL ENCUENTRO DE ANNA



¡Hola!

Como recordarás, yo estaba en esa **espiral de ingresos, salidas y recaídas**. Y nadie parecía poder dar con la tecla que yo necesitaba para iniciar el cambio real.

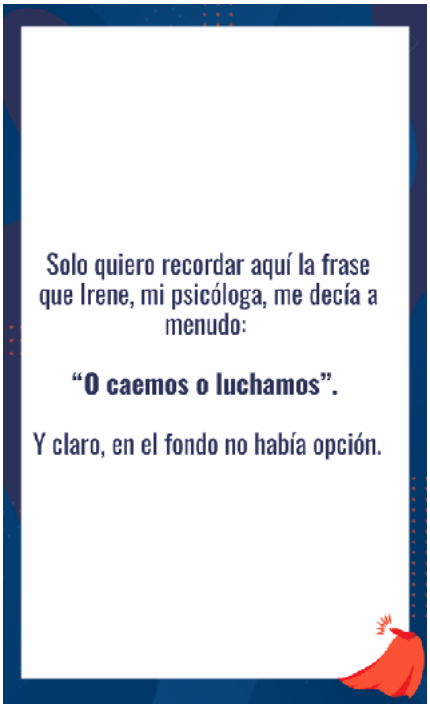
Hasta que me derivaron a otro **hospital** y ahí encontré a mi **mentora, la psicóloga** que me hizo poner las pilas.

Hasta entonces yo vivía del "¡**pobrecita**, pobrecita...!" pero con ella se me acabó el **victimismo**. Me dio mucha **caña**. Me cambió la perspectiva totalmente. La verdad es que hizo un trabajo **extraordinario** conmigo. Subí mi nivel de **responsabilidad** sobre lo que estaba viviendo. Se había acabado la **condescendencia**. Y fue lo que yo necesitaba, sin duda.

Y hasta aquí mi encuentro con la mentora. ¡El próximo día "cruzaremos el umbral"!

¡Hasta pronto!

(y **gracias** por seguir ahí...)



Cuestionario



¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

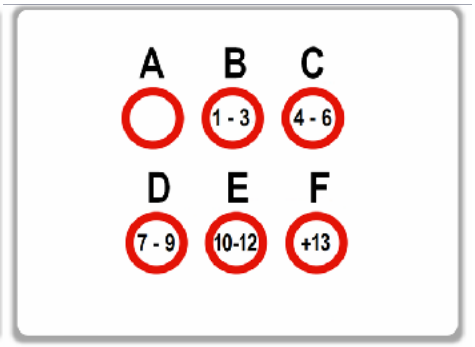
1 / 6 Continuar



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

2 / 6 Continuar



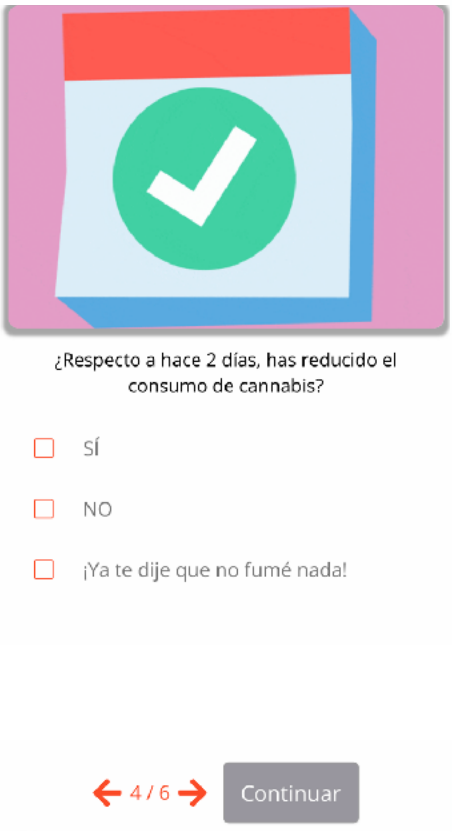
¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

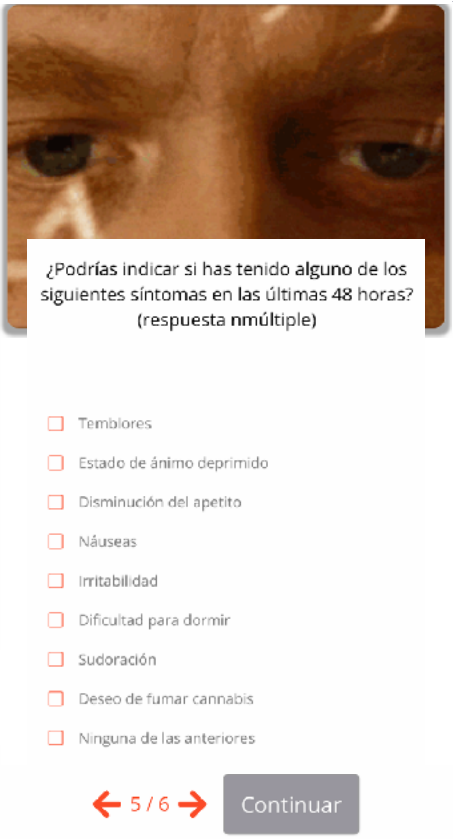
- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

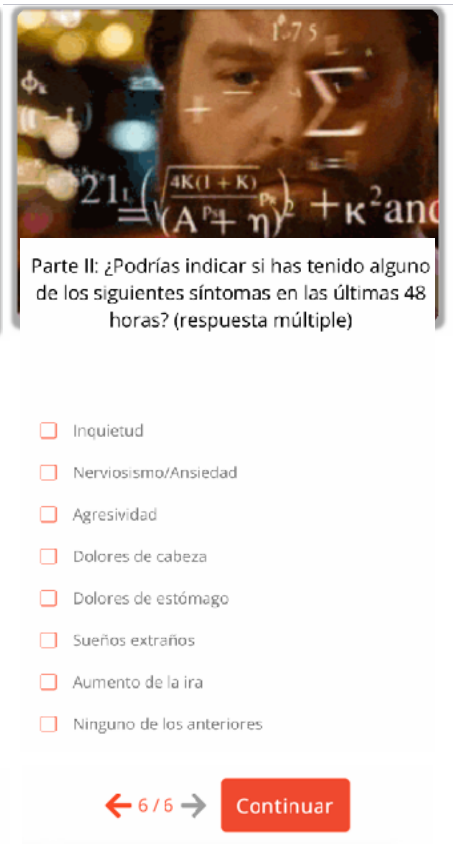
3 / 6 Continuar

Reto 3

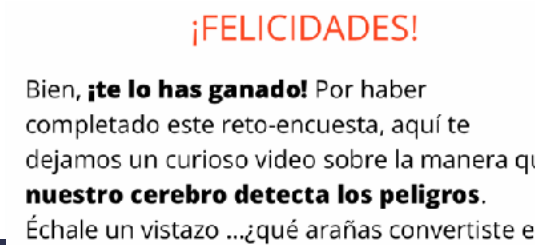
Cuestionario










¡FELICIDADES!

Bien, **¡te lo has ganado!** Por haber completado este reto-encuesta, aquí te dejamos un curioso video sobre la manera qu **nuestro cerebro detecta los peligros**. Échale un vistazo ...¿qué arañas convertiste e gallos?



https://youtu.be/xSKA_K6fm1U?si=yOOtKgHbnudz5l82



Reto 4



Etapa 5. Cruce del umbral

Al cruzar el umbral (la puerta) entre el mundo con el que está familiarizado y el que no, el héroe **comienza** verdaderamente **su búsqueda**, sea **física, espiritual o emocional**.

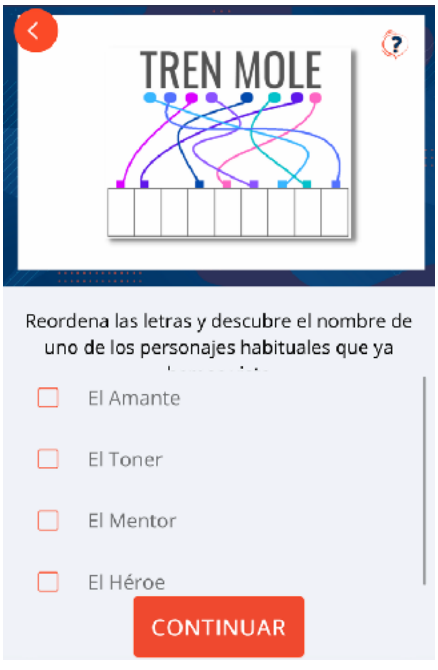
Puede ser **salir** de casa por primera vez en su **vida** o simplemente hacer algo que **siempre** ha tenido **miedo** de hacer. Independientemente de cómo se presente el umbral, **hacer frente** a este primer **obstáculo** significa el **compromiso** del héroe con su viaje y lo que sea que tenga **reservado** para él.

Ya no hay vuelta atrás. Comienza el desarrollo con sus numerosos **obstáculos**. **Ha cruzado la puerta.**

PERSONAJE HABITUAL

EL GUARDIÁN DEL UMBRAL

El Guardián del Umbral no es el villano principal, más bien es uno de sus compinches o simples obstáculos que le ponen las cosas complicadas al héroe (el mal tiempo, la mala suerte, el comportamiento hostil de las personas..). Solemos encontrarlos justo cuando el protagonista va a entrar al mundo desconocido, ya que el Guardián del Umbral tratará de impedírselo. De esta manera, ponen a prueba al héroe y sus habilidades al inicio del viaje de transformación.



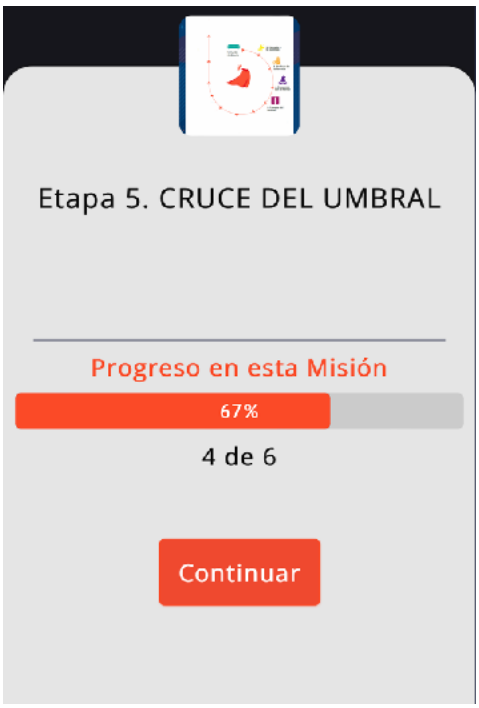


¡FELICIDADES!

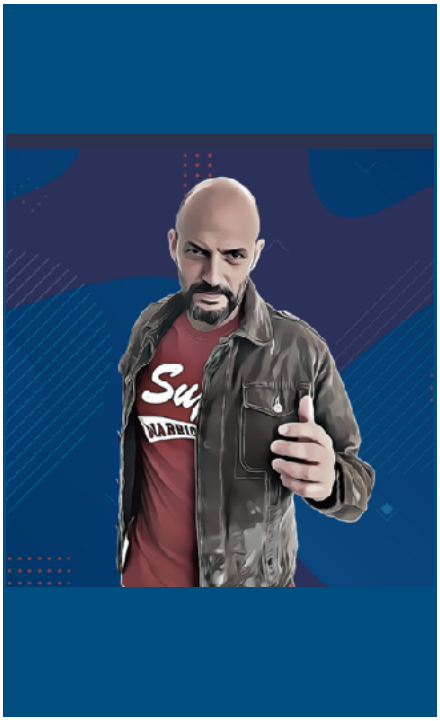
[Respuesta correcta: EL MENTOR]

Bueeeeno... Para mañana deja la libreta, el boli y la ropa deportiva en un lugar visible y al alcance, porque se avecinan preguntas y una sorpresa sobre estilos saludables que ayudan a reflexionar mejor.

¡Hasta Mañana!



Reto 5 EL UMBRAL DE ÁLEX



¡Hola!

Como te comenté el último día, mi **médica de cabecera** me derivó al centro en el que iniciaría un tratamiento **psicológico** y **psiquiátrico**.

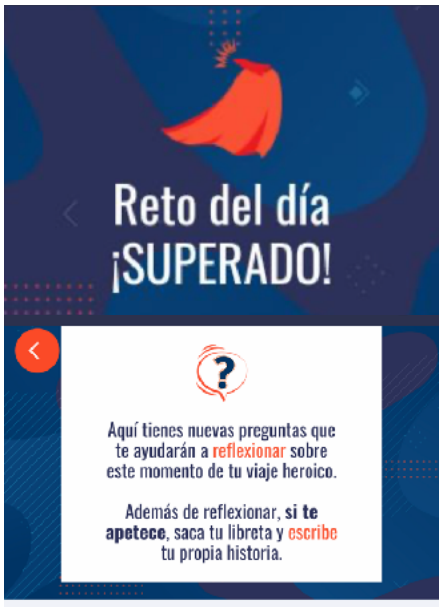
Yo **no confiaba** nada en los psicólogos. Había acudido a consulta psicológica desde los **8 años** por la separación de **mis padres**... ¡cuando eran ellos los que tenían que ir! Así que ¿cómo iba a tener una buena **opinión** de ellos?

En cualquier caso, tal como entré en el centro de tratamiento **dejé** de consumir. **Cannabis**, **alcohol**, **tabaco**... Todo.

Había entrado en la **zona** desconocida de la **abstinencia**. Quizás el hecho de haber caído tan **abajo** me daba la **fuerza** para dejarlo de una manera tan **radical**.
Pero como podrás intuir, eso era **solo el inicio** del viaje.

¡Nos vemos en la siguiente etapa, el **núcleo** de las **historias**!

¡Hasta pronto!



Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Cuándo crees que cruzaste el umbral?
- ¿Cuándo te adentraste en ese territorio "desconocido" para conocer tu yo real y transformar tu vida?
- ¿Cómo lo encontraste? ¿Cómo te sentiste al adentrarte?...

¡FELICIDADES!

Además de la tabla de ejercicios que te dimos de "Siéntete bien" (y que puedes hacer a diario), la posición al **sentarse en una silla** también es muy importante, así que... ¡Siéntate bien!



https://youtu.be/zlfKPm-vxn0?si=xmuz5nP8kocbefOF



Reto 6 EL UMBRAL DE ANNA



Como recordarás, mi psicóloga, **Irene**, representó el punto de **inflexión** en mi tratamiento, al darme tanta **caña**, y me hizo cruzar el umbral hacia el **cambio**.

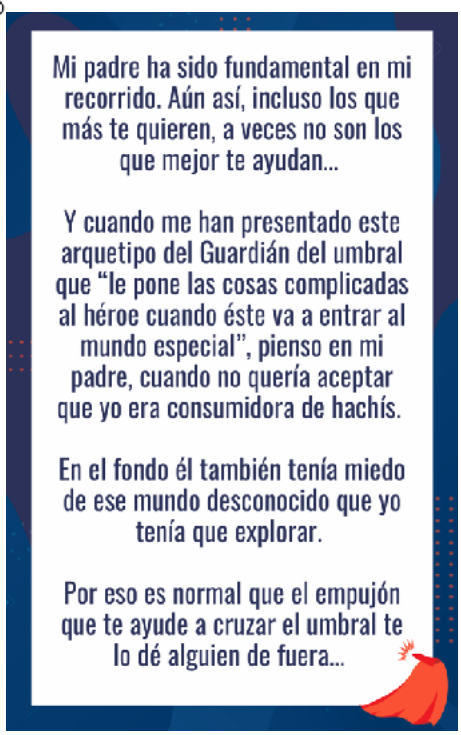
Al inicio yo había sido **reacia** a considerarme "**adicta**" al hachís. Yo que además no encajaba con ninguno de los **estereotipos**. Pero gracias al trabajo con Irene, pude **manifestar** lo que representó el principio del viaje de **transformación**, mi cruce del umbral:

"Soy adicta".

Es decir, **reconocí** en ese momento que el hachís estaba **controlando** mi **vida**. Y aunque en mi casa y en mi entorno no se lo creían (mi padre decía: no, no eres adicta, simplemente no estás bien medicada) poder **decírmelo fue clave** para iniciar el cambio **real**.

Y ese fue mi cruce del **umbral**.

¡En breve te cuento qué pasó más allá de esta puerta!



Cuestionario



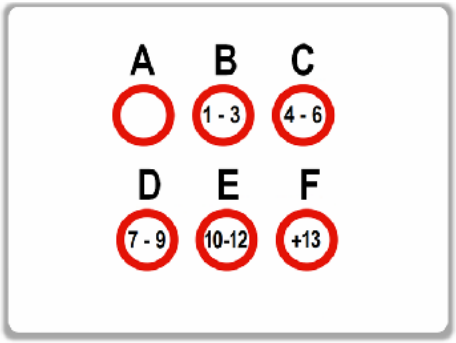
¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

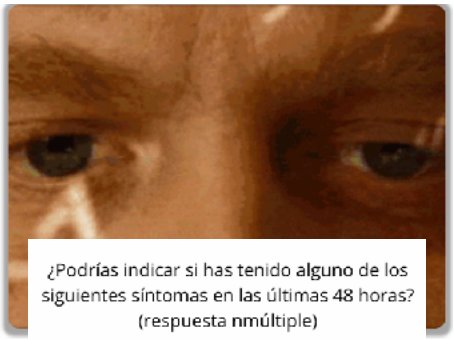
- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

Reto 6 Cuestionario



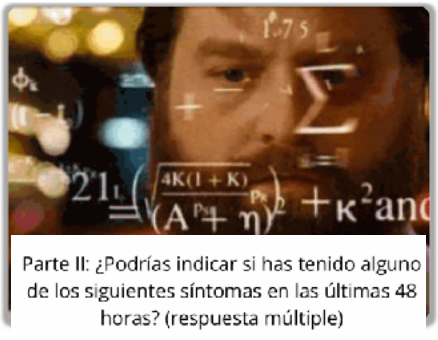
¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!



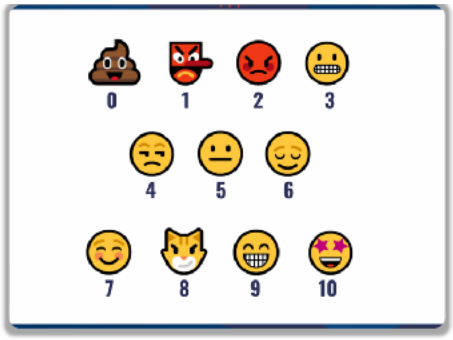
¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores



En una escala de 0 al 10 ¿Cómo ha sido tu semana? 💩(0 un desastre) .... 😀 (10 extraordinaria)

- [ ] 0
- [ ] 1
- [ ] 2
- [ ] 3
- [ ] 4
- [ ] 5
- [ ] 6
- [ ] 7
- [ ] 8
- [ ] 9
- [ ] 10



¿Quién/es son la/s persona/s más importante/s con las que te has relacionado esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Amigos
- [ ] Compañeros de trabajo
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Pareja
- [ ] Padres
- [ ] Herman@s
- [ ] Otro familiar
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Personal sanitario
- [ ] Ninguna de las anteriores



En la última semana, ¿has estado con alguna persona que haya consumido cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO

Reto 6 Cuestionario



¿Has tenido algún disgusto o discusión con alguien esta última semana?

- [ ] SÍ
- [ ] NO



¿A qué sitio crees que deberías haber ido y no has ido esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Bar
- [ ] Gimnasio / Centro deportivo
- [ ] Centro de Salud
- [ ] Centro cívico, casal, centro joven, etc.
- [ ] Lugares al aire libre (lago, playa, montaña, reserva natural, etc.)
- [ ] Otros
- [ ] Ningún sitio



¿A qué sitio has ido y NO deberías haber ido esta última semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Bar
- [ ] Club cannábico
- [ ] Fiestas nocturnas (pub, discotecas, conciertos, fiestas mayores, etc.)
- [ ] Fiestas privadas
- [ ] Manifestación
- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Otros



FIN DE LA MISIÓN 3

¡Enhorabuena! Has finalizado la misión.

En las próximas 24 horas te llegará un correo o un Whatsapp con un breve cuestionario que deberás responder lo antes posible.

Muchas gracias por tu colaboración.

¡FELICIDADES!

9 de cada 10 súper héroes recomiendan un solo reto al día, pero los 10 recomiendan **tomar decisiones**. Aquí va un pequeño corto que habla al respecto, por si te apetece echarle un vistazo.

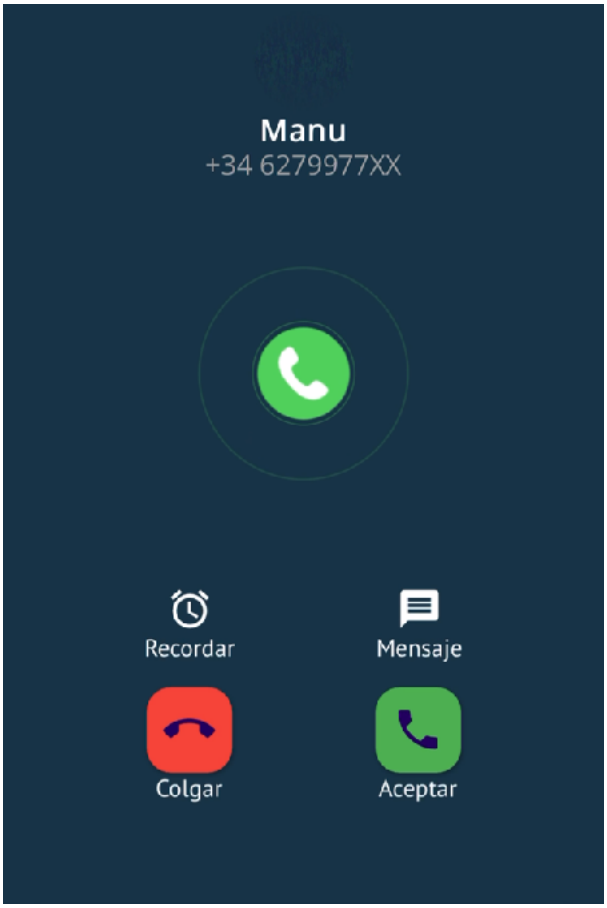
Vídeo: ["Mis Otros Yo"]. Un corto sobre la importancia y consecuencias de tomar decisiones. **¡Hasta mañana!**



https://youtu.be/_cVuXEQxkmg?si=103Oc2Ct9ZA3ht5N



Reto 6 EL UMBRAL DE MANU



Hola, ¡soy Manu!

Para acabar esta 3ª misión, te voy a dejar este audio con mi cruce del umbral.

Como recordarás, mi amiga doctora, Cristina, se había ofrecido para ayudarme. Me sentí muy cuidado, protegido. Me envió al centro de tratamiento. Allí me recetaron ansiolíticos para gestionar la ansiedad de la situación. Fue un proceso largo pero conseguí dejar el cannabis.

Estaba entrando en la fase desconocida de un Manu alejado de una sustancia que le había acompañado durante más de 20 años. Y me sorprendió lo bien que lo llevé. Empecé a hacer mucho deporte y dejé de padecer esa obsesión que tanto me hacía sufrir, esa sensación de estar cerca de la muerte.

Evidentemente, solo era el inicio del viaje, aún quedaban muchos retos por superar. Pero fue un buen inicio.

Me despido por hoy. Gracias por seguir escuchándonos y, sobre todo, por realizar los retos diarios que propone esta experiencia.

¡Adiós!



¡Misión Completada!

Enhorabuena, has finalizado la Misión.

Misión 4.

Aliados y enemigos.

DUCATA GAM-CAT





Etapa 6. Aliados, enemigos, pruebas

Al cruzar el umbral, el protagonista ha salido de su zona de **confort**. En esta nueva etapa de "Aliados, enemigos y pruebas" se va a tener que **enfrentar** a una serie de **desafíos** cada vez **más difíciles** que pondrán a prueba sus habilidades y poderes.

Es la etapa en la que el héroe va a aprender **en quién** se puede **confiar** y en quién no. La etapa en la que **ganará aliados y se enfrentará a enemigos** que, cada uno a su manera, le ayudarán a prepararse para las **pruebas más grandes** que están por venir.
Como en esta etapa del viaje del héroe suelen pasar muchas **cosas diferentes**, la hemos separado en los **3 momentos** que el propio título sugiere: **Aliados, enemigos, pruebas.**

Y vamos a empezar viendo el momento de **LOS ALIADOS**. Ese momento en el que uno **encuentra** una **ayuda insospechada** que le **facilita** superar las **pruebas** con las que se encuentre.

PERSONAJE HABITUAL

EL/LA AMIG@

El personaje del amigo representa a aquellos que son confiables, realistas y honestos. Son esos personajes que apoyan y acompañan al héroe en la aventura y le brindan la sensación de calma y fortaleza cuando más las necesita.
Le pueden complementar con **poderes o habilidades** que el protagonista no posee como pueden ser la paciencia, la calma, el humor o alguna técnica... o simplemente aportar su fortaleza para que el personaje principal de la historia no se enfrente en soledad a un enemigo superior a él/ella.


RETOS de : MISIÓN 4
EL ALIADO DE ANNA
1
EL ALIADO DE MANU
2
EL ALIADO DE ÁLEX
3
Etapa 6. ALIADOS, ENEMIGOS, PRUEBAS II
4
EL ENEMIGO DE MANU
5
EL ENEMIGO DE ÁLEX
6

Reto 1 EL ALIADO DE ANNA



El último día te expliqué cómo crucé el umbral **al decirme** sin contemplaciones que yo **era adicta.** Con esa **afirmación** entraba en el espacio desconocido de la **transformación**, en lo que los que se dedican a esto de las historias llaman el **Mundo Especial o Extraordinario.**

Al **decirme** eso sentí que había dado un **paso muy grande**. Y claro, lo que venía después no podía ser más de lo mismo.

Me iba a enfrentar a **nuevos** y desconocidos **retos**...

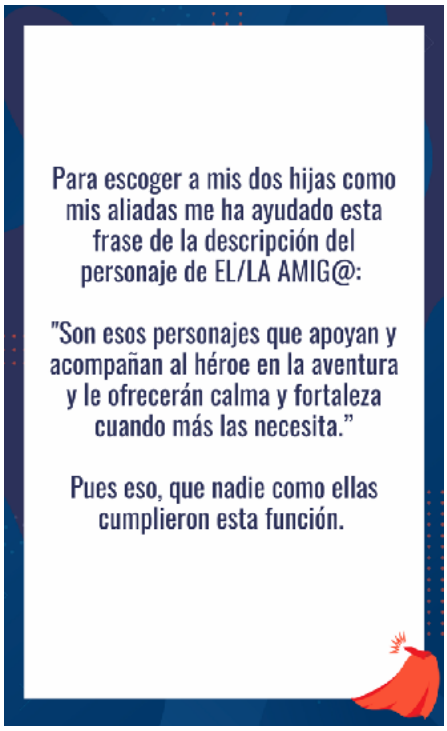
Si tengo que pensar en quienes representaron la figura de **aliad@** sin duda hablaría de dos: **mis propias hijas**.

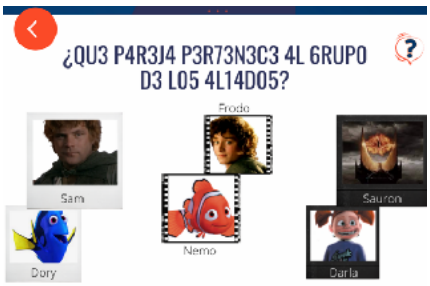
Puede parecer **raro** que las escoja a ellas cuando no podía compartir con ellas lo que yo estaba **viviendo** ni podían ayudarme con sus **consejos**.

Mis hijas, "**mis aliadas**", me sorprendieron en esta etapa **ayudándome** como nunca, como si **intuyeran** que su madre estaba viviendo un período muy **complejo**.

Hasta aquí el momento "Aliadas". El próximo día te presentaré a "mi **enemigo**", que creo que **te sorprenderá** todavía más!

¡En breve os lo presento!





Para poder responder, primero deberás descifrar la pregunta. Sustituye los numeros por letras que se les parezcan (ejemplo 3=E)

- ☐ Frodo - Nemo
- ☐ Sauron - Darla
- ☐ Sam - Dory



¡FELICIDADES!

Si estás utilizando la libreta de notas, hoy volvemos a recordarte que para mañana la tengas **a mano** porque vamos a hacerte algunas preguntas para **reflexionar** sobre el momento de **Los Aliados**.

Y ¿sabes que va muy bien para reflexionar? **¡Cocinar!** Así que esta vez, para pensar en las preguntas, en **esta misión** te proponemos que cocines. **No hace falta** que sea **un gran manjar** simplemente algo que te guste y tengas a mano.

Aprovecha ese tiempo (y todo el que te sea necesario) **para pensar** en las preguntas que te propondremos.

¡Hasta mañana!



Reto 2 EL ALIADO DE MANU



Como te comenté el último día, mi cruce del umbral no tuvo **inicialmente** mucho de dramático. Me puse a hacer mucho **deporte**, corría casi a **diario**, y dejé de sentir esa **horrible** sensación de estar cerca de la **muerte**.

Pero hay una cosa que no mencioné el otro día y que es **importante**: me había **quitado** del cannabis pero **no del tabaco**. Seguía fumando **mucho**. Y aunque eso no se llevaba bien con la nueva vida **saludable** que había iniciado, no me sentí capaz de **eliminar** el **cigarrillo** de mi vida.

Y aquí llega **mi aliado**, el que me hace dar un paso adelante: **el dentista**. ¿Os ha sorprendido, no? No es que él tuviese la intención de **facilitarme** el proceso de transformación, **pero lo hizo**.

Me explicó que tenía la boca **destrozada** (cosa que ya sabía) y me dejó muy claro que si no dejaba de fumar **inmediatamente** acabaría destrozando mi **boca** y mis **dientes** no me acompañarían por mucho más **tiempo**. La imagen de mi boca que me pintó me dejó **helado**.

Decidí **dejar** el tabaco. Me quité este hábito y ya nada parecía poder **detenerme**.

Pero claro, igual que hay aliados, hay **enemigos**.

Pero eso te lo explico el **próximo** día. ¡Seguro que **no te esperas** un enemigo como el que te voy a presentar!

¡Hasta pronto!

Aquí tienes nuevas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre este momento de tu viaje heroico.

Además de reflexionar, **si te apetece**, saca tu libreta y escribe tu propia historia.

Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Reconoces algún/a aliado/a?
- ¿Alguien que te calmase o diese fortaleza?
- ¿Recuerdas alguna alianza que te ayudase?



¡FELICIDADES!

Te seguimos animando a que escribas en una libreta y construyas tu propia gran historia...

Hoy puedes complementar el reto con un menú a tu gusto hecho por ti.

Cocinar quizás no sea tu fuerte o a lo mejor es una actividad que te agrada... pues aquí va un video con trucos de cocina. ¿Te atreves a probar?



https://youtu.be/Sb2MfivmS5A?si=t6joQ4GKRqgCp9cN



Reto 3 EL ALIADO DE ÁLEX



¡Hola!

¿Cómo vas? Espero que estés creando tu **propia historia**...

Sigo con la mía. Como recordarás, había entrado en la zona desconocida de la **abstinencia total** y lo había hecho **solo**. También recordarás que comenté que de alguna manera yo fui mi **propio mentor**, que alcancé un estado de consciencia que me permitió **ver** las cosas de **otra manera**.

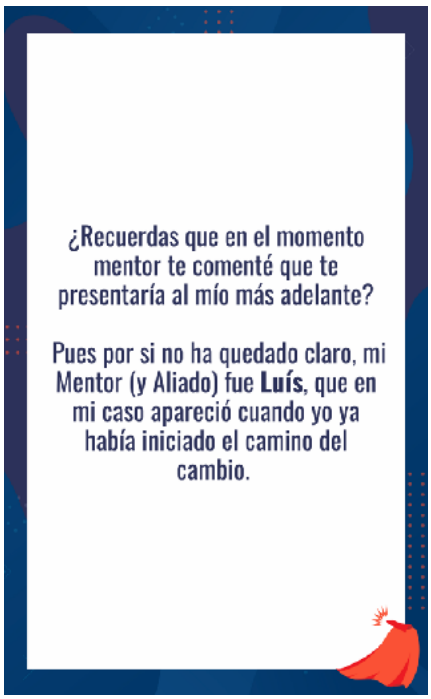
Pues bien, llegado el momento "**Aliado**" os quiero presentar a un **psicólogo** que conocí durante mi tratamiento... ¡Yo que como te comenté **no creía** en la psicología por mi experiencia **infantil**!

Pues bien, apareció **Luís** y empecé a sentir que no me lo daba todo masticado y le puso **nombre a cosas** que me estaban pasando. Y eso me vino muy bien: **entender**. Ver que yo no era especial sino **uno más** y que pasaba por unas cosas por las que **pasan tantos**.

Tengo que reconocer que me dio un par de **consejos** que a mí no me hicieron falta, sobre no ver a mis **amigos** o no ir a **bares** por ahora. Más adelante veréis por qué en eso no le hice caso y cómo me fue.

¡Nos vemos en la siguiente etapa, la de los **enemigos**! (esa debes tener ganas de escucharla)

¡Hasta pronto!



Cuestionario



¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

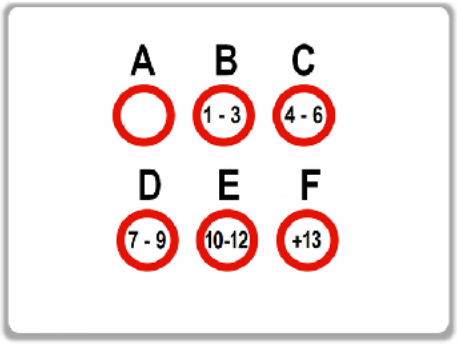
1 / 6 Continuar



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

2 / 6 Continuar



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

3 / 6 Continuar

Reto 3

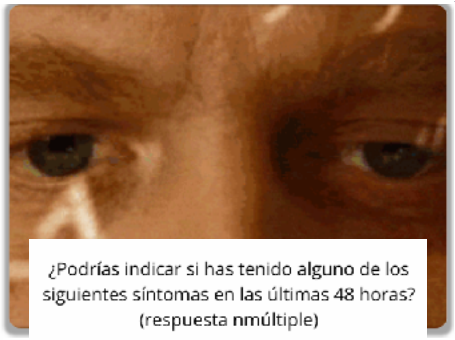
Cuestionario



¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!

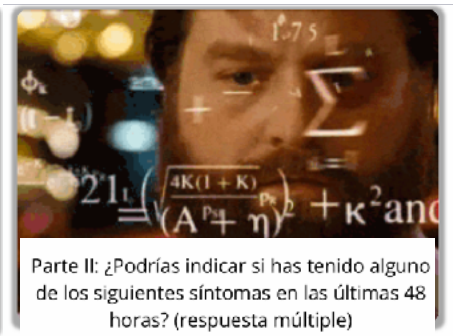
4 / 6 → Continuar



¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores

5 / 6 → Continuar



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores

6 / 6 → Continuar



¡FELICIDADES!

Bien, ¡te lo has ganado! Por haber completado este reto-encuesta y aprovechando que últimamente has estado cocinando y siendo más activo, aquí viene un divertido monólogo de Leo Harlem sobre salud y nutrición.



https://youtu.be/eC2TGWmto1k?si=OICLfu_vr2_2uqSH



Reto 4



Etapa 6. ALIADOS, ENEMIGOS, PRUEBAS II

Como ya vimos, durante la etapa de "Aliados, enemigos y pruebas" **el héroe** se va a tener que enfrentar a **desafíos** que pondrán a **prueba** sus **habilidades** y **poderes**.

Junto con los ALIADOS que vimos anteriormente, en esta etapa aparecen **LOS ENEMIGOS**, esos seres que están para fastidi... no, para que saquemos **lo mejor** de nosotros mismos.

Y aprendamos más y mejor.

PERSONAJE HABITUAL

EL EMBAUCADOR

Es el personaje habitual más complejo de todos, sirve para no dar descanso a los lectores, para mantenerlos en tensión y no saber qué ocurrirá a continuación. Los embaucadores son quienes acompañan al héroe para traicionarlos o confundirlos. Cualquier personaje puede ser un embaucador siempre que sirva para sembrar la duda. Ejemplos de embaucadores que seguramente conozcáis: Buggs Bunny, la serpiente Kaa, Jack Sparrow, el zorro de los cuentos clásicos...



Fíjate bien en este árbol. ¿Cuantas caras ves?

- [ ] 5
- [ ] 7
- [ ] 8
- [ ] 10

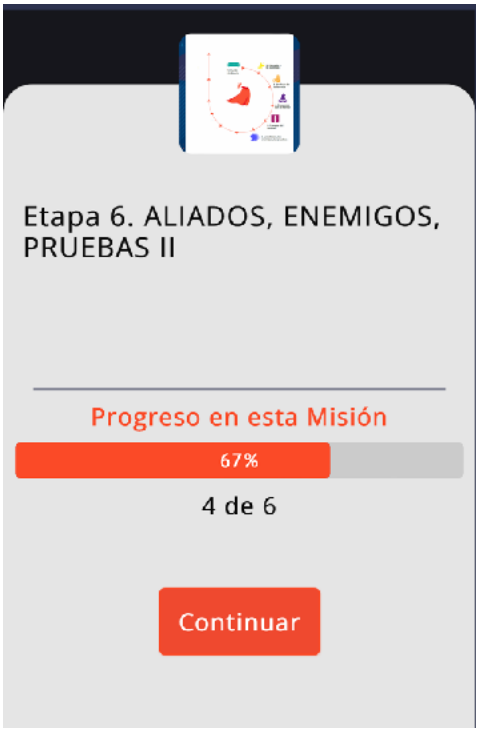


¡FELICIDADES!

[Respuesta correcta: 10 caras]

Como es costumbre, hoy volvemos a recordarte que para mañana tengas tu **libreta a mano** porque vamos a darte algunas preguntas para **reflexionar de nuevo** sobre el momento de los **Aliados, enemigos, pruebas**....

¡Ah! Y no te olvides de los ingredientes. Comer es un placer y con cuatro nociones, ¡cocinar, también!



Reto 5 EL ENEMIGO DE MANU



¡Hola!

Si te sorprendí nominando a mi **dentista** como aliado, creo que te voy a sorprender con mi "**enemigo**".

Y es que voy a nominar a... **la Navidad.**

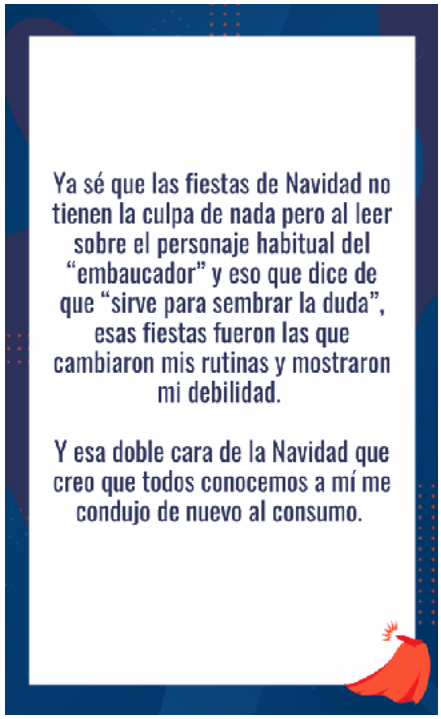
Bueno, las fiestas navideñas, porque la Navidad la pasé con mi madre y mi hermano y todo fue **muy bien**. Pero justo después me fui a **esquiar** con unos **amigos**. Y, por la noche, uno de ellos, que además como yo también había dejado el tabaco, me dijo de **comprar un paquete** de tabaco a medias... al día siguiente, en el telesilla, seguimos **fumando**...

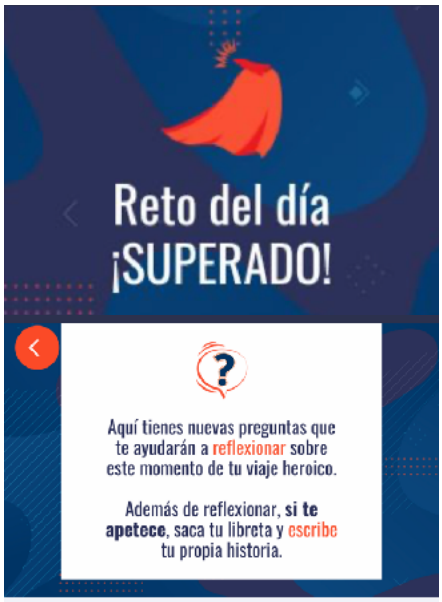
Y así **volví**. Al principio me propuse que sería **sólo durante el viaje**, pero para Reyes ya era **fumador** de tabaco de nuevo.

Había **retrocedido** una casilla... Pero eso solo era el **inicio** de mi retroceso.

En breve te explico a dónde me llevó este tropiezo.

¡Hasta pronto!





Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Reconoces algún/a enemigo/a?
- ¿Alguien que te perjudicase aunque fuese involuntariamente?
- ¿Que no te ayudase cuando seguramente le necesitabas o que te llevase al límite?

¡FELICIDADES!

¿Cómo van esos progresos escribiendo tu historia? ¿Y en la cocina? Para seguir aprendiendo, aquí tienes algunos trucos más para ser todo un **Súper Chef**.

A todos nos gusta la pasta... ¡y comerla, también! **3 recetas** para pasta **sin** necesidad de encender el **fuego**.



https://youtu.be/e2B8Ypg2gws?si=SW0ZEUzidMLOqAqK



Reto 6 EL ENEMIGO DE ÁLEX



¡Hola!

Después de presentarte a mi ALIADO, **Luís**, mi nuevo psicólogo, toca hablar del **ENEMIGO** del héroe.

Quizás en ese momento de mi vida podía pensar en **unos cuantos** enemigos.

Hoy ya no me engaño: **el enemigo es uno mismo**. Echar la "**culpa**" a los **demás** no ayuda, supongo que ya lo sabes.

Pero si tengo que pensar en alguien que, seguramente sin saberlo, **no me ha ayudado** en este proceso, es **mi padre**. Su **indiferencia**, su **ausentismo**, pero también su rigor, su exigencia, y hasta su **menosprecio**... siempre me hicieron **daño**.

Pero si tengo que pensar en alguien que, seguramente sin saberlo, **no me ha ayudado** en este proceso, es **mi padre**. Su **indiferencia**, su **ausentismo**, pero también su rigor, su exigencia, y hasta su **menosprecio**... siempre me hicieron **daño**.

En este **momento** en el que yo me había **desenganchado**, **intenté** hablar con él para ver si podíamos tener algún tipo de **relación**.

Nada. Cada vez que le veía yo me ponía **peor**. Por suerte no tan mal como para volver a la casilla de **salida**.

Al final decidí que era mejor no seguir **forzando** una **relación** con él que **no me estaba ayudando**.

¡Nos vemos en breve!

Cuestionario



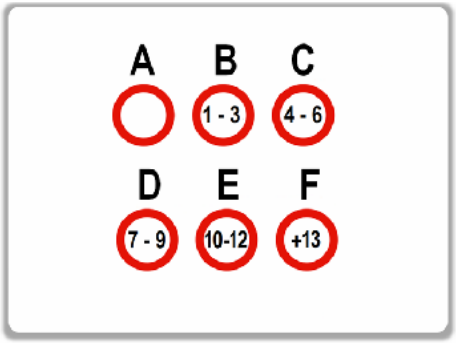
¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

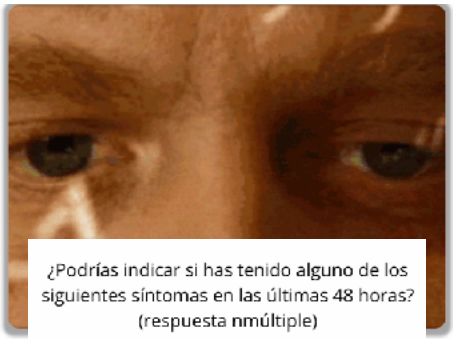
- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

Reto 6 Cuestionario



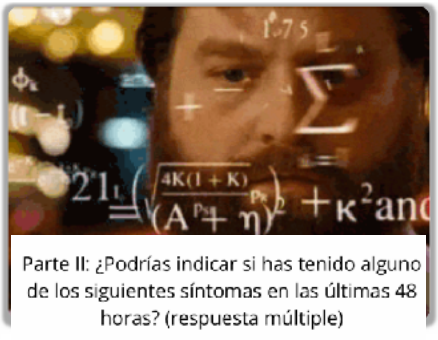
¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!



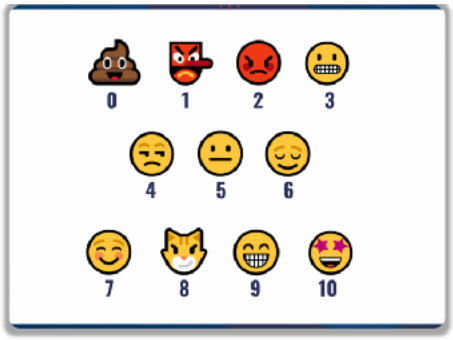
¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores



En una escala de 0 al 10 ¿Cómo ha sido tu semana? 💩(0 un desastre) .... 🤩 (10 extraordinaria)

- [ ] 0
- [ ] 1
- [ ] 2
- [ ] 3
- [ ] 4
- [ ] 5
- [ ] 6
- [ ] 7
- [ ] 8
- [ ] 9
- [ ] 10



¿Quién/es son la/s persona/s más importante/s con las que te has relacionado esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Amigos
- [ ] Compañeros de trabajo
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Pareja
- [ ] Padres
- [ ] Herman@s
- [ ] Otro familiar
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Personal sanitario
- [ ] Ninguna de las anteriores



En la última semana, ¿has estado con alguna persona que haya consumido cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO

Reto 6 Cuestionario



¿Has tenido algún disgusto o discusión con alguien esta última semana?

- [ ] SÍ
- [ ] NO



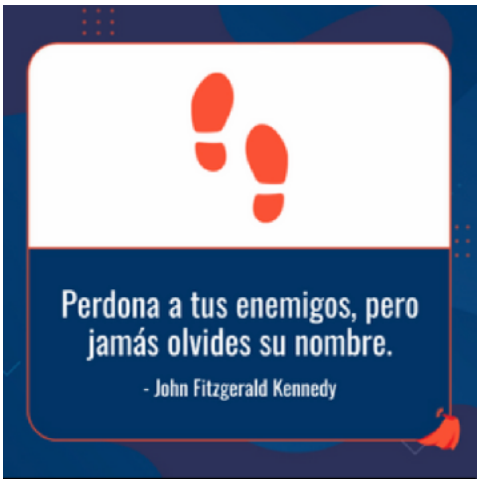
¿A qué sitio crees que deberías haber ido y no has ido esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Bar
- [ ] Gimnasio / Centro deportivo
- [ ] Centro de Salud
- [ ] Centro cívico, casal, centro joven, etc.
- [ ] Lugares al aire libre (lago, playa, montaña, reserva natural, etc.)
- [ ] Otros
- [ ] Ningún sitio



¿A qué sitio has ido y NO deberías haber ido esta última semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Bar
- [ ] Club cannábico
- [ ] Fiestas nocturnas (pub, discotecas, conciertos, fiestas mayores, etc.)
- [ ] Fiestas privadas
- [ ] Manifestación
- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Otros



FIN DE LA MISIÓN 4

¡Enhorabuena! Has finalizado la misión.

En las próximas 24 horas te llegará un correo o un Whatsapp con un breve cuestionario que deberás responder lo antes posible.

Muchas gracias por tu colaboración.

¡FELICIDADES!

9 de cada 10 súper héroes recomiendan un solo reto al día, pero los 10 recomiendan **dormir bien**.

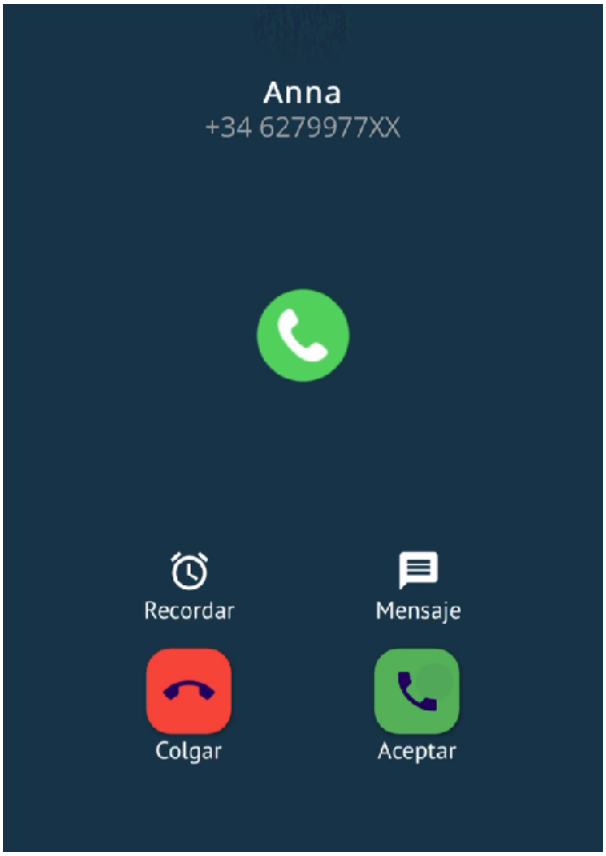
Aquí va un pequeño corto que habla al respecto, por si te apetece echarle un vistazo.



https://youtu.be/zBNXZVRVJt8?si=vXFqSr4tayqv0xV_



Reto 6 EL ENEMIGO DE ANNA



Hola, ¡Soy Anna!

Para acabar esta 4ª misión te voy a presentar a mi enemigo… si es que se le puede llamar así.

Y es que así como te expliqué que mis aliadas fueron mis hijas, a mi enemigo lo introduje yo misma en casa, muchos años después del episodio con el cannabis que os he explicado.

Me había mantenido muchos años sin consumir, con toda la fortaleza que ello requería, mis hijas se iban haciendo mayores… y a los 40 años me volví a casar.

Desde luego no le podría llamar embaucador a mi nuevo marido, porque no tenía la intención de llevarme por el mal camino, pero, a veces, las personas que no son conscientes de las dificultades y características del proceso que has vivido se pueden convertir en tus enemigos.

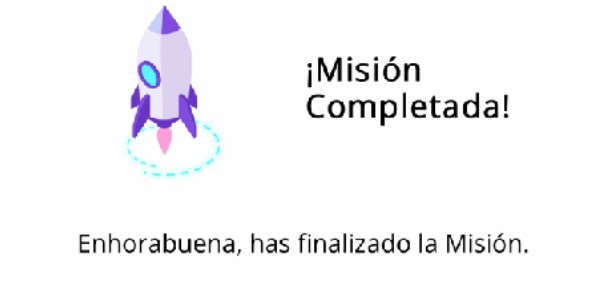
Y es que fue él mismo, mi nuevo marido, quien me propuso, en un momento en el que estábamos pasando ciertas tensiones, fumar marihuana. Para relajarnos. ¡Imaginad su grado de desconocimiento de mi situación, aunque es verdad que yo había pasado muchos años sin consumir!

Pues accedí. Y bueno, no sé cómo es ese dicho de pasar de “Málaga a Malagón”, o algo así, pero yo pasé del hachís a la marihuana. Mi período de abstinencia se había acabado.

El próximo día me tocará explicarte una prueba a la que tuve que enfrentarme.

¡Gracias por seguir con la experiencia! ¡Y felicidades por haber acabado la misión 4!

¡Hasta pronto!


¡Misión
Completada!
Enhorabuena, has finalizado la Misión.

Misión 5.

La prueba y la caverna.

DUCATA GAM-CAT





Etapa 6. Aliados, enemigos, pruebas (III)

Como ya vimos, durante esta etapa de "Aliados, enemigos y pruebas"..., el héroe se va a tener que enfrentar a **desafíos** que medirán sus habilidades y poderes y le preparará para **la gran prueba final.**

Superará algunas y otras, no. Las PRUEBAS que supere en esta etapa **fortalecerán** su **confianza**. **Las que no, servirán para su aprendizaje**.

PERSONAJE HABITUAL

EL/LA GOBERNANTE/A

Este personaje tiene la función de organizar, poner paz, unificar y armonizar su alrededor. El gobernante sólo piensa en el poder y el **control**. No aceptan el fracaso, y son obsesos en la creación de un orden y en el cumplimiento de las reglas. Su mayor temor es ser derrocado. Sus debilidades son el ser demasiado autoritario, e incapaz de delegar. Sus virtudes son la responsabilidad y el liderazgo.


RETOS de : MISION 5
LA PRUEBA DE ÁLEX
1
LA PRUEBA DE ANNA
2
LA PRUEBA DE MANU
3
Etapa 7. INTERNAMIENTO EN LA CAVERNA MÁS PROFUNDA
4
LA CAVERNA DE ANNA
5
LA CAVERNA DE MANU
6

Reto 1 LA PRUEBA DE ÁLEX



Como recordarás de mi momento anterior, había **intentado recuperar** la relación con mi **padre**, sin resultado.

Recuerdo hablar mucho con Luís, mi psicólogo, sobre eso. Yo **necesitaba conectarme emocionalmente** con mi padre seguramente porque **me sentía solo** y me había aislado de antiguos amigos.

Aún así, **veía** a algunos, que eran muy **cuidadosos** de no fumar delante de mi. Evitaban hablar del tema o que se notara que ellos **seguían** fumando.

Estaba claro que durante esta larga **etapa** me estaba **enfrentando** a mi reto de **abstinencia** en una especie de **burbuja** o en un entorno bastante **protegido**. Aún así, creo que fue ideal para hacerme fuerte para la **gran prueba** que había de enfrentar en algún momento: **volver** con el **grupo de amigos** y salir normalmente.

Porque yo había decidido, dijese lo que dijese Luís, que **iba a hacerlo**. Porque **los necesitaba**. Y por qué no decirlo, quería **demostrar** que yo podía con ello. ¿Arrogancia? Veremos...

Lo sabrás en breve.



¿Cuántos "3" hay en la imagen?

- [ ] 16
- [ ] 12
- [ ] 17
- [ ] 11

¡FELICIDADES!

Se avecina día de reflexión, así que para mañana ten el boli y la libreta preparados.

Recuerda que pasear es un buen momento para reflexionar, pero ¿Sabes qué hace el pasear mucho más interesante? **¡Fotografiar!** Así que sal a pasear un rato y saca alguna fotografía que pienses que puedes **relacionar con los Aliados, Enemigos y Pruebas**.





Reto 2 LA PRUEBA DE ANNA



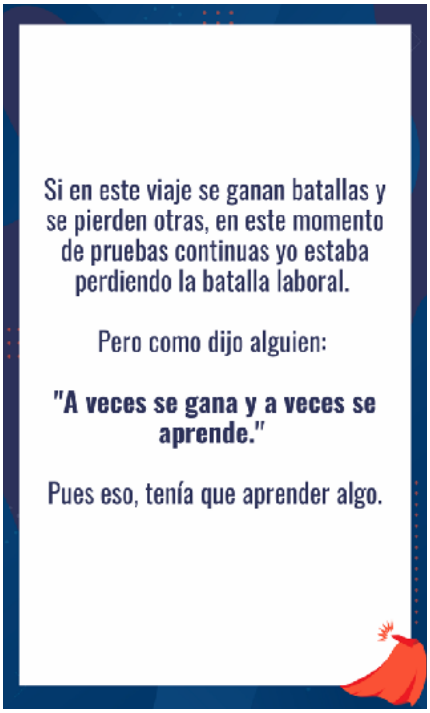
El último día que te expliqué mi historia recordarás que sin darme cuenta **había vuelto** a **caer en el cannabis**, muchos años **después** de superar mi consumo de **hachís**. Con mi segundo (y actual) **marido** como cómplice.

De manera algo **inocente** y desde luego **insospechadamente**, estaba en un mismo lugar, en una especie de nueva **casilla de salida**.

Empecé a **consumir** no solo con mi marido sino que volvía a hacerlo **a solas**, ¡cada día!

Seguramente mis **aliadas** anteriores se dieron **cuenta**, pero debieron pensar que esto era otra cosa.

Y a la pólvora solo le faltaba el fuego. Y éste llegó al cabo de un par de años desde mi **nuevo matrimonio**, en forma de una **jefa** que me empezó a hacer **la vida imposible,** en un entorno de mucho trabajo y mucho **estrés**.





Aquí tienes nuevas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre este momento de tu viaje heroico.

Además de reflexionar, **si te apetece**, saca tu libreta y escribe tu propia historia.

Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Qué retos tuviste que superar? ¿Qué obstáculos?
- ¿Algún momento que te hiciese entender la esencia del camino que habías empezado a recorrer?
- ¿Alguna caída en el abismo antes de la ascensión?

¡BIEN HECHO!
Mañana un nuevo reto

¡FELICIDADES!

¿Te gusta la fotografía? ¿Tienes Instagram? Aquí unos trucos interesantes para sacarle todo el rendimiento a la cámara de tu móvil. En Youtube puedes encontrar muchos más tutoriales para hacer fotos como un auténtico profesional.



https://youtu.be/54SmHW7M7hM?si=YtwISlgOtyqYPxhh



Reto 3 LA PRUEBA DE MANU



¡Hola!

Supongo que **recordarás** lo que te conté el último día,que por culpa de las **fiestas Navideñas** (es broma, qué culpa tendrán ellas), yo había vuelto a fumar tabaco .

Y bueno, **al poco** de volver a casa de las vacaciones **ya no fue solo el tabaco**. **Pensé** que un poco de **marihuana** no me vendría mal y...

¡Qué te voy a contar!

Ahí estaba de nuevo. Había superado muchas pruebas y tentaciones pero **esa no la vi venir**.

Otra de las **pruebas** a las que me enfrentaba en esos momentos requería lo mejor de mí: **mi familia** tenía un piso **alquilado** con renta antigua que se iba a quedar disponible en poco tiempo. Yo proponía hacer una **reforma integral**, aunque nos costase dinero, para **aumentar su valo**r. Mi madre y mi hermano **no lo veían** igual y pensaban en **alquilarlo** tal como estaba.

Yo estaba seguro de tener **razón**, pero lo que no estaba seguro era de poder mantenerme **firme** ante mi familia, que sentía que **no confiaba** del todo en mí.

Eso me **hería**. Y la marihuana no me **ayudaba** sino justo todo lo contrario.

Y con ese dolor me introduje en la **caverna**. No te preocupes, **mañana** descubrirás lo que es la famosa caverna.

¡Hasta pronto!

Cuestionario



¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

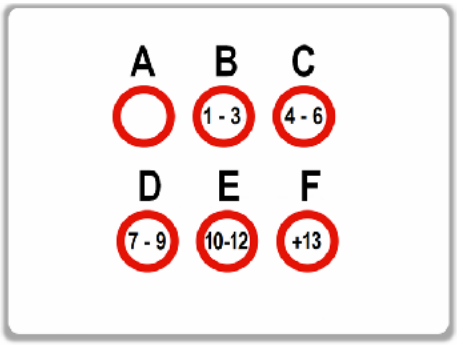
1 / 6 Continuar



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

2 / 6 Continuar



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

3 / 6 Continuar

Reto 3

Cuestionario



¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!

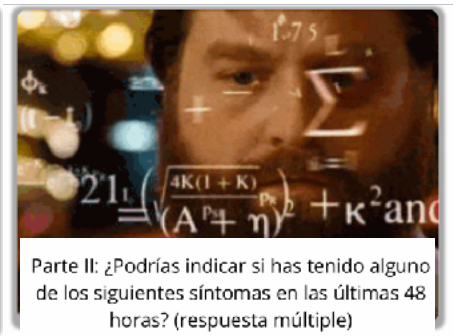
4 / 6 Continuar



¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores

5 / 6 Continuar



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores

6 / 6 Continuar



¡FELICIDADES!

¿Te has fijado que todos los **retos** que te proponemos son **creativos**? Andar para reflexionar, escribir, cocinar, fotografiar, etc. Todos están relacionados con la creatividad, y es que **la creatividad nos rodea**.

Pues el siguiente video nos da unos truquillos para **potenciar nuestra propia creatividad**.



https://youtu.be/JRx8xBDvCXM?si=fhHKdl7hry9o-mhE



Reto 4

Etapa 7. INTERNAMIENTO EN LA CAVERNA MÁS PROFUNDA



Como hemos visto en la etapa anterior, el/la protagonista de la historia va superando **obstáculos**, generalmente **in crescendo**.

Los supere o no, con cada uno de ellos irá **aprendiendo** y evolucionando. Irá **conociendo** mejor a sus **enemigos** y a **sí mismo**. Todo esto le ayudará en el **momento decisivo**.

La caverna es una imagen que representa el **momento o espacio** en el que el/la protagonista hace los **preparativos finales antes** de enfrentarse a **la prueba suprema**, la que definirá su **fracaso o triunfo.**

En esa "caverna", en ese espacio o momento de **introspección**, se enfrenta a algunas de las **dudas** y **temores** que surgieron al inicio de la aventura.

Es posible que necesite algo de **tiempo para reflexionar** sobre su viaje y el complejo camino que tiene por delante a fin de **encontrar el valor para continuar**. Este respiro ayuda a la audiencia a comprender la **magnitud** de la terrible **experiencia** que le espera al héroe y **aumenta la tensión**.

PERSONAJE HABITUAL

EL/LA INOCENTE/A

El personaje del/de la inocente/a (niñ@) es ingenuo, sincero, optimista, soñador y falto de experiencia. Carece de complejidad y es una persona vulnerable: tiene la necesidad de sentirse amado y reconocido.
Vive con miedo a ser castigado por actuar mal o hacer algo incorrecto. Por eso intenta hacer siempre las cosas bien. Su punto débil es su transparencia y sus principales talentos son la fe y el optimismo.



Une los puntos... ¿Qué ves?

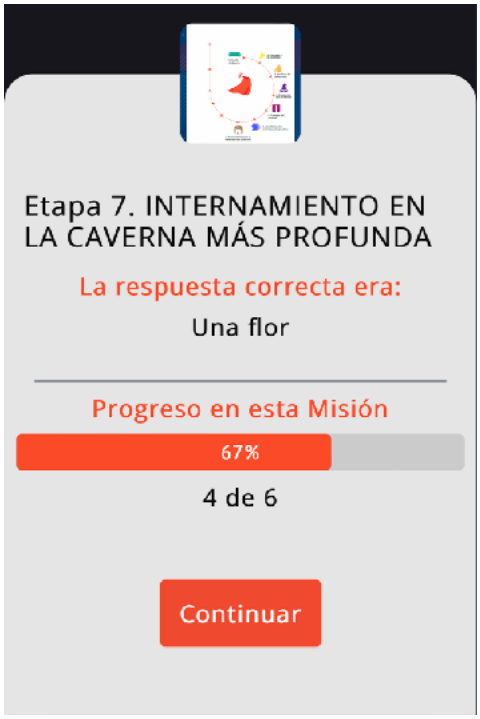
- [ ] Un señor con bigote
- [ ] Un ventilador
- [ ] Un fantasma
- [ ] Un perro



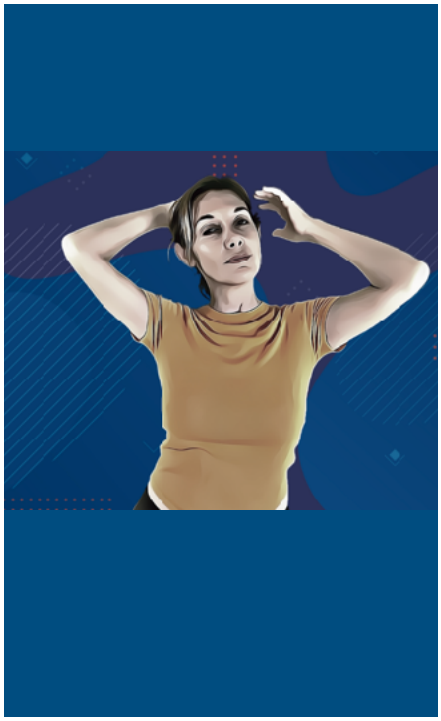
¡FELICIDADES!

Bueeeeno... Para mañana deja la libreta, el boli y la ropa deportiva en un **lugar visible** y al alcance, porque se avecinan preguntas.

Ahora que ya sabes algunos truquillos, **toma alguna fotografía** que pienses que puedes relacionar con el **Internamiento en la Caverna más profunda**. ¡Sé creativo!



Reto 5 LA CAVERNA DE ANNA



¡Hola!

Como recordarás, después de estar muchos años sin consumir hachís **caí** en la **marihuana**.

No lo estaba pasando nada bien, especialmente porque este consumo cada día se relacionaba más con la **evolución de mi conflicto laboral**. Eran vasos **comunicantes**: cuando me **peleaba** con mi jefa, no veía el momento de volver a casa a **fumarme** un porro.

Entonces llegó la **pandemia** y cambió todo para mí. Como para tantos. De repente no tenía que ver a mi **jefa** ni podía tener **ningún contacto** con ella. Y además, **la asociación** cannábica **cerró** por el confinamiento.

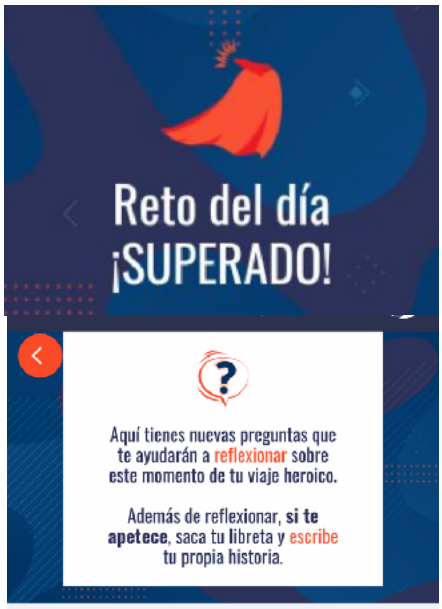
Sé que hay gente que lo ha pasado fatal durante esta etapa. A mí me vino bien. La **pandemia** me sirvió para entrar en la **caverna interior**. Me hizo ver que por mucha vergüenza que sintiese tenía que **volver a Irene**, **mi psicóloga**, y decirle que había vuelto a **consumir**.

Tenía que ser capaz de vencer la sensación de **fracaso**, de **ridículo**, que sentía al imaginarme la escena.

Pero, ¿estaría Irene todavía **trabajando**? Hacía años que no **sabía** nada de ella.

El próximo día os explico: LA GRAN PRUEBA.

¡Hasta pronto!



Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- Visualiza tu "gran prueba". ¿Recuerdas cómo fue el momento previo a la misma?
- ¿Cómo te sentiste antes de afrontarla?
- ¿Qué dudas tenías, qué fortalezas sentías?
- ¿Cómo te preparaste?

¡FELICIDADES!

Por si te sirve de inspiración, aquí tienes otro vídeo sobre **cómo tomar fotografías** originales.

Gracias por tu tiempo fotografiando, anotando tus reflexiones y por apoyar este proyecto.



https://youtu.be/K2XZ9FEeZQA?si=erqvk86DYBnkqQgX



Reto 6 LA CAVERNA DE MANU



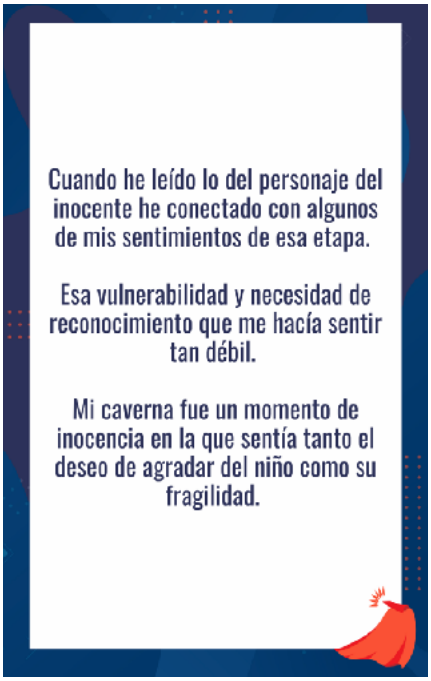
¡Hola!

Hoy sí toca **hablar** de la famosa caverna. Yo la entiendo como un **momento de reflexión**, de **interiorización**. Como cuando estás dándole **vueltas** a algo hasta que tomas la **decisión** de enfrentarte a ese algo. En mi caso ya te conté que tenía que ser capaz de **mantener la opinión contraria a la de mi familia** en relación a un piso que teníamos y que yo proponía reformar integralmente.

Toda la **convicción** que yo tenía se la **comía** el cannabis. Y **oponerme** a mi hermano se me hacía muy **duro**.

Un día, en vez de **fumarme** el primer porro del día, **tomé una decisión**. ¿A ver sí adivinas cuál fue?

¡En unos días te explico el momento culminante de mi historia, la **Gran prueba**!



Cuestionario



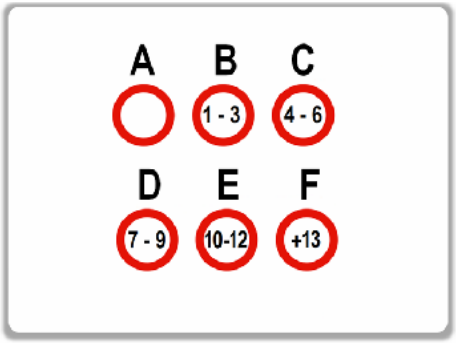
¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

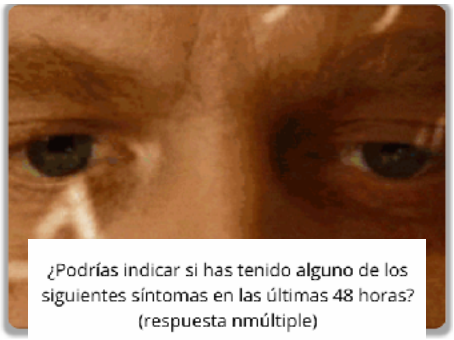
- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

Reto 6 Cuestionario



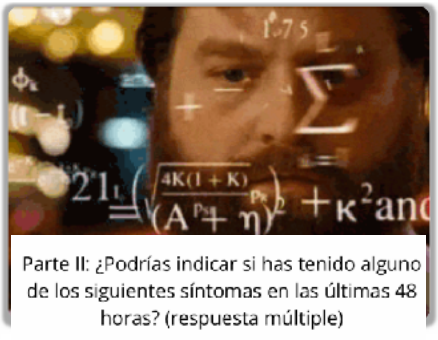
¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!



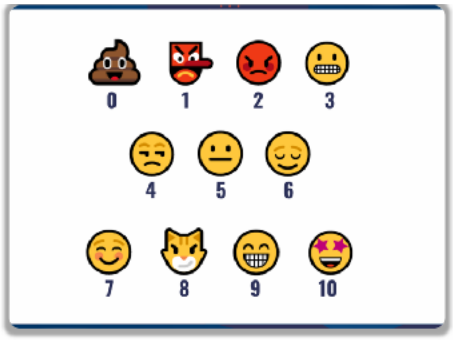
¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores



En una escala de 0 al 10 ¿Cómo ha sido tu semana? 💩(0 un desastre) .... 😀 (10 extraordinaria)

- [ ] 0
- [ ] 1
- [ ] 2
- [ ] 3
- [ ] 4
- [ ] 5
- [ ] 6
- [ ] 7
- [ ] 8
- [ ] 9
- [ ] 10



¿Quién/es son la/s persona/s más importante/s con las que te has relacionado esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Amigos
- [ ] Compañeros de trabajo
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Pareja
- [ ] Padres
- [ ] Herman@s
- [ ] Otro familiar
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Personal sanitario
- [ ] Ninguna de las anteriores



En la última semana, ¿has estado con alguna persona que haya consumido cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO

Reto 6 Cuestionario



¿Has tenido algún disgusto o discusión con alguien esta última semana?

- [ ] SÍ
- [ ] NO



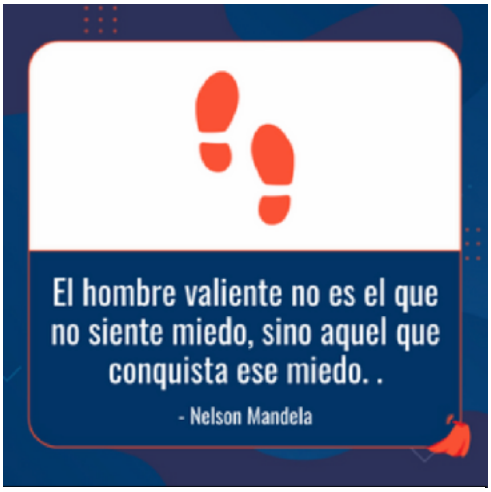
¿A qué sitio crees que deberías haber ido y no has ido esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Bar
- [ ] Gimnasio / Centro deportivo
- [ ] Centro de Salud
- [ ] Centro cívico, casal, centro joven, etc.
- [ ] Lugares al aire libre (lago, playa, montaña, reserva natural, etc.)
- [ ] Otros
- [ ] Ningún sitio



¿A qué sitio has ido y NO deberías haber ido esta última semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Bar
- [ ] Club cannábico
- [ ] Fiestas nocturnas (pub, discotecas, conciertos, fiestas mayores, etc.)
- [ ] Fiestas privadas
- [ ] Manifestación
- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Otros



FIN DE LA MISIÓN 5

¡Enhorabuena! Has finalizado la misión.

En las próximas 24 horas te llegará un correo o un Whatsapp con un breve cuestionario que deberás responder lo antes posible.

Muchas gracias por tu colaboración.

¡FELICIDADES!

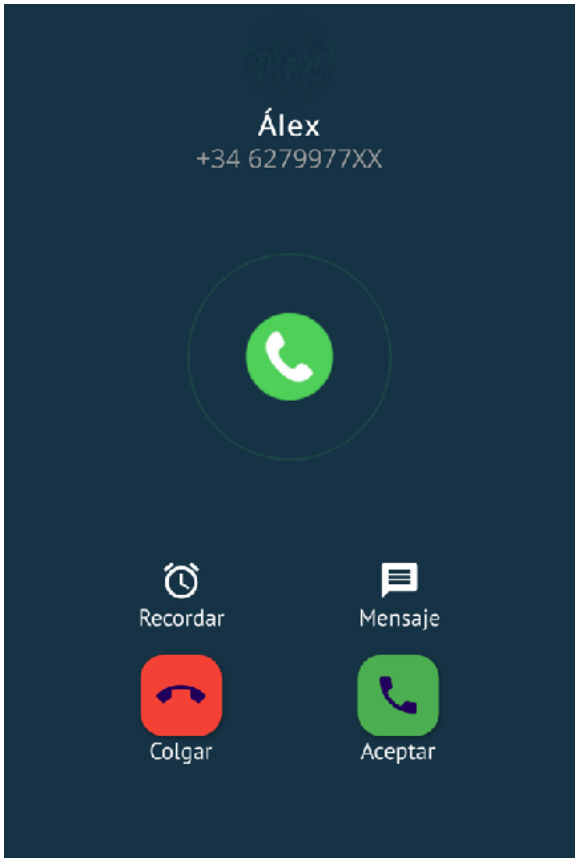
Bien, **¡te lo has ganado!** Por haber completado este reto-encuesta, aquí te dejamos un **video instructivo**. Y aprovechando que hemos empezado a hablar de la caverna, ¿conoces **el mito de la Caverna** de Platón? No se trata de la caverna del Viaje del Héroe, es otro tipo de caverna, pero nos habla de **la realidad y de cómo la percibimos**.



https://youtu.be/pn4bkO53Z7Q?si=S6zGu66WfWRI1Wtd



Reto 6 LA CAVERNA DE ÁLEX



Hola, ¡Soy Álex!

Te envío este audio como cierre de esta 5ª misión.

Como te comenté, mi gran prueba iba a ser la que justo mi psicólogo me recomendaba que evitase: volver a ir de fiesta con el grupo de amigos consumidores de toda la vida.

Pero es que yo tenía muchas ganas de volver a salir con ellos. Y además me sentía bastante solo. Si había intentado lo de mi padre era seguramente para recuperar unos vínculos y una cercanía emocional que me estaban faltando.

Un día, uno de estos amigos, con quien había fumado chocolate desde que éramos jóvenes, me dijo que venía a Barcelona un grupo musical que nos encantaba y que iba a ir con toda la cuadrilla. Yo sabía que todos seguían fumando y que ese era justo el entorno que no me convenía.
Pero, por otra parte, yo había cambiado. Estaba seguro de que podría superar cualquier tentación. Y también de que ellos me ayudarían.

Le di muchas vueltas. Y al final pensé: si no puedo ir a ver este grupo con mis amigos, ¿qué estoy haciendo con mi vida?

Así que le dije que sí, que me sacase una entrada y que iba a ir con ellos.
En dos semanas nos íbamos a encontrar todos. Y en un entorno de fiesta. Ya me dirás si esa no es una gran prueba.
¡Adiós!



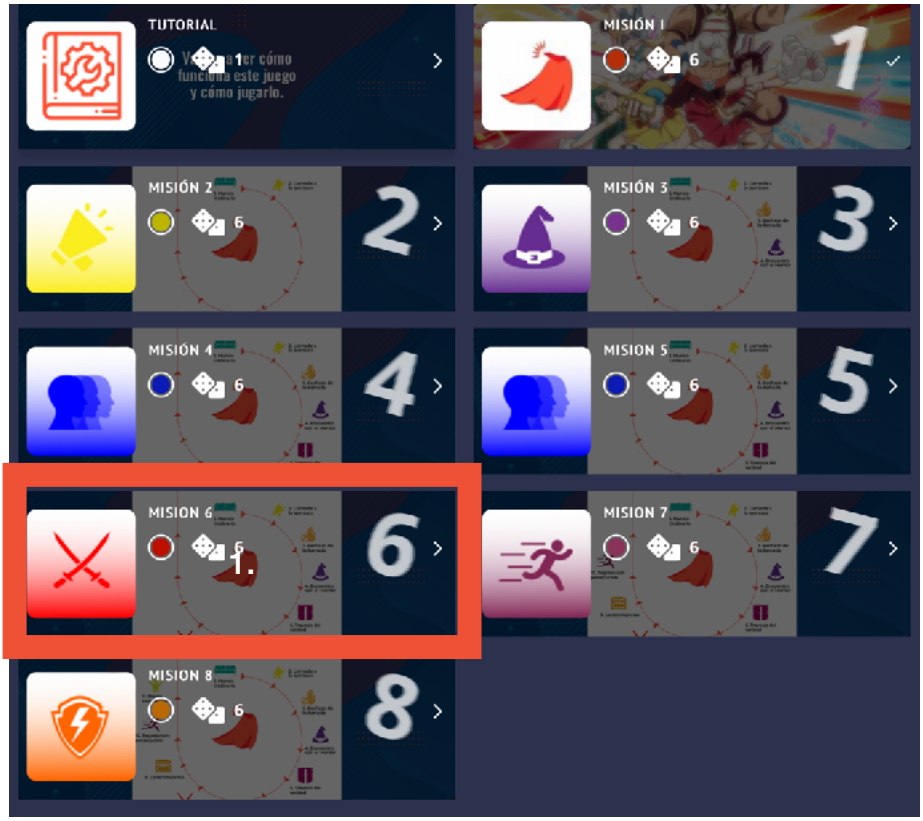
¡Misión Completada!

Enhorabuena, has finalizado la Misión.

Misión 6.

La gran prueba y la recompensa.

DUCATA GAM-CAT





Etapa 8. La gran prueba

Es la hora del apogeo, cuando el protagonista se enfrenta al **mayor reto de todos**, para el que quizás sin saberlo se ha estado **preparando** durante todo el recorrido y que **decidirá su destino.**

Deberá echar mano de todo lo que ha **aprendido** y jugarse el **éxito** en un **todo o nada**.

Si vence experimentará una especie de **"resurrección"** personal que le permitirá cumplir su **destino "heroico"** y llegar al **final de su viaje.**

PERSONAJE HABITUAL

LA SOMBRA

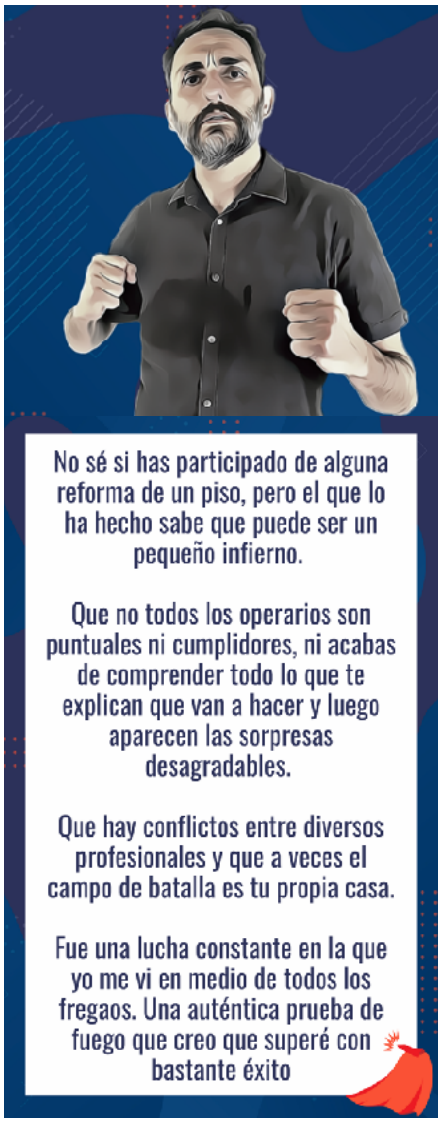
El personaje habitual conocido como la Sombra representa la energía del lado oscuro, de los sentimientos reprimidos, de las emociones ocultas o negadas, de los traumas profundos o la culpa.

Todas las cosas que nos disgustan de nosotros mismos, los secretos que no sabemos o no podemos gestionar o admitir pueden ser sombras.

La Sombra está representada por l@s antagonist@s, l@s villano@s, esos personajes que enfocarán todos sus esfuerzos en destruir al héroe de la historia.


RETOS de : MISION 6
LA GRAN PRUEBA DE MANU
1
LA GRAN PRUEBA DE ÁLEX
2
LA GRAN PRUEBA DE ANNA
3
Etapa 9. LA RECOMPENSA
4
LA RECOMPENSA DE ÁLEX
5
LA RECOMPENSA DE ANNA
6

Reto 1 LA GRAN PRUEBA DE MANU



¡Hola!

Hoy te vengo a hablar de **mi gran prueba.** Como ya te expliqué antes, tenía que **demostrar** a mi madre y mi hermano que **reformar el piso** era una muy **buena idea** y que valdría la pena. Pero para poder hacerlo tenía que tener plenas **capacidades**.

Y como ya te avancé, una **mañana**, en vez de fumarme el primer porro del día tomé una **decisión**: la de irme al **centro de tratamiento** y explicarles que había vuelto al **consumo**.

Y ahí, **de la mano de mi psicóloga**, conseguí dejar de consumir.

Me empecé a sentir **vivo** de nuevo, con **energía** y capaz de afrontar esa reforma. Y durante meses estuve **gestionando la renovación** del piso sabiendo que mi familia aún **dudaba** de mis capacidades. Pero **convencido** de que iba a salir bien.

Cuando las obras estaban casi **terminadas**, decidí llevar a mi **familia** a ver el piso.

Si quieres saber qué pasó ese día, **escucha el AUDIO**. Creo que merece la pena.

Hasta aquí la gran prueba., que **parece** que nunca es la final, que hay que **volver** a ganar otra vez :D

¡Eso ya te lo explico el próximo día!

Como os decía, no olvidaré nunca el día en que llevé a mi familia a ver la obra prácticamente finalizada. Sus caras de asombro al ver un piso que les parecía “de revista”.

Les fui enseñando todos los detalles y notaba su alegría y sorpresa. Al final de la visita les dije (y ¡qué ganas tenía de hacerlo!): por cierto, ayer estuvo aquí una inmobiliaria y dicen que el precio del alquiler de este piso ahora es casi el doble de lo que valía antes de la reforma. Mi hermano me miró fijamente y me dijo: Felicidades, es una pasada.

No pude dormir varias noches seguidas recordando sus caras de asombro y sus felicitaciones. Y recuerdo que una de esas noches de insomnio me fui al piso a las 3:00 de la mañana porque no podía dejar de pensar en él.

Necesitaba volver al escenario de mi victoria, recorrerlo y disfrutar de cada rincón.



Aquí tienes un momento del viaje sobre un espejo. Descífralo y relaciónalo con su

- [ ] El/la protagonista va a prender en quién se puede confiar
- [ ] El/la protagonista encuentra aliados
- [ ] El/la protagonista ha salido de su zona de confort
- [ ] El/la protagonista ha salido de su zona de confort
- [ ] El/la protagonista se enfrenta al mayor reto de todos



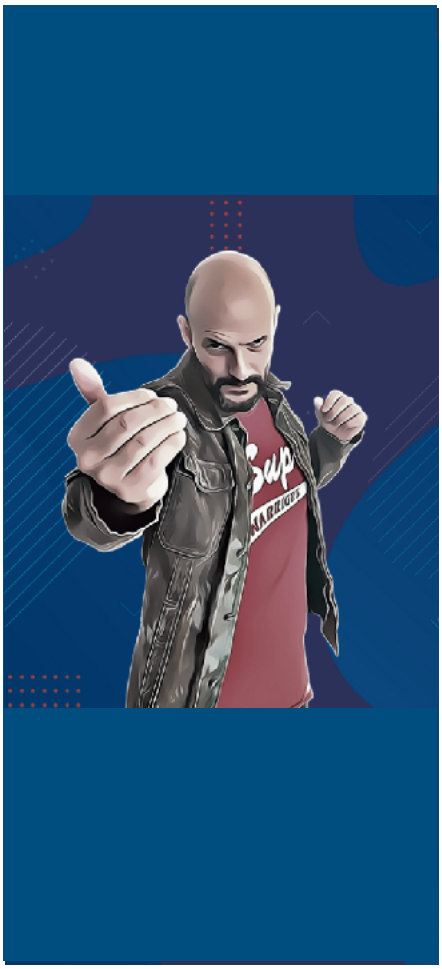
¡FELICIDADES!

[Respuesta correcta: En la Gran prueba, El/la protagonista se enfrenta al mayor reto de todos]

Hoy volvemos a recordarte que para mañana tengas tu **libreta a mano** porque vamos a darte nuevas preguntas para **reflexionar** sobre el momento de **La Gran Prueba**.



Reto 2 LA GRAN PRUEBA DE ÁLEX



¡Hola!

Genial que hayas **llegado hasta aquí**. Espero que te estén **gustando** nuestras historias.

Como te **comenté** el último día, se acercaba mi gran prueba: ir a **un concierto con mis amigos**, muchos de ellos **consumidores** de cannabis.

Las **semanas** previas al concierto mis amigos me **escribían** emocionados "de que **volviese** al grupo". No puedo negar que algunas de sus expresiones de "**volver**", de "**retorno**", de "**como antes**"... me daban mucho que pensar y algo de **inquietud**. Volver sí, pero en lo que a mí se refería, muy cambiado. **Y firme.**

Y llegó el día del evento y nos encontramos en una **terraza** al lado de la entrada de la sala de **conciertos**.

Si quieres saber qué pasó ese día, **escucha el AUDIO**.

¡Hasta pronto!

Como te decía, llegó el día del evento y nos encontramos en una terraza al lado de la entrada de la sala de conciertos.
Yo notaba que había actitudes algo raras, amigos que desaparecían y volvían al cabo de un rato, miradas esquivas… Y claro, yo sabía de qué iba todo eso.
Al final, en un momento en que estaban todos ahí sentados en la mesa, les dije: "por mí podéis fumar, no me afecta. Yo no voy a hacerlo, así que no hace falta que me lo ofrezcáis".
Todos se callaron. Y en eso que mi mejor amigo se hace un porro y lo comparte con los demás. Y a mí, ni me lo ofrecieron, ni lo pedí.
Pasé una noche llena de emociones y recuerdos, una noche inolvidable.
También porque había sido capaz de demostrar que podía, que no tenía que prescindir de mis amigos ni de la música que me gusta.
Estaba muy feliz, la vida se empezaba a parecer a algo que valía la pena, después de mi infierno.

Aquí tienes nuevas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre este momento de tu viaje heroico.

Además de reflexionar, **si te apetece**, saca tu libreta y escribe tu propia historia.

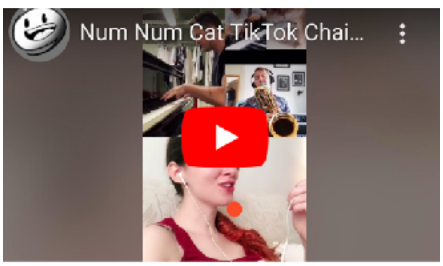
Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Cuál fue tu gran prueba?
- ¿Cómo se desarrolló? ¿Cómo la superaste?
- ¿En algún momento sentiste que no lo lograrías?
- ¿En qué momento te diste cuenta de que lo habías logrado?

¡BIEN HECHO!
Mañana un nuevo reto

¡FELICIDADES!

¿A quien no le gusta la música? ¿Sabes que todos podemos crear música con cualquier sonido? Aquí de dejamos una fantástica melodía por si te atreves a probar:



https://youtu.be/_C1FZ4HtzGY?si=nKlcF1QEA6HVzt4V



Reto 3 LA GRAN PRUEBA DE ANNA



¡Hola!

Como recordarás, la **pandemia** modificó mi relación a la vez con mi **jefa**, que lo que me estaba haciendo yo creo se podría considerar **mobbing**, y a la que ya no tenía que ver a diario; y **también** mi relación con la marihuana, que había dejado de tener tan a mano.

Era como que la vida me daba la **oportunidad**, y creo que un poco a todos en esos días, de tomar las **riendas** de nuevo, de cambiar aquello que no me estaba **funcionando**.

Y como te dije empecé a pensar en **Irene**, mi psicóloga, en lo bien que me iría **hablar** con ella. Pero sentía una **vergüenza** que me paralizaba. Cómo le iba a **explicar** que había **vuelto**, que estaba otra vez **enganchada**, después de todo lo que habíamos trabajado juntas. Me sentía tan **ridícula**.

Pero una mañana hice un **click**. Y me presenté en la **batalla**.

Si quieres saber qué pasó ese día, **escucha el AUDIO**.

Superado este reto se me planteaba **el siguiente**, para el que me sentía **fuerte**: **afrontar la situación laboral** de una vez por todas.

¡Pero eso os lo explicaré el próximo día!

¡Hasta pronto!

Como te decía, una mañana hice clic y afronté la gran prueba.

Que puede parecer fácil, pero no lo fue. Superando toda esa vergüenza que te comentaba, ese bochorno, me llené de valor y llamé a Irene.

Empezamos a hablar y al poco rato la vergüenza se había esfumado.

Le conté con todo detalle como había vuelto al consumo de cannabis por una vía que no vi venir, la de la marihuana.

A partir de allí, empecé a hacer terapia y al cabo de unos meses había logrado dejar de consumir marihuana, esta vez tenia que ser la definitiva.

Cuestionario



¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

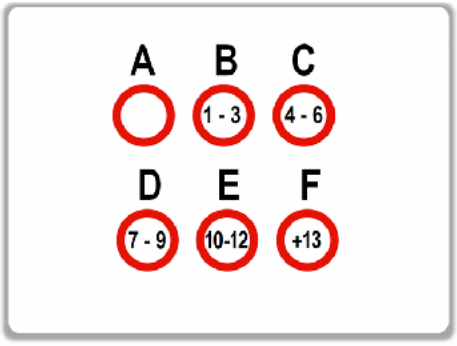
1 / 6 Continuar



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

2 / 6 Continuar



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

3 / 6 Continuar

Reto 3

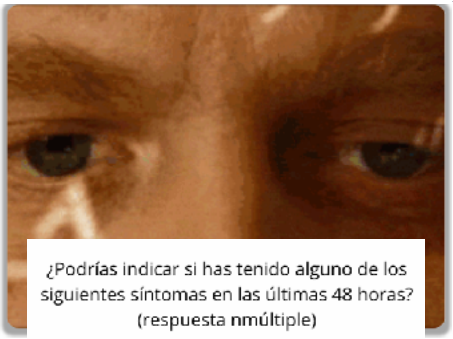
Cuestionario



¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!

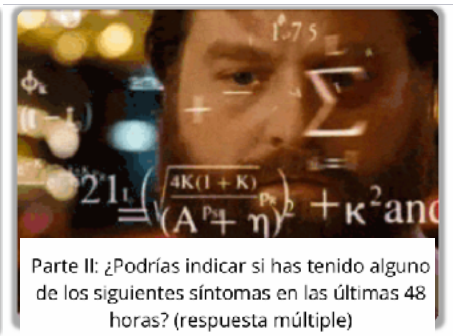
4 / 6 Continuar



¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores

5 / 6 Continuar



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores

6 / 6 Continuar



¡FELICIDADES!

Bien, ¡te lo has ganado! Por haber completado el reto-encuesta, aquí tienes un curioso video... y, aprovechando que la música es un lenguaje, ¿Sabes que también hay quien se comunica bailando?



https://www.youtube.com/watch?v=6Lnq_zZlYa4



Reto 4



Etapa 9. La recompensa

Al derrotar al enemigo y finalmente superar su **mayor desafío** personal, el protagonista alcanza un **nuevo estado**, volviendo de la batalla como una **persona más fuerte**.

Pero este triunfo es **temporal**, un descanso antes de encarar **el final del recorrido heroico**.

PERSONAJE HABITUAL

EL/LA AMANTE

El personaje del/de la amante es aquel que ama de todo corazón y busca la unión con la gente y su entorno. Sus virtudes son la pasión, la gratitud, el aprecio y el compromiso. Su debilidad o temor es perder la propia identidad por la necesidad de complacer a otros. Es habitual que el protagonista de una historia encuentre el amor al ser capaz de superar la gran prueba. Puede ser el amor de otra persona o el amor propio, la **autoestima** que le permitirá conectarse mejor emocionalmente con su entorno.



Relaciona cada una de las acciones con sus consecuencias (respuesta múltiple)

- [ ] B ---> 3
- [ ] A ---> 3
- [ ] B ---> 1
- [ ] D ---> 1
- [ ] D ---> 3
- [ ] D ---> 2
- [ ] B ---> 4
- [ ] A ---> 2
- [ ] C ---> 2
- [ ] C ---> 4

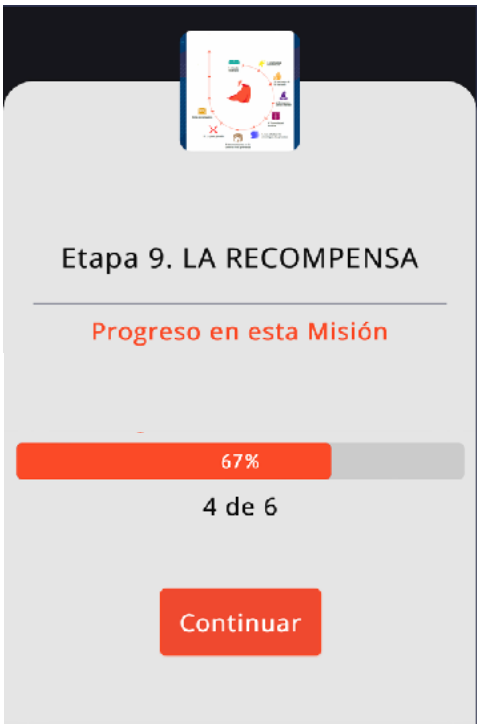


¡FELICIDADES!

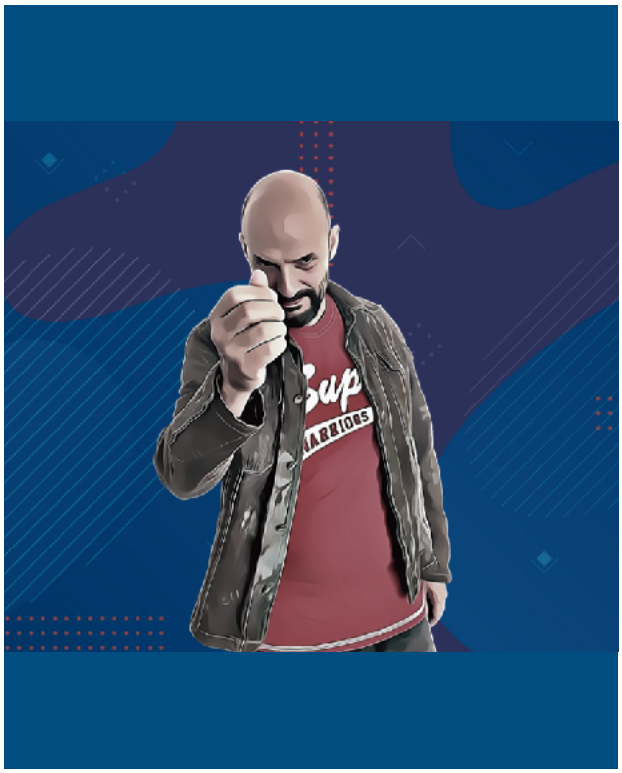
[(A. Consumo > 2. Frustración) (B. Deporte > 1. Vigor) (C. Solo uno > 4. Autoengaño) (D. Fuerza de voluntad > 3. Autoestima): Respuesta correcta]

Como es costumbre, hoy volvemos a recordarte que para mañana tengas tu libreta a mano porque vamos a darte algunas preguntas para **reflexionar de nuevo** sobre el momento de **La Recompensa.**

Ah! Y no te olvides del ritmo... ¡Uno!, ¡Dos!, ¡Uno, dos, tres!



Reto 5 LA RECOMPENSA DE ÁLEX



¡Hola!

Como se nos explicó ayer en la presentación de esta etapa de El viaje del héroe, a veces la **recompensa** es tan simple como que el protagonista **se sienta más fuerte**.

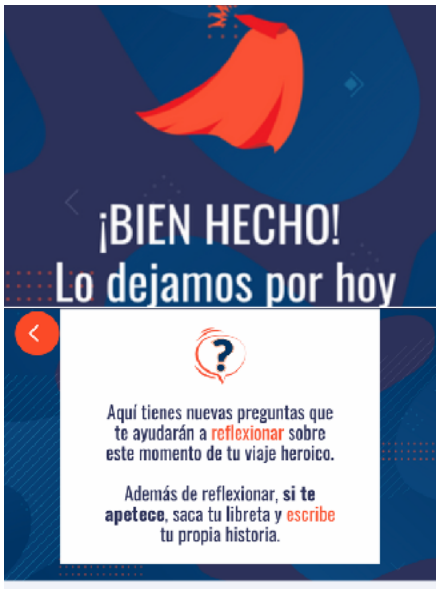
Pues **esa** fue exactamente mi **recompensa**. Al día siguiente del concierto notaba que **había crecido** como persona, que había **aprendido** a gestionar mejor las emociones y que me había **convertido** en una versión **mejorada** de mí mismo.

Era muy fuerte todo, después de tantos años me sentía **poderoso**, **libre** del cannabis. Y que hablaba y me **conectaba** mejor con los demás.

Pero bueno, todavía tendría que **enfrentarme** a algún reto más para poder decir que había **triunfado** en este recorrido.

El próximo día te explico qué pasó **después** de ese momento tan agradable de la recompensa.

¡Hasta pronto!



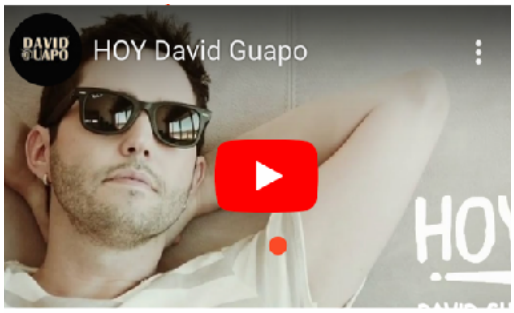
Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Cuál fue tu premio por superar la gran prueba?
- ¿Cómo te sentiste al recibirlo?
- ¿Quién fue testimonio de la "entrega"?

¡FELICIDADES!

¿Cómo van esos progresos redactando? ¿Y con la música? Si llevas dentro el gusanillo de poder expresarte con la música y **te interesa poder componer**, busca **aplicaciones** que te puedes bajar al **móvil** y que te van a ayudar a expresar tu arte.

Ahora te dejamos con unos minutos musicales



https://youtu.be/K2XZ9FEeZQA?si=erqvk86DYBnkqQgX



Reto 6 LA RECOMPENSA DE ANNA



¡Hola!

Hoy toca hablar de **la recompensa**. En mi caso fue la de **sentirme empoderada** y en **paz** conmigo misma para poder afrontar aquello que me estaba angustiando: **el trabajo**.

El día que nos hicieron volver a la oficina decidí **hablar** con mi jefa. Y me **atreví** a **decirle** cosas que hasta entonces me estaba **callando** para evitar agravar el conflicto. Fui capaz de mantener esa **paz**, esa **calma** que sentía en esos momentos, durante toda la **conversación**. Mi jefa no, una vez más perdió **los estribos**.

Pero al **salir** de su despacho yo era una **nueva** persona, sentía que no había perdido el **equilibrio**, que pasase lo que pasase, ya **había ganado** esa batalla.

Lo que pasó os lo explicaré más adelante, pues no sé si se puede considerar una recompensa...

¡Hasta pronto!



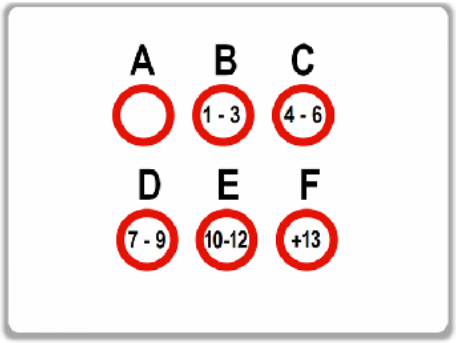
¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

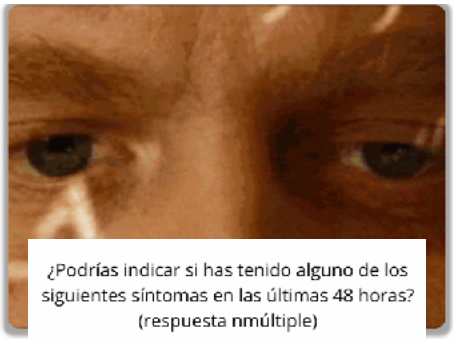
- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

Reto 6 Cuestionario



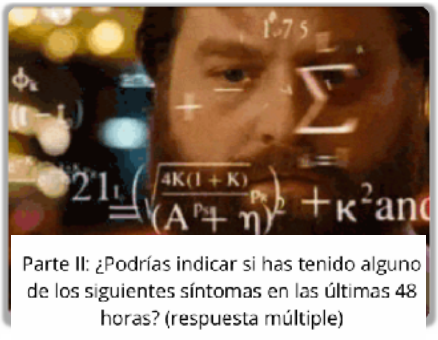
¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!



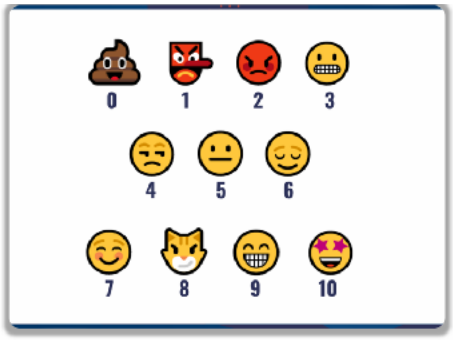
¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores



En una escala de 0 al 10 ¿Cómo ha sido tu semana? 💩(0 un desastre) .... 🤩 (10 extraordinaria)

- [ ] 0
- [ ] 1
- [ ] 2
- [ ] 3
- [ ] 4
- [ ] 5
- [ ] 6
- [ ] 7
- [ ] 8
- [ ] 9
- [ ] 10



¿Quién/es son la/s persona/s más importante/s con las que te has relacionado esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Amigos
- [ ] Compañeros de trabajo
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Pareja
- [ ] Padres
- [ ] Herman@s
- [ ] Otro familiar
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Personal sanitario
- [ ] Ninguna de las anteriores



En la última semana, ¿has estado con alguna persona que haya consumido cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO

Reto 6 Cuestionario



¿Has tenido algún disgusto o discusión con alguien esta última semana?

- [ ] SÍ
- [ ] NO



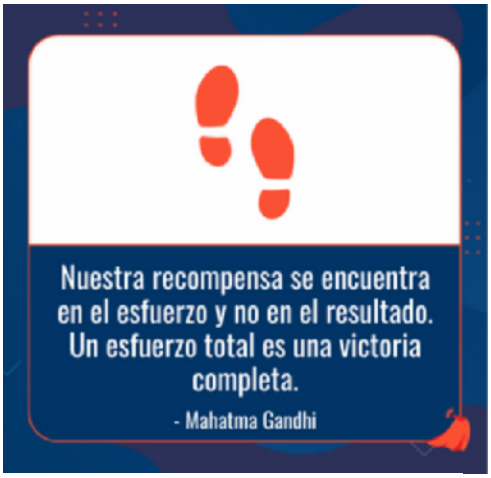
¿A qué sitio crees que deberías haber ido y no has ido esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Bar
- [ ] Gimnasio / Centro deportivo
- [ ] Centro de Salud
- [ ] Centro cívico, casal, centro joven, etc.
- [ ] Lugares al aire libre (lago, playa, montaña, reserva natural, etc.)
- [ ] Otros
- [ ] Ningún sitio



¿A qué sitio has ido y NO deberías haber ido esta última semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Bar
- [ ] Club cannábico
- [ ] Fiestas nocturnas (pub, discotecas, conciertos, fiestas mayores, etc.)
- [ ] Fiestas privadas
- [ ] Manifestación
- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Otros



FIN DE LA MISIÓN 6

¡Enhorabuena! Has finalizado la misión.

En las próximas 24 horas te llegará un correo o un Whatsapp con un breve cuestionario que deberás responder lo antes posible.

Muchas gracias por tu colaboración.

¡FELICIDADES!

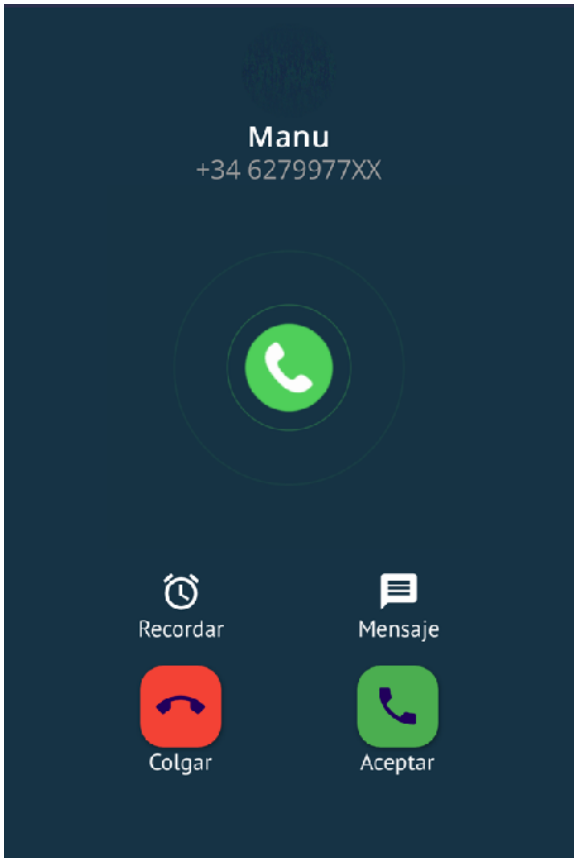
¡Bien hecho! Y por haber terminado el reto de hoy, aquí tienes un video interesante. Si te gusta la música, es porque puedes oírla, ¿obvio no? Pues el funcionamiento del **sistema auditivo** que te permite oírla es toda una **maravilla**. Aquí te lo explicamos.



https://www.youtube.com/watch?v=jAc8A5NhJKk



Reto 6 LA RECOMPENSA DE MANU



Hola, ¡Soy Manu!

Y hoy te voy a explicar brevemente cual fue mi recompensa y fue la de sentir que mi familia empezó a creer en mi. Notar que había recuperado su confianza y que mi opinión volvía a ser escuchada como la de un adulto, aunque parezca raro que lo diga así.
Me gustó lo del personaje habitual del amante, eso que decía de que podía ser otra persona o uno mismo; en mi caso fue así ¡había recuperado mi propio amor, mi amor propio, mi autoestima!



¡Misión Completada!

Enhorabuena, has finalizado la Misión.

Misión 7.

Regreso con persecución y nueva resurrección.

DUCATA GAM-CAT





Etapa 10. Regreso con persecución

Después de superar la gran prueba y recibir la recompensa, el protagonista emprende **el camino a casa**. Pero en este regreso al hogar **se enfrenta a un problema que le pondrá contra las cuerdas por última vez**, como una persecución o un segundo combate contra **un villano que parecía derrotado**.

El regreso con persecución representa la **etapa inversa del viaje hacia lo desconocido** que significó el cruce del primer umbral. Es decir, **superando esta prueba** final alcanzará un yo **nuevo en un nuevo mundo ordinario**.

Se trata de una **prueba de confirmación** de aquello que el/la protagonista ha aprendido o **adquirido** durante el viaje heroico.

PERSONAJE HABITUAL

EL/LA REBELDE

Personaje que sigue sus propias normas, radical e independiente. Cuando el rebelde ve algo en el mundo que no funciona, intenta cambiarlo.

Suelen ser **carismáticos** y animar fácilmente a otros a seguirlos en su búsqueda de la rebelión.

En este momento del viaje del héroe se requiere un espíritu de rebeldía para confirmar que se ha producido el cambio que el/la protagonista buscaban desde el inicio del recorrido de transformación.


RETOS de : MISION 7
LA PERSECUCIÓN DE ANNA
1
LA PERSECUCIÓN DE MANU
2
LA PERSECUCIÓN DE ÁLEX
3
Etapa 11. NUEVA RESURRECCIÓN
4
LA NUEVA RESURRECCIÓN DE MANU
5
LA NUEVA RESURRECCIÓN DE ÁLEX
6

Reto 1 LA PERSECUCIÓN DE ANNA



Como recordarás mi recompensa fue **sentirme en paz y en equilibrio**, incluso en momentos tan críticos como el de **enfrentarme** a mi jefa.

De ese enfrentamiento acabé **fuera** de la empresa, que seguramente era **lo mejor** que me podía pasar. No estamos aquí para **sufrir**.

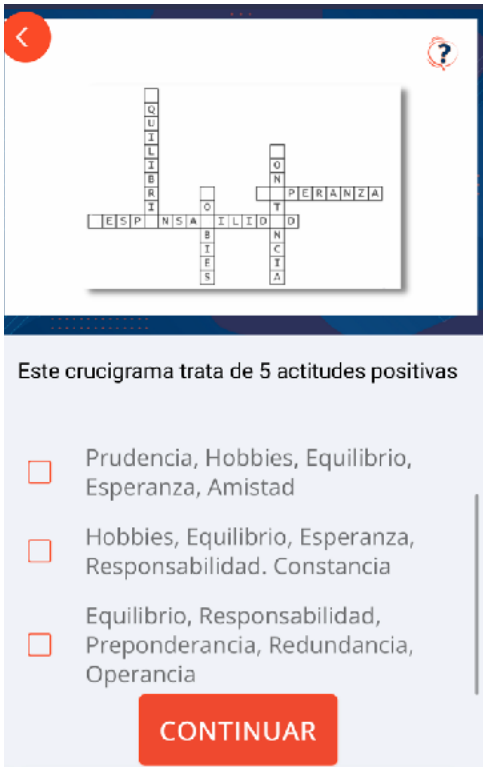
Pero esa no fue mi **"persecución"**, o sea, mi prueba de confirmación de que había **aprendido** lo que tenía que aprender en la gran prueba (de hecho, no me costó encontrar un nuevo trabajo).

Si pienso en algún evento que exigió **confirmar** que esa paz, que ese equilibrio eran firmes y verdaderos, fue al cabo de uno **años** desde el episodio con mi ya ex-jefa: cuando mi **hija mayor**, recién cumplidos sus 24 años, **se fue a vivir fuera de casa**. Eso, sumado a que **la pequeña** desaparecía casi todos los fines de **semana** con su **novio**, ponía a prueba toda mi estructura **vital**.

¿No eran todos estos cambios en mi vida y mi entorno una **"persecución"** que **amenazaba** mi fortaleza? ¿Sería capaz de **aguantar** y mantenerme alejada del **cannabis** en un momento en que sentía una **soledad** nueva y **brutal**?

La respuesta, el próximo día.

¡Hasta pronto!







Reto 2 LA PERSECUCIÓN DE MANU



¡Hola!

Como te expliqué la última vez, en un audio, mi recompensa fue **la confianza recuperada de mi familia**.

Me había puesto **al nivel** de mi **hermano** en la familia, de alguna manera. El próximo día os comentaré una situación que demuestra esa nueva posición adquirida.

Hoy quiero hablar de una de esas "**persecuciones**" que entiendo que todos nosotros **sufrimos** a menudo. Esa especie de **confirmación** habitual de que te has **desenganchado**.

Hace poco **quedé con un amigo** que hacía tiempo que no veía. Me hacía mucha **ilusión** volver a verle, pero al poco de estar conmigo se **hizo un porro** y me lo ofreció. Yo lo **rechacé** sin ningún tipo de **recriminación** ni nada, simplemente le dije que no, que no fumaba.

Pues bien, **mi amigo se enfadó**. Se **ofendió** de tal manera que **acabamos** el encuentro al poco rato y ya me dijo que **no quería volver a quedar** conmigo.

El consumo de cannabis está muy **extendido** y la **tentación** siempre muy cerca. Pero mis **prioridades** habían cambiado. Me gustaría que mi amigo lo hubiese **entendido**, pero no fue así. Me gustó lo que explicó Álex del día del concierto y el **respeto** que mostraron sus amigos por su **decisión** de no fumar. Ojalá algún día mi amigo reaccione igual.

¡Nos vemos pronto!

Aquí tienes nuevas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre este momento de tu viaje heroico.

Además de reflexionar, **si te apetece**, saca tu libreta y escribe tu propia historia.

Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Recuerdas algún reto posterior, en el que tuviste que demostrar que la lección había sido aprendida, una confirmación de la transformación realizada?
- ¿Cuál fue?

¡BIEN HECHO!
Mañana un nuevo reto

¡FELICIDADES!

¿Que no sabes dibujar? ¿que te quedaste en aquello del 6 y el 4?

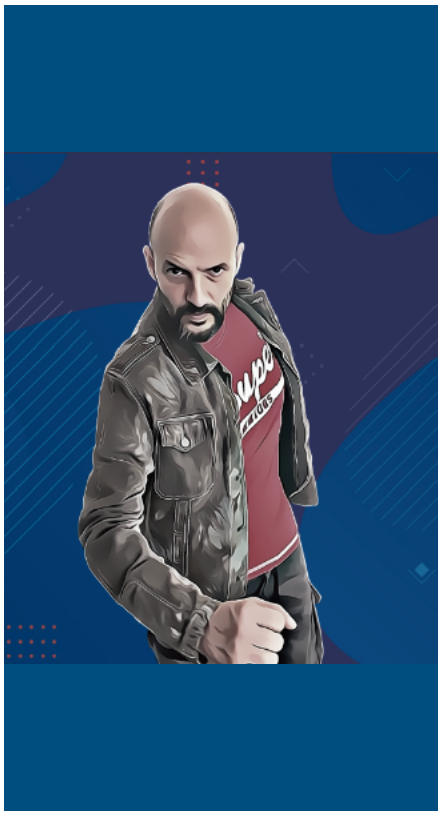
Pues aquí tienes unos trucos interesantes para convertirte en un Velázquez. Mira cómo utilizando la misma figura se pueden realizar muchos personajes.



https://youtu.be/_C1FZ4HtzGY?si=nKlcF1QEA6HVzt4V



Reto 3 LA PERSECUCIÓN DE ÁLEX



¡Hola!

El último día te expliqué lo bien que me sentía después de **recuperar a mis amigos** a la vez que podía mantener mi decisión de no fumar cannabis.

Este momento **"persecución"** para mí es algo así como la **aparición de tentaciones constantes** de volver a consumir.

Pero de alguna manera, las dificultades **siempre** te van a **"perseguir"**, otra cosa es que te dejes **atrapar**.

Lo digo porque **"excusas"** para fumar **siempre vamos a tener**. En mi caso, me sucedieron toda una serie de **eventos** que me sumieron en una **tristeza** muy profunda.

De hecho puedo decir que me han **pasado** cosas mucho más **duras** en los últimos años que en los anteriores. Y es que en pocos años **murieron** mi **abuelo** y mi **madre**. Fueron dos momentos **terribles** para mí.

Y hace poco murió mi **gato**, que puede parecer que no es importante pero cualquier que haya **convivido** con un gato durante **más de 10 años** entenderá cómo te pueden afectar también estas **pérdidas**.

Una serie de **"persecuciones"**, de pruebas de confirmación de mi **desenganche** que el próximo día te explicaré cómo gestioné.

¡Nos vemos pronto!

Cuando he leído lo del personaje habitual del/de la Rebelde, y eso de su "espíritu de rebeldía para confirmar ya indudablemente que se ha producido el cambio definitivo", me ha hecho pensar en algo curioso.

Quizás empecé el consumo pensando que era un acto de rebeldía, de autoafirmación, de hago lo que quiero...

Y ahora lo veo al revés. No fumar, mantenerme alejado de la marihuana es mi especie de rebelión. Así que soy una especie de rebelde inverso.

Cuestionario



¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

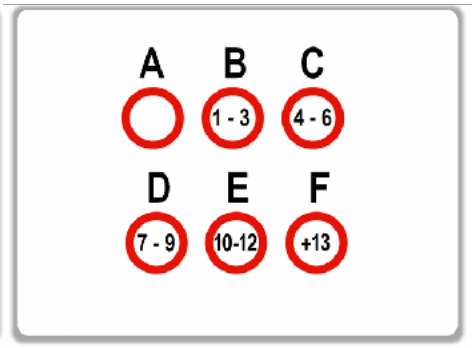
1 / 6 Continuar



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

2 / 6 Continuar



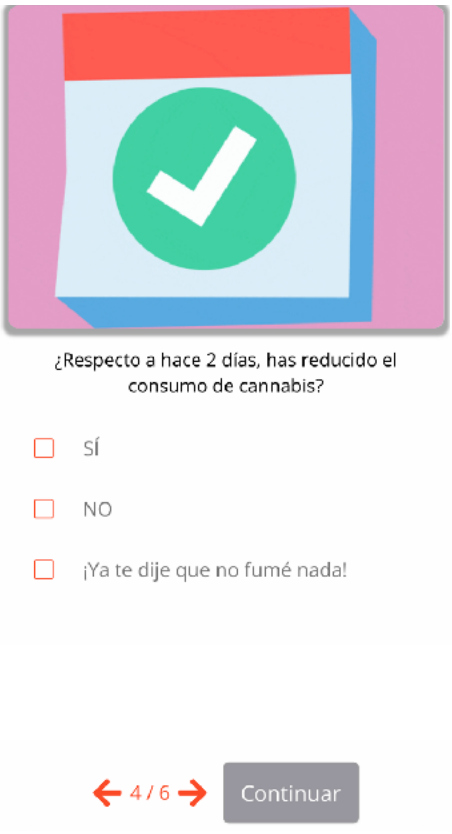
¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

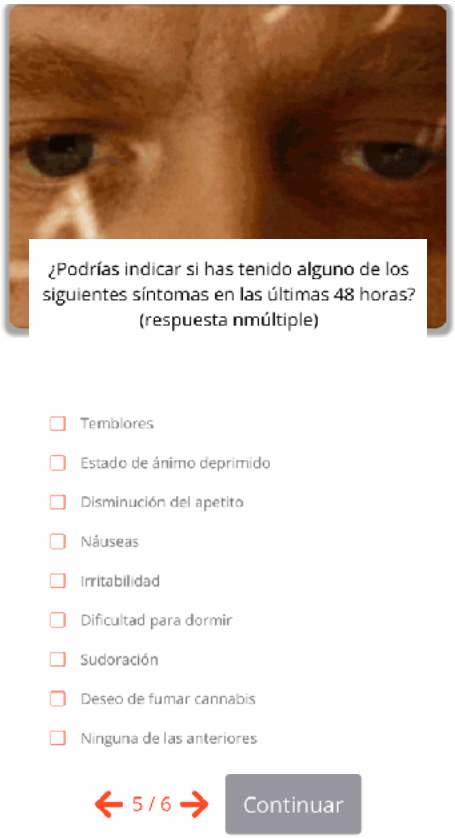
- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

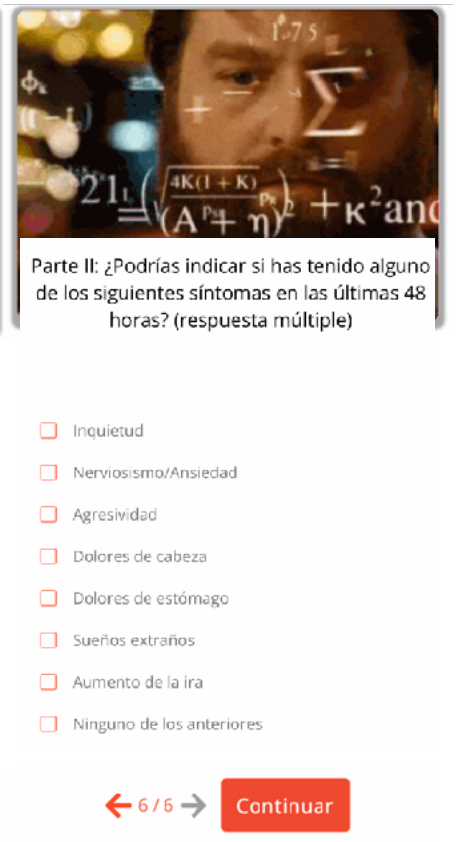
3 / 6 Continuar

Reto 3

Cuestionario









¡FELICIDADES!

Y como siempre, al terminar el reto encuesta, te dejamos un vídeo recompensa que te hará descubrir cosas curiosas. Y ya que hablamos de dibujar, aquí tienes un video sobre diez cosas de la vida que quizás no conocías del autor del cuadro más famoso del mundo.



https://youtu.be/qG69oUYV2Wg?si=2LfYw3om4xjfUzh7



Reto 4



Etapa 11. Nueva resurrección

El/la protagonista **sale** de la prueba anterior **purificad@ y preparad@** para finalizar el viaje de regreso. **Emerge de la batalla limpi@ y renacid@.**

La llamada etapa de Nueva resurrección hace referencia a la **"muerte" (en sentido figurado) del viejo YO** del/de la protagonista, del que el personaje principal se **desprende cuando vence a su enemigo principal**.

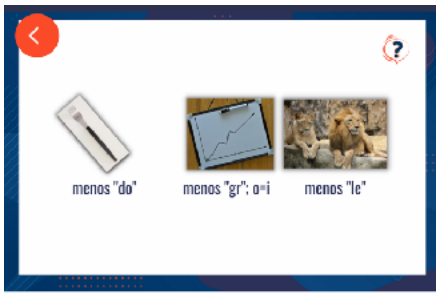
PERSONAJE HABITUAL

EL/LA CREADOR/A

El personaje del creador ha nacido para crear algo que aún no existe. Su objetivo es crear cosas de valor duradero usando su creatividad e imaginación.

L@s creador@s suelen ser artistas, aunque pueden encontrar en casi cualquier área de trabajo un estímulo para sacar a la luz su talento innato.

En este momento del viaje del héroe, esta creatividad e imaginación serán fundamentales para reconstruir una vida nueva y duradera.



Descifra el jeroglífico y encuentra una de las actitudes que puede ayudarte a llegar a la nueva resurrección

- [ ] Tener aficiones
- [ ] Tener grandes mascotas
- [ ] Comer leones en la bolsa
- [ ] Soy más de sudokus



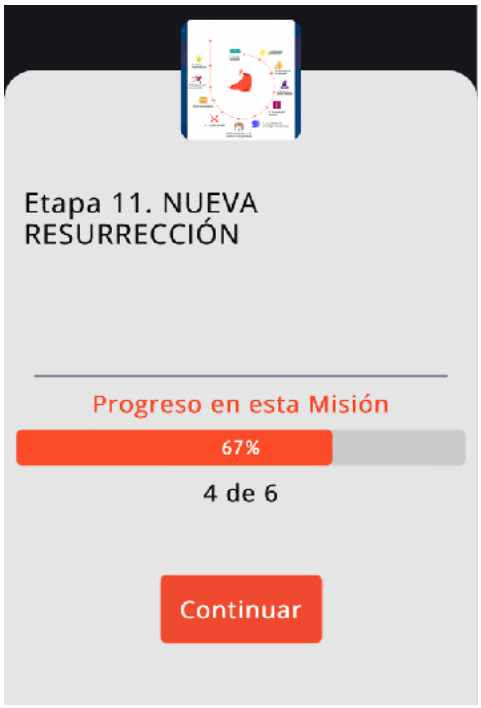
¡FELICIDADES!

[Respuesta correcta: Tener aficiones]

Bueeeeno... Para mañana **la libreta, el boli y los lápices** a mano, porque se avecinan **preguntas y dibujos**.

¿Sabrías hacer un dibujo relacionado con la **Nueva resurrección?** ¡Sé creativo!

¡Hasta mañana¡



Reto 5 LA NUEVA RESURRECCIÓN DE MANU



¡Hola!

Como recordarás, el último día expliqué que me había mantenido **firme ante el amigo** que insistía en que consumiese.

También te dije que te explicaría una situación que demostraba esa **nueva posición** adquirida en mi **familia**, esa nueva **confianza** que para mí representaba un abandono de ese Yo anterior y la **aparición de mi nuevo Yo** (como se explica en esta etapa).

Esa especie de nuevo renacimiento se **manifestó** cuando **mi madre** empezó a tener problemas de **salud** y mi hermano sugirió que **yo estuviese al cargo**, que me hiciese responsable de su **cuidado**.

Ahí sentí mi **posición** en la familia finalmente **restaurada**. Hoy todavía soy la persona que **cuida** de mi **madre** y la **acompaña** a visitas y tratamientos.

¡Hasta pronto!



Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Cómo se desarrolló este último reto?
- ¿Cómo lo superaste?
- ¿Qué sentiste al hacerlo?

¡FELICIDADES!

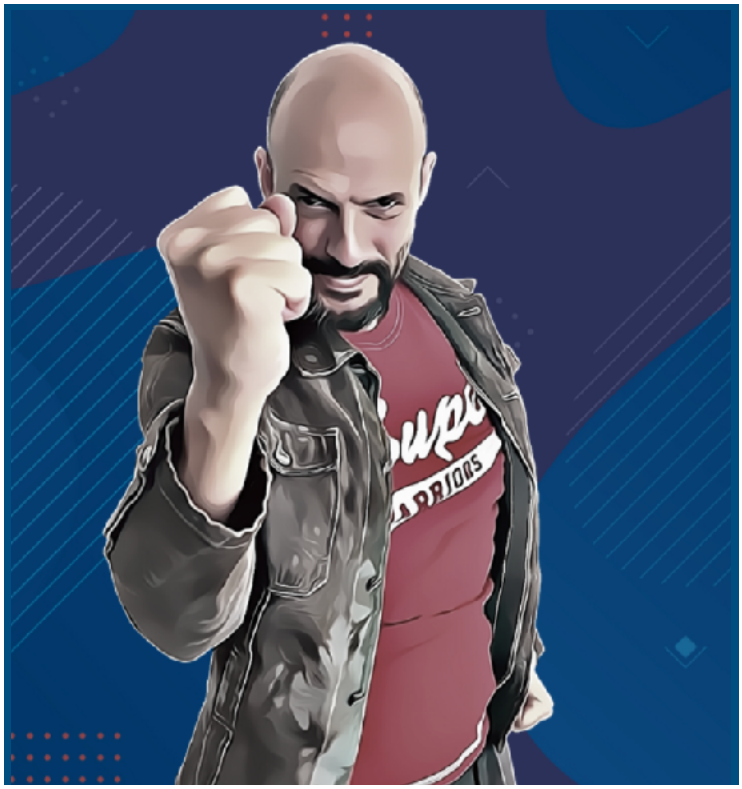
Por si te sirve de inspiración, aquí tienes otro vídeo, este te va a enseñar de forma sencilla cómo son **las proporciones de una cara** y que te va a servir para dibujar un rostro de forma **fácil**.



https://youtu.be/b1W4h6Jq0Os



Reto 6 LA NUEVA RESURRECCIÓN DE ÁLEX



¡Hola!

Como te comenté el último día, **superé todas las pruebas** que confirmaban que había **dejado atrás** el cannabis: las **muertes** de mi abuelo, mi madre y mi gato.

Me había **transformado.** Era **indudable.** Empecé a canalizar mi vida hacia otras cosas. Y en eso que apareció **la creación artística** en mi vida.

Siempre me han interesado los **tatuajes.** Y un día, estimulado por una **amiga tatuadora**, me decidí a hacer **un curso**. Y luego, otro. Y al poco tiempo empecé a hacer **prácticas**. Hasta que mi amiga me ofreció que **trabajase** en su centro.

Han pasado ya **3 años desde entonces.** Años en los que **no he dejado** de **evolucionar** en este campo. Así que puedo decir que mi **renacimiento** tiene que ver de alguna manera con la **creación** artística. Y por ahí **canalizo** un montón de cosas. Y genero un **vínculo** con las personas que puede llegar a ser muy **profundo** (estoy escribiendo en su piel!)

Así que este fue mi resurgir.

Ya queda poco de historia, solo un buen final

¡Nos vemos pronto!

Cuestionario



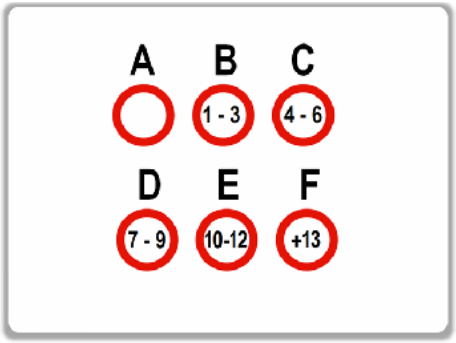
¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

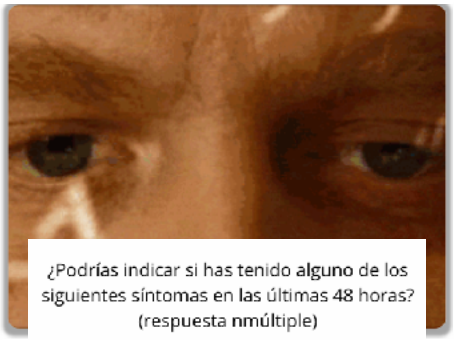
- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

Reto 6 Cuestionario



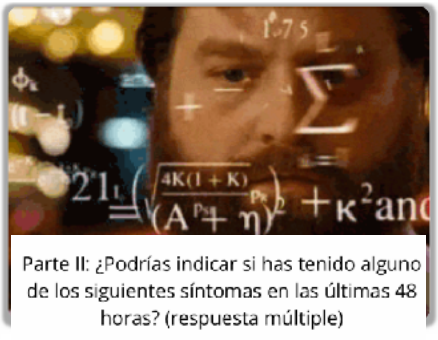
¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!



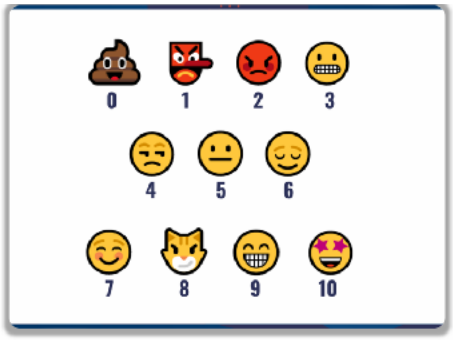
¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores



En una escala de 0 al 10 ¿Cómo ha sido tu semana? 💩(0 un desastre) .... 🤩 (10 extraordinaria)

- [ ] 0
- [ ] 1
- [ ] 2
- [ ] 3
- [ ] 4
- [ ] 5
- [ ] 6
- [ ] 7
- [ ] 8
- [ ] 9
- [ ] 10



¿Quién/es son la/s persona/s más importante/s con las que te has relacionado esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Amigos
- [ ] Compañeros de trabajo
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Pareja
- [ ] Padres
- [ ] Herman@s
- [ ] Otro familiar
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Personal sanitario
- [ ] Ninguna de las anteriores



En la última semana, ¿has estado con alguna persona que haya consumido cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO

Reto 6 Cuestionario



¿Has tenido algún disgusto o discusión con alguien esta última semana?

- [ ] SÍ
- [ ] NO



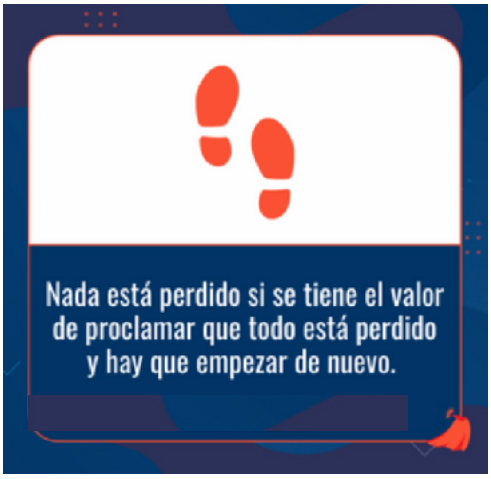
¿A qué sitio crees que deberías haber ido y no has ido esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Bar
- [ ] Gimnasio / Centro deportivo
- [ ] Centro de Salud
- [ ] Centro cívico, casal, centro joven, etc.
- [ ] Lugares al aire libre (lago, playa, montaña, reserva natural, etc.)
- [ ] Otros
- [ ] Ningún sitio



¿A qué sitio has ido y NO deberías haber ido esta última semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Bar
- [ ] Club cannábico
- [ ] Fiestas nocturnas (pub, discotecas, conciertos, fiestas mayores, etc.)
- [ ] Fiestas privadas
- [ ] Manifestación
- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Otros



FIN DE LA MISIÓN 7

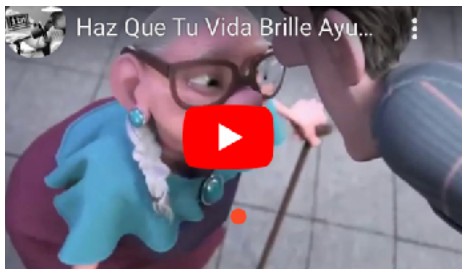
¡Enhorabuena! Has finalizado la misión.

En las próximas 24 horas te llegará un correo o un Whatsapp con un breve cuestionario que deberás responder lo antes posible.

Muchas gracias por tu colaboración.

¡FELICIDADES!

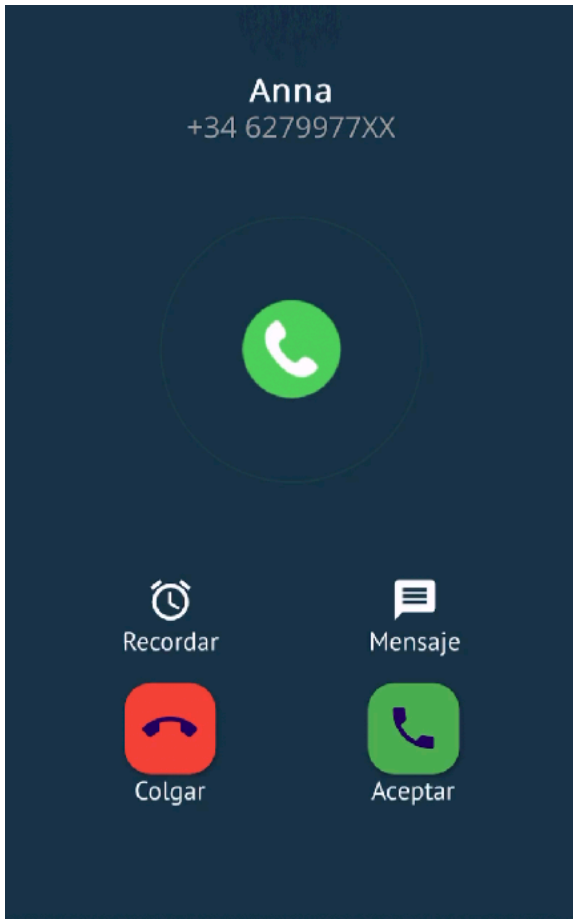
Bien, ¡te lo has ganado! Por haber completado este reto-encuesta, aquí te dejamos un video instructivo.



https://youtu.be/hRIKctHXq94



Reto 6 LA NUEVA RESURRECCIÓN DE ANNA



Hola, ¡Soy Anna!

Para acabar esta séptima misión, te voy a explicar cómo fue mi especie de nueva resurrección, como ya te comenté a pesar de todas las circunstancias que podían desestabilizarme, especialmente el hecho de ver a mis hijas abandonar el nido poco a poco mantuve mi equilibrio y no perdí la paz recién adquirida.

En esta nueva resurrección tengo que admitir que el centro de tratamiento al que me había recomendado Irene, tuvo mucho que ver. Las terapias funcionaron y empecé a practicar nuevas técnicas que ahora son una parte esencial de mi vida; descubrí el yoga, la meditación, el mindfulness… que hoy en dia practico con frecuencia, y me sirven para equilibrarme ante cualquier situación exterior adversa.

Sé que no le sirve a todo el mundo, pues en terapia se lo he recomendado a personas a las que les ha ido bien, pero también las hay que no pueden acceder a esa respiración lenta, a esa concentración del aquí y ahora, pero yo no dejaré de recomendarlo. Ojalá lo hubiera descubierto antes.

Bueno hasta aquí la historia de hoy, ya queda nada para descubrirlas todas.



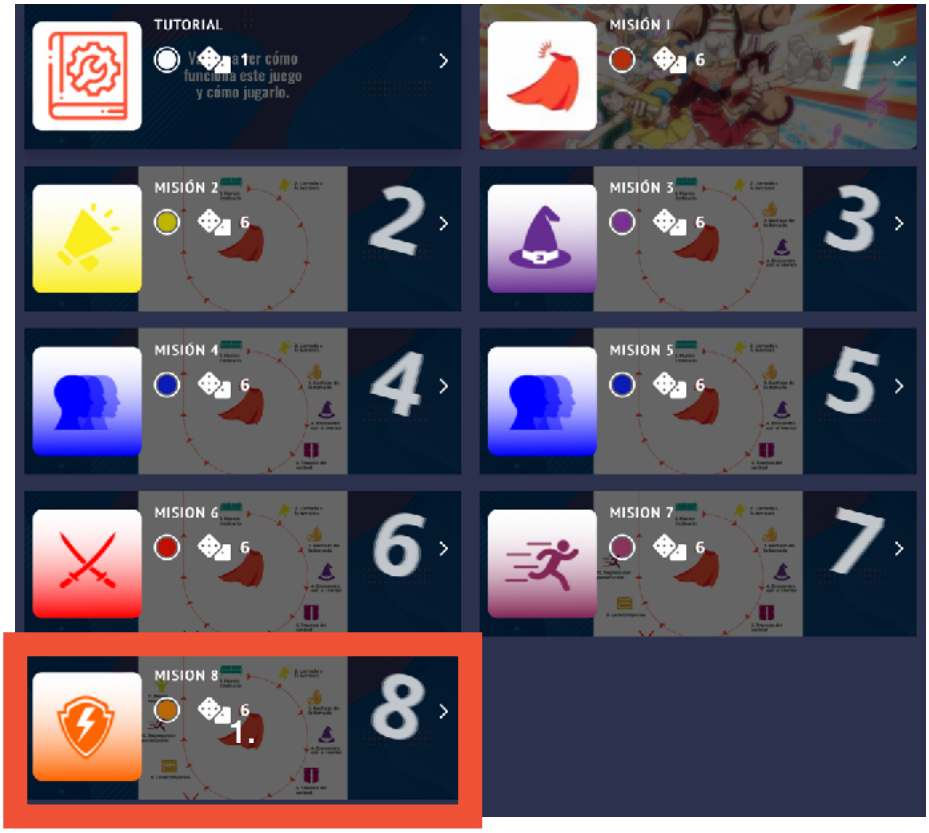
¡Misión Completada!

Enhorabuena, has finalizado la Misión.

Misión8.

Regreso con el nuevo don y despedida.

DUCATA GAM-CAT





Etapa 12. Regreso reparador

Esta es la etapa **final** del viaje. El/la protagonista regresa a su **nuevo mundo ordinario** como una persona **cambiada**. Ya no es el/la mism@. **Conoce** aspectos de sí mism@ que ignoraba, posee **nuevas amistades**, se siente más **segur@** y **fuerte**. Es decir, no es el mismo mundo ordinario que al inicio del recorrido.

Habrá **crecido** como persona y **aprendido** muchas cosas, se habrá **enfrentado** a muchos **peligros** terribles e incluso a la muerte, pero ahora **espera** con ansias el comienzo de una **nueva vida**.

El regreso también **implica** a los otros actores clave de la historia. Los **escépticos** se inclinarán ante el/la vencedor/a; sus **enemigos**, castigados; y sus **aliados**, recompensados.

El/la **protagonista** volverá al punto de partida, que **ya no es el mismo** pues las cosas claramente **nunca volverán a ser las mismas**.

PERSONAJE HABITUAL

EL SABIO



El personaje habitual conocido como el Sabio es una persona que usa la sabiduría y la inteligencia para entender el mundo y enseñar a otros. intenta comprender el mundo, pero sobre todo a las personas y las leyes del **universo**. Sus virtudes son la inteligencia y el análisis. Y sus principales temores son la mentira y la ignorancia


RETOS de : MISION 8
REGRESO REPARADOR DE ÁLEX
1
REGRESO REPARADOR DE ANNA
2
REGRESO REPARADOR DE MANU
3
Etapa 13. DESPEDIDA
4
LA DESPEDIDA DE ÁLEX
5
LA DESPEDIDA DE ANNA
6

Reto 1 REGRESO REPARADOR DE ÁLEX



¡Hola!

¡Hemos llegado al **final del viaje!** De hecho, en esta etapa acabaría el tradicional Viaje del héroe.

Ya te expliqué el último día que **actualmente** estoy muy metido en el campo del **tatuaje** y que por ahí he conseguido **conectar** con el trabajo. No te lo dije pero hacía muchos **años** que no trabajaba...

Mi final del viaje, mi regreso reparador, **demuestra** que no se vuelve al mismo sitio. **Yo he crecido.**

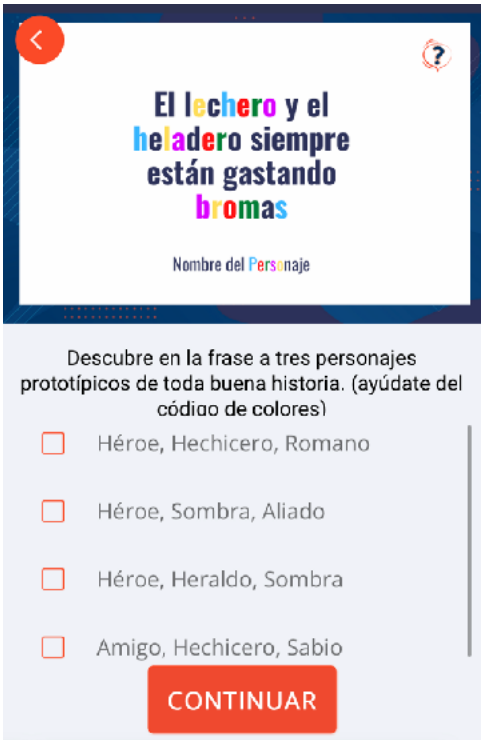
Actualmente **no tengo ningunas ganas de consumir**. Y he encontrado una **paz** que es mía. **He aprendido a perdonarme,** ¡con todo lo que he llegado a **castigarme!** Claro que **hay días en que "me cago" en todo**, pero hoy sé gestionar las **emociones** bastante **mejor**.

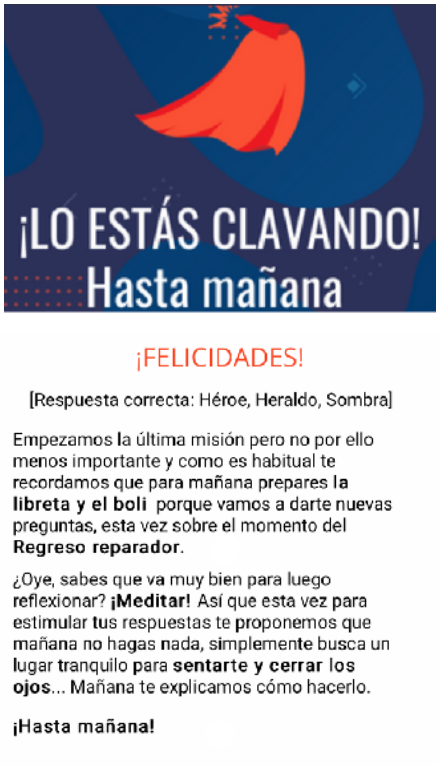
Actualmente **no tengo ningunas ganas de consumir**. Y he encontrado una **paz** que es mía. **He aprendido a perdonarme,** ¡con todo lo que he llegado a **castigarme!** Claro que **hay días en que "me cago" en todo**, pero hoy sé gestionar las **emociones** bastante **mejor**.

Y este crecimiento me **ha permitido** tener una mejor relación con mi **padre**. No la que yo **intentaba** que fuese anteriormente, pero he rebajado mis **expectativas,** sin duda. Y al final, **tú vienes de un sitio** y tienes que estar en **harmonía** con ese sitio.

¡El próximo día es el de la despedida!

¡Nos vemos pronto!







Reto 2 REGRESO REPARADOR DE ANNA



¡Hola!

¡Pues hemos llegado a la **última etapa** del Viaje del héroe! Aunque como explicó Álex, aún te veremos unos días más, para **despedirnos**

Mi regreso es tan "**reparador**" que hace ya tiempo que "tiro" **sin Irene**. Le he dejado jubilarse definitivamente

Y evidentemente, **tiro sin drogas**. Y sí, me **siento fuerte**. **Satisfecha** de mí misma. Tengo 48 años y ya **no lo veo todo negro**, como me pasó en algunos momentos de mi vida.

He **aprendido** a **disfrutar** de mis **hijas** en la distancia, a llenarme con esos contactos semanales que **mantenemos** sí o sí.

El viaje no acaba nunca mientras estamos vivos, pero sí que hay momentos en que **vuelves** a una especie de mundo **ordinario**, ¡que no está mal **habitar** de vez en cuando!

¡Bueno, gracias por estar ahí y te veo en breve para despedirme de ti!

Aquí tienes nuevas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre este momento de tu viaje heroico.

Además de reflexionar, **si te apetece**, saca tu libreta y escribe tu propia historia.

Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Cuál fue tu vuelta a casa, tu retorno a la situación inicial pero transformad@?
- ¿Cómo te sentiste al final de este viaje?
- ¿Cuál crees que es tu gran aprendizaje, tu gran cambio?

¡BIEN HECHO!
Mañana un nuevo reto

¡FELICIDADES!

¿Llevas un **yogui** dentro de ti? ¿Sabes que la meditación tiene muchos beneficios entre los cuales reducir las emociones negativas?

En el siguiente vídeo te explican cómo se hace esto de meditar.



https://youtu.be/a9fBwDihz5c



Reto 3 REGRESO REPARADOR DE MANU



¡Hola!

¡Pues toca hablar del **final** del trayecto!

Sí, el cierre de este recorrido de transformación que me llevó a una **nueva casilla de salida,** un lugar muy **diferente al que dejé** al adentrarme en la ruta del **cambio**.

No sólo porque como os dije vi **restaurada** la confianza de mi **familia** en mí, cosa que ya sería suficiente para **construir** una nueva vida más **feliz.**

Pero es que desde hace más de un año **tengo pareja**. Después de tantos años en los que me **costaba** tanto tener **relaciones**. Tenía ganas pero me doy cuenta de que me **bloqueaba**. Cuando alguien me interesaba **prefería** tener una buena **relación personal** que algo más. **No me creía** que alguien pudiera estar conmigo como **pareja**. No sé si te ha pasado o lo puedes entender, **pero fue así durante muchos años,** para mí.

Así que si mi historia tiene una conclusión, digamos que es feliz

¡Nos vemos en breve para cerrar este recorrido!

Cuestionario



¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

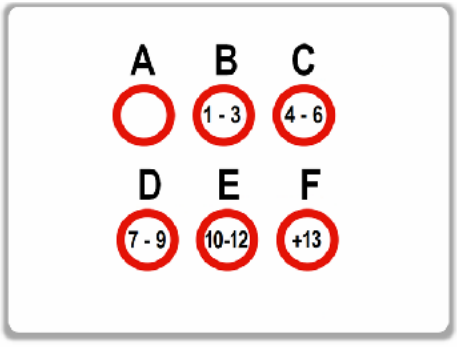
1 / 6 Continuar



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO

2 / 6 Continuar



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

3 / 6 Continuar

Reto 3

Cuestionario



¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!

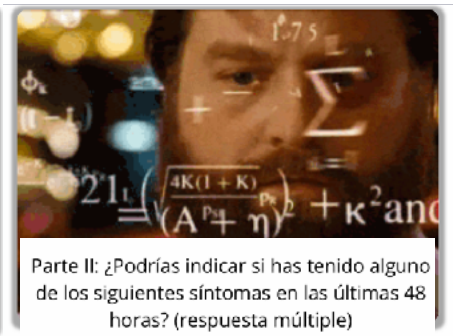
4 / 6 Continuar



¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores

5 / 6 Continuar



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores

6 / 6 Continuar



¡FELICIDADES!

Bien, ¡te lo has ganado! Por haber completado el penúltimo reto-encuesta, aquí tienes un nuevo video...y, aprovechando que quizás dedicaste algo de tiempo a hacer meditación, ¿se te hizo largo ese tiempo o pasó más rápido de lo previsto?... y en cualquier caso ¿Que es el tiempo? ¿Existe?



https://youtu.be/inb_dkh51wU



REGRESO REPARADOR DE MANU

Progreso en esta Misión

50%

3 de 6

Continuar

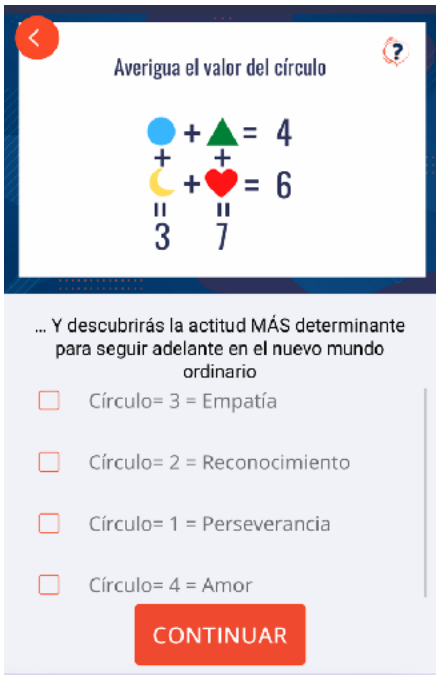
Reto 4



Le hemos pedido a los l@s **protagonistas** de nuestras historias **se despidan,** que tengan la oportunidad de daros lo que quieran: **consejos, agradecimientos, reflexiones…**

Si has llegado hasta aquí es **quizás** porque te han **interesado** sus historias. Y ese era el **objetivo** de su participación en este proyecto, por lo que seguro que estarán deseos@s de **despedirse** adecuadamente (qué importante es despedirse bien, dejar un buen recuerdo…).

Esta vez no hay "**personaje habitual**". No hemos querido inventarnos el arquetipo "**del/de la Despedidor/a**", cuya función sería la de decir **adiós** de la mejor manera posible





¡FELICIDADES!

Bueno, hoy es el último día que te recordamos que para **mañana** tengas tu **libreta a mano** porque vamos a darte las **últimas** preguntas para **reflexionar** (snif), esta vez sobre el momento de la **Despedida** y, que complementariamente aproveches un ratito para **meditar**.



Reto 5 LA DESPEDIDA DE ÁLEX



¡Hola!

O mejor dicho: ¡Adiós!

Solo tengo que **agradecerte** que hayas estado aquí hasta hoy. Las preguntas que has ido respondiendo **sirven**, y parece que mucho, para **mejorar** los tratamientos de los consumidores de cannabis.

Espero que te haya gustado mi historia y que te haya **inspirado** de alguna manera. **Cada un@ es como es** pero a veces verse **reflejado** y ver que las cosas que le pasan a un@ no son totalmente únicas sino que **nuestras historias repiten algunos patrones**, nos permite **evolucionar**.

Te **deseo** lo mejor en tu **recorrido** y que, si estás haciendo un viaje de **transformación**, vuelvas **al mundo ordinario** cambiado y feliz.

¡Mucha suerte!



Aquí tienes nuevas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre este momento de tu viaje heroico.

Además de reflexionar, **si te apetece**, saca tu libreta y escribe tu propia historia.

Para consultar las preguntas en otro momento del día, haz una captura de pantalla y las encontrarás en tu galería de fotos.

- ¿Qué has aprendido de tu propio viaje con esta experiencia?
- ¿Te ha servido para ver tu propia vida de otra manera?

¡FELICIDADES!

Bien, pues con estas últimas preguntas ya tienes esbozado tu **viaje heroico**. ¿Cómo te fue? ¿Te gustó el ejercicio?

Si alguna vez quieres **recuperar las preguntas de las etapas**, al final del juego te vamos a dar un **enlace** que te llevará a un documento con el **índice de preguntas.**



https://youtu.be/LDZQH0Tp4IE



Reto 6 LA DESPEDIDA DE ANNA



Hola!

Gracias por haber acabado el recorrido.

A parte del **valor** de la información que has ido **compartiendo** a través de esta app y que debe servir para mejorar los tratamientos del consumo de cannabis, espero que la experiencia te haya **servido** de alguna manera para tu propia vida.

Si te tengo que dar algún **consejo**, el mío iría enfocado a **perder la vergüenza** de reconocer el problema que podemos tener. Cuando **la perdí** y dije "soy adicta" de alguna manera **empecé el camino** para dejar de serlo.

Pero bueno, cada un@ tiene su recorrido.

Te **deseo** que el tuyo sea feliz y equilibrado... y te **animo** a que pruebes con la **meditación** y el **yoga**.

¡Mucha felicidad!



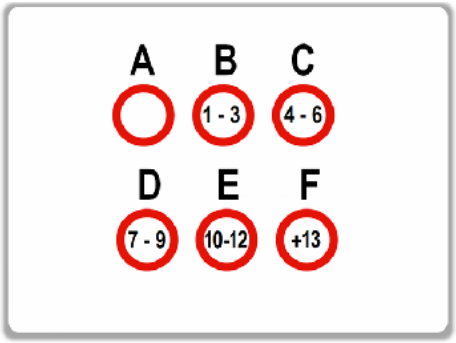
¿Has consumido tabaco en las últimas 48 horas, con o sin cannabis?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Has consumido cannabis en las últimas 48 horas?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Cuántos porros has consumido en las últimas 48h?

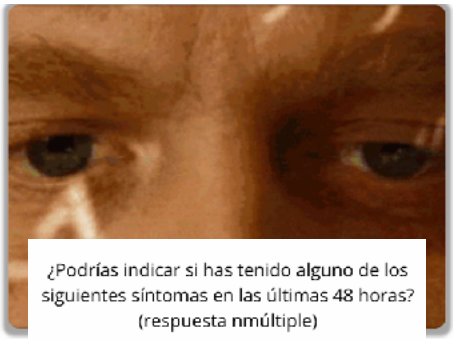
- ☐ A.- Como te comenté, no fumé nada
- ☐ B.- Entre 1 y 3
- ☐ C.- Entre 4 y 6
- ☐ D.- Entre 7 y 9
- ☐ E.- Entre 10 y 12
- ☐ F.- 13 o más

Reto 6 Cuestionario



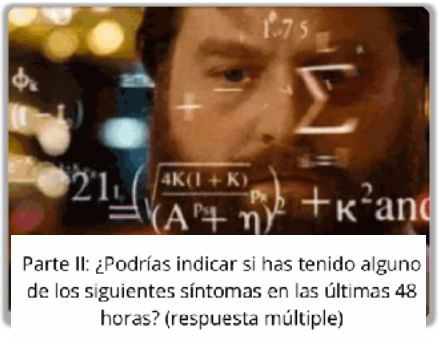
¿Respecto a hace 2 días, has reducido el consumo de cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO
- [ ] ¡Ya te dije que no fumé nada!



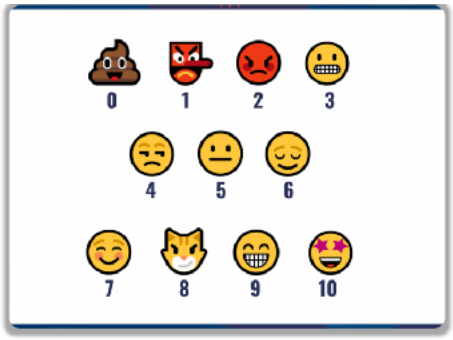
¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta nmúltiple)

- [ ] Temblores
- [ ] Estado de ánimo deprimido
- [ ] Disminución del apetito
- [ ] Náuseas
- [ ] Irritabilidad
- [ ] Dificultad para dormir
- [ ] Sudoración
- [ ] Deseo de fumar cannabis
- [ ] Ninguna de las anteriores



Parte II: ¿Podrías indicar si has tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas 48 horas? (respuesta múltiple)

- [ ] Inquietud
- [ ] Nerviosismo/Ansiedad
- [ ] Agresividad
- [ ] Dolores de cabeza
- [ ] Dolores de estómago
- [ ] Sueños extraños
- [ ] Aumento de la ira
- [ ] Ninguno de los anteriores



En una escala de 0 al 10 ¿Cómo ha sido tu semana? 💩(0 un desastre) .... 😀 (10 extraordinaria)

- [ ] 0
- [ ] 1
- [ ] 2
- [ ] 3
- [ ] 4
- [ ] 5
- [ ] 6
- [ ] 7
- [ ] 8
- [ ] 9
- [ ] 10



¿Quién/es son la/s persona/s más importante/s con las que te has relacionado esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Amigos
- [ ] Compañeros de trabajo
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Pareja
- [ ] Padres
- [ ] Herman@s
- [ ] Otro familiar
- [ ] Compañeros de ocio (incluido deporte, cultura, etc)
- [ ] Vecinos
- [ ] Personal sanitario
- [ ] Ninguna de las anteriores



En la última semana, ¿has estado con alguna persona que haya consumido cannabis?

- [ ] SÍ
- [ ] NO

Reto 6 Cuestionario



¿Has tenido algún disgusto o discusión con alguien esta última semana?

- [ ] SÍ
- [ ] NO



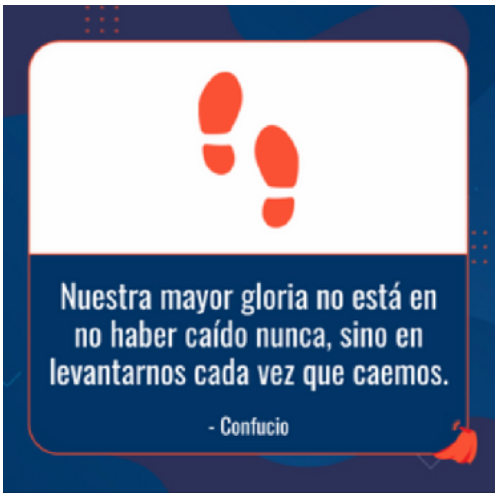
¿A qué sitio crees que deberías haber ido y no has ido esta semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Bar
- [ ] Gimnasio / Centro deportivo
- [ ] Centro de Salud
- [ ] Centro cívico, casal, centro joven, etc.
- [ ] Lugares al aire libre (lago, playa, montaña, reserva natural, etc.)
- [ ] Otros
- [ ] Ningún sitio



¿A qué sitio has ido y NO deberías haber ido esta última semana? (respuesta múltiple)

- [ ] Bar
- [ ] Club cannábico
- [ ] Fiestas nocturnas (pub, discotecas, conciertos, fiestas mayores, etc.)
- [ ] Fiestas privadas
- [ ] Manifestación
- [ ] Viaje
- [ ] Vacaciones
- [ ] Otros



FIN DE LA MISIÓN 8

¡Enhorabuena! Has finalizado la Aventura.

Como de costumbre, en las próximas 24 horas te llegará un correo o un Whatsapp con un breve cuestionario que deberás responder lo antes posible.

¡FELICIDADES!

¡¡CAMPANA Y SE ACABÓ!! Este ha sido tu último reto-encuesta y como es debido te dejamos un video.

Y como es el último, vamos a dejarlo en alto De todos es sabido que la meditación, el yoga y las artes marciales son de origen oriental... pues también son los inventores de... ¡dentro video!



https://youtu.be/N0c9heWCyZM



Reto 6 LA DESPEDIDA DE MANU



Hola, ¡Soy Manu!

Aquí acaba esta octava y última misión y de hecho toda la experiencia.
Y si estas leyendo esto, que sepas que nos haces muy felices a todos y todas los que hemos participado en esta experiencia. Espero que te haya gustado y que te haya servido para ver tu propia trayectoria desde una experiencia diferente, casi como una especie de película con todos sus momentos: caídas, batallas, personajes, conflictos, dramas…
Y si has escrito tu historia y quieres compartirla, estaremos encantados de escucharla, nos la puedes enviar al siguiente correo electrónico:
ducata.project@gmail.com

Y bueno esto es todo, ahora si que hemos llegado al final. Que tengas mucha suerte, conciencia y valor.
¡Gracias por todo!



¡Misión Completada!

Enhorabuena, has finalizado la Misión.