

Unplugged

EDUCACIÓN SOBRE DROGAS



CUADERNO
DE TRABAJO





NOMBRE Y APELLIDOS

NOMBRE DEL CENTRO ESCOLAR

MUNICIPIO

FECHA

CUADERNO DE TRABAJO

Unplugged - Un programa de EU-Dap, Proyecto europeo para la prevención del abuso de drogas.

© 2007-2014, OED, Turín, Italia, EU-Dap Trial

Traducción y revisión: Fundación EDEX

ISBN: 978-84-9726-802-8 D.L.: BI-1449-2014

MOD. 2014100202

El presente Cuaderno forma parte del programa **Unplugged**, junto con el Manual del profesorado y el Paquete de 47 fichas. El material puede descargarse de forma gratuita desde la dirección www.eudap.net u obtenerse a través del centro EU-Dap de su país, en este caso, Fundación EDEX.



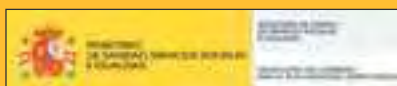
EU-Dap es un proyecto financiado por la Comisión Europea (subvención n.º spc 2002376, programa de salud pública comunitaria 2002 y subvención n.º spc 2005312, Programa de Acción Comunitaria en el campo de la Salud Pública 2003-2008). La publicación refleja las opiniones de sus autores y la Comisión no se responsabiliza del uso que pudiera hacerse de la información aquí contenida.



Fundación EDEX diseña, aplica y evalúa programas de prevención de las drogodependencias en España y en Latinoamérica.

Contacto: www.edex.es • e-mail: edex@edex.es • Tfno: 94 442 57 84 • @FundacionEDEX

Financiado por:



Unplugged ha obtenido por parte de EDDRA (sistema de registro de buenas prácticas en prevención del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías), la máxima puntuación: nivel 3.

Índice

Sesión 1	¿Qué es Unplugged?	2
Sesión 2	Dentro o fuera del grupo.....	3
Sesión 3	Alcohol: riesgos y protección.....	5
Sesión 4	¿Será como tú crees?	6
Sesión 5	¿Qué esperar del tabaco?.....	8
Sesión 6	Con voz propia.....	11
Sesión 7	Afirmarse frente a la presión	12
Sesión 8	¡A escena!	14
Sesión 9	Saber más, arriesgar menos	15
Sesión 10	Estrategias para afrontar dificultades	16
Sesión 11	Resolver problemas y tomar decisiones	18
Sesión 12	Establecer objetivos / Cierre.....	20

Sesión 1

¿Qué es Unplugged?

A medida que te vas haciendo mayor tendrás que tomar decisiones relacionadas con el alcohol, el tabaco, ciertos fármacos, el cannabis y otras drogas. Unplugged te ayudará a prepararte para tomar esas decisiones, a actuar de manera que se reduzca el riesgo de padecer problemas asociados a los consumos.

Echa un vistazo a los títulos de las 12 sesiones de Unplugged para hacerte una idea de los contenidos que se van a tratar.

REGLAS QUE FACILITARÁN EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO:

1. Escucho cuando alguien está hablando
2. No me río de las demás personas de la clase
3. No cotilleo sobre las opiniones ajenas
4. Respeto el derecho de las demás personas a expresar opiniones diferentes
5. Intento que mi postura sea lo más sincera posible
6. Asumo la responsabilidad de respetar las reglas en clase
7. Respeto la necesidad de mantener la intimidad
8. Valoro la posibilidad de aprender cosas nuevas

Completa estas frases:

Algo que quiero aprender sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas es...



Algo que me gustaría conseguir con estas sesiones es...

Sesión 2

Dentro o fuera del grupo

Las personas de tu edad desean estar juntas. ¿Qué harías para integrarte en un grupo nuevo?, ¿qué esperaría el grupo de ti?, ¿cómo reaccionaría el grupo a lo que hagas o digas? Estas preguntas constituyen el tema central de esta sesión.



UN GRUPO SE CONSOLIDA POR MEDIO DE:

Características

Chico o chica, forma de vestir...

Habilidades

Capacidad deportiva, habilidad para tocar un instrumento musical, destreza en la técnica del ciclismo acrobático...

Comportamientos

Forma de bailar, fumar, no fumar...

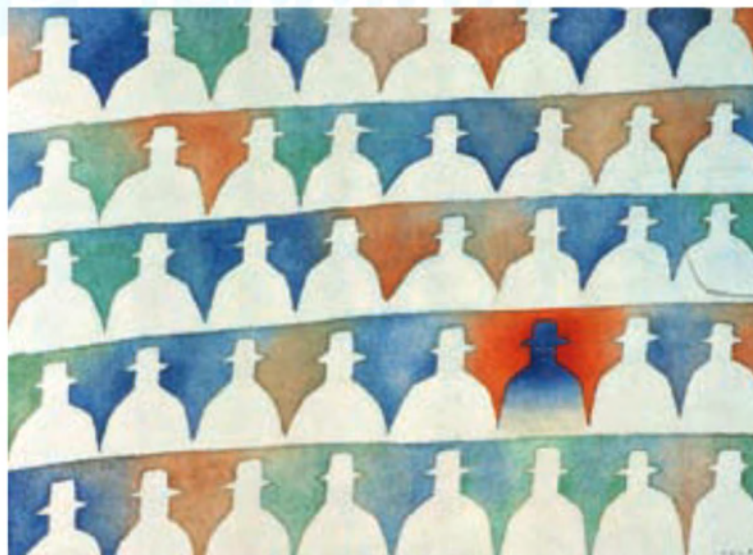
Comunicación

Jerga local, redes sociales...

Después de las dramatizaciones, reúnete con tu grupo y responde a tres de las siguientes preguntas.

- ¿Cuál ha sido tu experiencia sobre tus opiniones?
- ¿...y sobre tus sentimientos?
- ¿Qué sugerencias has recogido de los grupos?
- ¿Qué es lo que te ha ayudado?, ¿qué es lo que te ha resultado más difícil?, ¿cómo lo has resuelto?
- ¿En qué tipo de situaciones podrías aplicar sugerencias como las de la segunda ronda?, ¿qué significa para el grupo y para las personas que quieren formar parte de un grupo?
- ¿Qué posibilidades tienes de entrar en el grupo?, ¿y de superar un posible rechazo?
- ¿Qué responsabilidad asume el grupo cuando decide no aceptar a alguien?
- ¿Qué harías para integrarte en un grupo?
- Si pretendieras integrarte en un grupo, ¿en qué aspectos basarías tu elección?





Dibujo realizado por Jean Michel Folon (Bélgica, 1934-2005)

¿Qué opinas de la persona que destaca entre las demás?

.....

¿En qué se parece a las demás personas?

.....

¿En qué se diferencia?

.....

¿Cuáles crees que son sus deseos?

.....

Escribe tres razones por las que alguien así tiene derecho a ser diferente.



1

2

3

Sesión 3

Alcohol: riesgos y protección

Unplugged

El alcohol también es una droga y el mensaje es muy claro: **“no bebas alcohol porque no es bueno para tu salud”**. Las personas que dicen esto tienen razón, cuando se refieren a chicos y chicas de tu edad. Pero tú ves que hay personas que beben alcohol o consumen otras drogas, como tabaco. ¿Por qué lo hacen? ¿Cuáles son los riesgos que corren? Y aún más importante: ¿cómo puedes protegerte frente a esos riesgos?

Observa las viñetas y colócalas en el recuadro correcto.

	Social	Física	Psicológica
Riesgo			
Protección			



Soledad



Constitución corporal



Estrés



Pertenencia



Autocontrol



Autoestima

Describe brevemente a una persona que disponga de los factores de protección adecuados para no necesitar consumir alcohol. Si lo prefieres, puedes representarle a través de un dibujo.

Sesión 4

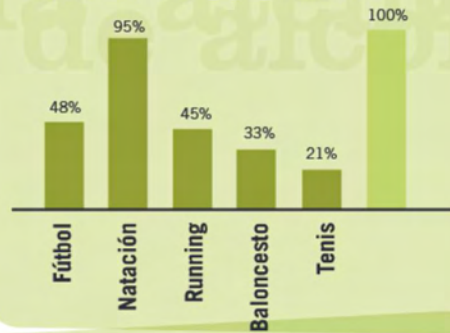
¿Será como tú crees?

Miguel va vestido de rosa porque cree que la mayoría de las personas que admira visten de ese color. Cristina toma una comida especial, aunque no le gusta, porque piensa que es lo que come la mayoría de la gente que ella aprecia. En esta sesión descubriremos cómo este tipo de creencias influyen en nuestro comportamiento. Pondremos una atención especial en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

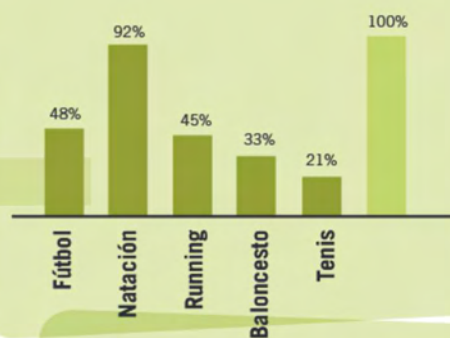
Una sencilla clase de estadística

¿Entiendes la diferencia entre “a lo largo de la vida”, “anualmente”, “mensualmente” y “a diario”?

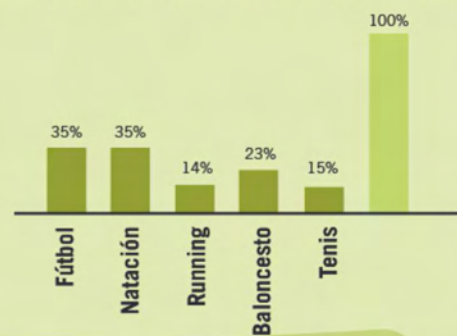
HACER DEPORTE A LO LARGO DE LA VIDA



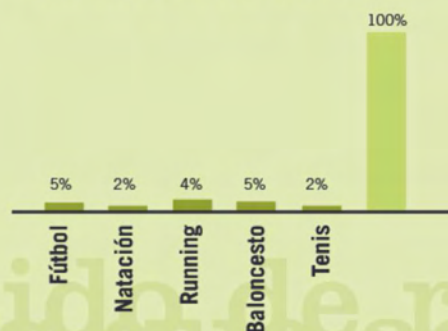
HACER DEPORTE ANUALMENTE



HACER DEPORTE MENSUALMENTE



HACER DEPORTE A DIARIO



¿Qué porcentaje de personas de entre 15-18 años crees que consumen a lo largo de su vida?



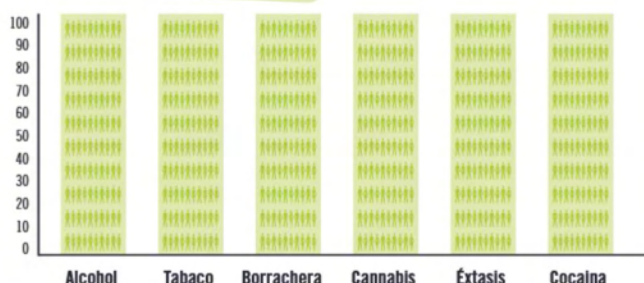
Rodea tu cálculo personal: 27 %



¿Cuántas personas de 15-18 años crees que consumen anualmente?



¿Cuántas personas de 15-18 años crees que consumen mensualmente?



¿Cuánta personas de 15-18 años crees que consumen diariamente?



Debéis responder a estas preguntas en grupos de 5 personas, después de haber comparado vuestras estimaciones con los datos correctos.

1. ¿Cuál es la diferencia mayor?
2. ¿En qué consumo te has acercado más a la realidad?
3. ¿Cuáles pueden ser las razones para equivocarse en el cálculo sobre el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas?
4. ¿Cuál puede ser la razón por la cual los medios de comunicación citan generalmente las cifras relacionadas con consumos de drogas a lo largo de la vida?

Pon un ejemplo de las razones que influyen en tus cálculos. Por ejemplo:

- Amistades o familiares.
- Noticias en internet, tv, radio, prensa.
- Publicidad y anuncios.
- Películas, fotos, historias, canciones...

Sesión 5

¿Qué esperar del tabaco?

Hay cosas que son buenas de respirar, como el aire limpio. Otras son nocivas, como el humo del tabaco. Casi todo el mundo lo sabe, y a pesar de ello hay mucha gente que fuma. Y si lo piensas, las personas que les rodean también inhalan el humo procedente de su tabaco. ¿De qué están hechos realmente los cigarrillos?

LO QUE SABEMOS GRACIAS A LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS

¿Qué es la nicotina?

- La nicotina que contiene el tabaco, es la causa de la adicción que provoca el tabaco.
- La nicotina se absorbe por los pulmones y rápidamente (en menos de diez segundos) llega al cerebro a través de la sangre. Debido a esta gran velocidad, la persona que fuma nota los efectos de la nicotina muy rápidamente.
- En el cerebro, la nicotina afecta a varias zonas, y desencadena una serie de efectos en todo el organismo: aceleración de los latidos del corazón, presión sanguínea más elevada, contracción de los vasos sanguíneos, descenso de la temperatura de las manos y de los pies. Estos efectos son una fuente de estrés para el organismo.

La parte tóxica de un cigarrillo

- La nicotina es tóxica: una dosis de 0,05 gramos de nicotina pura podría matar a una persona adulta. Para un bebé, tragarse un solo cigarrillo podría ser mortal.
- Este efecto tóxico se produce desde el principio, cuando alguien fuma su primer cigarrillo. Normalmente, los efectos suelen ser: tos, malestar, dolor de garganta, enrojecimiento de los ojos que, además, tienden a lagrimear. Señales que indican que el organismo “está luchando” contra esta sustancia tóxica.

Algunas cifras

- Además de la nicotina, el humo del tabaco contiene alrededor de 3.700 compuestos químicos perjudiciales, 40 de los cuales provocan cáncer (entre otros: amoníaco, arsénico, alquitrán, hidrógeno, cianuro, monóxido de carbono y gas butano). El arsénico, por ejemplo, se utiliza como matarratas y el amoníaco es uno de los componentes que se usan para elaborar detergentes.
- Fumar cigarrillos es la principal causa individual evitable de muerte y enfermedad en Europa. De hecho, 650.000 europeos y casi 6 millones de personas en todo el mundo mueren cada año a causa del tabaco. Afortunadamente, cada vez más personas están dejando de fumar.
- Cada cigarrillo acorta la vida de la persona fumadora en once minutos.



Los efectos del consumo de tabaco

La nicotina en sí no ayuda a relajarse o a combatir el estrés. De hecho, los efectos que las personas que fuman interpretan como relajantes reflejan en realidad el alivio de los síntomas del síndrome de abstinencia, como la ansiedad y los problemas de concentración. El nerviosismo es realmente un efecto causado por la ausencia del cigarrillo y sólo desaparece cuando se fuma de nuevo.



Unplugged



EFFECTOS PERJUDICIALES DEL CONSUMO DE TABACO

Adicción

- ✓ La nicotina es una droga muy adictiva. Entre un 60 % y un 80 % de las personas que fuman son dependientes.
- ✓ Las señales que nos indican que alguien es dependiente de la nicotina son:
 - la necesidad imperiosa de fumar
 - intentos de dejarlo sin éxito
 - desarrollo de tolerancia (cada vez más cigarrillos)
 - síndrome de abstinencia cuando se fuma menos o cuando se deja de fumar.
- ✓ Los síntomas del síndrome de abstinencia después de haber dejado de fumar son:
 - nerviosismo
 - desasosiego
 - humor depresivo
 - problemas de concentración y sueño
 - aumento del apetito (por eso se suele engordar)
- ✓ Aunque cada vez más gente lo consigue, no es fácil dejar de fumar: la mayoría de las personas que fuman e intentan dejarlo fracasan varias veces antes de conseguirlo. En la adolescencia, fumar genera rápidamente señales de dependencia.

Forma física y problemas de salud

- ✓ El dióxido de carbono es un gas muy tóxico presente en el humo de los cigarrillos. Disminuye el tránsito de oxígeno hacia los órganos. La pérdida de oxígeno conlleva una pérdida de energía y forma física, y estos efectos se producen justo después de fumar. Un ejemplo claro es quedarse sin aliento con facilidad al hacer ejercicio o subir escaleras.
- ✓ El alquitrán es una sustancia resultante del proceso de combustión. Un paquete al día equivale a una taza de alquitrán puro al año. El alquitrán se pega a los capilares microscópicos de la tráquea, lentamente va cubriendo el pulmón, provocando tos e infecciones en todo el sistema respiratorio.
- ✓ El riesgo más conocido para la salud es el cáncer: cáncer de pulmón, pero también de otros órganos, como la tráquea, el riñón o el páncreas.
- ✓ Las enfermedades cardiovasculares o los problemas relacionados con los vasos sanguíneos también se producen porque la nicotina contrae dichos vasos y acelera el ritmo cardíaco. Esto puede causar un accidente cerebro-vascular a largo plazo y también producir impotencia sexual.

El aspecto, el olor y el gusto

- ✓ La ralentización de la circulación sanguínea causa la degeneración celular de la piel. Si se compara con la de las personas que no fuman, la piel de quienes fuman es más pálida. Las arrugas aparecen antes.
- ✓ Las ropas y el pelo huelen mal y los dientes y los dedos se ponen amarillos. Los sentidos del olor y el gusto pierden su capacidad.
- ✓ Las personas que fuman sufren más problemas dentales y de encías que otras personas.

Anticonceptivos y embarazo

- ✓ Fumar mientras se están tomando la píldora anticonceptiva aumenta el riesgo de trombosis, infartos y accidentes cerebro-vasculares.
- ✓ Fumar durante el embarazo hace que el peso del bebé sea menor y que se desarrolle más despacio; también aumenta el riesgo de nacimientos prematuros y del síndrome de muerte súbita del lactante.

El medio ambiente y... el dinero

- ✓ Fumar cigarrillos es una de las formas más peligrosas de contaminar el medioambiente. El término “fumador pasivo” se utiliza para describir a las personas que, aunque no fuman, respiran el humo que expulsan quienes lo hacen.
- ✓ Para producir tabaco se necesita aplicar calor para secar las hojas. Para generar ese calor se necesita una cantidad de madera cinco veces mayor que el peso de las hojas de tabaco (normalmente se utiliza madera tropical).
- ✓ Los cigarrillos son caros. Imagínate lo que puedes comprar con lo que cuestan cien paquetes al año. ¿Y con doscientos o trescientos?

Para más información, visita el sitio web de www.eudap.net y pincha en los enlaces de sitios web nacionales.



La industria tabaquera manipula la información

Otro “riesgo” de fumar es caer en la manipulación que las empresas de la industria tabaquera ejercen para atraer al mayor número de clientes posible y para vender el mayor número de cigarrillos. Utilizan estrategias variadas para lograr ese objetivo, como el marketing y la publicidad. La imagen de los cigarrillos que reflejan los anuncios publicitarios (libertad, juventud, sentido de pertenencia a una comunidad...) no corresponde con la realidad. Los perjuicios reales están ocultos. ¿Sabías que 4 de los hombres que hicieron de vaqueros en los anuncios de Marlboro durante años murieron por enfermedades de pulmón?

Pero la industria tabaquera cuenta también con otras estrategias: negar el potencial adictivo y los efectos nocivos de fumar, por una parte, y el diseño de los cigarrillos, por otra. Esto significa que se añaden ciertas sustancias a los cigarrillos para hacerlos más adictivos. Además, los efectos nocivos más obvios se ocultan. Sustancias como el azúcar, el regaliz, el cacao o el óxido de magnesio facilitan la absorción de la nicotina en el pulmón, aumentando el riesgo de adicción. Además, reducen la irritación de la tráquea, por lo que nuestros mecanismos naturales de defensa bajan la guardia contra el tabaco. Ciertos aditivos provocan que el color del humo sea más claro, haciendo que se vea menos y que despierte menos reacciones por parte de las demás personas.

Test de conocimientos sobre el tabaco

Sesión 5

Lee con atención cada pregunta o afirmación y después elige la respuesta correcta. Marca la casilla (a), (b) o (c).

1. ¿Cuántas sustancias realmente peligrosas (algunas incluso pueden provocar cáncer) contienen los cigarrillos?
(a) ☐ aprox. 3.700
(b) ☐ aprox. 200
(c) ☐ aprox. 1.200
2. Más del 80 % de las personas fumadoras empieza a consumir tabaco antes de...
(a) ☐ los 18 años
(b) ☐ los 21 años
(c) ☐ los 25 años
3. Cada año mueren más personas a causa del tabaco que...
(a) ☐ por el consumo de drogas ilegales
(b) ☐ en accidentes de tráfico
(c) ☐ a y b sumadas
4. ¿Cuántos minutos de vida se pierden con el consumo de cada cigarrillo?
(a) ☐ aprox. 2 minutos
(b) ☐ fumar no afecta a la duración de tu vida
(c) ☐ 11 minutos
5. ¿Cuántas personas mueren cada año en Europa a causa del tabaco?
(a) ☐ más de 10.000
(b) ☐ más de 100.000
(c) ☐ más de 500.000
6. ¿Qué puede ocurrirle a un bebé si su madre fuma durante el embarazo?
(a) ☐ los bebés se desarrollan más despacio
(b) ☐ los bebés nacen con un peso inferior al normal
(c) ☐ (a) y (b)
7. ¿Qué cantidad de nicotina pura causa la muerte?
(a) ☐ 1 kilo
(b) ☐ 100 gramos
(c) ☐ 0,05 gramos
8. ¿Qué porcentaje de personas que fuman en Europa quieren dejarlo y ya lo han intentado?
(a) ☐ 6%
(b) ☐ 28%
(c) ☐ 55%
9. ¿Cuántas personas mueren a causa del tabaco cada año en el mundo?
(a) ☐ 40.000
(b) ☐ 400.000
(c) ☐ casi 6.000.000
10. ¿Cuántas personas que fuman han intentado dejarlo al menos una vez?
(a) ☐ 11 %
(b) ☐ 35 %
(c) ☐ 61 %
11. ¿Qué pasa inmediatamente después de fumar un cigarrillo?
(a) ☐ las manos y los pies se enfrían
(b) ☐ se producen molestias de estómago
(c) ☐ las ropas y el pelo huelen mal
12. ¿Quién consigue los mejores resultados en tests de concentración complicados?
(a) ☐ las personas que fuman
(b) ☐ las personas que no fuman
(c) ☐ las personas exfumadoras
13. En Tanzania, las hojas de la cosecha de tabaco se secan aplicando calor. ¿Cuánta madera se destrozará para conseguir 1 kilo de tabaco seco?
(a) ☐ 1 kilo de leña (de madera de árboles de la sabana)
(b) ☐ 5 kilos de leña
(c) ☐ no se necesita leña, porque en África el aire ya es suficientemente caliente
14. ¿Qué porcentaje de adolescentes que fuman quieren dejarlo o, al menos, fumar menos?
(a) ☐ 2 %
(b) ☐ 30 %
(c) ☐ 68 %
15. Niños y niñas que fuman pasivamente tienen más tendencia a desarrollar:
(a) ☐ inflamaciones de oído
(b) ☐ bronquitis
(c) ☐ asma u otras infecciones de las vías respiratorias
16. La industria tabaquera añade sustancias a los cigarrillos para convertirlos en un producto más adictivo. ¿Cuál de las siguientes sustancias añaden las industrias tabaqueras a los cigarrillos con ese fin?
(a) ☐ regaliz
(b) ☐ cacao
(c) ☐ amoníaco
17. De las sustancias que contiene el humo de los cigarrillos, ¿cuántas pueden provocar cáncer?
(a) ☐ ninguna
(b) ☐ aprox. 10
(c) ☐ aprox. 40

Unplugged

Algunas preguntas sobre el programa Unplugged

¿Cómo vas con las sesiones hasta ahora?

¿Qué contenidos te parecen interesantes?, ¿cuáles no te han parecido tan interesantes?

¿Tienes alguna sugerencia para las siguientes sesiones?

Sesión 6

Con voz propia

Cuando nos comunicamos, decimos y escuchamos palabras. Pero la comunicación no se produce solo por medio de la voz y el oído. Escribir, chatear, actualizar perfiles en redes sociales, hacer mimo y actuar también son formas de expresarse. Especialmente cuando queremos manifestar con claridad una emoción o un sentimiento necesitamos mucho más que palabras.

EJEMPLOS DE PALABRAS CARGADAS DE SENTIMIENTOS:

Triste	Aburrido/a	
Seguro/a	Agradable	Enamorado/a
Inseguro/a	Encantador/a	Espeluznante
Nervioso/a	Bueno/a	Guay
Alegre	Muy bueno/a	
Heróico/a	Optimista	Enfadado/a
Fuerte		Tímido/a
Magnífico/a	Aterrado/a	
Precioso/a	Reservado/a	Temeroso/a
Asándose	Inseguro/a	
Especial	Disgustado/a	
Bajo/a	Vacío/a	Genial
Mal	Eufórico/a	Escandaloso/a
Solo/a	Divertido/a	Excitado/a
Explosivo/a	Deprimido/a	
Aliviado/a	Furioso/a	
Feliz	Encantado/a	Confundido/a
Vulnerable		
Dejado/a	Normal	
Listo/a	Pacífico/a	Precavido/a
Divertidísimo/a		

Elige una de estas situaciones

- ☐ Después de un conflicto con mi padre o con mi madre quiero decirle que estaba en un error.
- ☐ Mi hermana está triste y quiero consolarla.
- ☐ Me gusta una persona y quiero decírselo, pero sin exagerar.
- ☐ Casi me enzarzo en una riña, y quiero dejar claro que tenía razón.
- ☐ Mi equipo ha perdido un partido, y estoy triste.
- ☐ Estoy decepcionado/a con el comportamiento de una amiga y quiero que lo sepa sin poner en peligro nuestra amistad.

Piensa en un sentimiento (elige una palabra de la lista) que quieras expresar en esa situación:

.....

Piensa en otro sentimiento que de ningún modo querrías expresar en esa situación:

.....

Escribe una afirmación que tú harías:

.....

.....

.....

Afirmarse frente a la presión

Mantenerte firme en tus decisiones significa expresar con claridad lo que sientes o lo que piensas. A veces intentas dejar claro lo que piensas hablando más alto, pero eso no funciona. Otras veces no quieres defender tu punto de vista, y te quedas en silencio. Eso tampoco funciona. ¿Cómo lograrás afirmarte y defender tu punto de vista?

Soy una persona asertiva...

...con estas personas (señala todas las que cuadren)

- ☐ extrañas
- ☐ padres/madres
- ☐ profesorado
- ☐ hermanos y hermanas
- ☐ otras, por ejemplo:

...cuando estoy en este tipo de situaciones

- ☐ en el deporte
- ☐ en casa
- ☐ en la escuela
- ☐ en una fiesta
- ☐ en otros sitios, por ejemplo:

...cuando me siento

- ☐ segura de mí misma
- ☐ sin miedo
- ☐ cómoda
- ☐ otros, por ejemplo:



EJEMPLOS DE RECHAZO

Cuando te ofrezcan un cigarrillo, alcohol u otras drogas, y no te interesen, no te pongas a la defensiva. Tienes tus propios motivos. Para hacer que esa opinión sea firme y clara, piensa en las razones y los argumentos que apoyan tu respuesta. Expresa tu rechazo utilizando tus particulares razones.

No, no quiero fumar porque...

- ☐ Los cigarrillos contienen demasiados compuestos químicos que la gente desconoce
- ☐ Quiero tener el aliento fresco
- ☐ Es demasiado caro para lo que te da a cambio
- ☐ Conozco personas que se fatigan enseguida porque fuman
- ☐ La industria que fabrica los cigarrillos miente constantemente
- ☐ Creo que es estúpido
- ☐ De verdad, que no me apetece
- ☐ Puede producir cáncer
- ☐ No puedo comprar cigarrillos, así que ni me molesto
- ☐ No quiero engancharme
- ☐ Me gusta cantar, el atletismo, etc. Y no quiero fumar
- ☐ ¿Pareceré mas interesante? ¿De verdad lo crees?
- ☐ No y punto.



No, no quiero beber porque...

- ☐ Me puedo divertir sin hacerlo
- ☐ Algunas personas que conozco tienen problemas a causa del alcohol
- ☐ Quiero controlar mi cuerpo y mi mente
- ☐ Solo quiero un refresco
- ☐ Pareceré tonto/a
- ☐ Hay gente que alborota mucho y se muestra agresiva cuando beber, y yo no quiero ser así
- ☐ Cuando se bebe alcohol, se provocan muchos accidentes
- ☐ Tengo partido mañana
- ☐ No y punto.



No, no quiero tomar drogas ilegales porque...

- ☐ Te líá el cerebro y no puedes mantener el control
- ☐ Mi imaginación funciona perfectamente sin la ayuda de las drogas
- ☐ Son demasiado caras
- ☐ Quiero controlar mi cuerpo y mi mente
- ☐ Nunca se puede saber realmente qué porquerías han mezclado
- ☐ No quiero engancharme
- ☐ Tengo competición deportiva mañana
- ☐ No y punto.



Una de las cosas que he aprendido en esta sesión es

.....

Lo que quería decir en clase, pero no tuve oportunidad de hacerlo, era que

.....

Una de las cosas que recuerdo de otra persona durante la sesión es

.....

Algo sobre mí que me ha sorprendido es

.....

Si hay alguna cosa sobre la que quiero hablar más, intentaré hacerlo con

.....

Sesión 8

¡A escena!

A veces quieres mostrar lo mejor de ti, sin llegar a fingir. Sobre todo cuando quieres conectar con alguien a quien apenas conoces. En esta sesión vas a practicar tus habilidades para entablar relaciones interpersonales.

SITUACIONES EN LA ESCUELA



Rol 1:

Has conocido a un chico o una chica y te gustaría conectar con esa persona. Quieres invitarla a ir al cine.

¿Qué puedes hacer? ¿Qué puedes decir? ¿En qué más tienes que pensar cuando hables con esa persona (mantener el contacto visual, hablar lo suficientemente alto pero sin gritar, etc.)?

Rol 2:

En tu centro educativo hay una chica o un chico que te gusta. En el recreo se te acerca y te invita a ir a dar una vuelta juntos.

¿Cómo respondes? ¿Cómo te hace sentir su manera de comportarse? ¿Qué te hace decidir si aceptas o no salir con él o ella?

SITUACIONES EN UNA FIESTA



Rol 1:

Estás en una fiesta de cumpleaños. Tú no conoces a nadie. Quieres acercarte a alguna de las personas que ya están allí.

¿Qué puedes hacer? ¿Qué puedes decir? ¿En qué más debes pensar cuando hables con esa persona (mantener el contacto visual, hablar lo suficientemente alto pero sin gritar, etc.)?

Rol 2:

Estás en una fiesta de despedida. Alguien a quien no conoces se te acerca e intenta empezar una conversación.

¿Cómo respondes? ¿Cómo te hace sentir su manera de comportarse? ¿Qué hace que sientas comodidad y qué no?

PREGUNTAS PARA LA PERSONA QUE EJERCE EL PAPEL ACTIVO:

- ¿Qué te ha satisfecho de tu actuación?
- ¿Qué ha sido lo más difícil a la hora de abordar a la otra persona?
- ¿Qué cambiarías la próxima vez?

PREGUNTAS PARA LA PERSONA QUE REPRESENTA EL PAPEL PASIVO:

- ¿Qué te ha gustado de la forma en que te han abordado?
- Si te ha parecido que la otra persona estaba nerviosa, ¿en qué se basa esa impresión?
- ¿Cómo podrías influir en la forma de actuar de la otra persona?

PREGUNTAS PARA EL RESTO DEL GRUPO:

- ¿Te parece verosímil esta situación?
- ¿Qué has observado?
- ¿Qué palabras, gestos o conductas por parte de la persona con un rol activo demuestran un sentimiento claro?
- ¿Qué harías tú para conocer a otras personas?
- ¿Qué has observado en relación con la voz, la mirada, los gestos...?



Saber más, arriesgar menos

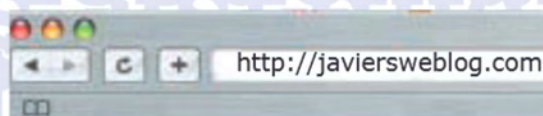
Seguro que has oído la palabra “droga” fuera de las sesiones de Unplugged. Tal vez en tu casa, en la tele o en internet. Conviene hablar sobre las drogas en clase porque es necesario conocer los riesgos de consumirlas. Ya hemos hablado del alcohol y del tabaco. Hay muchas otras drogas que se fuman, beben, esnifan o toman de diversas formas. Por una u otra vía, todas llegan a la sangre y a través de ella al cerebro. En el cerebro las drogas, según la familia química a la que pertenezcan, ejercen unos u otros efectos. Así, pueden hacer que la persona que las toma se sienta más reservada o más activa. También puede ocurrir que la persona que consume una determinada droga sienta miedo, se sienta sedada o mareada. También existen los riesgos sociales relacionados con el consumo de drogas. Por ejemplo, algunas personas se sienten modernas, rebeldes o ecologistas porque consumen drogas. Pero pueden perder el control y el contacto social, imitando a otros y pagando a una industria de las drogas que es anti-ecológica, capitalista y super-globalizada. Sobre estos efectos y riesgos trata esta sesión.





Estrategias para afrontar dificultades

Un día te sientes feliz y con seguridad porque todo parece irte de maravilla. Son días fáciles. Pero otro día puedes sentir tristeza e indecisión. Es difícil hablar sobre eso con las demás personas. Pero no puedes evitar esos días, así que tienes que encontrar la forma de sobrellevarlos. A través de la comunicación o de otras estrategias.



El Blog de Javier

LA HISTORIA DE JAVIER

Javier vive en una casa vieja situada en una calle larga y ajetreada. Antes de salir hacia la escuela, Javier siempre pasa unos minutos mirando por la ventana del primer piso. Mira el autobús que para delante de su casa, saluda al vecino que lleva a su perro en una bolsita especial dentro de su abrigo. Van a pasear al parque, que está a solo una parada. Javier disfruta cada segundo de esos minutos mirando por la ventana. Hoy no es tan divertido como ayer. Los minutos que pasa en la ventana son más tristes que cualquier otro día que Javier pueda recordar. Hoy es martes y dentro de tres días en la vida de Javier se producirá un gran cambio que le preocupa muchísimo. Ha estado dándole muchas vueltas a las posibles soluciones. Ahora ha colgado una historia en su blog, donde pide consejo con la esperanza de que alguien le dé alguna buena idea.



**¡Hola! Os escribo para que me ayudéis.
¡Tengo un gran dilema!**

Mi casa está llena de cajas por todas partes y han quitado las cortinas de las ventanas. Es imposible predecir lo que va a pasar en adelante. Voy a mudarme a una casa nueva en otra ciudad dentro de unos pocos días con mi madre, mi padre y mi hermana. Todavía no comprendo la razón, salvo que tiene que ver con la profesión de mi padre. ¿Cómo puedo mudarme a una nueva casa donde ni siquiera tendré la misma vista desde mi ventana?

El sitio a donde vamos está a 50 kilómetros de aquí. Hemos ido a ver la nueva casa, la nueva escuela y el nuevo parque. Todo está muy bien. La casa es nueva y más agradable que la casa donde vivimos, pero me sigue preocupando no ser tan feliz como aquí. Ahora mismo tengo todo lo que necesito para ser feliz. ¿Voy a hacer nuevas amistades?, ¿y qué harán mis compañeros del equipo de fútbol? No quiero perder a los amigos que ya tengo, incluyendo a mi novia. ¿Qué me espera?

Estoy preocupado. Normalmente suelo ser positivo, pero ahora es difícil sacar nada bueno de esta mudanza. ¿Qué puedo hacer para superar esto de la mejor forma posible?

¡Por favor aconsejadme!

Javier



EJEMPLOS DE ESTRATEGIAS EFICACES PARA AFRONTAR LAS DIFICULTADES:

- **Hablar** sobre el problema pidiendo ayuda.
- **Escuchar** los consejos de personas en las que confías.
- **Hacer balance** de las ventajas e inconvenientes.
- **Asegurarse** de haber descansado bien, hacer ejercicio y comer sano para pensar con claridad.
- **Identificar** la raíz del problema: preguntarse por qué una persona se siente tan triste.
- **Redactar** una descripción de la situación y leerla un poco más tarde.
- **Practicar** o ejercitarte en algo que quieres mejorar.
- **Informarse** para descubrir más cosas.
- **Divertirse**.
- **Mantenerse optimista**.
- **Mantenerse activo/a**.



Aspectos en los que no soy muy fuerte, y que debo superar...

Aspectos en los que soy fuerte que puedo utilizar...



¿Qué responderías a Javier?

Estimado Javier:



Sesión 11

Resolver problemas y tomar decisiones

Un problema puede aparecer en tu vida como un bloque de cemento en mitad del camino, que no se puede mover. Te puede provocar parálisis y no dejarte pensar, estudiar ni hacer nada. El modelo de los cinco pasos que veremos en esta sesión es una estrategia para prevenir esas situaciones de parálisis.



ELIGE UNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES PROBLEMÁTICAS O INVENTA UNA NUEVA

Raquel siempre llega tarde a clase porque cuando suena el despertador sigue durmiendo. *¿Qué puede hacer para llegar puntual a clase?*

David ha suspendido su última evaluación de matemáticas y necesita aprobar la siguiente para mantener su media académica. Se ha propuesto estudiar algo relacionado con las matemáticas y, por tanto, aprobar cada examen tiene mucha importancia para él. *¿Qué debería hacer?*

Nuria vive con su padre y su madre que fuman sin parar. Sabe que el tabaquismo pasivo es nocivo para la salud y no quiere seguir respirando el humo del tabaco. *¿Qué puede hacer?*

Daniel consigue un paquete de cigarrillos y tiene mucha curiosidad por probarlos, pero no quiere hacerlo solo. Le pregunta a Miguel y a otros de su clase. *Miguel ha decidido que no quiere probar, ¿qué hace?*

Maite ha decidido que no quiere beber alcohol. La han invitado a una fiesta y sabe que la gente allí va a tomar alcohol en diversos preparados. *¿Qué puede hacer?*

El hermano pequeño de Juan está permanentemente conectado a internet. Juan discute con él porque necesita usar el ordenador familiar para hacer los deberes. **¿Qué puede hacer Juan?**

Nuestra propia situación:

EL PLAN DE LOS CINCO PASOS PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS

Primer paso: Identifica el problema

¿Cuál es el problema? ¿Qué está pasando? ¿Cómo me siento? Intenta encontrar las causas del problema.

Segundo paso: Piensa y habla sobre las soluciones

Piensa en varias soluciones diferentes (pensamiento creativo), incluyendo hablar con alguna persona de confianza. Intenta describir lo más acertadamente posible cómo te sientes.

Tercer paso: Valora las soluciones

Evalúa las soluciones comparando las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas, y considera las consecuencias a corto y largo plazo. Basándote en este análisis, descarta las soluciones menos practicables.

Cuarto paso: Decídate por una solución

Decídate por la opción que te parezca más adecuada y actúa en consecuencia.

Quinto paso: Saca conclusiones de esa sesión

Reflexiona sobre el resultado de la solución que has elegido. ¿Qué has aprendido? ¿Qué has cambiado? ¿Te sientes mejor?



Sesión 12

Establecer objetivos

Los sueños que tienes sobre tu futuro suelen girar alrededor de lo que quieres hacer y lo que quieres ser. Y también sobre cómo estarás. Tu futuro no consiste solo en una profesión, sino que también incluye tu salud y tus relaciones. Al final de las sesiones de Unplugged, queremos mostrarte una sencilla herramienta para dividir un objetivo a largo plazo en metas más pequeñas.

MIS OBJETIVOS A LARGO Y A CORTO PLAZO

Mi objetivo a largo plazo:

“Una de las cosas que quiero conseguir a largo plazo es...”

En grupos, comenta tu objetivo a largo plazo y divídelo en tres pasos.

Expresa de este modo los **objetivos a corto plazo** que te ayudarán a conseguir el objetivo final que te has propuesto.

Primer paso:

Segundo paso:

Tercer paso:

¿Cómo podrían las drogas cruzarse en tu camino para impedirte lograr este objetivo? (¿O podrían ayudar?)

EVALUACIÓN DE UNPLUGGED

Revisa en tu Cuaderno de trabajo los objetivos personales que, con respecto a **Unplugged**, te propusiste en la primera sesión. ¿Crees que has alcanzado esos objetivos?

Sí, porque

No, porque

LO QUE HE APRENDIDO CON UNPLUGGED

Lo que me puede servir personalmente.....

.....

Lo que me puede servir en casa o en otro sitio.....

.....

Lo que me gustaría mejorar de mi manera de actuar.....

.....

Lo que me ha gustado más

.....

Lo que me ha costado o no me ha gustado mucho.....

.....

Sugerencias para mejorar las sesiones.....

.....

DESPEDIDA

Escribe sobre algo divertido o interesante que te haya sucedido, que hayas escuchado o pensado en el transcurso de las sesiones. Ten en cuenta que en alguna ocasión habrás de enseñar este Cuaderno.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

