

PROGRAMA 12-16

CASSELLANO
VALENCIANO

ACTIVIDADES PARA EL ALUMNA



DEFINICIÓN

¿A qué nos referimos con un programa de prevención escolar de las drogodependencias?

TITULARIDAD autores y entidades intervinientes

OBJETIVOS

FUNDAMENTOS LEGALES

Orientaciones para **EQUIPO DE DIRECCIÓN** de los centros educativos

MARCO TEÓRICO

FAMILIA:

- Apuntes para el/la tutor/a
- Grupos formativos para padres y madres

MATERIALES Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIOS

DOCUMENTOS DE APOYO Y FORMACIÓN PARA EL/LA TUTOR/A

EVALUACIÓN

ESTUDIOS DE CONSUMO DE DROGAS ALICANTE

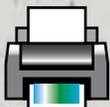
PROGRAMA 12-16

TALLERES

1º ESO

1ª ACTIVIDAD

LO QUE DE VERDAD
IMPORTA



2ª ACTIVIDAD

¿NOS DEJAMOS LLEVAR?

3ª ACTIVIDAD

DECISIONES RAZONADAS:
¿FUMAR O NO FUMAR?

4ª ACTIVIDAD

¿SE GANA SIEMPRE?



Introducción

Madurar es el camino hacia la autonomía. Es el proceso que va de una vida dependiente y determinada por las decisiones de los adultos sobre el niño y la niña a ir adquiriendo a medida que se crece más capacidad para tomar decisiones propias.

Es a partir de la pubertad cuando empiezan a ensayar esa autonomía; ya que son los propios adolescentes los que se tienen que enfrentar a situaciones en las que tienen que decidir qué hacer sin la presencia de un adulto.

Fomentar el valor de la Salud podrá servir de fuente y orientación para su toma de decisiones. Facilitarles herramientas para reconocer las influencias que reciben, los aspectos que determinan sus decisiones, les ayudará a ser más críticos. Ensayar el proceso de toma de decisiones razonadas y conocer las diferencias entre decisiones impulsivas, razonadas y por hábito les ayudará a reflexionar sobre su modo de actuar.

Además proponemos relacionar la toma de decisiones con el inicio de consumo de tabaco y facilitarles información sobre esta sustancia para que dispongan de más elementos para decidir con criterio.

Los **objetivos** que planteamos para este curso son:

- Analizar los propios valores.
- Reconocer la Salud como valor
- Analizar la influencia de los valores sobre nuestras acciones.
- Analizar el proceso de toma de decisiones razonadas.
- Fomentar el sentido crítico de los alumnos y las alumnas frente a la presión de grupo.
- Informar sobre el tabaco, proceso de convertirse en fumador, efectos, dependencia...

La metodología debe ser lo menos directiva posible, no intentando dar respuestas ni valoraciones morales, sino provocando la reflexión, el debate, que sea el propio educando el que tome la decisión sobre sus conductas futuras. Por otro lado, cuanto más se concrete conductas y ejemplos, mejor entenderán conceptos abstractos, ya que en 1º ESO hay a niños y niñas todavía muy inmaduros cognitivamente.

1ª ACTIVIDAD

LO QUE
DE VERDAD
IMPORTA

Responsable de aplicar la actividad

Tutor o tutora.

Introducción

La Salud es un valor que si se tiene como tal, debe orientar las decisiones: qué hacer para cuidarnos y para cuidar a los otros.

En el proceso de maduración, de ir alcanzando cuotas de autonomía, se va ensayando y aplicando la capacidad de cuidarse.

La salud se refiere a mucho más que a estar o no enfermos. Es un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual.

La salud es un estado (se puede estar sano o no), pero también es un proceso (se desarrolla en unas determinadas coordenadas espacio-temporales), una condición de posibilidad (uno puede ser una persona sana o no serlo, tanto en lo mental como en lo físico) y un ideal (es una tendencia hacia la máxima felicidad o el mayor bienestar posible). La salud también podrá venir definida por una escala de gradación de mayor a menor o de más a menos.

En la pubertad y en la adolescencia no suele ser unos de los valores predominantes. Para muchos los jóvenes se presupone la salud y en determinados momentos de su vida las conductas de riesgo, novedad, la experimentación resultan sumamente más atractivas que los hábitos saludables. Por ello, hacer hincapié en la SALUD como VALOR, permitirá reforzarlo.

Objetivos

- Favorecer la reflexión sobre la propia escala de valores que a su vez favorece el desarrollo del autoconcepto.
- Fomentar la salud como valor.
- Facilitar información sobre el concepto de salud.

Materiales

- Reproductor audiovisual
- Cortometraje sobre la Salud, del Ayuntamiento de Alicante.
- Papel y bolígrafo por alumna y alumno..
- Pizarra.

Duración

Una hora lectiva.

1 Lista de valores

El profesor o profesora pregunta al alumnado que piense las cosas a las que más importancia les da: personas, situaciones, deseos, actividades, situaciones... Para ello se les pide que hagan una lista completando la ficha correspondiente (pueden proyectarla en la pizarra). A continuación se les pide que ordene la lista por orden de importancia.

LISTA DE VALORES

LOS PRIMEROS QUE SE TE OCURRAN		ORDENADOS POR ORDEN DE IMPORTANCIA	
1.-	1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-	3.-
4.-	4.-	4.-	4.-
5.-	5.-	5.-	5.-

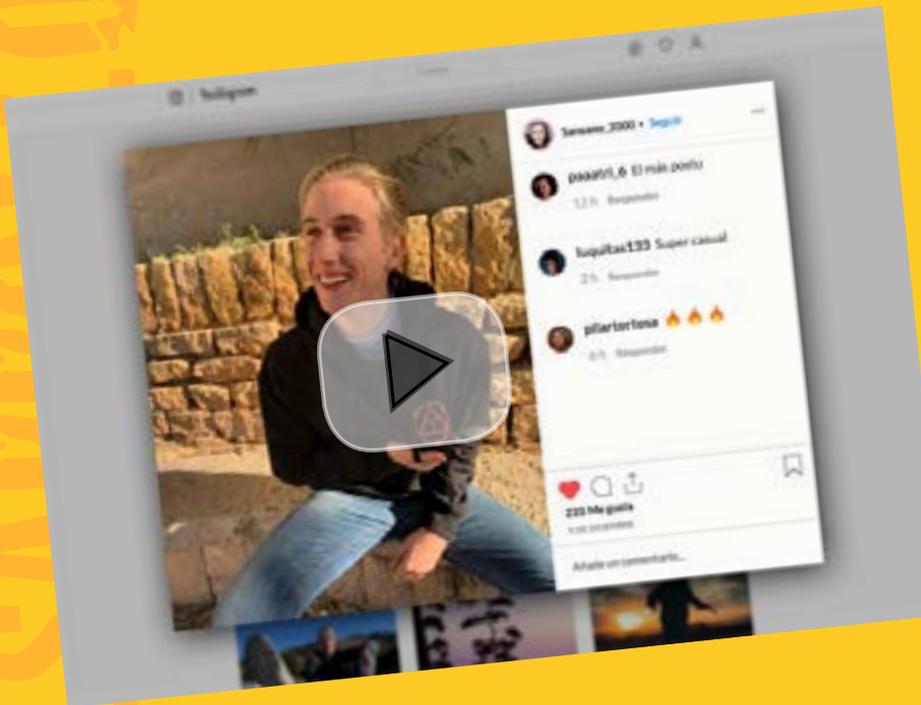
Se le pide al alumnado que reflexione sobre las cosas que ha puesto, cayendo en la cuenta de qué tipo son:

- Cosas que poseo
- Cosas que deseo poseer
- Seres humanos
- Seres vivos
- Valores como Libertad, Honestidad, Tolerancia, Amor...
- Otros...

A continuación por parejas o tríos pueden comentar las lista individuales.

2 El valor de la Salud

Se pregunta cuántos han elegido la SALUD como una de las cosas más importantes. Probablemente todos los adultos lo elegirían como uno de los dos o tres valores más importantes, mientras que para los adolescentes no suele ser así.



Se pregunta qué es para ellos la SALUD, estableciendo una discusión e intentando establecer una definición entre todos.

Se visiona el **VÍDEO SOBRE LA SALUD** que aporta información sobre el tema.

Reflexión sobre el audiovisual, haciendo hincapié en que la salud no solo estar o no enfermo; que tener buena salud depende de la biología de cada uno, del entorno, del sistema sanitario al que tiene acceso, y de de una manera muy importante de los **HÁBITOS DE SALUD**.

Para ello, se pide al alumnado que, bien por tormenta de ideas o por trabajo en grupos, hagan un listado de hábitos saludables y otro de hábitos que les perjudican.

Si se opta por el trabajo en grupo, para animar la tarea se les puede decir que en la puesta en común ganará el grupo que más hábitos mencionen, siempre y cuando un jurado seleccionado de entre la clase, considere que efectivamente mencionan hábitos importantes para la salud.

Por último, el/la profesor/a hace hincapié en los hábitos de fumar o en el de abusar del ordenador, videojuegos, etc. Y se explica a la clase que en sucesivas semanas se profundizará en cómo esos hábitos puede afectarles a su SALUD: en las dos tutorías sucesivas se tratará el tema del tabaco y en la tercera el tema de las pantallas.

3

Preparación de la última sesión sobre pantallas

Se les puede pedir que busquen información sobre **tipo de videojuegos, aspectos positivos y aspectos negativos de su uso; qué opinan los expertos por ejemplo de Silicon Valley, los psicólogos, etc.; diferencias estadísticas de uso entre hombres y mujeres...** Para ello que busquen información y traigan noticias a esa tutoría y expongan sus conclusiones. Se les puede orientar que en EL PAIS DIGITAL hay una serie de artículos bajo el epígrafe Crecer Conectados que pueden aportarles ideas.

2ª ACTIVIDAD

¿NOS
DEJAMOS
LLEVAR?

Responsable de aplicar la actividad

Profesional experto.

Introducción

A partir de los 12 años los niños y niñas empiezan a tomar sus propias decisiones. Hacerles reflexionar sobre este hecho y sobre cómo se toman las decisiones, qué cosas nos influyen, qué debe ser importante para nosotros y no dejarnos llevar en contra de nuestros intereses, son aspectos sobre los que queremos incidir. En esta primera actividad queremos que reconozcan el papel que juega la influencia social en nuestras decisiones y qué cosas son verdaderamente importantes para ellos y ellas.

Objetivos

- Reflexionar sobre el proceso de toma de decisiones.
- Reflexionar sobre la influencia social y la presión de grupo.
- Profundizar sobre la asertividad.

Materiales

- DVD Banco de herramientas para la prevención, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción: "La familia".
- Corto sobre INFLUENCIA SOCIAL, realizado por el Ayuntamiento de Alicante.
- Corto sobre PRESIÓN DE GRUPO, realizado por el Ayuntamiento de Alicante.

Duración

Una hora lectiva.

1 Recordamos lo trabajado

¿Qué cosas son importantes para nosotros y nosotras? ¿La Salud es importante? ¿Por qué? ¿Cómo podemos ayudar a tener una buena Salud? Los hábitos son esenciales en el cuidado de la salud. ¿De qué depende crear hábitos saludables? Pues de las decisiones que tomemos y que mantengamos en el tiempo.

La toma de decisiones es esencial a la hora de optar por conductas que nos ayudan o que nos perjudican. En esta actividad vamos a profundizar en cómo tomamos las decisiones y a ensayar esa toma de decisiones.

2 Visionado de audiovisuales

Secuencia de la Película "Familia" (¿qué vaqueros me pongo?)

La secuencia muestra a unos hermanos que están preparando unos regalos para el cumpleaños de su padre. La hermana pregunta a sus hermanos qué pantalón debe ponerse. Cuando su hermano le da su opinión, ella se enfada y les dice que la dejen en paz porque no van a ser ellos los que decidan la ropa que se tiene que poner.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

- ¿Por qué nos cuesta a veces decidir qué nos ponemos?
- ¿Además de la ropa, en qué otra cosa nos cuesta decidirnos?
- ¿Es posible vivir sin tomar decisiones? Construir una historia de un chico que no decida nunca.
- ¿Qué nos influye a la hora de tomar de decisiones? En primer lugar nos influye la gente que tenemos a nuestro alrededor.



Corto sobre Influencia Social:

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO:

- ¿Qué ha pasado? ¿Creéis que esto es así?

Poner ejemplos de cosas que hacemos como los demás a veces sin importancia y otras veces en contra de nuestras ideas:

- ir al cine porque la mayoría así lo quiere,
- quedar para estudiar aunque no me apetece,
- quedar para ir al parque aunque tengo que estudiar pero no quiero perderme estar con los amigos,
- cuando nuestro grupo de amigos deja de lado a un compañero o compañera,
- jugar al fútbol aunque no me guste,
- participar en alguna gamberrada por no estar separado del grupo...

Corto sobre Presión Social:

En esta ocasión lo que le pasa al protagonista de la acción es que al final opina o dice que opina como la mayoría. Nuestras opiniones están también influidas por la de los demás, nos dejamos llevar por la opinión de la mayoría, (si hay posibilidad sería interesante y divertido que ellos mismos hagan ese experimento fuera del aula y que luego lo cuenten a la clase).

PREGUNTAS A LA CLASE SOBRE EL VÍDEO:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Creéis que esto es así?
- Poner ejemplos: opiniones sobre un profesor/a, opiniones sobre un alumno/a, cuando una cosa está de moda la mayoría la quiere o la valora positivamente (algún juego, un estilo de ropa, etc.).



3 Análisis de distintas maneras de Tomar Decisiones

Exponer los siguientes conceptos y pedir al alumnado de muchos ejemplos (aspecto fundamental), con apoyo de proyección de diapositiva:

- **Por hábito:** Prácticamente no decidimos. Son actos que realizamos muy a menudo y por costumbre. A penas requiere reflexión. Ejemplo: lavarnos los dientes después de comer.
- **Toma de decisiones impulsiva:** Apenas pasa tiempo entre el estímulo y nuestra reacción. Actuamos sin pensar, guiados solo por nuestras apetencias, por nuestros sentimientos, por nuestros instintos, no reflexionamos sobre las consecuencias. Ejemplo: Me invitan a jugar al fútbol y bajo sin pensar que tengo otras obligaciones (estudiar, recoger la cocina...)
- **Toma de decisiones razonada:** Previo a realizar la conducta, pienso lo que más me apetece, las consecuencias de esa acción, ventajas y los inconvenientes, las presiones o lo que opinan los que están cerca de mí sobre esa acción y sus posibles consecuencias. Y después decido. Ejemplo: Qué asignatura optativa elijo.

4 Conclusión

Se le pide al alumnado que diga en una frase una reflexión de la sesión y el educador resalta cómo hay decisiones fáciles y decisiones difíciles, y cómo a partir de su edad van a tener que tomar muchas decisiones que dependerán exclusivamente de ello/as y ya no de sus adultos. En la siguiente sesión les ayudaremos a que decidan de manera razonada si fumar o no fumar.

3ª ACTIVIDAD

DECISIONES RAZONADAS: ¿FUMAR O NO FUMAR?

Responsable de aplicar la actividad

Profesional experto.

Introducción

A partir de los 12 años ya tienen más autonomía a la hora de decidir cuestiones que les atañen a ellos mismos: ropa, amigos, en qué ocupar el tiempo libre, la asignatura optativa que elegir...

La manera en la que decidimos, y el tipo de decisiones que adoptamos, están ligados a múltiples condicionamientos. En el proceso de decidir algo estamos influidos por muchas personas, circunstancias, estados de ánimo... a veces a conciencia y muchas veces sin darnos cuenta. Cuanto más conscientes seamos de quién influye en nuestras decisiones, más libre seremos.

Además, tomar decisiones de manera razonada es una habilidad que resulta muy valiosa a lo largo de toda la vida, y es un proceso que puede aprenderse.

En esta sesión vamos a ejemplificar ese proceso de toma de decisiones razonada con la situación de un ofrecimiento a fumar, veremos qué nos influye y animaremos a que cada alumno y alumna tome su propia decisión al respecto.

Objetivos

- Conocer los pasos para tomar una decisión razonada.
- Analizar las diferentes variables que intervienen a la hora de tomar una decisión sobre fumar o no fumar.
- Informar y reflexionar sobre el tabaco, su consumo, sus efectos, el tabaquismo.

Materiales

- CORTOMETRAJE: Tabaquismo, de Huevotartoon.
- Reproductor de audiovisuales.
- Pizarra.
- Carpeta con información sobre tabaco editada por el Ayuntamiento de Alicante

Duración

Una hora lectiva.

1 Recordamos lo trabajado

En muchas ocasiones, la influencia social nos lleva a hacer cosas que hace la mayoría, algunas sin importancia, otras beneficiosas para nosotros y otras tomamos decisiones en contra de nuestros valores personales.

Hay muchas formas de tomar una decisión sobre qué hacer o no hacer. Como se vio el otro día, puede decidirse de manera impulsiva o de manera razonada. En esta sesión se va a ensayar cómo realizar una toma de decisiones razonada.

2 Se ensaya la toma de decisiones razonada para fumar o no fumar:

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN PREVIA

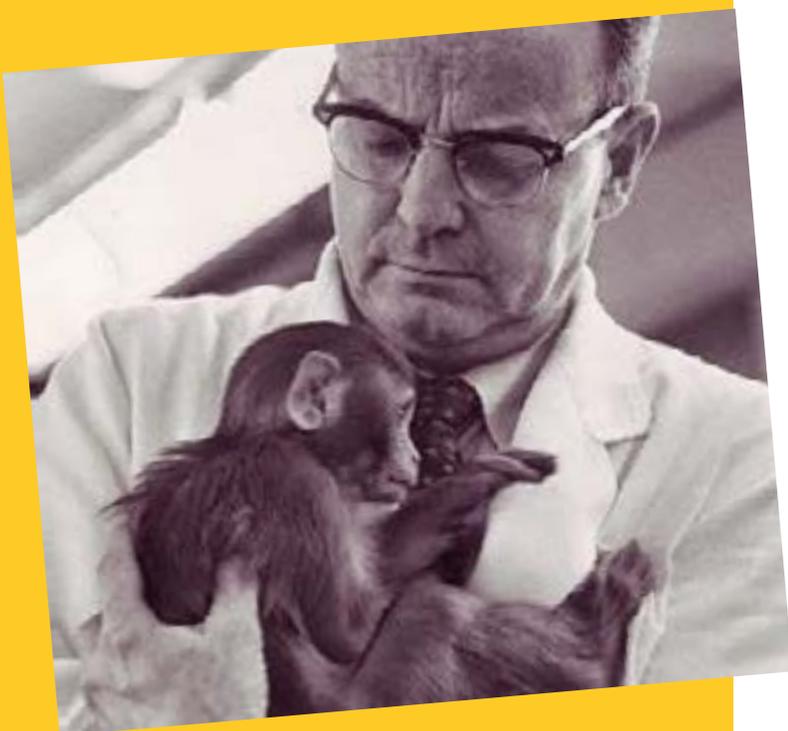
Se pide al alumnado que imagine que en un parque, urbanización, en una casa sin adultos, reunidos con amigos y amigas uno de ellos saca un cigarrillo y propone que se lo fumen. Se les pregunta sin pedir respuesta ¿Qué haríais?

Una de las primeras cosas que hay que tener en cuenta para tomar una decisión razonada, es la situación previa de la que partimos, en este apartado trabajaremos la información objetiva sobre el tabaco, las influencias positivas y negativas relacionadas con el inicio de su consumo y la situación personal.

1.- Información objetiva:

- Visionado del cortometraje "TABAQUISMO", de Huevocartoon.
- Se les pregunta que les ha parecido el corto, qué dice, qué tono utiliza, qué reflexión hacen
- Se les explica a los alumnos que una vez que lo has probado, es muy fácil convertirse en fumador/a. Se expone el contenido sobre las características sociales y físicas del proceso de convertirse en fumador/a:
 - "Probarlo": 1º desagradable: tos, mareo, mal sabor,... 2º agradable: sensación placentera porque me he atrevido, me han visto mis colegas, soy más mayor, me sienta bien, soy rebelde. Físicamente en el cerebro se ven afectadas las zonas encargadas del placer y de los refuerzos.
 - "Repetir": "está bueno" y más sensación agradable por lo anterior descrito.
 - A partir de ahí es muy fácil continuar poco a poco y pasar a ser un adicto al tabaco.





- Para que vean lo importante que son los mecanismos de refuerzo que utiliza el cerebro y que hace que repitamos una acción, incluso aunque sea perjudicial para nosotros, se puede poner el ejemplo del MACACUS REXUS:

- *“Para que os deis cuenta de la relevancia de estos circuitos de refuerzo para el inicio del proceso adictivo, os voy a recordar muy brevemente como se descubrieron estos circuitos del placer en el organismo durante los años 60, hace más de 40 años. Lo que hicieron fue un experimento con el macacus rexus. A este animal le colocaron un electrodo en un fascículo cerebral, denominado el fascículo prosencefálico medial. Es un fascículo de fibras que lleva la dopamina desde un núcleo que tenemos en la base del cerebro, el área tegmental ventral, al sistema límbico y al cortex. Imaginaros que tenemos una serie de neuronas que van echando dopamina hacia el sistema límbico y el cortex. Bien, pues a ese mono le colocaron un electrodo y lo metieron en una caja de aprendizaje, una Caja de Skinner en la cual cuando el mono le da a una palanquita va a obtener una respuesta y la respuesta en este caso es una pequeña descarga eléctrica en el fascículo donde se había colocado el electrodo.*

¿Qué ocurría cuando se colocaba al mono en esta caja de aprendizaje? El mono empezaba a darle a la palanca de una manera compulsiva. Se evaluó cual era la comparativa con refuerzos naturales. Por ejemplo, un mono que tenía una restricción alimentaria se le colocaba una cajita con comida, pero el mono apretaba igualmente la palanca y se olvidaba de la comida. Se ponía un mono con restricción hídrica, un estímulo muy importante, se le ponía agua y le daba igual, seguía dándole a la palanca y no bebía agua. A un mono macho se le ponía con una mona hembra en celo y sucedía lo mismo, seguía dándole a la palanca. Tanto es así que, un mono que pongáis en esta caja de aprendizaje con su comida, con su agua y lo dejéis libremente en la caja, el mono seguirá dándole a la palanca y ni comerá, ni beberá. Os digo esto porque precisamente a nivel de estos circuitos de recompensa es donde van a actuar las drogas de abuso. Y acordaros que este mono va a ser capaz de morir dándole a la palanca”.

- En este apartado se pueden aclarar aquellos aspectos relativos al tabaco que tengan curiosidad o que sean novedosas. El vapeo será un aspecto a introducir. Y completar la información propia del tabaco con todas las aportaciones que haga el alumnado (a modo de tormenta de ideas y recogiénolas en la pizarra). Se les dice que al finalizar la sesión se les repartirá una carpeta con información al respecto.

2.- Influencias positivas y negativas:

- Se trata de analizar entre todas las influencias positivas y negativas que pueden estar relacionadas con el proceso de toma de decisiones y el inicio de consumo de tabaco. Como por ejemplo: los padres, los amigos, doctores, profesores...

3.- Situación personal:

- Por ejemplo: la curiosidad, la imagen que te gusta dar, si eres deportista, si la salud es lo más importante para ti...

4.- Reparto de la carpeta con información sobre tabaco

ALTERNATIVAS

Con toda esta información que hemos trabajado y una vez analizadas las cosas que pueden influir en esta decisión y la situación personal, se plantean las alternativas que existen en esta situación, las cuales son: fumar o no fumar.

VENTAJAS E INCONVENIENTES

Uno de los pasos del proceso de toma de decisiones razonadas es analizar las ventajas e inconvenientes de cada alternativa. Se les pregunta a los alumnos, ¿cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada opción?. Algunos ejemplos de ventajas e inconvenientes de cada alternativa pueden ser los siguientes:

- *Ventajas de fumar:* satisfago mi curiosidad, quedo como guay, me siento bien por haberme atrevido, ya no soy la/el rarita/to del grupo, me gusta...
- *Desventajas de fumar:* Está malo, hueles mal, si he probado una vez, porqué no otra, yo sé que es malo y si me atrevo a probarlo me voy a sentir mal, defraudo a mis padres y me hace sentir mal...
- *Ventajas de no fumar:* actúo conforme a mis creencias de que el tabaco me perjudica y eso me hace sentir bien, actúo como quieren mis padres, profesores, alguno de mis amigos/as y eso me hace sentirme bien, me cuidan, soy deportista y fumar me perjudica por lo que decidir no fumar me sienta bien, nunca he querido ser fumador/a y actúo conforme a mis convicciones...
- *Desventajas de no fumar:* me quedo con la curiosidad, quedo de pava/o o mañaca/o.

DECISIÓN

Una vez analizadas las ventajas e inconvenientes, se lleva a cabo el último paso del proceso de toma de decisiones razonada que consiste en elegir la que más ventajas tenga y menos inconvenientes. Se les pregunta a los/las alumnos/as para ellos/as ¿cuál es su intención?...

3 Conclusiones

La mayoría de jóvenes de esta edad tienen claro que fumar es perjudicial, que es un gasto inútil, que el humo del fumador/a molesta a otros, que huele mal. La mayoría tiene claro que no les gustaría fumar y que no les gusta que fumen sus mayores.

A menudo sucede que, más adelante, incluso teniendo claro esto, la presión del grupo, la curiosidad, el deseo de parecer mayor, hace que se atrevan a probarlo y que se olviden de la postura que tienen ahora.

Para que no se olvide esta postura, es importante que la tengan clara, que la razonen y que se propongan ahora y día a día que no quieren ser fumadores/as y por lo tanto, no se van a dejar llevar por la presión de grupo, la curiosidad, por querer aparentar...

Si lo prueban, si empiezan, es más fácil luego que no les importe repetir, pasar a gorronear y luego a comprar. Y al final ser dependientes como el mono.

A la mayoría de los fumadores les gustaría dejar de serlo, pero les resulta casi imposible conseguirlo. Para ello, lo mejor es no empezar.

Se les recuerda a los/as alumnos/as que tendrán una última sesión a manos de su tutor/a en la cual rebajarán las consecuencias del uso y el abuso de los videojuegos.

¿FUMAR O NO FUMAR?

SITUACIÓN PREVIA	ALTERNATIVAS	VENTAJAS E INCONVENIENTES	MI DECISIÓN ES
Información objetiva sobre el tabaco: Vídeo, Aula del Tabaco, folletos, Macacus Rex, Primeras caladas, adicción, mensajes de cajetillas tabaco...	FUMAR	Ventajas: Satisfago mi curiosidad, quedo como guay, me siento bien por haberme atrevido, ya no soy el/lala raro/aa del grupo, me gusta... Desventajas: Está malo, hueles mal, si he probado una vez, porqué no otra, yo sé que es malo y si me atrevo a probarlo me voy a sentir mal; defraudo a mis padres y me hace sentir mal...	
Influencias positivas y negativas: Padres, amigos (positivas y negativas), doctores, profesores...			
Situación personal: Curiosidad, deportista, imagen, la SALUD es importante para mí, seguridad en uno mismo, autoestima, experimentar cosas nuevas...	NO FUMAR	Ventajas: Actúo conforme a mis creencias de que el tabaco me perjudica y eso me hace sentir bien; actúo como quieren mis padres, profesores, alguno de mis amigos y eso me hace sentirme bien; me cuido; soy deportista y eso me perjudica por lo que bien no fumar; nunca he querido ser fumador/a y actúo conforme a mis convicciones. Desventajas: Me quedo con la curiosidad; quedo de pavo/a o mañaco/a.	

4ª ACTIVIDAD

¿SE GANA SIEMPRE?

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

En la medida que sea el propio alumnado el que obtenga la información y la comunique, y en la medida en que ésta información sea más significativa con relación a su realidad, la actividad será más educativa. Además les resultará menos moralista, menos repetitiva, etc.

Por ello, aquí solo os facilitamos dos recursos didácticos, pero debe ser el propio alumnado el que trabaje y debata sobre el tema, con estos recursos u otros que pueda encontrar, así como con sus propias opiniones. Proponemos profundizar en el uso de videojuegos, pero según sean los hábitos del grupo, se puede hablar más de pantallas en general, de uso de internet, móvil, redes sociales, etc.

También puede ser muy útil que reciban mensajes similares tanto del profesorado como de sus madres y padres, reforzándose unos a otros. En el aula lo que se pretende es ayudar a que sea el propio joven el que reflexione y tome las decisiones según sus reflexiones personales.

Lo mejor es que la sesión esté preparada con anterioridad, encargando al alumnado que busque información. Al ser una sesión de tutoría, muchos alumnos/as no se comprometen con las tareas propuestas. En tal caso, se le puede pedir a cuatro que sean los encargados de buscar esa información. Sería bueno que estos alumnos/as tengan las siguientes características: buen rendimiento académico (el material que adjuntamos es denso) o gusto por participar en clase, alto uso de videojuegos y voluntariedad. Dándole la connotación de expertos, presumiblemente, aumentará su compromiso con la búsqueda.

Objetivos

- Provocar la reflexión del alumnado sobre los riesgos de abuso de las pantallas digitales.
- Provocar la reflexionar sobre la distribución de la agenda diaria y el tiempo que ocupan las pantallas.
- Facilitar información sobre adicción.
- Reflexionar sobre el impacto que el uso de las pantallas tiene en la convivencia familiar.

Materiales

- Noticias de prensa fotocopiadas
- Reproductor de audiovisual
- Cortometraje: Glued, realizado por Alon Tako, Guy Elnathan, Daniel Lichter, Sivan Kotek y Assaf Shlomi, alumnos de la Bezlel Academy of the Arts (2012).
<https://www.youtube.com/watch?v=rW2g5cwrxrQ>

Duración

Una hora lectiva.

1 Visionado de cortometraje

GLUED es un cortometraje sobre una madre que intenta lidiar con su hijo adicto a los videojuegos.

Comentar brevemente en grupo grande las siguientes cuestiones:

- 1. ¿Qué cuenta el vídeo? Es una caricatura, claro, pero...
- 2. ¿Conocen a personas que les pasa lo que al niño de la película? Y ellos, ¿se sienten identificados?
- 3. ¿Las relaciones familiares se pueden ver afectadas por el abuso de las pantallas? ¿Cómo y por qué? (convivencia, sueño, obligaciones, estudios...).

2 Exposición: Listado con ventajas e inconvenientes del uso de los videojuegos

Según lo que vimos el primer día sobre la Salud: ¿Es saludable el uso de las pantallas? ¿Por qué? Vamos a descubrir qué dicen los expertos al respecto y qué opináis el grupo.

El alumnado que ha preparado el tema realiza la exposición. Si lo han hecho muchos, se expone por apartados completando el contenido unos con otros: tipo de videojuegos, aspectos positivos y aspectos negativos de su uso; qué opinan los expertos por ejemplo de Silicon Valley, los psicólogos, etc.; diferencias estadísticas de uso entre hombres y mujeres....

A continuación se propone un debate: ¿El uso de videojuegos es positivo o negativo para la salud? Se elige a dos portavoces a favor y a dos en contra. El resto de la clase se posiciona a priori en un lado o en otro y tras el debate nuevamente se les pide que se posicionen.

Propuesta de material: CRECER CONECTADOS. Artículos, por capítulos, publicados en el periódico EL PAIS. Son artículos bastante largos para el alumnado de 1º ESO. Por ello, aquí presentamos un extracto de alguno de ellos, pero en Internet pueden encontrar numerosas publicaciones, más simples que les pueden ayudar reflexionar.

3 Reflexión personal

Se pide al alumnado que hagan un análisis de sus rutinas diarias y estimen cuanto tiempo dedican al uso de las pantallas y si piensan que deben hacer cambios en su día a día.



EXTRACTO DE: **Los gurús digitales crían a sus hijos sin pantallas**

En Silicon Valley proliferan los colegios sin tabletas ni ordenadores y las niñeras con el móvil prohibido por contrato.

Pablo Gimón (Palo Alto, California, 24 de marzo de 2019)

(...) *Estamos en Palo Alto. **El corazón de Silicon Valley**. Epicentro de la economía digital. Hábitat de quienes piensan, producen y venden la tecnología que transforma la sociedad del siglo XXI.*

(...) *Los pioneros lo tuvieron claro desde muy pronto. **Bill Gates, creador de Microsoft**, limitó el tiempo de pantalla de sus hijos. “No tenemos los teléfonos en la mesa cuando estamos comiendo y no les dimos móviles hasta que cumplieron los 14 años”, dijo en 2017. “En casa limitamos el uso de tecnología a nuestros hijos”, explicó **Steve Jobs, creador de Apple**, en una entrevista en The New York Times en 2010, en la que aseguró que prohibía a sus vástagos utilizar su recién creado iPad. “En la escala entre los caramelos y el crack, esto está más cerca del crack”, apuntaba también en The New York Times Chris Anderson, exdirector de la revista Wired, biblia de la cultura digital.*

Laurent, que no le dio un móvil a su hijo pequeño hasta noveno grado (14 o 15 años), alerta de un peligroso cambio en el modelo de negocio del que ha sido testigo en su vida profesional. “Cualquiera que hace una aplicación quiere que sea fácil de usar”, explica. “Eso es así desde el principio. Pero antes queríamos que el usuario estuviera contento para que comprase el producto. Ahora, con los smartphones y las tabletas, el modelo de negocio es otro: el producto es gratis, pero se recogen datos y se ponen anuncios. Por eso, el objetivo hoy es que el usuario pase más tiempo en la aplicación, para poder recoger más datos o poner más anuncios. Es decir, la razón de ser de la aplicación es que el usuario pase el mayor tiempo posible ante la pantalla. Están diseñadas para eso”.

(...) *Una investigación publicada en enero de este año en la revista médica JAMA Pediatrics reveló que un tiempo mayor ante la pantalla a los dos y tres años está asociado con retrasos de los niños en alcanzar hitos de desarrollo dos años después. Otros estudios relacionan el uso excesivo de móviles en adolescentes con la falta de sueño, el riesgo de depresión y hasta de suicidios. La Academia de Pediatras de Estados Unidos publicó unas recomendaciones en 2016: evitar el uso de pantallas para los menores de 18 meses; solo contenidos de calidad y visionados en compañía de los padres, para niños de entre 18 y 24 meses; una hora al día de contenidos de calidad para niños de entre dos y cinco años; y, a partir de los seis, límites coherentes en el tiempo de uso y el contenido.*

Sucede que poner límites no es fácil para los padres trabajadores. Y eso lleva a una redefinición de lo que significa la brecha digital.

(...) *“¿Cuántas familias trabajadoras se pueden permitir el lujo de alejar a sus hijos completamente de las pantallas?”, se pregunta Álvarez, de Common Sense Media. “No creo que sea algo realista para la mayoría de los hogares. Yo tengo un hijo de 12 y otro de 6. Ni sé las veces que se han tirado al suelo gritando como locos si yo les quito la tableta. He estado en esa posición como madre y sé que no es fácil”.*

Trabajadores de las grandes tecnológicas se reunieron el año pasado en una iniciativa bautizada como La verdad sobre la tecnología. Su objetivo es convencer a las empresas de la necesidad de introducir parámetros éticos en el diseño de herramientas que utilizan a diario miles de millones de personas, incluidos niños. “La ingeniería informática durante mucho tiempo era algo muy técnico, no había una idea clara del impacto que iba a tener en la gente, y menos aún en los niños”, explica Pierre Laurent. “No existía una conciencia de que había que lidiar con la ética. Algo que sí pasa, por ejemplo, si trabajas en la industria médica. En la tecnología nunca ha habido un código ético claro”. (...)

EXTRACTO DE: **Por qué jugar a 'Fortnite' es bueno (o no tan malo) para tu hijo**

El videojuego de moda entre niños y adolescentes genera resquemor y miedo a la adicción entre los padres.

Celia Jan (Madrid, 21 de abril de 2019)

Los fusiles de asalto son buenos a media distancia. Escopetas, subfusiles y pistolas, a corta distancia, y los francotiradores, a larga distancia". En boca de mi hijo David, de 11 años, esta explicación sobre armas de fuego suena inquietante. También el objetivo para el que utiliza tanto conocimiento: matar y sobrevivir hasta que solo quede uno, algo que a los más mayores nos recuerda a Los inmortales, y a los más jóvenes, a Los juegos del hambre. Pese a ello, y a los titulares alarmistas que ligan Fortnite a la adicción, le dejo jugar, aunque con cierto resquemor, compartido con la mayoría de padres consultados para este reportaje. Pero ¿y si el videojuego de moda no solo no es perjudicial, sino que es bueno para que niños y adolescentes desarrollen habilidades?

"Tiene valores educativos"; adelanta Rebeca Díez Somavilla, profesora de Comunicación Audiovisual en la Universidad Politécnica de Valencia, una afirmación que puede sonar chocante en un videojuego de matar. Pero no es solo eso. Battle Royale, el modo más popular del Fortnite, es un juego de estrategia que enfrenta a 100 jugadores en línea, en solitario o en grupos de hasta cuatro personas. Aterrizan en una isla, que se va encogiendo a medida que transcurre la partida —como máximo unos 20 minutos—, durante la cual tienen que buscar y recoger armas y materiales con los que construir parapetos, y claro está, sobrevivir.

"¿Alguien tiene una escopeta que no sea táctica gris?", pregunta Hugo, de 11 años, durante una partida. "Sí, yo tengo dos correderas, pero tienes que venir a por ella", contesta David. Forman un escuadrón con otro amigo, Dani, de 12. Cada uno juega desde su consola, y hablan a través de unos auriculares con micrófono. La posibilidad de comunicarse en línea es uno los factores detrás de la popularidad de Fortnite, con 250 millones de jugadores registrados, según los últimos datos facilitados por su creador, Epic Games. También contribuyen el que sea gratuito, aunque se pueda hacer compras dentro del juego, y accesible para todas las consolas y móviles. Está recomendado a partir de los 12 años, pero muchos niños, sobre todo varones, están enganchados desde los 9.



(...) *“interactúan con amigos, toman decisiones de forma rápida y autónoma, se organizan, gestionan problemas en grupo, aprenden sobre responsabilidad compartida, establecen objetivos y administran el tiempo”, valora Cristina Isasi, psicóloga del centro Psimebi, en Bilbao. También subraya que Fortnite ayuda a que desarrollen la capacidad de planificar y de rectificar ante circunstancias cambiantes, la atención y la concentración.*

Díez Somavilla, autora de una tesis doctoral sobre los valores y las competencias educativas en los videojuegos, añade “la creatividad, el descubrimiento y el trabajo de superación, que ayuda a la autoestima”. Todo esto ayuda a los chavales a desarrollar “competencias digitales y emprendedoras, pero también sociales y cívicas, pues hay unas normas que respetar, unos compañeros con los que tienes que crear una camarilla y ser honesto y no hacer trampas”, explica la experta. “Aprendemos muchas veces con simuladores o planteamientos para resolver problemas, y los juegos son eso, pero encima se lo pasan bien”, opina el padre de Dani, Raúl Cals, directivo del sector bancario y aficionado a los videojuegos desde pequeño.

Hasta ahí, todo parece positivo.(...)

Pero lo que más preocupa a los padres es la capacidad de Fortnite de enganchar a los chavales. “Me parecía superadictivo y que les volvía muy agresivos. Así que lo he quitado. He sido la peor madre de todos los tiempos”, bromea la progenitora de tres hijos de 13, 11 y 10 años, que pide no revelar su nombre. “Les dejaba un rato a cada uno, y cuando tocaba cambiar, era un infierno. Además, no me gustaba nada cómo se hablaban entre amigos. Notaba mucha ira cuando los mataban o los demás no hacían lo que ellos querían”, describe.

Esta supervisión de sus reacciones, junto con el control del tiempo, son claves, según Isasi, para prevenir problemas, que, normalmente, son más de abuso que de adicción. “¿Dejarías a tu hijo de 10 años leer una novela de la que solo conoces su título? Pues con un videojuego pasa lo mismo”, coincide Pepo Jiménez, periodista, padre y jugador. “Hay que saber cómo funciona el modo creativo, los escuadrones o los patios de juegos. Con quién puede hablar, si hay sangre, contenido o lenguaje explícito. Jugar con él, preguntarle y ver cómo se relaciona con el resto de los jugadores, su lenguaje y, sobre todo, su capacidad para gestionar la frustración... Pero claro, eso supone un esfuerzo que muy pocos padres son capaces de hacer”, opina.

“Hay algunos casos graves de adicción, pero hay que ver cómo se ha llegado ahí”, afirma Isasi. “Existen muchos otros factores que solo un videojuego, como la falta de alternativas de ocio, las escasas relaciones sociales, que no haya límites en casa o que tenga dificultades en la vida real”, detalla. En su consulta, han visto ejemplos de uso abusivo de tecnología. No de Fortnite en concreto, sino de YouTube, videojuegos en general y otras plataformas. “Tomando conciencia y estableciendo normas, se suele solucionar”, asegura. Mercedes Escavy, profesora de secundaria en Murcia, cree que falta más supervisión por los padres. “Muchas veces llegan al instituto medio dormidos y reconocen que juegan por la noche, cuando sus padres no los ven, hasta las tres de la mañana”.(...)

La psicóloga llama a los padres a dar ejemplo, ya que muchas veces son ellos los que están todo el rato pendientes del móvil o se lo dan al niño para estar tranquilos, y a “empoderarse”, ya que gran parte de los problemas, explica, vienen por el miedo y desconocimiento sobre el videojuego o sobre redes como Instagram. “Al final es supervisar, acompañar y limitar, que a veces nos da miedo”.

Las expertas explican que todos los videojuegos están diseñados con un sistema de recompensas y refuerzos para que queramos seguir jugando. Pero no creen que Fortnite sea más adictivo que otros. Simplemente, es el que está de moda. “Yo tengo dos chicas, y a ellas les pasa lo mismo con las series de Netflix”, compara Díez Somavilla. (...)

EXTRACTO DE: **Empantallados: la “adicción sin sustancia” que empieza a los 14 años**

No duermen y comen a deshora. Dejan de ducharse. Se vuelven violentos. Uno de cada cinco jóvenes españoles entre 10 y 25 años sufre trastornos del comportamiento por culpa de la tecnología.

Ana Torres Menarguez (Madrid, 6 de abril de 2019)

Lo llaman adicción sin sustancia. A Adrián, gaditano de 14 años, le atrapó en verano. Casi sin darse cuenta, pasaba los días encerrado en su habitación, apenas comía y dejó de ducharse. Sin comunicarse con su familia, su única actividad era jugar a la consola, la PlayStation. “Tenía el horario cambiado, me quedaba toda la noche despierto y a mediodía descansaba unas horas. Cuando me entraba hambre iba a la cocina a por más Red Bull —bebida energética—, me hacía un par de sándwiches y pillaba alguna bolsa de patatas”, cuenta el joven. El día que sus padres empezaron a preocuparse, le quitaron la máquina, la escondieron en el coche y el chico se agarró a ella de forma enfermiza, asegura Isabel, su madre. Tuvieron que acudir a una comisaría para poner fin al conflicto. “Adrián ya no era Adrián, siempre había sido cariñoso y ahora se comportaba de forma violenta”.

*En España, el 21% de los jóvenes entre 10 y 25 años sufre trastornos del comportamiento por culpa de la tecnología, según una encuesta a 4.000 chavales que se incluirá en el nuevo Plan Nacional sobre Drogas del **Ministerio de Sanidad**. (...)*

*“No existe un protocolo para actuar en estos casos, el diagnóstico de nuevas enfermedades siempre va por detrás de los cambios sociales. Hay que saber diferenciar entre consumo excesivo y adicción, que es cuando la persona pierde el control y sufre porque aunque le gustaría parar, no puede”, explica Celso Arango, vicepresidente de la **Sociedad Española de Psiquiatría**. En su hospital, el **Gregorio Marañón de Madrid**, la adicción a los videojuegos es ya la segunda más tratada por detrás del **cannabis**, en el caso de los adolescentes.*

Pérdida de control, así describe Adrián lo que vivió durante dos meses. Su familia decidió buscar ayuda cuando al inicio del curso, tercero de la ESO, sus notas cayeron en picado y suspendió seis asignaturas. “No razonaba, nos empujaba y pegaba puñetazos contra la pared”, describe su madre. (...)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó el pasado junio, por primera vez, el trastorno por videojuegos como enfermedad mental en su Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11), que no se actualizaba desde 1992. El trastorno se refiere al uso de videojuegos, con conexión a Internet o sin ella. Para la OMS, se considera un trastorno si supone un “deterioro significativo” en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, o educativo. (...)



Introducción

Según la Encuesta Estatal Sobre el uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias, 2018-19 y la encuesta de Alicante del mismo periodo, la edad media de inicio de consumo de alcohol se sitúa en los 14 años. Por ello, en este curso queremos trabajar algunos de los **factores que se relacionan con el inicio del consumo**.

Los **aspectos claves** que proponemos trabajar son:

Motivos de inicio de consumo de drogas, **deseo de ser mayor**, concepto de **adulto/a**, **curiosidad**, el **riesgo como diversión**, **presión de grupo**, capacidad de **proyección del futuro**, **tolerancia a la frustración** y el **control de los impulsos**.

Objetivos que planteamos para 2º de la ESO son:

- Reflexionar sobre cómo toma cada alumno y alumna sus propias decisiones.
- Fomentar los siguientes valores: determinación, sentido crítico, responsabilidad.
- Reflexionar sobre los motivos de consumo de drogas.
- Informar sobre alcohol.
- Reflexionar sobre la relación entre ocio y consumo de alcohol.
- Adquirir información sobre los ritos de iniciación y reflexionar sobre como el inicio del consumo de drogas puede ser un sustituto de estos ritos en nuestra sociedad.
- Reflexionar sobre los conceptos de madurez, libertad, responsabilidad, autonomía personal y metas personales.
- Conocer qué es el control emocional y reflexionar sobre su importancia como medio para alcanzar sus metas.

Para ello, proponemos la realización de **cuatro actividades**, a cargo del tutor o tutora la primera y la última, y la 2º y 3º a realizar por un educador/a del Ayuntamiento.

La primera actividad, con un carácter introductorio, refuerza los contenidos del programa de prevención del curso pasado sobre toma de decisiones y su incidencia en qué adulto/a quieren llegar a ser.

La segunda actividad analiza **qué es ser mayor**, diferenciando la madurez física, la madurez psicológica, las conductas propias de cada edad...; motivos de inicio de consumo de tabaco y alcohol; situaciones de consumo en fiestas y análisis de alternativas; e información sobre conceptos básicos sobre alcohol.

La tercera actividad intenta ayudar a reflexionar al alumnado sobre el/la **adulto/a que quieren llegar a ser** y las situaciones de riesgo propias de la edad que pueden perjudicar la consecución de sus aspiraciones.

Y por último, el tutor o tutora en la **cuarta** y última **actividad**, analiza como poder llegar a conseguir las aspiraciones propias de cada alumno/a, centrándose en dos aspectos fundamentales: el **esfuerzo** y el **control de los impulsos o la tolerancia a la frustración** en pro de beneficios mayores, aspectos ellos fundamentales en la prevención del consumo de drogas.

1ª ACTIVIDAD



LA DETERMINACIÓN

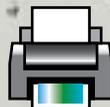
2ª ACTIVIDAD

¿ERES DE LOS QUE SÍ O
ERES DE LOS QUE NO?

3ª ACTIVIDAD

LA LÍNEA
DE LA VIDA

4ª ACTIVIDAD



EL CONTROL
DE LOS IMPULSOS



1ª ACTIVIDAD

LA DETERMINACIÓN

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

Esta actividad tiene un carácter de refuerzo de lo trabajado el curso anterior cuyo tema principal era el análisis y ensayo de la toma de decisiones. Además sirve de enlace a los objetivos del presente curso: No dejarse llevar en la toma de decisiones sobre el consumo propio, desarrollar el sentido crítico, valores como responsabilidad y madurez... ya que dará sentido a trabajar el concepto de adulto dentro de la prevención de las drogodependencias.

Objetivos

- Reflexionar sobre cómo toma cada alumno y alumna sus propias decisiones.
- Fomentar valores como determinación, sentido crítico, responsabilidad...

Materiales

- Cortometraje LA AVENTURA DE ROSA, de Ángela Armero, 2007:
<https://www.youtube.com/watch?v=VObktli6y2Q>
- Pizarra

Duración

Una hora lectiva.

Presentación del programa

A lo largo de cuatro tutorías se van a tratar los siguientes temas: toma de decisiones, motivos de consumo de drogas, qué es ser adulto y qué adulto quiero llegar a ser y por último, como conseguirlo.

“Es probable que alguna vez usted haya participado en algún juego de mesa. En varios de ellos existen elementos de azar (como el lanzamiento de dados o la selección de una carta) que, acompañados de las decisiones de cada jugador, determinan el resultado del juego. En eso se parecen a la vida. Nuestra existencia tiene una parte de azar. Son todas esas cosas en las que no intervenimos pero que nos determinan, como haber nacido hombre o mujer, tener piel negra o blanca, tener o no audición o visión, nacer en un país u otro, etc. Estas circunstancias, según cómo se valore y la organización social en la que se viva, suman o restan.

Una vez recibidas estas fichas, cada quien empieza su juego y va sumando un conjunto de decisiones tomadas. Las decisiones son como un timón que puede cambiar muchas veces el rumbo de la vida. Sin ellas somos como un barco a la deriva que se mueve según soplen los vientos. Con ellas podemos tener más control de las situaciones.

Para tomar decisiones acertadas se requiere escuchar lo que cada persona quiere, puede, siente y necesita; además evaluar racional y emocionalmente su interior y el mundo en que se mueve. Y por supuesto, mucha práctica. Sólo decidiendo se aprende a decidir. No se logra de la noche a la mañana. Cada decisión que se delega es una oportunidad que se pierde para fortalecer esta destreza. Dejar que otras personas, o circunstancias lo hagan, nos hace dependientes. Cuando tomamos las propias decisiones ganamos en autonomía.

A la hora de consumir alcohol o tabaco, varias son las decisiones a tomar: ¿lo hago o no? ¿Pruebo o repito? ¿Cuánto bebo? ¿Todo lo que me ofrezcan? ¿Dónde bebo o dónde fumo? ¿Cuándo, ahora o lo dejo para más adelante? ¿Cómo lo hago, contento o con el corazón partido?...

Decidir “antes de” nos pone por encima de las circunstancias. Es aprender a responder por mí, es asumir que me cuido y que protejo a otras personas que de lo contrario puedo lastimar. No hacerlo es descuidarme, entregarle mis riendas a la suerte o a otras personas. El camino que tomemos o que abandonemos puede que nos marque para siempre” (*texto extraído del programa RETOMEMOS, de EDEX*).

Visionado del corto LA AVENTURA DE ROSA

Directora: Ángela Armero. 2007.

Durante el visionado, los alumnos pueden ir tomando nota de las frases que más les llamen la atención y luego ponerlas en común.

Estas son algunas de ellas:

- “La historia la haces tú”
- “Si te equivocas puedes empezar de nuevo”
- “Tienes que elegir”
- “Quiero volver al principio, por favor”
- “Que pena que no haya tomado antes esta decisión”
- “Tú destino está escrito, Rosa”
- “En esta vida solo hay una cosa segura”
- **“Hay una combinación de decisiones adecuada para que seamos felices, pero no la conocemos, pero sí sé lo que quiero”**

A continuación en el grupo se comenta qué les ha parecido, qué conclusión pueden sacar, si “En la vida ¿se puede volver a la página anterior?” Según el nivel de abstracción del grupo se puede profundizar más o menos en los diversos aspectos. Cuantos más ejemplos cercanos a su realidad se pongan más lo entenderán.



Ejemplos

A través de preguntas y devolución al grupo de sus respuestas a modo de espejo, intentando el/la profesor/a no hacer un monólogo sino ser guía de la reflexión..

Aspectos a tratar:

- Nuestras decisiones tienen consecuencias, a veces fortuitas, a veces intencionadas y a veces ineludibles.
- No decidir también tiene consecuencias y pierdes el control de los resultados, las circunstancias, tu entorno es el que manda y no tú. Sin embargo sigues siendo el responsable moral de los resultados.
- Como en el cortometraje, cada uno podemos elegir lo que hacer para conseguir algo, aunque en el resultado puedan aparecer nuevas circunstancias fortuitas o incontroladas. Y nuevamente debemos elegir.
- Por otro lado, la indecisión produce estrés, inseguridad... Si no decides, los demás piensan por ti. Si decides, eres más libre.
- Lo más importante es saber lo que quieres e ir a por ello, porque la combinación adecuada de decisiones no siempre la conoces, pero si puedes conocer tus motivaciones, lo que deseas, lo que crees que es bueno para ti o los tuyos...

Haciendo hincapié en la importancia de la determinación, de saber lo que uno quiere y de actuar en consecuencia, se puede poner ejemplos de personajes famosos que se han caracterizado por su determinación (Nelson Mandela, Gandhi, Marie Curie, Hellen Keller...) También personajes famosos españoles, como Rafael Nadal, Edurne Pasaban, Carolina Marín, Ona Carbonell, Arkano.

Así mismo, se les puede pedir que pongan ejemplos de personas cercanas a ellos/as que tienen determinación, que saben o sabían lo que quieren y que han luchado por conseguirlo: familiares que emigraron, deportistas, artistas que les gusta lo que hacen y trabajan por mejorar, compañeros que con dificultades se esfuerzan por superarse...

VALORA TU ESPÍRITU DE SUPERACIÓN, TU DETERMINACIÓN

1. Sé qué quiero para mi futuro	Nunca	1
	A veces	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4
2. Sé qué cosas tengo que hacer para conseguir mis metas	Nunca	1
	A veces	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4
3. Encuentro razones para motivarme y conseguir lo que me ilusiona	Nunca	1
	A veces	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4
4. Aunque me propongo metas, dejo que otras cosas (personas, tentaciones, actividades...) me despisten con facilidad	Nunca	1
	A veces	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4
5. Soy organizado/a y disciplinado/a	Nunca	1
	A veces	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4
6. Si surgen dificultades soy capaz de afrontarlas y seguir con mis metas	Nunca	1
	A veces	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4
7. Terminó todo lo que empiezo	Nunca	1
	A veces	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4
8. Cuando estoy triste o enojado, soy capaz de buscar el lado positivo de las cosas	Nunca	1
	A veces	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4

4 Cuestionario

Por último, presentamos un **cuestionario** que puede ayudar a reflexionar **sobre la determinación y el espíritu de superación de cada uno.**

SUMA LOS VALORES DE TUS RESPUESTAS

Si tu puntuación es menor de 16:

¡Cuidado! Necesitas urgentemente algo que te motive. Empieza por pequeñas metas. Dale la vuelta a la tortilla y busca el lado positivo de las cosas. Descubre qué te puede hacer feliz. A veces viene bien pedir ayuda. ¡¡Ánimo, tu puedes!!

Si tu puntuación es entre 17 y 24:

Conseguir las cosas cuesta, pero tú vas por buen camino. Te puede ayudar definir con claridad qué es lo que quieres, decidir cómo conseguirlo y no des-pistarte en el intento: Las *tentaciones* para alejarte de tus propósitos son demasiadas y necesitas mucha voluntad para no dejarte llevar. Céntrate. Una actitud positiva ante las cosas siempre ayuda. ¡Tú puedes!

Si tienes una puntuación superior a 25:

Tienes una fuerza interior que te permitirá superar todas las dificultades. Puedes conseguir lo que te propongas en tu vida. ¡¡Sigue así!!



2ª ACTIVIDAD

¿ERES DE LOS
QUE SÍ
O ERAS DE
LOS QUE NO?

Responsable de aplicar la actividad

Profesional experto.

Introducción

Según la Encuesta de Alicante sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias 2018/19, el 67,1% de los jóvenes de 4º ESO han consumido alcohol alguna vez en la vida y la edad media de inicio es de 14,0 años, es decir, en 2º ESO. Por ello, es necesario incidir preventivamente en este curso, centrándose en los motivos de consumo, siempre ligados al contexto recreativo, al deseo de parecer mayor, a la curiosidad y a la transgresión.

Objetivos de la actividad

- Reflexionar sobre el inicio del consumo de alcohol.
- Reflexionar sobre las distintas formas de diversión frente al consumo de alcohol.
- Retrasar la edad de inicio de consumo de alcohol.
- Reflexionar sobre la toma de decisiones.
- Informar sobre el consumo de alcohol.

Materiales

- Anuncio ¿Eres de los que sí o eres de los que no? de la Asociación Dual.
- Fichas con las viñetas e historias.
- Audiovisual "Todo sobre el Alcohol" de la FAD
- Medios audiovisuales para reproducir el anuncio y las diapositivas con las viñetas.

Duración

Una hora lectiva.

1 Presentación de la sesión

Se hace hincapié en la necesidad de decidir y de hacerlo razonadamente en las situaciones importantes, como se vio en el curso pasado.

A modo de introducción se visiona el anuncio ¿Eres de los que sí o eres de los que no? de la Asociación Dual. Y se deja la pregunta en el aire.

2 Discusión grupal

Mediante una tormenta de ideas se van anotando en la pizarra los motivos que llevan a decir sí o a decir no al consumo de alcohol.

Brevemente se incidirá en los motivos: “para ser mayor” y “para ser más guay”. Definir entre todos qué supone ser mayor y definir qué es ser guay y cómo se puede conseguir.

No es necesario y no todo el mundo lo hace: puedes ser de los que sí o de los que no. Dibujar en pizarra quesitos que representen los porcentajes:

A los 14 años han hecho botellón en el último año un 28%. **Poco más de uno de cada cuatro.** Y tú ¿eres de los que sí o de los que no? Y a partir de ahora, que vas a ser, de los que sí o de los que no.

A los 14 años se han emborrachado alguna vez en la vida un 23,1%. **Menos de uno de cada cuatro.** Y alguna vez en los últimos 30 días antes de la encuesta un 7,9%. Menos de uno de cada diez. Y tú que vas a ser de los que sí o de los que no.

3 Análisis de casos

Lectura colectiva de los siguientes casos mientras se proyectan las viñetas correspondientes.

UN DÍA DE LA FIESTA DE HOGUERAS

CASO DE TANIA:

Tania, 13 años. Desde pequeña la reina de la casa, siempre monísima, siempre el centro de atención también en el colegio, siempre ha gustado a los chicos, eso le encanta y siempre quiere destacar.

En casa ahora no está muy bien, tras años de broncas y peleas de sus padres, este verano se han separado. Ella no aguanta a su madre, siempre quejándose, siempre regañándola... A su padre lo manipula como quiere.

En realidad, ahora sólo se siente bien cuando está con sus amigos. Quiere ser feliz, divertirse, que la admiren, que la quieran todos.

Se siente "la más" cuando hace cosas de mayores y considera a la mayoría de su clase unos pardillos. A ella le gusta ir con chicos y chicas de un año más.

Es la fiesta de Hogueras, con una amiga de clase y un grupo de 3º va a coger una mesa en un racó del centro. Allí tiene pensado encontrarse con mucha gente joven, bailar divertirse y beber. eso le asusta porque nunca lo ha hecho, pero le provoca, le apetece... y no quiere quedar como una mañaca.

A su madre le dice que llegará a la 2:00 h y que volverá con los padres de su amiga.

Ya en la mesa se ríe, coge la botella, se la lleva a la boca, bebe. ¡Qué fuerte! ¡Qué malo!

Todos los chicos se ríen, ¡Ja, ja, Tania! ¿A qué no bebes más? ¡Cuidado que te vas a pasar! Ja, ja, ja.

Ella está encantada, es el centro de atención y eso le gusta.

Para que no la pillen, espera que se le pase la borrachera y llega tarde a casa. Bronca con la madre por no llegar a la hora, pero a ella le da igual, ya se le pasará. No se ha enterado de que ha bebido. No habrá mucho problema, un poco de resaca y ya está." ja, ja, qué mal me puse, qué vergüenza..."

Pero al día siguiente ella también beberá.



CASO DE SONIA:

Sonia es amiga de Tania, tiene 13 años. Es la pequeña de tres hermanos y no hace caso en casa a nada, considera que sus padres son unos plastas. Su madre es un poco blanda, grita mucho pero luego no castiga y su padre, que es mucho más duro, trabaja fuera de la ciudad y está poco en casa.

Es muy presumida, atrevida. Le gustaría ser como su hermana mayor. Y es que se siente mayor y no le importa saltarse a veces las normas que le ponen en casa.

En Hogueras su amiga Tania le anima a coger mesa en un racó. Allí han quedado con chicos y chicas de un curso más. Está encantada. Sus padres la dejan pero le ponen una hora de llegada pronto a casa.

No quiere beber alcohol y cuando le pasan la botella ella prueba un sorbo, pero no le gusta y decide no tomar más. Le da miedo que la pillen y además, aunque es un poco rebelde en realidad quiere cuidarse, ha oído que beber alcohol a su edad no es bueno.

Sin embargo su amiga bebe más de la cuenta, está muy borracha y no quiere dejarla sola. Se ríe un montón con ella y de ella. Y esto va a dar para muchos días de risa. Se queda con ella dos horas más de lo que quería, esperando que mejore y cuando llega a casa su madre le pega la bronca porque además, a sus hermanas le han dicho que la han visto beber.





CASO DE QUIQUE:

Quique tiene 13 años. Tiene un grupo de amigos muy movido, les gusta gastar bromas, alguna gamberrada de vez en cuando, aunque sobre todo, juegan al fútbol.

A él le gusta Tania, y para Hoguera ha oído que ha cogido mesa en un racó del centro.

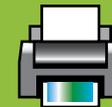
Un amigo le invita a ir a su racó donde habrá más gente de la pandilla.

Una noche deciden ir a ver el ambiente del centro y buscar a Tania. Ven el ambiente, mucho follón pero no les va el plan.

Deciden volver a su racó y solo con estar juntos ya se divierten: allí cenan, escuchan música, se ríen de todo, tiran algún petardo, al final se encuentran con un motón de compañeros y compañeras en torno a su propio racó.

No prueban el alcohol.

Ha sido un buen plan.





CASO DE CRISTINA:

Cristina, de 2º de ESO, siempre está contenta. Se lleva bien en clase con todo el mundo. Su pandilla (Quique, Asier, Mar, Victor, Paula...) va a ir al racó de uno de ellos y le han invitado porque el día anterior se lo pasaron muy bien.

Sin embargo, ella esta mañana ha ido a la playa y por la tarde se ha ido con sus primos a dar una vuelta, ver hogueras y tomar un helado. Está cansada y le da pereza quedar.

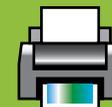
De cualquier manera, ha sido un buen día.

CASO DE ADÁN:

Adán tiene 13 años. Le encantan las Hogueras y es comisionado desde que tiene uso de razón. Lleva todo el año preparando estas fiestas además de participar en otros actos como playbacks, concurso de villancicos, torneo de bolos...

Estos días además de estar en el racó por las noches, cenando, bailando, etc, participa en todos los desfiles, va a la masclatá y lo que más le gusta son las despertás con la banda de música a las 8:00h. Encima este año se están acercando un montón de compañeros de clase a su racó.

Están siendo unas hogueras geniales.





CASO DE LUIS:

Luis tiene 14 años. Está contento de pensar que ya se han acabado las clases. Sus padres no son de Alicante y para él las Hogueras no son importantes. A él no le interesa nada ni los petardos, ni la música, ni la cremá.. Es más, le molestan mucho porque no le dejan dormir.

Se va a pasar el día jugando con la play. Quizá vaya a la playa. Por la tarde quedará con sus amigos del barrio y se irá con el monopatín al monte Tossal.

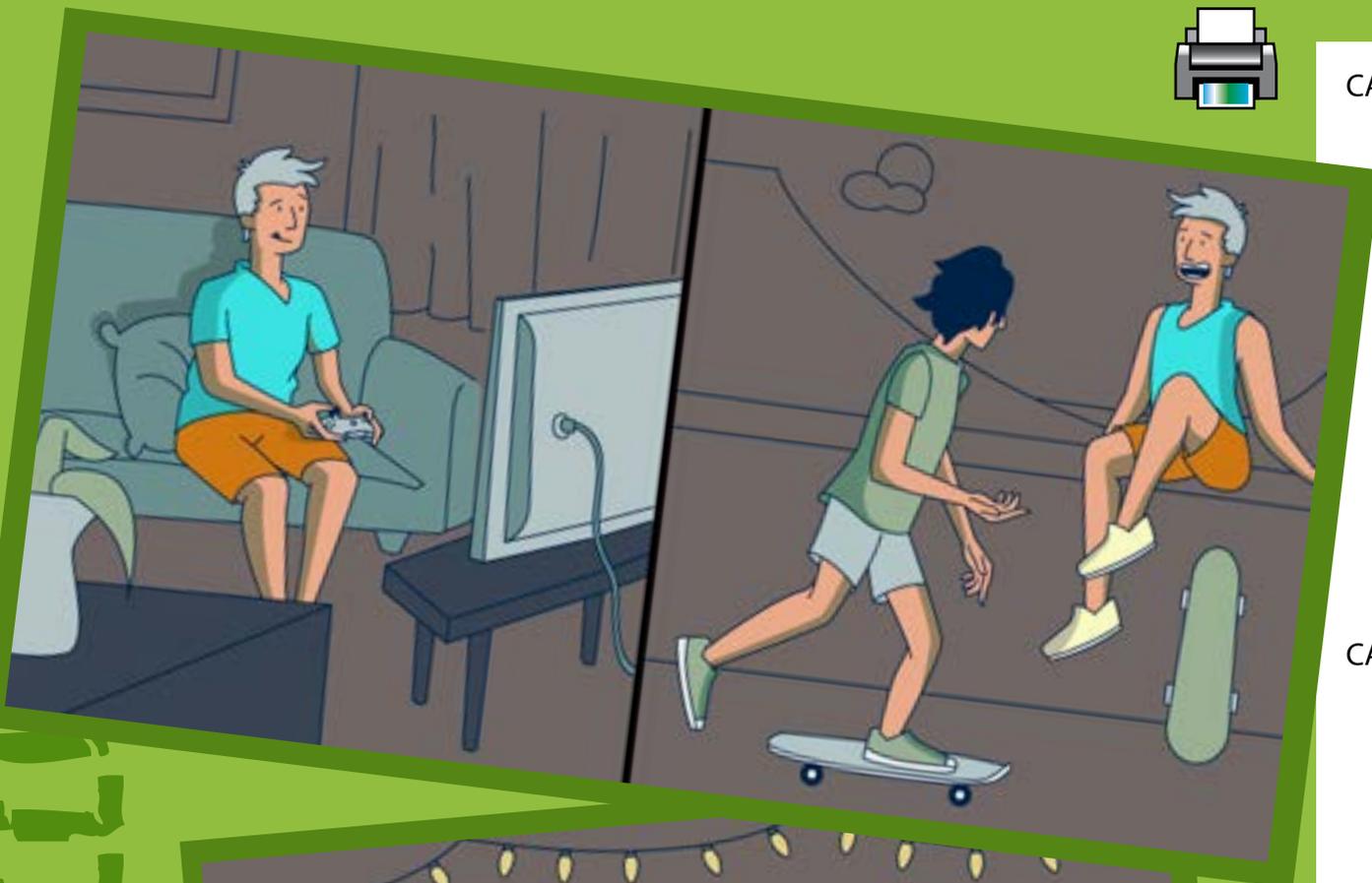
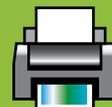
Como cualquier día de sus vacaciones. ¡Sin clase!
¿Qué más se puede pedir?

CASO DE SERGIO:

Tiene 15 años, ha repetido 2º ESO, vive con su madre y con un hermano de 21 años. Este año ha tenido varias faltas sin justificar y lo han expulsado una semana del IES. No se centra en los estudios, dice que le resulta muy difícil prestar atención.

Suele salir todos los fines de semana, en principio con los amigos de su edad, pero también tiene amigos mayores, de 17, 18...

En Hogueras no tenía nada previsto, salir con sus amigos de siempre y ya se verá. A lo largo de la noche se va encontrando con sus conocidos mayores y se queda con ellos. Llevan alcohol y le invitan, él bebe, como hace otras veces, aunque sus colegas se rían de él porque no controla y hace bobadas.





Trabajo en pequeños grupos o todo el grupo, de viva voz, reflexiona sobre los siguientes aspectos: ¿Quién es el más guay? ¿Quién es más mayor? ¿Quién se lo ha pasado mejor y porqué? ¿Es necesario beber alcohol para pasar un buen día/una buena fiesta?

Se invita al alumnado a que planifique su día de fiesta perfecto.

4 Visionado de videos sobre el alcohol de la FAD

Al objeto de que estéis bien informados y podáis tomar decisiones con criterio, vamos a ver un vídeo informativo sobre el alcohol.

¿Qué es el alcohol? Desde el 5'13" al 7'10"

Tópicos sobre el alcohol 3'54"

Videoclip 3'53' (se puede cortar a mitad).

5 Refuerzo del mensaje del videoclip con explicación

Si se decide beber, "cuanto más tarde mejor y cuanto menos mejor".
Por el desarrollo cerebral y por el no abuso del alcohol.

3ª ACTIVIDAD

LA LÍNEA DE LA VIDA

Responsable de de aplicar la actividad

Profesional experto.

Introducción

Durante la infancia las cosas que hacen los niños y niñas están muy influidas por lo que quieren sus padres y madres, profesores/as, etc. A medida que se van haciendo mayores ellos/as tienen más capacidad de decisión y por lo tanto más responsabilidad de sus actos y de las consecuencias de estos. En la etapa adolescente y en concreto en este curso escolar están realizando ese cambio, aprendiendo a ser mayores, empezando a tener más influencias de sus amistades, ídolos mediáticos, etc. Todo ello influirá en cómo se ven a sí mismos/as y en cómo van a llegar a ser adultos/as.

Objetivos

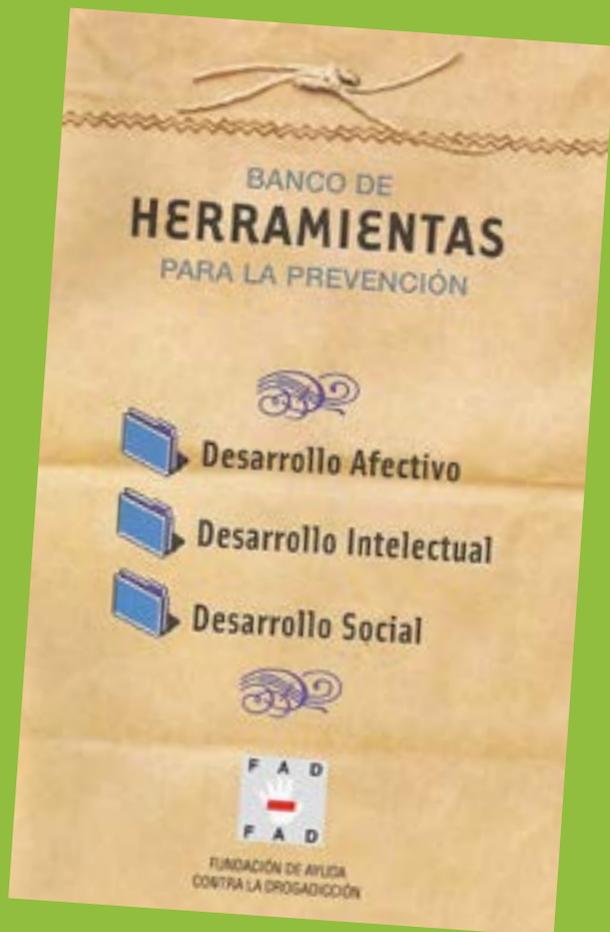
- Reflexionar sobre las influencias que tenemos para tomar nuestras decisiones.
- Reflexionar sobre las situaciones de riesgo.
- Analizar situaciones de presión de grupo.
- Favorecer la reflexión sobre el adulto y adulta que quieren llegar a ser los alumnos y alumnas y cómo pueden ellos/as influir para alcanzar sus aspiraciones.

Materiales

- Reproductor de audiovisual
- Banco de Herramientas de la FAD (de 12 a 14 años en Habilidades de Oposición): "El Bola"
- Carpeta Ser Mayor, para 2º ESO, elaborada por el PMD del Ayto. de Alicante.

Duración

Una hora lectiva



1 Recuerdo de la sesión anterior

Se recuerda lo trabajado en la sesión anterior sobre qué significa ser mayor y cómo dejamos de ser niños/as para convertirnos en jóvenes adultos.

2 Trabajo individual "Lo que soy" (quién soy y por qué)

Línea de la vida histórica: se trata de que, de manera muy sencilla, vayan marcando aquellos acontecimientos importantes (positivos y negativos) que han sucedido a lo largo de su vida y aquellas personas que han sido determinantes y que les han ido marcando e influido para ser quienes son ahora: cuando empezaron el colegio, la muerte de un ser querido, cuando se separaron sus padres (si procede), cuando iniciaron una actividad extraescolar que les gusta y han conocido a gente importante en su vida... su padre, su madre, tío/a, hermano/a, amigo/a que siempre les ha acompañado, un conocido/a al que admiran, lo que les dijo alguien alguna vez... Señalarán esos acontecimientos desde el nacimiento hasta el presente.

Cuando finalizan se invita a los alumnos/as a compartir la lectura de su línea de vida histórica en voz alta. Se escucha a los que voluntariamente se ofrecen y en caso de que nadie quiera hacerlo realizamos en la pizarra un ejemplo de línea vital que nos permita visualizar acontecimientos y pensar quién o quienes han tomado decisiones o influido en los mismos.

También se les puede pedir que cuenten algún acontecimiento puntual que han escrito en su línea de la vida y completar en la pizarra una línea con acontecimientos de todos.

Reflexión: En la mayoría de los acontecimientos marcados en la línea la decisión de que se produzcan no ha dependido de ellos, sino de los adultos cercanos o de las circunstancias. A partir de ahora, cada vez más, lo que os suceda va a depender de vuestras decisiones. Optar por una conducta u otra puede marcar que vuestra vida vaya en una u otra dirección. Por ejemplo, las optativas elegidas, los/as amigos/as los que nos unimos, etc.

3 Visionado del corte de la película "EL BOLA II"

Sinopsis: El Bola es un chico de 12 años que vive en una atmósfera violenta y sórdida. Su situación familiar, que oculta avergonzado, le incapacita para relacionarse y comunicarse con otros chicos. Con la llegada de un nuevo compañero al colegio, Alfredo, descubre la amistad y le brinda la oportunidad de conocer una realidad familiar distinta por completo a la suya. Esto le dará fuerzas para aceptar y, finalmente, ser capaz de enfrentarse a su situación personal. El Bola muestra como la violencia interna de los padres, tanto física como psicológica, muchas veces indirectamente es sufrida por los chicos, los cuales están casi indefensos ante tales circunstancias.



Secuencia propuesta

Los niños se encuentran en las vías jugando a un peligroso juego: han de cruzar las vías del tren y retirar una botella justo segundos antes de que el tren pase por ahí, en este juego corren el riesgo de morir atropellados. Ante la intervención de la pandilla uno de los niños se niega a jugar, argumenta que es una estupidez y una tontería de juego.

Preguntas para el alumnado para fomentar el diálogo y debate en gran grupo.

- ¿Qué se siente cuando un grupo de personas te invita a hacer algo que no te apetece?
- ¿Qué imagen crees que se da cuando se les dice que sí?, ¿por qué?
- Y ¿qué imagen se ofrece de uno mismo cuando se dice que no?, ¿por qué?
- ¿Por qué creemos que alguien es cobarde o miedoso cuando no quiere hacer algo? ¿Quién es más cobarde: el que hace las cosas por no llevar la contraria o el que abiertamente no quiere hacerlo sean cuales sean sus motivos, incluido el miedo?
- Cuando Alfredo se niega a jugar ¿qué crees que piensan el resto de los chicos de él?, ¿qué crees que piensa Alfredo del juego y de los chicos?
- Alfredo critica ese juego y ante la insistente presión de uno de los chicos para que juegue, Alfredo termina insultándole. ¿Es ésta la mejor manera de oponerse?, ¿por qué?
- ¿Qué otras respuestas podría haber dado Alfredo?

Reflexión: Cuando decidimos transgredir una norma debemos considerar que esto tiene repercusiones en nuestro futuro. Analizar el tema de la transgresión de la norma, de la rebeldía, de vivir al límite. De cómo puede dificultar conseguir las expectativas de futuro que uno tiene.

Hay muchos acontecimientos que no podemos elegir, la familia de origen, nuestras actuales circunstancias económicas... Pero no debemos quedarnos en eso. Es necesario anticipar hacia donde nos gustaría ir para tomar las decisiones adecuadas, lo que queremos y lo que no queremos hacer.

Lo que puede dificultar conseguir mis metas a veces tiene que ver con acontecimientos ajenos a mi control y/o con acontecimientos consecuencia de mis decisiones: riesgo, transgresión, apatía, etc.

Si no vivimos más que el presente, disfrutar al máximo con el mínimo esfuerzo, probarlo todo, hasta que el cuerpo aguante, riesgo, rebelión, etc. las consecuencias de lo que nos suceda son más imprevisibles.



4 Trabajo individual

“Lo que quiero ser o lo que no quiero ser”

Línea de la vida futura: El adulto/a que quieres ser. ¿Qué me gustaría estar haciendo cuanto tenga 18, 20, 25, 30, 40 años?. ¿Qué debo hacer para conseguirlo?. ¿Qué me puede impedir o dificultar que lo consiga?. También pueden señalar el adulto/a que no quisieran ser si no tienen claro la anterior pregunta.

Se trata de que, de manera muy sencilla, continúen su línea vital desde el presente hacia el futuro. De manera que puedan visualizar el adulto que quieren ser y que puedan pensar las decisiones que habrán de tomar para conseguirlo. Se les pide que personalicen la línea con sus gustos, deseos, aspiraciones e inquietudes evitando reducir todo a tener éxito y dinero (es lo que dice la mayoría).

Puesta en común: Cuando finalizan se invita a los alumnos/as a compartir la lectura de su línea de vida futura en voz alta. Se escucha a los que voluntariamente se ofrecen y en caso de que nadie quiera hacerlo realizamos en la pizarra un ejemplo de línea vital que nos permita visualizar situaciones futuras así como pensar qué debemos hacer para conseguirlo.

5 Conclusiones

Se invita al alumnado a que exponga las conclusiones que ha podido sacar de esta sesión y se hace hincapié en los siguientes aspectos:

“No puedes dejarte llevar. Tienes que decidir, que posicionarte en la vida, con respecto a lo que haces, a lo que quieres, a las personas con las que quieres estar, a lo que ves en el cine, a lo que bebes, a lo que tomas, a si estudias o no... Ser libres implica decidir por nosotros/as mismos/as, ser auténticos/as con uno mismo/a.

Tanto para llegar a ser lo que quieres como lo que no quieres tendrás que tomar decisiones propias, no dejarte llevar por las decisiones que tomen los demás, tendrás que buscar apoyos y compañías que influirán para alcanzar tus metas.

Toma las riendas de tu vida para llegar donde quieres, mediante el esfuerzo y el control de los impulsos, para ello has de tomar decisiones de forma razonada. Precisamente de esto trabajaréis en la próxima actividad: esfuerzo, control de los impulsos y capacidad de frustración para alcanzar nuestras metas.”

6 Reparto de la carpeta

“Ser mayor”, al alumnado.

4ª ACTIVIDAD

EL CONTROL DE LOS IMPULSOS

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

El control de los impulsos es una variable que se relaciona positivamente con el desarrollo de problemas asociados al uso de drogas. En una única actividad escolar no se puede pretender mejorar esta faceta de las personas, pero sí se puede dar a conocer su importancia y provocar una reflexión sobre la impulsividad de cada uno.

La actividad que a continuación desarrollamos debe ser adaptada por el tutor en función de las características de cada grupo, de manera que si son alumnos/as con dificultades de abstracción sería conveniente tan sólo poner el vídeo a modo de ejemplo y explicar así qué es la impulsividad y pasar a analizar situaciones concretas de su vida diaria con las que comprueben lo beneficioso que puede resultar actuar no dejándose llevar por reacciones impulsivas. En tal caso, no será necesario contar la investigación de Walter Michel. Por el contrario, si el grupo tiene con un nivel cognitivo más desarrollado, se puede realizar la actividad tal cual se expone a continuación, con los conceptos abstractos que se mencionan.

Objetivos

- Ayudar a los alumnos y alumnas a que descubran el control de los impulsos, el autocontrol emocional y la tolerancia a la frustración como buenas estrategias para afrontar los problemas y alcanzar las aspiraciones que tengan.
- Fomentar el esfuerzo como valor.

Materiales

- Fotocopias del texto: El control de los impulsos.
- Videos del experimento de Walter Michel:
<http://lapiedradesisifo.com/2013/08/02/lo-que-una-golosina-dice-de-tu-personalidad/>

Duración

Una hora lectiva.

1



El control de los impulsos: el test de las golosinas

Imagina que tienes cuatro años de edad y que alguien te hace la siguiente propuesta: “Ahora debo marcharme y regresaré en unos veinte minutos. Si lo deseas puedes coger una golosina pero, si esperas a que vuelva, te daré dos”. Para un/a niño/a de cuatro años éste es un verdadero desafío, un auténtico ejemplo de la eterna lucha entre el impulso y su represión, entre el deseo y el autocontrol, entre la gratificación y su demora. Y sea cual fuere la decisión que tome el/la niño/a, constituye un test que no sólo refleja su carácter sino que también permite determinar la trayectoria probable que seguirá a lo largo de su vida.

Tal vez no haya habilidad psicológica más esencial que la de resistirse al impulso. Ése es el fundamento mismo de cualquier autocontrol emocional, puesto que toda emoción, por su misma naturaleza, implica un impulso para actuar.

Un psicólogo americano, Walter Mischel llevó a cabo, en la década de los sesenta, una investigación con preescolares de cuatro años de edad a los que se les planteaba la cuestión anterior. Algunos/as de los niños/as fueron capaces de esperar lo que seguramente les pareció una verdadera eternidad hasta que volviera el experimentador. Y fueron muchos los métodos que utilizaron para alcanzar su propósito y recibir las dos golosinas como recompensa: taparse el rostro para no ver la tentación, mirar al suelo, hablar consigo mismos, cantar, jugar con sus manos y pies e incluso intentar dormir. Pero otros, más impulsivos, cogieron la golosina a los pocos segundos de que el experimentador abandonara la habitación.

El tutor o la tutora cuenta a los alumnos y alumnas el experimento de Walter Mischel y les pide que extraigan conclusiones. También se les puede dar en fotocopias para que lo lean por parejas y lo comenten y luego puesta en común al grupo grande.



2 Debate grupal

Lo que sorprendió fue lo descubierto cuando la investigación rastreó lo que había sido de esos/as niños/as doce o catorce años después, siendo ya adolescentes. La diferencia emocional y social existente entre quienes se apresuraron a coger la golosina y aquellos otros que demoraron la gratificación fue contundente. Los que a los cuatro años de edad habían resistido la tentación eran socialmente más competentes, mostraban una mayor eficacia personal, eran más emprendedores y más capaces de afrontar las frustraciones de la vida. Y, más de una década después, seguían siendo capaces de demorar la gratificación en la búsqueda de sus objetivos.

En cambio, el tercio aproximado de preescolares que cogió la golosina presentaba una radiografía psicológica más problemática. Eran adolescentes más temerosos de los contactos sociales, más testarudos, más indecisos, más perturbados por las frustraciones, más inclinados a considerarse "malos" o poco merecedores, a caer en la regresión o a quedarse paralizados ante las situaciones tensas, a ser desconfiados, resentidos, celosos y envidiosos, a reaccionar desproporcionadamente y a enzarzarse en toda clase de discusiones y peleas. Y al cabo de todos esos años seguían siendo incapaces de demorar la gratificación.

Así pues, la capacidad de demorar los impulsos constituye una facultad fundamental que permite llevar a cabo una gran cantidad de actividades, desde seguir una dieta hasta terminar la carrera de medicina. Y hay niños/as que a los cuatro años ya llegan a dominar lo básico de esta capacidad, y son capaces de percatarse de las ventajas sociales de demorar la gratificación de sus impulsos, desvían su atención de la tentación presente y se distraen mientras siguen perseverando en el logro de su objetivo: las dos golosinas.

¿Qué os ha parecido la investigación?

¿Qué quiere decir controlar los impulsos?

Controlar los impulsos significa desarrollar la capacidad para demorar gratificaciones y frenar la conducta que te podría salir si no piensas. Tiene mucho que ver con no dejarse llevar por las emociones:

- No irritarse ante las frustraciones y fracasos.
- No irritarse ante la demora de la gratificación.
- No irritarse ante las críticas.
- No actuar sin pensar haciendo lo primero que se me ocurre.
- Aceptar las normas sin sentirse mal.

El tutor o tutora puede pedir a los alumnos y alumnas que reflexionen sobre si ellos/as personalmente:

- Aceptan bien la frustración o si se irritan con facilidad cuando las cosas no son como ellos quieren.
- Son capaces de aplazar una gratificación.
- Son capaces de hacer un esfuerzo por algo. Quizá alguno por los estudios no sea capaz y sí lo sea por otra cosa. En tal caso, valorarlo e intentar que ese control lo aplique a más ámbitos que al que estrictamente le motiva tanto.

Estudio/trabajo:

- Ante un examen: Meta asimilar la materia para aprobar.
Cómo se consigue: estudiando. A qué se renuncia: a otros placeres o recompensas inmediatas (descansar, divertirse con TV, amigos, etc). ¿Se consigue sin hacer nada o hay que hacer un esfuerzo? ¿Copiando? Si aún así se suspende, cómo se reacciona, qué se hace, a quién se culpa, qué mediadas se toman.
- Lo expuesto es ante un examen concreto, pero igualmente ante un proyecto de formación académica se requiere: esfuerzo, renuncia, tolerancia al fracaso, superar el impulso de no hacer nada (la pereza), superar la gratificación del dinero fácil por trabajos que no requieren estudios...

Diversión: Todos salen y beben. Uso de drogas para divertirse frente a currarse la diversión con hobbies, actividades diferentes,...

Deporte: proponerse metas personales.

El control emocional no sólo es positivo para conseguir metas, también es necesario para poder convivir y relacionarse con el entorno, aunque todo está relacionado. Ser capaz de controlar los impulsos de uno mismo en la vida diaria tiene la misma importancia que hacerlo para conseguir metas:

- Cuando los padres imponen una norma de horarios ¿cómo reacciono? ¿la acepto o me irrito?
- Cuando mis hermanos me molestan...
- Si me reclaman colaboración en las tareas de la casa teniendo que renunciar a apetencias personales...
- Cuando un profesor o profesora me corrige o critica...
- Cuando mis amigos/as cambian los planes que hemos hecho...

Goleman propone algunas técnicas sencillas, casi de sentido común, para controlar las principales emociones. Las técnicas son estas:

1.- Para controlar la ira (o el resentimiento, o el odio)

- Hacer un esfuerzo para calmarse al principio del proceso, no cuando éste llega a su punto máximo.
- Buscar ambientes para calmarse, donde no hay nuevos estímulos para la ira: el campo, la playa, un parque (no seguir en casa o en un partido de fútbol, si allí es donde nos entró la ira).
- Hacer ejercicio físico relajante, no violento: nadar, pasear, jugar al golf, ensayar tiros a la canasta.
- También es bueno el remedio popular de contar hasta diez (¡o hasta veinte!) antes de responder, si estamos enfadados.
- En cambio no es buena técnica golpear una almohada o "soltar cuatro frescas" a quien nos molesta: eso aumenta la ira y la agresividad.

2.- Para controlar la angustia o ansiedad (o inseguridad, o fobias):

- Hacer ejercicio físico relajante: ejercicios respiratorios, nadar pausadamente, pescar, etc.
- Discutir esos pensamientos angustiosos con un amigo de toda confianza, para que nos ayude a objetivarlos y a encontrar soluciones realistas.
- Enfrentarse a esas fobias y situaciones en pequeñas dosis, a modo de vacuna, para terminar por vencerlas.
- Recibir el afecto y las caricias de quienes nos quieren.
- Distraerse con actividades interesantes: cine, lecturas, baile, conversación, tocar un instrumento musical. No rumiar.

3.- Para controlar la tristeza y depresión

(en casos leves que no exigen la consulta a un psiquiatra):

- Es útil distraerse con actividades interesantes, como en el caso de la angustia.
- Hacer ejercicio físico, pero no lento y pausado, sino lo más enérgico posible, según la edad y la salud de cada uno: correr, remar, hacer "aerobic".
- Buscar un triunfo, haciendo lo que sabe hacer bien, puede ser una paella, o lavar un coche, o escribir un artículo, o pintar.
- Pero lo más eficaz y lo más radicar para vencer cualquier tristeza (o cualquier depresión que no sea tan grave que exija la intervención de un profesional) es la "terapia cognitiva".

En su forma más sencilla consiste en lo siguiente:

- Ante todo, hay que darse cuenta (no es fácil) de que todo sentimiento triste o depresivo va siempre precedido (aunque la distancia sea sólo de décimas de segundo) por un pensamiento negativo. Me puse triste después de comer, o después de hablar con un amigo por teléfono, etc., pero no fue porque sí, sino porque antes (décimas de segundo antes) me vino el pensamiento "no tengo nadie en quien confiar o que me consuele" o "todos están contentos y todos triunfan, menos yo". Para la depresión, no importa si esos pensamientos son verdaderos o son falsos: lo que importa es que sean negativos dañinos.
- A continuación hay que aprender a "cazar" esos pensamientos negativos, destructivos. Darse cuenta cuando aparecen y darse cuenta de que nos entristecen o deprimen. Al principio, tal vez uno no se dé cuenta de inmediato, pero puede detectarlos por la noche, si se echa una ojeada al día: se acordará de cuándo se sintió mal, dónde estaba, con quién hablaba, qué fue lo que desencadenó ese pensamiento que luego le llevó al decaimiento. Si lo hace cada noche, pronto empezará a reconocer esos pensamientos negativos, en el mismo momento de tenerlos. Cuando lo haya conseguido,

tiene que dar un pasito más: acostumbrarse a rechazarlos en el mismo momento en que aparecieron. Rechazarlos y pensar en cualquier otra cosa: el fútbol, algo agradable del trabajo o de la familia, una buena película que se recuerda, un buen libro que dejó huella.

- El siguiente paso, una vez conseguido eso, es seleccionar "pensamientos alternativos", que no sean simples distracciones como el fútbol o una película, sino que hagan referencia al problema que causó la tristeza o depresión, pero no en forma negativa, sino positiva y realista. Por ejemplo, si el pensamiento negativo que aparece con frecuencia y causa la tristeza es "mis padres no me quieren", ya no se trata simplemente de distraerse para no pensar en eso, sino que hay que esforzarse por pensar algo así como: "no me lo demuestran mucho, pero me quieren a su manera", o "es verdad que ellos no me quieren, pero es que no quieren a nadie, no saber querer", o "ellos no me quieren, pero tengo una mujer o un marido maravilloso, o unos amigos extraordinarios".

En resumen, lo peor para los momentos o temporadas de tristeza y depresión es "rumiar", dar vueltas inútilmente, improductivamente a los pensamientos negativos, como dijimos al hablar de la angustia. Rumiar es la tentación más fuerte de los depresivos y es lo más contraindicado, lo peor de lo peor, para la depresión. Es como si a uno le hiciera daño una comida concreta, como la grasa o el chocolate, y se empeñara en comerla una y otra vez, en los momentos en que más le duele el estómago. No hay que tocar esa comida. Y con los pensamientos negativos, igual. Rumiar deprime (y como las mujeres rumian más que los hombres, tiene más peligro de depresiones).

Además de esas soluciones más técnicas, un excelente remedio y excelente preventivo para la tristeza y depresión es el sentido del humor. Hay que cultivarlo. En cambio, no son útiles muchos de los remedios populares para las penas: el alcohol, comer sin parar, comprar cosas innecesarias.

Introducción

Las actividades de ocio ocupan un lugar muy relevante en la vida de los jóvenes, convirtiéndose en uno de los principales espacios de socialización, especialmente en el caso de las salidas nocturnas durante el fin de semana.

El análisis de cómo ocupan su tiempo libre, la satisfacción que les produce, la variedad y la calidad de las actividades, así como si es compartido y en soledad es importante para el alumnado: Con mayor alternativas de ocio y más satisfactorias, menos influirá el uso de drogas para provocar diversión y menos dependencia al grupo de iguales y a sus posibles hábitos de consumo de drogas.

Un ocio satisfactorio, variado, saludable es un factor de protección para el consumo de drogas.

Es durante el esparcimiento cuando los jóvenes toman contacto con diferentes sustancias adictivas y su consumo. El 75,6 % de los jóvenes entrevistados en la ESTUDES 2016/17 ha consumido algún tipo de sustancia psicoactiva (tabaco, alcohol u otras drogas). A lo largo de 3º ESO se inician las salidas nocturnas. Es por ello que consideramos importante ayudar a los jóvenes a reflexionar y a analizar con sentido crítico este modo de diversión.

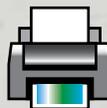
Por último, la prevención de la conducta adictiva ligada al uso de Internet, es una variable nueva que demanda la comunidad educativa que trabajemos con el alumnado de ESO.

Los **objetivos** que planteamos para este curso son:

- Reflexionar sobre cómo divertirse.
- Reflexionar, cuestionar y desmitificar la idoneidad del uso de drogas como medio de diversión válido.
- Dar a conocer al alumnado los conceptos básicos de las drogas.
- Diagnosticar al grupo aula respecto a su información y su relación con el cannabis.
- Informar a los/la alumnos/as de la composición, efectos y riesgos potenciales del uso de cannabis.
- Analizar y reflexionar sobre las situaciones de inicio de consumo de cannabis.

1ª ACTIVIDAD

MI MAPA DE
TIEMPO LIBRE



2ª ACTIVIDAD

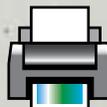
CON Y SIN DROGAS

3ª ACTIVIDAD

CANNABIS
LA TARDE ES JOVEN

4ª ACTIVIDAD

NO PUEDO PARAR



1ª ACTIVIDAD

MI MAPA DE TIEMPO LIBRE

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Objetivos

- Educar para hacer del tiempo libre una experiencia positiva.
- Desarrollar en el alumnado el sentido crítico sobre cómo afrontar su tiempo libre.
- Fomentar el ocio saludable.
- Animar al alumnado a asumir una actitud más activa de su tiempo libre.

Materiales

- Fichas cómic "Lo que piensan algunos padres y madres de sus hijos/as".
- Ficha "Mi tiempo libre".

Duración

Una hora lectiva.



Marca con una cruz SÓLO las casillas que sean afirmativas.
(No te preocupes por marcar solo una o ninguna casilla en cada tipo de actividad.
Es imposible hacerlo todo, ¿si siquiera la mitad?)

EN MI TIEMPO LIBRE..

	A lo A diario semana	Al mes	Al año	Solo Sola	En compañía
DESCANSO					
Descanso viendo tv o internet					
Tengo otros momentos de ocio relacionados al sol, lectura, etc.					
ACTIVIDADES FÍSICAS					
Caminar					
Practico deporte (con un entrenador de educación física)					
Bailar					
Practico deporte urbano (skate, parkour...)					
Practico actividades en la naturaleza					
Participo en actividades con grupos organizados (escuela, club juvenil...)					
Realizo tareas domésticas de mantenimiento e de campo (aprovechos, animales...)					
Hago otras actividades que impliquen actividad física					
ACTIVIDADES CULTURALES					
Asisto a eventos culturales (cine, teatro, conciertos...)					
Leer					
Hago teatro					
Practico un instrumento musical o canto					
Bailar					
Hago fotografía o vídeo					
Practico otras actividades artísticas (manualidades, pintura, cerámica...)					
Participo activamente en asociaciones socioculturales (fiestas, tradicionales...)					
Edito materiales para publicación en internet (blog, web, aplicaciones...)					
Asisto/participo en competiciones de gallos (mg)					
Asisto a clases de idiomas					
REALIZO ACTIVIDADES PARA LA COMUNIDAD, como voluntario aportando tus habilidades y tu tiempo en organizaciones sin ánimo de lucro:					
Socioculturales					
Religiosas					
Políticas					
Soldadas					
Ecológicas					
Teatros					
ACTIVIDADES BASADAS EN LAS PANTALLAS					
Navega por internet					

1

Introducción

El tiempo libre es un tiempo relacionado con el enriquecimiento personal, con la relación social, con la diversión, con el descanso, con la introspección. Es un tiempo no sometido ni a disciplina ni al control externo (de los padres y madres, de la escuela...)

Muchas veces los padres y madres, que cada vez menos pueden organizar el tiempo de sus hijos/as porque se van haciendo mayores, viven con preocupación cómo lo ocupan, bien porque sin darse cuenta quieren que siempre hagan cosas productivas, bien por miedo a no saber qué hacen, con quién van, si se portarán bien... Otras veces los hábitos de los/las hijos/as a la hora de ocupar su tiempo libre son realmente de riesgo.

A continuación se propone al alumnado leer o representar y luego comentar las viñetas dibujadas, **que representan a unos padres y madres preocupados por sus hijos e hijas.**

Comentario en grupo grande:

- ¿Qué os parecen?
- ¿Os sentís identificados? ¿Hay alguna otra queja que tengas vuestros padres de vuestra ocupación del tiempo libre además de las de las viñetas?
- ¿Pensáis que estas actitudes y maneras de ocupar el tiempo libre supone algún problema para los chicos/as?
- ¿Por qué los padres/madres se preocupan de cómo ocupáis vuestro tiempo?

2

Trabajo individual

MAPA DEL TIEMPO LIBRE

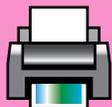
Se reparte el cuestionario sobre el tiempo libre y se pide al alumnado lo complete individualmente.



DESARROLLO DE TALLERES







3

Puesta en común y conclusiones

Cada alumno/a expone lo que más le gusta hacer y en lo que debería mejorar.

Algunos de los mensajes que deberían salir en el diálogo son:

- El aburrimiento en sí no es malo, es normal. Y saber aburrirse es saludable.
- El excesivo aburrimiento produce insatisfacción, desánimo, retroalimenta la apatía y en ocasiones puede llevar a hacer cosas que realmente no te interesen.
- Si nada te satisface y siempre buscas más estímulos, cosas más emocionantes, puedes verte involucrado en situaciones de riesgo (actividades peligrosas, consumos de drogas...)
- El tiempo libre es un tiempo para la espontaneidad. Si bien puedes elegir ocuparlo en actividades organizadas (deportivas, culturales, asociativas...), también es bueno reservar un espacio no comprometido.
- Si el tiempo libre siempre se pasa en soledad y cuesta establecer relaciones sociales, podría ser útil buscar actividades que favorezcan el encuentro con los otros.
- Si en el tiempo libre estás excesivamente sedentario, puede ser perjudicial para la salud. Salir, practicar algún deporte, son necesarios para un desarrollo normal.
- El tiempo libre no es tiempo de consumo. Desligar el binomio tiempo libre/consumo. Muchos chicos y chicas dicen que no hacen nada porque no tienen dinero. En grupo, se puede extraer actividades sin coste que sean satisfactorias y cumplan las funciones abajo detalladas.
- Si la mayoría del grupo aula no sale de marcha, no centrarse en ese tema. Comentar más el hecho de tener un abanico de actividades variado y satisfactorias.
- El tiempo libre debería servir para: Cambiar la rutina; descansar; hacer actividades físicas; estar con lo amigos; estar con la familia; desarrollarse personalmente; pensar; divertirse...

4

Información sobre alternativas de ocio

Facilitar y comentar información del Centro 14. C/ Labradores, 14, 03002 Alicante. Tlf. 965 14 96 62.

<http://www.alicante.es/juventud/home.html>

2ª ACTIVIDAD

CON Y SIN DROGAS

Responsable de aplicar la actividad

Profesional experto.

Objetivos

- Reflexionar, cuestionar y desmitificar la idoneidad del uso de drogas como medio de diversión válido.
- Dar a conocer al alumnado los conceptos básicos de las drogas.

Materiales

- Reproductor de audiovisuales.
- Anuncio de la FAD "Cada vez que te emborrachas te vuelves un poco más tonto". <https://www.youtube.com/watch?v=RwKLTdZ2Rgw>
- Audiovisual *Drogas y cerebro*, del programa Hablemos de drogas de la Obra Social de la Caixa.

Duración

Una hora lectiva.

1 Introducción

Se empieza recordando la sesión anterior sobre el tiempo libre y el fin de semana. Se explica que hay muchas maneras de ocupar el tiempo libre, pero sólo algunas significan *“salir de marcha o de fiesta”*: se hace durante el tiempo libre, muchas veces es nocturna, es una actividad colectiva, implica una serie de actitudes, conductas y costumbres que se salen de lo habitual, en cuanto a la indumentaria, a lo que se bebe o consume, en cuanto al volumen de la música, en cuanto a gestos... Tiene unos lugares concretos.

Se le pregunta al alumnado:

- ¿Vosotros qué hacéis en vuestro tiempo libre? ¿Soléis salir de marcha el fin de semana? ¿Todos... algunos... ninguno? La realidad es que: mucha gente que sale bebe, algunos se emborrachan pero muchos no salen o apenas beben.
- ¿Qué les pasa a los que salen y beben? El consumo de alcohol asociado al fin de semana y al botellón (beber mucho en poco tiempo) conlleva el riesgo de emborracharse y por lo tanto de perder el control. Cuando se es menor no se debe beber, y para los mayores, una cosa es coger el punto y otra muy diferente es emborracharse. Si vas muy pasado/a... ¿qué imagen das?

Para ver qué pasa con la imagen que damos a los demás vamos a ver un anuncio televisivo que luego comentaremos. El objetivo es generar debate y aclarar todos aquellos conceptos o dudas que los chicos/as tengan sobre el tema.

Visionado del anuncio de la FAD: “Cada vez que te emborrachas te vuelves un poco más tonto”:

- “Con una escena cotidiana se muestra como el abuso de alcohol distorsiona tu visión de la realidad. ¿Qué creía he había hecho el protagonista de la escena? Y ¿qué ha pasado en realidad?”
- El alcohol merma nuestras capacidades mentales, ¿Cuál es el mensaje o eslogan del anuncio?
- ¿Cuáles son las características de las personas que van bajo los efectos del alcohol? ¿Qué actividades o situaciones debería evitar una persona si ha bebido (conducir, trabajar, responsabilizarse de algo...).
- En general, las personas ¿qué imagen quieren dar a los demás? Y bajo los efectos del alcohol ¿qué imagen dan?



2 Información sobre cómo funcionan las drogas en el cerebro

Visionado del audiovisual de la Fundación La Caixa: “Las drogas y el cerebro”: El papel del Núcleo Accumbens que funciona como pieza clave de los centros de recompensa (como una llave, por decirlo así, del centro del placer cerebral) y las consecuencias de su estimulación a través de las drogas..

Análisis con el alumnado

Una vez que hemos visto como se “exterioriza” el consumo de Drogas, el objetivo del visionado de este audiovisual es conocer cómo afectan las drogas realmente a mi organismo y qué es lo que pasa dentro de él cuando decido probar alguna sustancia.

Al consumir alguna droga se activa el placer pero nuestro cerebro no está preparado para ser sobre-estimulado o estimulado artificialmente por lo que se agota y empiezan a funcionar los centros de castigo: si no consumo no sólo no se activa el placer, sino que se activa el displacer. Por lo tanto he de consumir ya no para sentirme bien sino para no sentirme mal.

Así el consumo repetido puede generar, según la droga, tolerancia y dependencia. Aprovecharemos este apartado para introducir una serie de conceptos que sirva para clarificar en los chicos y chicas qué es eso de la drogodependencia: adicción, tolerancia, dependencia (física y psíquica),...

¿Cuáles son los riesgos del uso? No sólo hablamos del riesgo de pasar del uso al abuso y dependencia sino también de otros riesgos tales como:

- Físicos: según el tipo de droga afectará al aparato respiratorio, al hígado, al aparato reproductor, a los riñones, al sistema sanguíneo... dolores de cabeza, insomnio o somnolencia, malestar general...
- Psicológicos: dependencia, apatía, psicosis reactiva al consumo, alteraciones del comportamiento, del carácter...
- Problemas con el entorno: conflictos familiares, fracaso escolar o familiar, problemas judiciales...
- De imagen.
- Económicos.

3 Información sobre el tipo de droga

Los distintos tipos de drogas tienen efectos diferentes sobre nuestro sistema nervioso: unas son estimulantes y otras, depresoras; unas aceleran nuestro funcionamiento mental, con el riesgo de aumentar los errores, y otras lo enlentecen o lo distorsionan; algunas euforizan; otras producen alucinaciones o cambios en la percepción de la realidad.

Todas ellas interfieren en el funcionamiento normal de nuestro sistema nervioso y provocan una alteración de nuestras capacidades; modifican la manera de pensar, de funcionar, de relacionarse con los demás y de enfrentarse a los desafíos de la realidad. En definitiva, nos hacen menos protagonistas de nuestras vidas.

Con la información que tiene el alumnado se realiza en la pizarra una clasificación de los distintos tipos de drogas según su efecto en el Sistema Nervioso Central.



3ª ACTIVIDAD

CANNABIS LA TARDE ES JOVEN

Responsable de aplicar la actividad

Profesional experto.

Introducción y orientaciones

El objetivo de esta actividad es hacer reflexionar al alumnado sobre los usos del cannabis y sus consecuencias, contrastando ideas propias con la de los compañeros y con las informaciones que les facilite el educador o la educadora.

El cannabis, en sus diferentes presentaciones, marihuana y hachís, es la droga más usada después del alcohol y el tabaco. Su cercanía al mundo juvenil, su disponibilidad y las creencias erróneas existentes sobre ella (que todo el mundo consume, que es sana, que es medicinal y por tanto apta para cualquier consumo, etc...) hacen necesario favorecer la reflexión del joven en un contexto diferente al de los/las usuarios/as, en el cual se mitifica y se sobre-valoran sus cualidades.

El trabajo con los jóvenes entorno a estas materias debe estar cargado de respeto por parte del adulto, sobre todo si el auditorio es favorable al consumo. Así mismo, negar los posibles beneficios o efectos deseados que encuentra el consumidor de cannabis hace que el mensaje sea poco creíble y menospreciado. Aunque el educador o la educadora deje clara su postura ante el tema, su intención de trabajo debe ir encaminada más a provocar la reflexión y el análisis que mostrar un rechazo frontal al consumo. Sólo así puede ser escuchado/a por el adolescente y sólo así puede conseguir su participación en estas actividades.

El uso de cannabis en determinados entornos está socialmente admitido. Los/las alumnos/as pueden percibir como irreales e innecesarios los mensajes de abstinencia si a su alrededor hay un consumo habitual de cannabis por jóvenes mayores y adultos que trabajan sin que aparentemente les cause problemas. Por este motivo, conviene relacionar el uso de cannabis con situaciones reales de adolescentes, donde se puedan percibir riesgos reales derivados del consumo.

Si aún así la percepción de riesgo es muy baja, habría que intentar mensajes propios de una intervención de gestión de riesgos, donde se admite el consumo, pero se educa para evitar que aparezcan los riesgos asociados. Puede servir paralelizarlo al consumo de alcohol y a cómo su consumo diario es incompatible con la realización de actividades que requieren responsabilidad, atención y concentración, por lo que es conveniente reducirlo a un uso ocasional, recreativo, controlado.

También es importante dejar claro que a menor edad de consumo mayor riesgo de problemas: mayor riesgo de desarrollar una dependencia, mayor riesgo de complicaciones depresivas, de ansiedad, mayor riesgo de desentenderse de la actividad escolar... Por eso, un adolescente no debe fumar cannabis, a pesar de que en su entorno conozca mayores que lo hagan y que aparentemente no tienen problemas. Un adolescente todavía no es un adulto y las drogas le afectan de manera diferente.

La prevención del consumo de cannabis y de los riesgos asociados a este se encuadra dentro de un objetivo mayor que es la **Educación para la Salud**: Hacer que nuestros jóvenes sean partícipes responsables en su salud y en la salud pública.

Objetivos

- Diagnosticar al grupo aula respecto a su información y su relación con el cannabis.
- Informar a los/la alumnos/as de los efectos del uso de cannabis y su relación con situaciones propias de su edad.
- Fomentar una actitud reflexiva frente a los mitos con respecto al consumo de cannabis.

Materiales

- Audiovisual "LA TARDE ES JÓVEN", elaborado por el Ayuntamiento de Alicante.

1 Clarificar ideas básicas sobre el cannabis

El/la especialista pregunta a los jóvenes::

- **¿Qué es el cannabis?**

Una planta que se consume para conseguir unos efectos psicoactivos ¿Con qué nombres se conoce? Hachís, marihuana... ¿Qué es el THC y otros cannabinoides? Todas las formas de presentación tienen entre otras sustancias psicoactivas el THC en proporciones distintas, pero todas son la misma droga.

- **Según lo visto en la sesión anterior es una droga. ¿Por qué?**

Afecta al cerebro modificando el comportamiento y produciendo estimulación en la zona del placer, genera tolerancia y en ocasiones dependencia.

- **¿Qué imagen hay en la calle, en la sociedad, en su entorno sobre el cannabis?**

Hay tiendas, es medicinal, es muy mala, es la mejor droga, la están legalizando, la consume mucha gente, marcas, música asociada a ella...

- **¿Cuánta gente la consume?**

Informar sobre epidemiología, brevemente: Según ESTUDES 2016/17 (de 14 a 18 años), alguna vez en la vida un 31,1% y en el último mes un 18,3%.

- **¿Cómo se consume?**

Patrones de uso: Habitualmente, semanalmente, ocasionalmente, lo han probado, no se consume.

- **¿Cómo afecta?**

No a todo el mundo igual. Depende de frecuencia, cantidad, características personales (emocionales, cognitivas, predisposiciones genéticas a enfermedades), expectativas, contexto de consumo, situación social, edad.

2 Visionado de "LA TARDE ES JOVEN"

y análisis de las situaciones que plantea

Este audiovisual reproduce un programa de radio en el que unos adolescentes cuentan sus problemas asociados al uso del cannabis. Está pensado para visionar cada caso e ir parándolo para analizarlo, ofrecer y clarificar información y cuestionar al alumnado sobre su opinión o consejo.





CASO 1: CARLOS

- Consumo habitual.
- Problemas escolares (académicos y de relación con profesores). Facilitar información sobre efectos en la capacidad cognitiva (atención, concentración, memoria).
- Problemas familiares (¿consecuencia o causa del consumo?) Analizar la irritabilidad en la adolescencia y si esta se ve agravada en los consumidores (aunque no sea bajo los efectos).
- ¿Dependencia, presión de grupo, irresponsabilidad?
- Motivos de consumo: efectos deseados relajación frente a malestar consigo mismo y/o con el entorno (automedicación).
- Motivos para no fumar: Estudios y posibles problemas familiares.
- Carlos debe optar ¿qué opina el grupo y que consejos le daría?

CASO 2: JESSI

- Necesidad de pertenencia a un grupo.
- Miedo a la soledad.
- Miedo al enfado familiar.
- Asertividad: Ser asertivo es tener la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, lo que se piensa o se siente sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona. Entre otros, supone:
 1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
 2. Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
 3. Derecho a ser escuchado y tomado en serio.
 4. Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
 5. Derecho a decir "no" sin sentir culpa.
 6. Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "no".



7. Derecho de opinión, idea o línea de acción.
 8. Derecho a cometer errores.
 9. Derecho a pedir información y ser informado.
 10. Derecho a ser independiente.
 11. Derecho a decidir qué hacer con mis problemas, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
- Preguntar al aula alternativas que tiene Jessi. Por ejemplo: Fumar y dejarse llevar por el grupo, aparentar que fumas, decir no abiertamente e intentar hacerte un sitio en el grupo, que te respeten, si estás incómodo buscar otro grupo, etc Y analizar consecuencias (como se sentiría Jessi en cada caso, cómo lo viviría el grupo, cuánto tiempo...).

CASO 3: IVÁN

- Curiosidad.
- Efectos a corto plazo: euforia, sobre todo con consumo ocasional.
- Representación social del consumo: cuando Iván dice que fuma y que se ríe, los chicos del estudio se ríen cómplices.
- Información de que disponen los jóvenes ¿es útil? ¿es suficiente? ¿es creíble? ¿influye en su decisión de consumo?
- Cómo afecta al cerebro: Es psicoactiva, afecta al cerebro. No a todo el mundo igual. A modo de información breve:

Desencadena problemas de psicosis en personas con predisposición. Cuanto más pronto empieza el consumo más problemas asociados: más riesgo de dependencia, más problemas mentales, más disminución de capacidades cognitivas en consumo abusivo a largo plazo.

A corto plazo afecta al cerebro dificultando la realización de determinadas tareas complejas o cognitivas: manejar/manipular aparatos (coches, máquinas), estudios, trabajos que requieran concentración, en determinadas circunstancias dificulta el "saber estar" por la euforia, la risa tonta, adormecimiento...

- Legalización:
Que se legalice su consumo no significa que sea inocuo.



También son legales el tabaco y el alcohol y también se hace prevención porque tiene unos efectos no deseados, no saludables.

Los motivos de la legalización son reducir los problemas asociados al tráfico, favorecer la libertad individual, la recaudación de impuestos y la regulación de su uso terapéutico.

En los países donde se está legalizando, en ningún caso se permite su consumo a menores de 18 o 21 años, según los casos.

- ¿Qué opina el grupo de la situación de Iván? ¿Qué consejo le darían?

CASO 4: ANTONIO

- Tema principal que plantea Antonio: El aburrimiento, la falta de alternativas, la desidia, dejar de hacer otras cosas. El cannabis ¿ayuda o dificulta o no tiene nada que ver?
- Falta de motivación por los estudios. Situación social actual de algún sector de la juventud: los “nini”.
- Cuanto más actividades te satisfacen, menos riesgo, cuanto mayor insatisfacción, más dependencia del cannabis para sentirte bien. Necesidad de buscar alternativas de ocio y alternativas o proyectos personales de vida.
- Consumo de cannabis habitual vs coste económico: es caro, puede llevar a tener deudas y a veces, a trapechar para costear el consumo. Riesgos legales.
- ¿Qué opina el grupo de la situación de Antonio? ¿Qué consejo le darían?

3 Información sobre recursos

El/la especialista termina valorando que para mejorar una situación personal problemática lo mejor es, reconocer los problemas personales y pedir ayuda.

Desde la UPCCA se aconseja que hablen con un adulto cercano, de confianza y si no se tiene, se puede llamar a esta unidad teléfono 965 29 35 75.

4 Guía ¿Te Lías?

Reparto a cada alumno/a de la Guía ¿Te Lías? Sobre cannabis.

4ª ACTIVIDAD

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Objetivos

- Analizar los hábitos de utilización de Internet y sus consecuencias.
- Reflexionar sobre el uso o abuso de dispositivos con acceso a Internet.

Materiales

- Videoclip de la canción "No puedo parar" de Olivia Reñón Rodríguez, realizado por la Asociación de Cantautores La Explanada de Alicante.
- Test de autodiagnóstico SCREENING DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET (EUPI-a) de Rial Boubeta A., Gómez Salgado P., Isorna Folgar M., Araujo Gallergo M., Valera Mallou J.

Duración

Una hora lectiva.

NO PUEDO PARAR

Introducción

El uso de Internet ha modificado los hábitos de las personas en general y de los adolescentes en particular. El tiempo dedicado al uso de las TIC ha aumentado debido entre otras cosas a la disponibilidad de teléfonos móviles con acceso a Internet, cada vez en edades más tempranas. El 92% de los menores de 10 a 15 años son usuarios de Internet (INE 2014) y se conectan a esta red para acceder a redes sociales, hacer uso de la mensajería, escuchar música, "navegar", jugar, publicar vídeos y fotos...

Además del buen o mal uso de la información en la red, debemos diferenciar entre un uso moderado y un uso problemático: Adicción, uso compulsivo, patológico, excesivo, dependencia, suelen ser términos difíciles de definir. Sin embargo, muchos padres, madres y educadores manifiestan su preocupación por la dificultad de muchos menores para desconectarse de Internet.

Según Antonio Rial Boubeta y colaboradores de la Universidad de Santiago de Compostela y de la Universidad de Vigo podría empezar a considerarse un uso problemático si se conectan todos los días, más de cinco horas y refieren discusiones frecuentes con sus padres por este motivo.

Según Labrador, F. y colaboradores de las Universidades de Complutense de Madrid y de Santiago de Compostela, este tiempo de dedicación a Internet se ha distraído de realizar actividades como pasear, estudiar, jugar con amigos, conversar, descansar más tiempo, etc., que se consideran importantes. "Los jóvenes y adolescentes ya no dedican su tiempo a lo que lo dedicaban sus padres, o a lo que éstos esperan a partir de su propia experiencia. Por otro lado, algunas de las características del uso de las nuevas tecnologías, como exigir atención y dedicación casi exclusiva, poder realizarse en todo tiempo y lugar, facilitar formas alternativas y solitarias de entretenimiento y disfrute del ocio, etc., llaman la atención y causan cierto temor o alarma social, en especial al constatar estos efectos entre jóvenes y adolescentes."

Como herramienta motivacional para provocar el debate y la reflexión en el aula hemos creado una canción y un videoclip cuyo contenido versa sobre esta realidad: "No puedo parar". La actividad se complementará con el pase de un cuestionario de autodiagnóstico para que el alumnado evalúe su grado de implicación personal con el uso de las nuevas tecnologías.

Visionado y análisis del videoclip "No puedo parar"

El profesor o profesora pide a los alumnos y alumnas que mencionen las frases que más les ha llamado la atención, que entre ellos aclaren aquello que no han comprendido (metáforas) y reconstruyan las historias paralelas que narran las imágenes. También se les puede preguntar si se identifican con los protagonistas de las historias y que pongan otros ejemplos.

Las 4 historias tienen elementos en común: el uso inapropiado del móvil por cada protagonista y consecuencias inmediatas más o menos desagradables. En todas ellas, en cada microescena, ocurre algún detalle que el alumno debería saber detectar:

1. La chica que camina por la calle y coge el tranvía sin apartar la vista del móvil:

- a. No esquiva a otra chica que se encuentra de frente.
- b. Distrae su atención en un semáforo.
- c. Tropezaba en las escaleras del metro.
- d. No atiende a una persona que intenta preguntarle algo.
- e. Pasa de largo ante una persona que hace música en la estación.
- f. No se da cuenta de que alguien pretende sentarse donde ella tiene el bolso.
- g. En el metro se aísla.

2. Una alumna en el instituto que bromea con amigos en el patio sobre algo que tienen en los móviles (por ejemplo, fotos de una fiesta):

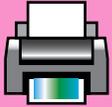
- a. Cuando entra en clase, no apaga el móvil, sino que le quita el volumen.
- b. Durante las explicaciones no atiende al profesor, sino que sigue pendiente de las notificaciones.
- c. Contesta un mensaje a escondidas del profesor.
- d. El profesor se da cuenta y le retira el móvil.
- e. Se queda triste, desconectada de la clase y de las explicaciones del profesor.



3. Una chica que desde que se despierta en la cama, está pendiente del móvil.
 - a. Antes de encender la luz, le ilumina la pantalla del móvil.
 - b. Sale a desayunar con el móvil en la mano. No saluda a su madre.
 - c. Se sienta en la mesa sin saludar a las hermanas ni al padre. Se pone azúcar fuera del vaso.
 - d. Tarda demasiado en el aseo y la hermana mayor le recrimina.
 - e. Sale de casa sin despedirse.
 - f. Vuelve a casa, pasa “por encima” de su hermana mayor (que está con el ordenador) y sin decir nada, deja el móvil y enciende la tele.
 - g. Algo le ha pasado durante el día, pero no lo comparte con nadie: está “sola” viendo la televisión, pese a tener a su hermana al lado.
4. Un chico que queda con amigos para patinar.
 - a. Llega uno de sus amigos, se saludan, pero se pone a mirar el móvil.
 - b. Cuando coinciden con un tercer amigo, se saludan, pero se ponen a hablar los otros dos mientras él sigue con el móvil.
 - c. Llegan al parque, allí se encuentran con más, pero él sigue con el móvil.
 - d. Todos se ponen a patinar mientras él sigue mirando el móvil. Algunos le recriminan y le invitan a que se una con ellos, pero sigue mirando cosas con el móvil.
 - e. Aparecen más amigos en la otra parte de la pista, le llaman y no se entera, sigue con su móvil.

En la última parte de la canción, las 4 historias se reproducen a cámara rápida y hacia atrás, para retomarlas, una vez finalizada la canción y con sonido real, con 4 finales alternativos, donde se exploran algunos valores: “Así podría ocurrir si no hubiera tanta dependencia del móvil”:

1. **Más interacciones sociales:** La chica del metro, atiende a la persona que le iba a preguntar, le sirve de ayuda, encuentra una compañera de viaje y probablemente una nueva amiga. Además, se da cuenta de hacer hueco para que otra persona se siente junto a ellas en el andén.
2. **Mejor focalización de la atención:** La chica del instituto, atiende en clase, aprende y demuestra que está entendiendo la materia respondiendo una pregunta del profesor.
3. **Mejor comunicación familiar bidireccional:** La chica de la familia, vuelve a casa y le están esperando las hermanas y los padres. Parece que viene de un casting, cree que le ha salido bien, está contenta y le cuenta la anécdota a la familia.
4. **Uso creativo y social del móvil:** El chico que estaba aislado de los amigos y que no estaba practicando su deporte, utiliza el móvil de forma positiva para grabar un vídeo a un amigo mientras realiza algún tipo de pirueta. Esto también da opción a compartir con el resto el momento y mejorar la comunicación entre ellos.



2 Conclusiones del alumnado

Se explica que el proceso adictivo no es un todo o un nada, sino que se debe entender como un continuo que va del **no uso** a la adicción. Se explica que **Uso** implica un aprovechamiento útil de una conducta y se convierte en **Abuso** cuando dicha conducta genera problemas. Por último la **Adicción** se produce cuando toda tu vida gira en torno a esa conducta y se ve implicada negativamente de manera global.

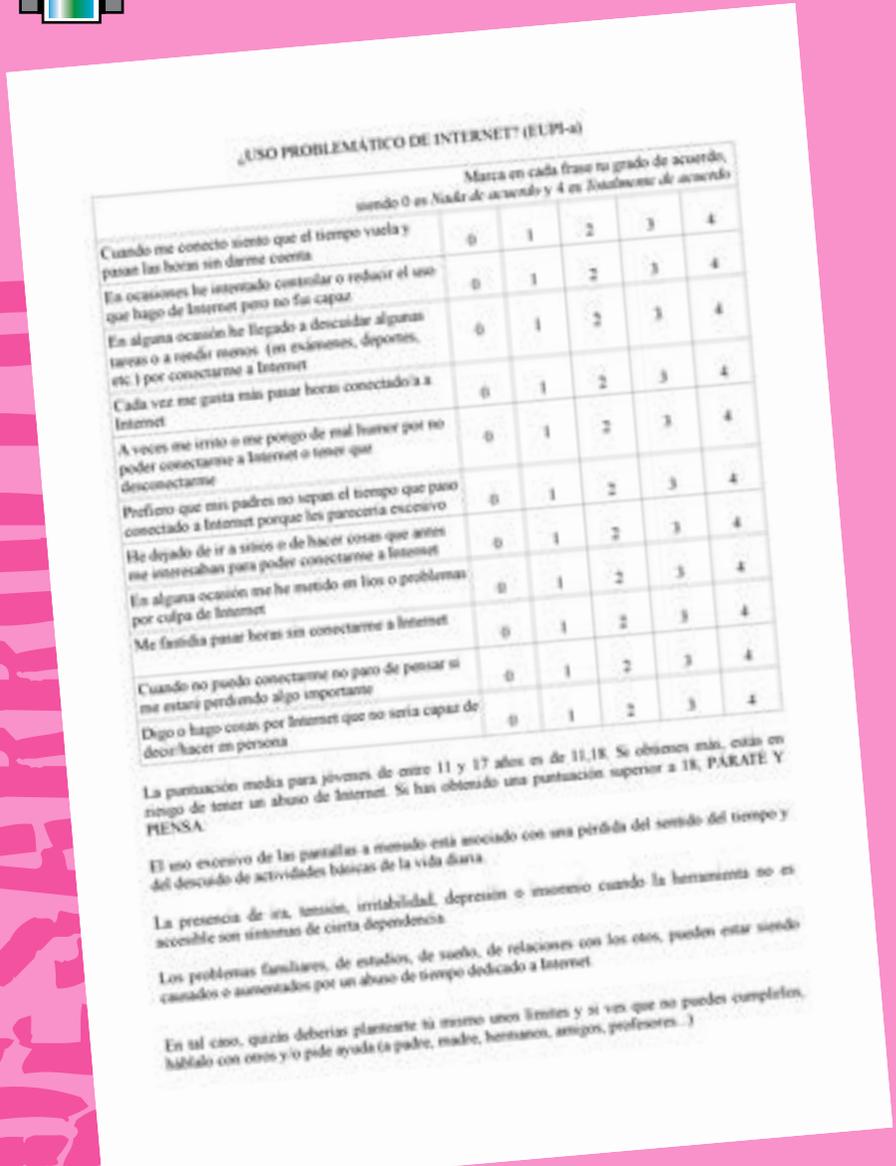
Por tormenta de ideas se propone elaborar un listado con lo qué significaría un buen uso y un abuso de la utilización de Internet, según el tiempo de dedicación y las consecuencias. Se puede hacer primero en grupos pequeños.

NO USO	USO: Solo aporta beneficios	ABUSO: su uso conlleva algun problema asociado	ADICCIÓN: la mayoría de los aspectos de tu vida se ven afectados negativamente por su uso
	(...)	Reducción del tiempo de dedicación de otras actividades: <ul style="list-style-type: none"> Reducción del sueño y por tanto aumento del cansancio. Reducción del tiempo de estudio y por tanto bajada del rendimiento académico. Aumento del sedentarismo y por tanto empeoramiento del estado físico. Reducción del tiempo de relaciones personales con familiares, amigos y conocidos. Deterioro en la relación con los otros (como todas las adicciones): <ul style="list-style-type: none"> Irritabilidad. Empobrecimiento de la comunicación. (...)	(...)

3 Cuestionario de autodiagnóstico

Por último, Se les pasa a los alumnos y alumnas el cuestionario SCREENING DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET, de Rial Boubeta A., Gómez Salgado P, Isorna Folgar M., Araujo Gallergo M., Valera Mallou J. de Universidad de Santiago de Compostela y Universidad de Vigo, a fin de reflexionen y piensen sobre si están realizando un uso problemático de Internet.

Después de que lo cumplimenten, puesta en común en la que los alumnos y alumnas verbalicen los resultados y sus reflexiones.



Introducción

En este curso se trabaja el uso y abuso de ALCOHOL, ya que es el año en el que se generalizan las salidas nocturnas y es el alcohol la sustancia asociada a dichas salidas más consumida.

En primer lugar, consideramos que es importante que el tutor o la tutora haga una sesión informativa sobre el alcohol, utilizando la carpeta sobre alcohol para cada alumno y alumna como material para reforzar los mensajes.

El consumo de alcohol tiene asociados unos riesgos para la salud. Preparar a los jóvenes para saber intervenir en estas situaciones problemáticas sirve tanto para reducir riesgos como para informar y fomentar el uso moderado. Estos son los aspectos que trabajarán con un/a enfermero/a en la actividad Alcohol y Primeros Auxilios.

Con la actividad "Y tú qué harías?" se pretende profundizar en los modos de uso del alcohol entre los jóvenes. El botellón como forma de diversión juvenil, frente a los inconvenientes propios de la convivencia y los incon-

venientes propios del consumo abusivo de bebidas alcohólicas. Queremos que los alumnos y alumnas se pongan en el lugar de los y las legisladores, de los vecinos y las vecinas, de los padres y las madres para que sean ellos/as mismos los que planteen las alternativas.

Por último, con la actividad Qué te apuestas? se pretende reflexionar sobre la realidad emergente de oferta y publicidad descontrolada y cercana a los jóvenes que ha hecho que muchos se inicien en la práctica del juego de apuestas a una edad mucho más temprana que años atrás. En torno a un 21,4 % de los chicos y el 2,9% de las chicas declara jugar dinero fuera de Internet, y el 12% de los chicos y el 1% de las chicas juegan dinero en Internet, (Fuente: ESTUDES Alicante 2018), detectándose ya un aumento de casos con problemas asociados a estas prácticas.

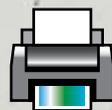
Los objetivos son:

- Reflexionar sobre la realidad del consumo de alcohol entre los y las jóvenes, fomentando una actitud crítica.
- Dar a conocer la legislación.
- Fomentar la solidaridad y el compromiso con los iguales.
- Formar sobre las buenas prácticas en caso de tener que atender a una persona que sufre de una intoxicación etílica.
- Formar sobre los primeros auxilios en caso de accidente.
- Informar a los y las jóvenes de los recursos adecuados a utilizar en cada caso: teléfono 112 de Urgencias, el Centro de Investigaciones del Sida, la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas, la familia y la escuela como informadores-educadores...
- Proporcionar información para distinguir las ideas falsas sobre el alcohol de lo que realmente es cierto.
- Destapar los sesgos cognitivos que tienen los jóvenes sobre el juego de azar y que son factores de riesgo de desarrollar una relación patológica con este tipo de juego.
- Dar a conocer las probabilidades reales de ganar.
- Desarrollar en el alumnado el sentido crítico respecto a la publicidad de las apuestas.



1ª ACTIVIDAD

¿QUÉ SABES
SOBRE EL ALCOHOL?

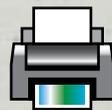


2ª ACTIVIDAD

TALLER SOBRE
EL ALCOHOL Y PRIMEROS AUXILIOS

3ª ACTIVIDAD

¿Y TÚ QUÉ HARÍAS?



4ª ACTIVIDAD

¿QUÉ TE APUESTAS?

1ª ACTIVIDAD

¿QUÉ SABES SOBRE EL ALCOHOL?

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

Esta actividad tiene un carácter introductorio. El tutor o la tutora sólo tiene que facilitar información veraz sobre el alcohol, para lo que se ayudará de los contenidos de la carpeta que facilita el Ayuntamiento y que repartirá para la ocasión.

Objetivos

- Proporcionar información para distinguir las ideas falsas sobre el alcohol de lo que realmente es cierto.
- Reforzar mensajes de prevención y provocar la reflexión.

Materiales

Carpeta sobre alcohol, editada por el Ayuntamiento de Alicante (una por alumno/a).

Duración

Una hora lectiva



1 Presentación del programa

El profesor o profesora introduce la programación de prevención de las drogodependencias explicando que durante 3 sesiones van a profundizar sobre el consumo de alcohol. En días próximos tendrán la visita de un/a enfermero/a con la que trabajarán estos temas.

Hoy se centrarán en información objetiva sobre el alcohol. La segunda sesión hablarán sobre riesgos asociados al consumo de alcohol y primeros auxilios y por último cerrarán el ciclo tratando el tema del botellón.

Además tendrán una cuarta sesión sobre el juego de apuestas.

2 Reparto de la carpeta sobre alcohol, lectura y comentario

Básicamente las ideas clave que se pueden trabajar a través de la Carpeta son las siguientes:

- **Motivos de consumo y motivos para no consumir alcohol**, para ayudar a los jóvenes a reflexionar sobre cuál es su posición ante el uso de alcohol y para que descubran alternativas diferentes. En este apartado se puede introducir situaciones bajo las cuales nunca se debe beber, o sea, el apartado "**Sin alcohol**".
- **Alcohol como droga y sus efectos**

2ª ACTIVIDAD

TALLER SOBRE EL ALCOHOL Y PRIMEROS AUXILIOS

Responsable de aplicar la actividad

Enfermero/a experto/a.

Introducción

Según la Encuesta de Alicante sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias, 2018/2019, los jóvenes de 4º ESO:

- Más del 78% de jóvenes piensa que es fácil o muy fácil conseguir alcohol.
- Su percepción de riesgo es muy baja, solo el 45,5% considera que beber entre 5 o 6 cañas o copas en fin de semana puede causar bastantes o muchos problemas.
- El 67,1% de los jóvenes ha bebido alguna vez en la vida, el 65% alguna vez en el último año y el 47,7% alguna vez en los últimos 30 días.
- 1 de cada 4 jóvenes se emborrachó en el último mes.

Por otro lado, según la Encuesta sobre Sexualidad y Anticoncepción en la Juventud Española, de 2019, casi un 23,6% de los jóvenes españoles de 16 a 25 años admite no utilizar siempre algún método anticonceptivo. Las relaciones sexuales imprevistas o la “euforia del momento” es la causa esgrimida por el 18,2% para justificar su exposición a una situación de riesgo por una relación no protegida. Estas situaciones se ven incrementadas, en parte, por el consumo de alcohol o de sustancias estupefacientes: Un 3,4% dice que no ha utilizado protección por el uso de drogas.

Según la Dirección General de Tráfico, el 43% de los conductores que fallecieron en 2018 iban bajo los efectos del alcohol (en el 61% de los casos) o de otras drogas.

Según lo expuesto anteriormente, tres son las necesidades de los jóvenes, en materia de Educación para la Salud, desde una perspectiva de la gestión de riesgos, dada la realidad de consumo de alcohol descrita: Intoxicaciones etílicas, conducción bajo los efectos del alcohol, prevención de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual.

Objetivos generales

- Que los alumnos adquieran conocimientos y habilidades para actuar en caso de tener que atender a una persona que sufra algún accidente asociado al consumo de drogas.
- Reducir el nº de intoxicaciones etílicas.
- Reducir el número de jóvenes que conducen o suben a un vehículo conducido por alguien que está bajo los efectos del alcohol.

Objetivos específicos

- Fomentar la solidaridad y el compromiso con los iguales.
- Transmitir buenas prácticas en caso de tener que atender a una persona que sufra una intoxicación etílica.
- Formar sobre las actuaciones de primeros auxilios ante un accidente de tráfico.
- Informar a los jóvenes sobre los recursos adecuados a utilizar en cada caso: Teléfono 112 de emergencias, la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas, etc.

Materiales

- Pizarra.
- Carpeta sobre alcohol.
- Gafas de simulación de visión distorsiona por los efectos del alcohol.

Duración de la sesión

Dos horas lectivas: entre 100-110 minutos.

2da A

alcohol + conducción

Conducir con alcohol es un comportamiento irresponsable e insolidario: otros pueden pagar caro tu mala cabeza.

Búscate otra alternativa: cualquier transporte público que funcione, un taxi, un colega que esté en condiciones, ...

Planificate: si sabes que vas a beber, no bajas la moto o el coche y prevé cómo volverás, te evitarás tentaciones de última hora. **Espérate a que se te pase la tontería:** al menos, tantas horas como copas hayas tomado.

¿Que todo esto es una movida? Ya, pero es que tú has decidido privar, y si tú decides... tú apechugas. Por cierto, si tú has controlado...,

¡no te subas a un vehículo que va a conducir alguien bebido!



alcohol + sexo

Bajo los efectos del alcohol es más fácil que se realicen prácticas sexuales sin protección, aumentando la **posibilidad de embarazos no deseados** y de **enfermedades de transmisión sexual**.

RECUERDA: **"EL SEXO CON ALCOHOL ES SEXO CON POCO SESO"**.

Resumen de la sesión

- Definición, mediante tormenta de ideas, de las pautas a seguir previas a la fiesta y a la ingesta de alcohol: "PREPARAMOS LA FIESTA".
- Exposición, mediante tormenta de ideas, del proceso de intoxicación etílica. Los alumnos analizan como actuarían ante un amigo que ha consumido excesiva cantidad de alcohol y no se encuentra bien: "EN PLENA FIESTA".
- Rol-Playing sobre la actuación de "LA VUELTA A CASA", después de ingerir el alcohol. Orientaciones de primeros auxilios en caso de tener que intervenir ante un accidente, P.A.SO: Proteger la zona, avisar al 112 y socorrer a los heridos.
- Propuesta de técnicas para trabajar casos concretos de violencia, sexualidad, intoxicación etílica y coma. Elaboración de listado de pautas para prevenir un consumo abusivo y problemas asociados al consumo de alcohol.
- Dudas, preguntas y CONCLUSIONES con la lectura de algunas secciones de la carpeta sobre alcohol, elaborada por el Ayuntamiento de Alicante y que entregó el tutor en la sesión anterior.

alcohol + colegas

Ante un caso de intoxicación alcohólica

(uno que va muy pedo, vamos, o que ya no responde):

- No dejes colgado a tu colega, aunque al día siguiente le metas un puro por el susto.
- Evita que coja el coche o la moto por mucho que se empeñe.
- Controla que no se meta en ninguna "movida chungu".
- Se puede intentar provocar el vómito para expulsar la bebida que todavía quede en el tubo digestivo sin digerir, pero sólo si está consciente (y asegúrate de que después no vuelve a beber).
- Si ha vomitado se le puede dar alguna bebida con azúcar.
- Se le debe abrigar, sobre todo por que él va a sentir calor y se empeñará en quitarse ropa, empeorando la situación.
- Es conveniente tumbarlo de lado: esta posición evita aspiraciones del vómito con riesgo de ahogamiento en caso de estar inconsciente.
- Si últimamente le ocurre con frecuencia, dale el toque, habla con él, proponle que se coja una temporada de relax; vamos, preocúpate ¿es tu amig@, no?
- Si llega a perder la consciencia debe acudirse a un centro sanitario: LLAMA A URGENCIAS > 112



alcohol + violencia

El alcohol está implicado en muchos de los episodios de **violencia doméstica, violencia de género y violencia callejera**.

Afrontar los malos rollos y los problemas con alcohol puede tener consecuencias impredecibles e irreparables.

Hay gente a la que beber "le sienta mal": se pone bocazas, faltoso o baboso.

Hay gente a la que el alcohol le saca lo peor que lleva dentro o, simplemente, alguien que ha tenido un mal día o una mala racha bebe y la toma con todo y con todos.

Si eres "de los que se calienta rápido" o "se te va la mano fácil", **contrólate** y pasa de beber, entre otras cosas, para que no tengan que "controlarte" otros.



3ª ACTIVIDAD

¿Y TÚ QUÉ HARÍAS?

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

Además de los costes personales y familiares, el alcohol, tal como lo consumen los jóvenes hoy en día, tiene altos costes económicos para los Ayuntamientos y sociales para la salud de los vecinos a los que impiden dormir. Es necesario hacer reflexionar a los estudiantes sobre esta realidad a fin de fomentar un sentido cívico y de respeto a los demás, además de fomentar el cuidado de su propia salud.

Aunque el objetivo de esta actividad es específicamente reflexionar sobre el *botellón*, también sería interesante hacer una breve mención a porqué las personas actuamos bajo la influencia social y en ocasiones nos cuesta mucho aplicar el sentido crítico a lo que hace la mayoría.

Objetivos

- Reflexionar sobre la realidad del consumo de alcohol entre los jóvenes.
- Conocer la legislación.
- Desarrollar una actitud crítica.

Materiales

- Ficha "Tabla de evolución de la prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas. ESTUDES 2018".
- Hemeroteca sobre "botellón".
- *Carpeta sobre alcohol* del Ayuntamiento de Alicante.

Duración

Una hora lectiva.

1

Introducción

Días atrás los/as alumnos/as han tenido la oportunidad de saber más sobre el alcohol y las consecuencias de su consumo. También han aprendido que hay que hacer en caso de que un/a amigo/a sufra una intoxicación etílica. Con este taller proponemos analizar el *botellón*.

2

Análisis de la realidad

Se divide la clase en grupos de 4 o 5 alumnos/as. Se les reparte unas fotocopias con la gráfica del ESTUDES 2018 y una copia de cada noticia de prensa. Se les pide que contesten a las siguientes preguntas:

- ¿Estáis de acuerdo con la estadística de la Encuesta sobre Drogas a la Población Escolar (de 14 a 18 años)?
- Haced una estadística de vuestro entorno de cuánta gente bebe esporádicamente, cuanta habitualmente y de cuanta se emborracha alguna vez al mes. Comparadla con los datos de la Encuesta a nivel nacional.
- Según la noticia de prensa de EL PAIS, el alcohol está pasado de moda. ¿Creéis que es verdad? ¿Para todos/as? ¿Para algunos/as? ¿Para vosotros/as?
- ¿Qué pensáis del *botellón*? Tras la lectura de las noticias, subrayar los inconvenientes de esta forma de consumir alcohol y relacionarlo también con el COVID.

Puesta en común. Anotar en la pizarra la relación de los riesgos asociados al *botellón*.



3

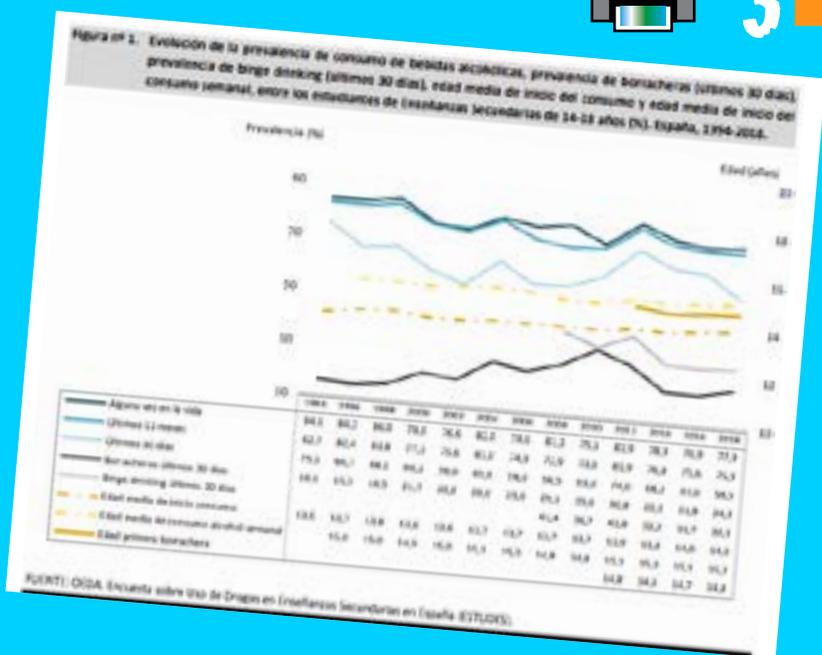
Propuesta de soluciones

El profesor o profesora introduce la **lectura de la legislación** que aparece en el interior de la carpeta sobre alcohol repartida en la primera actividad: La sociedad pretende regular el comportamiento de los jóvenes con relación al consumo de alcohol para prevenir sus posibles problemas. Por ello, aprueba leyes como la Ordenanza Municipal del Ayuntamiento de Alicante.

Trabajo por grupos:

- Reflexión sobre la ordenanza: ¿Qué os parece la Ordenanza? ¿Os parece útil? ¿Necesaria? ¿Por qué? ¿Vosotros que haríais?
- A cada grupo se le asigna un rol** y desde su perspectiva deben proponer soluciones a los problemas anotados en la pizarra. Los roles propuestos son: jóvenes; padres y madres; policía; vecinos; sanitarios, educadores; comerciantes de bares y pubs; comerciantes de bebidas alcohólicas; servicios de limpieza del Ayuntamiento; etc.

Puesta en común y debate, intentando que la clase llegue a un acuerdo sobre las medidas más adecuadas.



4ª ACTIVIDAD

¿QUÉ TE APUESTAS?

Responsable de aplicar la actividad

Profesional experto/a.

Introducción

Actividad sobre apuestas deportivas, poker, ruleta, etc, tan extendidas actualmente entre los jóvenes. Dirigida por un experto en juego patológico, pretende prevenir en el alumnado participante los problemas derivados de dicho juego de azar.

Aunque las sesiones correrán a cargo de un experto, resultará de utilidad si el tutor o la tutora dedica unos minutos previos a tratar el tema, de manera que el alumnado exponga sus experiencias sobre el juego de apuestas, sus intereses y elaboren preguntas para preparar la sesión.

Objetivos

- Destapar los **sesgos cognitivos** que tienen los jóvenes sobre el juego de azar y que son factores de riesgo de desarrollar una relación patológica con este tipo de juego.
- Dar a conocer las **probabilidades** reales de ganar.
- Desarrollar en el alumnado el sentido crítico respecto a la **publicidad** de las apuestas.

Actividad

Contenidos:

- Motivos para jugar.
- ¿Cuándo se convierte en un problema el juego de azar?
- Creencias erróneas que favorecen el desarrollo de un juego patológico: Creencia de que se pueden controlar los resultados; Percepción distorsionada de la realidad, según la cual te fijas en las ganancias y obvias las pérdidas; Otros sesgos.
- Probabilidades de ganar.
- Análisis de la publicidad como refuerzo del juego.

Lugar de realización

Se realiza en un aula y requiere medios audiovisuales.

Duración

Dos horas lectivas.

PROGRAMA 12-16

DEFINICIÓN

¿A que nos referimos con un programa de prevención escolar de las drogodependencias?

Qué es el programa 12-16

El **PROGRAMA 12-16** es un programa de prevención PRIMARIA de conductas adictivas, compuesto por un conjunto de actuaciones cuyo el objetivo es impedir o retrasar la aparición del problema. Pensado para aplicar en el entorno ESCOLAR , concretamente en los cursos de Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional Básica.

Con la perspectiva de REDUCCIÓN DE LA DEMANDA, principalmente, tiene como meta final que el alumnado no consuma o consuma menos drogas y no desarrolle otras conductas adictivas.

Parte de una perspectiva de EDUCACIÓN PARA LA SALUD, al intentar que sean los propios sujetos los guardianes de su buen estado físico, psíquico y social. En la ciudad de Alicante esta perspectiva supone una continuación de la tarea iniciada en Educación Primaria con el programa Brújula/Brúixola.

Combina esta prevención INESPECÍFICA, trabajando habilidades para la vida, con la prevención ESPECÍFICA, centrando la temática en el uso de tabaco, alcohol, cannabis y uso de nuevas tecnologías.

Pero para aquellos que ya han decidido consumir, incorpora la visión de la reducción de los riesgos, en cuanto que se plantea como objetivo que dichos consumidores desarrollen menos problemas asociados al uso de las drogas más utilizadas por esta población: alcohol y cannabis.

El **PROGRAMA 12-16** es un programa de prevención UNIVERSAL, ya que va dirigido a todo el alumnado y sus progenitores de la Educación Secundaria Obligatoria. Y sirve de base para la detección de grupos de riesgo o individuos vulnerables, que previa coordinación con la dirección de los centros educativos, serán derivados a una intervención posterior con la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas del Ayuntamiento de Alicante.

Es un programa a implantar en el marco del plan de acción tutorial de los centros docentes y con un planteamiento LONGITUDINAL, ya que busca un impacto sostenido a lo largo del desarrollo del adolescente, adecuando los objetivos y contenidos a cada edad.

Supone una propuesta global para la comunidad educativa:

- Ofrece orientaciones al equipo directivo y al departamento de orientación para la planificación del centro de forma coherente con la prevención.
- Incluye dieciseis actividades con el grupo-aula, cuatro para cada uno de los niveles (1º, 2º, 3º y 4º) con temática y metodología pedagógica acorde al momento evolutivo del alumnado y de la realidad social en materia de adicciones.
- Propone la colaboración entre profesionales expertos en adicciones y el profesorado. Por ello en cada curso dos sesiones las realizan los tutores y tutoras previa formación y orientación para su desarrollo. Otras dos sesiones son guiadas por un profesional especializado en el Programa 12-16, con un perfil de experto para cada tipo de sesión, en las que el alumnado, de manera participativa, reflexiona sobre aspectos relacionados con la prevención de las conductas adictivas.
- El objetivo es que los mensajes de los educadores cercanos al alumnado se refuercen y complementen con los de los expertos y tengan todos una unidad y un objetivo común.
- Facilita al profesorado orientación sobre cómo informar y hacer partícipes a los padres y las madres de los objetivos del programa.
- Ofrece grupos formativos en prevención de las drogodependencias para madres y padres con hijos de 12 a 16 años.

El **PROGRAMA 12-16** tiene una orientación básicamente centrada en las personas, y que hay que equilibrar con otras acciones encaminadas a reducir los factores de riesgo y promover los de protección en los entornos, como se señala desde el Plan Nacional sobre Drogas para la mayoría de los programas de prevención en España.

TITULARIDAD, AUTORES Y ENTIDADES INTERVINIENTES

PROGRAMA 12-16

La titularidad del PROGRAMA 12-16 pertenece al Ayuntamiento de Alicante.

Fruto de un largo trabajo que se inició en el año 2008 y que culmina en el presente documento para la acreditación, han intervenido en su realización las siguientes personas y organismos.

En su conjunto, es un programa que elaboraron en 2013 los técnicos del extinto equipo del Plan Municipal sobre Drogodependencias de la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Alicante: Fabiola García Campo, M^a Carmen Pérez Gomis, Patricia García Escudero, Luis Rodríguez Fernández, Concepción López Caballero y Guillermina Campos Giménez.

La presente revisión ha sido realizada por la actual Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas del Ayuntamiento, adscrita a la Concejalía de Educación, formada por M^a Carmen Pérez Gomis, Concepción López Caballero y Guillermina Campos Giménez.

De elaboración propia se han editado los siguientes materiales didácticos:

- Cortometraje sobre INFLUENCIA SOCIAL, realizado por encargo y en colaboración con David Valero, 2010.
- Cortometraje sobre PRESIÓN DE GRUPO, realizado por encargo y en colaboración con David Valero, 2010.
- Cortometraje LA TARDE ES JOVEN, por encargo y en colaboración con David Valero, 2012.
- Videoclip NO PUEDO PARAR, de la cantante Olivia Reñón y elaborado y encargado a ManoMC, 2017.
- Cortometraje: LA SALUD, realizado por encargo y en colaboración con IMAGINARTE, Comunicación Creativa, 2019.
- Edición de Carpeta informativa sobre tabaco.
- Edición de Carpeta informativa sobre valores.
- Edición de Carpeta informativa sobre alcohol.
- Edición de Guía Te Lías? sobre cannabis.
- PDF disponible en la web municipal www.alicante.es con todo el PROGRAMA12-16.
- 4 Dossieres en papel para tutores con el desarrollo de las sesiones y cuestionario de evaluación por curso escolar.

Para la realización de algunas actividades utiliza recursos didácticos de otros programas y materiales:

- Banco de Herramientas de la FAD.
- Todo sobre el alcohol de la FAD.
- Hablemos de drogas de la Obra Social Fundación La Caixa.
- Familias. Educar en Familia, de la FAD.

También se utilizan materiales audiovisuales de otros autores:

- Cortometraje "TABAQUISMO", de Huevocartoon
- GLUED Realizado por Alon Tako, Guy Elnathan, Daniel Lichter, Sivan Kotek y Assaf Shlomi, alumnos de la Bezlel Academy of the Arts (2012), y publicado en abierto en Youtube
- Cortometraje LA AVENTURA DE ROSA, de Ángela Armero, 2007 . Publicado en abierto en Youtube.
- Anuncio ¿ERES DE LOS QUE SÍ O ERES DE LOS QUE NO? de la Asociación Dual.
- Videos del experimento de las golosinas de Walter Michel, publicado en abierto en youtube: <http://lapiedradesisifo.com/2013/08/02/lo-que-una-golosina-dice-de-tu-personalidad/>

Parte de la experiencia de haberse aplicado durante once cursos en los centros de Educación Secundaria Obligatoria de Alicante (de 2008/09 a 2019/20).

Durante el curso 2009/10 se constituyó un grupo de trabajo en el CEFIRE de Alicante, que evaluó, revisó y aportó ideas para el programa. Los componentes del grupo de trabajo fueron: **Roberto Rodríguez Martínez y M^a Ángeles Ribera Mataix del IES San Blas; Ximo Ripoll Ferrándiz, y M^a del Mar García Iborra del IES Jaime II, Manel López López, Manuel López Manells y Lidón Ruíz del IES Las Lomas.**

De la acreditación otorgada en 2013 como Programa de Prevención de las Drogodependencias ha sufrido diversas modificaciones a partir de las continuas evaluaciones realizadas por las técnicas de la UPCCA basadas en encuestas al alumnado, al profesorado y a los educadores que imparten las diferentes sesiones.

Está subvencionado por la Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública de la **Generalitat Valenciana**.

Se desarrolla en los colegios e institutos de Educación Secundaria Obligatoria, con la colaboración de sus **equipos directivos y departamentos de orientación**.

Lo aplican y evalúan parcialmente los **tutores y las tutoras** (dos sesiones), tras una sesión formativa por curso impartida por la UPCCA en cada centro escolar.

Los educadores que han aplicado estas actividades en las aulas, contratados y formados específicamente para ello a través de diferentes empresas durante los cursos anteriores, nos han ayudado con su continua evaluación y aportación de ideas, para mejorar las capacidades didácticas. **María José Jiménez Rama y Karina Vittorio** participaron en el grupo de trabajo de CEFIRE antes mencionado.

La estructura de los grupos formativos para padres y madres está inspirada en el programa EN FAMILIA de la **Fundación de Ayuda contra la Drogadicción**. En la actualidad el contenido está diseñado por la UPCCA y por los técnicos y técnicas que lo imparten, adaptado a cada grupo según la edad de los hijos e hijas.

Objetivos generales

- Retrasar la edad de inicio de consumo de tabaco, alcohol y cannabis y/o reducir su consumo entre los alumnos/as de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de la ciudad de Alicante.
- Aumentar la percepción de riesgo de consumo de drogas.

Objetivos específicos

CON RELACIÓN A LOS ALUMNOS

Que los alumnos/as de 1º ESO de la ciudad de Alicante:

1. Adquieran información sobre el tabaco.
2. Refuercen y desarrollen actitudes contrarias al uso del tabaco.
3. Conozcan y ensayen el proceso de toma de decisiones razonada.
4. Reflexionen, comprendan y reconozcan la existencia de la influencia social y de la presión de grupo.
5. Reflexionen sobre los riesgos del mal uso de las pantallas digitales por el abuso.

Que los alumnos/as de 2º ESO de la ciudad de Alicante:

6. Reflexionen sobre cómo toma cada alumno y alumna sus propias decisiones y sobre la influencia de los demás.
7. Desarrollen valores como determinación, sentido crítico, responsabilidad.
8. Reflexionen sobre los motivos de consumo de drogas.
9. Adquieran información sobre los ritos de iniciación y reflexionen sobre el inicio del consumo de drogas como sustituto de estos ritos en nuestra sociedad.
10. Reflexionen sobre los conceptos de madurez, libertad, responsabilidad, autonomía personal y metas personales y los asuman como valores propios.
11. Conozcan qué es el control emocional y reflexionen sobre su importancia como medio para alcanzar sus metas.
12. Adquieran información sobre los efectos del consumo de alcohol.

Que los alumnos/as de 3º ESO de la ciudad de Alicante:

13. Conozcan la oferta de actividades de ocio y tiempo libre de la ciudad de Alicante.
14. Analicen la realidad de consumo, reduciendo las creencias erróneas respecto al consumo de drogas entre sus iguales (norma subjetiva).
15. Confronten creencias y valores personales sobre los consumos de drogas.
16. Adquieran información respecto a los conceptos básicos de drogas; especialmente sobre el cannabis.
17. Desarrollen la empatía y la solidaridad con sus iguales cuando éstos tienen problemas con el uso de cannabis.
18. Analicen los hábitos de utilización de Internet y sus consecuencias.

Que los alumnos/as de 4º ESO de la ciudad de Alicante:

19. Adquieran información sobre el alcohol.
20. Refuercen y desarrollen actitudes contrarias al uso y/o abuso del alcohol.
21. Desarrollen la empatía y la solidaridad con sus iguales cuando estos tienen problemas con el uso de alcohol.
22. Reflexionen, comprendan y reconozcan la existencia de la influencia social y de la presión de grupo.
23. Desarrollen el sentido crítico a través del análisis del fenómeno del botellón.

CON RELACIÓN A LAS MADRES Y PADRES

1. Conozcan las características de la adolescencia y comprendan el momento evolutivo en el que se encuentran sus hijos/as.
2. Adquieran información sobre las drogas de inicio de consumo de sus hijos/as: tabaco, alcohol y cannabis.
3. Reflexionen sobre el estilo educativo y las relaciones en su familia.
4. Adquieran habilidades para mejorar las relaciones en su familia.
5. Reflexionen sobre el sentido de las normas en su familia.
6. Adquieran habilidades para mejorar el cumplimiento de la norma y las negociaciones dentro de la familia.
7. Conozcan las estrategias más adecuadas para actuar ante las dificultades y las situaciones de riesgo.
8. Conozcan los recursos a los que acudir en caso de sospecha o certeza de consumo por parte de algún miembro de la familia.

FUNDAMENTOS LEGALES

Estrategia de la Unión Europea en materia de drogas (2013-2020)

<https://www.consilium.europa.eu/es/documents-publications/publications/european-union-drugs-strategy-2013-2020/>

Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024

<https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/home.htm>

Ley 10/2014, de 26 de diciembre, de Salud de la Comunitat Valenciana

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-1239-consolidado.pdf>

Decreto 132/2010, de 3 de septiembre, del Consell, sobre registro y autorización de centros y servicios de atención y prevención de las drogodependencias y otros trastornos adictivos, en la Comunitat Valenciana. [2010/9683]

<https://www.dogv.gva.es/es/eli/es-vc/d/2010/09/03/132/>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación

<https://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>

Decreto 89/2018, de 29 de junio, del Consell, de acreditación de programas de prevención de drogodependencias y otros trastornos adictivos y de regulación del Comité de personas expertas

<https://www.dogv.gva.es/es/eli/es-vc/d/2018/06/29/89/>

Real decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato

<https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>



¿Porqué es necesario prevenir

el uso de drogas?

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Epidemiología

MARCO TEÓRICO

Educación para la salud

Factores de riesgo y de protección

Bases científicas que orientan

el presente programa

Desarrollo del adolescente

Principios de la prevención de las drogodependencias

Conclusiones y repercusiones de lo expuesto

en el presente programa

¿Porqué es necesario prevenir el uso de drogas?

Según el Plan Nacional Estratégico sobre Drogas 2009-2016, el daño sanitario y social atribuible al consumo de drogas se manifiesta, de manera resumida, de diversas formas:

1º.- Cuando el consumo alcanza la fase de dependencia puede hablarse de una enfermedad crónica.

2º.- Cuando se producen episodios de sobredosis o de intoxicación aguda de sustancias consumidas.

3º.- En el contagio de infecciones, básicamente por compartir medios de administración de drogas.

4º.- Generando enfermedades por causa directa o como factor de riesgo decisivo: en el caso de tabaco, alcohol, cocaína, cannabis y otras sustancias su relación directa con enfermedades neoplásicas, cardiovasculares, hepatitis, mentales y neurológicas.

5º.- Se debe considerar problema de salud o incapacidad por circunstancias asociadas al uso de sustancias psicoactivas: lesiones o incapacidad por accidentes de tráfico o laborales, en los que el uso de alcohol y/u otras drogas es decisivo.

6º.- Trascendencia del uso de drogas en la infancia (consumo durante el embarazo, exposición al humo del tabaco, abusos físicos y psicológicos, desatención y abandono).

7º.- En el 2006 se produjeron 49.283 admisiones a tratamiento (excluido alcohol y tabaco) y 7.042 episodios de urgencias sanitarias relacionadas por el uso de drogas no terapéutico.

8º.- Participación del consumo de drogas en episodios de violencia doméstica y de género.

Pero el consumo de drogas no sólo genera problemas médicos. Como propone José Antonio Marina (2009), lo que plantea dramatismo al consumo y al diferente abuso de drogas no es que perjudique el organismo, es que limita la libertad y la responsabilidad de las personas. Y nuestro modo de vida se basa en estos dos factores, todo aquello que los elimina, los ataca o los limita se convierte en un peligro social.

Epidemiología

Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias (ESTUDES) 2014-2015. España.

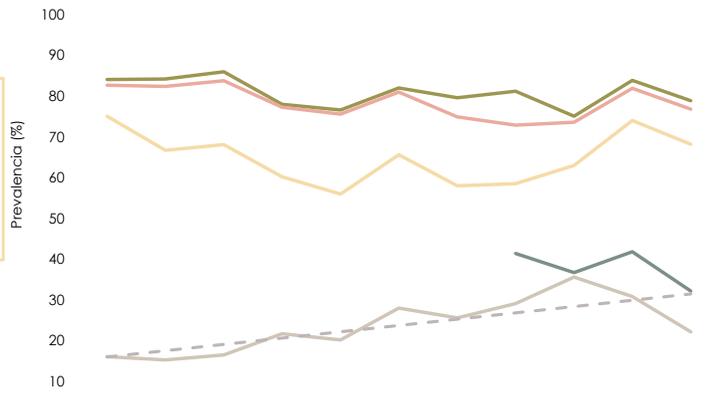
Consumo de bebidas alcohólicas



Prevalencias elevadas. Tendencia estable. Descenso consumo intensivo

En el último año han iniciado el consumo de alcohol **285.700** estudiantes de 14-18 a.

- 131.100
- 154.600



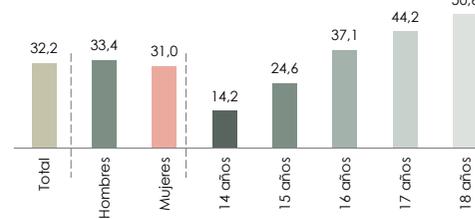
ESTUDES 2014/15. USID. DGPNSD. MSSSI

Consumo de riesgo de alcohol

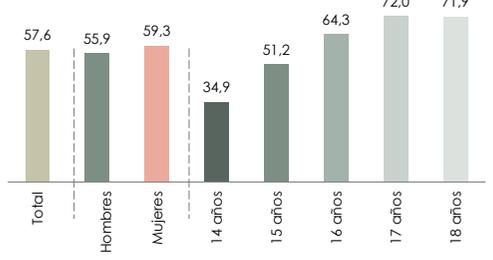


Binge drinking (%) últimos 30 días

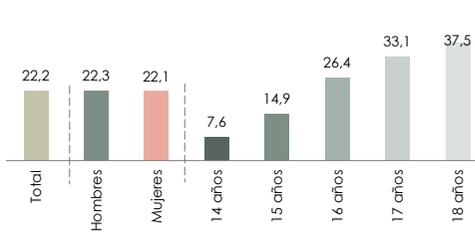
¿Cuántos días has tomado cinco o más vasos, cañas o copas de bebidas alcohólicas en una misma ocasión?



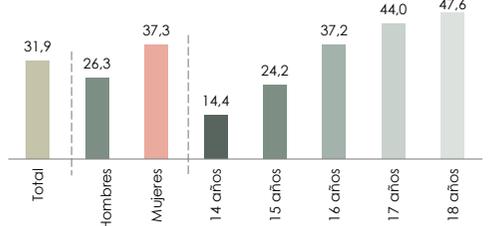
Botellón (%) últimos 12 meses



Borracheras (%) últimos 30 días

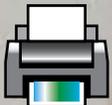


Consumo riesgo (%) >49cc/d >29 cc/d fin de semana



ESTUDES 2014/15. USID. DGPNSD. MSSSI

Según la Encuesta Estatal sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias 2014/2015, España, las drogas consumidas por un mayor porcentaje de estudiantes de 14 a 18 años siguen siendo el alcohol, el tabaco y el cannabis.



El porcentaje de consumidores de drogas en el último año es:

Alcohol	81'9%
Tabaco	35'3%
Cannabis	26'6%
Hipnosedantes	11'6%
Cocaína	2'5%
Éxtasis	2'2%
Alucinógenos	2%
Anfetaminas/speed	1'7%
Heroína	0'7%

La edad de inicio de consumo de drogas ha aumentado ligeramente en el caso de la mayoría de sustancias:

Alcohol	13,9
Tabaco	13,6
Cannabis	14,9
Hipnosedantes	14,3
Cocaína	15,5
Éxtasis	15,8
Alucinógenos	15,4
Anfetaminas/speed	15,5
Heroína	14,4

Centrándonos en el alcohol, aumenta su consumo, a expensas, especialmente, de los más jóvenes (14 y 15 años). El consumo intensivo, borracheras y binge drinking, es muy frecuente y se asocia a un mayor uso de drogas ilegales (policonsumo). Aumenta la presencia de las chicas, a edades más tempranas (14,15 y 16) para patrones de consumo intensivo. Mas de la mitad de los jóvenes han hecho "botellón" en el último mes. A los 14 años, 1 de cada 4. Los menores obtienen alcohol con mucha facilidad y su percepción de riesgo es baja.

Respecto al cannabis se mantiene una alta prevalencia de consumo entre los jóvenes. Aumenta el porcentaje de consumidores problemáticos: El 16% de los jóvenes que ha fumado cannabis en el último año presenta un consumo de riesgo; esto tiene repercusión en los indicadores de problemas asociados al consumo de drogas, observándose un mayor protagonismo del cannabis en los servicios e tratamiento por drogas y en las urgencias hospitalarias. En la actualidad, se dispone de una evidencia cada vez mayor sobre las consecuencias físicas, psicológicas y sociales del consumo de cannabis. Sin embargo, los jóvenes tiene una baja percepción del riesgo asociado a sus consumo.

MARCO TEÓRICO

La decisión de las variables sobre las que intervenir y la estrategia seleccionada ha venido determinada por los siguientes aspectos:

- El marco de la Educación para la Salud.
- El estudio de los factores de riesgo y los factores de protección con relación al desarrollo de problemas asociados al consumo de drogas.
- Las teorías y modelos explicativos en la prevención de las drogodependencias.
- Las características evolutivas de la población destinataria: Los adolescentes.
- Evidencia científica sobre eficacia de otros programas de prevención de las drogodependencias en entornos escolares.
- La experiencia de 22 años trabajando en la ciudad de Alicante aplicando y ensayando programas y actividades y atendiendo a la valoración que de ellos hace el profesorado, el alumnado, los implementadores externos al centro educativo y los técnicos de la UPCCA.
- Búsqueda de la mayor implantación posible a nivel escolar y cumpliendo con los requisitos mínimos de calidad y coherencia con los planteamientos teóricos.
- El trabajo conjunto de profesores, psicopedagogos y técnicos de prevención.
- La realidad de los adolescentes de la ciudad de Alicante.

1. Educación para la salud

En 1.983, la O.M.S. definió el término educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten.

Educación para la Salud es un proceso deliberado de comunicación y de enseñanza – aprendizaje orientado a la adquisición y fortalecimiento de los comportamientos y estilos de vida saludables, a favorecer las elecciones positivas para la salud ya promover los cambios en los comportamientos y estilos de vida no saludables o de riesgo (Costa y López, 2008).

Utilizamos la Educación para la Salud como estrategia de promoción de la salud para prevenir enfermedades y problemas de salud (los asociados directa e indirectamente al consumo de drogas) y para capacitar a los jóvenes para que sean agentes activos de su salud, mejorando las competencias y habilidades sociales para relacionarse bien y resolver problemas, mejorando la capacidad personal para afrontar la enfermedad y las adversidades de la vida, mejorando la capacidad de los jóvenes para participar e influir activamente y con espíritu crítico para transformar su entorno y preparando y orientando para facilitar opciones, decisiones y acciones saludables.

La educación para la salud es uno de los temas TRANSVERSALES sobre los que el centro educativo ha de trabajar y es el marco adecuado en el que incorporar los objetivos de prevención del uso de drogas y de los problemas asociados a éste. Supone actuar no puntualmente, sino que ha de desarrollarse a lo largo del proceso de crecimiento de los jóvenes (LONGITUDINALMENTE) y de una manera globalizada e interdisciplinar, implicando a todos los departamentos y estamentos de la comunidad educativa.

La investigación epidemiológica (Syme, 1991) nos demuestra que los grandes cambios en los hábitos y prácticas de salud no han devenido como consecuencia de los esfuerzos educativos dirigidos a conductas más o menos aisladas, sino más bien como efecto de cambios más globales. De hecho, las prácticas de salud y/o de riesgo no son conductas aisladas. Por el contrario, entrañan verdaderas constelaciones de comportamientos a las que denominamos estilos de vida. (Costa y López, 2008).

Según Sutton (1987) la probabilidad de que un individuo decida cuidar su salud depende de: 1) la percepción de la severidad del daño; 2) la susceptibilidad hacia la amenaza; 3) los beneficios percibidos de la acción recomendada para reducir el riesgo o la gravedad de la amenaza y 4) las dificultades y costes percibidos de adoptar la conducta preventiva. Por lo demás, el modelo asume que deben existir algunas claves internas (síntomas) o externas (campañas de los mass media) que disparen la conducta apropiada, mediante la toma de conciencia del individuo de la amenaza sobre su salud.

Radius y col. (1980) no encontraron relaciones significativas entre las creencias acerca de la salud de los escolares y su conducta habitual relativa al uso de tabaco y alcohol. Respecto de otras drogas, faltan estudios evaluativos de la eficacia del modelo. Sin embargo, dadas las recomendaciones de la OMS y la legislación educativa respecto a la necesidad de que se potencie la educación para la salud de cara a que el individuo sea agente activo de su propia salud, encontramos que es efectivamente la Educación para la Salud un marco adecuado sobre el que implementar el programa.

2. Factores de riesgo y factores de protección

El fenómeno del uso de drogas es complejo y los factores de riesgo y de protección que influyen en el inicio y mantenimiento de dicho uso son múltiples y afectan las distintas áreas, facetas y aspectos de la vida de la persona: variables físicas, psicológicas y sociales. Podemos encontrar una revisión y relación exhaustiva de factores de riesgo y de protección en el libro de Elisardo Becoña, 2002, Bases científicas de la prevención de las drogodependencias.

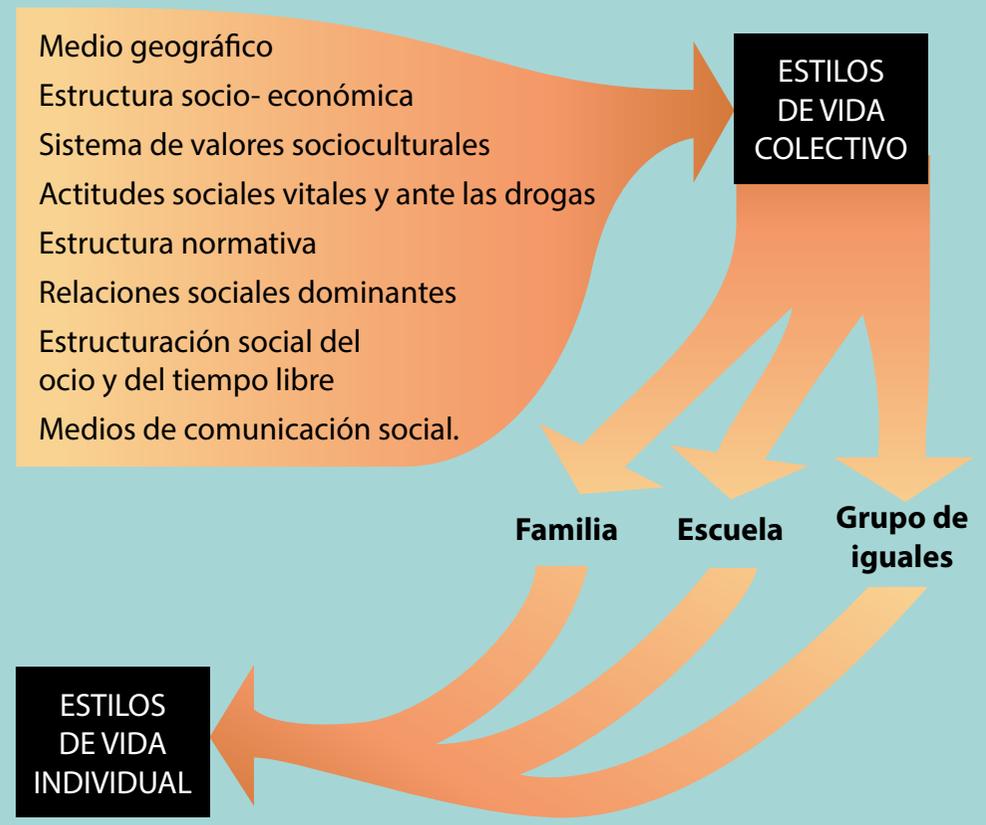
Así mismo el conjunto de factores de protección es múltiple y afecta a todos los aspectos y variables de la vida de los sujetos tanto macrosociales como microsociales y personales.

Para el desarrollo de un programa en un entorno educativo escolar, nos fijamos en el concepto de Resiliencia, que define uno de los factores de protección frente a conductas autodestructivas y problemáticas como puede ser el abuso de drogas. De las distintas definiciones recogidas por Kotliarenco et al., 1997 y Munist et al., 1998, podemos decir que resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. Parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez. Se distinguen dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y la capacidad para construir un conducta vital positiva pese a circunstancias difíciles. Se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un entorno insano.

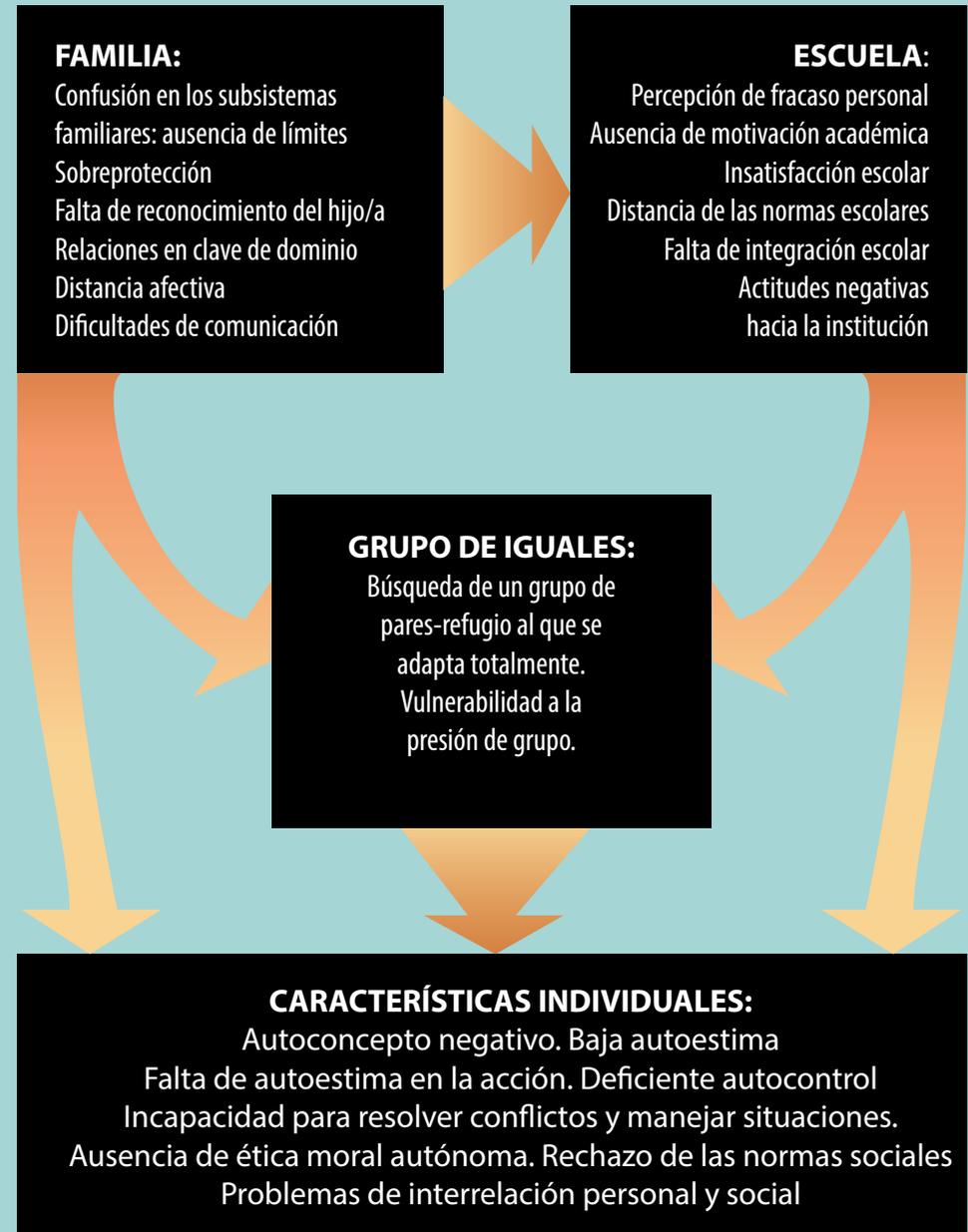
La Resiliencia habla de una combinación de factores. Garmezy (1993) considera tres factores principales: El temperamento y los atributos de **personalidad** del individuo donde incluye el nivel de actividad, la capacidad reflexiva cuando afronta nuevas situaciones, las habilidades cognitivas y el compromiso positivo hacia otros; la familia, con presencia de cariño, cohesión, y presencia de un **adulto tutor de vida**; y la disponibilidad de **apoyo social** en sus múltiples formas, un profesor interesado, una madre sustituta, una institución... En lo que atañe al consumo de drogas es de esperar que si incrementamos la resiliencia, las personas quedarían inmunizadas para dicho consumo (Becoña 2002). Otros autores añaden otros factores como el pensamiento reflexivo filosófico, el humor, el perdón/reparación, el sentimiento de transcendencia, el sentimiento de justicia, y la capacidad de dar sentido a las acciones, es decir, de actuar para alcanzar metas predeterminadas, la cultura y la autoestima.

A modo de resumen a continuación exponemos dos gráficos de aquellas características sociales, culturales e individuales que en conjunción, en un momento determinado, incrementan las condiciones de vulnerabilidad de las personas ante el consumo de drogas (Grupo Interdisciplinar de Drogas, GID, 1995):

Interrelación de los factores de riesgo macroambientales y microsociales:



Interacción de los factores de riesgo microsociales y las características personales



3. Bases científicas que orientan el presente programa

Son varios los modelos teóricos que contribuyen a explicar el fenómeno del consumo de drogas y la práctica de conductas susceptibles de generar adicción. Este programa se fundamenta en varios modelos teóricos, con una perspectiva integradora de todos ellos (Becoña 2002), centrándose en los que explican la demanda tanto por características psicológicas del individuo como por aspectos relacionales de éste con su contexto más próximo.

El modelo teórico del Desarrollo Social de Catalano, Hawkins y sus colaboradores (1996) explica la conducta antisocial y el consumo de drogas a través de la especificación de relaciones predictivas del desarrollo, dando gran relevancia a los factores de riesgo y protección. Su modelo integra otras teorías previas que han tenido apoyo empírico, como la teoría del aprendizaje social, la teoría del control y la teoría de la asociación diferencial.

- La Teoría del Aprendizaje Social y red denominada como Teoría Cognitiva Social (Bandura 1986) determina que las personas se implican en actividades o interacciones a causa de la satisfacción que esperan recibir de ellas. Propone la existencia de tres sistemas implicados en la regulación de la conducta: El primero estaría constituido por los acontecimientos o estímulos externos, que afectarían a la conducta principalmente a través de los procesos de condicionamiento clásico; el segundo serían las consecuencias de la conducta en forma de refuerzos externos, y que ejercerían su influencia a través de los procesos de condicionamiento operante o instrumental; y, el tercero lo constituirían los procesos cognitivos mediacionales, que regularían la influencia del medio, determinando los estímulos a los que se prestará atención, la percepción de los mismos y la propia influencia que éstos ejercerán sobre la conducta futura. Lo que nos llevará a trabajar en el aula procesos cognitivos que intervienen en la toma de decisiones de consumir o no drogas y con los padres y madres el conjunto de límites y normas educativas.
- La Teoría de la Asociación Diferencial, según la cual las experiencias proporcionan información empírica que sirven para las acciones futuras. La conducta social y antisocial se aprende. Y se aprende interactuando con otros, familia y allegados. A través de un entramado complejo de relaciones donde tienen más influencia las relaciones duraderas que las relaciones puntuales o esporádicas. Y es este entramado el que aporta los valores, los motivos, las técnicas, el lenguaje...
- **La teoría del Control, de Hirschi** (1969,1995) que hipotetiza que la conducta del individuo será prosocial o antisocial dependiendo de las conductas, normas y valores predominantes que tienen aquellos a los que el individuo está vinculado. La familia, la escuela, los iguales, el contexto cercano de ocio, actividades juveniles, etc determinan la conducta del individuo, a través de las relaciones que se establecen con ellos, de el desarrollo del apego, el compromiso con sus entornos, la participación en instituciones sociales cercanas y las creencias que el entorno aporta o el sujeto cree que tiene el entorno. Por ello es fundamental trabajar con el contexto. El Programa 12-16 no puede modificar la legislación, la cultura de la ciudad, etc, pero sí pretende incidir en el entorno del adolescente: sobre las familias en el desarrollo del apego, en sus límites, sus normas y sus modelos, sus creencias; sobre la escuela en el curriculum oculto y explícito, en los hábitos de la escuela; y sobre los iguales en el aula donde confronten valores y creencias. Así mismo, el programa pretende incidir en las creencias de toda la comunidad educativa respecto al uso de drogas y respecto a las prácticas de conductas susceptibles de generar adicción. Y trabajar la norma subjetiva que los adolescentes tienen respecto a estas conductas.

El modelo evolutivo de Kandel se basa en que el consumo de drogas sigue unos pasos secuenciales, donde se comienza por unas primeras sustancias de iniciación (drogas legales) que sirven de elemento facilitador para el posterior consumo de otras sustancias, especialmente cannabis en un segundo paso, y luego las drogas ilegales, en los que llegan a consumir finalmente éstas. Según su modelo no es necesario que la secuencia anterior se dé en todos los sujetos por igual. El consumo de una sustancia en una fase incrementa de modo importante y significativo la probabilidad de pasar a la siguiente fase de consumo, pero además hay otras influencias básicas que son la familia, los iguales y factores del individuo y otras conductas desviadas. La utilidad de este modelo ha sido comprobada en varios estudios de seguimiento, Kandel 1996 y 2002 (Becoña 2002) y es uno de los motivos de que muchos programas preventivos (Órdago, Prevenir para Vivir, Construyendo Salud...), y el que aquí presentamos, centren su atención en prevenir el consumo de las drogas de inicio, es decir, tabaco, alcohol y cannabis.

Otro modelo que explica el consumo de drogas de los individuos es la **Teoría de la Afectividad de Pandina** y otros (1992), según la cual aquellos sujetos que están deprivados crónicamente de reforzamiento positivo y dominados por persistentes y generalizados estados de ánimo negativos, encontrarán en el uso de drogas la satisfacción de estas necesidades y el alivio a esos estados negativos y, por lo tanto, serán más vulnerables para pasar del consumo casual a otro experimental o de abuso. Aunque en el contexto escolar no podamos intervenir terapéuticamente con la intención de modificar estas características individuales, sí podemos plantearnos fomentar una reflexión sobre la ocupación del tiempo libre saludable como fuente de satisfacción personal, un análisis de la búsqueda de sensaciones nuevas donde el riesgo es un elemento clave en algunos adolescentes, una reflexión sobre el aburrimiento y cómo sobrellevarlo. Así mismo, podemos entrenar al profesorado en la detección de alumnos/as que puedan necesitar un apoyo específico por encontrarse en tal situación.

Teoría de Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975) que establece que es posible predecir la conducta desde la actitud y creencias del sujeto o desde componentes anteriores o relacionados con la misma como son la norma subjetiva, intenciones conductuales, etc. Esta teoría ha sido ampliamente desarrollada para los programas de prevención de consumo de drogas (Escamez, 1990, 1993). Establece una cadena secuencial entre creencia, actitud, intención y conducta y propone trabajar las creencias y posterior actitud como elementos que intervienen en la predicción de que se produzca o no una conducta. Por tanto, reduciríamos la probabilidad del uso de drogas si se trabaja la información (base de las creencias) sobre drogas y sus efectos y la valoración subjetiva de las consecuencias de su consumo, analizando la norma subjetiva y todo ello con técnicas interactivas y técnicas de comunicación persuasiva, que faciliten la confrontación de valoraciones y el posterior cambio actitudinal (Tobler 1993, 1998 y Escámez 1990 y 1993).

Compartimos con la **Teoría de la Conducta Problema de Jessor y Jessor** (1977) la creencia de que las condiciones sociales desfavorecidas de desigualdad y discriminación tienen un gran peso para determinar el riesgo de problemas asociados a las drogas o a conductas antisociales. Como el Programa 12-16 es un programa escolar de prevención universal, será el centro educativo el que lo adaptará a su población, completando actuaciones y coordinándose con otras instituciones para intervenir en esa problemática social. Por lo que no será objeto de este programa profundizar en la intervención social y comunitaria. Sin embargo sí se puede trabajar sobre aspectos personales que se han demostrado que están presentes en todos los casos de RESILIENCIA, es decir, aquellos sujetos que a pesar de sus condiciones desfavorables, superan con éxito las dificultades.

La **Teoría Integrativa de la Conducta Desviada de Kaplan** (1996) puede explicar la decisión de los adolescentes de ir contra la norma de los adultos o normas convencionales. Pensamos que al ser éste un programa universal, es decir, para todos los adolescentes, cuando la problemática o las características individuales tiende a ser desviada, la intervención convencional, para la media, probablemente no sea suficiente, requiriendo una intervención preventiva selectiva o indicada, lo cual puede decidirse en la aplicación o tras aplicar este programa si así se observa y se valora.

De vital importancia son las teorías pedagógicas aplicables en este programa. **La teoría del Aprendizaje Significativo de David Ausubel** (1976, 2002), explica un proceso en el que la persona recoge la información, la selecciona, organiza y establece relaciones con el conocimiento que ya tenía previamente. Así, este aprendizaje se da cuando el nuevo contenido se relaciona con nuestras experiencias vividas y otros conocimientos adquiridos con el tiempo, teniendo la motivación y las creencias personales un papel muy importante sobre lo que se aprende. Esto conlleva dotar al nuevo conocimiento de un sentido único para cada persona, ya que cada uno tenemos nuestra historia vital. La **teoría del Aprendizaje por Descubrimiento de Bruner** (1960, 1966) aporta a este proceso de aprendizaje el énfasis en el proceso de descubrimiento personal.

Por último, el **Modelo de Desarrollo de la Adolescencia, Perry y Murray** (1985), según el cual los cambios físicos y psicológicos del adolescente se han de tener en cuenta en el desarrollo de cualquier programa de prevención de adicciones. Especial importancia cobran las siguientes características: El progresivo alejamiento del adolescente de su familia en pro de su grupo de iguales; el aumento de su capacidad de razonamiento; la situación de tránsito vital en la que se encuentra entre la infancia y la adultez; la necesidad de experimentación; y la importancia de las emociones en su toma de decisiones. Es necesario adecuarse a las características de cada momento evolutivo para que las acciones tengan concordancia con los intereses, las capacidades y la realidad del educando.

4. Desarrollo del adolescente

(Micucci, 2005)

La adolescencia es un momento evolutivo caracterizado por el cambio...

Primera adolescencia (11-13 AÑOS)

Desafíos evolutivos: Adaptación a los cambios de la pubertad; aprendizaje de nuevas capacidades cognitivas; consolidación de un lugar dentro del grupo de pares; manejo de las expectativas sociales relacionadas con el género.

Conductas típicas: Mayor atención a la apariencia física y preocupación por el desarrollo normal del cuerpo; aumento de la capacidad de razonar en abstracto; período transitorio de extrema cohibición; idealismo; sentimiento de invulnerabilidad; fábula personal; mayor propensión a la discusión; mayor conformidad con los pares e interés por lograr su aceptación; mayor atención a las diferencias de roles de género.

Adolescencia media (14-16 AÑOS)

Desafíos evolutivos: Manejo de la sexualidad; toma de decisiones morales; desarrollo de nuevas relaciones con los pares; equilibrio entre la autonomía y la responsabilidad ante los demás.

Conductas típicas: Mayor conciencia de la necesidad de los otros y disposición a llegar a acuerdos; en la toma de decisiones sobre el bien y el mal, menos interés en la obtención de recompensas tangibles y más en obtener la aprobación de otros significativos; aumento del interés y la curiosidad por el sexo; cambios en las relaciones con los pares: formación de parejas; mayor diferenciación respecto al grupo de pares, aumento de la tolerancia a las diferencias y mayor apoyo a la expresión de la propia individualidad; mayor hincapié en la independencia y la libertad con respecto a las normas parentales; ingreso en la posición de moratoria: mayor interés por definir la propia identidad.

Última adolescencia (17-19 años)

Desafíos evolutivos: Consolidación de la identidad; experimentación de la intimidad; partida de la casa.

Conductas típicas: La cantidad de opciones para el futuro comienza a reducirse; Aumento de la capacidad para la intimidad; posible ruptura de los romances iniciados en la escuela secundaria; menos discusiones con los padres; preparación para "irse de casa".

Evolución y desarrollo de la toma de decisiones morales según Kohlberg, 1963 (Micucci, 2005):

El proceso de tomar decisiones basadas en el discernimiento entre lo que está bien y lo que está mal, abarca seis etapas según Kohlberg:

Etapa 1: Evitar el castigo.

Etapa 2: Obtener recompensas.

Etapa 3: Recibir la aprobación de otros significativos.

Etapa 4: Obedecer reglas y leyes.

Etapa 5: Preservar el bien común.

Etapa 6: Cumplir con principios éticos universales y abstractos.

Muy pocos adolescentes ingresan en la etapa 4, y casi ninguno en la etapa 5: la mayoría de 14 años están entre las etapas 2 y 3.; el 60% de los de 16 en la etapa 3; más del 50% de los de 18 en la etapa 3.

El cerebro del adolescente

En esta etapa de la vida el cerebro sufre una metamorfosis en la cual va descargando todas sus conexiones neuronales innecesarias y ordenando y reforzando las que sí utiliza de cara a ser más eficaz.

En la pubertad, entorno a los 13 años, es donde más conexiones se eliminan, produciéndose un auténtico cambio físico y emocional. En la adolescencia se va a reconectar, sufriendo una remodelación hasta el final de la misma, que le va a permitir aprender todo lo que quiera, desarrollar sus talentos, ser metacognitivo y reflexivo, cuestionándose todo.

Los lóbulos frontales del cerebro (en especial la corteza prefrontal) son responsables de las siguientes funciones cognitivas complejas: El juicio, el control del comportamiento, la planificación, la organización y la memoria de trabajo. Estas funciones requieren más tiempo de maduración y cuya disfunción provoca el comportamiento impulsivo característico del adolescente.

Por ello, además de la influencia de las hormonas, su cerebro, frontalmente inmaduro, tiene como consecuencia que tengan intereses distintos, planifiquen de forma diferente o tomen decisiones más arriesgadas, es decir, su procesamiento cognitivo es sustancialmente distinto al de los adultos. Así pues, aún cuando su cuerpo y el resto de su cerebro sean típicamente adultos, todavía les falta por desarrollar algunas áreas cerebrales responsables del control conductual y de la toma de decisiones que son fundamentales para la prevención y recuperación de los trastornos adictivos.

Finalmente, el sistema dopaminérgico del cerebro, encargado del aprendizaje, la actividad motora, la sensación de recompensa, así como de las sensaciones de frustración y la capacidad de motivación, es más activo en los adolescentes que en los adultos. La dopamina, que es el neurotransmisor característico de este sistema, es responsable del funcionamiento de las partes del cerebro encargadas de adquirir nuevos comportamientos.

Todo esto explica no sólo por qué los adolescentes tienen intereses diferentes y muestran atracción o evitación por actividades distintas a las de los adultos, sino que el placer o aversión que éstas les provocan son más intensos. Éste es un elemento sustancial que hay que tener en cuenta a la hora de entender la génesis de las adicciones y que explica el hecho de que los adolescentes sean más vulnerables a ellas.

Los adolescentes, en comparación con los adultos, se caracterizan por los siguientes comportamientos y capacidades:

- Aprendizaje rápido.
- Sensación más extrema de placer, excitación o recompensa.
- Sensación más extrema de frustración cuando las cosas no salen como esperan.
- Mayor capacidad de motivación por las cosas que les atraen pero, por el contrario, apatía o aburrimiento (pasotismo) por aquello que menos les gusta.
- Menor capacidad de juicio.
- Menor capacidad de consideración de las consecuencias de sus actos.
- Menor capacidad para planificar y organizar.

A su vez, las actividades sobre las que muestran mayor preferencia o interés son las siguientes:

- Las relaciones sociales.
- La sexualidad.

En la adolescencia se va desarrollando en nuestro cerebro un equilibrio entre la razón y la emoción, equilibrio que se va alcanzando a medida que termina de desarrollarse.

5. Principios de la prevención en drogodependencias (Becoña, 2002)

A continuación mencionamos aquellas características que, según el NIDA y el Center for Substance Abuse Prevention, garantizan mayor eficacia a los programas de prevención de drogodependencias.

National Institute on Drug Abuse, NIDA

- Los programas preventivos deberían ser diseñados para realzar los factores de protección y revertir o reducir los factores de riesgo.
- Los programas preventivos deberían incluir estrategias de habilidades para resistir el ofrecimiento de drogas, reforzar el compromiso personal contra el consumo de drogas e incrementar la competencia social (como por ejemplo, en comunicaciones, relaciones con sus compañeros -iguales-, la autoeficacia y asertividad en la toma de decisiones), junto con el refuerzo de las actitudes en contra del consumo de drogas.
- Los programas preventivos para los adolescentes deberían incluir métodos interactivos como grupos de discusión con otros jóvenes en lugar de sólo técnicas didácticas.
- Los programas preventivos deberían incluir un componente donde se incluya a los padres o tutores para que refuercen el aprendizaje de los chicos, en cuanto a la realidad acerca de la droga y de sus efectos nocivos, y que ello genere la posibilidad de discutir en la familia sobre el consumo de drogas legales e ilegales y la postura que adopta la familia sobre el consumo.
- Los programas preventivos deberían ser a largo plazo, a lo largo de los años escolares con intervenciones repetidas para reforzar las metas preventivas originales.
- La escuela ofrece la oportunidad de alcanzar a toda la población de jóvenes y también sirve como un lugar importante para subpoblaciones específicas con mayor riesgo de consumir drogas, tales como aquellos chicos que tienen problemas de conducta, dificultades de aprendizaje, o que tienen un alto potencial de abandonar la escuela y ser marginados.
- Los programas preventivos deberían de adaptarse a cada comunidad

concreta para tratar la naturaleza específica del problema del abuso de drogas en la misma.

- Los programas preventivos deberían ser específicos para la edad de los chicos, apropiados a su período de desarrollo y ser sensibles a nivel de las diferencias culturales.

Center for Substance Abuse Prevention, 2001

Ámbito individual:

- Fortalecer las habilidades sociales y personales.
- Diseñar intervenciones sensibles culturalmente.
- Indicar las consecuencias inmediatas del consumo.
- Combinar la difusión de información y las campañas de los medios de comunicación con otras intervenciones.
- Proporcionar alternativas positivas para ayudar a los jóvenes que están en ambientes de alto riesgo a desarrollar habilidades personales y sociales de un modo natural y efectivo.
- Reconocer las relaciones que existen entre el consumo de sustancias y la variedad de otros problemas de salud del adolescente.
- Incorporar la identificación del problema y remisión a un tratamiento de ser necesario, dentro de los programas de prevención.

Ámbito escolar:

- Evitar confiar únicamente en las intervenciones basadas en el conocimiento diseñadas para proporcionar información sobre las consecuencias negativas del consumo.
- Corregir las concepciones erróneas sobre la prevalencia del consumo junto con otras aproximaciones educativas.
- Implicar a los jóvenes en intervenciones con iguales o con intervenciones que tienen componentes que utilizan iguales.
- Hay que proporcionar a los estudiantes oportunidades para practicar las nuevas habilidades adquiridas a través de aproximaciones interactivas.
- Ayudar a los jóvenes a retener las habilidades adquiridas a través de sesiones de recuerdo.
- Implicar a los padres en las aproximaciones basadas en la escuela.
- Conseguir que exista un compromiso para la prevención del abuso de sustancias en la política de la escuela.

Conclusiones y repercusiones de lo expuesto en el presente programa

Desde el entorno educativo no se pudo intervenir ni modificar todos los factores de riesgo ni potenciar ni promocionar todos los factores de protección. Basándonos en lo expuesto seleccionamos aquellas variables pertinentes que tienen más que ver con la dinámica educativa, y planteamos una estructura de programa que permita cumplir unos requisitos mínimos de calidad con una metodología y técnicas que ya se ha demostrado por otros y por nuestro trabajo de 14 años cómo útiles y posibles.

Con este programa proponemos: **desarrollar en el aula habilidades cognitivas y reflexivas, así como la empatía hacia otros iguales; trabajar con la familia estilos educativos saludables; formar a los profesores para capacitarles en el desarrollo de actividades preventivas en el aula y en su posible papel como adulto de referencia para un alumno en situación de riesgo; y conseguir un compromiso del centro educativo para implicarse en el proceso de socialización y desarrollo de factores protectores de sus alumnos.**

A modo de resumen señalamos el esquema de la estrategia que planteamos: Proponemos una implicación global del centro educativo en la prevención de las drogodependencias, que repercuta en un compromiso de los profesores, de los departamentos, del departamento de orientación, del equipo directivo, de los tutores y del AMPA. Dicho compromiso debe adquirirse a finales o a principio del curso escolar para que esté recogido en las programaciones del año escolar.

Proponemos implicar a los padres y madres en la prevención, en particular informándoles de lo que se va a trabajar en el centro escolar y, en general, a través de los grupos formativos para padres y madres en prevención de las drogodependencias.

Desarrollamos unas actividades para realizar en tutorías basándonos en los modelos teóricos expuestos, con técnicas dinámicas e interactivas, facilitando materiales y recursos didácticos. Su realización proponemos que corra a cargo tanto de los tutores como de personal especializado ajeno al centro. Han de ser de fácil aplicación por parte de los tutores, tras una formación específica en la materia. Y con una duración total asequible al plan de acción tutorial anual, cuatro horas lectivas, a lo largo de los cuatro cursos de la ESO.

Editamos y facilitamos materiales didácticos para el alumnado que sirvan de recuerdo y refuerzo de lo trabajado, de manera que se prolongue en el tiempo los contenidos.

Facilitamos una orientación de trabajo transversal para que se refuercen los objetivos desde las distintas asignaturas.

Diseñamos un protocolo de intervención y coordinación con recursos especializados para la detección y derivación de casos en situación de riesgo que requieran una intervención indicada o selectiva.

Diseñamos protocolos de evaluación que permitan conocer si se han alcanzado los objetivos previstos para cada actividad y para el programa en general, centrándonos tanto en valorar la adquisición de información nueva, valoración de cambio de creencias, actitudes, evaluación cualitativa de lo aprendido y valoración de la satisfacción de participar en este programa, tanto para el alumnado como para padres, madres, profesores y profesoras.

Las variables que se trabajan en los talleres son:

1º E.S.O.:

- Influencia social y presión de grupo: reconocimiento, reflexión, desarrollo de sentido crítico.
- Valores individuales: reconocimiento y confrontación con iguales.
- Toma de decisiones: reconocimiento, análisis y procesos de toma de decisiones, ensayo de toma de decisiones razonada.
- Información sobre tabaco, análisis de norma subjetiva, de influencia social sobre el uso del tabaco, actitudes hacia la conducta de fumar.

2º E.S.O.:

- Toma de decisiones, determinación.
- Motivos de consumo, desarrollo del sentido crítico, análisis de situaciones.
- Actitudes relacionadas con el inicio de consumo. Expectativas de consumo.
- Reflexión sobre el consumo de tabaco y alcohol y su relación con los ritos de iniciación.
- Reflexión sobre la madurez y qué es ser mayor. Libertad y responsabilidad.
- Influencia social y autonomía personal.
- Objetivos personales. Proyectos de vida. Metas.
- Reflexión sobre control de impulsos, tolerancia a la frustración, postergar metas, esfuerzo como medio para alcanzar metas. Análisis de situaciones.

3º E.S.O.:

- Tiempo libre, alternativas de ocio.
- Confrontación de valores.
- Información sobre conceptos básicos de drogas.
- Actitudes hacia el consumo.
- Norma subjetiva con relación al consumo de cannabis.
- Información sobre cannabis.
- Resolución de problemas.
- Desarrollo de la empatía.
- Confrontación de valores.

4º E.S.O.:

- Información sobre alcohol.
- Reflexión sobre la norma subjetiva sobre el consumo de alcohol.
- Gestión de riesgos sobre el alcohol. Análisis de casos.
- Fomento de la empatía y la solidaridad.
- Influencia social con relación al consumo de alcohol.
- Desarrollo del sentido crítico y análisis de la realidad social: el botellón.
- Confrontación de valores.
- Ensayo de asunción de responsabilidades sociales.

Las variables que se trabajan en los cursos formativos para padres y madres son:

- Características de la adolescencia.
- Factores de Riesgo/factores de Protección vinculados al consumo de drogas.
- Conceptos básicos sobre drogas.
- Información sobre tabaco, alcohol y cannabis.
- Epidemiología: realidad de consumo de los jóvenes.
- La comunicación en la familia.
- La organización en la familia: normas, límites y negociación.
- El proceso de autonomía de los hijos.
- Gestión del ocio y del tiempo libre.
- Estrategias de intervención ante los problemas relacionados con el uso de drogas.
- Recursos específicos donde acudir en caso de consumo problemático.

ORIENTACIONES PARA EQUIPO DE DIRECCION DE LOS CENTROS

1. Orientaciones generales

2. Fichas imprimibles

CURSO 2016/17

CENTRO: _____

Nº Aulas/Módulos por Nivel: 1º ESO: / / 2º ESO: / / 3º ESO: / /
 4º ESO: / / 1º BACH: / /
 Nº de alumnos y alumnas en valoración: 1º ESO: / / 2º ESO: / / 3º ESO: / /
 4º ESO: / / 1º BACH: / /

EN FAMILIA: Titular: _____
 Expresión escrita: _____ y _____
 Coordinador/a: _____
 Teléfono: _____
 E-mail: _____
 Coordinador/a: _____

PROGRAMA DE ACTUACIONES DE PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS PARA EL CURSO 2016-17

Hoja de registro

ACTUACIONES DE PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS

CENTRO: _____

TALLERES 1º, 2º Y 3º DE LA E.S.O. (Duración: 1h)	1ª FECHA:	1º HORARIOS	2º HORARIOS	3º HORARIOS
	2ª FECHA:	1º HORARIOS	2º HORARIOS	3º HORARIOS

TALLER DE 4º DE E.S.O. (Duración: 2h)	FECHA:	HORARIO:	Formación Tutores:

TALLER 1º DE BACH. (Duración: 2h)	FECHA:	1º HORARIOS

Planilla de horarios de Centros

ORIENTACIONES GENERALES

La prevención de las drogodependencias o de cualquier conducta problemática en los jóvenes no puede conseguir sus objetivos si se reduce a la realización de algunas actividades aisladas cada año.

La prevención es un objetivo más de la educación integral de nuestros jóvenes, que consiste en darles herramientas para alcanzar sus metas personales y sociales, ayudándoles a alcanzar la madurez superando dificultades y obstáculos. Supone una intervención continuada desde la primera infancia.

La educación puede realizarse de manera natural, espontánea o con una intervención programada, sistemática, intencionada.

La escuela tiene su razón de ser en ofrecer una **enseñanza reglada** que además de dar información, también ayuda a los alumnos a interpretar su entorno, a desarrollar el sentido crítico, transmite actitudes y valores, pautas, habilidades y estilos de relacionarse, procesos mentales, hábitos... Todos aspectos determinantes también en la prevención de las drogodependencias.

Además, la escuela dispone de un **currículo oculto** que resulta determinante en la prevención de las drogodependencias. Como señala Amando Vega (1994) el currículo oculto está en la atmósfera de la escuela, los códigos de disciplina, las pautas prevalentes de conducta, las actitudes del profesorado hacia sus alumnos/as y en los valores implícitos en la acción.

Su característica principal es que funciona de una manera implícita, a través de contenidos culturales, de las rutinas, de las interacciones personales y de las tareas escolares, sin ser fruto de una definición consciente por parte del colectivo docente. Así los profesores actúan como agentes socializadores y formadores de individuos.

El desarrollo afectivo y social en la escuela, así como la idónea Educación sobre Drogas, dependen seguramente más de este "currículo latente" que de los objetivos/contenidos formales tratados explícitamente (GID, Programa de Prevención de Drogodependencias de la Comunidad de Madrid, 1995).

El equipo directivo de los centros de enseñanza secundaria puede establecer un plan de prevención incluido en el Plan Educativo del Centro, es decir, sistematizar, explicitar los objetivos, poner los medios para conseguirlos, e intervenir de forma ordenada e intencionada, no sólo con unas actividades aisladas, sino implicando a toda la comunidad educativa y todos los aspectos de la vida del alumno/a en el centro

escolar y revisar periódicamente si el plan establecido está sirviendo para conseguir los objetivos previstos. Pero además, el equipo directivo no debe olvidar la realidad del currículo oculto y por lo tanto debe estar atento a que éste sea el adecuado.

Para ello el equipo directivo debe potenciar una **política de centro de educación para la salud**, que:

- Favorezca un **clima** general del centro acogedor, saludable y minimizador del estrés y la ansiedad, donde el estudiante se encuentre consigo mismo, con los demás, con el mundo, en una interrelación positiva para su crecimiento físico, psíquico y social.
- El claustro esté comprometido con los objetivos de prevención de las drogodependencias, como grupo y como profesores individuales, de manera que todos los profesores:
- Incluyan los objetivos en sus **transversales**, con intervenciones coordinadas por los distintos departamentos;
- **Detecten situaciones de riesgo**, y cuando las detecten, no miren para otro lado sino que intervengan bien directamente con el/la chico/a o chicos/as, bien informando al departamento de orientación o a la jefatura de estudios, según un protocolo de intervención conocido y asumido por todos.
- Sean conscientes de su papel como **modelo**. "Las actitudes del educador juegan un papel central, por la función ejemplarizante y el modelo de enseñanza-aprendizaje que propone al alumnado. Sus observaciones o comentarios, valoraciones personales, sus comportamientos y gestos, su disposición al diálogo, el tipo de actividades escolares que propone, etc. tienen tanta o más importancia que la información que transmiten. De todo este entramado de valores y actitudes implícitas, aunque nadie aluda a ellas, los alumnos/as están constantemente tomando nota" (GID ,1995).
- Se establezca un **protocolo de intervención** en caso de que se detecten alumnos con problemas de drogas o riesgos de padecerlos, intracentro y de coordinación con recursos de la zona.
- Se diseñe un **plan de acción tutorial** que incluya actividades específicas sobre drogas y actividades genéricas de habilidades para la vida.
- En la **semana cultural** se incluya una línea de trabajo de educación para la salud.
- Se implique a las **familias** de los alumnos/as en estos objetivos: informándoles de las actuaciones que se realizan en el centro en este sentido a través del tutor en la reunión que tiene con los padres al inicio del curso y ofreciendo bien directamente o bien a través del AMPA escuelas formativas para padres y madres en educación y prevención de drogodependencias.

Apuntes para que el tutor o tutora oriente a los padres y madres de sus alumnos y alumnas estudiantes de secundaria.

La Adolescencia:

Los padres tenemos que saber que el paso de niño a adulto en todas las culturas y en todos los tiempos supone una **etapa necesaria de tránsito** que conlleva inevitablemente que los padres y madres adapten sus conductas al cambio que se está produciendo en sus hijos e hijas.

La adolescencia se caracteriza por una riqueza de vivencias y aprendizajes pero también por la inestabilidad de emociones y sentimientos. Chicos y chicas experimentan profundos cambios hormonales vinculados a la adquisición de la capacidad reproductiva e importantes cambios personales y sociales para adaptarse al mundo que empiezan a descubrir.

Esos cambios, esos conflictos se pueden explicar por el momento psicoevolutivo del adolescente, del que podemos destacar:

Necesidad de **reafirmación**: los adolescentes necesitan reafirmar su identidad y para ello les gusta compartir algunos "ritos" específicos, como puede ser su forma de ocio, su forma de vestir,.. reclaman libertad para tomar sus propias decisiones, ya no es un niño pero tampoco es exactamente un adulto.

Necesidad de **trasgresión**: la trasgresión de las normas establecidas es una de las maneras en las que los adolescentes configuran una personalidad diferente y propia. Se rebela contra los adultos, lleva la contraria y trasgrede las normas en un acto de afirmación.

Necesidad de **conformidad intra-grupal**: el grupo empieza a ser su principal referente y mantenerse en él es uno de sus principales propósitos. Se identifica con sus amigos, con los que forma un grupo de afinidad e intereses comunes.

Sensación de **invulnerabilidad**: El correr riesgos a estas edades obedece al egocentrismo y la búsqueda de nuevas sensaciones, nada les puede pasar a ellos. Quiere descubrir, experimentar, conocer lo desconocido y lo prohibido, explorar nuevas sensaciones.

Susceptibilidad y vulnerabilidad ante las **presiones del entorno**. Es muy permeable a las influencias que recibe de su entorno, a las modas y a las presiones comerciales, de consumo.

La importancia de la familia en la Adolescencia

Aunque en muchos aspectos de la vida del adolescente otras personas cobran mayor relevancia que el padre, la madre o los hermanos, estos no dejan de ser un referente esencial. De hecho, **la familia tiene un papel fundamental** en el desarrollo adecuado del adolescente. Las relaciones familiares influyen en como los jóvenes desarrollan las principales tareas de su etapa, su implicación en problemas comportamentales asociados a la adolescencia, así como su habilidad para establecer relaciones íntimas significativas y duraderas.

Aunque no todos los adolescentes experimentan estrés y tensión, éstos son más probables durante la adolescencia que en cualquier otra edad. La etapa se convierte en una etapa más difícil que otros períodos vitales no sólo para el adolescente, si no también para las personas que lo rodean. La idea de que la adolescencia es difícil se manifiesta:

Primera adolescencia: Conflicto con los padres: Para los padres los hijos siempre son pequeños. Casi con sorpresa descubrimos que su mundo ha cambiado: miran las cosas de otra forma, se relacionan de otra manera con los adolescentes y los adultos. La tranquilidad y la estabilidad que caracterizaba el final de la infancia da paso a un periodo de continuos descubrimientos. La primera manifestación de la entrada en la adolescencia es la aparición de pequeños conflictos; muchos de estos conflictos responden a una necesidad de afirmación personal y no representan, en el fondo, ningún problema social.

Adolescencia Media: Alteraciones del estado de ánimo: Los adolescentes experimentan estados de ánimo más extremos y cambios de humor más bruscos que los adultos y los niños. También manifiestan más sentimientos, a lo largo del día, de autoconciencia y vergüenza, torpeza, soledad, nerviosismo y sensación de sentirse ignorados.

Adolescencia Tardía o primera juventud: Conductas de riesgo: Es en este periodo donde pueden aparecer conductas de riesgo relacionadas con conductas delictivas, de consumo de sustancias, conducción temeraria y conducta sexual de riesgo.

iii Tenemos un hijo Adolescente ¿Qué hacemos?!!!!

Ante un adolescente los padres debemos intentar que pueda contar con un **entorno seguro**, se sienta apoyado y querido, que le ayude a afrontar los cambios que comporta el paso de la infancia a la adolescencia. Para ello hay que establecer una buena comunicación con nuestros hijos, ya desde antes de la adolescencia.

Tenemos que entender lo que les pasa y **ponernos en su lugar**, descubrir qué es lo que piensan y qué sienten, establecer unas normas que les ayuden a conseguir un orden interno pero, al mismo tiempo, saber ser flexibles y sacar partido de la negociación como herramienta de aprendizaje y de construcción de valores. Es decir:

- **Evitar las actitudes autoritarias.** Tenemos que aprender a observar los pequeños detalles, escuchar, preguntar de otra manera, dejando caer información, ideas y opiniones.
- **Ser exigentes con nuestros hijos.** Confiar en ellos pero, al mismo tiempo, pedirles que sean responsables, valorar sus aciertos y sus errores, sin agasajarles ni criticarles de forma tajante.
- **Transmitir normas y límites.** Tenemos que ofrecerles lo que necesitan (que no siempre es lo mismo que piden). Salidas, horarios, tareas pendientes, implican compromiso y responsabilidad; a veces pueden pactarse y en algunos casos deben ser innegociables.
- **Reconocer su capacidad para tomar decisiones.** El objetivo de la enseñanza es que chicos y chicas sean autónomos y responsables. No podemos estar siempre encima de ellos y sobreprotegerlos pensando que no son capaces de entender y actuar en situaciones complejas.
- **Respetar su intimidad.** Tiene derecho a ello, y también necesidad. La comunicación tiene que estar siempre abierta, pero debemos entender que difícilmente nuestro hijo nos explicará todo lo que pasa. Tampoco nosotros lo hacemos.
- **Ser coherentes.** Nuestras palabras pierden mucho valor para nuestros hijos si no van acompañadas de una conducta coherente. A menudo esta es más importante que los consejos y recomendaciones.

¿Drogas?!!

En el inicio de la Adolescencia, las drogas pueden aparecer de manera habitual en las conversaciones de chicos y chicas, a pesar de que el consumo acostumbra a ser muy minoritario. A menudo se trata de una manera de demostrar que se ha dejado atrás la infancia. El alcohol, el tabaco y el cannabis son las drogas más cercanas y las que más fácilmente llegan a los adolescentes. En nuestra época las drogas han conseguido un grado de difusión mayor que en cualquier otro momento de la historia, como un elemento trasgresor, para desinhibirse, protestar o identificarse con el grupo. La generalización del consumo puede inducir a los adolescentes a pensar que tomar otras drogas es una cosa normal y que no comporta ningún peligro y no es así.

¿Qué hacen en el Centro?

Talleres de Prevención de las drogodependencias en el Centro

Consisten en 2 actividades de aula para cada curso escolar, guiadas por un educador del Plan Municipal sobre Drogodependencias del Ayuntamiento de Alicante, en las que el alumno y el grupo/aula, de manera participativa, reflexionan sobre aspectos relacionados con la Prevención de las Drogodependencias, adecuados a su edad.

A su vez, al profesor tutor se le facilitan dos actividades adicionales para realizar en tutoría antes y después de los talleres, al objeto de reforzar y complementar los mensajes.

1º ESO: TOMA DE DECISIONES

- 1ª actividad tutoría: "Influencia social, presión de grupo. ¿Nos dejamos llevar?"
- 2ª actividad: "Toma de decisiones saludables".
- 3ª actividad: "Decidimos fumar o no fumar"
- 4ª actividad tutoría: Lectura y debate de la carpeta sobre Tabaco.

2º ESO: SER MAYOR

- 1ª actividad tutoría: "Isa la indecisa: Toma de decisiones"
- 2ª actividad: "Motivos de consumo. Niño, joven, adulto. Información sobre Alcohol".
- 3ª actividad: "El adulto que quiero ser".
- 4ª actividad tutoría: "Los impulsos, el esfuerzo, la frustración, nuestras metas".

3º ESO: FINES DE SEMANA

- 1ª actividad tutoría : "El mapa de mi tiempo libre"
- 2ª actividad: "Con y sin Drogas"
- 3ª actividad: "Cannabis"
- 4ª actividad tutoría: "Guía Te Lías?"

4º ESO: GESTIÓN DE RIESGOS

- 1ª actividad tutoría: Alcohol.
- 2ª actividad: "Taller de Alcohol y Primeros Auxilios"
- 3ª actividad tutoría: "Y tú ¿qué harías? Sobre botellón"

Y nosotros como padres ¿qué podemos hacer?

Hay que hablar de drogas en casa, de manera franca, evitando crear situaciones dramáticas innecesarias y huyendo del tono catastrofista que acostumbra a reforzar las convicciones de chicos y chicas. Al mismo tiempo, sin embargo, es importante no banalizar el tema. Lo más importante es encontrar un tono sencillo, razonable y directo, que sea útil y efectivo para alertar de los riesgos de las drogas. La mejor manera es tener un conocimiento real de las drogas, estar convencido de sus consecuencias negativas y demostrarlo con el ejemplo personal.

Si tienes dudas o quieres tener mayor información, el Plan Municipal sobre Drogodependencias del Ayuntamiento de Alicante, cuenta con el Programa de Formación para padres y madres "**En Familia**" (Información en el Tlf: 965 14 60 71 ó http://www.alicante.es/accionsocial/pr_drogodependencias.html).

Si sospechamos que nuestro hijo ha consumido o consume droga, tenemos que hablar del tema relajadamente y sin dejarnos llevar por la urgencia, la rabia o la angustia. Es mejor dejar pasar el primer momento de mayor alteración y crear un clima de verdadero diálogo, sin "víctimas" ni "culpables". Ofrecerse de manera colaboradora y reflexiva, con preocupación pero sin violencia. Debemos no alarmarnos injustificadamente. La ayuda de un profesional o una persona de referencia puede ayudarnos a valorar de manera más efectiva su consumo y determinar las pautas que deben seguirse ante las distintas situaciones.

MATERIALES Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIOS

para departamentos

TUTORÍAS: actividades de habilidades para la vida

A través de la acción tutorial se pueden complementar los objetivos perseguidos en el Programa, realizando actividades de educación emocional. La finalidad que pretendemos con la educación emocional está en la línea de que los alumnos y alumnas consigan un desarrollo personal integral que vaya más allá de la mera adquisición de conocimientos, potenciando y desarrollando capacidades personales que les ayudará a sentirse bien consigo mismos y a saber relacionarse con las personas que les rodean. Cuando planteamos un programa de educación emocional, atendemos a dos tipos de habilidades:

- Habilidades intrapersonales, que podrían responder al reconocimiento de las propias emociones y sentimientos y manejo de ellas.
- Autoconocimiento emocional: Conocimiento de las propias emociones.
- Autoestima: Es el conjunto de juicios de valor sobre uno mismo. Se va formando progresivamente a partir de las experiencias, pensamientos y emociones pasadas, junto con la retroalimentación suministrada por los demás (familia, amigos, compañeros, profesores). Tiene una gran influencia sobre la estabilidad emocional y el bienestar personal.
- Autocontrol: Capacidad de regular las propias emociones, pensamientos y conductas, especialmente las de carácter negativo. Nos permite dominar nuestros pensamientos y emociones en lugar de que ellos nos dominen a nosotros.
- Habilidades interpersonales (de relación con los demás).
- Empatía: Reconocimiento de las emociones ajenas. Capacidad de ponerse en la perspectiva del otro.
- Asertividad: La conducta asertiva se caracteriza por la defensa de los derechos propios sin violar los ajenos. Es un "saber decir" sin dañar las relaciones.
- Relaciones sociales y comunicación.

A modo ilustrativo se incluyen algunas actividades al respecto:

ACTIVIDAD:
TRABAJAMOS
LA AUTOESTIMA

NIVEL: 1º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVO:

Desarrollar una autoestima positiva en el alumnado.

FUENTE:

VARIOS. La Tutoría. Consellería de Educación y Cultura . Valencia 2002

DESCRIPCIÓN:

La autoestima es un juicio de valor sobre uno mismo. Los nuevos elementos de valoración recibida y la forma de integración de los mismos explican la evolución o tendencia a la estabilidad de la autoestima de una persona. En este sentido, podemos decir que la autoestima es educable no sólo en los primeros años, sino a lo largo de la vida. Resulta más fácil modificar un aspecto de la autoestima que toda ella. Así pues, centrarse en el aspecto académico, en el del reconocimiento social o en el del aspecto físico, es una buena estrategia para iniciar un proceso de cambio general en la autovaloración.

A tal fin, el profesorado ha de intentar valorar más los esfuerzos y los resultados del alumnado, que emitir juicios de valor peyorativos sobre comportamientos no deseables. Este modo de proceder permite que cada alumno reciba un predominio de valoraciones positivas sobre las negativas.

La forma más efectiva de aumentar la capacidad de una persona para desarrollar plenamente su autoestima es concentrarse en los recursos personales positivos que posee. En ocasiones, es muy aconsejable que las personas estén seguras de que son capaces de hacer muchas cosas bien. De hecho, la actitud "tú puedes hacerlo" es una de las que más frecuentemente quieren fomentar los profesores. Sin embargo, muchos alumnos y alumnas se escudan en el "no puedo hacerlo". Son, probablemente, quienes más necesitan adquirir una firme convicción de sus posibilidades reales.

DESARROLLO:

El tutor o tutora introduce la actividad en los siguientes términos: Todos tenemos cualidades, aspectos positivos, etc. Pero muchas personas tienen dificultades para darse cuenta y reconocerlas, y únicamente tienen ojos para ver los defectos o cualidades negativas que tienen o creen tener.

Es importante que cada uno se vea a sí mismo lo más positivamente posible; por lo tanto, hemos elegido esta actividad, en donde cada uno de vosotros y vosotras va a recibir una auténtica "lluvia de cualidades" por parte de vuestros compañeros.

Primera sesión

Como paso previo y durante diez minutos el grupo, utilizando la técnica de brainstorming, con la ayuda del tutor o la tutora, establecerá un listado de palabras o términos reforzantes (cualidades), de cualidades personales que se vayan a aplicar posteriormente a los compañeros y compañeras. La relación definitiva deberá concretarse por consenso del alumnado.

Posteriormente a cada alumno o alumna se le dará un listado de los alumnos y alumnas del grupo para que escriban en un folio dos ó tres cualidades de las establecidas en el listado anterior, para cada uno de sus compañeros y compañeras. El tutor o la tutora recoge los folios escritos, ordenando y agrupando las distintas valoraciones del alumnado.

Segunda sesión

El tutor o la tutora facilitará a cada alumno y alumna la valoración que han realizado sus compañeros y compañeras, e invita a todos a que lean en voz alta la relación de cualidades que han recibido. A continuación se le irán formulando las siguientes preguntas:

- ¿Cuál te ha sorprendido más?
- ¿Cuál es la que más te ha gustado?
- ¿En qué no estás de acuerdo?
(Los compañeros y el profesor le retroalimentan positivamente.)
- ¿Cuáles se han repetido más veces?
- Según tú ¿qué cualidad es la que más valoras en ti?
- ¿Cómo te has sentido?

Se valorará la participación del alumnado en esta unidad y su cambio de actitud a lo largo del curso.

Una variante de esta propuesta consiste en distribuir al alumnado en grupos distintos en forma de círculo con uno de sus miembros en el centro, que deberá permanecer en silencio y que será objeto de una "lluvia de cualidades" siempre positivas y afirmativas (mínimo diez por cada miembro del grupo.) Un miembro del grupo puede hacer de recopilador, elaborando una lista de las cualidades y facilitándosela a la persona una vez que el grupo ha terminado.

OBJETIVOS:

- 1- Reconocer la autoimagen y la imagen que tienen los demás de uno mismo.
- 2- Promover un autoconcepto positivo que genere confianza para superar dificultades y planificar logros.

FUENTE:

VARIOS. Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 1º ciclo de la ESO. CEFIRE de Elda 2007

DESCRIPCIÓN

- Anuncios por palabras. En la prensa salen anuncios que ofrecen un puesto de trabajo a la persona que posea las cualidades que se detallan en el mismo o bien es alguien quien se ofrece. A partir de este ejemplo cada estudiante debe escribir un anuncio de sí mismo para la prensa en el cual describa sus capacidades y cualidades personales. Se pide previamente que cada cual traiga una foto de su infancia.
 - En un A3 pegan la foto de la infancia y el anuncio de sí mismo. Cada uno lee su anuncio y dice un aspecto que le gustaba de sí cuando era pequeño. El tutor destaca los aspectos de autoestima (imagen positiva de sí mismo) y asertividad (afirmación clara y directa de los enunciados). Se incorpora este DNI en la cartelera del aula.
 - El positivo y el negativo de mi foto. El tutor dibuja en la pizarra el esquema “El positivo y el negativo”. Los estudiantes lo rellenan, escribiendo en un folio características positivas y negativas de sí mismos.
 - En un recipiente se ponen los nombres de todos los estudiantes. Cada uno coge una papeleta y rellena el mismo cuadro de antes sobre el compañero que le ha tocado. Se vuelve a meter el 2º cuadro en el recipiente y se entrega a cada persona el suyo, manteniendo el anonimato de quien lo haya rellenado.
 - Cada uno compara los dos cuadros que tiene sobre sí mismo, con el siguiente planteamiento: lee la información de cada cuadro, el que has hecho tú y el que te ha hecho un compañero, compara las semejanzas y las diferencias y comprométete: quédate con el positivo y elimina el negativo, corta lo negativo, rómpelo y tíralo a la papelera.
 - Me quedo con el positivo: escribe en tu ficha los aspectos positivos con los que nos hayamos quedado: lo que me gusta de mí y lo que les gusta a los demás.
- Observaciones para su aplicación. Avisar la clase anterior que cada uno traiga una foto de su infancia. El anuncio que cada uno haga de sí mismo debe ser un anuncio por palabras (aproximadamente unas 20 palabras)

ACTIVIDAD: NUESTRO DNI

NIVEL: 2º ESO

AREA: Tutoría

Anexos: EL POSITIVO Y EL NEGATIVO DE MI FOTO

	Mi positivo	Mi negativo
Físico		
Forma de ser		
Relación con los demás		

ACTIVIDAD:
AUTORRETRATO

NIVEL: 3º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Promover el autoconocimiento de los alumnos y de sus conductas para clarificar sus propios valores.
- Favorecer la comunicación y conocimiento entre los miembros del grupo.

FUENTE: VARIOS. PIPES. Plan Integral de Prevención del consumo de drogas. Ed. Fundación de ayuda a la drogadicción. 1996.

DESCRIPCIÓN:

1. El tutor introduce la actividad explicando su sentido. La idea que tenemos de nosotros mismos no siempre coincide con la que tienen otras personas. Se trata, por tanto de que cada uno comunique a los demás que piensa de sí mismo, para comprobar después si los demás le ven de igual modo.
2. Se reparte a cada uno de los alumnos la ficha "Autorretrato" para que la rellenen individualmente. Se debe hacer hincapié en que mientras realizan la actividad, los alumnos no pueden comunicarse entre sí, ni mirar lo que están haciendo otros.
3. Una vez cumplimentados los "Autorretratos", los alumnos se ponen de pie en el aula y van mostrando su "Autorretrato, y viendo los de los demás, sin hacer preguntas, en silencio.
4. El tutor recoge las fichas. Una vez tiene todos los "Autorretratos" de los alumnos, les indica que pueden hacer preguntas a las que solo contestara "SI" o "NO" para averiguar de que compañero se trata. Se evitara las risas o comentarios desagradables por parte de algunos alumnos. Es necesario un clima de confianza y respeto en el grupo.
5. Una vez se han leído los autorretratos, se inicia un comentario colectivo en el que los alumnos manifiestan como se han sentido, que les ha sorprendido de algún compañero, aspectos en común con los demás, etc.
6. Los autorretratos se devuelven a cada uno de los alumnos.

AUTORRETRATO

NOMBRE

COLOR DEL CABELLO.....

COLOR DE LOS OJOS.....

HOBBY.....

CUALIDADES PERSONALES.....
.....
.....
.....
.....
.....

MI FAMILIA CREE QUE SOY.....
.....
.....

UN VIAJE QUE ME GUSTARIA HACER.....
.....
.....

UN LIBRO QUE ACONSEJO.....
.....

ME ENCANTA COMO SOY PORQUE.....
.....
.....

ME SIENTO DE MAL HUMOR CUANDO.....
.....
.....

ACTIVIDAD:
JUEGO DEL FOCO:
COMPARTIR
CUALIDADES

NIVEL: 4º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel de autoestima del alumnado
- Favorecer la comunicación y conocimiento entre los miembros del grupo

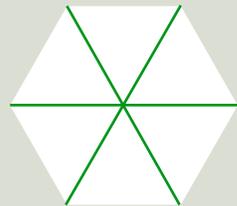
FUENTE:

BRUNET Y NEGRO. Tutoría con adolescentes. Ed. San Pío X. Madrid 1989

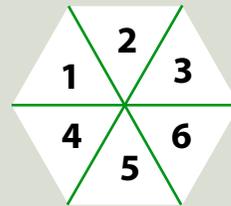
DESCRIPCIÓN:

Material necesario:

- Seis hexágonos grandes (de 25 cm. de lado), uno por grupo, cortados en seis trozos, cada uno de los cuales va numerado del 1 al 6 (ver grafico)



anverso en blanco



reverso numerado

Desarrollo:

- Se divide la clase en grupos de 6. Se entrega a cada grupo seis hexágonos. Cada miembro del grupo tendrá los seis trozos de los hexágonos que llevan el mismo número.
- El profesor da las instrucciones siguientes:
"Vamos a realizar un sencillo juego, el juego del FOCO, consiste en lo siguiente":
- Uno cualquiera de los miembros del grupo se ofrece como voluntario para ser FOCO, y se coloca en el centro del grupo.
- Cada uno de los otros miembros del grupo toma un trozo de hexágono y escribe en él : TODAS LAS COSAS POSITIVAS QUE PUEDA ACERCA DEL COMPAÑERO FOCO. Pero, atención: sólo se pueden escribir cualidades reales, que realmente las tenga el compañero, no poniendo nada negativo.

- Cuando todos hayan terminado, cada uno dice al que ha hecho de FOCO las cualidades que ha puesto y le entrega su trozo de hexágono.
- Luego se ofrece otro voluntario y se repite el ejercicio hasta que hayan pasado todos los miembros del grupo".

Puesta en común de toda la clase:

Una vez han finalizado los grupos, se dedica un tiempo a dialogar toda la clase sobre el ejercicio realizado. Puede hacerse la puesta en común en torno a estas pregunta

- ¿Cómo ha resultado el ejercicio? ¿Fácil? ¿Difícil? ¿Agradable? ¿Embarazoso?
- ¿A que ha sido debido?
- ¿Habéis descubierto cualidades que no conocíais de algún compañero?
- ¿Habéis descubierto cualidades que no conocíais de vosotros mismos?
- ¿Os ha costado mucho encontrar cosas positivas que escribir de vuestros compañeros? ¿A que es debido?

Aspectos a tener en cuenta:

- Este ejercicio se basa en el supuesto de que solo deben decirse cualidades. Por tanto deben excluirse totalmente los aspectos negativos. Se trata de reforzar la imagen positiva que cada uno tiene de sí mismo y de los demás.
- Por esta razón, no debe evitarse que se repitan las cualidades sobre un mismo alumno. Las repeticiones actúan como un poderoso refuerzo de la imagen personal.
- Es muy importante que sólo digan cualidades reales, es decir, aquellas que crea que posee el compañero.
- Conviene que antes de ponerse a escribir haya unos momentos de reflexión personal para caer en la cuenta de los aspectos positivos que tienen los compañeros.
- Conviene motivar al grupo antes de la realización del ejercicio, para que este se desarrolle con seriedad y concentración.

ACTIVIDAD: QUIEN ERES TÚ

NIVEL: 1º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Promover el autoconocimiento del alumno y de sus conductas para clarificar sus propios valores.
- Favorecer la comunicación y conocimiento entre los miembros del grupo.

FUENTE:

VARIOS. PIPES. Plan Integral de Prevención del consumo de drogas. Ed. Fundación de ayuda a la drogadicción. 1996

DESCRIPCIÓN:

- Se establece una lista de preguntas de común acuerdo entre el profesor y los alumnos (utilizando como punto de partida la que figura en la siguiente hoja).
- Se divide la clase en dos grandes grupos, por el procedimiento de numerarse: 1,2,1,2, etc. Todos los números 1 forman un círculo mirando hacia fuera. Los números 2 forman un círculo exterior al otro, mirando a los primeros y formando parejas con ellos. Si el total da un número impar, el profesor entra en el juego como uno más.
- Se empieza preguntando el nombre a la pareja, si no se sabe. A continuación, se formulan mutuamente la primera pregunta de la lista.
- Una vez respondida la pregunta, el círculo exterior avanza un paso y quedan establecidas nuevas parejas. Se hacen la siguiente pregunta de la lista y así sucesivamente hasta completar la lista. En el caso de que se acabe la lista de preguntas antes de llegar a la posición inicial, se empieza otra vez por la primera pregunta. (ES IMPORTANTE PREPARAR 20 PREGUNTAS PARA UNA CLASE DE 40)
- El ejercicio termina proponiendo el profesor a los alumnos que hagan una valoración del mismo, centrada en las siguientes cuestiones:

1ª) ¿Has descubierto algo de ti mismo/a que no conocieras al haber tenido que contestar preguntas que tal vez nunca te habías planteado?

2a) ¿Has descubierto cosas que no sabías acerca de tus compañeros/as?

PREGUNTAS PARA MEJORAR NUESTRO CONOCIMIENTO MUTUO

- Describe el lugar donde vivías cuando tenías cuatro años.
- Profesión de tu padre y tu madre
- Si tuvieras que cambiarte de nombre, ¿cual escogerías? ¿Por que?
- ¿Quién es tu héroe preferido? ¿Por que? ¿Y tu heroína? ¿Por que?
- El recuerdo más feliz de tu vida es...
- ¿Qué asignatura te gusta mas? ¿Y menos? ¿Por que?
- Las mejores vacaciones que has pasado han sido..... ¿Por qué?
- Si te concedieran la posibilidad de estar una hora hablando con una persona famosa a tu elección ¿a quien elegirías?
- Di una cosa que te haga feliz.
- Nombra las 3 cosas que más valoras de las personas.
- Nombra las 3 cosas que más te disgustan de las personas.
- ¿Cuál es tu programa favorito de televisión? ¿Y tu grupo musical o cantante favorito? ¿Cuál es tu equipo de fútbol preferido?
- Si tuvieses que llevarte a una isla desierta solo 3 cosas, ¿Qué llevarías?
- Señala uno o varios hobbies que tienes y practicas.
- Si te dieran un premio que consistiera en ir a vivir un año al lugar de la tierra que quisieras ¿Donde irías? ¿Por que?
- Di una cosa buena que te haya sucedido hace poco.
- ¿Quién es tu mejor amigo?
- ¿Que te gustaría ser de mayor?
- Si pudieras convertirte en animal, ¿En qué animal te convertirías? ¿Por que?
- Si pudieras convertirte en cualquier otra persona del mundo ¿Cual escogerías? ¿Por que?
- Si pudieras cambiar algo de tu clase ¿Qué cambiarías? ¿Por que?
- ¿Cómo describirías tu país a un extranjero que te pidiera información sobre él?

ACTIVIDAD:
NOS CONTROLAMOS

NIVEL: 2º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Que el alumno o la alumna tomen conciencia de que todo comportamiento impulsivo provoca unas consecuencias y que es necesario regularlo y controlarlo.
- Identificar las consecuencias de un comportamiento impulsivo.
- Establecer algunos mecanismos que ayuden a controlarlo

FUENTE:

VARIOS. Educación Emocional. Consellería de Educación y Cultura 2002

DESCRIPCIÓN:

Todo comportamiento impulsivo tiene unas consecuencias que conviene identificar para avanzar en el control de este comportamiento.

Esta unidad resulta útil cuando los miembros del grupo se conocen poco y conviene realizarla en el primer trimestre como complemento de la anterior.

Previamente a la sesión de tutoría el tutor o la tutora proporcionará al alumnado el cuestionario de Comportamiento Impulsivo para su debate posterior. Resulta importante que los alumnos reflexionen antes de la sesión acerca de las consecuencias del comportamiento impulsivo y de la necesidad de establecer mecanismos, normas y su aparición.

A lo largo del debate debe insistirse en la idea de que detrás de uno de estos comportamientos suele haber un pensamiento irracional. Debe facilitarse que los alumnos definan y clarifiquen tanto las consecuencias de estos comportamientos como las acciones concretas que es necesario adquirir para su control.

Se evaluará la capacidad del alumnado para poder prevenir las consecuencias de los comportamientos impulsivos y para establecer unas medidas de control.

Cuestionario de Comportamiento Impulsivo

1. Indica 4 consecuencias que se deriven de un comportamiento impulsivo
2. Describe brevemente cómo te has sentido después de haber tenido uno de estos comportamientos
3. ¿Crees que podías haber evitado ese comportamiento?
4. ¿Intentas controlar o regular de alguna manera tus comportamientos impulsivos?
5. Según tu opinión, debería de alguna manera controlarse o regularse?
6. ¿Qué estarías dispuesta hacer para controlar tu comportamiento impulsivo?
7. ¿Qué les pedirías a los demás que hiciesen para controlar su comportamiento impulsivo?

ACTIVIDAD:
EL TRUEQUE DE
UN SECRETO
NIVEL: 3º ESO
AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Desarrollar la capacidad de empatía en los miembros del grupo.
- Desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos.
- Promover hábitos de escucha activa.

FUENTE:

VARIOS. Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 2º ciclo de la ESO. CEFIRE de Elda 2005

DESCRIPCIÓN:

El tutor distribuye una papeleta a cada alumno.

Escribirán en la papeleta una dificultad que encuentran en la relación y que no les agrada exponer oralmente en público. El docente puede poner un ejemplo para facilitar la comprensión del ejercicio.

Se recomienda que disimulen la letra para que no se sepa de quien es, o bien pueden escribir con mayúsculas. Se doblan de forma idéntica las papeletas, se mezclan y se distribuyen aleatoriamente entre los alumnos/as. Cada cual lee el problema que le ha tocado en voz alta, utilizando la primera persona (yo), vi-viendo el problema y haciendo como si fuera el autor/a. No se permite debate ni preguntas durante la explicación. Al finalizar, si lo considera conveniente, puede aportar una solución a su problema. Por último, el profesor, dirigirá el debate sobre las reacciones provocadas, utilizando, entre otras, las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
- ¿Cómo te sentiste al exponer el problema de otra persona?
- ¿Cómo te sentiste cuando otra persona relataba tu problema?
- A tu parecer, ¿comprendió bien esa persona tu problema?
- ¿Consiguió ponerse en tu situación?
- ¿Crees que llegaste a comprender el problema del otro/a?
- Como consecuencia de este ejercicio, ¿crees que vas a cambiar tus sentimientos hacia otras personas?

Duración. Una sesión de tutoría. Si el alumnado se implica mucho en la actividad, esta se puede desarrollar en dos sesiones.

Estructuración grupal. Trabajo individual. Trabajo en gran grupo. Es importante que durante la exposición al grupo el alumnado este situado en círculo de forma que todos puedan verse de frente. Participación: de 25 a 30 estudiantes.

Observaciones para su aplicación. Es fundamental que el profesorado motive al alumnado para que escriba sus dificultades. Se tiene que garantizar la confidencialidad del secreto. El nivel de dificultad de la actividad es medio -alto por 10 que esta se debería de plantear al final del programa, cuando el alumnado ya ha trabajado bastante el tema de la educación emocional.

La actividad trabaja la capacidad de hablar de los sentimientos lo cual es un factor básico de la educación emocional. Sin embargo, resulta muy impactante hablar en gran grupo de los sentimientos y de las dificultades que uno encuentra en las relaciones. Esta actividad les permite por un lado hablar de sentimientos desde una perspectiva más neutra, ya que no es su propio problema el que van a relatar, y por otro lado les brinda la posibilidad de que cada estudiante exprese sus necesidades de relación, bien con el grupo bien en otros aspectos que el alumno desee relatar.

A su vez, la actividad requiere que el alumnado se ponga en el lugar de la persona que ha escrito el problema y que el resto escuche activamente su exposición. En la medida en que desarrollemos la escucha activa en los alumnos/as y sean capaces de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus necesidades (empatía), las tensiones y los conflictos en el aula tenderán a decrecer. Por último, al tener que exponer ellos mismos, en gran grupo, están desarrollando habilidades comunicativas.

Fase de aplicación. Cuando el grupo ya este formado o se conozcan de otros años.

Otras observaciones. Sirve para que vean los posibles problemas que tienen en ese grupo.

**ACTIVIDAD:
ASERTIVIDAD,
AGRESIVIDAD,
SUMISIÓN**

NIVEL: 3º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Experimentar y diferenciar los comportamientos no verbales asertivos, de aquellos comportamientos agresivos o sumisos.
- Aumentar la conciencia de nuestro comportamiento asertivo

FUENTE:

VARIOS. Educación Emocional. Consellería de Educación y Cultura 2002. VARIOS. Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del profesor y del alumno. Universidad de Santiago 1998

DESCRIPCIÓN:

Cuando una persona defiende sus derechos sin perder el respeto a los demás, se dice que tiene un comportamiento asertivo; se siente bien consigo misma y toma sus propias decisiones.

La persona que tiene un comportamiento sumiso no se hace respetar y permite que los demás se aprovechen de ella, por lo que se siente desgraciada y ansiosa.

La persona con un comportamiento agresivo no respeta a los demás y se aprovecha de ellos.

- El tutor o la tutora explica brevemente el concepto de comportamiento asertivo como un punto de equilibrio entre el comportamiento sumiso y el agresivo.
- Indica a los alumnos y alumnas que hagan una lista de lo que asocian con la palabra "Asertivo" y que registren sus respuestas en la pizarra.
- Les pide que piensen en el "más sumiso" que conozcan, (es decir, una persona no asertiva). Individualmente deben imaginar las características de conducta que se asocian con esas personas.
- Posteriormente, les indicará que vayan de un lado para otro del aula adoptando actitudes sumisas, sin utilizar palabras.
- Después de cinco minutos, les dirá que "se queden como estatuas" en una posición que demuestre comportamiento sumiso, miren sus compañeros y compañeras e identifiquen similitudes en sus comportamientos.

- Seguidamente solicitará comentarios acerca de los comportamientos no verbales de sumisión (o no asertivos), escribiéndolos en la pizarra.
- Una vez registradas las respuestas, los alumnos y alumnas cambiarán de su comportamiento de sumisión a uno de agresividad. De nuevo, les pedirá que piensen en el comportamiento de la persona más "agresiva" que hayan visto, representando su papel agresivo con actitudes no-verbales. La única restricción a observar consiste en que no haya abusos ni daños físicos o destrucción de propiedad.
- Transcurridos cinco minutos, indicará que vuelvan a quedarse en una "posición de estatuas" mostrando un comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para observar similitudes en el comportamiento no-verbal de otros compañeros o compañeras.
- Solicitará comentarios acerca de las similitudes de los comportamientos no verbales que se observaron y que estén relacionados con la agresividad, anotando los comentarios en la pizarra.
- El tutor o la tutora describirá las características relativas al comportamiento de una persona "asertiva", centrándose en los componentes no verbales: "La persona asertiva establece buen contacto visual, se detiene comfortable pero firmemente en sus dos pies con sus brazos colgando a los costados. "La persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta los de los demás, es consciente de sus sentimientos y los sabe manejar tan pronto se le presenten, trata sus tensiones y las dirige en forma constructiva". Podrá añadir: "La persona asertiva dice frases con YO, usa palabras cooperativas, construye oraciones que enfatizan su interés y busca equilibrio en el poder".
- A continuación solicitará a los alumnos y alumnas que piensen en una persona que hayan observado y que se adapte lo mejor posible a la descripción de una persona asertiva y representen el comportamiento de esa persona en forma no verbal.

- Después de cinco minutos, dará la orden de que se “queden como estatuas”, como se hizo con anterioridad y que observen y comparen la conducta de los demás.
- Posteriormente, se entablará una discusión moderada por el tutor o la tutora, sobre las diferencias entre los comportamientos sumiso, agresivo y asertivo haciendo una lista en la pizarra. Después, conducirá el debate hacia la aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas, favoreciendo que pasen a discutir situaciones en las que los alumnos y las alumnas son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más asertivo.

CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO DE RESPUESTA PASIVA, ASERTIVA Y AGRESIVA

		PASIVA	ASERTIVA	AGRESIVA
CONDUCTA VERBAL	Qué se dice	Frases genéricas No se dice nada o se utilizan expresiones indirectas: “Quizás...” “No tiene importancia, pero...”	Frases en primera persona Expresión de preferencias u ruegos “Pienso”, “Siento”, “Me gustaría”	Frases en segunda persona. Acusaciones, críticas y exigencias “Deja de...” “Harías mejor en...” “Ten cuidado...”
	Cómo se dice	Tono de voz bajo Discurso dubitativo y vacilante	Tono de voz firme y audible Discurso calmado	Tono de voz elevado Discurso rápido y atropellado
CONDUCTA NO VERBAL		Contacto visual mínimo	Contacto visual Postura corporal firme pero relajada	Mirada fija y agresiva Postura tensa

- Se indica a continuación diferentes maneras de decir “NO”, pidiéndoles la valoración y sugieran otras maneras de responder asertivamente, poniéndolo en práctica en situaciones propuestas por los propios alumnos, o en situaciones de ofrecimiento de sustancias nocivas. En el debate verbalizan cómo se han sentido.

MANERAS DE DECIR “NO”

TÉCNICA	VALORACIÓN
Decir NO <i>Decir simplemente “No” o “No, gracias”</i>	
Decir la verdad <i>“No, gracias. No me apetece”</i>	
Dar una excusa <i>“No, gracias. Ahora tengo prisa. Tengo que irme”</i>	
Aplazarlo <i>Decir no y empezar a hablar de otra cosa: “No, gracias. ¿Visteis el partido ayer por la noche?”</i>	
“Disco rayado” <i>Repetir “no” o variaciones de la respuesta negativa una y otra vez: “No, no me interesa” “No, no me interesa”</i>	
Marcharse de la situación <i>Decir “No” e irse</i>	
Actuar fríamente <i>Ignorar a la otra persona</i>	
Evitar la situación <i>Estar al margen de cualquier situación en la que puedes sentirte presionado.</i>	
OTRAS	

BIBLIOGRAFÍA:

BRUNET Y NEGRO. Tutoría con adolescentes. Ed. San Pío X. Madrid 1989

VARIOS. PIPES. Plan Integral de Prevención del consumo de drogas. Ed. Fundación de ayuda a la drogadicción. 1996

VARIOS. Educación Emocional. Consellería de Educación y Cultura 2002

VARIOS. La tutoría. Consellería de Educación y Cultura 2002

VARIOS Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 1º ciclo de la ESO. CEFIRE de Elda 2007

VARIOS Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 2º ciclo de la ESO. CEFIRE de Elda 2005

VARIOS. Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del profesor y del alumno. Universidad de Santiago 1998

EVALUACIÓN

Questionario para coordinador/a
del PROGRAMA 12-16 en el centro escolar

Questionarios para los/las tutores/as

Questionarios de pretest y postest
para los alumnos y las alumnas

Questionarios para padres y madres
participantes en grupos formativos

Memorias y evaluaciones de años anteriores

Questionarios para los/las tutores/as

EVALUACIÓN
PROGRAMA 12-16 PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS
Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Consejería Educación

TUTORES/AS 1º ESO

CENTRO ESCOLAR
Tu respuesta:

¿ACTIVIDAD REALIZADA EN SU TIEMPO LIBRE?

Nota de 1 (gran satisfacción) a 5 (poco satisfacción)

	1	2	3	4	5
Adaptación a la edad	<input type="radio"/>				
Tareas propuestas	<input type="radio"/>				
Facilidad de aprendizaje	<input type="radio"/>				
Consecución de los objetivos	<input type="radio"/>				
Interés despertado en el alumnado	<input type="radio"/>				

1º ESO

EVALUACIÓN
PROGRAMA 12-16 PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS
Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Consejería Educación

TUTORES/AS 2º ESO

CENTRO ESCOLAR
Tu respuesta:

¿ACTIVIDAD REALIZADA EN SU TIEMPO LIBRE?

Nota de 1 (gran satisfacción) a 5 (poco satisfacción)

	1	2	3	4	5
Adaptación a la edad	<input type="radio"/>				
Tareas propuestas	<input type="radio"/>				
Facilidad de aprendizaje	<input type="radio"/>				
Consecución de los objetivos	<input type="radio"/>				
Interés despertado en el alumnado	<input type="radio"/>				

2º ESO

EVALUACIÓN
PROGRAMA 12-16 PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS
Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Consejería Educación

TUTORES/AS 3º ESO

CENTRO ESCOLAR
Tu respuesta:

¿ACTIVIDAD REALIZADA EN SU TIEMPO LIBRE?

Nota de 1 (gran satisfacción) a 5 (poco satisfacción)

	1	2	3	4	5
Adaptación a la edad	<input type="radio"/>				
Facilidad de aprendizaje	<input type="radio"/>				
Consecución de los objetivos	<input type="radio"/>				
Interés despertado en el alumnado	<input type="radio"/>				
Valoración de los vídeos	<input type="radio"/>				

3º ESO

EVALUACIÓN
PROGRAMA 12-16 PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS
Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Consejería Educación

TUTORES/AS 4º ESO

CENTRO ESCOLAR
Tu respuesta:

¿ACTIVIDAD REALIZADA EN SU TIEMPO LIBRE?

Nota de 1 (gran satisfacción) a 5 (poco satisfacción)

	1	2	3	4	5
Adaptación a la edad	<input type="radio"/>				
Interés despertado en el alumnado	<input type="radio"/>				
Capacidad de facilitar información sobre el tema	<input type="radio"/>				
Utilidad para reforzar la actitud	<input type="radio"/>				

4º ESO

Questionarios para padres y madres participantes en grupos formativos



EVALUACIÓN PARTICIPANTES EN GRUPOS FORMATIVOS PARA PADRES Y MADRES "EDUCAR EN FAMILIA"

CENTRO:
FORMADORA:

Sexo	<input type="checkbox"/> Mujer	<input type="checkbox"/> Hombre	<input type="checkbox"/> Otros
Edad	Profesión		
Número hijos/as	Cursos de los hijos/as		
Situación personal	<input type="checkbox"/> Soltero/a	<input type="checkbox"/> Casado/a, Pareja de hecho, Pareja estable	
	<input type="checkbox"/> Separado/a, Divorciado/a	<input type="checkbox"/> Viudo/a	

¿Quién le informó de la existencia del programa?

<input type="checkbox"/> En centro educativo	<input type="checkbox"/> El Ayuntamiento	<input type="checkbox"/> Facebook
<input type="checkbox"/> AMPA	<input type="checkbox"/> Amistades, familiares, compañeros/as	<input type="checkbox"/> Web municipal
<input type="checkbox"/> Otros:		

¿Es socio/a del AMPA?

Sí No

¿Con qué frecuencia ha asistido a las sesiones del programa?

Una sesión Menos de la mitad A la mitad A más de la mitad A todas

¿Aconsejaría a otro padre o madre que asistiera al programa Educar en Familia?

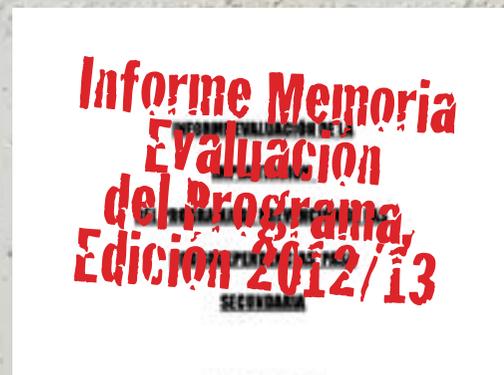
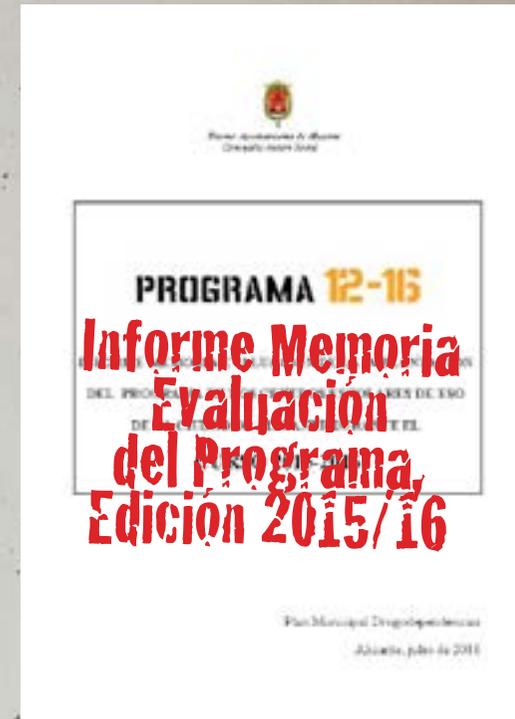
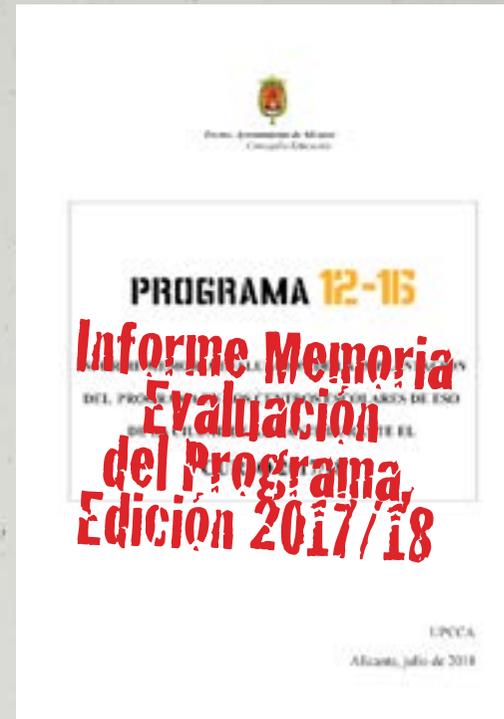
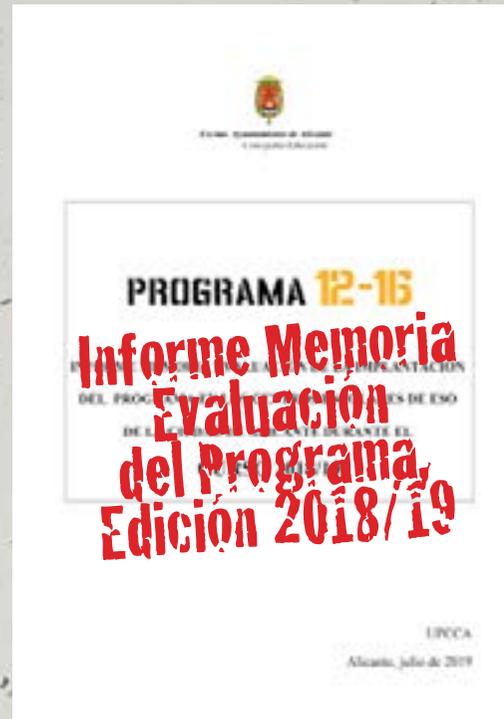
Sí No Probablemente

Señale los temas o sesiones le han parecido más interesantes
(de aquellos que se hayan trabajado dentro del programa)

<input type="checkbox"/> La familia y los hijos/as	<input type="checkbox"/> Familia y comunicación	<input type="checkbox"/> La adolescencia
<input type="checkbox"/> Familia y hábitos de salud	<input type="checkbox"/> Familia y afecto: autoestima...	<input type="checkbox"/> Familia y ocio juvenil
<input type="checkbox"/> Familia y nuevas tecnologías	<input type="checkbox"/> Familia y organización: normas y límites...	
<input type="checkbox"/> Familia y riesgos	<input type="checkbox"/> Añadiría algún otro tema:	

EVALUACIÓN

Memoria y evaluación de años anteriores



volver

DOCUMENTOS DE APOYO Y FORMACIÓN PARA EL TUTOR

ENCUESTA ESTATAL SOBRE USO DE DROGAS
EN ENSEÑANZAS SECUNDARIAS (ESTUDES)
2012/2013, ESPAÑA.



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Encuesta de consumo de drogas Alicante 2014

Evolución del Patrón de Consumo de Drogas y otras Conductas Adictivas en Estudiantes de ESO

Encuesta sobre el consumo de drogas en estudiantes de enseñanza secundaria de la ciudad de Alicante

2014

Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

Ayuntamiento de Alicante
Concejalía de Acción Social

GENERALITAT VALENCIANA

AGENCIA VALENCIANA DE EDUCAT



Evolución del Patrón de Consumo de Drogas y otras Conductas Adictivas en Estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria

Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

AGENCIA VALENCIANA DE EDUCAT

EN CONSTRUCCION

volver

