



# CONSTRUYENDO SALUD

PROMOCIÓN DEL  
DESARROLLO PERSONAL  
Y SOCIAL

guía del profesor - 2º año

EDICIÓN REVISADA

M. Ángeles Luengo

José A. Gómez-Fraguela

Antonio Garra

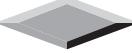
Estrella Romero



# CONSTRUYENDO SALUD

2.º AÑO

---



---

PROMOCIÓN DEL  
DESARROLLO PERSONAL  
Y SOCIAL

—GUÍA DEL PROFESOR—

M.<sup>a</sup> ÁNGELES LUENGO MARTÍN  
JOSÉ ANTONIO GÓMEZ FRAGUELA  
ANTONIO GARRA LOPEZ  
ESTRELLA ROMERO TRIÑANES

**Edita:**



**Región de Murcia**  
Consejería de Sanidad y Consumo  
Dirección General de Atención al Ciudadano  
Dipendencias y Consumo

**Imprime:**

Fotomecánica N5

**Año:**

2008

5<sup>a</sup> Edición



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE**  
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL  
Centro de Investigación y Documentación Educativa (C.I.D.E.)

© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA,  
Subdirección General de Información y Publicaciones

N.I.P.O.: 176-02-027-0  
I. S. B. N.: 84-369-3560-8  
Depósito Legal: MU-810-2005  
Realización: MARÍN ÁLVAREZ, HNOS.

# Índice

	<i>Páginas</i>
INTRODUCCIÓN .....	7
EL PROGRAMA CONSTRUYENDO SALUD .....	9
Descripción del programa .....	10
Materiales de apoyo para el 2º año .....	10
METODOLOGÍA DEL PROGRAMA .....	12
Directrices para la aplicación del programa .....	12
Colectivo al que se dirige .....	12
Periodicidad de las sesiones .....	12
Material .....	12
El papel del profesor .....	13
Principios generales .....	13
Reglas básicas .....	14
Apéndice: técnicas de trabajo grupal .....	15
DROGAS .....	17
CLARIFICAR EL SIGNIFICADO DEL TÉRMINO “DROGA” .....	19
ANALIZAR POR QUÉ EL ALCOHOL Y EL TABACO DEBEN SER CONSIDERADOS DROGAS .....	21
Tareas para casa .....	23

Sesión 2 .....	25
Analizar el concepto de dependencia a partir del proceso de habituación al consumo de tabaco.....	25
EXAMINAR LA RELACIÓN REAL ENTRE EL ESTADO FÍSICO, EL TABACO Y ALCOHOL Y CÓMO ESA RELACIÓN ES TRATADA POR LA PUBLICIDAD .....	29
Resumen .....	31
Tareas para casa .....	31
 TOMA DE DECISIONES .....	33
REVISIÓN DE LA FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR.....	35
Introducción .....	36
IDENTIFICAR SITUACIONES PROBLEMÁTICAS Y DECISIONES CON LAS QUE SE TIENEN QUE ENFRENTAR LOS ADOLESCENTES .....	36
REVISAR Y PRACTICAR EL PROCEDIMIENTO DE CINCO PASOS PARA TOMAR DECISIONES .....	38
Proceso de toma de decisiones.....	38
Práctica del proceso con toda la clase .....	39
Práctica en pequeños grupos .....	42
Resumen .....	42
 CONTROL EMOCIONAL.....	43
REVISIÓN DE LA FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR.....	45
DISCUTIR LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES Y LAS SITUACIONES QUE PROVOCAN EMOCIONES DESAGRADABLES .....	46
PRACTICAR DISTINTAS TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES DESAGRADABLES .....	49
Relajación muscular .....	49
Sesión 2 .....	51
Introducción .....	51
Repaso de lo visto en la sesión anterior.....	51
Respiración profunda .....	51
El control del pensamiento.....	52
Resumen .....	54

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN .....	55
REVISIÓN DE LA FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR.....	57
Introducción .....	57
DEFINIR COMUNICACIÓN.....	58
ANALIZAR LOS MALENTENDIDOS Y POR QUÉ SE PRODUCEN .....	58
LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL.....	59
Examinar formas de comunicación no verbal .....	59
La relación entre mensajes verbales y no verbales.....	61
ANALIZAR EL PAPEL DE LA ESCUCHA ACTIVA DENTRO DEL PROCESO DE COMUNICACIÓN.....	61
Resumen .....	63
Tareas para casa .....	63
Anexo .....	64
 INICIO Y MANTENIMIENTO DE CONVERSACIONES.....	65
REVISIÓN DE LA FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR.....	67
Introducción .....	68
EXAMINAR POR QUÉ ALGUNAS SITUACIONES DONDE TENEMOS QUE RELACIONARNOS CON OTRAS PERSONAS NOS PRODUCEN INCOMODIDAD .....	68
ANALIZAR EL TIPO DE CONDUCTA QUE SE SUELE DAR ANTE ESTAS SITUACIONES .....	69
PRACTICAR CÓMO INICIAR, MANTENER Y FINALIZAR CONVERSACIONES .....	70
El inicio de una conversación .....	71
Mantenimiento de la conversación.....	72
Finalizar la conversación.....	73
Práctica de las habilidades de conversación .....	73
Tareas para casa .....	75
 LA EXPRESIÓN DEL ENFADO Y LA DEFENSA DE LOS DERECHOS .....	77
IDENTIFICAR SITUACIONES EN LAS QUE DEBEMOS MANIFESTAR NUESTRO ENFADO O DEFENDER ALGÚN DERECHO	79
ANALIZAR LOS PASOS QUE SE DEBIERAN DAR PARA REACCIONAR DE UNA FORMA NO VIOLENTA.....	81
Practicar la expresión del enfado .....	82

Practicar la defensa de los derechos .....	84
Tareas para casa .....	85
Resumen .....	85
ANEXO .....	87
LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS.....	89
IDENTIFICAR SITUACIONES EN LAS QUE LOS DEMÁS INTENTAN PERSUADIRNOS Y LAS PRINCIPALES ESTRATEGIAS EMPLEADAS .....	92
IDENTIFICAR DISTINTAS FORMAS DE RESPONDER A ESAS INFLUENCIAS.....	93
PRACTICAR RESPUESTAS ANTE LA PRESIÓN DE LOS DEMÁS (ESPECIALMENTE EN SITUACIONES EN LAS QUE SE PRESIONA PARA TOMAR DROGAS O REALIZAR CONDUCTAS ANTISOCIALES) .....	95
RESUMEN .....	96

# Introducción

---



# El programa Construyendo Salud

---

En este manual se presentan las sesiones de apoyo del programa educativo "Construyendo Salud" con el que se persigue la promoción del desarrollo personal y de estilos de vida saludables en los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria.

El programa fue desarrollado a partir de la evidencia empírica sobre los factores psicosociales que determinan el consumo de drogas y la conducta antisocial en la adolescencia. En las últimas décadas, un amplio cuerpo de estudios empíricos y de modelos teóricos han apuntado la estrecha relación que existe entre este tipo de comportamientos. Tanto el consumo de drogas como la conducta antisocial se consideran manifestaciones de lo que se ha venido a llamar "conducta problema". Ambos son comportamientos antinormativos, cuyo inicio suele producirse en los primeros años de la adolescencia. Además, esos comportamientos parecen tener unos determinantes comunes: la presión del grupo de compañeros; la necesidad de buscar experiencias novedosas; las dificultades para resolver problemas de modo racional y reflexivo; la necesidad de compensar una autoimagen negativa o la ausencia de un adecuado autocontrol emocional no son más que algunos de los factores que incrementan el riesgo de desarrollar estos hábitos poco saludables.

La naturaleza multicausal de las conductas problema hace que las estrategias de prevención deban potenciar un amplio rango de habilidades. Además de enseñar a resistir las influencias que invitan al consumo o a la conducta antisocial, habrá que desarrollar diferentes competencias personales (toma de decisiones, control emocional, habilidades sociales, etc.) que permitan a los y las adolescentes un desarrollo saludable, reduciendo así su motivación por buscar cauces de acción alternativos que, en muchas ocasiones, se pueden materializar en conductas antisociales.

La adquisición de tales competencias es objetivo del programa "Construyendo Salud". El punto de partida del programa fue la adaptación y ampliación a nuestro país de uno de los programas de prevención de drogas mejor diseñados y evaluados en el ámbito anglosajón, el "Programa de Entrenamiento en Habilidades de Vida" (Life Skill Training) desarrollado en la Universidad de Cornell (Nueva York) por G.J. Botvin. La aplicación y reelaboración en nuestro país de esos materiales a lo largo de varios años han ido configurando el programa "Construyendo Salud" hasta la versión actual.

# Descripción del programa

## Descripción del programa

Este programa ofrece a la comunidad educativa una estrategia de prevención adecuada a la realidad española y dirigida a la prevención, no sólo del consumo de drogas en las primeras etapas de la adolescencia, sino también de la conducta antisocial.

El programa está compuesto por siete componentes:

- 1. Un componente informativo.** A pesar de que se ha demostrado que la información, por sí sola, no previene el consumo, proporcionar conocimientos sobre las drogas es un componente necesario para facilitar una toma de decisiones racional y responsable. Así pues, en el programa se incluye un componente informativo en el que se presta especial atención a los efectos a corto plazo del consumo de esas substancias y a rebatir las falsas creencias existentes sobre cada una de ellas.
- 2. Un componente de toma de decisiones,** dirigido a potenciar el desarrollo de un pensamiento crítico y a proporcionar habilidades para tomar decisiones.
- 3. Un componente centrado en la autoestima,** en el que se examina el concepto de autoimagen, su formación y su relevancia para la conducta; además de enseñar una serie de pasos útiles para fomentar la autoestima.
- 4. Un componente centrado en el control emocional,** en el cual se examina lo que son las emociones (prestando especial atención a la ansiedad y la ira) y se enseñan algunas técnicas para afrontarlas adecuadamente.
- 5. Un componente de entrenamiento en habilidades sociales,** dirigido a facilitar la adquisición de distintas habilidades necesarias para llegar a ser socialmente competentes.
- 6. Un componente de tolerancia y cooperación,** en el que se trabaja la importancia de reconocer y respetar el valor de las diferencias y se discute la importancia del trabajo cooperativo dirigido a promover actitudes prosociales.
- 7. Un componente centrado en las actividades de ocio,** en el que se discuten alternativas de ocio para satisfacer la necesidad de buscar sensaciones nuevas y variadas que tienen los adolescentes y se destaca la importancia de decidir responsablemente en qué invertir este tiempo.

Estos componentes se desarrollan durante el primer año a lo largo de 17 sesiones aplicadas dentro del horario escolar a los estudiantes de primero de E.S.O.

# Materiales de apoyo para el 2º año

El material que aquí se presenta corresponde a las sesiones de apoyo para el segundo año. Con ellas se pretende fortalecer los conocimientos y habilidades adquiridas el año anterior. La evidencia empírica respalda su valor a la hora de ayudar a consolidar los logros adquiridos.

Este material está compuesto por las siguientes 9 sesiones:

Unidad	N.º de Sesiones
Drogas	2
Toma de decisiones	1
Control emocional	2
Habilidades de comunicación	1
Inicio y mantenimiento de conversaciones	1
Expresión del enfado y defensa de los derechos	1
La presión de los compañeros	1

Los contenidos guardan bastante similitud con los tratados en el primer año. Esto es lógico si tenemos en cuenta que el principal objetivo de este material es ayudar a consolidar lo aprendido durante el año anterior. Sin embargo hemos procurado introducir los suficientes cambios como para que a los y las estudiantes no les resulte repetitivo.

En general, se ha dado especial importancia a:

1. Revisar los conceptos y habilidades importantes
2. Proporcionar a los estudiantes la oportunidad para practicar habilidades específicas.

En concreto, con las primeras dos sesiones (Drogas) se pretende trabajar sobre lo que es una droga y dejar claro en el alumnado que el tabaco y el alcohol reúnen todas las condiciones para ser consideradas como tal. En la tercera sesión (Toma de decisiones) se repasa el procedimiento aprendido el año anterior y se práctica en situaciones habituales para ellos. Con la cuarta y quinta sesión (control emocional) se profundiza en la comprensión de las emociones y se repasan y practican estrategias para el manejo de los estados emocionales desagradables. En las cuatro sesiones restantes se pretenden entrenar habilidades sociales que consideramos especialmente relevantes para el logro de un desarrollo saludable en la adolescencia. Se empieza con una sesión centrada en la comunicación y las formas de mejorarla. En las tres sesiones restantes se proponen guiones para comportarse habilidosamente en situaciones concretas: A la hora de mantener conversaciones con otras personas; a la hora de expresar el enfado y defender los propios derechos de una forma no violenta y a la hora de resistir la presión de los demás.

Cada una de las sesiones está diseñada para ser aplicadas en el periodo de una clase de 45 – 50 minutos, aunque somos conscientes que el material incluido en cada sesión puede dar para más de una clase, especialmente en aquellos casos en los que se produzca una gran implicación del alumnado en las actividades propuestas. En estos casos, el profesor o profesora puede utilizar más de una clase, pero debe procurar ajustarse en lo posible al tiempo preestablecido para poder abordar todas las sesiones sin que se produzca cansancio en los estudiantes. La temporalización de las actividades repartidas en 9 clases deben ser consideradas como una orientación de mínimos, siendo probable que se necesiten 2 ó 3 horas más de las propuestas para finalizar el programa.

# Metodología del programa

---

## Directrices para la aplicación del programa

### Colectivo al que se dirige

El colectivo al que se debe aplicar estas sesiones se corresponde con los alumnos del segundo curso del primer ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria que hubieran recibido en primero las sesiones originales. Aunque los debates y reflexiones propuestas en las actividades, así como las habilidades enseñadas también pueden ser de gran utilidad para los estudiantes que no hayan recibido las sesiones previas.

### Periodicidad de las sesiones

El programa ha sido diseñado para ser aplicado de forma íntegra y en el orden propuesto. Puede ser aplicado por un único profesor o profesora, a razón de una o dos sesiones por semana, o de una forma más intensiva, si son varios los interesados en realizarlo. De todas formas, lo recomendable es que sea el tutor del curso el responsable de llevarlo a cabo, ya que sus contenidos se adecuan en gran medida a los objetivos que se persiguen con la Acción Tutorial (promoción de un desarrollo personal integral, facilitación del desarrollo de la identidad y del proceso de toma de decisiones, propiciar la adquisición de capacidades sociales de convivencia, etc.).

### Material

El material necesario para la aplicación de las sesiones de apoyo consiste en este Manual del Profesor, junto con el material del Manual del Alumno para el segundo año, y el CD o la Cassette de Relajación para utilizar en la unidad de control emocional (es la misma que se empleó ya en las sesiones del primer año).

---

## El papel del profesor

Los profesores tienen un doble papel a la hora de aplicar el Programa "Construyendo Salud":

1. Facilitar la discusión de los temas relevantes que se tratan en las distintas unidades.
2. Promover la adquisición de habilidades personales y sociales específicas.

Cuando decimos que los profesores deben facilitar la discusión, nos estamos refiriendo a que su papel debe ser el de guía de los debates del aula, y no el de aportar información sobre los temas tratados. Esto ayudará a incrementar la eficacia del programa ya que, en estos temas, los adolescentes tienden a dejarse llevar más por el grupo que por lo que le dicen las figuras de autoridad. Por otra parte, cuando hablamos de adquisición de habilidades, nos estamos refiriendo a algo más complejo que la mera transmisión de conocimientos. Para llegar a adquirir las habilidades que se tratan en el programa, sin duda es necesario transmitir conocimiento sobre el procedimiento a seguir, pero tan importante o más es el ensayarla y motivar para su puesta en práctica en situaciones de la vida real.

El material que se recoge en este manual conduce por sí mismo a una presentación didáctica del tema a abordar. En las dos primeras sesiones el profesor, tiene que actuar como "facilitador" para guiar las discusiones y la adquisición de conocimientos. En las restantes, además de este papel, deberían adoptar también un papel de "entrenadores" de habilidades. Para desempeñar esa función vamos a presentar brevemente los pasos que habría que realizar:

- ☞ **Instrucción:** Consiste en enfatizar la importancia de la habilidad a la que nos estamos refiriendo, así como aquellos aspectos de especial relevancia para su adquisición.
- ☞ **Demostración:** Medio por el cual se presenta a los alumnos un ejemplo eficaz de cómo se debe desarrollar tal habilidad. Esta ejecución puede correr a cargo del profesor, pero lo ideal es que sea un compañero de los alumnos quien la realice. A esta estrategia se la denomina "modelado".
- ☞ **Práctica:** Con ella se pretende que los alumnos ensayan la habilidad entrenada. Una forma fácil de hacerlo es pidiendo a los alumnos que representen situaciones específicas donde se deba aplicar la habilidad enseñada. (Ver el "Ensayo Conductual" en el anexo).
- ☞ **Retroalimentación y refuerzo social:** Este proceso consiste en dar información a los alumnos sobre cómo realizó la habilidad. Es muy importante priorizar el refuerzo de los aspectos positivos de esa ejecución, antes de criticar lo negativo, para así lograr una motivación positiva hacia la participación.

---

## Principios generales

Independientemente de las técnicas que se utilicen en cada una de las sesiones, los siguientes principios generales han sido útiles a los profesores que han aplicado este programa:

- ☞ Estimular la discusión activa entre los alumnos.
- ☞ Dirigir los debates para asegurar que son tratados los puntos principales y que toda información errónea es corregida.
- ☞ Potenciar la participación de los alumnos animándolos a intervenir y reforzando positivamente a los estudiantes en todas las actividades.
- ☞ Siempre que sea posible, intentar tratar las cuestiones o problemas sugeridos por los alumnos.

---

## Reglas básicas

La aplicación de este programa puede suponer en algunos casos el cambio sustancial en la forma de trabajar en el aula (debates, fomento de la participación activa, realización de representaciones, etc.). Si esto es así, puede ser apropiado que, cuando se presenta el programa, también se establezcan una serie de reglas básicas de funcionamiento durante las sesiones. A continuación exponemos algunas que se han establecido en aplicaciones previas:

- ☞ A todos se les debe dar la oportunidad de participar.
- ☞ **Hablar de uno en uno.** Aunque se debe permitir que los alumnos intervengan libremente cuando tienen algo que decir, es necesario establecer mecanismos para regular esa participación. Pedir que levanten la mano para pedir la palabra es muy útil para evitar que hablen varios a un mismo tiempo.
- ☞ Todos son libres de expresar sus opiniones o participar en las actividades de clase sin estar sujetos a críticas.
- ☞ Nadie debe ser obligado a participar si realmente no quiere, aunque todo el mundo debe ser animado a hacerlo.
- ☞ Todo lo que se trate en clase debe quedar dentro de clase.

Estas reglas pueden no ser adecuadas en todas las condiciones. Así pues, deben ser modificadas para acomodarse a las situaciones particulares.

## Técnicas de trabajo grupal

Se presentan a continuación una serie de técnicas de trabajo en grupo que pueden resultar muy útiles para desarrollar la mayor parte de las sesiones.

### Torbellino de ideas

Su objetivo es promover la producción de ideas. Se parte de una cuestión o problema planteado de forma clara. La norma fundamental de la técnica es que cada persona aporte con total libertad tantas ideas como le sea posible; toda idea sugerida es admitida y la crítica o valoración de la misma se deja para una vez que ya no surjan nuevas propuestas.

### Phillips 6.6

Esta técnica es útil para promover rápidamente la participación de todos los miembros de un grupo. El procedimiento consiste en dividir la clase en grupos de seis personas para que discutan durante seis minutos una cuestión y saquen sus conclusiones. Una vez finalizado el tiempo se asigna a cada grupo un minuto para que su portavoz exponga los resultados del debate y se inicia una discusión de las conclusiones con toda la clase.

### Debate

Es una técnica apropiada para el intercambio de ideas y puede contribuir a promover la tolerancia puesto que cada participante tiene la oportunidad de exponer su punto de vista y de considerar el de los demás. La técnica consiste en que personas que tengan posturas diferentes ante un tema discutan ante el resto de la clase teniendo, el resto que posicionarse.

### Role-playing o ensayo conductual

Se trata de representar situaciones de la vida real con la finalidad de entrenar las habilidades necesarias para afrontarlas adecuadamente. Se debe explicitar la situación o caso concreto que se va a tratar y se distribuyen los papeles de los "personajes" entre los participantes. En la representación se debe procurar la naturalidad, el realismo, la expresividad y la adecuación al papel atribuido.



# Drogas

## SESIÓN N.º 1 Y 2

### OBJETIVO GENERAL

Concienciar a los estudiantes de que el tabaco y el alcohol también son drogas.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Clarificar el significado del término droga.
- Analizar por qué el alcohol y el tabaco deben ser considerados drogas.
- Analizar el concepto de dependencia a partir del proceso de habituación al consumo de tabaco.
- Examinar la relación real entre el estado físico, y el tabaco y alcohol y cómo esa relación es tratada por la publicidad.

### TAREA PARA CASA

Sesión 1: "Encuesta a un fumador"

Sesión 2: "Un anuncio sincero"

## Introducción para el profesor

En estas dos sesiones se trabajará con los alumnos sobre el concepto de droga y el grado en que el tabaco y el alcohol pueden ser considerados como tal. El objetivo final de la sesión es desmontar la falsa creencia de que el tabaco y el alcohol no son drogas, y con ello, fomentar actitudes negativas hacia esas sustancias en los y las adolescentes.

### Introducción

El año pasado la mayoría de vosotros ya trabajó con el programa Construyendo Salud. Con las actividades propuestas para este año se pretende seguir profundizando en los temas tratados y tocar otros nuevos.

A lo largo de estas primeras sesiones vamos a hablar de las drogas y de la problemática asociada a ellas.

Pero antes de empezar con las actividades propuestas, dedique unos minutos a establecer con la clase unas normas básicas de funcionamiento para trabajar con el programa (En la introducción le hacemos algunas sugerencias).

## Clarificar el significado del término “droga”

### Actividad:

- ☞ Divide en pequeños grupos la clase para realizar la tarea del Manual del Alumno “¿Qué entendemos por droga?”. Cada grupo ha de elaborar una breve frase en la que exponga lo que es, según ellos, una droga.

PÁG. 13

### ¿Qué entendemos por “Droga”?

Es probable que hayas oído hablar de las drogas en multitud de ocasiones, así que seguramente no te resultará demasiado difícil realizar esta primera actividad. Trabajando en grupos con compañeros de clase trata de describir con una pequeña frase lo que vosotros entendéis por “droga”.

Escribe en este recuadro la definición que te dará tu profesor/a.

Compara los aspectos claves presentes en tu definición con los de la aportada por tu profesor/a.

☞ Pida a los grupos que lean su definición en alto y anote en la pizarra los distintos aspectos que aparecen reflejados en ellas.

Leales a continuación la siguiente definición. En ella se incluyen los elementos característicos de una droga (sustancia que altera el funcionamiento del Sistema Nervioso Central y que causa algún tipo de dependencia). Pida a los grupos que la comparen con la que ellos han propuesto.

### Definición:

☞ “Droga” es cualquier sustancia que es capaz de alterar el funcionamiento del cerebro y cuyo uso regular puede provocar la aparición de dependencia (física o psicológica).

Comente con la clase los dos elementos esenciales para la definición del término “droga”.

1. Debe ser una sustancia que altera el funcionamiento del Sistema Nervioso Central (S.N.C.).

Muchos cuando hablan de drogas incluyen, además de las sustancias propiamente dichas, otras cosas como la televisión, el juego, o Internet. Pese a que existen ciertas similitudes en las conductas adictivas que pueden generar, esta posición no es correcta en un sentido estricto.

Una droga es por definición una sustancia capaz de afectar directamente al funcionamiento de nuestro S.N.C. Sus efectos varían según las sustancias de que se traten, pudiendo estimular, deprimir o alterar de alguna otra forma la actividad cerebral. Estos cambios en la actividad cerebral se manifiestan alterando la forma en que las personas piensan, sienten o se comportan.

- Pueden crear dependencia.

La dependencia hace referencia a la generación de un estado que se manifiesta con la aparición de un impulso por consumir una sustancia determinada fuerte y difícil de controlar.

Ese impulso se produce por una necesidad de experimentar los efectos de la sustancia (dependencia psíquica) o para eliminar el malestar físico (síndrome de abstinencia) ocasionado por la ausencia de su consumo (dependencia física).

# Analizar por qué el alcohol y el tabaco deben ser considerados drogas

## EL ALCOHOL

Remita a los alumnos a la actividad de su manual "¿Es el alcohol una droga?" y pídale que reflexionen en grupo sobre las preguntas que se les hacen. Después revise con la clase las respuestas dadas a cada pregunta, enfatizando el hecho de que el alcohol cumple todos los criterios para ser considerado una droga.

PÁG. 14

### ¿Es el alcohol una droga?

En la actividad anterior has visto los elementos clave para la definición del término "droga". Algunas personas no admiten que el alcohol se pueda incluir en esta categoría. En tu opinión ¿el alcohol puede ser considerado una droga?

Si	No
----	----

### ¿Por qué?

Para analizar con más detenimiento esta cuestión reflexiona sobre las siguientes preguntas.

¿El alcohol produce algún cambio en nuestra forma de pensar, sentir o comportarse?

Si	No
----	----

En caso afirmativo haz una lista que recoja algunos de esos cambios. Te puede ayudar el pensar cómo se siente, piensa o actúa una persona que ha bebido.

El uso continuado del alcohol ¿crea algún tipo de dependencia?

- **Es una sustancia que afecta al S.N.C.**

Todas las bebidas alcohólicas llevan en su composición cierta cantidad de alcohol etílico. La graduación alcohólica hace referencia precisamente al porcentaje de líquido de la bebida que es alcohol.

El alcohol afecta al funcionamiento del S.N.C. enlenteciéndolo su funcionamiento. Es por esto que se considera una sustancia depresora del mismo.

Confeccione una lista en la pizarra indicando cómo creen sus alumnos que este enlentecimiento del S.N.C. puede afectar a la forma de pensar, sentir o comportarse.

Ejemplos:

- a) El alcohol afecta a cómo piensa una persona...<sup>(1)</sup>
  - ...dificulta la capacidad de concentrarse y prestar atención
  - ...induce a tomar decisiones arriesgadas
- b) El alcohol afecta a cómo se siente una persona...
  - ...algunos se sienten tristes y deprimidos.
  - ...a otros les da por llorar.
- c) El alcohol afecta a las conductas de las personas...
  - ...muchas personas se ponen pesadas o "borde".
  - ...provoca reacciones agresivas.
  - ...se dificulta la coordinación de movimientos

- **Crea dependencia**

El alcohol crea dependencia física y psicológica. La dependencia física sólo es evidente en aquellas personas que han bebido grandes cantidades de alcohol durante varios años. En estos casos, la privación repentina del alcohol puede tener consecuencias muy graves. Solo hay que pensar que el síndrome de abstinencia alcohólica se le llama "Delirium Tremens" y es tan grave o más que el que producen otras sustancias. Hasta tal punto es así que es el único síndrome de abstinencia que puede incluso llegar a causar la muerte.

Pero no es necesario llegar a estos extremos para hablar de dependencia en el caso del alcohol. Se puede hablar de dependencia psicológica en todas aquellas personas que, pudiendo pasar largos períodos de tiempo sin probar el alcohol, necesitan beber para sentir que lo están pasando bien cuando salen.

### Aspectos a resaltar:

- ☞ El alcohol es una droga depresora del S.N.C. que reduce nuestra capacidad para pensar, sentir o actuar.
- ☞ El alcohol puede causar dependencia psicológica, y en casos de consumos intensos durante períodos prolongados de tiempo, dependencia física.

## EL TABACO

Analice ahora el caso del tabaco.

PÁG. 15

---

<sup>(1)</sup> Los efectos euforizantes que se producen en los primeros momentos del consumo se deben también al efecto depresor. Como las personas ven reducida su capacidad para pensar y controlar sus actos, su conducta se hace mucho menos reservada.

¿Es el tabaco una droga?

A continuación te proponemos otra serie de preguntas referidas al tabaco.

¿El tabaco puede ser considerado una droga?

Si	No
----	----

¿Por qué?

Seguramente conocerás a algunos adultos fumadores y te habrás fijado en lo que ocurre cuando, por algún motivo (ir en un transporte público, estar en un hospital, no tener tabaco...), no pueden fumar durante un período de tiempo determinado. ¿Qué es lo que sucede en esos casos?, ¿cómo se sienten?, ¿cómo se comportan?, ¿a qué crees que se deben esas reacciones que se observan?

- Es una sustancia que afecta al S.N.C.

Entre las muchas sustancias nocivas presentes en el tabaco se encuentra la nicotina. Esta sustancia es el componente activo del tabaco responsable de los cambios en el funcionamiento del Sistema Nervioso. En concreto, sus efectos son estimulantes.

- Produce dependencia.

A las personas que han adquirido el hábito de fumar les resulta difícil dejarlo de hacer. En cuanto pasan unas horas sin fumar empiezan a sentirse inquietos y nerviosos. Estas u otras sensaciones desagradables son síntomas de que su organismo reacciona ante la falta de nicotina (síndrome de abstinencia a la nicotina). Estos síntomas desaparecen en cuanto las personas vuelven a fumar y recuperan el nivel de nicotina en sangre al que están adaptados.

### Tareas para casa:

Pídale que, para el día siguiente, seleccionen a alguna persona fumadora que conozcan (un familiar, un conocido, etc.) y le hagan las preguntas de la encuesta que aparece en el Manual del alumno.

PÁG. 16

#### Encuesta a un fumador

Busca una persona adulta que fume habitualmente (un amigo o un familiar) y pide que conteste a las siguientes preguntas:

1. Describe brevemente la primera vez que fumaste un cigarrillo. (En qué situación se produjo?, ¿te ofreció alguien tabaco?, ¿por qué lo probaste?, ¿estabas solo o acompañado?).

2. Los primeros meses en que empezaste a fumar, ¿con qué frecuencia lo hiciste?

1 ó 2 veces al mes    Varias veces al mes    Varias veces a la semana    Todos los días

3. Esos meses, ¿qué cantidad de cigarros consumías aproximadamente a la semana?

Menos de 5    Entre 5 y 10    Entre 11 y 20    Entre 21 y 60    Más de 60

4. ¿Te mantuviste en esa cantidad y frecuencia o la incrementaste con el tiempo?

5. ¿Con qué frecuencia fumas actualmente?

1 ó 2 veces al mes    Varias veces al mes    Varias veces a la semana    Todos los días

6. ¿Qué cantidad de cigarrillos fumas actualmente a la semana?

Menos de 5    Entre 5 y 10    Entre 11 y 20    Entre 21 y 60    Más de 60

7. ¿Cómo te sientes cuando deseas fumar pero no puedes?

8. ¿Por qué sigues fumando?

9. ¿Has intentado dejar de fumar? ¿Te ha resultado fácil? ¿Por qué?

10. Si no fumas y tuvieras que decidir ahora empezar o no, ¿volverías a hacerlo?

## Sesión 2: Analizar el concepto de dependencia a partir del proceso de habituación al consumo de tabaco

---

A partir de la "Encuesta a un fumador", analice con la clase la información obtenida.<sup>(2)</sup>:

Para analizar los datos de la encuesta puede proceder de la siguiente manera:

---

<sup>(2)</sup> Los objetivos de esta actividad es abordar tres aspectos relacionados con el tabaco: el concepto de dependencia, el concepto de tolerancia y el proceso por el que se desarrolla el hábito.

1. Pregúntele por el tipo de situaciones en que se produjo el primer consumo de tabaco (pregunta 1) y haga una lista en el encuestado con las más habituales. Calcúlen el porcentaje de casos donde el primer consumo se produjo en compañía de otras personas.

$$\% = \frac{\text{Nº de casos que se inician en grupo} \times 100}{\text{nº de casos en total}}$$

### Aspecto a resaltar:

- ☞ En la mayoría de las ocasiones, los primeros consumos se producen en compañía de otras personas y no por una decisión meditada, sino por las dificultades de las personas para rechazar la invitación de otros.

2. Elabore una lista comparando los motivos que la gente dio para fumar por primera vez (pregunta 1), con los que da para hacerlo en la actualidad (Pregunta 8).

Motivo inicial	Motivo actual

### Aspecto a resaltar:

- ☞ Los motivos que llevan a la gente a empezar a fumar se centran en la curiosidad o en motivaciones de tipo social (no rechazar la oferta de otras personas, no querer ser diferente a los demás, etc.). Pero con el paso del tiempo y la adquisición del hábito de fumar las motivaciones cambian y se busca en el tabaco la desaparición del malestar causado por la abstinencia (relajarse, tranquilizarse, etc.).

3. Confeccione a continuación una tabla para sistematizar la información referida a la frecuencia y cantidad de consumo en las primeras etapas de consumo (pregunta 2) y en la actualidad (pregunta 6).

	Frecuencia		Cantidad semanal	
	Inicio	Ahora	Inicio	Ahora
Todos los días			Más de 60	
Varias a la semana			Entre 21 y 60	
Varias al mes			Entre 11 y 20	
1 ó 2 al mes			Entre 5 y 10	
			Menos de 5	

- Analice los resultados introduciendo el concepto de tolerancia <sup>(3)</sup>.

4. Sintetice en una lista los efectos que la imposibilidad de fumar produce en los fumadores habituales (pregunta 8).

Ejemplos de efectos derivados de no fumar:

— Intranquilidad	— Dificultad de concentración
— Ansiedad	— Inquietud

- Relacione esos efectos con el concepto de "síndrome de abstinencia" que ya se introdujo en un apartado anterior y la dificultad que supone dejar de fumar.

5. Para finalizar, elabore un último cuadro en el que se calcule el porcentaje de personas que se han planteado dejar de fumar; cuantos lo han encontrado fácil y cuantos difícil (pregunta 9) y cuantos consideran que fue un error haber comenzado (pregunta 10).

Intento dejar de fumar		
Dificultad		Mucha
		Poca

- Destaque el hecho de que un importante porcentaje de las personas que habitualmente consumen tabaco manifiestan un abierto rechazo hacia esta sustancia.

### Aspectos a resaltar:

- ☞ Tras probar el tabaco, los efectos farmacológicos de la nicotina hacen que se pase progresivamente desde un consumo ocasional (fumar alguna que otra vez y en situaciones muy concretas) a fumar con una regularidad mayor y en todo tipo de situaciones.
- ☞ El incremento en el número de cigarrillos consumidos se debe a que se produce "tolerancia". Este término hace referencia a la disminución de los efectos que provoca una droga tras un uso continuado de ella.
- ☞ Cuando una persona fumadora decide dejar de fumar se encuentra con dificultades para hacerlo debido a las reacciones desagradables que su organismo experimenta ante la abstinencia a la nicotina.

<sup>(3)</sup> La tolerancia es un fenómeno producido por la adaptación del organismo a una droga que hace que, para llegar a sentir los mismos efectos, se tenga que consumir cada vez una cantidad mayor.



# Examinar la relación real entre el estado físico, el tabaco y alcohol y cómo esa relación es tratada por la publicidad

## Actividad:

☞ Introduzca la tarea preguntando a los alumnos cuantos de ellos consideran que:

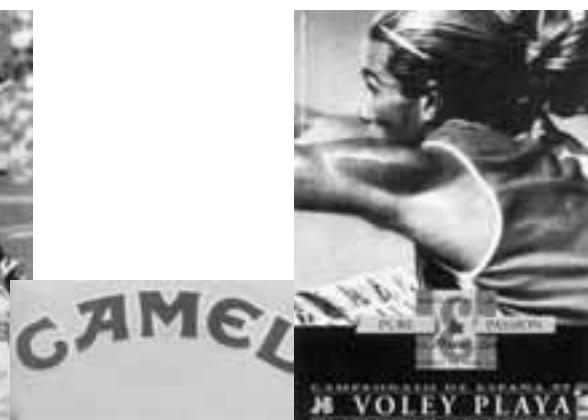
- El consumo de sustancias como el tabaco o el alcohol afectan al estado físico de una persona

☞ A continuación pida a sus alumnos que, trabajando por parejas, analicen brevemente el contenido de los anuncios publicitarios que aparecen en su Manual y que traten de encontrar lo que tienen en común tales anuncios (productos anunciados, los personajes representados, actividades que éstos realizan). Una vez que hayan contestado a las preguntas del Manual establezca un debate sobre la actividad en torno a las preguntas realizadas.

PÁG. 18

### Análisis publicitario

A continuación se reproducen una serie de anuncios publicitarios, obsévalos detenidamente y, con ayuda de un/a compañero/a y las preguntas que te hacemos a continuación, trata de encontrar lo que tienen en común



Ahora trata de responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tienen en común los anuncios reproducidos?

2. ¿Qué clase de productos se anuncian?

3. ¿Qué cosas en común tienen los protagonistas de los anuncios?

4. ¿Con qué actividades se relacionan los productos anunciados?

5. ¿Qué relación se pretende establecer en todos ellos?

6. ¿Consideras correcto asociar el tabaco y el alcohol a la salud?

7. ¿Por qué crees que se realiza esa asociación?

8. ¿Cuál es el efecto real de esas sustancias sobre el rendimiento y el estado físico?

## Aspectos a resaltar:

- ☞ En muchos anuncios publicitarios se recurre a asociar el tabaco y el alcohol con el deporte y con un estado físico óptimo. Tales anuncios son engañosos.
- ☞ Tanto el tabaco como el alcohol afectan al estado físico general de una persona, al igual que lo hacen las demás drogas.
- ☞ El deporte contribuye a la salud y al bienestar físico, pero no se puede decir lo mismo del consumo de tabaco y el alcohol. Los anuncios que plantean eso intentan engañarnos.

## Resumen:

- ☞ Las drogas actúan sobre el sistema nervioso modificando su funcionamiento y alterando nuestra capacidad para sentir, pensar o actuar.
- ☞ La dependencia consiste en el impulso intenso a consumir una droga para experimentar sus efectos psíquicos o evitar el malestar producido por el no consumo.
- ☞ La tolerancia a una droga provoca la necesidad de incrementar la cantidad de esa sustancia que se consume.
- ☞ El tabaco y el alcohol, al igual que otras drogas, son susceptibles de generar dependencia y tolerancia.
- ☞ El tabaco y el alcohol, al igual que otras drogas, afectan al estado físico de las personas.
- ☞ Los anuncios que asocian tabaco y alcohol con deporte son engañosos.

## Tareas para casa:

### ☞ "Un anuncio sincero"

Como tarea para casa propóngales que confeccionen anuncios alternativos a los que han sido objeto de análisis. Pídale que muestren en ellos de un modo divertido los efectos del consumo de tabaco y bebidas alcohólicas sobre el estado físico y el rendimiento en distintas actividades físicas o deportivas. Puede ayudarles en esta tarea realizar un listado en los que se recoja los efectos inmediatos que tiene el consumo de tabaco y alcohol.

### Ejemplo

Tabaco	Alcohol
Temblor de manos	Falta de coordinación
Nerviosismo	Habla torpe
Incremento de la tasa cardiaca	Reacciones lentas

Los anuncios pueden consistir en eslóganes; dibujos; posters, etc. Lo importante es que en ellos se refleje la verdadera relación entre tabaco /alcohol y rendimiento físico.

PÁG. 20

### Un anuncio sincero

El año pasado hicimos una serie de experimentos que demostraban cuales eran los efectos reales del tabaco y alcohol. ¿Te acuerdas?, ¿cuales son los efectos reales de esas sustancias sobre el rendimiento y el estado físico?

#### Efectos inmediatos



En el espacio siguiente elabora un anuncio sobre el tabaco o el alcohol en el que se reflejen los verdaderos efectos del consumo de estas sustancias. El anuncio puede consistir en un eslogan, un dibujo, un póster, etc. Lo verdaderamente importante es que reflejes los verdaderos efectos del consumo del tabaco o del alcohol.

### Tarea optativa

Con todo lo trabajado en esta sesión y el resultado de la tarea para casa puede proponer a los alumnos elaborar murales para exponerlos en el centro.

# **Toma de decisiones**

---

## SESIÓN N.º 3

### OBJETIVO GENERAL

Repasar y practicar el procedimiento para tomar decisiones y solucionar problemas.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar situaciones problemáticas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes.
- Revisar y practicar el procedimiento de cinco pasos para tomar decisiones.

## Introducción para el profesor

Con la llegada de la adolescencia tienen lugar una serie de cambios muy importantes para las personas. Los más evidentes son los cambios físicos que se producen con la pubertad, pero no son menos relevantes los cambios que se dan a nivel cognitivo y social. A lo largo de este periodo los adolescentes adquieren la capacidad de seguir un esquema de razonamiento adulto. Paralelamente, a nivel social, va incrementándose su grado de independencia y con ello el número de situaciones en las que se ven obligados a tomar decisiones por sí mismos.

Para lograr un desarrollo integral de los adolescentes y posibilitar que se conviertan en personas adultas y responsables, es importante que estos dos cambios se produzcan de forma sincronizada. El tener que tomar decisiones trascendentales sin dominar adecuadamente la nueva forma de pensar, o el no contar con las oportunidades suficientes para poner en práctica esas capacidades, puede dificultar el desarrollo saludable de las personas.

En esta sesión se pretende concienciar a los adolescentes de que a medida que se van haciendo mayores, también tendrán que ir haciendo frente a situaciones en las que deben tomar decisiones importantes por sí mismos. También se repasa y practica un guión para tomar decisiones de forma responsable y madura

## Revisión de la ficha de evaluación de la sesión anterior

Antes de introducir la sesión de hoy, revise la ficha de evaluación de la sesión anterior con sus alumnos. Aproveche para aclarar cualquier aspecto que pudiera haber quedado confuso.

PÁG. 21

### Ficha de evaluación

1. ¿Cuáles son los dos aspectos esenciales para definir el concepto de droga?
2. Describe en pocas palabras el significado de dependencia.
3. De todo lo visto, ¿el alcohol debe ser considerado una droga?

Si  No

4. ¿Por qué?

5. De todo lo visto, ¿el tabaco debe ser considerado una droga?

Si  No

6. ¿Por qué?

7. ¿Consideras adecuado o inadecuado el tipo de relación que se establece en los anuncios sobre el tabaco y el alcohol y el estado físico?

8. ¿Por qué?

## Identificar situaciones problemáticas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes

### Actividad:

☞ Dígale a sus alumnos que a medida que se hacen mayores se irán encontrando en situaciones en las que están presentes sustancias como el tabaco y el alcohol y en las que deberán decidir si las consumen o no.

Este tipo de situaciones no son más que un ejemplo entre otros muchos, en los que tomar una decisión de forma precipitada puede tener consecuencias desagradables.

Pida a sus alumnos que realicen la actividad de su manual titulada "Identificando situaciones problemáticas" en la que deben pensar en alguna situación en la que han tenido que decidir por ellos mismos.

PÁG. 25

### Identificando situaciones problemáticas

A medida que nos hacemos mayores aumentan el número de situaciones en las que tenemos que tomar decisiones por nosotros mismos. A algunos chicos y chicas de tu edad les cuesta mucho pensar en este tipo de situaciones y afirman que ellos nunca se han encontrado con ellas. Esto no es cierto. La mayoría de las personas de tu edad se han visto alguna vez en situaciones como las siguientes:

- Decidir si cumplir el horario de estudio o ir a jugar con los amigos.
- Tener que escoger entre varias alternativas para comprar un regalo.
- Escoger entre distintas actividades extraescolares.

Piensa en alguna situación problemática de este tipo con la que te hayas encontrado y en las que te vieras obligado a tomar alguna decisión por ti mismo.

¿Qué hiciste para decidirte? ¿Seguiste algún procedimiento para buscar la mejor solución?

☞ Establezca un debate en torno a:

1. El tipo de situaciones en la que tienen que tomar habitualmente decisiones.
2. Formas de actuar ante esas situaciones.

Por ejemplo:

- hacer lo primero que se te ocurra
- hacer lo que hacen los demás
- dejar que otros tomen decisiones por nosotros
- pensar y decidir por nosotros mismos

### Aspectos a resaltar:

- ☞ Encontrarnos con situaciones en las que debemos tomar decisiones es una muestra de que nos estamos haciendo mayores.
- ☞ Una persona madura es aquella que es capaz de decidir de forma responsable y que asume las consecuencias derivadas de sus actos.

# Revisar y practicar el procedimiento de cinco pasos para tomar decisiones

## Proceso de toma de decisiones

En las situaciones en las que tenemos que tomar una decisión y no tenemos claro qué hacer, es muy habitual que nos dejemos llevar por lo primero que se nos ocurra o por lo que nos digan los demás.

Esta forma de reaccionar puede llevarnos a hacer cosas de las que después nos arrepintamos. Para evitar esto se puede aprender y aplicar alguna guía que oriente nuestra forma de pensar ante un problema y que evite que tomemos decisiones precipitadas.

Recuérdale que el pasado año en el programa se habló de un procedimiento compuesto por 5 pasos para tomar decisiones. Remítalos a los "Pasos para tomar decisiones" de sus manuales y repáselos con ellos.

PÁG. 26

### Pasos para tomar decisiones

Cuando debáis tomar alguna decisión importante es necesario que os paréis a pensar evitando actuar de forma precipitada. Si además contáis con algún procedimiento sistemático para guiar vuestro pensamiento tendréis ciertas garantías de que elegiréis lo mejor.

A continuación, os presentamos un procedimiento para tomar decisiones compuesto por 5 pasos:

#### 1. Define claramente el problema que se te plantea o la decisión que debes tomar

Este es posiblemente el paso más complicado de todo el proceso. Mucha gente piensa que definir el problema consiste en definir la situación. Pero esto es un error. La definición del problema debe tener en cuenta lo que desean conseguir las personas ante una situación determinada. En este sentido la pregunta que habría que contestar en este paso es: Ante esta situación, ¿qué es lo que quiero conseguir?

#### 2. Considera las alternativas disponibles

En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, mayores probabilidades tendremos de encontrar la mejor.

#### 3. Valora las consecuencias de cada alternativa

Aquí se deben considerar los aspectos positivos y negativos que cada alternativa puede tener, tanto para nosotros como para otras personas. También es interesante valorar las consecuencias inmediatas y las que se pudieran derivar a más largo plazo.

#### 4. Elige la mejor alternativa posible

Este paso consiste simplemente en comparar las alternativas disponibles y escoger la más positiva o adecuada.

#### 5. Llévala a cabo

Una vez que se toma una decisión es importante ponerla en marcha para lo cual es conveniente que dediques un tiempo a planificar cómo hacerlo.

☞ Resalte la conveniencia de evaluar si, con la decisión tomada, se resuelve satisfactoriamente el problema. En caso contrario, se debería analizar que fue lo que falló y volverlo a intentar.

Pregúntele cuantos de ellos han puesto en práctica este procedimiento y pídale que cuenten su experiencia.

#### Aspectos a resaltar:

- ☞ Ante una situación problemática en la que haya que tomar una decisión se debe pensar antes que actuar.
- ☞ Utilizar una guía como la anterior a la hora de tomar decisiones ayuda a enfrentarse a los problemas cotidianos de una forma más eficaz.
- ☞ Para que una guía de este tipo llegue a ser útil hay que practicarla hasta que se convierta en la forma automática de pensar y reaccionar ante los problemas.

## Práctica del proceso con toda la clase

#### Actividad:

☞ Proponga los ejemplos que se plantean en el Manual del Alumno y desarrolle con toda la clase el proceso enseñado.

CASO 1

PÁG. 27

## Práctica del proceso para tomar decisiones

Lee las dos situaciones que se exponen a continuación y sigue los 5 pasos descritos para decidir qué harías tú en cada situación.

Los padres de Juan le han prometido que este fin de semana harán una excursión que llevaba mucho tiempo queriendo hacer. Al día siguiente en clase sus compañeros empiezan a hablar de quedar para ir al cine con unas chicas que le gustan mucho. A Juan esto también le parece una buena idea, pero no sabe qué hacer.

PASO 1. Identifica claramente el problema que se le presenta a Juan.

PASO 2 y 3. Enumera lo que puede hacer Juan ante esta situación y las consecuencias que previsiblemente se derivarán de cada una de las alternativas.

ALTERNATIVAS	CONSECUENCIAS

PASO 4. ¿Qué elegirías tú en su caso?

PASO 5. ¿Qué pasos tendrías que dar para llevarla a cabo?

☞ Puede resultarle útil para desarrollar todo el proceso echar mano de las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuál es el problema que se le plantea a Juan?

Ejemplos:

- Juan desea hacer las dos cosas pero no puede porque coinciden en el tiempo
- Juan quiere ir con sus amigos, pero no quiere que sus padres se enfaden.

2. ¿Qué alternativas tiene?

3. ¿Cuáles serían las consecuencias más previsibles para cada alternativa propuesta?

4. ¿Qué haríais vosotros ante tal situación?

Elena le pide a sus padres si puede ir el sábado a casa de María para preparar un examen. Cuando se van a poner a estudiar, unos amigos de María le llaman para invitarla a una fiesta que están celebrando. A María le hace mucha ilusión.

PASO 1. Identifica claramente el problema que se le plantea a María.

PASO 2 y 3. Enumera lo que puede hacer María ante esta situación y las consecuencias que previsiblemente se derivarán de cada una de las alternativas.

ALTERNATIVAS	CONSECUENCIAS

PASO 4. ¿Qué elegirías tú en su caso?

PASO 5. ¿Qué pasos tendrías que dar para llevarla a cabo?

☞ Igual que en el caso anterior, puede utilizar estas preguntas para guiar el proceso:

1. ¿Qué problemas existen en esta situación?

Ejemplos:

- Desean ir a la fiesta pero tienen que preparar el examen
- María no desea romper el compromiso que tenía con Elena
- No desean traicionar la confianza de los padres de Elena (le han dado permiso para ir a estudiar y no para ir a una fiesta)

2. ¿Qué alternativas tiene ante tal situación?

3. ¿Cuáles serían las consecuencias más previsibles para cada alternativa propuesta?
4. ¿Qué haríais vosotros ante tal situación?

### Aspectos a resaltar:

- ☞ La definición adecuada de una situación nos facilitará el tomar la decisión más acertada.
- ☞ Cuantas más alternativas se nos ocurran más posibilidades tendremos de encontrar la mejor solución.

## Práctica en pequeños grupos

☞ Establezca pequeños grupos y pídale que apliquen el proceso de los cinco pasos a otros ejemplos (los expuestos a continuación o a alguna situación concreta a la que hayan tenido que hacer frente). Tras dejar unos minutos para el desarrollo de los distintos pasos pida a alguno de los grupos que comenten su ejemplo y los pasos seguidos.

### Situaciones prácticas

1. Juan y sus padres han acordado que le dejarán ir a fiestas siempre y cuando no beba alcohol. Un día le invitan a una fiesta en casa de una amiga. Cuando llega se encuentra que algunos de sus amigos están bebiendo alcohol y lo invitan a que lo pruebe.
2. Pedro está en una fiesta y comienza a hablar con una chica que le gusta. Justo cuando le va a pedir una cita se da cuenta de que es la chica que le gusta a su mejor amigo.

### Resumen:

- ☞ A medida que se crece son más las situaciones en las que tenemos que tomar nuestras propias decisiones.
- ☞ Es importante que tomemos las decisiones de una forma responsable e independiente.
- ☞ Ante una situación problemática en la que haya que tomar una decisión se debe pensar antes que actuar.
- ☞ Utilizar un método como el descrito para guiar el pensamiento permite ser más eficaces a la hora de solucionar nuestros problemas
- ☞ La definición adecuada de una situación nos facilitará el tomar una decisión acertada.
- ☞ Cuantas más alternativas se nos ocurran más posibilidades tendremos de encontrar la mejor solución.

# **Control emocional**

---

## SESIÓN N.º 4 Y 5

OBJETIVO DE LA SESIÓN	Enseñar a los estudiantes cómo manejar las reacciones emocionales desagradables.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprender las emociones y saber identificar situaciones que producen reacciones emocionales desagradables.</li><li>• Practicar distintas técnicas para el manejo de emociones desagradables<ul style="list-style-type: none"><li>— Técnica de la relajación muscular.</li><li>— Respiración profunda.</li><li>— El control del pensamiento.</li></ul></li></ul>
MATERIALES NECESARIOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un radiocasette y una cinta de relajación del programa "Construyendo Salud".</li></ul>

## Introducción para el profesor

El empleo de un proceso racional para tomar decisiones dentro del contexto social puede facilitar a los adolescentes el logro de un crecimiento saludable. Pero existen muchas situaciones que se presentan con una carga emocional intensa y donde resulta muy difícil pararse a pensar antes de actuar. Ante esas situaciones es bastante frecuente que se reaccione de forma impulsiva y no se escoja la respuesta más adecuada.

En la adolescencia el número de situaciones que son percibidas como amenazantes o injustas y que desencadenan reacciones emocionales intensas y desagradables son muy numerosas. Con estas sesiones se pretende repasar y practicar una serie de técnicas de relación que pueden ayudar a controlar mejor estos sentimientos y a reducir la aparición de conductas violentas, consumo de drogas o aislamiento social como formas de reaccionar en tales situaciones.

# Revisión de la ficha de evaluación de la sesión anterior

Antes de introducir la sesión de hoy, revise la ficha de evaluación de la sesión anterior con sus alumnos. Aproveche para aclarar cualquier aspecto que pudiera haber quedado confuso.

PÁG. 29

### Ficha de evaluación

1. Son escasas las situaciones en las que chicos y chicas de tu edad deben tomar decisiones por sí mismos.

Verdadero	<input type="checkbox"/>
Falso	<input type="checkbox"/>

2. Escoge entre las siguientes alternativas la más adecuada para tomar una decisión de forma responsable:

Hacer lo primero que se nos ocurra	<input type="checkbox"/>
Dejar que otros decidan por nosotros	<input type="checkbox"/>
Hacer lo que hacen los demás	<input type="checkbox"/>
Pensar y decidir por nosotros mismos	<input type="checkbox"/>

3. Enumera y ordena los pasos que se deberían seguir para tomar una decisión de forma responsable.

## Introducción para el profesor

Ante situaciones en las que nos sentimos amenazados o nos resulta difícil conseguir lo que queremos es bastante frecuente que no nos paremos a pensar en lo que debemos hacer y nos dejemos llevar por nuestras emociones.

Hoy vamos a hablar de algunas de esas reacciones emocionales desagradables que pueden aparecer ante determinadas situaciones. También hablaremos de algunas estrategias que pueden ser útiles para afrontarlas de forma positiva.

Partiendo de las tareas para casa ("Identificando situaciones que nos hace sentir mal") pida a sus alumnos que enumeren situaciones en las que ellos hayan tenido emociones desagradables.

# Discutir la naturaleza de las emociones y las situaciones que provocan emociones desagradables

## Actividad:

- Partiendo de las tareas para casa ("Identificando situaciones que nos hace sentir mal") pida a sus alumnos que enumeren situaciones en las que ellos hayan tenido emociones desagradables.

PÁG. 33

### Identificando situaciones que nos hacen sentir ansiosos y enfadados

La ansiedad y el enfado son dos estados emocionales desagradables. Piensa en situaciones recientes de tu vida que te hayan hecho sentir de esta manera y enuméralas. Junto a la situación indica la emoción que sentiste.

Situación	Emoción
1.	
2.	
3.	

Haga una lista en la pizarra con las emociones desagradables que hayan sentido sus alumnos. Una vez finalizada la lista, intenten establecer el tipo de situaciones en las que suelen aparecer esas emociones.

Ejemplos:

EMOCIÓN	TIPO DE SITUACIONES EN LAS QUE APARECEN
• Enfado	Cuando alguien nos ofende
• Ansiedad	Cuando tenemos que hacer frente a situaciones inciertas
• Miedo	Ante un peligro real o imaginario
• Culpa	Cuando hacemos algo que creemos que no es correcto
• Vergüenza	Cuando pensamos que hemos hecho el ridículo
• Tristeza	Ante la pérdida de algo o alguien
• Envidia	Cuando deseamos algo que tiene otra persona
• Celos	Cuando alguien se interpone entre nosotros y una persona querida
• Asco	Ante una idea o situación repugnante

☞ Pregúntele a los alumnos por las posibles formas de reaccionar ante situaciones en las que se experimentan esas emociones y establezca un debate sobre la adecuación de las mismas.

Ejemplos:

- Mantener la calma
- Reaccionar violentamente
- Evitar la situación

Dígales que en estas sesiones se van a repasar una serie de estrategias que nos pueden ayudar a mantener la calma en las situaciones emocionalmente intensas y comportarnos de forma más adecuada.

Revise con los alumnos el apartado del manual del alumno "La naturaleza de las emociones" y establezca un debate sobre las formas en que se pueden superar este tipo de sentimientos.

PÁG. 34

### La naturaleza de las emociones

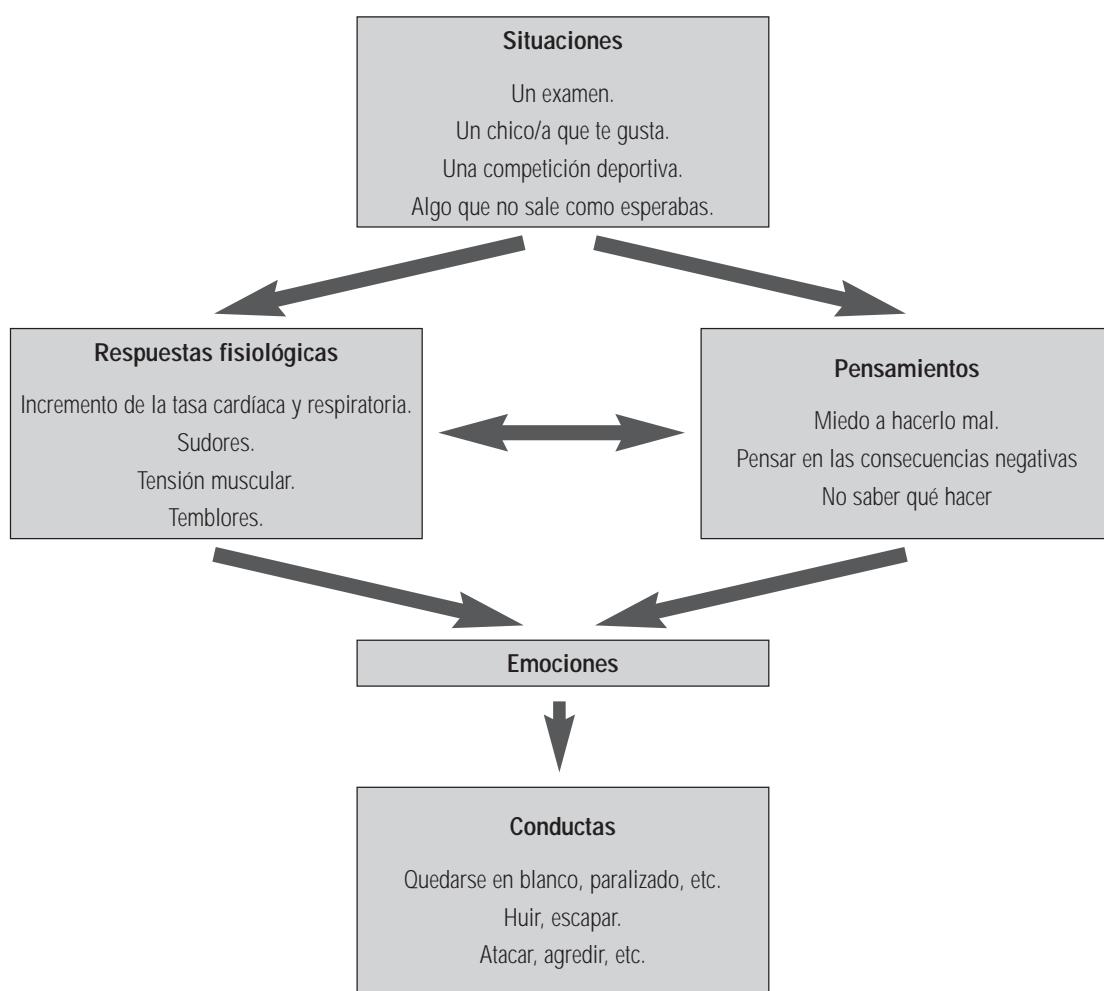
Las emociones tienen su origen en las reacciones que nuestro cuerpo da ante situaciones que se producen a nuestro alrededor. Su finalidad es la de preparar al organismo para responder adecuadamente al entorno, por lo que constituyen un mecanismo imprescindible para garantizar nuestra supervivencia. Existe una gran variedad de reacciones emocionales, siendo las

más comunes la aceleración de la tasa cardíaca o de la respiración, el incremento de la presión sanguínea, la tensión muscular, etc.

Pero las emociones son más que la activación de nuestro organismo. Las emociones también son el tipo de pensamientos que acompañan a esas respuestas fisiológicas. De hecho son esos pensamientos los que determinan en gran medida la intensidad y naturaleza de las emociones. Por ejemplo, ante una situación como una cita con alguien que nos atrae, una persona que centre sus pensamientos en lo que puede salir mal, en las posibilidades de quedar como un tonto, etc. se sentirá muy asustada. Sin embargo otra persona puede pensar en lo bien que lo va a pasar, con lo cual se sentirá ilusionada.

La relevancia de las emociones en nuestras vidas es muy alta y va más allá del hecho de que nos sintamos bien o mal. Nuestros sentimientos tienen una importancia grande a la hora de determinar nuestra conducta, pudiendo llevarnos a hacer cosas que no queríamos (pegar o insultar a alguien cuando estamos enfadados, escapar de una situación que nos asusta, etc.) o a dejar de hacer otras que deseábamos (no hablar con las personas que nos gustan, no defender nuestros derechos ante otros, etc.).

El siguiente esquema ilustra lo que hemos dicho hasta el momento.



## Aspectos a resaltar:

- ☞ Hay muchas situaciones comunes que pueden provocar sentimientos desagradables en las personas y hacerles perder el control. Ante estas situaciones pueden realizar conductas de las que después se arrepientan o dejar de hacer otras que les pueden apetecer.
- ☞ El tipo y la intensidad de las emociones que se experimentan ante una situación varía de una persona a otra, dependiendo del tipo de pensamientos que la acompaña.

# Practicar distintas técnicas para el manejo de emociones desagradables

Recuérdoles que el año pasado aquellos que participaron en el programa "Construyendo Salud" aprendieron distintas técnicas que se podían utilizar para mantener la calma ante estados emocionales desagradables como el enfado, el miedo o la ansiedad. Durante esta sesión se volverán a recordar y a practicar.

Dígales que se revisarán tanto técnicas que se centran en las reacciones fisiológicas (la tensión muscular o la respiración), como otras que resaltan la importancia del control de los pensamientos.

Antes de entrar a presentar las técnicas concretas, pregúntele cuantos de ellos han practicado alguna de ellas durante el último año y pídale que comenten sus experiencias.

## Relajación muscular

Esta técnica se centra en eliminar la tensión muscular, que es una de las manifestaciones fisiológicas más habituales de la activación emocional.

Recuérdoles que para utilizar adecuadamente esta técnica no es suficiente con conocerla, para que sea realmente útil, se requiere una práctica continuada durante algunas semanas (una vez al día durante dos o tres semanas puede ser suficiente).

Dígales que la técnica en sí es muy sencilla y consiste en ir relajando progresivamente los distintos músculos del cuerpo, con lo que se logra eliminar la sensación de tensión muscular. Para realizar el ejercicio deben:

1. Sentarse cómodamente en sus asientos.
2. Cerrar los ojos.

3. Escuchar atentamente la cinta y seguir sus indicaciones.

Póngales la cinta de relajación del programa.

Al finalizar comenten las impresiones de los alumnos sobre esta técnica. Recuérdoles que para llegar a aprender adecuadamente esta técnica, deben entrenarla diariamente en algún sitio tranquilo y cómodo. Cuando consigan relajarse con el ejercicio, pueden empezar a utilizar la técnica en otros lugares o en situaciones que les provoquen cierto grado de tensión.

### Aspectos a resaltar:

- ☞ La relajación muscular requiere un cierto entrenamiento previo para llegar a dominarla.
- ☞ A medida que se va utilizando esta técnica el tiempo requerido para llegar a relajarse va disminuyendo pudiendo ser menor de 1 minuto.

# Sesión 2

## Introducción

Hoy vamos a seguir tratando el tema del manejo emocional centrándonos en otras dos técnicas muy útiles para la relajación. Estas técnicas son la respiración profunda y el pensamiento positivo.

## Repaso de lo visto en la sesión anterior

☞ Repase con sus alumnos lo tratado en la sesión anterior. Empiece recordando cual es la naturaleza de las emociones. Haga hincapié en los componentes de las emociones (fisiológico y cognitivo) y el hecho de que existen una serie de emociones como la ansiedad o la ira que nos pueden hacer comportarnos de forma inapropiada.

Pídale que recuerden la técnica de relajación muscular realizada el día anterior. Coménteles que la técnica se centra en controlar una de las reacciones emocionales más frecuentes: la tensión muscular. Lo que se pretende es ir eliminando paulatinamente la tensión muscular de todo el cuerpo hasta lograr un estado general de relajación.

## Respiración profunda

☞ La respiración profunda (o abdominal) es otro método que se centra en el control de las reacciones fisiológicas que se producen ante las situaciones emocionales (la aceleración de la respiración), pero es más fácil de aprender que la relajación muscular.

Esta técnica consiste en respirar lenta y profundamente concentrándose en el movimiento ascendente y descendente del abdomen.

Haga que los alumnos consulten su manual y explíquenles que para practicar esta técnica deben:

1. Inspirar lenta y profundamente a través de la nariz haciendo llegar el aire hasta el abdomen.

2. Retener el aire en los pulmones por un tiempo similar al empleado en inspirar.
3. Expulsar el aire lentamente por la boca haciendo un ruido suave y relajante similar al que hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Concentrarse en todo el proceso de la respiración.

Dígales que la respiración correcta se produciría cuando el abdomen se eleva al inspirar y desciende al exalar. Una forma de comprobar si se está haciendo de forma adecuada consiste en poner una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen. La forma de respirar es correcta cuando la mano del abdomen se eleva con la inspiración y desciende con la expiración, mientras que la mano situada en el pecho apenas se mueve.

Haga que los alumnos practiquen la respiración profunda durante unos minutos.

Anímelos para que practiquen este sencillo ejercicio hasta que lleguen a dominarlo.

### Aspectos a resaltar:

☞ En esta técnica es muy importante que nos concentremos en el proceso de respiración.

## El control del pensamiento

☞ Dígales a sus alumnos que debido a la importancia del tipo de pensamientos que se producen en una situación determinada, ser capaces de manejarlos adecuadamente puede ser una estrategia útil para controlar las reacciones emocionales desagradables.

En esencia, la técnica del control del pensamiento consiste en identificar el tipo de pensamientos que nos hacen enfadar ("lo hace a propósito", "me trata así porque me tiene manía"), sentir miedo ("no voy a ser capaz", "es lo peor que me podría ocurrir"), etc. y sustituirlos por otros que nos ayuden a reducir la tensión y nos permitan reaccionar más adecuadamente ante esas situaciones.

El tipo de pensamientos que suelen ir acompañados de emociones desagradables se caracterizan por centrarse en los aspectos negativos de una situación. Pídale que piensen en el tipo de pensamientos que tuvieron ante situaciones desagradables.

Ejemplos:

- pensar únicamente en lo que puede salir mal
- interpretar que los demás hacen las cosas para fastidiarnos
- concederle a las cosas más importancia de la que tienen

Dígales que lo difícil es ser capaz de darse cuenta en el momento que estamos teniendo este tipo de pensamientos. Una vez que esto se logra, simplemente habría que detenerlos y sustituirlos por otros más positivos.

Remita a los alumnos al manual del alumno y descríbales la técnica.

1. Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos que tienen connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.).
2. Di para ti mismo "¡Basta!", "¡Stop!"
3. Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.

Pídale que realicen en pequeños grupos la tarea del Manual del Alumno "Lista de pensamientos negativos" en la que tienen que identificar el tipo de pensamientos negativos relacionados con las situaciones que les hacen sentir mal y reformularlos de forma positiva. Para ilustrarles lo que deben hacer lea con ellos el ejemplo que se propone.

PÁG. 37

#### **Lista de pensamientos negativos**

Partiendo de las situaciones que habéis citado en el ejercicio "*Identificando situaciones que nos hace sentir ansiosos y enfadados*" piensa en el tipo de pensamientos negativos que podríais tener en esas situaciones y en los pensamientos positivos alternativos tal como hemos hecho en el ejemplo anterior.

Situación	Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
1.		
2.		
3.		

Ejemplo:

Ante una cita importante.

Pensamientos negativos:

"No puedo fallar. Si meto la pata sería horrible y no me lo podría perdonar en la vida."

Pensamientos positivos:

"Estoy preparado para hacerlo bien. Si me tranquilizo todo saldrá bien. Además, en el caso de que me equivoque no será tan grave."

## Resumen

- ☞ En las emociones son muy importantes el componente fisiológico y el componente cognitivo.
- ☞ Hay muchas situaciones comunes que hacen a la gente experimentar sentimientos desagradables. Además en algunos casos esos estados emocionales pueden llevarnos a realizar conductas que después nos pesen o a dejar de hacer otras que nos pueden apetecer.
- ☞ Hay varias técnicas que se pueden usar para ayudar a la gente a enfrentarse con esos sentimientos. Algunas como la relajación muscular o la respiración profunda se centran en el control de las reacciones fisiológicas. Otras como el pensamiento positivo se centran en el manejo de los pensamientos.
- ☞ Con la relajación muscular se pretende eliminar la tensión muscular que se produce en muchas emociones. Para llegar a dominar esta técnica se requiere un cierto nivel de entrenamiento .
- ☞ La respiración profunda se centra en el control de la respiración y representa una condición necesaria para relajarse.
- ☞ El control de pensamiento se basa en detectar los pensamientos inapropiados ante las situaciones en la que nos sentimos mal y sustituirlos por otros más adecuados.

# **Habilidades de comunicación**

---

## SESIÓN N.º 6

### OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los alumnos cómo comunicarse con eficacia.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir "comunicación".
- Analizar los malentendidos y porqué se producen.
- Examinar la importancia de la comunicación no verbal.
- Analizar el papel de la escucha activa dentro del proceso de comunicación.
- "Identificando situaciones en las que te ha costado establecer una conversación"

### TAREA PARA CASA

## Introducción para el profesor

En las siguientes sesiones se pretende trabajar sobre una serie de habilidades que pueden ayudar a los adolescentes a relacionarse mejor con los demás. En concreto, las habilidades sobre las que se van a trabajar incluyen las habilidades de comunicación, las habilidades para iniciar y mantener contactos sociales, la forma de hacer frente a situaciones difíciles o las habilidades para resistir la presión de los compañeros.

La relevancia de estas habilidades radica en que, en muchas ocasiones, los jóvenes llegan a consumir drogas o implicarse en otro tipo de conductas indeseables como una forma de lograr ciertas metas sociales que no se sienten capaces de alcanzar a través de cauces más convencionales. Lo que se pretende con estas sesiones es fomentar en ellos las habilidades sociales que les capaciten para comportarse de forma socialmente competente, reduciendo así la motivación que puedan tener para implicarse en conductas desviadas.

En este sentido, la comunicación es un aspecto clave de las relaciones sociales ya que es la base de toda interacción social, por eso una mala comunicación entorpece y hace difíciles las relaciones con los otros. El propósito de esta unidad es que el alumnado descubra algunos aspectos claves que facilitan el establecer una buena comunicación y se motive para tenerlos en cuenta.

# Revisión de la ficha de evaluación de la sesión anterior

Antes de introducir la sesión de hoy, revise la ficha de evaluación de la sesión anterior con sus alumnos. Aproveche para aclarar cualquier aspecto que pudiera haber quedado confuso.

PÁG. 38

### Ficha de evaluación

1. Enumera alguna de las emociones que conoces
2. ¿Cuáles son, según tu opinión, los principales elementos de una reacción emocional?
3. De las técnicas de relajación vistas en el programa ¿Cuál es la que más te gusta y por qué?
4. ¿Utilizas alguna forma de relajarte distinta de las tratadas en el programa?

## Introducción

Cuente a sus alumnos que gran parte de los problemas con los que nos encontramos en nuestra vida cotidiana tienen su origen en situaciones en las que se producen dificultades de comunicación entre las personas. Hoy vamos a aprender algunas cosas que podemos hacer para comunicarnos mejor.

# Definir comunicación

## Actividad:

☞ Introduzca la sesión dividiendo la clase en pequeños grupos y pídale que a partir de las tareas para casa ("¿Qué entiendes por comunicación?") intenten llegar a una definición sobre lo que significa comunicación y algún posible criterio para poder decir que una comunicación ha sido eficaz.

PÁG. 41

### ¿Qué entiendes por comunicación?

En el curso pasado ya tuviste la oportunidad de descubrir y practicar algunas habilidades para comunicarte mejor con los demás y, sin duda, te das cuenta de la importancia que tiene la comunicación en tus relaciones con otros. Pero, ¿serías capaz de definir con tus propias palabras lo que se entiende por comunicación? Escribe tu respuesta en el siguiente recuadro.

Según eso, ¿cuándo crees que se puede decir que una comunicación entre varias personas ha sido adecuada?

☞ Recoja las conclusiones de los distintos grupos en la pizarra y coméntelas destacando los siguientes aspectos:

- La comunicación es un intercambio de mensajes.
- En toda comunicación siempre están implicadas dos partes: la que envía el mensaje y la que lo recibe.
- La comunicación es eficaz cuando el que recibe el mensaje lo entiende en el sentido que pretendía el que lo envía.

# Analizar los malentendidos y porqué se producen

## Actividad:

☞ Pida un voluntario y comente al resto de la clase que esa persona les va a dar unas instrucciones para que hagan una tarea. Dígales también que la persona que lee las instrucciones no podrá contestar a ninguna pregunta.

Sin explicar de que se trata, haga que el voluntario lea cada una de las frases en voz alta y de forma pausada para que sus compañeros puedan ir realizando la tarea, pero no permita que conteste a ninguna pregunta que le hagan.

Instrucciones<sup>(1)</sup>:

1. Doblad el folio por la mitad.
2. Llevad las esquinas superiores hacia dentro formando un triángulo.
3. Plegadlo por la mitad.
4. Volvedlo a doblar de modo que las esquinas superiores toquen a la inferior.

Elija unos cuantos para que vean los resultados (lo más probable es que obtengan cosas diferentes).

Apoyándose en la figura del anexo discuta las ambigüedades de las instrucciones que pudieron llevar a no comprender el mensaje y la forma como se podrían superar.

Pída ejemplos de situaciones en las que hayan tenido algún malentendido con sus compañeros, profesores, padres, etc. y establezca un debate centrado en las siguientes preguntas:

- ¿Por qué se producen los malentendidos?  
(mensajes ambiguos, contradictorios, no prestar atención, etc.)
- ¿Qué se puede hacer para evitar que aparezcan?

#### Aspectos a resaltar:

- ☞ Se produce un malentendido cuando el receptor interpreta algo distinto de lo que el emisor quiso decir.
- ☞ Los malentendidos pueden ser debidos a que el emisor no ha expresado claramente el mensaje o a que el receptor lo ha interpretado mal.
- ☞ Para evitar malentendidos son importantes habilidades del emisor para enviar mensajes y las del receptor para recibirlas.

## La importancia de la comunicación no verbal

### Examinar formas de comunicación no verbal

Recuérdelles que el año pasado habíamos diferenciado dos tipos de comunicación: la verbal (las palabras y la entonación) y la no verbal (posturas, gestos, miradas, etc.).

<sup>(1)</sup> Es importante que los estudiantes sigan inmediatamente las instrucciones sin mirar lo que hacen los compañeros. Si se deja mucho tiempo, toda la clase hará lo mismo.

Comente que, cuando queremos enviar un mensaje, normalmente pensamos inmediatamente en las palabras que debemos utilizar. Sin embargo, una gran cantidad de nuestra comunicación se realiza sin palabras. Pídale que realicen la tarea del manual del alumno "mecanismos de comunicación eficaz" en la que deben pensar en formas de expresar mensajes sin el empleo de las palabras y ejemplos que los ilustran.

PÁG. 42

### Mecanismos de comunicación eficaz

Las palabras son un medio muy importante a la hora de transmitir un mensaje, pero las personas solemos enviar muchos mensajes sin necesidad de recurrir a ellas. Te proponemos que enumeres en una lista algunas formas alternativas de expresar algo sin utilizar las palabras.

Medios	Ejemplo de mensaje

Realice un pequeño juego con sus alumnos. Dígale a la clase que van a intentar elaborar entre todos una lista en el encerado con las alternativas propuestas. Cada persona a la que se le haya ocurrido alguna debe comunicarla a los demás evitando emplear palabras para describirla. Ejemplos:

Gestos faciales	Fruncir la frente	Preocupación
	Boca muy abierta	Sorpresa
	Mover la cabeza de arriba a abajo	Acuerdo
Contacto visual	Mirar a quien nos habla	Atención
Gestos corporales	Manos alzadas con la palma al frente	Pararse
Movimientos corporales	Temblor de piernas o manos	Nerviosismo
Distancia corporal		

### Aspectos a resaltar:

- ☞ La comunicación es algo más que palabras, puesto que se pueden "decir" muchas cosas sin hablar.
- ☞ La forma de comunicarse sin emplear el lenguaje se denomina "comunicación no verbal".
- ☞ Habitualmente, cuando nos relacionamos con otros, empleamos conjuntamente mensajes verbales y no verbales, aunque sólo seamos conscientes de los primeros.

## La relación entre mensajes verbales y no verbales

Dígales que prestar atención al contenido no verbal de los mensajes ayuda a comprender adecuadamente lo que nos quieren transmitir los demás. Para ilustrar la relación existente entre comunicación verbal y no verbal remítalos al manual del alumno (mensajes verbales y no verbales) para que identifiquen el tipo de sentimiento expresado en las situaciones propuestas.

	Comunicación Verbal	Comunicación no verbal
1	¡No vuelvas a hacer eso!	Cara seria
2		Riéndose
3	¡He suspendido el examen de inglés!	Llanto
4	¡He ganado un concurso de redacción!	

Discuta los ejemplos empleados centrándose en el hecho de que la comunicación verbal y la no verbal se complementan entre sí para dar sentido al mensaje. Así, en los dos primeros casos, la interpretación correcta del mensaje es posible gracias al componente no verbal, mientras que en los dos últimos es el componente verbal el que permite entender el mensaje.

Pida que representen otros ejemplos en que un mismo mensaje verbal tenga diferentes significados dependiendo de los elementos no verbales que lo acompañan.

### Aspectos a resaltar:

- ☞ El receptor de un mensaje interpreta su significado en función de los elementos verbales y no verbales enviados por el emisor.
- ☞ La comunicación no verbal puede ayudar a clarificar los mensajes que transmitimos verbalmente, pero también puede dificultar la comprensión cuando lo verbal y lo no verbal se contradicen entre sí.
- ☞ Es importante estar atento tanto a los mensajes verbales como a los no verbales para comprender adecuadamente lo que los otros nos quieren transmitir.

## Analizar el papel de la escucha activa dentro del proceso de comunicación

### Actividad:

- ☞ Dígales que hasta ahora se han visto algunas formas de evitar que los demás malinterpreten lo que decimos (enviar mensajes claros, enviar mensajes verbales y no verbales congruentes).

tes), pero la persona que recibe un mensaje también puede hacer cosas para evitar los malentendidos.

Pregúntele a los alumnos que cosas pueden hacer para asegurarse de que comprende un mensaje adecuadamente y haga una lista en el encerado.

Ejemplos:

- Atender tanto al contenido verbal como al no verbal
- Hacer preguntas para aclarar lo que no haya entendido.
- Parafrasear el mensaje del emisor (expresar con nuestras propias palabras lo que creemos que el emisor quiere decir).

Dígales que a continuación van a realizar una actividad que ilustra perfectamente cómo el hacer preguntas y repetir con nuestras palabras (a modo de resumen) lo que hemos entendido ayuda a mejorar la comprensión de los mensajes. La actividad consiste en pedir a sus alumnos que intenten adivinar un personaje público a partir de unas pistas que les va a ir dando. Se empieza por pistas muy ambiguas, haciéndolas cada vez más concretas. Dígales que, para acertar de quién se trata pueden hacer preguntas para aclarar el significado de las pistas dadas y que deben ir resumiendo el contenido de todas las pistas aportadas para poder llegar a descubrir el personaje.

El siguiente ejemplo se propone a modo ilustrativo.

Pista <sup>(3)</sup>	Claves
1. Es hijo de su padre	(Su padre es Julio Iglesias y ha contribuido de forma importante a su éxito)
2. Tiene un lunar que lo caracteriza	(Uno de sus características es el lunar que tiene en la cara)
3. Se gana la vida gritando	(Para muchos su valor como cantante es bastante limitado)
4. Compite con su hermano	(Uno de sus hermanos intentó lanzarse en el campo de la canción)
5. Las mujeres lo persiguen	(Parece ser que tiene bastante éxito con las mujeres)
6. Es cantante	(A eso pretende dedicarse)
7. Tiene experiencias religiosas	(Nombre de uno de sus primeros éxitos musicales)

Puede pedirle a sus alumnos que, en pequeños grupos, realicen ellos mismos otros ejemplos y que se los digan a sus compañeros.

<sup>3</sup> El personaje es Enrique Iglesias.

## Aspectos a resaltar:

- ☞ Cuando el mensaje que recibimos es ambiguo o no lo entendemos bien es muy importante que pidamos aclaraciones.
- ☞ Hacer preguntas o parafrasear lo que nos dicen los demás son estrategias útiles para aclarar los mensajes y prevenir la aparición de malentendidos.

## Resumen:

- ☞ La comunicación es un intercambio de mensajes en el que están implicados una parte que lo emite y otra que los recibe.
- ☞ Se produce un malentendido cuando el receptor interpreta algo distinto de lo que el emisor quiso decir.
- ☞ Los malentendidos pueden ser debidos a que el emisor no ha expresado claramente lo que quería decir, por lo que es importante que cuando queramos enviarle un mensaje a alguien, lo hagamos de la manera más clara posible, asegurándonos que lo ha entendido correctamente.
- ☞ Los malentendidos también pueden ser prevenidos por la persona que recibe el mensaje asegurándose de que ha entendido exactamente lo que quería decir la otra persona y pidiendo aclaración sobre aquello que no les ha quedado claro.

## Tareas para casa:

- ☞ "Identificando situaciones en las que te ha costado establecer una conversación"

PÁG. 50

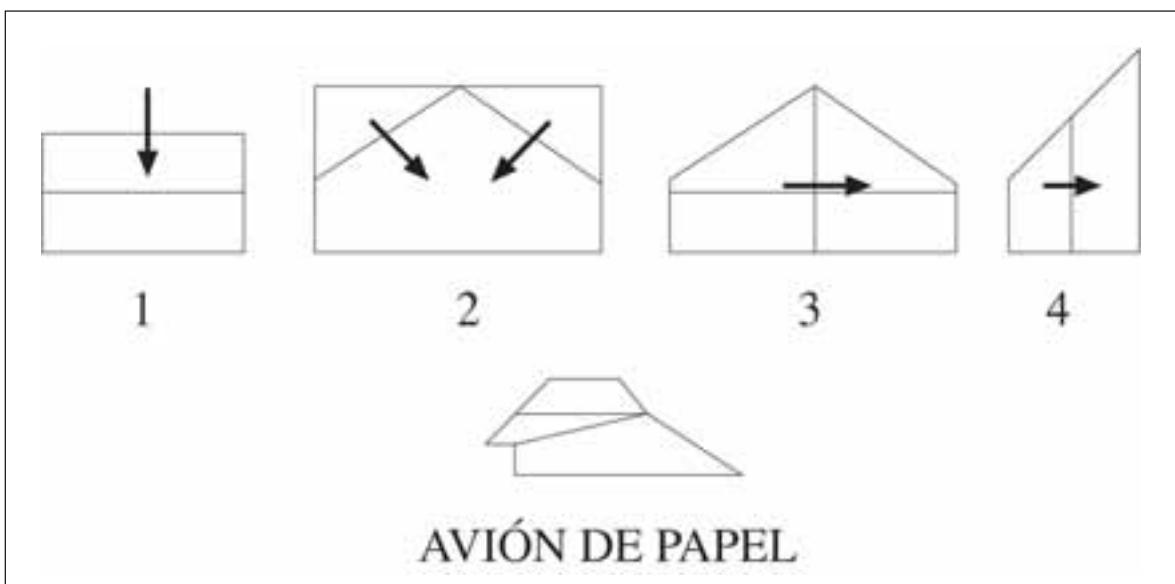
Identificando situaciones en las que te ha costado establecer una conversación

Piensa en alguna situación en la que te haya ocurrido y descríbela.

¿Cuál crees que fue el motivo por el que te sucedió eso?

¿Cómo crees que podrías haberte comportado ante esa situación?

## Anexo



# **Inicio y mantenimiento de conversaciones**

---

## SESIÓN N.º 7

### OBJETIVO GENERAL

Fomentar en los alumnos las habilidades para iniciar y mantener conversaciones.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Examinar por qué algunas situaciones en las que tenemos que relacionarnos con otras personas nos producen incomodidad.
- Analizar el tipo de conducta que se suele dar ante esas situaciones.
- Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- "Situaciones que nos hacen enfadar"

### TAREA PARA CASA

## Introducción para el profesor

Muchas personas tienen dificultades para iniciar y mantener conversaciones. Esto hace que muchos adolescentes busquen en el consumo de tabaco o el alcohol estrategias para acercarse a los demás. En el caso del tabaco es muy habitual utilizar la excusa de pedir un cigarrillo o pedir fuego para acercarse e iniciar una conversación con alguien. El caso del alcohol es, si cabe, más evidente. Una de las principales motivaciones para empezar a beber alcohol es conseguir cierto grado de desinhibición que les facilite hacer frente a situaciones que, de otro modo, les resultarían muy estresantes (hablar con una persona que les atrae, pedir una cita, etc.)

En esta sesión se pretende que los adolescentes reflexionen sobre las razones por las que ciertas situaciones sociales producen incomodidad y lo que se puede hacer para evitarlo. Para lograrlo se recordará brevemente lo tratado el año pasado sobre las habilidades para iniciar y mantener conversaciones.

# Revisión de la ficha de evaluación de la sesión anterior

Antes de introducir la sesión de hoy, revise la ficha de evaluación de la sesión anterior con sus alumnos. Aproveche para aclarar cualquier aspecto que pudiera haber quedado confuso.

PÁG. 45

### Ficha de evaluación

1. ¿Qué tiene que ocurrir para que podamos decir que una comunicación ha sido eficaz?
2. La comunicación humana se realiza exclusivamente a través de la comunicación verbal.

Verdadero	
Falso	

3. Cita algunas de las cosas que puedes hacer para evitar que se produzcan malentendidos cuando:
  - Eres el emisor de un mensaje.
  - Eres el receptor de un mensaje.

## Introducción

Diga a los alumnos que todas las personas, en mayor o menor medida, alguna vez en su vida se han encontrado con situaciones en las que les resulta difícil relacionarse con los demás. Lo normal es que estas dificultades solo se produzcan en situaciones muy puntuales. Pero algunas personas tienen problemas incluso en las situaciones más cotidianas. Es en estos casos cuando decimos que una persona es tímida.

Esta sesión se centra en analizar por qué las personas se pueden sentir incómodas a la hora de hablar con los demás y qué se puede hacer para superarlo.

# Examinar por qué algunas situaciones donde tenemos que relacionarnos con otras personas nos producen incomodidad

Partiendo de las tareas para casa ("Identificando situaciones en las que te ha costado establecer una conversación") pida a sus alumnos ejemplos de situaciones en las que se han sentido incómodos por el hecho de tener que relacionarse con otras personas (puede ser muy útil para animarlos que empiece por contar usted mismo alguna anécdota personal).

PÁG. 50

Identificando situaciones en las que te ha costado establecer una conversación

Piensa en alguna situación en la que te haya ocurrido y descríbela.

¿Cuál crees que fue el motivo por el que te sucedió eso?

¿Cómo crees que podrías haberte comportado ante esa situación?

Ejemplos:

- En un grupo en el que hay alguien que nos gusta
- Cuando tenemos que hablar con un profesor
- A la hora de pedirle a alguien para salir
- Ante alguien que admiramos

### Actividad:

☞ Pregúntele a las razones que puede haber para que esas situaciones nos causen malestar.  
Elabore una lista en el encerado con las alternativas sugeridas.

Ejemplos:

- por no saber qué decir o hacer
- por inseguridad en sus habilidades
- por miedo al ridículo

### Aspectos a resaltar:

☞ Los motivos por los que las personas se pueden sentir incómodas a la hora de relacionarse con otros se pueden reducir a dos:

- Por miedo a las consecuencias derivadas de "una metedura de pata"<sup>(1)</sup>.
- Por creer que no se dispone de las habilidades necesarias para superar esa situación satisfactoriamente.

## Analizar el tipo de conducta que se suele dar ante esas situaciones

Abra un turno de intervenciones sobre lo que hacen cuando se encuentran con situaciones de este tipo. Anote en el encerado las alternativas propuestas y analice con la clase la adecuación o no de cada una de ellas.

Ejemplos:

- Evitar o abandonar esas situaciones
- Comportarse de forma retraída, tímida
- Pensar positivamente y hacerle frente
- Echar mano de habilidades aprendidas

<sup>1</sup> Recuérdelle que para controlar ese miedo ya se han visto en una sesión anterior las técnicas de control emocional.

## Aspectos a resaltar:

- ☞ Las personas, a medida que crecen, van aprendiendo formas de hacer frente a esas situaciones.
- ☞ No todas las formas de responder son igualmente válidas. Algunas como evitar las situaciones o beber alcohol, pueden servir para "salir del paso", pero no ayudan a resolver los problemas. Es el empleo de las habilidades sociales, pese a que inicialmente pueden resultar más costosas, las que a la larga resultan más adecuadas ya que nos permiten ganar en seguridad y competencia.

# Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones

Recuérdoles que el año pasado ya se vieron en el programa una serie de pasos que se podían seguir para mejorar la capacidad de hablar con otras personas. Pregúntele si alguno se acuerda de ellas y si las han puesto en práctica. En caso afirmativo, pídale que comenten su experiencia.

Resalte que para hacer frente a las situaciones que nos causan malestar un primer paso consiste en aprender las habilidades necesarias. Pero con la teoría no es suficiente. Después de saber lo que se debe hacer, hay que practicarlo para llegar a dominar las habilidades y ganar confianza en su empleo.

Para adquirir cierta competencia en las habilidades de conversación y lograr superar los sentimientos desagradables que se puedan producir ante esas situaciones se debería:

### 1. Comenzar a practicar por situaciones fáciles

La mejor manera de superar la timidez y tener más confianza en vuestras capacidades de relacionarse con los demás es empezar a utilizar las habilidades sociales en situaciones que os resulten sencillas y que no os causen ninguna ansiedad. Por ejemplo, se podría empezar por practicar las habilidades cuando hablásemos con personas conocidas.

Pida a sus alumnos ejemplos de situaciones sociales en donde les resulte fácil relacionarse con los demás. Haga una lista en la pizarra.

### 2. Intentar gradualmente situaciones más difíciles

Una vez que dominemos las situaciones fáciles se debe intentar aplicar esas habilidades a situaciones más difíciles (p.e. iniciar conversaciones con desconocidos).

### 3. Planificar

Otra cosa que nos puede ayudar es elaborar previamente un pequeño guión. Es muy difícil planificar toda una conversación, pero tener en mente alguna alternativa para iniciar la conversación o algún tema del que hablar, es muy útil para utilizar en el caso de que os quedéis en blanco y no se os ocurra qué decir.

#### Actividad:

☞ Recuérdoles que el año pasado ya se trabajaron algunas habilidades que pueden ayudar a superar la timidez como pueden ser las habilidades para mantener una conversación. Entonces se dijo que una buena conversación estaba compuesta por tres partes:

- Inicio
- Mantenimiento
- Finalización

---

## El inicio de una conversación

☞ Remita a sus alumnos al manual del alumno y pídale que realicen la tarea "el inicio de una conversación". Después de dejarles unos minutos haga una lista en el encerado con las alternativas que hayan dado. Cuando ya no se aporten mas alternativas, pida que hagan una valoración general de las propuestas sugeridas.

PÁG. 51

### El inicio de una conversación

Para empezar a hablar con alguien podemos hacer muchas cosas, como por ejemplo:

- Saludar y presentarse.
- Ofrecerse para ayudar.
- Preguntar algo.

Pero existirían muchas más. Piensa lo que haces habitualmente para empezar a hablar con la gente y anótalo en el siguiente espacio.

# Mantenimiento de la conversación

☞ Pregunte qué se puede hacer para continuar una conversación ya iniciada y haga una lista en el encerado.

A la hora de comentar las alternativas, enfatice especialmente la necesidad de mantener una escucha activa de lo que dicen las otras personas y tener en cuenta tanto los aspectos verbales como los no verbales de la propia conducta.

## •Escuchar activamente

El prestar atención a lo que dice la otra persona es uno de los recursos que más facilitan el mantener una conversación. Escuchar a los demás nos permite darnos cuenta de si comprenden lo que estamos diciendo; facilita el hacer preguntas sobre lo que nos están contando; nos ayuda a introducir nuevos temas cuando ya no sabemos que decir, etc. Además, hace que los otros se encuentren a gusto al ver que les estamos prestando atención y que nos interesa lo que nos cuentan.

## •Aspectos verbales

- Realizar preguntas al interlocutor (pero no tantas que resulte un interrogatorio).
- Aportar información personal sobre lo que pensamos, sobre nuestros gustos y aficiones, etc.
- Reforzar las intervenciones de los otros con frases como "Eso me parece muy interesante", "estoy de acuerdo con lo que dices", etc.
- No hacer intervenciones demasiado cortas ni excesivamente largas. En el primer caso, se estaría obligando a la otra persona a llevar todo el peso de la conversación; en el segundo, no se le dejaría intervenir lo suficiente.

## •Aspectos no verbales

- Mirar a la cara de la persona con la que estamos conversando (tanto cuando se habla como cuando se escucha).
- Mantener una expresión facial apropiada (debe ser congruente con el tono de la conversación).
- Cuidar la posición corporal (orientar el cuerpo hacia el interlocutor, adoptar una postura correcta, mantener la distancia adecuada - según el grado de conocimiento y confianza que se tenga con la otra persona -, etc.).

---

## Finalizar la conversación

La última fase de una buena conversación es su final. Si una conversación se finaliza bruscamente o se hace de una forma inapropiada, dejará una mala sensación y puede ensombrecer todo lo anterior.

Para terminar una conversación hay que tener en cuenta cuándo y cómo hacerlo. Algunos aspectos a considerar son los siguientes:

- Hay que hacerles ver a los otros que tenemos que finalizar la conversación (mirar hacia la puerta, cambiar la postura corporal, excusarse por tenerse que ir, etc.) y dejar que acaben con lo que están contando.
- El mostrar que se ha disfrutado con la conversación mantenida ("Ha sido una conversación amena") puede ser muy útil porque ayuda a dejar una sensación muy positiva en los demás.
- Otro aspecto importante es el dejar la puerta abierta para futuros contactos ("Espero que volvamos a hablar otro día") con lo que se facilita volver a hablar en el futuro.

---

## Práctica de las habilidades de conversación

☞ Pida voluntarios para practicar las habilidades enseñadas en situaciones típicas en las que se suelen sentir incómodos. Para ello puede utilizar los ejemplos propuestos o seleccionar alguno de los comentados en la primera actividad de esta sesión. Una vez presentada la situación, reparta los papeles entre los voluntarios y haga que el resto de la clase evalúe la puesta en práctica de las habilidades enseñadas ("Ficha de evaluación para el establecimiento de conversaciones" del manual del alumno).

PÁG. 53

### Ficha de evaluación para el establecimiento de conversaciones

A continuación, te presentamos una ficha que te puede servir para valorar el grado en que tus compañeros se han comportado habilidosamente en las representaciones hechas en clase. Presta atención a las representaciones realizadas y puntúa la conducta de tus compañeros como buena (B), regular (R) o mala (M) en referencia a los distintos aspectos considerados.

Fases de la conversación	Estrategias	Valoración		
		Situación 1	Situación 2	Situación 3
Inicio				
Mantenimiento	Escucha a la otra persona			
	Realiza preguntas			
	Aporta información personal			
	Refuerza la intervención del otro			
	Aspectos no verbales	Mira a la cara		
		Expresión facial		
		Posición corporal		
Finalización	Elección del momento adecuado			
	Pistas no verbales			
	Forma de despedirse			

Una vez finalizada comente con la clase las habilidades empleadas. Procure resaltar lo positivo de las representaciones. En caso de que se comenten aspectos negativos, pida que se propongan otras formas en las que se podría haber actuado.

Ejemplos:

- Hoy es el primer día de clase. Juan ha cambiado de instituto y al salir, coincide en la parada del autobús con dos compañeras de su misma clase.
- A María le han invitado a una fiesta. Todo el mundo está hablando menos ella. Un chico, al que no conoce pero en el que ya se había fijado al entrar, se acerca.
- Pedro está en la playa (o en la piscina) tranquilamente tirado sobre la toalla. De pronto, aparece alguien que le gusta mucho y le pregunta si se puede tumbar a su lado.

### Aspectos a resaltar:

- ☞ Para superar la timidez que todos sentimos en ciertas ocasiones, es necesario adquirir las habilidades para afrontar esas situaciones sociales y controlar la ansiedad que sentimos ante ellas.
- ☞ En el transcurso de una conversación podemos diferenciar tres fases: inicio, mantenimiento y finalización. En cada una de ellas hay una serie de aspectos que debemos aprender a manejar.
- ☞ La práctica de las habilidades de conversación debe hacerse de forma gradual, empezando por situaciones en las que nos sintamos cómodos y afrontando progresivamente situaciones que nos resulten más difíciles.

## Tareas para casa:

- ☞ "Situaciones que nos hacen enfadar"

PÁG. 57

### Situaciones que nos hacen enfadar

Es relativamente frecuente encontrarse con situaciones en las que la conducta de otras personas vulnera nuestros derechos y nos hace enfadar. Ante esas situaciones muchas personas no saben cómo comportarse y se dejan pisotear o reaccionan de forma violenta y desproporcionada.

Piensa en una situación donde te haya ocurrido esto y describe cómo reaccionaste ante ella.

Situación

Cómo te comportaste



# **La expresión del enfado y la defensa de los derechos**

---

## SESIÓN N.º 8

### OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los alumnos a comportarse de forma no violenta ante situaciones en las que deben expresar su enfado o defender algún derecho.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar situaciones en las que debemos manifestar nuestro enfado o defender algún derecho
- Analizar los pasos que se debieran dar para reaccionar de una forma no violenta
- Practicar la expresión del enfado
- Practicar la defensa de los derechos
- "Situaciones en las que nos han presionado para hacer algo que no queríamos"

### TAREA PARA CASA

## Introducción para el profesor

Otro grupo de situaciones en las que los adolescentes suelen presentar dificultades son aquellas donde otras personas interfieren en sus deseos o intereses. Estas situaciones suelen generar enfado en los jóvenes y, en aquellos casos que no tienen las habilidades suficientes, desencadenar reacciones conductuales inadecuadas (tanto conductas violentas como conductas pasivas).

Para un funcionamiento adecuado a nivel social habría que buscar el término medio entre la conducta agresiva y pasiva. Lo que habitualmente se ha llamado dentro de la Psicología la conducta asertiva.

En esta sesión se pretende fomentar en los adolescentes la motivación y las habilidades necesarias para responder de forma firme ante este tipo de situaciones, pero evitando caer en las reacciones de tipo agresivo.

## Introducción

Explique a los alumnos que es relativamente frecuente dentro de las relaciones sociales encontrarse con situaciones en las que el comportamiento de otras personas nos hace sentir enfadados o amenaza alguno de nuestros derechos. Dígales que esta sesión se va a dedicar a este tipo de situaciones, examinando cuál es la forma habitual de reaccionar ante ellas y cuáles serían los elementos a considerar para dar la respuesta más adecuada.

# Identificar situaciones en las que debemos manifestar nuestro enfado o defender algún derecho

## Actividad:

- ☞ Remítalos a las tareas para casa del Manual del Alumno ("Situaciones que nos hacen enfadarn") y pídale que expongan casos en los que se han encontrado con situaciones de este tipo y que comenten cómo reaccionaron ante ellas.

PÁG. 57

### Situaciones que nos hacen enfadar

Es relativamente frecuente encontrarse con situaciones en las que la conducta de otras personas vulnera nuestros derechos y nos hace enfadar. Ante esas situaciones muchas personas no saben cómo comportarse y se dejan pisotear o reaccionan de forma violenta y desproporcionada.

Piensa en una situación donde te haya ocurrido esto y describe cómo reaccionaste ante ella.

Situación

Cómo te comportaste

Ejemplos:

- Ante un castigo injustificado
- Ante una nota que consideramos injusta
- Cuando un amigo nos deja plantados

Hagan una lista en el encerado con el tipo de conductas más habituales ante esas situaciones.

Ejemplos:

- Respuestas de huida
- Insultos y amenazas
- Agresiones físicas
- Mantener la calma y responder de buenas maneras

Coméntales que las formas de reaccionar ante esas situaciones pueden oscilar entre dos extremos: conductas pasivas o conductas agresivas .

- Las conductas pasivas serían aquellas en las que se pretende evitar la situación (conductas de huida) o en las que no se hace nada para cambiar la situación (dejarlo pasar).
- Las conductas agresivas agruparían aquellas en las que se reacciona ante la situación, pero de una forma hostil y/o desproporcionada.

Debata con el grupo sobre el grado en que esas conductas son adecuadas. Para centrar el debate puede pedirles que piensen en las ventajas y desventajas de cada tipo de respuestas.

Ejemplos:

	Conductas Pasivas	Conductas Agresivas
Ventajas	Se evitan conflictos	Nos hacemos respetar
Desventajas	Sentimientos de frustración Sentimientos de inferioridad No defendemos nuestros derechos Los otros se aprovechan	Sentimientos de culpabilidad por reacciones desproporcionadas Conflictos con otras personas Rechazo social Violamos los derechos de los demás

### Aspecto a resaltar:

- ☞ En general, ante situaciones en las que las conductas de otros nos molestan se debe hacer frente a la situación (evitar respuestas pasivas) de una forma adecuada y proporcionada (evitar respuestas agresivas).

## Analizar los pasos que se debieran dar para reaccionar de una forma no violenta

### Actividad:

☞ En esta sesión vamos a practicar una serie de conductas que permiten responder al tipo de situaciones a las que nos estamos refiriendo sin necesidad de reaccionar agresivamente.

Establezca un debate con la clase sobre los pasos que se deberían dar para responder adecuadamente ante estas situaciones.

Dígales que la mejor forma de actuar se podría resumir en tres pasos:

1. Controlar nuestras reacciones
2. Pensar en lo que es mejor
3. Actuar consecuentemente

Coméntales que este tipo de situaciones suelen ir acompañadas de una fuerte carga emocional. En este sentido, lo primero que habría que hacer es poner en práctica las habilidades que ya conocen para manejar las emociones.

Una vez controlada la intensidad de las emociones, se debiera pensar en cual sería la mejor forma de hacer frente a la situación. No existe una respuesta universal, por lo que es necesario analizar la situación y tomar la decisión más apropiada en cada caso. Para llevar a cabo este paso es muy útil el proceso de toma de decisiones tratado en sesiones anteriores.

Para defender los derechos o expresar el enfado es importante que se actúe con confianza y firmeza. Pregúnteleles qué aspectos de nuestra conducta pueden ayudar a transmitir esa firmeza sin necesidad de actuar violentamente.

	Conductas que transmiten firmeza
Cómo se dicen las cosas	Tono de voz firme y audible Discurso calmado
Conducta no verbal	Mantener el contacto visual. Postura corporal firme pero relajada.

Esta firmeza debe ir acompañada de las palabras adecuadas. En lo que resta de sesión se van a enseñar unos pequeños guiones que pueden ser útiles en aquellas situaciones que decidamos expresar nuestro enfado o defender algún derecho que creemos que no se nos está respetando.

### Aspecto a resaltar:

- ☞ Para que este procedimiento se pueda aplicar en situaciones reales es necesario que las personas sean capaces de relajarse y tomar decisiones razonadas de forma rápida.
- ☞ La velocidad y maestría en esas habilidades sólo se consigue con entrenamiento.

## Practicar la expresión del enfado

- ☞ Cuando tomamos la decisión de expresar nuestro enfado o dar una queja a alguien nos puede resultar muy útil contar con un pequeño guión para hacerlo de una forma adecuada y proporcionada.

Remítalos al Manual del Alumno y revise el guión que se expone para expresar el enfado de una forma apropiada. A medida que comente los pasos vaya anotándolos en la pizarra.

PÁG. 59

## Expresar el enfado

1. "Cuando..."  
(describir lo que te molesta de la situación o de la conducta de la otra persona)
2. "Me siento..."  
(describir tus sentimientos)
3. "Porque..."  
(explicar cómo nos afecta la conducta de los otros)
4. "Me gustaría / preferiría..."  
(describir lo que queremos)
5. "Porque..."  
(describir cómo nos haría sentir eso)

☞ Esto debe ir acompañado de las conductas no verbales que transmiten firmeza.

Exponga ejemplos concretos de situaciones en que los adolescentes deban expresar su enfado a otra persona y pida voluntarios para representarlas.

Ejemplos:

- Enfado con un compañero porque ha quedado con nosotros y no ha aparecido.
- Enfado con un compañero al que le has contado un secreto y se lo anda diciendo a todo el mundo.
- Enfado con un profesor porque ha dicho algo de ti en clase que te ha molestado.

Pida a sus compañeros que valoren las representaciones ayudados por las fichas del Manual del Alumno.

PÁG. 60

## Ficha de evaluación de las representaciones

A continuación, te presentamos una ficha que te puede servir para valorar el grado en que tus compañeros se han comportado habilidosamente en las representaciones hechas en clase. Presta atención a las representaciones realizadas y puntúa la conducta de tus compañeros como buena (B), regular (R) o mala (M) en referencia a los distintos aspectos considerados.

## Expresar el enfado

	Estrategias	Valoración		
		Situación 1	Situación 2	Situación 3
Aspectos no verbales	Tono de voz			
	Fluidez del habla			
	Contacto visual			
	Expresión facial			
Aspectos verbales	Lo que nos ha molestado			
	Cómo nos sentimos			
	Por qué nos molesta			
	Lo que queremos			

☞ Después de cada representación comente con los alumnos las conductas empleadas para expresar el enfado.

Intente centrar la atención en los aspectos positivos de las representaciones. En caso de comentarios negativos, procure que vayan acompañadas de sugerencias para hacerlo mejor.

## Practicar la defensa de los derechos

- ☞ Revise la guía del Manual del Alumno para defender los derechos de forma adecuada y proporcionada.
- ☞ Proceda como en el caso anterior anotando en la pizarra los pasos a seguir y haga que varios de sus alumnos pongan en práctica en distintas situaciones el guión enseñado.

PÁG. 60

## Defender tus derechos

1. Expresa claramente que no estás de acuerdo con la situación actual.  
Por ejemplo "No me siento a gusto con..."
2. Reconoce el punto de vista del otro pero mantén tu posición.  
Por ejemplo "Comprendo que tú... pero..."
3. Expresa por qué la conducta actual del otro no es satisfactoria para tí (puedes dar razones).
4. Manifiesta claramente la necesidad de que el otro cambie su conducta (puedes proponer alternativas).

Ejemplos:

- Estás en la cola de un cine y alguien se cuela.
- En una tienda nos dan mal el cambio.
- Estás viendo un programa en la televisión y llega tu hermano mayor y cambia de canal.
- Tus padres te han prometido algo y no lo cumplen.
- Quieres revisar un examen y el profesor se niega a que lo hagas.

Pida a sus compañeros que valoren las representaciones ayudados por las fichas del Manual del alumno

PÁG. 61

	Estrategias	Valoración		
		Situación 1	Situación 2	Situación 3
Aspectos no verbales	Tono de voz			
	Fluidez del habla			
	Contacto visual			
	Expresión facial			
Aspectos verbales	Desacuerdo con la situación actual y con la conducta del otro			
	Reconocimiento del punto de vista del otro			
	Necesidad de que el otro cambie de conducta			

Tareas para casa:

☞ "Situaciones en las que nos han presionado para hacer algo que no queríamos"

PÁG. 65

Resumen

- ☞ Es relativamente frecuente encontrarse con situaciones en las que el comportamiento de otras personas entra en conflicto con nuestros intereses.
- ☞ Ante esas situaciones puede responderse con conductas pasivas, agresivas o assertivas, siendo estas últimas el tipo de respuesta más adecuada.
- ☞ Las respuestas assertivas son aquellas que nos permiten defender nuestros derechos de forma directa y apropiada sin necesidad de violar los derechos de los demás.

## Situaciones en las que nos han presionado para hacer algo que no queríamos

Todos nos hemos encontrado con situaciones en las que hemos querido hacer una cosa y la gente que teníamos alrededor ha intentado convencernos para que hiciésemos otra diferente.

Describe una situación de este tipo que hayas vivido.

¿Qué fue lo que hicieron los otros exactamente para convencerte de que hicieras lo que ellos querían?

¿Qué hiciste finalmente? ¿Te arrepentiste de haberte comportado así? ¿Por qué?

# Anexo

## Características del estilo de respuesta pasiva, firme y agresiva

		PASIVA	FIRME	AGRESIVA
Conducta verbal	Qué se dice	Frases genéricas No se dice nada o se utilizan expresiones indirectas. "Quizás...", "No tiene importancia..."	Frases en primera persona Expresión de preferencias y 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 Postura corporal hundida	Contacto visual. Postura corporal firme pero relajada.	Mirada fija y agresiva Postura tensa

## Ventajas y desventajas de los distintos tipos de conductas

	C. PASIVAS	C. FIRME	C. AGRESIVAS
Ventajas	Se evitan conflictos Defendemos nuestros derechos Satisfacción personal Incremento de la autoestima Reconocimiento y respeto de los demás	Se evitan conflictos Defendemos nuestros derechos Satisfacción personal Incremento de la autoestima Reconocimiento y respeto de los demás	Defendemos nuestros derechos
Desventajas	Sentimientos de frustración Sentimientos de culpabilidad por Sentimiento de inferioridad No defender nuestros derechos Los otros se aprovechan	Sentimientos de culpabilidad por reacciones desproporcionadas Conflictos interpersonales Rechazo social Violamos los derechos de los demás	



# **La presión de los compañeros**

---

## SESIÓN N.º 9

**OBJETIVO DE LA SESIÓN** Enseñar a los estudiantes a identificar y resistir las presiones de los compañeros.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar situaciones en las que los demás intentan persuadirnos y las principales estrategias empleadas.
- Identificar distintas formas que adoptan esas influencias.
- Practicar respuestas ante la presión de los demás (especialmente en situaciones en las que se presiona para tomar drogas o realizar conductas antisociales).

## Introducción para el profesor

Esta sesión se centra en aquellas situaciones donde otras personas intentan convencernos para hacer algo que no deseamos. Estas situaciones son especialmente relevantes durante la adolescencia. No es que en otras etapas evolutivas no se produzcan, lo que sucede es que en la adolescencia las consecuencias de no responder adecuadamente ante esas presiones pueden ser más graves.

Durante la infancia, existen muchas influencias en la vida de los niños y niñas, pero se producen fundamentalmente en contextos de socialización primarios (la familia o la escuela) en donde la conducta es adecuadamente supervisada. Con la llegada de la adolescencia esta situación cambia considerablemente. El entorno social del adolescente se amplía, y con él, las fuentes de influencia y las ocasiones en donde la conducta no es supervisada por adultos. Además, esta etapa vital se caracteriza por la búsqueda de la propia identidad y, en la mayoría de los casos, esa nueva identidad se encuentra dentro del grupo de amigos. Esto hace que los adolescentes sean especialmente sensibles a las presiones de sus compañeros.

Teniendo en cuenta esto, no es de extrañar que los datos acumulados en la investigación apunten a la influencia de los compañeros como una de las principales variables a la hora de explicar el inicio del consumo de drogas o la involucración en otro tipo de conductas desviadas.

Con esta sesión se pretende poner un énfasis especial en las situaciones donde se produce una oferta de drogas (tabaco o alcohol por ser las más habituales) o en la que existen presiones para realizar otro tipo de conductas antisociales. Las actividades propuestas están orientadas a incrementar la capacidad de los estudiantes para identificar esas situaciones y enseñar las habilidades para responder ante ellas.

## Introducción

Diga a sus alumnos que muchas veces nos encontramos con situaciones en las que, de una forma u otra, nos sentimos presionados para hacer algo que no nos conviene. En estos casos, es conveniente que no nos dejemos llevar por esas presiones y que decidamos por nosotros mismos. Hoy vamos a ver de qué forma podemos actuar ante estas situaciones para evitar que nos metamos en problemas.

# Identificar situaciones en las que los demás intentan persuadirnos y las principales estrategias empleadas

## Actividad:

☞ Repase las tareas para casa de hoy en las que sus alumnos debían pensar en situaciones en que ellos querían hacer una cosa y las personas que les rodeaban deseaban que hicieran otra.

PÁG. 65

Situaciones en las que nos han presionado para hacer algo que no queríamos

Todos nos hemos encontrado co situaciones en las que hemos querido hacer una cosa y la gente que teníamos alrededor ha intentado convencernos para que hiciésemos otra diferente.

Describe una situación de este tipo que hayas vivido

¿Qué fue lo que hicieron los otros exactamente para convencerte de que hicieras lo que ellos querían?

¿Qué hiciste finalmente? ¿Te arrepentiste de haberte comportado así? ¿Por qué?

Dígales que ese tipo de situaciones son bastante habituales y es necesario que sean capaces de identificarlas cuando se produzcan.

Algo que les puede facilitar la tarea es ser conscientes del tipo de estrategias que se suelen utilizar para persuadirles. Pídale que reflexionen sobre las más empleadas y haga una lista en el encerado. Comente con el aula la frecuencia y su efectividad.

Por ejemplo:

- Hacerle la "pelota".
- Dar razones de por qué se debe hacer eso.
- Argumentar que otros lo hacen.

- Prometer un premio o una recompensa
- Amenazar con un castigo o con consecuencias desagradables si no se hace
- Insistir hasta agotar la paciencia
- Chantajear

### Aspectos a resaltar:

- ☞ Muchas veces los demás intentan convencernos para hacer cosas que no queremos.
- ☞ Algunas veces estos intentos son evidentes, pero otras muchas se hacen de forma encubierta.

Establezca un pequeño debate sobre las razones que pueden tener los demás para intentar convencernos de que hagamos algo.

Por ejemplo:

- Porque piensan que es lo mejor para nosotros
- Porque es lo que más le conviene a ellos
- Para que nos comportemos igual que ellos

### Aspectos a resaltar:

- ☞ Las intenciones de los demás a la hora de convencernos pueden ser buenas , pero esto no significa que lo que nos proponen sea lo que más nos convenga.
- ☞ Las decisiones se deben tomar de forma responsable y no dejarse llevar por lo que nos proponen los demás.

## Identificar distintas formas de responder a esas influencias

### Actividad:

- ☞ Diga a sus alumnos que, independientemente del tipo de intenciones que muevan a los otros para convencerlos, son ellos los que deben decidir lo que más les conviene para comportarse de forma adulta y responsable.

Remítalos al apartado "Cómo responder ante un intento persuasivo" del Manual del Alumno y revíselo con ellos.

PÁG. 66

### Cómo responder ante un intento persuasivo

Cuando alguien intenta convencerte para que hagas algo puede tener buenas intenciones, buscando lo que es mejor para tí, o puede hacerlo por motivos egoístas, persiguiendo su propio beneficio. Sea como sea, es importante que no te dejes llevar, sino que antes de decidirte lo pienses. De no hacerlo así, podrías hacer cosas de las que más tarde te podrías arrepentir.

A continuación, te sugerimos una forma útil de comportarte cuando te encuentres con una situación de este tipo.

#### Comprende lo que los demás quieren que hagas

Ante una situaciones en la que intentan convencerte, lo primero que debes hacer es asegurarte de que comprendes bien lo que te están pidiendo o lo que quieren que hagas. Para lograr esto debes hacerte preguntas del tipo:

- ¿Qué me está proponiendo?
- ¿Qué pretenden que haga?

#### Toma una decisión responsable

Una vez que tengas claro lo que quieren de ti, debes tomar una decisión por ti mismo. Debes escoger lo que más te convenga, para lo cual puedes seguir el procedimiento para tomar decisiones que te presentamos en una sección anterior. En concreto deberías:

1. Definir claramente el conflicto que se te plantea.
2. Considerar las alternativas disponibles.
3. Valorar las consecuencias de cada alternativa.
4. Elegir la alternativa más adecuada.
5. Compórtate de forma coherente con tu elección.

Si finalmente decides hacer algo distinto a lo que los otros te están pidiendo, puedes sentirte presionado ante esa situación. En algunos casos esa presión es directa (insistencia de los otros para que hagas lo que te piden), pero en otros muchos casos se deben a tus propios pensamientos (miedo a que te rechacen, a que les parezca mal, etc.). Sea como sea, para hacer frente a esa situación te puede ser útil contar con un guión que te ayude a "salir del paso".

#### Guion para rechazar peticiones y resistir la presión

Para tener una conducta firme en este tipo de situaciones debes tener en cuenta de forma general lo comentado en la sesión anterior. En cuanto a los aspectos más específicos de este tipo de situaciones, a continuación te presentamos una guía de cómo hacer frente a las situaciones donde otros te presionan para fumar, beber alcohol o probar otras drogas.

Si decides no hacerlo,

1. Rechaza claramente el ofrecimiento que te hacen.

Por ejemplo: No, gracias.

2. Da tus razones (aunque no tendrías porque, ya que el hecho de no querer ya es razón suficiente)

Por ejemplo, "no fumo", "ahora no me apetece"

3. Si los otros intentan convencerte, manténte firme.

Por ejemplo, "no insistas que no quiero", "no tengo ningún interés en probar", etc.

## Practicar respuestas ante la presión de los demás (especialmente en situaciones en las que se presiona para tomar drogas o realizar conductas antisociales)

### Actividad:

☞ Dígales a sus alumnos que una situación que tiene especial importancia entre la gente de su edad es aquella en la que se sienten presionados para fumar, beber alcohol, probar otras drogas o realizar algún tipo de conducta que no está bien.

Coméntales que son muchos los consumidores que, cuando se les pregunta por qué empezaron a fumar, beber o tomar otras drogas dicen que lo hicieron debido a la influencia de sus compañeros.

Pida voluntarios para representar las situaciones que se proponen a continuación. Seleccione a 3 ó 4 alumnos para representar al grupo que presiona y a otro para hacer el papel de la persona que se enfrenta a esa presión.

Ejemplos:

- Un chico/a está en casa de unos amigos. Sus padres han salido y están solos. Alguien sugiere que estaría bien beber unas cervezas o unos "cubatas". A todos les parece una buena idea, pero a ese chico/a no le apetece beber alcohol.
- Un grupo de chicos están dando una vuelta por unos grandes almacenes. Varios empiezan a hablar de llevarse sin pagar algo que les gusta. Uno de ellos no está de acuerdo.

- En una fiesta, un grupo de chicos/as sacan un paquete de tabaco y se ponen a fumar. A uno del grupo no le apetece pero los otros insisten para que fume.
- Un grupo está en el baño fumando y hablando. A uno de ellos no le apetece fumar, pero los otros le dicen que si no fuma no tiene sentido que esté con ellos.

Como en la sesión anterior, pida a los demás que valoren la conducta de resistir la presión (puede serles de ayuda las fichas de evaluación que tienen en su Manual). Comenten la ejecución de la habilidad, procurando siempre reforzar lo positivo y sugerir alternativas para los aspectos más negativos.

PÁG. 68

### Ficha de evaluación de la resistencia a la persuasión

A continuación, te presentamos una ficha para que valores el grado en que tus compañeros han resistido asertivamente la presión del grupo. Presta atención a las representaciones realizadas y puntúa la conducta de tus compañeros como buena (B), regular (R) o mala (M) en referencia a los distintos aspectos considerados.

#### Resistencia a la presión

	Estrategias	Valoración			
		Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4
Aspectos no verbales	Tono de voz				
	Fluidez del habla				
	Contacto visual				
	Expresión facial				
Aspectos verbales	Rechazo claro del ofrecimiento				
	Exposición de las razones				
	Resistencia de la presión				

### Resumen

- ☞ Muchas veces los demás intentan convencernos para hacer cosas que no queremos.
- ☞ Estos intentos algunas veces son evidentes, pero otras muchas se hacen de forma encubierta.
- ☞ Los otros pueden tener buenas intenciones a la hora de intentar convencernos, pero esto no significa que lo que nos proponen sea lo que más nos conviene.
- ☞ Ante una situación en la que nos sentimos presionados debemos pararnos a pensar que es lo que más nos conviene
- ☞ Si lo que intentan que hagamos no nos conviene, debemos comportarnos asertivamente y resistir la presión.