

Prevención del consumo
de **tabaco y alcohol** en
Tercer Ciclo de Primaria

CD ROM

cuaderno **5**

**Habilidades
para la vida.
Marco teórico de
referencia**

CUADERNO 5:

Habilidades para la vida. Marco teórico de referencia

1. Introducción

2. Características de la preadolescencia

Posibilidades educativas para la prevención de drogodependencias

3. Factores de riesgo y de protección

Un enfoque explicativo en relación con el consumo de drogas

4. Habilidades para la vida

Una propuesta de actuación

5. El papel del profesorado

Cómo potenciar conductas positivas en los alumnos

Introducción

Los cambios radicales que sufre la sociedad (desarrollo del conocimiento, globalización de la comunicación, etc.) están debilitando el rol tradicional que la familia y la comunidad desarrollaban en la educación de los menores; el de enseñarles a enfrentar la vida, a desenvolverse eficazmente en la sociedad que nos toca vivir, que de forma tradicional se aprendían espontáneamente en la familia, la iglesia, el barrio, etc.

En las escuelas la sociedad delega responsabilidades cada vez más amplias. La enseñanza del alumnado, hoy en día, abarca no sólo el desarrollo de las aptitudes académicas básicas, sino también cómo enfrentar un conjunto de problemas sociales y personales, que suelen presentarse ya en el aula y cristalizan sobre todo en la adolescencia, llenando de inquietud al profesorado.

Últimamente los educadores parecen haberse dado cuenta de que los típicos métodos destinados a que el profesorado controle la clase, no siempre producen en el alumnado un mayor entusiasmo por aprender. La chica y el chico deben creer que pueden ser capaces de alcanzar los objetivos fijados y el profesorado de disponer de las habilidades necesarias para reconducir el proceso de aprendizaje, ante las nuevas situaciones que se le plantean en el discurrir cotidiano de su trabajo.

Desde esta perspectiva proponemos un desplazamiento de la atención que se presta a las conductas desestructurantes que puedan manifestar los alumnos, hacia la valoración del desarrollo de sus capacidades. Se pretende que desarrollen habilidades para afrontar los posibles conflictos presentes y posteriores, para que puedan beneficiarse de la educación. Estamos hablando de facilitar el desarrollo de habilidades para la vida, como escuchar, respetar, expresarse libremente sin ofender, ponerse en el lugar del otro, decidir de forma saludable en situaciones de presión grupal..., que son eficaces para la prevención de problemas específicos como el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la agresividad..., y se asientan en un enfoque de promoción de salud integral y que, de forma indirecta, contribuyen a que, en el ambiente de clase, se pueda prestar atención a las asignaturas y no a los conflictos del alumnado.

Características de la preadolescencia

POSIBILIDADES EDUCATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS

La preadolescencia es un periodo clave en la formación de la personalidad. Estamos casi en la última etapa en la que aún es fácil para los adultos establecer una relación profunda y cercana con la niña y el niño, ya que posteriormente esta relación se hace más difícil por las características propias de la adolescencia.

Salvando las diferencias individuales, podemos describir un conjunto de rasgos que son comunes a esta edad.

Las niñas y los niños de 10 a 12 años presentan diferencias madurativas. Antes de los 6 años, interpretan el mundo con una perspectiva subjetiva, sin diferenciar claramente los hechos psicológicos de los físicos (percepción de la naturaleza de forma humana, adaptada a sus necesidades e intereses). El carácter finalista del pensamiento infantil, el animismo, el egocentrismo, etc., van superándose por la confrontación con la realidad observada y explorada. De aquella edad mágica, se llega a una edad más tranquila, con mayor lógica y coherencia; se pasa de la inteligencia práctica al uso de la razón. Según Piaget evolucionan de la etapa de operaciones concretas a introducirse, al final de esta etapa, en el pensamiento formal, con operaciones abstractas.

Su carácter va alcanzando un considerable grado de equilibrio, con rasgos definidos hacia la afirmación de su personalidad, su curiosidad y sociabilidad.

La curiosidad irrefrenable, propia del preadolescente, va a facilitar nuestro trabajo preventivo. La chica y el chico realizan un atento examen de todo lo que les rodea, este espíritu inquisitivo les empuja a profundizar en el conocimiento de todo. Son inquietos, investigadores y se preguntan continuamente el porqué de cada cosa, pero no pueden estar parado. Les gusta explorar, curiosear, descubrir y entrometerse.

También a esta edad se les ocurren asombrosas iniciativas, aunque exigirán llevar a cabo inmediatamente sus buenas ideas. Todavía son poco permeables a las abstracciones; siguen mostrando más interés por las ideas que van ligadas a imágenes conocidas o a una acción. Por eso es necesario hablarles en un lenguaje concreto, empleando imágenes y comparaciones claras, con ejemplos de cosas conocidas por ellas y ellos.

Es una edad estupenda para fomentar aficiones, entre ellas la lectura, ya que les interesan los cuentos, relatos y biografías sencillas que les llamen la atención, rechazando los de contenido amoroso, que les parecen ridículos. Aunque las aficiones que más les gustan suelen estar relacionadas con el deporte y la actividad física, no descartan así mismo construir "observatorios científicos" de animales, planificar casas, etc.

En lo que respecta a la función de modelado de los adultos, es de destacar cómo nos observan y estudian atentamente, analizando tanto el lenguaje verbal como gestual de los que les rodean y elaborando sus propias conclusiones sobre nosotros. Conforme van objetivando la realidad, ven a los adultos con otros ojos: con menor admiración y más sentido crítico; es de ahí de donde surge quizá un exceso de suspicacia para encontrar defectos, discutir, insultar, alzar la voz o contestar de forma maleducada. Suele exigir en sus profesores o maestros capacidad de liderazgo, autoridad, justicia y comprensión. Espera de los adultos seguridad, coherencia y madurez.

Cuando las normas son excesivamente severas, se vuelven negativas para su educación, ya que si bien la niña y el niño de 10-12 años procuran decir la verdad, pueden acostumbrarse a mentir para protegerse. Están en una etapa importante para consolidar su educación en el valor de la verdad. Sus profesores pueden apoyarle evitando tratarlos con un nivel elevado de severidad, de esta forma facilitarán que sean sinceros. A través de las interacciones sociales que se viven en la escuela, entre otras, las alumnas y los alumnos adquieren sistemas de valores y creencias, además de los conocimientos culturales, que son la base de

actitudes y posibles comportamientos. Entre ellos se transmiten los relacionados con la salud, con el cuidado personal, con estilos de vida saludable, etc. En cuanto a su vida emocional, presenta contrastes bruscos, ya que sus estados de ánimo suelen ser cambiantes, pasando del enfado a la explosión de risa; suelen tener buen humor, aunque puede convertirse en mal humor en cualquier momento, aunque éste no es duradero.

Ya dominan el lenguaje y sorprenden a los adultos con su desparpajo e ingenio. A la vez buscan protagonismo y suelen demandar atención en clase alzando la voz, pasando de lo ocurrente y simpático a lo inoportuno o grosero. Esto les ocurre porque aún les falta desarrollar el sentido de la medida y todavía no comprenden el alcance de las cosas que hacen o dicen, por ejemplo si un profesor bromea con una o un estudiante, es fácil que acabe faltándole al respeto, no por maldad, sino por inmadurez.

El desarrollo del pensamiento moral también va evolucionando, pasando del igualitarismo absoluto al relativismo moral, mucho más adaptado a las necesidades de cada situación. La madurez que se alcanza en este área al terminar esta etapa, hace posible actitudes y comportamientos participativos, en los que aparece el respeto recíproco y la tolerancia. En el plano de las relaciones sociales, al preadolescente no le suele gustar estar aislado, a veces lo demuestra interrumpiendo y molestando en el trabajo de clase.

La evolución de las chicas y los chicos es distinta. Las niñas de 10 y 11 años ya suelen mostrar interés por los niños, mientras que a ellos aún no les importa demasiado el sexo femenino (las tildan de cursis, tontas o aburridas). Suelen jugar en el recreo en grupos separados por sexos.

Al final de esta etapa los chicos suelen sentir ya con fuerza el interés por las chicas, a la vez que el grupo es de gran importancia para ellos, hasta el punto de perder un poco su propia identidad dentro de él, pudiendo con frecuencia plegarse a la decisión colectiva. Estamos entrando en la adolescencia.

La falta de experiencia les hace no tener miedo a casi nada, ni a la velocidad, ni al riesgo físico y, por tanto, no se hacen cargo del peligro en general. Su aspecto físico empieza a importarle a medida que va siendo consciente de sí mismo y de los que le rodean. Tienen en cuenta lo que se lleva según las amistades que tengan y es raro que vaya contra corriente. Comienza a coordinar colores y a preocuparse por su imagen.

En cuanto al trabajo escolar, conforme avanza la escolarización, el preadolescente pierde su resistencia a trabajar. Ya sabe cuales son sus obligaciones y las cumple en general con gusto, a veces por propia iniciativa, y la mayoría de las veces cuando se lo recuerdan, ya que, al tener un carácter impulsivo y carecer todavía de la capacidad para planificar el trabajo internamente, precisa de apoyos externos que lo sitúen, por ejemplo, por parte de las madres y padres o el profesorado.

Se siente especialmente contento cuando obtiene reconocimiento de su trabajo. Es muy sensible al éxito escolar y puede agobiarse ante la acumulación de deberes para una sola tarde, para el fin de semana o ante un examen. En esta edad, el colegio le puede exigir bastante y está dispuesto a responder, en la medida de sus posibilidades. Le suelen gustar sus profesores y que le enseñen, los admira cuando son enérgicos, cuando saben comunicar sus conocimientos, cuando destacan en el deporte o tienen sentido del humor,..., manteniendo la autoridad en el aula. El grupo de clase no suele estar contra el profesorado, ya que tienen tendencia a admirarlos si presentan algunas buenas cualidades.

La ingenua franqueza y la espontaneidad que muestra en el colegio, facilita su cercanía al docente, por lo que bastará escucharle para conocer las cosas que van bien y las que le desagradan. Manifestará su apoyo a cualquier acción positiva o rechazará y protestará de inmediato cuando sienta que vulneran sus derechos (por ejemplo que un profesor continúe con sus explicaciones cuando ya ha empezado el recreo). Esta espontaneidad y sinceridad junto con su necesidad de comunicación, nos va a facilitar, al escucharle con interés, que cuente todo lo que lleva en su interior, lo que nos permitirá conocerle y orientarle adecuadamente.

Todas las actitudes del preadolescente encierran un gran potencial de realización, que pueden ser mal encauzadas en un contexto desordenado, un colegio poco atento o un ambiente adverso. Las educadoras y los educadores deben estar atentos para que estas cualidades no se pierdan al no ejercitarlas con buena dirección.

Factores de riesgo y de protección

UN ENFOQUE EXPLICATIVO EN RELACIÓN CON EL CONSUMO DE DROGAS.

¿Por qué unos/as chicos/as llegan a consumir drogas y otros/as no? ¿Por qué unos/as tienen problemas derivados de su consumo y porqué otros/as lo abandonan sin consecuencias?

Los factores que intervienen en el consumo de drogas son muy diversos y también es variada su forma de condicionar el comportamiento respecto a dicho consumo. Por tanto, es necesario el desarrollo de un marco conceptual que encuadre estos factores y nos permita categorizarlos en función de que influyan en la conducta incrementando o disminuyendo la probabilidad de consumir drogas. En este sentido podemos definir lo que llamamos factor de riesgo y factor de protección:

Factor de riesgo: Es un atributo, característica individual, condición, situación y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad de uso y/o abuso de drogas (en el inicio del consumo de una persona) o una transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento de dicho consumo) (1).

Factor de protección: Es un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad de uso y/o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación de las mismas.

El hecho de poder detectar determinados factores de riesgo y de protección, nos permite anticipar el comportamiento que probablemente tendrá un sujeto, antes de que éste se haya producido. Por lo que se podría dividir a la población en subgrupos de alto y bajo riesgo (2), teniendo en cuenta que (3):

1. Los factores de riesgo (características individuales o condiciones ambientales) pueden estar presentes o no en un caso concreto. Si está presente un factor de riesgo, es más probable que la persona use o abuse de las drogas que cuando no lo está. 2. La presencia de un solo factor de riesgo no garantiza que se vaya a producir el abuso de drogas y a la inversa: La ausencia del mismo no garantiza que no se produzca.

Como podemos ver, hablamos de "relación de probabilidad" y no de "causalidad" en el consumo de drogas, ya que son muchos los factores que pueden estar influyendo en el inicio del consumo de sustancias. Es importante, por tanto, señalar que no nos estamos refiriendo a una relación causa-efecto que pudiese existir entre los factores señalados y el consumo, sino que hablamos de una cuestión de incremento o disminución de la probabilidad de que aparezca una conducta determinada, cuando se dan esas circunstancias concretas.

Del mismo modo, no podemos afirmar que una persona en la que se den uno o varios factores de riesgo consuma, o vaya a consumir drogas, ni que otra persona con uno o varios factores de protección sea invulnerable a dichos consumos. Tampoco somos capaces de establecer la prioridad de unos factores sobre otros para que se desencadene una drogodependencia. Sin embargo, sí que podemos afirmar que a mayor concentración de unos u otros factores, mayor será el riesgo o la protección.

Además, estos factores no deben ser considerados de forma aislada, ya que el consumo de drogas implica una interacción dinámica entre el individuo, su contexto y la sustancia. Por tanto, el consumo de una droga no vendrá determinado por la existencia de un factor u otro, sino por la existencia de una pluralidad de factores interrelacionados.

De todo ello, podemos deducir que el objetivo de los programas de prevención de drogodependencias es disminuir las condiciones de vulnerabilidad o riesgo que favorecen el inicio en el consumo; así como potenciar los factores de protección existentes, mediante intervenciones directas sobre algunos de los factores de riesgo detectados, pudiendo tener como resultado la eliminación o reducción de los riesgos y consecuentemente la disminución de la probabilidad de uso / abuso de drogas.

Mediante diversos estudios, se sabe que algunos factores de riesgo tienen una influencia constante a lo largo del desarrollo, mientras que otros agudizan su impacto en determinadas edades (por ejemplo la presión de grupo en la adolescencia).

Existen diferentes factores de riesgo para las distintas drogas, por ejemplo: un alto nivel de depresión se asocia con el uso de heroína y alcohol, pero no con el de cannabis.

Por último, hay que decir que se han encontrado factores de riesgo y de protección comunes a una gran cantidad de conductas problemáticas, tales como el fracaso escolar, embarazos no deseados, violencia y delincuencia juvenil. Además, algunas de estas conductas predicen el uso problemático de drogas.

Por tanto, en este capítulo no pretendemos ofrecer un exhaustivo análisis conceptual del contexto y características de los distintos tipos de drogas y procesos de dependencia. Nos parece más práctico centrar nuestro objetivo en proponer la base sobre la que establecer la prevención del consumo de drogas entre los estudiantes, considerando la prevención como una de las acciones más prometedoras para reducir las adicciones a drogas de los jóvenes y en consecuencia los comportamientos antisociales y los riesgos asociados de delincuencia ulterior, así como otros añadidos a conductas de riesgo como accidentes de tráfico por consumo de sustancias, embarazos no deseados en adolescentes, contagio de enfermedades de transmisión sexual como el SIDA, etc.

A través de diferentes investigaciones se han puesto de manifiesto numerosos factores que pueden influir en el desarrollo de una conducta de consumo de drogas en un momento determinado, sobre los que se puede incidir desde diferentes ámbitos: familiar, comunitario, laboral..., y, por supuesto, escolar.

Para desarrollar esta propuesta de prevención de conductas de riesgo relacionadas con el consumo de drogas, vamos a centrar la intervención en aquellos factores que, tanto por su relevancia, como por la posibilidad de intervención desde el contexto escolar, pueden ofrecer una mayor rentabilidad al esfuerzo que se realizará con el alumnado:

FACTORES	DE RIESGO	DE PROTECCIÓN
INDIVIDUALES	<ul style="list-style-type: none"> . Iniciación temprana en el consumo de drogas. . Actitudes favorables hacia el consumo de drogas. . Propensión a buscar riesgo, o la impulsividad de la acción. . Relaciones negativas con los adultos. 	<ul style="list-style-type: none"> . Iniciación temprana en el consumo de drogas. . Actitudes favorables hacia el consumo de drogas. . Propensión a buscar riesgo, o la impulsividad de la acción. . Relaciones negativas con los adultos.
RELACIONADOS CON LOS IGUALES	<ul style="list-style-type: none"> . Susceptibilidad a la presión de los iguales hacia el consumo. 	<ul style="list-style-type: none"> . No fácilmente influenciado por los iguales. . Resistencia a la presión de los iguales para consumir.
ESCOLARES	<ul style="list-style-type: none"> . Bajo apego a la escuela. . Fracaso escolar repetido. . Normas escolares no claras, permisivas o favorables al consumo de drogas (legales). . Consumo de drogas (legales e ilegales) en la escuela. . Estar expuesto a modelos consumidores de drogas (legales). 	<ul style="list-style-type: none"> . Oportunidades y refuerzo para la implicación prosocial. . Creencias saludables y claros estándares de conducta. . Cuidado y apoyo del profesorado y del personal del Centro. . Clima institucional positivo.
FAMILIARES	<ul style="list-style-type: none"> . Actitudes parentales favorables al consumo de drogas. . Implicación de las madres y los padres en el consumo de drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> . Creencias saludables en la familia y claros estándares de conducta. . Altas expectativas parentales en relación con los hijos. . Sentido de confianza básico en los hijos.

Habilidades para la vida

UNA PROPUESTA DE ACTUACIÓN.

Llamamos habilidades para la vida a un conjunto de habilidades consideradas como genéricas que capacitan al individuo para resolver problemas en el terreno interpersonal. Varios estudios indican que enseñar estas habilidades, es más eficaz para prevenir un comportamiento perjudicial que su enseñanza para solucionar un problema concreto o específico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve que debe ser en los programas escolares donde se enseñen habilidades para la vida y donde la juventud adquiere la capacidad de elegir modos de vida saludables. La OMS estima indispensables para la vida las siguientes habilidades:

Capacidad de tomar decisiones.

Capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales.

Capacidad de resolver problemas.

El autoconocimiento.

Capacidad de pensar en forma creativa.

Capacidad de experimentar empatía.

Capacidad de pensar en forma crítica.

Capacidad de controlar las emociones.

Capacidad de comunicarse con eficacia.

Capacidad de manejar la tensión y el estrés.

En la propuesta de actividades posterior, vamos a tratar de desarrollar en la escuela, factores de protección relacionados con las habilidades sociales, la autoestima, la percepción de los riesgos relacionados con el consumo de drogas y la educación de hábitos saludables, entre ellos el empleo del tiempo libre.

HABILIDADES SOCIALES: Podemos definir las como aquellos "repertorios de comportamientos sociales que, cuando se utilizan en la interacción social tienden a provocar reforzamiento positivo y, generalmente, dan como resultado consecuencias positivas. La adquisición de habilidades sociales prepara al individuo para la participación competente y eficaz en diversos aspectos de la interacción humana" (L. Michelson, D.P. Sugai, R.O. Wood, A.E. Kazdim, 1983. / Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento. Barcelona: Martínez Roca.).

Por tanto, habilidades sociales son el conjunto de capacidades que posee un individuo para conseguir algo, defender o expresar una opinión o pedir algo sin herir a los demás. Una persona con habilidades sociales es capaz de resolver un problema de forma pacífica y aportando alternativas a la solución del problema. Esto hace que nos llevemos mejor con las personas que nos rodean (familia, amigos, profesores, etc.).

Hay habilidades muy simples como mostrarse agradecido con alguien que nos ha hecho un obsequio, y otras difíciles como pedir favores, expresar una queja o decir que no.

En general, podemos distinguir tres formas distintas de actuar en las relaciones con los demás:

1. AGRESIVA: No respeta la opinión, ni los derechos y sentimientos de los demás. Arremete verbalmente con insultos, amenazas y comentarios hostiles. Intenta controlar a los demás y conseguir cualquier cosa a cualquier

2. PASIVA: No se defiende ni expresa sus derechos, intereses, necesidades y opiniones, por lo que los demás no le tienen en cuenta. Permite que los demás le digan lo que tiene que hacer, le controlen y subyuguen. Su conducta no verbal es de evitación (no mira a los ojos y el tono al hablar es bajo).

3. ASERTIVA: Se expresa, cuando siente y quiere algo, sin ofender ni molestar a los demás. Defiende sus derechos sin infringir los de los demás. Puede cumplir o no sus objetivos, pero se siente seguro y conforme con sus decisiones. Dice lo que siente y piensa. Una respuesta asertiva es sincera, constructiva y satisfactoria para ambas partes.

Las habilidades sociales son muy diversas y han sido objeto de numerosos estudios y publicaciones. Las que se incluyen a continuación han sido seleccionadas teniendo en cuenta su relevancia en la prevención del consumo de drogas en escolares.

HABILIDAD	DEFINICIÓN	ESTRATEGIAS PARA APRENDER A :
Expresar sentimientos	Capacidad para transmitir a los demás cual es nuestro estado de ánimo porque de esta manera podrán comprendernos y tendremos la posibilidad de que nos ayuden a buscar soluciones. En cualquier caso, hablar de lo que nos pasa puede ayudarnos a sentirnos mejor.	<ul style="list-style-type: none"> . Pensar en la causa del estado en que me encuentro. . Analizar los cambios que se experimentan en el organismo (sudor, temblor, enrojecimiento, dolor de estómago). . Buscar el nombre de lo que se está sintiendo (rabia, tristeza, alegría, miedo, decepción, enfado...). . Pensar en una persona (o más de una) con quién compartir estos sentimientos. . Expresar esos sentimientos.
Mensajes yo	Son formas de expresarse que facilitan el diálogo porque la otra persona no se siente mal al responsabilizarse el sujeto de lo que dice.	<ul style="list-style-type: none"> . Hablar en primera persona, iniciando la frase con las palabras "yo, me". . Expresar sentimientos, ideas, propuestas, etc. <p>Ejemplos: No tienes razón/Yo pienso de otra forma Préstame un lápiz/Me puedes prestar un lápiz Vamos a bailar/Me gustaría bailar</p>
Decir no	<p>Muchas veces es muy difícil decir que no. Las personas que no saben hacerlo de la forma apropiada llegan a sentirse frustrados y resentidos. La dificultad se incrementa según el estatus del interlocutor y según el coste de la negativa.</p> <p>Las niñas y los niños con frecuencia se ven arrastrados a realizar actividades que realmente no desean sólo porque no han sido capaces de decir que no.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Elegir palabras correctas. . Tener en cuenta el estatus del interlocutor. . Expresar los motivos de nuestra negativa. . Tratar de ofrecer otra alternativa. . Responder de forma sincera.

HABILIDAD	DEFINICIÓN	ESTRATEGIAS PARA APRENDER A :
Hacer críticas/ expresar quejas	<p>Con frecuencia es difícil expresar una queja de forma adecuada. Siempre se debería expresar una queja con la intención de mejorar la situación que la provoca, no para herir a los demás. Se pretende evitar enfadarse con la otra persona y sentirse frustrado y agredido.</p> <p>Las quejas pueden ser negativas cuando se realizan con demasiada frecuencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Elegir palabras correctas. . Dar a la otra persona la oportunidad de explicarse y que repare el daño. . Dejar claro cómo nos sentimos.
Recibir críticas	<p>Puede ayudar a mejorar nuestro comportamiento, debemos recibirlas con el pensamiento de que la otra persona quiere ayudarnos a mejorar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Escuchar atentamente, sin interrupciones. . Expresar nuestro agradecimiento por el interés demostrado y reconociendo la parte de razón de nuestro interlocutor. . Evitar responder con otra crítica. . No justificarse, sino disculparse. . Buscar soluciones e intentar llegar a acuerdos.
Escucha activa	<p>Si escuchamos correctamente, la persona que nos habla sabrá que nos interesa lo que dice y podremos comprender lo que nos quiere transmitir. De este modo, además de obtener información muy interesante, las relaciones que establezcamos serán satisfactorias para los demás y también para nosotros mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Emplear tanto el lenguaje verbal como el no verbal, utilizando expresiones confirmatorias y adoptando una postura corporal relajada y receptiva. . Mirar a los ojos. . Expresar atención. . Asentir con la cabeza. . Resumir lo que nos han dicho para asegurarnos de haberlo entendido. . No interrumpir. . No mostrar desacuerdo. . Evitar quitarle la palabra para contarle nosotros cuando creemos saber lo que nos quiere decir.
Responder a las irritaciones de los demás	<p>Si respondemos a una persona que está muy enfadada, fuera de sí, en el mismo tono, además de no solucionar nada, nos arriesgamos a terminar con algún problema añadido, como por ejemplo un enfado con un amigo o incluso entrar en discusiones violentas que, como todos sabemos, no solucionan nada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Mostrarnos comprensivos con su estado de ánimo. . Escuchar lo que quiere decir y tratar de comprender su problema antes de responder. . No intentar calmarla, más bien dejar que se desahogue. . Mantener un tono de voz calmado. . Al final, expresar cómo nos hemos sentido ante su forma de actuar. . Pedirle que la próxima vez intente controlarse.
Tomar decisiones	<p>Algunas decisiones son muy difíciles de tomar, sobre todo cuando incluyen implicaciones para nuestro futuro o las ventajas e inconvenientes de las distintas opciones no están claras. Esta capacidad ayuda al menor y al adolescente a reducir la ansiedad de la indecisión, mejorando la calidad de su interacción social y aumentando las probabilidades de optar por la alternativa más beneficiosa para él. También puede evitar que en algún momento los demás decidan por él.</p>	<ul style="list-style-type: none"> .. No precipitarse. . Recoger toda la información que se precise. . Tener claras todas las opciones. . Calcular las ventajas y las consecuencias de cada una de las opciones. Se pueden hacer las siguientes preguntas: ¿Cuál es mi objetivo?, ¿Me ayuda a conseguir lo que quiero?. . Hacerse una idea de lo que habría que hacer, según la alternativa elegida. . Hacerlo.

HABILIDAD	DEFINICIÓN	ESTRATEGIAS PARA APRENDER A :
Interacciones de grupo	<p>Es muy importante para una chica o un chico tener habilidades para contactar con grupos porque de esta forma puede conocer a más gente, tener más amistades y elegir aquellas personas con quien tengan mayor afinidad en cuanto a aficiones e intereses.</p> <p>Hay muchos adolescentes que tienen dificultades para relacionarse con un grupo, a pesar de que es una necesidad para ellos sentirse miembros de un grupo con el que relacionarse y en el que sentirse aceptados.</p> <p>Las dificultades para entrar en contacto con otros grupos les llevan, en ocasiones, a realizar actividades poco saludables por miedo a ser rechazados y quedar fuera de él.</p>	<p>. Es muy importante saber lo que hacen, cómo piensan. Para ello se les debe escuchar. Así, además, sabrán que te interesas por ellos.</p> <p>. También es importante que el grupo os conozca a vosotros. Intervenir en las conversaciones con tono alto, seguro (no agresivo) y mostrarnos sinceros, sin miedo al rechazo. Pero evitar ser "plastas" con temas que no interesen a nadie o impidiendo que los demás tengan la oportunidad de hablar.</p> <p>. Dirigiros al grupo en general, o al menos a la mayoría de ellos. Evitar hacer grupitos o separaros con algún miembro en concreto. Si necesitáis hablar con alguien en particular, hacerlo más tarde.</p>

LA AUTOESTIMA: Se define como "la valoración personal y subjetiva que hace cada individuo de sí mismo". Durante todo el proceso madurativo podemos destacar dos elementos claves: la formación de la autoestima y la formación de la identidad personal. Es, por tanto, fundamental tener en cuenta ambos conceptos madurativos en el proceso educativo de un individuo, siendo prioritario el fomento de la asimilación y construcción de una imagen positiva de sí mismo.

La identidad personal y la autoestima comienza a formarse desde los primeros años de la vida. Ya en los currículos de la Etapa Primaria se incluye el concepto de la propia imagen. Al principio de esta etapa la niña y el niño se definen a sí mismos y se diferencian de los otros por sus rasgos físicos. Es más tarde, entre los ocho y nueve años cuando se diferencian los rasgos psicológicos y aparecen los primeros signos de vergüenza y orgullo. Alrededor de los 10 años hay un aumento de la autoconciencia: las niñas y los niños presentan un mayor reconocimiento de sí mismos y toman conciencia de cómo son percibidos por las otras personas (Haeussler, I y Milicic, N, 1996).

En la formación del autoconcepto intervienen fundamentalmente las valoraciones de los progenitores y el profesorado. La valoración que su familia transmite a la niña o al niño tiene una especial trascendencia en el desarrollo de la autoestima. Se valoran los comportamientos del menor, las expectativas que se tengan de él, confianza o desconfianza en sus capacidades, etc.

El lenguaje, verbal y no verbal, es el instrumento mediante el cual se transmiten estas percepciones. También los profesores en la escuela influyen en la formación del autoconcepto de los niños. Una buena autoestima favorece el aprendizaje, la adquisición de autonomía personal, facilita el desarrollo de la creatividad y mejora las relaciones interpersonales.

UNA PERSONA CON UNA AUTOESTIMA BAJA:

- Tendrá dificultades para solucionar situaciones conflictivas.
- Se dejará llevar por los demás.
- Se comportará de forma irresponsable respecto a su propia salud y seguridad y respecto a la de los demás.
- Elegirá un entorno social que no le aporte satisfacción afectiva ni referentes saludables.
- Ocultará sus sentimientos.

UNA PERSONA CON UNA AUTOESTIMA ALTA SERÁ CAPAZ DE:

- Actuar de forma independiente.
- Asumir responsabilidades.
- Demostrar sus sentimientos.
- Tolerar la frustración.
- Establecer relaciones sociales enriquecedoras.
- Hacer respetar su opinión.

La investigación asocia mayor riesgo de consumo de drogas en personas inseguras, emocionalmente inestables, con un autoconcepto pobre, con poca autonomía, con una imagen negativa de sí mismos, etc.

PERCEPCIÓN DE RIESGO, INFORMACIÓN Y TOMA DE DECISIONES: La curiosidad propia del preadolescente y la búsqueda de información como respuesta a la misma, nos facilita la intervención formativa con las niñas y los niños de 10-12 años del Tercer Ciclo de Educación Primaria.

Esta intervención preventiva, nos va a permitir anticiparnos a la adolescencia y lograr "suavizar" aspectos propios de la misma, si los trabajamos en esta edad más apacible de la infancia. Sabemos que el/la adolescente, en su proceso de afirmación como persona adulta, necesita demostrarse a sí mismo/a y a los demás la capacidad que tiene para enfrentarse a ciertos riesgos, lo cual le puede llevar a situaciones de cuyas consecuencias se deriven secuelas negativas que, en ocasiones, pueden llegar a ser irreversibles para ellos.

Desde la escuela podemos ofrecer al alumnado instrumentos de protección que le ayuden a adquirir la capacidad para anticipar el peligro, ante las situaciones de riesgo a las que posteriormente se va a enfrentar y a valorar el coste que dichas situaciones podrían suponer para él o para los demás.

La capacidad que cualquier persona puede tener para tomar decisiones adecuadas cuando se enfrente a determinadas situaciones, está directamente relacionada con el tipo de información de la que dispone respecto a dicha situación y al entrenamiento para resolver problemas que haya podido tener.

La difusión de información relativa a las drogas, veraz y exenta de exageraciones, sobre sus características y los problemas que éstas pueden suponer para la salud, lejos de favorecer su consumo (como ha quedado demostrado en diversos estudios), puede constituir un importante elemento de prevención, utilizada como punto de partida para el análisis y la reflexión sobre el consumo de las drogas y los riesgos asociados, en una edad en la que la mayoría de las niñas y los niños todavía no han quedado expuestos a éstos.

HÁBITOS SALUDABLES:

EL EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE:

Todas las personas realizamos diferentes actividades durante la jornada diaria. Podemos distinguir cinco tipos de actividades en las que ocupamos nuestro tiempo:

- El tiempo destinado a la satisfacción de necesidades
- El tiempo destinado a trabajo productivo
- El tiempo de estudio
- El tiempo para la realización de trabajos del hogar
- El tiempo de ocio o tiempo libre (Gil Calvo, E y Menéndez Vergara, E. (1985). Ocio y prácticas culturales de los jóvenes)

El tiempo de ocio es aquél en el que la persona realiza actividades que no son consideradas de carácter obligatorio y ocupacional. En este espacio, la persona desarrolla sus preferencias, aficiones, gustos, etc.,. Se trata de lo que podríamos denominar actividades placenteras, de carácter satisfactorio y tienen un carácter voluntario.

La ocupación del tiempo de ocio se puede realizar de forma individual y en grupo. La juventud escolarizada dispone de una importante cantidad de tiempo libre, debido a que cuentan con numerosas fracciones de descanso en su proceso educativo, como son fiestas, puentes, vacaciones en diferentes épocas del curso escolar, jornada escolar intensiva con actividades extraescolares dentro del centro educativo, etc.

Para la gran mayoría de adolescentes la actividad preferida en su tiempo de ocio es estar con sus amistades. Esto significa que gran parte de su tiempo se canaliza a través del grupo de iguales. Para la juventud las actividades que realizan con su grupo de amigos constituyen una de las principales fuentes de diversión, a la vez que les ayuda a desarrollar y potenciar su identidad y autoestima. Del culto que nuestra sociedad hace del tiempo libre, de la importancia que tiene para la juventud y la adolescencia como forma de socialización y de las características que actualmente muestra el ocio de las/los adolescentes y jóvenes (botelleo, abuso de alcohol y consumo de otras drogas, violencia callejera, etc.), se desprende que centrar las bases educativas del ocio en la preadolescencia es una tarea nada desdeñable.

La práctica del tiempo libre puede ser un medio de diversión y relajación de nuestras tareas cotidianas a través de actividades que aporten satisfacciones y experiencias positivas, o también pueden aportar vivencias negativas que perjudiquen la salud, de ahí la importancia de aprender a hacer un uso adecuado del tiempo libre, de tal forma que, las potencialidades de este espacio de tiempo, se rentabilicen al máximo.

Diferentes estudios señalan que existe una relación entre la práctica de determinadas formas de ocio y el consumo de drogas. El fenómeno del consumo de alcohol y tabaco está estrechamente relacionado con la necesidad de la juventud de relacionarse con su grupo de iguales y de ocupar su tiempo de ocio. Son percibidos como un instrumento que facilita la diversión y el contacto entre jóvenes, es decir, se establece un binomio de consumo de droga-diversión.

Así pues, una de las estrategias preventivas que actualmente hay que tener en cuenta es la educación en hábitos saludables en el tiempo libre, además de poder disponer y disfrutar de alternativas de ocio saludables.

El papel del profesorado

CÓMO POTENCIAR CONDUCTAS POSITIVAS EN LOS ALUMNOS.

La investigación ha puesto de manifiesto que las conductas del repertorio de habilidades para la vida se pueden aprender, fortalecer, debilitar o favorecer mediante la imitación. Actuar con agresividad, ayudar a otros, comportarse de manera independiente, planificar los estudios, hablar de determinada forma, ser emocionalmente maduro, comportarse en sociedad, demostrar dependencia, ser reservado, etc., son ejemplos de ello.

Incluimos este apartado aquí porque el profesional docente de forma natural, tiene un importante instrumento a su disposición, su propio liderazgo ante sus alumnas y alumnos. Este atributo le capacita ante el alumnado para ejercer una función de modelado y le compromete ante sus alumnas y alumnos con su propio comportamiento. Es evidente que el modelado constituye una herramienta valiosa en la enseñanza de nuevas conductas.

El modelado, definido como el aprendizaje del comportamiento por imitación de otra persona, para que sea eficaz, debe ser potenciado, haciendo que se den un conjunto de circunstancias, unas propias del modelo, otras de la situación y otras del adiestrado.

Podemos señalar como potenciadores de la imitación los siguientes:

- En cuanto a las características del modelo, el aprendizaje será más efectivo cuando la persona a imitar aparezca como muy cualificada y con experiencia, con un estatus importante, con control sobre las recompensas que desea la chica o el chico, del mismo sexo, edad y clase social, simpática/o y amable y que reciba recompensas por lo que haga.
- En cuanto a las características de la situación, será más efectivo el modelamiento cuando las conductas a imitar se presenten con claridad y precisión, gradualmente de menor a mayor dificultad, con las suficientes repeticiones, con los menores detalles innecesarios posibles, empleando más de un solo modelo.
- Sobre el adiestrado, debe saber que tiene que imitar al modelo, tener simpatía hacia éste o que le guste y ser recompensada/o por realizar lo que se espera de ella o de él.

El profesional de la educación tiene a su alcance la posibilidad de fomentar algunos factores de protección frente al consumo de drogas, incluso sin utilizar técnicas específicas. Algunas de ellas podrían ser:

Para favorecer una buena AUTOESTIMA:

- Demostrando afecto y aceptación al escolar. Teniendo en clase un clima cálido y participativo.
- Prestándole atención, aprobando y reforzando el trabajo bien hecho y el comportamiento adaptado (sin comparar unos/as alumnos/as con otros/as...).
- Transmitiéndole una valoración positiva y reconociendo sus capacidades individuales, sin descalificativos, juicios negativos y comparaciones.
- Reconociendo los éxitos de las alumnas y los alumnos, aunque sean pequeños (a nivel individual).
- Reconociendo no sólo el resultado académico, sino el esfuerzo y otras capacidades que tienen que

ver con actitudes, comportamientos, etc.

- Evaluando a la niña y al niño según su edad y características.
- Ayudándoles a asumir sus fracasos y enseñándoles que de los errores también se aprende.
- Mostrando interés por sus inquietudes, aficiones y gustos.
- Favorecer la responsabilidad mostrando confianza en sus capacidades y habilidades.
- Dándoles responsabilidades y tareas, hasta donde sean capaces de realizarlas.
- Haciendo elogios que sean ajustados a la realidad y no ambiguos.
- Reforzándoles en las situaciones en que se expresen públicamente.

Para potenciar la TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:

- Haciéndoles ver que ante un fracaso suele haber posibilidad de rectificar y, en todo caso, señalando la importancia de analizar las causas del fracaso para prevenir futuros errores.
- Haciendo que, en las ocasiones en que sea pertinente, no sientan como propios los fracasos, sino que obedecen a un conjunto de causas ajenas a ellos mismos.
- Deshaciendo el mito del "súper-niño/a": nadie es perfecta o perfecto.
- Asumiendo el profesional docente sus errores con una actitud positiva y honesta ante sus alumnas y alumnos.
- Enseñarles que, a veces, es necesario fracasar para mejorar.
- Explicándoles que las cosas no se pueden conseguir inmediatamente.
- Haciendo respetar las normas y los acuerdos, sin ceder ante sus "enfados".
- Evitar hacer públicos los malos resultados que obtengan (las notas).
- Enseñándoles a aceptar las críticas desde el mismo inicio de su escolarización, evitando la observada tendencia a valorar toda tarea positivamente (a veces inmerecidamente) durante los primeros cursos y más severamente (a veces también inmerecidamente) en los cursos superiores.

Para la ACEPTACIÓN DE NORMAS:

- Ofrecer consignas y normas claras y sencillas.
- Mantenerse firme (pero no rígido) en el cumplimiento de normas y acuerdos, sin ceder ante presiones arbitrarias y caprichosas.
- Hacer participar al alumnado en la elaboración de las normas de disciplina del grupo, haciéndoles entender que éstas son necesarias y positivas para todos.

Para enseñar a TOMAR DECISIONES:

- Incrementar poco a poco el número de ocasiones en que tienen que tomar decisiones.
- Asignarles tareas en el grupo, de tal forma que tomen decisiones que no sólo le afecten a él, sino a todo el grupo.
- Participar en un grupo en el que las compañeras y los compañeros no les permitan ser indiferentes.

Para favorecer la AUTONOMÍA:

- Encargándoles tareas individuales de su exclusiva responsabilidad.
- No dirigiendo su trabajo, limitándose a supervisarlo.
- Asignarles tareas y responsabilidades personales en el trabajo en grupo.
- Recompensando sus comportamientos autónomos.
- Procurar aprendizajes activos y significativos, en los que el alumnado sea protagonista.

Recuerda

Así mismo, se recomiendan como SUGERENCIAS GENERALES a la hora de enseñar habilidades para la vida en clase:

- Poner al alumnado en semicírculo, favorece la visibilidad de todas y todos entre sí (distribuir el mobiliario de los alumnos en clase en forma de "U").
- Iniciar las representaciones con alumnas o alumnos que sean modelos imitados, que sepamos que van a desenvolverse asertivamente.
- Que las representaciones lleguen a buen término. No permitir que una alumna o un alumno fracase en el desarrollo de la misma.
- El profesorado puede irrumpir en la representación y dar sencillas instrucciones al/los alumno/s apoyando su desenvolvimiento.
- Utilizar tonos de voz que inspiren firmeza, pero no agresividad. Tonos más bien altos.
- No hablar rápido, sino pausadamente y con buena entonación.
- Debemos dar sensación de estar tranquilos y seguros de lo que decimos.
- No forzarles a hablar.
- No permitir ridiculizar una idea o un sentimiento, ni tampoco frivolar con el esfuerzo realizado por las alumnas y los alumnos que llevan a cabo las representaciones.
- Es importante agradecer la participación a cada alumna y alumno que hayan practicado la habilidad.
- Finalizar aplaudiendo a los implicados por su colaboración.