PLAN REGIONAL SOBRE DROGAS
Región de Murcia

Consejería de Sanidad y Consumo

Dirección General de Atención al Ciudadano, Drogodependencias y Consumo

PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA DE LA REGIÓN DE MURCIA

Región de Murcia

UNIVERSIDAD DE SANTIAGO

MINISTERIO DEL INTERIOR | MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE | MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

CONSTRUYENDO SALUD

EDICIÓN REVISADA

guia del profesor - 1er año

Región de Murcia

CONSTRUYENDO SALUD

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

guia del profesor - 1er año

EDICIÓN REVISADA

Mª Ángeles Luengo
José A. Gómez-Fraguela
Antonio Garra
Estrella Romero

MINISTERIO DEL INTERIOR | MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE | MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

UNIVERSIDAD DE SANTIAGO

CONSTRUYENDO SALUD

1.er AÑO

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

–GUÍA DEL PROFESOR–

M.ª 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,
Drogodependencias y Consumo

Imprime:
Industrias Gráficas Libecrom, S.A.
Año:
2008

5ª 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.

Prefacio

En el momento actual, la salud representa un bien primordial de la persona y constituye una necesidad y un derecho que ha de promocionarse y protegerse como elemento indispensable para el progreso económico, social e individual.

La Organización Mundial de la Salud en su programa "Salud para todos en el año 2000" asume un concepto positivo de salud en la que ésta no se considera simplemente como ausencia de enfermedad, sino que adopta dimensiones más amplias; la salud constituiría un estado integral de bienestar físico, mental y social. Este concepto de salud incorpora, en su tejido conceptual, tanto la percepción subjetiva de bienestar como la capacidad de funcionamiento y adaptación al medio social.

En este sentido, la salud debe ser considerada, cada vez en mayor medida, en el marco de los procesos de construcción social que la definen, la estructuran y la moldean. Desde este punto de vista, no existiría un concepto universal y unívoco de salud. Más bien, la salud se convierte en un constructo multidimensional y relativo, cuyos contornos y contenidos sólo podrán ser explicitados en función del medio sociocultural en el cual los individuos desarrollan su experiencia vital.

Bajo la óptica de esta acepción "positiva" y dinámica de la salud, construir salud hace referencia a la promoción del desarrollo personal, del bienestar subjetivo y del ajuste social; por ello, se presta especial atención a las actividades de la vida diaria y a los recursos que se utilizan para hacer frente a las adversidades que el individuo encuentra a lo largo de su proceso de maduración y desarrollo.

La consecuencia práctica de adoptar un concepto positivo de salud es la de llevar a cabo programas que, más que centrarse en las repercusiones negativas que determinadas conductas acarrean para la salud, lo hagan en los efectos positivos que ciertas actividades, actitudes y habilidades ejercen sobre la calidad de vida del individuo.

Los individuos tienen que construir los repertorios conductuales básicos que les permitan llegar a comportarse de forma saludable y esto se hace en interacción con los demás. A vivir se aprende, a hacerlo de una forma saludable también. En este sentido la adolescencia constituye una etapa de desarrollo en la vida del individuo de especial relevancia en el proceso de construcción de la salud tanto individual como social. En este periodo de la vida, las personas se enfrentan a cambios considerables de gran repercusión vital,

ambiental, cultural y social. Los adolescentes tienen que enfrentarse a situaciones nuevas; tendrán que desplegar recursos personales adecuados para responder a las presiones ambientales que les llevan a adoptar comportamientos nocivos para la salud (alcohol, drogas, violencia...), y deberán disponer de habilidades de competencia psicosocial que les permitan desarrollar un estilo de vida saludable. Las habilidades de comunicación y toma de decisiones, la autorresponsabilidad y la autoestima serán herramientas que posibilitarán superar adecuadamente las tareas vitales con las que se enfrenta el adolescente.

Conscientes de esta necesidad, en la reforma del sistema educativo se proponen acciones cuyo objetivo es conseguir un desarrollo integral y armónico del individuo, que le permita dar respuesta a las necesidades y situaciones de carácter personal, educativo y profesional con las que se va encontrando a lo largo de su vida. En la Ley Orgánica de Ordenación del Sistema Educativo (LOGSE) y en decretos posteriores que impulsan el desarrollo de la misma, se hace referencia a los llamados "Temas transversales", entre los que se incluyen la Educación para la Paz, Educación ambiental y la Educación para la Salud, y se establecen, además, los objetivos generales de la Acción Tutorial. En todas estas acciones está presente la necesidad de ofrecer un curriculum educativo que no se limite a la adquisición y almacenamiento de conceptos y conocimiento académicos; el proceso educativo ha de incluir otros aspectos que contribuyan al bienestar y al desarrollo de las personas, tales como habilidades prácticas, actitudes y valores, que aporten estrategias básicas para afrontar sus situaciones de vida y que contribuyan al desarrollo de modos de vida saludables.

Desde esta perspectiva, la educación constituye uno de los ejes fundamentales para el desarrollo de la salud y la calidad de vida y, dentro de este contexto, hoy existe un acuerdo generalizado sobre el importante papel que debe desempeñar la escuela. El entorno escolar ofrece oportunidades óptimas para la adquisición de habilidades que permitan construir salud; a pesar de ello, esta dimensión de la educación ha permanecido en la sombra, durante un largo período histórico y, con demasiada frecuencia, el desarrollo de las competencias personales ha ocupado un lugar muy limitado en la práctica educativa.

A pesar de que, en los últimos años, se han generado abundantes materiales educativos con fines de prevención y promoción de la salud, es muy notoria la escasez de experiencias de evaluación que permitan comprobar su funcionamiento en el aula y que posibiliten conocer en qué medida se obtienen los resultados deseados. El material que aquí proponemos pretende superar estas limitaciones y, precisamente, su principal aportación viene dada por el hecho de haber sido extensamente aplicado y evaluado en el contexto escolar.

Así pues, y a la luz de estas consideraciones, el programa que se presenta constituye una estrategia psicoeducativa, previamente validada, que proporciona un método para que los adolescentes puedan aprender, de un modo organizado, una serie de habilidades aplicables a un amplio rango de conductas y situaciones relacionadas con la salud. Además, puede ser utilizado en el núcleo de cualquier curriculum de educación para la salud o de cualquier proyecto educativo que pretenda el desarrollo personal y social del individuo.

En concreto, esta publicación constituye el resultado del trabajo de un equipo de investigación de la Universidad de Santiago de Compostela, que desde hace años investiga en dos de los principales problemas que surgen en la adolescencia: el consumo de drogas y la conducta antisocial. La constatación de que ambos fenómenos se presentan conjuntamente y de que responden a unos mismos mecanismos etiológicos, junto con la necesidad de ofrecer estrategias educativas para paliar y prevenir estos tipos de conducta problema, fueron los cimientos sobre los que se asentó la realización de este programa.

Es a partir de estas coordenadas desde las que se gestó nuestra propuesta preventiva. Propuesta que constituye una aproximación a la promoción de la salud, que se desarrolla en el contexto escolar y que se centra principalmente en los factores sociales y psicológicos que promueven la conducta problema en los adolescentes.

A partir del análisis de los factores psicosociales que conducen al consumo de sustancias, este programa tiene como objetivo fundamental proporcionar al adolescente las habilidades necesarias para enfrentarse adecuadamente a las influencias sociales directas o indirectas que incitan ese consumo y en especial, a las presiones del grupo de amigos, dada la relevancia con que éstas tienen en la adolescencia. Esto se lleva a cabo a través del entrenamiento directo en técnicas de resistencia a la persuasión y se complementa con un amplio programa destinado a incrementar la competencia individual del sujeto a través de la adquisición de habilidades inter e intrapersonales, que conduzcan a un mejor manejo de situaciones sociales, a un incremento de la autoestima y de la autoconfianza y a una reducción de las motivaciones para implicarse en conductas problemáticas. El programa pretende además, promover el conocimiento de los adolescentes acerca de las consecuencias del consumo de drogas.

Conscientes de la dificultad de reinventar algo en este campo y de la necesidad de aprovechar las experiencias existentes que ya han sido previamente evaluadas y han demostrado su eficacia en otros contextos, procedimos a realizar una revisión exhaustiva de los programas y materiales de prevención ya utilizados. A partir de esta revisión se seleccionó el "Programa de Entrenamiento en Habilidades de Vida" desarrollado por el Dr. Botvin en la Universidad de Cornell, Nueva York. Este programa, después de más de 15 años de sistemática aplicación y de un cuidadoso proceso de evaluación, ha sido considerado como uno de los mejores programas de prevención del consumo de drogas en el ámbito anglosajón y constituye el punto de partida del material que se presenta.

Posteriormente, a partir de dos proyectos subvencionados por la Dirección General de Investigación Científica y Técnica (D.G.I.C.Y.T) del Ministerio de Educación y Cultura, firmados en 1992 y 1996, dicho programa ha sido revisado, adaptado y ampliado por nuestro equipo de investigación para la población española y se han incorporado al mismo componentes específicamente diseñados para la prevención de la agresividad y la violencia.

La firma de convenios con el Ministerio de Educación y Cultura durante los cursos 1997-98, 98-99 y 99-2000, en el marco del Protocolo de colaboración suscrito por los Ministerios de Educación y Cultura, Ministerio del Interior (Plan Nacional sobre Drogas) y Ministerio de Sanidad, para promover la Educación para la Salud, hizo posible la diseminación del programa en numerosos centros educativos, distribuidos en diferentes Comunidades Autónomas, y nos permite ofrecer un material ampliamente contrastado y evaluado en nuestro país y enriquecido con las valiosas aportaciones realizadas por los profesores que han puesto en práctica el programa.

Las sucesivas aplicaciones del programa y el proceso de evaluación a que ha sido sometido, han demostrado que el material es adecuado para ser utilizado por los profesores dentro del ámbito escolar y que es capaz de generar un alto interés en los adolescentes. Se ha constatado su eficacia para prevenir el inicio del consumo de tabaco y de cerveza y para reducirlo en los ya iniciados, y ha mostrado un impacto positivo sobre el conocimiento y actitudes sobre la salud.

En definitiva, parece existir un consenso en la necesidad de llevar a la práctica esfuerzos de prevención y promoción de la salud y, para ello, es necesario disponer de programas estructurados, planificados y previamente examinados que demuestren su eficacia. El material que presentamos cumple estos requisitos y puede ser incorporado dentro del curriculum escolar en el marco de la educación para la salud.

Entendemos la salud como un proceso en construcción en el que se debe trabajar todos los días. Además es una tarea de todos. Nuestro modesto propósito con este programa es aportar una propuesta rigurosa y eficaz, que dé respuesta, a través de la educación, a la problemática del consumo de drogas y la conducta antisocial, dos realidades que sin duda deterioran la salud y la calidad de vida de individuos y sociedades.

Índice

Páginas

INTRODUCCIÓN 13

CONSUMO DE DROGAS Y CONDUCTA ANTISOCIAL EN LA ADOLESCENCIA 15

Conducta problema y adolescencia 16

Factores que promueven el consumo de drogas y la realización de actividades antisociales 17

El inicio y la progresión en el consumo de drogas 18

Aproximaciones a la intervención 19

CONSTRUYENDO SALUD: DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA 21

Adaptación y ampliación del programa 22

Componentes del programa 24

Evaluación del programa 26

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA 29

Directrices para la aplicación del programa 29

El papel del profesor 30

Principios generales 31

Reglas básicas 31

Anexo: Técnicas de trabajo grupal 33

Páginas

TABACO 35

Reconocer que los fumadores no son mayoría 37

Identificar razones para fumar y no fumar 39

Analizar el proceso de convertirse en fumador 41

Observar qué sucede en el organismo al fumar un cigarrillo 43

Analizar los componentes del humo del tabaco 45

Examinar cómo afecta el tabaco a la tasa cardíaca y al temblor de manos 47

Describir efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de tabaco 49

Apéndice: Actividad opcional. La prueba del temblor 51

ALCOHOL 53

Reconocer que la mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual 55

Tratar los problemas asociados con el consumo del alcohol 57

Describir los efectos del alcohol sobre el organismo 59

Discutir las razones por las cuales la gente consume o no consume alcohol 61

Revisión de la encuesta para padres 63

Analizar la cantidad de alcohol presente en las distintas bebidas 65

Examinar qué hay de cierto y de falso en algunos de los mitos existentes sobre el alcohol 67

TOMA DE DECISIONES 71

Identificar problemas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes 73

Resaltar la importancia de evitar tomar decisiones o resolver problemas de forma impulsiva 75

Presentar un proceso útil para tomar decisiones o solucionar problemas 77

Practicar el proceso de cinco pasos para tomar decisiones y resolver problemas 79

Paso 1: Definir claramente la decisión que hay que tomar 79

Paso 2: Consideración de las alternativas 80

Paso 3: Valoración de las consecuencias de cada alternativa 81

Paso 4: Elegir la mejor alternativa 81

Páginas

Paso 5: Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados logrados son los deseados 81

Practicar el procedimiento de los cinco pasos 81

PERSUASIÓN Y PENSAMIENTO INDEPENDIENTE 83

Reconocer que muchas de las decisiones que tomamos se ven influenciadas por la presión de otras personas 85

Identificar las tácticas persuasivas más empleadas 87

Analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos 89

Practicar la forma de responder a la persuasión 91

Analizar distintas formas de decir "No" 92

PUBLICIDAD 93

Discutir el impacto de la publicidad en los hábitos de consumo 95

Identificar las estrategias que emplean los publicistas 97

Analizar la publicidad de tabaco y alcohol 99

AUTOESTIMA Y AUTOSUPERACIÓN 103

Identificar los distintos aspectos que nos caracterizan y reconocer que podemos vernos de diferentes modos 105

Examinar cómo se forma la autoimagen 107

Analizar la relación entre autoimagen y comportamiento 109

Identificar formas de mejorar la autoestima 111

Elaborar proyectos de superación personal 113

CONTROL EMOCIONAL 117

Examinar en qué consisten las emociones 119

Definir la ansiedad y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella 121

Definir la ira y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella 123

Páginas

Examinar formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira 125
Practicar Técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira..... 127
Respiración profunda 128
Pensamiento positivo 128
Relajación muscular 128
Ensayo mental 129

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN..... 131
Definir "comunicación"..... 133
Conocer los distintos tipos de comunicación 135
Examinar la importancia de la concordancia entre las expresiones verbales y no verbales para una comunicación eficaz 137
Definir "malentendido" y examinar cómo se pueden evitar 139
Estrategias para evitar malentendidos 139
La importancia de hacer preguntas 140
Apéndice..... 142

HABILIDADES SOCIALES 143
Examinar qué es la timidez, por qué se produce y qué se puede hacer para evitarla 145
Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones..... 147
El inicio de una conversación 147
Mantenimiento de la conversación..... 148
Finalizar la conversación..... 149
Práctica de la conversación..... 149

Examinar por qué muchas personas se sienten incómodas cuando tienen que hablar con personas que les atraen 151
Entrenar el procedimiento para pedir una cita a otra persona..... 153
Práctica 154

Páginas

TOLERANCIA Y COOPERACIÓN 157

Reconocer que todas las personas a la hora de relacionarse con otros, tienen unos derechos que se deben respetar 159

Definir tolerancia 161

Examinar el tipo de conductas que se pueden dar ante conductas intolerantes 163

Practicar la realización de conductas adecuadas para defender nuestros derechos 165

Mostrar el valor de la cooperación 167

Apéndice 1 170

Apéndice 2 171

ACTIVIDADES DE OCIO 173

Examinar cómo se emplea habitualmente el tiempo libre 175

Determinar qué requisitos les exigimos a las actividades de ocio 177

Descubrir las alternativas de ocio de que disponemos 179

Evaluar las alternativas para el tiempo libre 181

SOLUCIONES A LA SOPA DE LETRAS 183

Introducción

Consumo de drogas y conducta antisocial en la adolescencia

El consumo de drogas y la conducta antisocial son dos de los principales problemas de salud que afectan a la población adolescente y que mayor interés han despertado debido a los elevados costes - humanos, económicos y sociales que representan para la sociedad.

Hoy se dispone de una amplia evidencia científica que pone de relieve las consecuencias asociadas al consumo de drogas. Pese a ello los estudios epidemiológicos nos indican que, durante la adolescencia, un número significativo de sujetos se inicia en el uso de drogas, y en demasiados casos, este inicio es el primer paso hacia una implicación más seria en el consumo. En los últimos años también se está produciendo un notable incremento en las conductas antisociales de los jóvenes. Agresiones verbales y físicas dentro del contexto escolar (compañeros/as y profesores) o en la familia (padres, madres y hermanos), actos de vandalismo contra objetos públicos y robos a pequeña escala se están convirtiendo en patrones normativos para algunos adolescentes y en los medios de comunicación cada vez son más frecuentes noticias relacionadas con este tipo de actos. Tanto la conducta antisocial como el consumo de drogas son, por definición, actividades que suponen un enfrentamiento con las normas y leyes sociales y que despiertan algún tipo de reacción social dirigida a su control. En este sentido, estas conductas pueden incluirse en el amplio grupo de actividades que reciben la denominación de problemas de conducta en la adolescencia.

Desde una perspectiva histórica, el análisis de cada una de estas dos conductas se ha considerando aisladamente y los esfuerzos en el tratamiento y la prevención se han desarrollado independientemente. Sin embargo, los datos empíricos sugieren la existencia de una estrecha relación entre el consumo de drogas y el comportamiento antisocial. Se ha encontrado que diferentes consumos se asocian con otras conductas problemáticas como la actividad sexual prematura, el absentismo escolar o la delincuencia. Esta relación es quizás uno de los hechos que más claramente se deriva de la investigación en las últimas décadas. Las relaciones entre estas conductas llegan a ser bastante importantes y aparecen tanto en chicas como en chicos. Más aún, estos comportamientos se encuentran relacionadas con el mismo tipo de variables personales y ambientales, lo cual nos indica que esas “conductas problema” parecen estar causadas por los mismos factores subyacentes. Así, estos comportamientos probablemente deban ser vistos

como la manifestación de un mismo fenómeno, más que como fenómenos independientes o idiosincráticos. Por esta razón, frecuentemente se ha sugerido que se deberían desarrollar programas de prevención centrados en los determinantes subyacentes a estas conductas.

En la actualidad existe un amplio consenso sobre la conveniencia de disponer de estrategias de prevención eficaces. Las limitaciones y los costes asociados a los programas de tratamiento de la drogadicción y de rehabilitación de delincuentes han generado un profundo interés por el diseño de modelos preventivos, que permitan controlar estas conductas en sus inicios, antes de que adquieran severidad y cronicidad en la vida del individuo.

Conducta problema y adolescencia

Las primeras implicaciones en el consumo de drogas tienen lugar durante la adolescencia. La necesidad de asentar la propia identidad ante la rapidez de los cambios físicos y psicológicos, y la búsqueda de autonomía e independencia frente al mundo adulto, estimulan en el/la adolescente la experimentación con un amplio rango de comportamientos entre los que se pueden encontrar conductas antinormativas, como el consumo de drogas o los comportamientos antisociales. Además, ciertos cambios cognitivos que se producen en la transición a la adolescencia dotan al individuo de un estilo de pensamiento (de tipo hipotético-deductivo), que es menos rígido y más relativista que el pensamiento infantil. El/la adolescente ya no se ciñe a los argumentos de los adultos sobre los daños relacionados con el consumo de drogas, ni se adhiere literalmente a las prescripciones adultas sobre “lo bueno” y “lo malo”. El individuo dispone ahora de la capacidad para evaluar críticamente las normas impuestas, detectar “fisuras” en los razonamientos de los adultos, generar sus propios contraargumentos y concebir vías alternativas de acción.

Por otra parte, el grupo de amigos/as va adquiriendo progresivamente más influencia como fuente de determinación de hábitos, actitudes, valores y modos de vida. Los cambios evolutivos invitan al adolescente a la búsqueda de compañeros/as con los que compartir experiencias y en los que encontrar seguridad y apoyo, de modo que el grupo de amigos/as se convierte en uno de los principales entornos de socialización. Precisamente, la influencia del grupo favorecerá, a menudo, la implicación en “conductas problema”, como una forma de alcanzar estatus y aceptación y de expresar los deseos de autonomía respecto al medio familiar.

Así pues, en el/la adolescente nos encontramos a un individuo deseoso de manifestar su independencia, sensible a las influencias del grupo de amigos/as y cognitivamente preparado para relativizar las normas y conocimientos transmitidos por los padres/madres. Todo ello “abona” el terreno para que pueda aparecer el consumo de drogas o alguna forma de comportamiento antisocial.

No obstante, también es cierto que no todos los/las adolescentes se implican de igual modo en comportamientos desviados. Para muchos, el contacto con estas formas de conducta es muy leve; para otros, sin embargo, se desencadena un proceso de involucración progresiva, que conduce al abuso y la dependencia y/o a estilos de vida antisociales. Por ello, se han desarrollado diferentes modelos teóricos y abundantes investigaciones que tratan de identificar cuáles son los “factores de riesgo”, que determinan la mayor o menor vulnerabilidad del/la adolescente hacia las conductas problemáticas.

Factores que promueven el consumo de drogas y la realización de actividades antisociales

Existe un amplio consenso entre los investigadores y el público en general acerca de la naturaleza multicausal del fenómeno delictivo y del consumo de drogas. También existe evidencia de que cualquier abordaje preventivo y/o de intervención sobre estas conductas debe asentarse necesariamente en la identificación de los factores responsables de la génesis y el mantenimiento de las mismas. Por ello, vamos a realizar un breve resumen de las variables que a partir de la investigación se han relacionado con este tipo de conductas.

La influencia de distintas variables familiares sobre el desarrollo de conductas desviadas ha sido destacada desde diferentes modelos teóricos. Las Teorías del Control Social hacen especial hincapié en la importancia que adquiere la vinculación del individuo a su grupo familiar, como factor "inhibidor" de la aparición de comportamientos desviados. Estudios realizados tanto con delincuentes como con consumidores han demostrado que las interacciones afectivas dentro del núcleo familiar, así como los patrones de comunicación que en él se desarrollan, se relacionan con la realización de "conductas problema" en el/la adolescente. Por su parte, las Teorías del Aprendizaje Social han subrayado el papel desempeñado por los componentes del núcleo familiar como "modelos" cuyas pautas de conducta tenderán a ser imitadas por el individuo. Así, de acuerdo con estos planteamientos, el hecho de que los miembros de la familia mantengan patrones de comportamiento de carácter desviado actuará como facilitador de la aparición de este tipo de conductas en el/la adolescente. Los individuos que provienen de familias donde uno o más miembros (generalmente padres/madres o hermanos/as mayores) fuman, beben, usan otras drogas, o realizan conductas desviadas, tienen mayor probabilidad de involucrarse en este tipo de conductas.

El contexto grupal o de los iguales es uno de los ambientes de crucial importancia en la maduración del/la adolescente y tiene una clara influencia sobre su conducta. Como se ha señalado anteriormente, en la adolescencia, a medida que el sujeto se relaciona más fuera del marco familiar, la influencia del grupo de amigos/as en la determinación de la conducta es mayor. Los compañeros/as proporcionan información directa e indirecta sobre las conductas que son apropiadas y valoradas por el grupo, siendo la influencia grupal especialmente relevante con respecto a conductas nuevas, como es el caso del consumo de drogas o de las actividades antisociales. La Teoría de la Asociación Diferencial postula que la asociación con "compañeros/as desviados/as" provoca la exposición a patrones de conducta desviados y que éstos son aprendidos por el sujeto, tanto por observación conductual, como a través de comunicación verbal producida dentro del grupo. Esta comunicación provoca la formación en el/la adolescente de actitudes o definiciones favorables a la desviación.

Un amplio cuerpo de investigación demuestra que la realización de actividades desviadas por parte de los amigos/as es un potente predictor de la propia conducta antisocial del adolescente. Así mismo, los individuos cuyos amigos/as son consumidores, tienen una probabilidad mucho mayor de consumir drogas.

Otras influencias sociales como la imagen que los medios de comunicación presentan del consumo de drogas (como algo aceptable y como un componente importante de la popularidad, el atractivo personal y la diversión) parece influir poderosamente en el consumo. Además, los modelos agresivos a los que los niños/as y adolescentes están expuestos diariamente, durante el tiempo que pasan viendo la TV, les pueden llevar a una desensibilización a la violencia y a considerarla como una estrategia adecuada de resolver los problemas interpersonales y lograr satisfacer sus propias necesidades.

Diferentes variables individuales, relativas al ámbito de las cogniciones, las actitudes o la personalidad, se han mostrado también como "factores de riesgo" de las conductas problema. Hoy se admite, por ejemplo, que el conocimiento de las consecuencias adversas de las drogas puede actuar como elemento de protección sobre el consumo. No obstante, se reconoce también que la relación entre información, actitudes y conducta es muy compleja, y que el mero conocimiento de los daños asociados al consumo no es suficiente para prevenirlo. Otra serie de características psicológicas como una alta necesidad de aceptación social, baja autoestima, alta ansiedad e impulsividad y una elevada necesidad de búsqueda de sensaciones guardan una relación más estrecha con las conductas problema. La relación entre estas características y la conducta desviada ha sido puesta de manifiesto, en nuestro contexto sociocultural, en diversas investigaciones realizadas por nuestro grupo de trabajo. Así, hemos observado que, tanto la delincuencia como el consumo de drogas correlacionan con una baja autovaloración y baja autoconfianza, sobre todo en los ámbitos familiar y escolar, un acercamiento impulsivo a la toma de decisiones y a la resolución de problemas y una elevada necesidad de experiencias novedosas e intensas .

Además, existe un amplio cuerpo de trabajos que constatan la existencia de una fuerte interrelación entre distintas conductas problema. Los individuos que consumen drogas tienden a mostrar otra serie de desajustes conductuales, como actividades antisociales (robo, violencia), bajo rendimiento académico, absentismo escolar y comportamientos sexuales prematuros y/o arriesgados. Estos distintos tipos de conducta han sido considerados como manifestaciones de un mismo "síndrome" y responden a mecanismos etiológicos semejantes. Los mismos factores de riesgo que potencian la probabilidad de que aparezcan conductas de consumo de drogas, actúan también como predictores de los comportamientos antisociales o violentos. La Teoría del Aprendizaje Social y la Teoría de la Conducta Problema proporcionan contextos conceptuales útiles para la comprensión de estas distintas modalidades de conducta. Tanto el consumo de drogas como las conductas antisociales se consideran comportamientos aprendidos en entornos sociales, que son funcionales para el/la adolescente y que resultan de la interacción de diversos factores personales y ambientales.

Así pues, los/as adolescentes pueden empezar a fumar, beber o a utilizar otras drogas o manifestar otro tipo de conductas problema debido a diferentes razones. Los programas de prevención dirigidos a la población general deben abordar satisfactoriamente las principales variables que pueden llevar a un individuo a la realización de este tipo de conductas, así como dotarlas de las habilidades necesarias para resistir las presiones sociales que le incitan a la realización de este tipo de conductas.

El inicio y la progresión en el consumo de drogas

La adolescencia es el período en el que se produce tanto la experimentación con drogas como la progresión en los patrones de consumo y en los tipos de sustancia consumida. El modelo secuencial de Kandel (1975), que ha sido comprobado en distintos ámbitos geográficos, muestra cómo el consumo de drogas va atravesando "etapas" sucesivas a lo largo de la adolescencia. Un primer momento vendría dado por el consumo de las drogas legales (tabaco y alcohol), que serían consideradas como drogas "de entrada". Una segunda etapa estaría representada por el consumo de cannabis y, finalmente, se produciría el avance hacia otras drogas ilegales. El encontrarse en una etapa de consumo no indica que inexorablemente se vaya a progresar a la siguiente (muchos individuos permanecen como consumidores de drogas legales, sin avanzar en la secuencia de consumo), pero sí que existe un mayor riesgo de escalada.

Además, se sabe que, cuanto antes se produzca la experimentación con las drogas, más probable es la progresión en el consumo. De ahí que el retraso en el consumo de las drogas "de entrada" sea uno de los principales objetivos a los que se deben dirigir las actuaciones preventivas realizadas con niños/as y adolescentes. Retrasando el acercamiento al tabaco y el alcohol se reduce la probabilidad de un consumo problemático de esas u otras sustancias.

En general, los primeros contactos con las drogas se vinculan a situaciones sociales, siendo muy infrecuente que la experimentación inicial se realice en solitario. El grupo de amigos/as y los contextos de ocio son los ámbitos en los que aparece el consumo. Esto ha llevado a diversos autores a sugerir que, en la adolescencia, el consumo de drogas sea un aspecto importante en el desarrollo de la interacción social y de la propia identidad.

En momentos posteriores, y a medida que el consumo se convierte en una práctica más regular, irán adquiriendo mayor relevancia procesos psicofarmacológicos que refuerzan y mantienen el hábito. En este sentido, se sabe que los/as adolescentes tienden a sobreestimar sus capacidades para evitar patrones de consumo destructivos. A pesar de que, por diferentes vías (medios de comunicación, escuela, padres), el/la adolescente recibe numerosos mensajes sobre las dificultades de abandonar los hábitos de consumo, es muy frecuente la despreocupación acerca de la dependencia y la adicción (se habla, a veces, de la "ilusión de invulnerabilidad" como una característica asociada a la adolescencia). Los/as adolescentes fumadores, por ejemplo, suelen creer que pueden dejar de fumar cuando lo deseen, y no son conscientes del grado en que han desarrollado una dependencia del tabaco hasta que han realizado un esfuerzo serio por dejar de fumar.

Aproximaciones a la intervención

En las últimas décadas se ha llevado a cabo una gran cantidad de investigaciones sobre la prevención del consumo de drogas; la investigación sobre programas de prevención de la conducta antisocial es, en cambio, más limitada. Sin embargo, considerando que la etiología del consumo de drogas y la violencia es similar, la misma aproximación a la prevención podría resultar efectiva para ambos problemas.

Los programas tradicionales de educación sobre drogas intentaban fundamentalmente proporcionar información sobre los efectos del consumo. La idea de partida era que el conocimiento de los peligros asociados a las drogas generaría actitudes contrarias a éstas y, de este modo, se evitaría su consumo. Bajo esta perspectiva, surgieron numerosos programas que, utilizando recursos diversos (charlas, discusiones, presentación de medios audiovisuales, folletos, pósters...) proporcionaban información detallada sobre la naturaleza, la farmacología y las consecuencias adversas del consumo.

Durante los años 70, se desarrollaron otras aproximaciones a la prevención (los llamados programas de "educación afectiva"), que tenían como objetivo fomentar el desarrollo personal a través de la introspección, el autoconocimiento, la clarificación de valores y la potenciación de la autoestima.

Las evaluaciones realizadas sobre estas modalidades "tradicionales" de prevención muestran que su valor es muy limitado. Los programas orientados únicamente a la información han conseguido mejorar el conocimiento sobre las drogas, pero esto no se traduce necesariamente en una inhibición del consumo.

En cuanto a los programas de educación afectiva, y a pesar de que intentaron actuar sobre variables relacionadas con la competencia psicosocial, las técnicas educativas utilizadas fueron demasiado vagas y asistemáticas, y los trabajos de evaluación de programas dejaron también constancia de su ineficacia en la prevención del consumo.

Frente a estas formas de prevención, en los años 80 se asiste al surgimiento de una nueva "generación" de programas, que ha dado pruebas de mayor utilidad. Los llamados programas "psicosociales" procuran asentarse sobre el conocimiento científico disponible acerca de las causas del consumo. Fundamentándose en las teorías e investigaciones más relevantes sobre el uso de drogas en la adolescencia, estos programas intentan incidir sobre los factores psicosociales que conducen al consumo. Además, procuran utilizar técnicas de instrucción sistemáticas y de probada efectividad (modelado, ensayo conductual, refuerzo...).

Dentro de esta modalidad de programas, la aproximación de los programas cognitivo-conductuales, centrados en la adquisición de habilidades y competencias personales, es una de las más completas y eficaces. En ella, se proporciona a los/as adolescentes los recursos personales necesarios para un desarrollo saludable (habilidades sociales, habilidades de toma de decisiones, desarrollo de la autoestima y la autoconfianza), y se les dota de habilidades más específicas para "resistir" las influencias sociales que invitan al consumo.

En lo que respecta a los programas de intervención con adolescentes agresivos/as y con desórdenes de conducta, éstos han incluido componentes de entrenamiento de habilidades cognitivo-conductuales similares a las trabajadas en los programas de prevención del consumo de drogas. En estos programas se da importancia al aprendizaje de habilidades sociales, habilidades de resolución de problemas y manejo de la ira usando técnicas de carácter cognitivo - conductual.

Construyendo salud: descripción del programa

Este programa constituye una aproximación a la promoción de la salud que se centra en los principales factores psicológicos y sociales que propician el inicio en el consumo de drogas y la implicación en conductas antisociales en la adolescencia, y es el resultado de un largo proceso que se inicia con la ampliación y adaptación 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 J. G. Botvin.

Durante las tres últimas décadas se han llevado a cabo una gran cantidad de intervenciones dirigidas a prevenir el consumo de drogas y se han realizado estudios de evaluación serios sobre estas intervenciones. Por ello consideramos que la mejor estrategia a la hora de diseñar un programa de prevención no era reinventar nada nuevo, sino proceder a la revisión de las experiencias ya existentes, seleccionar alguna que ya haya probado su eficacia en otro contexto y adaptarla a las necesidades concretas de nuestra población.

La revisión exhaustiva de los programas de prevención existentes, nos llevó a seleccionar el programa de "Entrenamiento en Habilidades de Vida" como punto de partida de nuestro trabajo. Este programa ha tenido una amplia difusión en EE.UU. bajo el patronazgo del NIDA (Instituto Nacional para el Abuso de Drogas) y después de más de 15 años de sistemática aplicación, la evaluación del programa es altamente positiva, tal como se desprende de los estudios de seguimiento llevados a cabo por los propios autores y de las diferentes revisiones y estudios metanalíticos realizados sobre la eficacia de programas de prevención. En la selección de este programa también influyeron otras consideraciones tales como: ser una intervención diseñada para la población sobre la que pretendíamos trabajar (adolescentes entre 12 y 14 años); estar diseñada para ser aplicada íntegramente dentro de la escuela y tener en cuenta los factores de riesgo de la conducta problema en la adolescencia.

Originalmente, el programa desarrollado por Botvin se orientó hacia el prevención del consumo de tabaco y, más tarde, fue ampliado agregando materiales relacionados con el consumo de alcohol y cannabis. Además, y dado que el consumo de drogas aparece relacionado con otro tipo de conductas pro-

blema, el programa “Construyendo Salud” incluye entre sus objetivos la prevención de otras conductas, como la agresión o la violencia. Para ello, se han adaptado diversos componentes del programa y se han incorporado contenidos adicionales.

Adaptación y ampliación del programa

El primer paso para la adaptación del programa fue la preparación y elaboración de los materiales necesarios para su aplicación en nuestro contexto sociocultural. Después de traducirlo, se realizó una revisión de los materiales preventivos elaborados en nuestro país (programas editados y otros solicitados a diversas instituciones públicas de ámbito local, autonómico y estatal), con el objetivo de recopilar información y actividades concretas que pudieran ser útiles en el proceso de adaptación del programa. A partir del análisis de este material, se procedió a revisar cada una de las sesiones y se introdujeron las siguientes modificaciones:

- Adaptación de las cifras de prevalencia del consumo de tabaco, alcohol y marihuana a la realidad española.
- Sustitución de referencias del contexto americano por referencias españolas y modificación de los ejemplos que se consideraban culturalmente inapropiados por otros más acordes con nuestro contexto socio-cultural.
- Inclusión en las sesiones de tabaco de una tarea en la que los alumnos debían de trabajar en pequeños grupos sobre una historieta que ilustra el proceso por el que los adolescentes empiezan a fumar (Grupo Igia, 1989).
- Inclusión de un experimento denominado “la maquina de fumar” (Mendoza y Salvador, 1983) que ilustra gráficamente lo que pasa en los pulmones cuando se fuma un cigarrillo.
- Distinción entre uso y abuso de alcohol para diferenciar el consumo problemático de alcohol.
- Inclusión de principios generales para mejorar la autoestima.
- Inclusión dentro de las sesiones centradas en habilidades sociales de pasos concretos y estrategias para realizar las conductas en las que se pretendía entrenar.
- Introducción de un nuevo componente sobre actividades de ocio, destinado a hacer que los/as adolescentes descubriesen y valorasen las múltiples alternativas existentes para canalizar su necesidad de búsqueda de sensaciones y aprovechar de forma positiva el tiempo libre. La introducción de este componente se debe a que la búsqueda de sensaciones y la necesidad de superar el sentimiento de aburrimiento aparecen en muchos estudios como las características de personalidad mas estrechamente relacionadas con el inicio del consumo de drogas y la realización de actividades antisociales.

El siguiente paso que realizamos fue, en un primer momento, aplicar cada una de las sesiones a grupos de estudiantes de Psicología, con el objetivo fundamental de obtener experiencia de entrenamiento en la aplicación del programa, detectar problemas en el material y comprobar el funcionamiento de las actividades dentro de un contexto grupal. Estas sesiones fueron grabadas en vídeo y de su revisión surgió el material empleado en el estudio piloto.

El proceso de adaptación del programa, finalizó con un estudio piloto en el que se aplicó el programa y los instrumentos de evaluación a un grupo de alumnos/as de 1° de BUP (N=38). El objetivo de este estudio era determinar en qué medida el material era comprensible para el alumnado, generaba la dinámica de discusión que se pretendía, y se ajustaba la realización de cada sesión en el horario de clase. La aplicación fue realizada por miembros del equipo, las sesiones fueron grabadas en vídeo y posteriormente analizadas. Esta aplicación fue útil para comprobar las actitudes y la implicación de los/as adolescentes en el programa, la adecuación de la duración de las sesiones y la adecuación de los instrumentos de evaluación. Además, esta experiencia con los/as adolescentes nos proporcionó nuevas sugerencias sobre ejemplos y situaciones comunes en la vida del/a adolescente en nuestro país, que fueron incorporados en los contenidos del programa. Asimismo, nos condujo a la supresión de ciertas actividades que no generaban una implicación adecuada por parte de los/as jóvenes o que parecían incluso fomentar actitudes positivas hacia el consumo (por ejemplo el debate sobre el "estatus legal del cannabis"). En contrapartida, se introdujeron nuevas dinámicas y contenidos (por ejemplo, debate sobre la "escalada" en el consumo de sustancias, clarificación de algunos aspectos que generaban confusión en los/as alumnos/as, como el proceso de toma de decisiones o las pautas para el proyecto de superación). En concreto las modificaciones que se introdujeron fueron:

- Cambio de la discusión sobre el status legal de la marihuana por un debate sobre la escalada del consumo.
- Eliminación del experimento para ilustrar el proceso de conformidad grupal.
- Eliminación de actividades en las sesiones de habilidades sociales
- Cambio de ejemplos por otros aportados por los/as estudiantes.

Tras este estudio "piloto", se realizó la implantación y evaluación del programa en una muestra de 1029 adolescentes de 1.° de BUP. Después de esta aplicación inicial y de la evaluación del mismo, el programa ha sido sometido a nuevas modificaciones:

- En diferentes sesiones, con el objetivo de fomentar la implicación familiar en el programa y fomentar una comunicación en el contexto familiar sobre estos temas, se les pide a los alumnos que recaben información de los padres/madres y clarifiquen sus actitudes hacia las drogas.
- Se incluyen ejemplos de anuncios publicitarios.
- Se les pide que realicen un posicionamiento público sobre el consumo (alcohol, tabaco).

Posteriormente, se ha ampliado el programa incorporando componentes específicamente enfocados a la prevención de la agresividad y la violencia. Un amplio cúmulo de evidencia empírica y nuestra propia investigación demuestra que el consumo de drogas y las conductas antisociales y violentas en la adolescencia, ocurren conjuntamente y responden a un mismo conjunto de determinantes o factores de riesgo. Si ambas conductas pueden explicarse a partir de similares mecanismos etiológicos, resulta plausible suponer que un mismo tipo de tácticas preventivas, enfocadas a la intervención sobre estos mecanismos, podrán incidir con eficacia en ambos tipos de comportamiento.

Para conseguir este objetivo se han introducido las siguientes modificaciones:

- Inclusión en la sesión de Toma de Decisiones, de situaciones específicas de conflicto interpersonal.
- Se ha ampliado la sesión destinada al entrenamiento en habilidades para el Enfrentamiento a la Ansiedad a dos sesiones sobre Control Emocional en las que se incorpora entrenamiento sobre la identificación y el control de situaciones que le provocan ira o agresión.

- Se ha ampliado el programa con una sesión sobre Tolerancia y Cooperación que pretende potenciar actitudes cooperativas y prosociales.

La aplicación del programa, durante los cursos 1997-98, 98-99 y 99-2000 en casi 200 centros escolares de diferentes Comunidades Autónomas, fue posible gracias a la firma de sucesivos convenios con el Ministerio de Educación y Cultura dentro del marco del protocolo de colaboración suscrito por los Ministerios de Educación y Cultura, Ministerio del Interior (Plan Nacional sobre Drogas) y Ministerio de Sanidad para promover la Educación para la Salud, nos permitió comprobar la adecuación del material para estudiantes en las primeras etapas de la adolescencia. A partir de la evaluación del proceso de implantación y de las aportaciones de los profesionales que participaron en las experiencias (asesores de educación, orientadores/as, profesores/as) se han reestructurado las sesiones del programa "Construyendo Salud", modificando aquellas actividades que les han supuesto alguna dificultad para su realización. En concreto las principales modificaciones que se introdujeron a partir de las aportaciones realizadas se orientaron a clarificar los contenidos y a dotar a los profesores de mayores recursos para desarrollar las actividades.

El Programa "Construyendo Salud", constituye una estrategia educativa ampliamente validada para poder ser utilizada en nuestro contexto sociocultural y puede entrar a formar parte de cualquier curriculum de Educación para la Salud. La estructuración y contenido de las unidades las hace especialmente apropiadas como material a utilizar en la actividad de acción tutorial. Dicho programa presta una gran atención al desarrollo de habilidades personales y sociales, centrándose una parte del material en la adquisición de habilidades generales de vida, mientras que otra parte va dirigida de un modo más específico al problema del consumo de drogas. Por ejemplo, en la sesión sobre la asertividad se enseñan a los/as estudiantes habilidades de carácter general dirigidas a realizar y rechazar peticiones o a defender adecuadamente los propios derechos, pero también se les muestra cómo utilizar estas habilidades para resistir la presión de los compañeros hacia el consumo de drogas o la realización de actividades antisociales. Por tanto, no sólo se les propone un amplio rango de habilidades personales y sociales con el fin de mejorar su competencia general, sino que, además, se les enseña la aplicación de estas habilidades a situaciones concretas en las que pueden experimentar presiones hacia el consumo de drogas o la implicación en actividades antisociales.

Componentes del programa

Conceptualmente el programa puede ser dividido en siete componentes principales:

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 incluyen cuatro sesiones en las que se discuten diversos aspectos relativos al tabaco y el alcohol. A lo largo de estas sesiones, se presta especial atención a los efectos a corto plazo del consumo de esas sustancias y a rebatir las falsas creencias existentes sobre cada una de ellas.
2. Un componente de toma de decisiones, integrado por otras tres sesiones y dirigido a potenciar el desarrollo de un pensamiento crítico y a proporcionar habilidades de toma de decisiones. En la primera de ellas se enseña y se practica un procedimiento racional para tomar decisiones, mientras que en las otras dos se aborda el papel que desempeñan en las propias decisiones la presión de otras personas y la publicidad, así como la forma adecuada de enfrentarse a esas presiones.

3. Un componente centrado en la autoestima y autosuperación, en el que se examina en dos sesiones el concepto de autoimagen, su formación y su relevancia para la conducta; además, se sistematizan una serie de pasos útiles para llegar a alcanzar las metas deseadas y se pide a los alumnos que diseñen y pongan en marcha un proyecto de superación personal.

4. Un componente centrado en el control emocional, compuesto por dos sesiones, a lo largo de las cuales 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, compuesto por tres sesiones dirigidas a facilitar la adquisición de distintas habilidades de comunicación necesarias para llegar a ser socialmente competentes.

6. Un componente de tolerancia y cooperación, en el que se trabaja a lo largo de dos sesiones la importancia de reconocer y respetar a los demás; se discute la importancia del trabajo cooperativo y se enseñan conductas apropiadas para responder a la vulneración de nuestros derechos.

7. Un componente centrado en las actividades de ocio en el que se discuten alternativas de ocio para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y variadas que tienen los/as adolescentes y se destaca la importancia de decidir responsablemente en qué invertir este tiempo.

En su conjunto, el programa consta de los siete componentes mencionados, compuestos por 11 unidades, diseñadas para ser aplicadas a lo largo de diecisiete sesiones de clase de 45 minutos, aunque dependiendo del estilo de trabajo del profesor, la participación del alumnado u otros factores contextuales, ciertas unidades pueden requerir alguna sesión adicional.

A continuación presentamos la estructura general del programa:

Componente	Unidad	Sesiones
Información	Tabaco	2 sesiones
	Alcohol	2 sesiones
Toma de decisiones	Toma de decisiones	1 sesión
	Persuasión y pensamiento independiente	1 sesión
	Publicidad	1 sesión
Autoestima	Autoestima y autosuperación	2 sesiones
Control emocional	Control emocional	2 sesiones
Habilidades sociales	Habilidades de comunicación	1 sesión
	Habilidades sociales	2 sesiones
Tolerancia y cooperación	Tolerancia y cooperación	2 sesiones
Ocio	Actividades de ocio	1 sesión

Para cada unidad, se indican un objetivo general y una serie de objetivos específicos. Éstos sirven de guía para el desarrollo de la unidad, y dentro de ellos, se van enmarcando las distintas actividades propuestas. En muchas unidades se sugieren también ejercicios para casa que, en algunos casos, sirven para introducir los temas de la siguiente sesión y, en otros, tratan contenidos relativos a la unidad anterior.

Evaluación del programa

El equipo de trabajo dirigido por Botvin ha realizado diversos estudios de evaluación sobre el programa original ("Entrenamiento en Habilidades de Vida").

El programa fue evaluado ya en sus estadios más iniciales, cuando todavía era una experiencia de prevención centrada en el consumo de tabaco. Esta investigación (Botvin y cols., 1980) mostró que, tras un seguimiento de tres meses, el programa conseguía reducir en un 67% el número de nuevos fumadores. Tras un seguimiento de un año, se logró una reducción del 56% en el número de consumidores de tabaco (Botvin y Eng, 1982). En otro trabajo (Botvin y cols., 1983), se analizó la eficacia del programa cuando se aplicaba con distintos formatos. En uno de los grupos, el programa se aplicó con una periodicidad de una sesión semanal durante 15 semanas; en otro, el programa se aplicaba varias veces semanales durante un período aproximado de 5 semanas. Comparando estas dos condiciones con un grupo control en el que no se aplicó el programa, se encontró que los grupos de tratamiento presentaban en torno a un 50% menos de nuevos consumidores. En la evaluación inicial no aparecieron diferencias significativas entre los dos formatos de aplicación. Sin embargo, en la evaluación que se efectuó un año más tarde, se puso de manifiesto que la aplicación intensiva había sido más eficaz. Además, los resultados de este estudio sugirieron que la aplicación de sesiones adicionales de apoyo durante el segundo año podrían contribuir a maximizar la efectividad del programa.

Otros estudios posteriores, realizados una vez que el programa había sido ampliado con materiales dedicados al alcohol y el cannabis, indicaron que el programa "Entrenamiento en Habilidades de Vida" permite prevenir también el consumo de esas sustancias (Botvin y cols., 1984).

También se ha encontrado que en los/as adolescentes que siguen el programa en 7° grado (equivalente al 1er curso de la E.S.O.) y reciben sesiones adicionales de apoyo, durante los dos años siguientes se reduce significativamente el número de fumadores/as, de bebedores/as habituales y de consumidores/as de marihuana después de 6 años de seguimiento (Botvin y cols. 1995). Así mismo, se ha comprobado que el programa tiene efectos también en la reducción del consumo de otras drogas ilegales diferentes del cannabis.

En resumen, los estudios de evaluación realizados hasta el momento en Estados Unidos han demostrado la eficacia del programa de Entrenamiento en Habilidades de Vida a la hora de reducir el consumo de cigarrillos, alcohol, marihuana y otras drogas. Se ha demostrado, asimismo, que el programa tiene un impacto positivo en el conocimiento y actitudes sobre la salud, la asertividad, el autocontrol, la autoconfianza, la autosatisfacción y la ansiedad social. Incluso existe cierta evidencia que sugiere que el programa puede ayudar a mejorar el rendimiento académico de algunos estudiantes. Es importante destacar que todas estas variables se han relacionado también con la conducta antisocial.

Los resultados obtenidos en nuestra investigación van en la misma linea que los mencionados anteriormente. El primer estudio de evaluación fue iniciado en 1995 en Santiago de Compostela con una muestra de 1.029 adolescentes matriculados en el primer curso de BUP. Se crearon dos grupos, el primero compuesto por 544 adolescentes a los que se aplicó el programa y el otro formado por 485 sujetos que no recibieron ninguna intervención especial. Sobre ellos se realizó un seguimiento durante cuatro años. Los primeros resultados encontrados mostraban que el programa ejercía un efecto significativo sobre el consumo del tabaco y el alcohol. Se encontró, por ejemplo, que en el grupo control se producía un 8,7% de nuevos/as fumadores/as, mientras que en el grupo de tratamiento este porcentaje se redujo al 3,7%. En cuanto a la cerveza, el porcentaje de nuevos/as consumidores/as fue de un 8,5% en el grupo control, frente a un 3,3% en el grupo de tratamiento. Además, el programa incidió positivamente sobre la información sobre las drogas, la autoestima emocional, el sentido de autocontrol y las habilidades de resolución de problemas interpersonales (Gómez Fraguela, 1998). En la evaluación realizada tras cuatro años, los resultados mostraban efectos importantes sobre el consumo de otras drogas como el cannabis, las anfetaminas o los tranquilizantes, siendo el consumo de estas sustancias inferiores en el grupo que recibio el programa (Gómez Fraguela, Luengo y Romero, en prensa).

En cuanto a la evaluación realizada durante el curso 1997-98, la muestra utilizada estuvo compuesta por 4.904 adolescentes de 12 Comunidades Autónomas distintas. El programa fue aplicado en 63 centros por los propios profesores/as, confirmándose los efectos sobre el inicio del consumo de tabaco y alcohol, encontrándose en el grupo de tratamiento porcentajes menores de sujetos que se inician en el consumo de esas sustancias después de haber recibido el programa. En este caso también se evaluaron los efectos sobre la implicación en otras conductas como las agresiones, los pequeños hurtos, el vandalismo, etc.. Los resultados encontrados sobre esas conductas también fueron prometedores (Luengo, Romero, Gómez-Fraguela y cols., 1998).

Así pues, nuestros resultados avalan la utilidad de este modelo de prevención en el contexto cultural español. No sólo se previene el consumo de las “drogas de entrada” (tabaco y alcohol), sino que se logra potenciar diversos aspectos de la competencia personal general.

En definitiva, el programa que presentamos es una prometedora aproximación que, con su énfasis en el desarrollo de habilidades vitales básicas, puede ser aplicable a un amplio rango de conductas relacionadas con la salud y, por consiguiente, puede ser utilizado como el núcleo de cualquier currículum de Educación para la Salud.

Metodología del programa

Directrices para la aplicación del programa

Colectivo al que se dirige

El colectivo al que se dirige el programa “Construyendo Salud” es el alumnado de último curso de primaria (11-12 años) o primer ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (12-13 años). Aunque el tipo de actividades que constituyen el programa permiten un alto grado de adaptación a las características del alumnado, pudiendo ser aplicado a chicos y chicas de mayor edad. En este sentido, a lo largo de los años el programa ha sido aplicado con resultados satisfactorios en el primer curso de BUP (14-15 años),

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, a razón de una o dos sesiones por semana, o de una forma más intensiva, si se cuenta con la colaboración de varios profesores. En el caso de que sea un único profesor el encargado de aplicar el programa, una opción recomendable es que éste sea el tutor del curso, ya que los contenidos se adecúan 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.),

Aplicación transversal

En el caso de que se opte por una aplicación transversal del programa dentro de distintas asignaturas y por parte de distintos profesores, la primera consideración a tener en cuenta es que los distintos componentes habrán de ser distribuidos en las diferentes materias, atendiendo a los contenidos abordados en las unidades. Así, por ejemplo, el componente de información podría ser incluido en el área de Ciencias

de la Naturaleza; el componente de control emocional podría ubicarse en la clase de Educación Física y las unidades de habilidades sociales y autoestima se ajustarían en mayor medida a los objetivos de las tutorías. Una segunda consideración a realizar es que sería necesario el compromiso por parte de todos los profesores implicados en el desarrollo de las sesiones y que, además, se requeriría una labor de coordinación de todo el proceso, que bien pudiera ser realizada por el tutor del curso.

Material

El material necesario para la aplicación del programa es este Manual del Profesor, junto con el material del Manual del Alumno, una Cassette de Relajación (para la unidad que aborda las técnicas de Control Emocional).

El papel del profesor

El profesorado tiene 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.

El material que se recoge en este manual conduce por sí mismo a una presentación didáctica del tema a abordar. En las primeras sesiones el profesor, tiene que actuar como "facilitador" para guiar las discusiones y la adquisición de conocimientos. Sin embargo, existen otras sesiones en las que resulta más eficaz que los profesores funcionen más como "entrenadores" que como "profesores". Esto ocurre especialmente en las unidades referidas al Control Emocional, la Toma de Decisiones, las Habilidades Sociales y la Asertividad, donde probablemente encuentren mejores resultados si utilizan una combinación de instrucción, demostración, práctica, retroalimentación y refuerzo social. Muy brevemente vamos a mencionar qué es lo que entendemos por cada uno de estos procesos:

- Instrucción: Consiste, en un primer momento, en enfatizar la importancia de la habilidad a la que nos estamos refiriendo, para posteriormente exponer detalladamente los componentes básicos de esa habilidad.
- Demostración: Medio por el cual se presenta a los/as alumnos/as un modelo eficaz de cómo se debe desarrollar tal habilidad. En muchos casos en este programa esta demostración se realiza a través de ejemplos que el profesor va desarrollando en clase.
- Práctica: Con ella se pretende que los/as alumnos/as ensayen la habilidad entrenada. Una forma fácil de hacerlo es pidiendo a los/as alumnos/as que representen situaciones específicas donde se deba aplicar la habilidad enseñada.
- Retroalimentación y refuerzo social: Este proceso consiste en dar información a los/as alumnos/as sobre la habilidad realizada. Es muy importante priorizar el refuerzo de los aspectos

positivos de esa ejecución, antes de criticar lo negativo, para así conseguir una motivación positiva hacia la participación.

Como parte del Programa Construyendo Salud, los/as estudiantes participarán en un "Proyecto de Superación Personal"con el que se pretende fomentar un sentimiento de auto eficacia. Este proyecto constituye una oportunidad de trabajar a lo largo del programa en la mejora de alguna habilidad o conducta personal específica. A los/as estudiantes se les pedirá que dividan un objetivo global que se hayan propuesto en una serie de submetas semanales, de forma que puedan ir moldeando gradualmente su propia conducta y evaluando sus progresos semana a semana. Para facilitar este seguimiento se les pide que busquen en su familia o sus amistades alguna persona que les pueda ayudar en la evaluación de los logros. El papel del/a profesor/a sería el de ayudar a los/as alumnos/as en la elaboración inicial del proyecto (seleccionar una meta realista que pueda ser alcanzable y evaluable, dividirla en submetas, etc.) e interesarse posteriormente por como progresan.

Principios generales

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

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

Reglas básicas

Generalmente es una buena idea establecer unas reglas básicas explícitas en las clases del programa, de forma que se diferencien de otras clases más tradicionales. Las siguientes normas básicas han sido utilizadas en los estudios de evaluación:

- A todos se les debe dar la oportunidad de participar.
- Hablar de uno en uno. Aunque puede ser mejor permitir que los/as alumnos/as intervengan libremente cuando tienen algo que decir, algunas veces, sobre todo en clases grandes, es necesario hacer que levanten la mano 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 considerarse confidencial.

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 facilitar que todos los miembros de un grupo puedan aportar sus opiniones sobre un tema. En un primer momento, se debe plantear la cuestión o problema de forma clara. Posteriormente, se inicia una fase de producción de ideas, con la que se pretende obtener la mayor cantidad de ideas posibles. Con este fin, cualquier idea expresada debe ser aceptada y se debe evitar todo tipo de crítica. Una vez que ya no surjan nuevas ideas, se inicia una fase de selección, en la que se analizan las ideas aportadas y se extraen las conclusiones oportunas.

Trabajo con subgrupos

Esta técnica es útil, entre otras cosas, para promover rápidamente la participación de todos los miembros de un grupo. Partiendo de un tema o tarea sobre el que trabajar, la clase es dividida en pequeños grupos (no superiores a seis personas cada uno) para que traten durante un tiempo determinado (5-10 minutos) esa cuestión. Cada subgrupo debe elegir a un moderador que guíe el debate y a un portavoz que exponga el trabajo o las conclusiones de ese subgrupo. Una vez finalizado el tiempo se asigna a cada subgrupo un minuto para que su portavoz exponga las conclusiones a las que han llegado, pudiéndose establecer una discusión de las mismas 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 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.

Bibliografía

BOTVIN, G. y ENG, A. (1982). *The efficacy of a Multicamponent Approach To The Prevention of Cigarette Smoking.* **Preventive Medicine, 11,** 199-211.

BOTVIN, G., BAKER, E., DUSENBURY, L., BOTVIN, E., DÍAZ, T. (1995). *Long-term Follow-up Results of a Randomized Drug Abuse Prevention Trial in a White Middle-class Population.* **J. Am. Medical Association, 12** (273), 1106-1112.

BOTVIN, G., BAKER, E., RENICK, N., FILAZZOLA, A. Y BOTVIN, E. (1984). *A cognitive-behavioral approach to substance abuse prevention.* **Addictive Behaviors, 9.** 137-147.

BOTVIN, G., ENG, A. y WILLIANS, C. (1980). *Preventing the Onset of cigarette smoking throught life skills training.* **Preventive Medicine, 9.** 135-143.

BOTVIN, G., RENICK, N. y BAKER, E. (1983). *The effects of scheduling format and booster sessions on a broad-spectrum to smoking prevention.* **Journal of behavioral medicine, 6** (4), 359-379.

GÓMEZ-FRAGUELA, J.A. (1998). **Avaliación dun programa de prevención do consumo de drogas aplicado no contexto escolar.** Tesis Doctoral. Santiago de Compostela.

GÓMEZ-FRAGUELA, J.A., LUENGO, A. y ROMERO, E. (En prensa). Seguimiento de un programa de prevención del consumo de drogas durante 4 años.

GRUPO IGIA (1989). **El medio escolar y las prevenciones de las drogodependencias.** Madrid: MEC.

KANDEL, D. (1975). *Stages in adolescent involvement in drug use.* **Science, 190,** 912-924.

LUENGO, M.A., ROMERO, E., GÓMEZ-FRAGUELA, J.A., GARRA, A. y LENCE, M. (1998). **La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: Análisis y evaluación de un programa.** Madrid: MEC.

MENDOZA, R. y SALVADOR, T. (1983). **La cometa de seis puntas. Cuadernos de Educación Sanitaria.** Barcelona: ed. Barcanova.

Tabaco

SESIÓN N.° 1 Y 2

OBJETIVO GENERAL	Proporcionar la información y el debate necesario para deshacer las falsas creencias sobre el tabaco y demostrar los verdaderos efectos.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Reconocer que sólo fuma una minoría y que cada vez menos gente lo hace. • Discutir las razones que la gente tiene para fumar o para no fumar. • Describir el proceso de convertirse en fumador. • Observar qué sucede en el organismo al fumar un cigarrillo. • Analizar los componentes del humo del tabaco. • Examinar cómo afecta el tabaco a la tasa cardíaca. • Conocer efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de tabaco.
MATERIALES QUE SE NECESITAN PARA LA 2ª SESIÓN	• Botella de plástico • Tetina • Algodón • Tapón de corcho • Cubeta • Aparato para la “prueba del temblor”
TAREA PARA CASA	1ª SESIÓN • “Experimento del pulso”. 2ª SESIÓN • “Posicionamiento público sobre el consumo de tabaco”. • Ficha de evaluación

PÁG. 15, 19 Y 20

Introducción

El propósito de esta unidad es aportar una información eficaz acerca del consumo de tabaco; se discutirán, además, cuáles son las motivaciones que están en la base del inicio en el consumo de tabaco, se analizará el proceso por el cual una persona se convierte en fumadora y se realizarán experiencias prácticas que pongan de manifiesto los efectos de esta droga en el organismo.

Reconocer que los fumadores no son mayoría

Pida a la clase que conteste a las siguientes preguntas incluidas en su manual:

☐ ¿Cuánta gente joven crees que fuma?

Realice en la pizarra un cuadro con porcentajes, contabilice las respuestas de los alumnos y anote el resultado. Dé las cifras correctas:

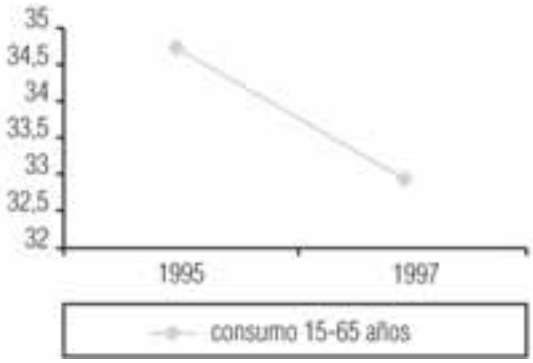
- Porcentaje de chicos fumadores (15-18 años): 15'3%
- Porcentaje de chicas fumadoras (15-18 años): 25'6%

Pida que levanten la mano aquellos alumnos/as que sean fumadores/as y compare los resultados con los porcentajes indicados.

☐ ¿Crees que ahora fuma más gente que antes?

Dibuje en la pizarra el gráfico siguiente:

Comente con la clase lo que muestra el gráfico:



- ☐ ¿Qué cambios se observan en el consumo de tabaco?
- ☐ ¿A qué crees que se deben esos cambios?
- ☐ ¿Es cada vez menos aceptable socialmente el consumo de tabaco?

Ideas clave:

- La mayor parte de la gente no es fumadora y cada vez fuma menos gente.
- El conocimiento actual sobre los efectos del tabaco hace que mucha gente decida no fumar y manifieste su rechazo hacia esta droga.
- El consumo de tabaco es cada vez más rechazado. Ejemplos de ello son: la restricción de los espacios en que está permitido fumar, las limitaciones a la publicidad del tabaco, las múltiples campañas antitabaco existentes, la firmeza con la que los no fumadores defienden su derecho a vivir en ambientes sin humo, etc.

Identificar razones para fumar y no fumar

Utilizando la dinámica del torbellino de ideas, elabore con la clase un listado que recoja los motivos que la gente que fuma tiene para hacerlo. Pida a cada persona que aporte por turnos una respuesta a la pregunta: **¿Por qué se fuma?**. Registre las respuestas utilizando el propio lenguaje de sus alumnos/as y dígales que las escriban también en su manual. Añada a la lista aquellas razones que no hayan sido citadas y considere interesante mencionar.

PÁG. 13

Razones que dan los/as jóvenes para fumar

- Por el sabor [1].
- Me relaja y tranquiliza [1].
- Para parecer más adulto/a.
- Para hacerse el atrevido/a e impresionar a los demás.
- Me hace sentirme y parecer mayor.
- Me entretiene.
- Me entretiene las manos.
- Me ayuda a no engordar.
- Porque fuman mis amigos/as.
- Porque no consigo dejarlo.

[1] Estos dos argumentos son tratados en los experimentos de la segunda sesión. Con la experiencia sobre la "máquina de fumar" el olor que queda en el algodón es prueba suficiente para desacreditar esta motivación. Por su parte, en el experimento del pulso (y de la prueba del temblor) se desacredita el argumento de que el tabaco relaja y tranquiliza.

Genere un breve debate en torno a las razones aportadas. Pregúnteles:

- ¿Os parece que son buenas ésas razones para fumar?
- ¿Creéis que con los cigarrillos se consiguen esos beneficios?
- ¿Se podrían conseguir esos supuestos beneficios de algún otro modo?

Pregunte ahora por las razones que existen para no fumar y elabore una lista alternativa a la anterior que recoja las aportaciones de la clase.

Razones que dan los jóvenes para no fumar

- Perjudica la salud
- Perjudica a los que están a mi lado
- Cuesta mucho dejarlo
- No está bien visto
- Se gasta demasiado dinero
- Me da asco
- Quiero estar en forma
- Me afectaría en el deporte
- Produce problemas respiratorios
- Los/as fumadores/as apestan a tabaco

Una de las razones para no fumar es el elevado coste del tabaco. Pida a un alumno o alumna que calcule cuánto dinero gasta en un mes y en un año un fumador medio (3 cajetillas por semana).

Ejemplo: 3 cajetillas x 3,66 €. x 4 semanas = 14,64 €./mes x 12 meses = 175,68 €.

Pregunte a la clase qué se podría hacer con ese dinero.

Ideas clave:

- No hay buenas razones para consumir tabaco, pero sí hay muchas para no hacerlo.
- Alguna gente fuma porque asocia el tabaco a la satisfacción de ciertas necesidades que realmente no pueden ser alcanzadas a través del tabaco (relajación, deseo de parecer más adulto, aprobación social).
- El tabaco no tiene la capacidad de cubrir esas necesidades. Fumar tabaco no te ayuda a mejorar ningún aspecto de tu vida.

Analizar el proceso de convertirse en fumador

Comente a los/as alumnos/as que una persona no se convierte en fumadora de un día para otro, sino que es la suma de pequeñas decisiones. Remita a la clase a la historieta incluida en el cuaderno del/la alumno/a y pida que decidan, trabajando en pequeños grupos, qué viñetas muestran comportamientos correctos y cuáles presentan conductas erróneas.

PÁG. 14

Una vez realizada y revisada la tarea anterior, desarrolle un breve debate sobre la historieta centrándose en la siguientes preguntas:

- ☐ ¿Crees que la historieta es reflejo de lo que ocurre en la realidad?
- ☐ ¿Qué crees que influye en la decisión de una persona que acepta el primer pitillo?
- ☐ ¿Por qué crees que el personaje pasa de fumar un poco a fumar más?
- ☐ ¿Qué efectos puede observar el/la protagonista tras comenzar a fumar?
- ☐ ¿Crees que le resultará fácil al/la protagonista dejar de fumar si se lo propone?

Ideas clave:

- El primer consumo casi siempre se produce al aceptar una invitación de los amigos/as. La presión del grupo es un factor determinante en la aceptación de ese ofrecimiento
- Tras probar el tabaco, los/as fumadores/as pasan de fumar alguna que otra vez y en situaciones muy concretas a fumar con regularidad y en todo tipo de situaciones.
- El incremento en la cantidad de tabaco que se consume se debe a que esta sustancia produce dependencia.
- Cuando una persona fumadora decide dejar de fumar se encuentra con dificultades debido a su dependencia.

Tarea para casa

- Experimento del pulso.

PÁG. 15

Observar qué sucede en el organismo al fumar un cigarrillo

Con la siguiente experiencia se trata de mostrar lo que ocurre en nuestros pulmones cuando fumamos un cigarrillo.

Asegúrese de que tiene todo el material necesario para este experimento. Prepare la botella de plástico realizando en su parte inferior un agujero que cerrará con un tapón de corcho; haga también un agujero en la tetina de un diámetro similar al de un cigarrillo.

1. Muestre a sus alumnos/as la botella, llénela completamente de agua y cubra su cuello con la tetina en la que habrá encajado previamente un pedazo de algodón.
2. Coloque un cigarrillo encendido en el agujero realizado en la tetina y ...
3. Retire el tapón de la parte inferior de la botella para que empiece a salir el agua.
4. El cigarrillo se irá consumiendo a medida que el agua se vacíe y la botella se llenará de humo.
5. Muestre cómo ha quedado el pedazo de algodón introducido en la tetina, señale su color y el mal olor. Permita que los/as alumnos/as lo comprueben por sí mismos.

Ideas clave:

- La botella puede ser un símil de lo que ocurre en el pulmón cuando se fuma un cigarrillo.
- Una gran cantidad de humo pasa a los pulmones con un único cigarrillo.

Analizar los componentes del humo del tabaco

El humo del tabaco contiene importantes sustancias tóxicas:

Nicotina: Es una sustancia que actúa como estimulante del sistema nervioso, acelera los latidos del corazón, incrementa la presión arterial y estrecha los vasos sanguíneos. La nicotina es la causante de la dependencia física provocada por el tabaco y, por tanto, de que cuando se suprime bruscamente su consumo aparezcan diversas molestias.

Alquitrán: Es el nombre utilizado comúnmente para denominar una mezcla de sustancias que se produce cuando el tabaco arde y que se deposita en los pulmones. Se ha demostrado su relación directa con la aparición del cáncer de pulmón y otros tipos de tumores.

Monóxido de carbono: Es un gas tóxico que se adhiere a la hemoglobina de la sangre y hace disminuir la capacidad de ésta para abastecer al organismo de la cantidad de oxígeno que necesita.

Gases irritantes: Son los responsables de las toses, faringitis, catarros y bronquitis tan habituales en los fumadores. Actúan alterando los mecanismos defensivos del pulmón y favoreciendo las infecciones.

Examinar cómo afecta el tabaco a la tasa cardíaca y al temblor de manos

Con la experiencia siguiente comprobaremos uno de los efectos inmediatos del consumo de tabaco: Cómo afecta esta droga a la tasa cardíaca, es decir, al número de latidos que da el corazón en cada unidad de tiempo. Para ello nos apoyaremos en los resultados de la actividad "Experimento del pulso", descrita en el Manual del Alumno y que habrán tenido que cumplimentar en casa con ayuda de una persona fumadora.

PÁG. 15

Si cuenta con la ayuda de alguien que fume (un/a estudiante mayor o un empleado/a del colegio) puede realizar en el aula esta misma experiencia y la que se propone en el apéndice de esta unidad. Siga el siguiente procedimiento:

1. Pida a su colaborador/a que se tome el pulso y anote el resultado en la pizarra.
2. En caso de que cuente con el aparato que se describe en el apéndice, tome también la primera medida de la "prueba del temblor".
3. Dígale que salga del aula y que fume un cigarrillo.
4. Tome el pulso al sujeto fumador inmediatamente después de fumar el cigarrillo y registre la tasa cardíaca en la pizarra.
5. Pídale, igualmente, que repita la prueba del temblor y anote la segunda medida al lado del primer resultado.

Diga a la clase que la tasa cardíaca no es algo constante, sino que varía en función del esfuerzo que esté haciendo nuestro corazón. Así, cuando estamos tranquilos y relajados la tasa cardíaca

es baja porque el corazón se está descansando. Sin embargo, cuando necesitamos realizar un esfuerzo la tasa cardíaca se eleva ya que el corazón está esforzando.

Haga dos columnas en la pizarra para recoger la tasa cardíaca antes y después de fumar y anote los datos recogidos en casa. Comprobará que en la práctica totalidad de los casos se constata un incremento de la primera a la segunda medida. Discuta con la clase los resultados obtenidos:

- ☐ ¿Cómo ha cambiado la tasa cardíaca entre las dos medidas?
- ☐ ¿A qué se debe el cambio observado?
- ☐ ¿Qué consecuencias puede tener para los fumadores el que su corazón esté constantemente haciendo un sobresfuerzo?.

Si ha realizado la prueba del temblor, comente sus resultados.

Ideas clave:

- El monóxido de carbono y la nicotina producen el incremento de la tasa cardíaca. El monóxido de carbono ocupa el lugar del oxígeno en la sangre, por lo que el corazón tiene que latir más aprisa para que llegue a los tejidos todo el oxígeno que se necesita. También la nicotina, al ser un estimulante, hace que el corazón deba trabajar más.
- Los fumadores tienen tasas cardíacas permanentemente más elevadas, lo cual les puede originar daños en el corazón.
- Los fumadores se cansan con rapidez ya que, para realizar las mismas actividades, su corazón debe trabajar más que los no fumadores.
- Si el tabaco tranquilizase, el número de pulsaciones debería ser menor tras fumar, como corresponde a una persona que está relajada.
- El hecho de que las manos tiemblen más después de fumar nos indica que el tabaco pone a la gente más nerviosa.

Describir efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de tabaco

Comente a la clase que, puesto que ya conocen algunas cosas sobre el tabaco, no les resultará difícil darse cuenta de que las ideas que se presentan en su cuaderno bajo el epígrafe “Mitos sobre el consumo de tabaco” son erróneas. Pídales que, trabajando en pequeños grupos, consulten la información contenida en el apartado “La realidad del tabaco” y que eligan para cada mito aquellas afirmaciones que consideren relevantes

Deje unos minutos para que hagan la tarea y comente los resultados.

PÁG. 16 Y 17

Mito 1: El tabaco es una droga poco peligrosa.

- El 90% de los cánceres de pulmón y el 75% de las bronquitis crónicas se dan en fumadores.
- El 25% de las muertes por enfermedades del corazón están relacionadas con el consumo de tabaco.
- En nuestro país se han estimado en 46.000 las muertes anuales por causa del tabaco.

Mito 2: Los efectos dañinos del tabaco no aparecen hasta pasado mucho tiempo.

- El tabaco produce mal aliento y hace que la comida sepa de un modo extraño.
- Una persona que fuma tiene mayor probabilidad de padecer caries que una que no lo hace.
- El tabaco provoca toses y expectoraciones matutinas.
- El tabaco pone de color amarillo tus dientes, uñas y dedos.
- El tabaco dificulta el hacer ejercicio físico porque disminuye la capacidad pulmonar y eleva el ritmo cardiaco.

Mito 3: Dejar de fumar no resulta difícil.

- Las técnicas desarrolladas para dejar de fumar son sólo efectivas en un 50% de los casos y, en los seis meses siguientes, la mitad de los que lo han dejado han vuelto a fumar.
- La supresión de nicotina en un fumador conlleva irritabilidad, ansiedad, dificultades de concentración, insomnio y apetito excesivo.
- Nueve de cada cien fumadores ha intentado dejar de fumar más de diez veces.

Mito 4: El tabaco sólo afecta a quienes lo fuman.

- Las personas que conviven con fumadores tienen más probabilidades de tener resfriados que la gente que no vive con fumadores.
- Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.
- Las personas que están en un ambiente con humo consumen hasta un 30% de lo que otras personas fuman.
- Estar en una habitación con humo irrita los ojos y la garganta y produce dolor de cabeza.
- Los hijos de fumadores tienen mayor probabilidad de tener bronquitis y otras infecciones respiratorias.

Resumen

- Los fumadores no son mayoría y cada vez menos gente fuma.
- Hay muchas buenas razones para no consumir tabaco.
- Aceptar un cigarrillo puede ser el primer paso para convertirse en fumador.
- El humo del tabaco contiene sustancias tóxicas.
- Fumar hace que el corazón se fatigue más y pone a la gente más nerviosa.
- El tabaco te perjudica a corto y a largo plazo.
- El humo del tabaco también afecta a los no fumadores.

Tareas para casa

- Posicionamiento público sobre el consumo de tabaco.

PÁG. 19

- Ficha de evaluación.

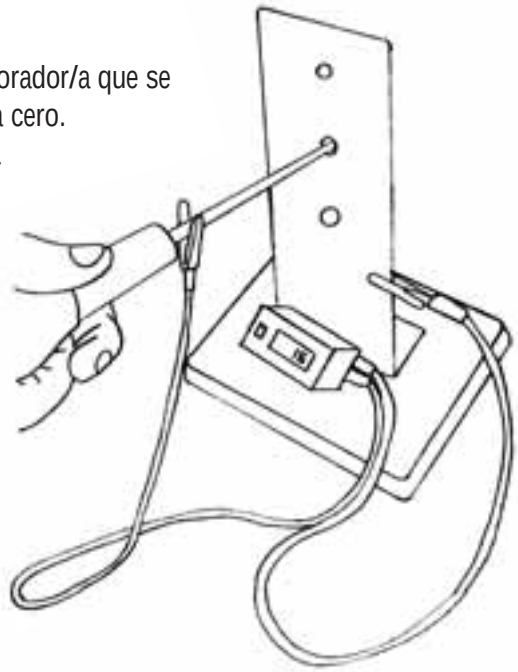
PÁG. 20

La prueba del temblor

El aparato para la prueba del temblor nos permite obtener una medida precisa de la estabilidad de las manos. Si puede disponer de este aparato, realice la experiencia siguiente con la ayuda de un fumador:

Procedimiento

1. Sitúe el aparato en una mesa y diga a su colaborador/a que se siente frente a él. Ponga el contador de fallos a cero.
2. Pídale que intente sostener el extremo del punzón a través de uno de los agujeros de pequeño tamaño sin tocar los bordes. No puede apoyar la mano ni el brazo en la parte superior de la mesa.
3. Permita que haga un ensayo de prueba.
4. Tome a continuación la primera medida. El número de contactos registrados en 30 segundos constituye la puntuación del sujeto, anótela en la pizarra.
5. Dígale que salga a fumar un cigarrillo.
6. Cuando regrese repita la experiencia. Anote la segunda medida y compare las puntuaciones obtenidas.



Idea clave:

Las manos tiemblan más después de fumar un cigarrillo debido a que la nicotina es una sustancia estimulante y te pone más nervioso.

Alcohol

SESIÓN N.° 3 Y 4

OBJETIVO GENERAL	Proporcionar información acerca del alcohol y sus efectos para rebatir falsas concepciones sobre esta sustancia.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Reconocer que la mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual. • Tratar los problemas asociados con el consumo del alcohol. • Describir los efectos del alcohol sobre el organismo. • Discutir las razones por las cuales la gente consume o no consume alcohol. • Analizar la cantidad de alcohol presente en las distintas bebidas. • Examinar qué hay de cierto y qué hay de falso en algunos de los mitos existentes sobre el alcohol.
TAREA PARA CASA	3ª SESIÓN • "Encuesta para padres" 4ª SESIÓN • Ficha de evaluación.

PÁG. 26 Y 31

Revisión de las tareas para casa:

- Posicionamiento público sobre el tabaco

Pregunte cuántos de sus alumnos se han comprometido a no fumar. Resalte el hecho de que la mayoría están decididos a no fumar, lo que refleja la baja aceptación de este consumo entre ellos. En caso de que haya alguien que haya tomado otra decisión, pídale que explique cuáles han sido sus razones.

- Ficha de evaluación

Revise la ficha de evaluación sobre el tabaco apuntando cuáles son las respuestas correctas.

Introducción

Con esta sesión se pretende aportar a los alumnos información acerca del alcohol y fomentar el debate sobre esta sustancia. Se incluye información introductoria de carácter general acerca del alcohol, así como material concerniente a la prevalencia del consumo de alcohol, aceptabilidad social del alcohol y los peligros de este consumo.

Reconocer que la mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual

Pregunte a la clase:

☐ ¿Qué porcentaje de personas creéis que consumen alcohol?

Y establezca un debate sobre esta cuestión.

Dígales que pese a que mucha gente ha probado alguna vez el alcohol, la mayoría de la gente no bebe habitualmente. Por ejemplo, en una encuesta escolar de ámbito nacional realizada en España la mayoría de los adolescentes comprendidos entre los 14 y los 18 años manifestaron que no habían probado el alcohol en el último mes (53%).

Además, aquellos que consumen con cierta frecuencia lo hacen en pequeñas cantidades. En otra encuesta realizada en nuestro país a personas de 15 a 65 años, un 91% de los entrevistados informaron que no se habían emborrachado en ninguna ocasión durante el último año.

Idea clave:

> La mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual y, aquellos que lo hacen, beben de forma moderada.

Tratar los problemas asociados con el consumo del alcohol

Diga a sus alumnos/as que entre las personas que beben alcohol hay grandes diferencias en la forma de hacerlo. Mientras la mayoría de la gente lo hace de forma esporádica, en situaciones donde no supone riesgos y en pequeñas cantidades, hay algunos que abusan del alcohol, bebiendo de forma habitual, en grandes cantidades o en situaciones donde se incrementa el riesgo para la aparición de problemas asociados.

Dígales que entre los problemas asociados al alcohol hay algunos que se producen con mucha frecuencia. Pídales que piensen sobre los problemas más habituales y establezca un debate sobre ellos.

Ejemplos:

- Accidentes de tráfico (entre el 30 y el 50 % de los accidentes mortales están relacionados con el consumo de alcohol, siendo éstos la primera causa de muerte entre los jóvenes de 18 a 24 años).

- Enfermedades relacionadas con el consumo (hepatitis, cirrosis, gastritis, cáncer, problemas cardiovasculares y neurológicos, alcoholismo son algunos de las enfermedades relacionadas con el consumo de alcohol. Se ha estimado que el 16% del gasto sanitario español se destina a problemas relacionados con el consumo de alcohol)

- Violencia causada por el consumo (un gran número de las peleas y actos vandálicos que se producen los fines de semana están relacionados con el consumo de alcohol)

Describir los efectos del alcohol sobre el organismo

Pida a la clase que siga sus explicaciones sobre los efectos del alcohol completando la tarea "Cómo actúa el alcohol" presente en su manual.

PÁG. 23

Cuando una persona bebe alcohol, éste llega al estómago y, a diferencia de los alimentos que sufren un proceso de transformación, pasa directamente a la **sangre**. Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todo el cuerpo. Por esto su uso continuado en cantidades elevadas produce daños en distintos órganos de nuestro cuerpo.

Los efectos inmediatos del alcohol se producen fundamentalmente sobre la actividad del cerebro, y a través de éste, sobre nuestra conducta. Aunque también son habituales la aparición de náuseas o los vómitos.

El alcohol llega al cerebro a través de la **sangre**. Una vez en el cerebro, **hace que éste funcione más lentamente**, produciendo dificultades para pensar y tomar decisiones razonadas. Si se sigue bebiendo, se ven afectadas otras capacidades, como las del habla, la coordinación de los movimientos, las reacciones emocionales, la memoria, etc. En casos donde se consume mucho en periodos de tiempo cortos, el enlentecimiento del cerebro puede llegar a tal punto que se ven afectadas las funciones vitales básicas, pudiendo provocar la aparición del coma etílico o incluso la muerte.

Cuando desaparecen los efectos del alcohol es muy habitual que se produzca una sensación de malestar general conocida popularmente como **resaca**. La resaca se debe a que el organismo tarda un tiempo en eliminar el alcohol consumido. Pero también está relacionada con una serie de mecanismos de defensa activados en el organismo para compensar los efectos del alcohol.

Entre esos mecanismos se encuentran aquellos dirigidos a mantener un nivel de funcionamiento cerebral adecuado. Estos mecanismos provocan un incremento en la actividad mental para compensar la reducción causada por el alcohol. Lo que sucede es que estos mecanismos tardan un tiempo en activarse y, una vez activados, son más duraderos que los efectos del alcohol. Esto hace que al desaparecer los efectos del alcohol se produzca un **efecto rebote** que incrementa el malestar despues de beber.

El efecto rebote provoca que, aquellos que usan el alcohol para sentirse mejor, se vean envueltos en un ciclo vicioso que los hará dependientes de esta sustancia. Beben para sentirse mejor, pero cuando desaparecen los efectos del alcohol se sienten peor que al principio, por lo que sienten la necesidad de volver a beber para eliminar esa sensación.

Se pueden examinar los efectos del alcohol sobre el cerebro a través de la forma en que se comporta un bebedor. Partiendo del hecho de que el alcohol reduce la actividad cerebral haga que los/as alumnos/as, trabajando en pequeños grupos, hagan una lista de los efectos físicos y comportamentales que tiene el alcohol sobre el organismo y posteriormente los pongan en común con el resto de la clase.

Ejemplos:

Pequeñas dosis de alcohol…

- Hacen que las reacciones sean más lentas
- Reducen la capacidad de pensar y tomar decisiones
- Producen pérdidas en la capacidad de coordinación
- Hacen que las personas piensen menos las cosas que hacen

Dosis mayores…

- Producen reacciones desagradables al alcohol (mareos, vómitos, etc.)
- Hacen que se pierda el control sobre las reacciones emocionales (llanto, reacciones violentas, etc.)
- Hacen aparecer lagunas mentales.

Dosis extremas (gran cantidad de alcohol en espacios de tiempo pequeños)…

- Producen pérdidas de consciencia.
- Desencadenan comas etílicos.
- En último extremo, pueden producir la muerte por paro cardíaco o fallos respiratorios.

Ideas clave:

- El alcohol es una droga.
- Los efectos del alcohol sobre el sistema nervioso consisten en un enlentecimiento general de sus funciones.

Discutir las razones por las cuales la gente consume o no consume alcohol

Pida a los/as estudiantes que cubran la ficha incluida en su manual en la que deben escribir las razones que creen que tiene la gente para consumir o no consumir alcohol.

PÁG. 25

Una vez hayan cubierto esa ficha emplee el torbellino de ideas para elaborar un listado con las razones que den los/as alumnos/as. Cuando finalice establezca un debate sobre el valor de las razones sugeridas.

Razones para beber	Razones para **no** beber
Lo hacen mis amigos/as	Perjudica a la salud
Me ayuda a ser más simpático	Pierdo el control de mis actos
Me hace olvidar mis problemas	Disminuye la capacidad de reacción
Para pasarlo bien	Produce resaca
Porque lo hace la gente mayor	Es caro

Entre las razones para no beber está la cuestión de su coste. Haga que sus alumnos calculen cuánto gastaría al año en alcohol una persona que se beba una media de 6 cervezas a la semana.

Ejemplo: 6 cervezas x 1 €. x 52 semanas = 312 €./año

Pregunte a la clase lo que se podría hacer con ese dinero.

Idea clave:

> No existen buenas razones para beber alcohol y sí muchas para no hacerlo.

Tarea para casa

- "Entrevista para los padres y/o madres".

PÁG. 26

Revisión de la encuesta para padres

Trabajando en pequeños grupos, pida a sus alumnos/as que pongan en común las respuestas dadas por sus padres y madres a las preguntas de la encuesta y que extraigan conclusiones sobre ellas.

Después de unos minutos pida a los portavoces de los grupos que expongan las conclusiones a las que han llegado y abra un debate sobre las mismas.

Analizar la cantidad de alcohol presente en las distintas bebidas

El alcohol que está presente en las bebidas se produce al dejar fermentar los azúcares presentes en frutas y cereales. Entre las bebidas obtenidas directamente de la *fermentación* se encuentran el vino (uvas), la cerveza (cereales) o la sidra (manzanas) que presentan una concentración de alcohol entre los 4 y los 15 %. Otras bebidas como el whisky, el anís, la ginebra, etc. presentan concentraciones de alcohol mayores (en torno del 30 y el 50 %) y son el resultado de procedimientos artificiales como la *destilación*.

Pregúnteles qué tipo de bebidas creen ellos que pueden ser más perjudiciales.

Dígales que muchas personas creen que beber vino o cerveza no es tan preocupante como el consumo de otras bebidas, pero esto no es del todo verdad porque:

- El alcohol que está presente en el vino no se diferencia en nada al que contiene el whisky (la única diferencia está en el grado de concentración).
- La menor concentración de alcohol en las bebidas fermentadas suele compensarse con el hecho de que normalmente bebidas como el vino o la cerveza se suelen consumir en mayores cantidades (vasos, jarras, etc.) que los licores (copas)

Dígales que para calcular la cantidad de alcohol consumida por una persona habría que aplicar la siguiente fórmula:

Alcohol en gramos = Volumen X % de alcohol puro X 0.8

Para este cálculo hay que tener en consideración tres elementos:

- El volumen de líquido de las distintas bebidas (por ejemplo las cervezas suelen consumirse en formatos de 1/3 -330 ml.- o de 1/5 -200 ml.).
- EL porcentaje de alcohol presente en cada tipo de bebida.

- Además, como la cantidad de alcohol se suele medir en gramos, hay que tener en cuenta que un mililitro de alcohol puro pesa 0.8 gramos.

Explíqueles que para hablar de consumo problemático de alcohol habría que tomar en consideración una gran cantidad de variables como las características de la persona (sexo, edad, peso, salud, etc.) o de la situación en la que se consume (situaciones en las que se precisa atención, necesidad de reaccionar rápidamente, etc.). El consumo de una persona es problemático cuando *supera ciertas cantidades* o cuando debido a las *actividades que se realizan* (conducción de vehículos, manejo de máquinas pesadas o peligrosas, etc.) o debido a ciertas *características de los individuos* (problemas médicos, embarazo, consumo de medicamentos, edad de los consumidores, etc.) las consecuencias del consumo pueden ser graves para las personas.

Cuando se habla de personas adultas existe cierto consenso entre los profesionales a la hora de considerar como consumo problemático de alcohol aquel que exceda los 40 gr./día en los hombres o los 25 gr./día en las mujeres.

Pida a sus alumnos/as que con los datos que se presentan en el manual del alumno calculen el alcohol puro presente en las distintas bebidas que se indican y calculen cuantas unidades de cada bebida son necesarias para que el consumo pueda llegar a ser considerado como problemático.

PÁG. 27

Ideas clave:

- No existen diferencias entre el alcohol presente en las distintas bebidas, la única diferencia está en el grado de concentración.
- Además de los grados de alcohol de cada tipo de bebida, debemos tener en cuenta las cantidades que se consumen.
- Independientemente de la cantidad de alcohol consumida habría que tener en cuenta otras consideraciones a la hora de hablar de consumos problemáticos de alcohol. Algunas de estas consideraciones serían:
    - El peso de la persona (a menor peso mayor será el grado de concentración de alcohol en sangre).
    - El sexo (las características fisiológicas de las mujeres hacen que la eliminación del alcohol en su cuerpo sea más lenta que en el de los hombres, por lo que son más vulnerables a sus efectos).
    - La forma de consumo (patrones de consumo caracterizados por beber mucho en pequeños periodos de tiempo son más peligrosos)
    - El contexto en el que se produce el consumo (por ejemplo, beber cuando hay que conducir es mucho más peligroso que hacerlo en otras situaciones).

Examinar qué hay de cierto y de falso en algunos de los mitos existentes sobre el alcohol

En este apartado se pretende fomentar el debate entre los/as adolescentes acerca de una serie de mitos que existen sobre los efectos del alcohol. Para desarrollar esta tarea puede ser adecuado que en un primer momento divida el aula en grupos y siga el siguiente procedimiento:

Escriba en tarjetas cada uno de los mitos a debatir y asigne una tarjeta a cada grupo. Dígales que la tarea de cada grupo consistirá en valorar lo que hay de acertado o erróneo en el enunciado que les ha tocado y exponerlo posteriormente a la clase para comentarlo entre todos.

PÁG. 28

Al final de la discusión resuma los argumentos correctos y haga los comentarios oportunos si los/as alumnos/as no los han sugerido.

1. Las personas que sólo beben vino o cerveza no pueden llegar a tener problemas con el alcohol.

Si bien el riesgo de consumir estas bebidas es menor que el de consumir otro tipo de bebidas debido a su baja graduación, también hay que tener en cuenta que estas personas suelen consumir mayores cantidades de bebida, por lo que están ingiriendo tanto alcohol como aquellas que toman licores destilados.

2. El alcohol hace que la gente sea más sociable.

Ninguna droga puede hacer que una persona cambie su personalidad, lo único que realmente funciona es la voluntad y el esfuerzo personal que se ponga en cambiar. Lo único que hace el alcohol es bloquear la capacidad de autocontrol personal, por lo que las personas que lo beben pierden la capacidad de reflexionar sobre su conducta y hacen cosas que normalmente no harían. De esta forma, mientras a alguna gente el alcohol le lleva a hablar más de lo habitual, otras personas se comportan de forma agresiva o desagradable, otras se vuelven más atrevidas y otras más emocionales (por ejemplo, lloran con facilidad).

3. Beber alcohol sirve para relajarse.

La mayoría de la gente es capaz de relajarse y sentirse bien sin tener que tomar nada para conseguirlo. Las personas que necesitan beber alcohol o tomar alguna otra sustancia para sentirse relajados, quizás desconocen que existen otras formas más saludables para conseguirlo. Algunas de ellas se practicarán en otra unidad de este programa.

Además, beber alcohol no sirve para tranquilizarse, porque con la desaparición de los efectos del alcohol se produce el "efecto rebote", que provoca un nerviosismo mayor que el existente inicialmente.

4. Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo.

Muchas personas creen que son capaces de controlar su consumo de alcohol porque sólo beben los fines de semana, pero esta creencia es errónea. Una persona puede haber desarrollado dependencia al alcohol, a pesar de ser capaz de pasar períodos de tiempo sin beber.

Todas esas personas que están esperando el fin de semana para salir y consumir alcohol, pueden tener un serio problema con esta sustancia.

Además beber mucho en periodos cortos de tiempo es más problemático que consumos más distanciados en el tiempo.

5. El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo del alcohol.

Es cierto que en nuestra sociedad el consumo de alcohol dentro de unos límites no esta mal visto, pero eso no significa que el alcohol sea una droga menos importante que otras.

El alcoholismo (personas con conductas de abuso o dependencia del alcohol) es uno de los principales problemas sanitarios de nuestro país.

En la clasificación de las drogas según su peligrosidad realizada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) el alcohol aparece incluido en el segundo grupo, tan sólo por detrás de los derivados del opio como la heroína.

Además, debemos tener en cuenta que el consumo de alcohol puede generar problemáticas que inciden en la salud de los demás (por ejemplo: accidentes de tráfico, deterioro de la convivencia familiar, problemas laborales).

Tarea para casa

Ficha de evaluación

PÁG. 31

Resumen

Pida a la clase que enumere en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad:

- Existen diferentes formas de consumir alcohol.
- El consumo que conlleva algún riesgo para la persona, tanto por la frecuencia del uso, la cantidad o las consecuencias que pueda provocar, debe ser considerado como problemático.
- No existen diferencias entre el alcohol presente en las distintas bebidas, la única diferencia está en el grado de concentración.
- No existen buenas razones para beber alcohol y sí muchas para no hacerlo.
- El alcohol es una droga depresora.
- Los efectos del alcohol sobre el organismo consisten en un enlentecimiento general de sus funciones.
- El alcohol no sólo perjudica la salud del que lo consume, también puede afectar al bienestar de otras personas.

Toma de decisiones

SESIÓN N.° 5

OBJETIVO GENERAL	Destacar la importancia de evitar tomar decisiones de forma impulsiva y enseñar un procedimiento para optimizar la resolución de problemas.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Identificar problemas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los/as adolescentes. • Resaltar la importancia de evitar tomar decisiones de forma impulsiva. • Presentar y practicar el procedimiento de cinco pasos para resolver problemas o tomar decisiones.
TAREA PARA CASA	Ayudando a otras personas a tomar decisiones.

PÁG. 43, 44 Y 45

Revisión de las tareas para casa:

- Ficha de evaluación.

Revise la ficha de evaluación sobre el alcohol apuntando cuáles son las respuestas correctas.

Introducción

Introduzca la sesión diciendo que muchas veces las personas empiezan a tomar drogas, se meten en peleas o se ven envueltos en otro tipo de conductas de las que después se arrepienten porque no son capaces de tomar decisiones de forma responsable. El hacerse mayor consiste fundamentalmente en tener que tomar cada vez más decisiones y resolver problemas de forma independiente y responsable, lo cual requiere que las personas se paren a pensar antes de decidir. En esta sesión se va a describir y entrenar un procedimiento sencillo pero muy útil a la hora de afrontar problemas y tomar decisiones de forma adulta y responsable.

Identificar problemas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes

Remita a los/as estudiantes a su manual y pídales que piensen en situaciones en las que han tenido que tomar alguna decisión recientemente Después de unos minutos haga un torbellino de ideas anotando en el encerado el tipo de decisiones apuntadas y ordenándolas según su importancia

PÁG. 35

Dígales que muchas de las decisiones que hay que tomar a lo largo del día suelen tener escasa relevancia, como por ejemplo:

- Qué ropa ponerse.
- Qué golosinas comprar en el recreo.
- Qué película ir a ver al cine.

Sin embargo, a medida que las personas se hacen mayores, tendrán que ir tomando decisiones más importantes, cuyos resultados podrán tener consecuencias relevantes para su futuro. Estas decisiones abarcan, desde cuestiones puntuales, (por ejemplo, qué opción de estudios elegir, lo cual determinará lo que se va a ser en el futuro), hasta otras más cotidianas, pero que pueden tener consecuencias graves (arriesgarse a copiar en un examen, romper cosas en la calle, acompañar a gente que se mete en problemas, aceptar el ofrecimiento de drogas, etc.).

Idea clave:

- A medida que la personas se hacen mayores tendrán que ir tomando decisiones cada vez más importantes para sus vidas.
- Tener que resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes no es negativo, sino que es un síntoma de que nos estamos haciendo mayores y una oportunidad para demostrar nuestra responsabilidad.

Resaltar la importancia de evitar tomar decisiones o resolver problemas de forma impulsiva

Pregunte a los/as estudiantes cuál piensan que es la mejor manera de actuar cuando se tiene que tomar una decisión.

Resalte la idea de que cuando hay que tomar una decisión se debe valorar las posibles consecuencias que se pueden derivar de ella y, si esas consecuencias pueden ser importantes es recomendable no hacer lo primero que se nos ocurra o dejarse llevar por lo que hace "todo el mundo".

Cuando nos enfrentamos a un problema o a una decisión que puede tener consecuencias importantes es necesario pensar detenidamente qué es lo que se puede hacer y valorar cada alternativa.

Idea clave:

Actuar de forma impulsiva ante una decisión es una señal de inmadurez.

Presentar un proceso útil para tomar decisiones o solucionar problemas

Partiendo de alguna de las situaciones apuntadas al principio de la sesión, pida a algún alumno que exponga lo que haría él para tomar una decisión en esa situación. Comente con el resto de la clase qué les parece esa forma de actuar.

Coménteles que se han desarrollado algunas guías para ayudar a la gente a tomar decisiones, y que en esta unidad van a aprender a utilizar una compuesta por cinco pasos que ellos tienen en su manual.

PÁG. 36

El proceso de los cinco pasos.

1. Definir el problema. Con este paso hay que procurar responder a la pregunta de ¿Qué es lo que se desea conseguir en esa situación?.

2. Considerar las alternativas. En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, más posibilidades tendremos de escoger la mejor.

   Es importante evitar dejarnos llevar por lo que hacemos habitualmente o por lo que hacen los demás.

   Si no se nos ocurren muchas alternativas, pedir la opinión de otras personas nos puede ayudar a ver nuevas posibilidades.

3. Valorar 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.

Para llevar a cabo este paso correctamente, muchas veces no es suficiente la información con la que se cuenta. En este caso es necesario recabar nuevos datos que ayuden a valorar las distintas alternativas con las que se cuenta.

4. Elegir la mejor alternativa posible. Una vez que se ha pensado en las alternativas disponibles y en las consecuencias de cada una de ellas, habrá que escoger la más positiva o adecuada.

5. Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios. Una vez elegida, deberemos responsabilizarnos de la decisión tomada y ponerla en práctica. Además debemos preocuparnos por evaluar los resultados, con lo que podremos cambiar aquellos aspectos de la situación que todavía no son satisfactorios y además podremos aprender de nuestra experiencia.

Practicar el proceso de cinco pasos para tomar decisiones y resolver problemas

Practique con toda la clase, el ejemplo que le proponemos a continuación. Procure ilustrar detenidamente cada uno de los pasos del proceso.

PÁG. 37

Ejemplo:

Una persona quiere empezar a practicar algún deporte, pero no tiene preferencias por ninguno en concreto.

Paso 1: Definir claramente la decisión que hay que tomar

Cuando se plantea un problema o una decisión la primera pregunta que nos debemos hacer es qué es lo que queremos lograr ante esa situación. En este caso concreto, antes de empezar a pensar qué tipo de deporte vamos a realizar, tendríamos que hacernos la siguiente pregunta: ¿Qué queremos conseguir haciendo deporte?.

La respuesta a esta pregunta nos ayudará a enunciar correctamente el problema que se nos plantea.

Por ejemplo, en este caso, algunas respuestas podrían ser:

- Estar en forma.
- Relacionarse con otras personas.
- Pasarlo bien.
- Llegar a ser famoso y ganar dinero.

Idea clave:

> ☞ Una misma situación puede dar lugar a problemas muy distintos dependiendo de lo que se quiera conseguir.

Escoja una de esas respuestas y continúe con el proceso.

Paso 2: Consideración de las alternativas

Pídales que anoten en sus manuales de forma individual las alternativas que se les ocurran. Después haga una lista en el encerado con las alternativas sugeridas por toda la clase.

Admita todas las alternativas propuestas (por muy descabelladas que parezcan) rechazando tan sólo aquellas que ya se hayan sugerido.

Una vez concluida la lista hágalos reflexionar sobre ella, destaque el hecho de que posiblemente en la lista de alternativas propuesta por la clase haya algunas que a la mayoría de ellos no se les habría ocurrido individualmente.

Ideas clave:

> ☞ Cuantas más alternativas se nos ocurran más posibilidades tendremos de tomar la mejor decisión.
>
> ☞ No debemos empezar a valorar las alternativas hasta que ya no se nos ocurran más. Si nos ponemos a valorarlas una a una posiblemente no seremos capaces de sugerir más que unas cuantas y, además, es probable que rechazásemos algunas que en un análisis posterior podrían ser interesantes.
>
> ☞ La opinión de otros nos pueden ayudar a considerar otras posibilidades que no se nos ocurrieron.

Paso 3: Valoración de las consecuencias de cada alternativa

Valore con sus alumnos las alternativas propuestas, teniendo en cuenta dos consideraciones:

- ¿Disponemos de la información necesaria para valorar las alternativas propuestas? (dónde se puede practicar los distintos deportes sugeridos; qué material se necesita; necesidad de un aprendizaje previo, qué costes tienen, etc.)
- ¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas que se puedan derivar de cada alternativa?. Tenga en cuenta tanto las consecuencias positivas como las negativas. Considere también las posibles consecuencias para otras personas.

Paso 4: Elegir la mejor alternativa

Una vez que se han valorado las distintas alternativas, hay que compararlas entre sí, escoger la que más nos satisfaga.

A veces la mejor alternativa no es ninguna de las propuestas sino que surge como combinación de varias de las propuestas.

En el ejemplo, podemos decidirnos por un deporte concreto (fútbol, baloncesto, tenis, etc.) o se puede optar por escoger varios que sean complementarios (por ejemplo, la natación para estar en forma y el fútbol como forma de relacionarse con los amigos/as).

Paso 5: Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados logrados son los deseados

Un último paso del proceso consiste en la puesta en marcha de la decisión tomada y en la comprobación de si se ha conseguido lo que se pretendía.

Practicar el procedimiento de los cinco pasos

Dedique el resto de la clase a practicar el procedimiento enseñado y pida a los/as alumnos/as que tomen la decisión siguiendo la guía que aparece en su manual.

PÁG. 37

Para lograr que todos sus alumnos/as practiquen el proceso de tomar decisiones divida la clase en pequeños grupos (4 o 5 personas) y propóngales problemas concretos (puede utilizar los que le indicamos en los ejemplos u otros que ellos mismos hayan planteado).

Ejemplos:

Situación	Posibles definiciones del problema (Paso 1)
Elegir el regalo que le vas a hacer a tu mejor amigo/a por su cumpleaños.	— Quedar bien. — Regalarle algo útil. — Regalarle algo que le guste.
Reaccionar ante un/a amigo/a que está hablando mal de ti a tus espaldas.	— Que deje de hablar mal de ti. — Que los otros no crean lo que está diciendo. — No perder a ese/a amigo/a.
Escoger entre las distintas cosas que puedes hacer para pasar la tarde del domingo.	— Divertirse. — Descansar. — Relacionarte con otras personas.

Después de dejarles un tiempo para desarrollar cada caso, pida a algún grupo que exponga detenidamente el proceso que han seguido y el resultado de cada paso y coméntelo con el resto de la clase. Centre el debate en la aplicación de los distintos pasos del proceso más que en el resultado final de la decisión.

Tarea para casa

Ayudando a otras personas a tomar decisiones.

PÁG. 43, 44 Y 45

Resumen:

- A medida que la personas se hacen mayores tendrán que ir tomando cada vez decisiones más importantes.
- Tener que resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes no debe ser visto como algo negativo sino como un signo de madurez y una oportunidad para el crecimiento personal.
- Actuar de forma impulsiva ante una decisión es señal de inmadurez.
- Una misma situación puede dar lugar a problemas muy distintos dependiendo de lo que se persiga.
- Ante una situación concreta se puede pretender alcanzar distintas metas a la vez.
- Ante una decisión se debe considerar el máximo número de alternativas posibles.
- La consideración de las alternativas y la valoración de cada una de ellas debe hacerse en diferentes momentos.
- Tan importante como tomar la decisión correcta es aprender de las decisiones equivocadas del pasado para no volver a cometerlas en el futuro.

Persuasión y pensamiento independiente

SESIÓN N.° 6

OBJETIVO GENERAL	Enseñar a los/as alumnos/as que las presiones de otras personas pueden influir en nuestras decisiones y mostrar de qué forma se debe actuar ante estas situaciones.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Reconocer que muchas de las decisiones que tomamos se ven influenciadas por la presión de otras personas. • Identificar las tácticas persuasivas más empleadas. • Analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos. • Practicar cómo responder a los intentos persuasivos. • Analizar las distintas formas de decir “NO”.
TAREA PARA CASA	• Seleccionar anuncios sobre el tabaco y el alcohol.

Introducci□n

En algunas situaciones, mantener las decisiones que se toman se hace difícil debido a que nos vemos sometidos a presiones de otras personas que quieren que hagamos algo distinto. En esta sesión se va a trabajar sobre este tipo de situaciones y sobre la mejor forma de hacerles frente y obrar de la forma que más nos interese.

Reconocer que muchas de las decisiones que tomamos se ven influenciadas por la presión de otras personas

Revise las tareas asignadas para esta sesión y establezca un debate sobre los casos que aparecen en el Manual del Alumno. Pídales que comenten casos similares que les hayan ocurrido a ellos/as.

PÁG. 43

Pregunte a sus alumnos/as por qué a veces nos dejamos convencer por otros para hacer algo que no queremos. Anote las respuestas en la pizarra.

Ejemplos:

- por no parecer distinto a los demás.
- por no querer dar la “nota”.
- por no discutir.
- por falta de confianza en uno mismo.
- por vergüenza.

Ideas clave:

- Son bastante habituales las situaciones en las que otras personas intentan convencernos para que hagamos algo que no queremos hacer.
- Muchas personas hacen cosas que no desean para sentirse aceptado por el grupo y evitar el rechazo.

Identificar las tácticas persuasivas más empleadas

Pida a sus alumnos/as que piensen en alguna situación en la que los han intentado convencer para hacer algo distinto de lo que habían decidido.

PÁG. 46

Pregúnteles que es lo que hicieron las otras personas para intentar convencerlos y haga una lista en el encerado con las estrategias empleadas. Puede utilizar las siguientes categorías para agrupar las respuestas.

- Ridiculizar

  "Eres un gallina", "No insistáis más, lo que pasa es que es un niñato"

- Retar

  "A que no te atreves", "No eres capaz"

- Adular, hacer la "pelota"

  "Con lo inteligente que eres, no te costaría nada"

- Amenazar

  "Como no lo hagas, dejaremos de ser tus amigos"

- Prometer recompensas

  "Si lo haces, te daré lo que quieras"

- Insistir

  "Venga, ven con nosotros. Di que sí. Venga. Vamos, anímate. Vente...."

- Engañar

  "Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada"

Idea clave:

Hay muchas formas de intentar persuadir a alguien, pero todas persiguen la misma finalidad: convencernos para hacer algo que no queremos hacer.

Analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos

Dígales que no siempre que nos intentan persuadir es para hacer algo malo; a veces los otros pueden tener razón, por lo que la forma adecuada de responder a la persuasión no es negarse sistemáticamente a hacer lo que nos piden. Primero se debería escuchar lo que nos piden, compararlo con lo que nosotros deseamos y después tomar la decisión por uno mismo, escogiendo lo más conveniente.

Coménteles que el procedimiento para enfrentarse a un intento persuasivo es una variación del proceso de cinco pasos visto en la sesión anterior.

Pregúnteles qué pasos habría que dar para responder a la persuasión y propóngales como proceso básico el siguiente, que consiste fundamentalmente en escuchar lo que nos proponen y tomarlo en consideración, pero decidir por nosotros mismos.

Pasos para responder a los intentos persuasivos.

1. Escuchar lo que la otra persona nos dice.
2. Tomarlo en consideración comparando lo que deseamos hacer nosotros con lo que quiere la otra persona.
3. Decidir por nosotros mismos lo que debemos hacer (para lo que se puede aplicar el proceso de los cinco pasos).
4. Actuar en consecuencia con nuestra propia decisión. Si decidimos no hacer lo que nos piden debemos **rechazar la propuesta de forma clara y sencilla**.
5. Puede ser útil **dar alguna razón**.
6. Si pese a ello la otra persona sigue insistiendo, debemos **pedirle que respete nuestra decisión**.

Ideas clave:

- Es importante que las cosas que hagamos respondan a lo que nosotros mismos hayamos decidido, y no a las presiones de otra gente.
- Cuando alguien está intentando persuadirte, es importante que consideres lo siguiente:

- ¿Qué pretende la persona que trata de persuadirte?
- ¿Qué validez tienen los argumentos que se utilizan para convencerte?
- ¿Qué consecuencias tendrá para ti u otras personas hacer lo que te propone?
- ¿Quieres realmente hacerlo?

Practicar la forma de responder a la persuasión

Pida voluntarios para representar situaciones en las que una persona intenta que otro haga algo que en principio no quiere hacer. Pídale a la persona que está siendo persuadida que verbalice lo que piensa para responder a ese intento persuasivo y coméntelo con la clase.

Tenga siempre presente la importancia de reforzar los aspectos positivos de la ejecución y la conveniencia de que las críticas que se realicen vayan acompañadas de sugerencias sobre cómo mejorar.

Ejemplos:

- Un amigo/a intenta convencerte para que pruebes el tabaco, pero tú no quieres.
- Has tenido un problema con un chico/a mayor y estás decidido a pelearte con él, pero un amigo/a intenta convencerte para que no lo hagas.
- Un/a compañero/a decide faltar a la siguiente clase y, a pesar de que tú tienes intención de ir, trata de convencerte para que le acompañes.
- Estás en una fiesta de cumpleaños en la que alguien ha llevado bebidas alcohólicas. A ti no te gusta beber pero tus amigos/as te animan a que lo hagas.
- Unos/as amigos/as quieren poner dinero para ir a comprar alcohol para beber e intentan convencerte para que tú participes y les acompañes.

Analizar distintas formas de decir “NO”

Antes de finalizar la sesión pídales que discutan la validez de las alternativas propuestas en el Manual del Alumno para negarse a hacer algo que no se desea. Pídales también que sugieran otras formas de responder. Abra un debate sobre el ofrecimiento de tabaco, alcohol u otras drogas y las formas de responder ante esos ofrecimientos.

PÁG. 48

Tarea para casa

Seleccionar anuncios sobre el tabaco y el alcohol.

Resumen:

- Son habituales las situaciones en la que otras personas intentan convencernos para que hagamos algo que no queremos hacer.
- Muchas personas hacen cosas que no desean para sentirse aceptadas por el grupo y evitar el rechazo.
- Hay muchas formas de intentar persuadir a alguien pero todas persiguen lo mismo: convencernos para hacer algo que no queremos hacer.
- Es importante que las cosas que hagamos sean porque nosotros/as hemos tomado esa decisión y no porque otros/as nos hayan presionado para hacerlo.

Publicidad

SESIÓN N.° 7

OBJETIVO GENERAL	Tomar conciencia de los mensajes engañosos que comunica la publicidad y de las tácticas que emplea para manipular nuestra conducta.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Discutir el impacto de la publicidad en los hábitos de consumo. • Identificar las estrategias que emplean los publicistas. • Analizar anuncios de tabaco y alcohol.
MATERIALES QUE SE NECESITAN	Una muestra de anuncios que incluya marcas diferentes de tabaco y bebidas alcohólicas.
TAREA PARA CASA	Ficha de evaluación Eslogan antitabaco y antialcohol.

PÁG. 57 Y 58

Introducción

En esta unidad abordaremos otro mecanismo que influye en las decisiones que tomamos: la publicidad. Nos centraremos en algunos aspectos básicos de las estrategias que utilizan los publicistas y analizaremos anuncios que pretenden promover el consumo de tabaco y alcohol.

Discutir el impacto de la publicidad en los hábitos de consumo

Desarrolle un pequeño debate sobre la publicidad. Haga que la clase reflexione en torno a las siguientes preguntas:

- ☐ ¿Qué es la publicidad para vosotros?
- ☐ ¿Para qué sirve la publicidad?
- ☐ ¿Influye la publicidad en lo que la gente hace?
- ☐ ¿Qué hay de cierto en lo que dicen los anunciantes sobre sus productos?

Ideas clave:

- Aunque habitualmente se dice que la publicidad es información, la realidad es que la mayoría de los anuncios dicen poco o nada de las características del producto que anuncian.
- Con la publicidad se pretende crear la necesidad de un producto concreto y hacer que se escoja una marca determinada.
- Si las empresas están dispuestas a invertir mucho dinero en sus campañas publicitarias es porque verdaderamente les compensa económicamente.

Identificar las estrategias que emplean los publicistas

Para promover actitudes positivas hacia un producto y venderlo, las agencias publicitarias utilizan distintas estrategias. Expóngales las siguientes y pídales que pongan ejemplos de cada una de ellas:

- Presentar información parcial sobre el producto, exagerando sus virtudes y obviando o minimizando sus defectos.
- Presentar a personas famosas utilizando o recomendando un producto.
- Asociar el producto a modelos con determinadas características (elegancia, belleza, fama, poder...) para que la gente los imite utilizándolo.
- Crear la sensación de que el consumo de determinada marca es lo normal (ej: en las series de televisión, películas, etc. las empresas pagan para que aparezcan sus productos).
- Asociar el producto a ciertas características que el producto por sí mismo no aporta (prestigio, distinción, amistad, éxito...).

Ideas clave:

- En general, lo que hacen las agencias publicitarias es buscar cuáles son las necesidades de la gente, lo que les motiva o desean, y convencerles de que conseguirán satisfacerlas comprando los productos que anuncian.
- En un anuncio publicitario nada se deja al azar; cada elemento está pensado para lograr que el producto se venda.

Analizar la publicidad de tabaco y alcohol

La industria tabaquera necesita de la publicidad en mayor medida que otras industrias, puesto que el tabaco es un producto con una característica muy especial: su consumo tiene importantes repercusiones sobre la salud y aparece cada vez más cuestionado a nivel social. Es por esto que las empresas de tabaco gastan cada año billones de pesetas procurando que la gente adquiera y mantenga el hábito de fumar.

Otro tanto se puede decir respecto a la publicidad del alcohol. La creciente crítica social contra la publicidad de este producto y la necesidad de crear y mantener el hábito de su consumo hace que las empresas se tengan que gastar grandes cantidades de dinero cada año para persuadir a la gente de que consuma bebidas alcohólicas. Esto hace que el alcohol sea uno de los productos que más publicidad genera a lo largo del año.

En nuestro país existe una legislación que regula y restringe este tipo de publicidad; por ello, los publicistas se han visto obligados a buscar nuevas estrategias para promocionar las marcas de este tipo de productos en medios a los que tienen limitado el acceso:

- Utilización de las mismas marcas de cigarrillos y bebidas alcohólicas en otros productos (gafas, tejanos, relojes,...).
- Patrocinio de eventos culturales y deportivos.

Pídales que pongan ejemplos:

Winston -> marca de tejanos.

Larios (ginebra) -> aperitivos, equipo de atletismo.

Fortuna -> barco que compite en regatas de veleros.

Divida la clase en grupos para trabajar sobre los anuncios de cigarrillos y bebidas alcohólicas que haya seleccionado. Para analizar en qué medida los anuncios son engañosos y manipula-

dores, pida a los alumnos que identifiquen los argumentos utilizados en cada uno de ellos. Haga que tengan en cuenta tanto la parte gráfica del anuncio como el mensaje escrito en él. Puede utilizar como ejemplo algunos de los anuncios analizados en el Manual del Alumno.

PÁG. 52, 53 Y 54

Una vez realizada la tarea pida a cada grupo que exponga su anuncio. Las preguntas siguientes le ayudarán a promover la discusión:

- ¿Qué pretende comunicarnos cada anuncio?
- ¿Cuál es el beneficio o ventaja que hace "diferente" al producto anunciado?
- ¿Qué relación guarda el producto con la situación representada?
- ¿Consideras correctas las asociaciones que se establecen?
- ¿Qué hay de cierto en los argumentos utilizados?
- ¿Qué cualidades personales se destacan en los modelos que aparecen?
- ¿Qué datos acerca del producto aporta el texto?
- ¿Qué otros datos consideras que deberían aportarse?

Teniendo en cuenta lo tratado pídales que piensen sobre las cosas que no ven en los anuncios del tabaco y el alcohol.

PÁG. 56

Ejemplos:

- Tabaco: humo, dientes amarillos, toses...
- Alcohol: accidentes de tráfico, peleas, gente que se pone pesada...

Idea clave:

- La mayoría de los anuncios de tabaco y alcohol van dirigidos a los/as jóvenes. Tanto para la industria del tabaco como para la del alcohol los/as jóvenes son un objetivo prioritario, ya que si se logra generar el hábito en ellos, probablemente se consiga un consumidor para toda la vida.

Resumen

- La publicidad es un instrumento de persuasión y manipulación.
- El propósito de la publicidad es conseguir usuarios de un producto.
- Los anunciantes no se limitan a informar sobre las características del producto que ofertan.
- La publicidad de tabaco y bebidas alcohólicas se centra en aspectos irrelevantes, obviando las características intrínsecas de esos productos.

Tarea para casa

Eslogan antitabaco, y antialcohol.

PÁG. 57

Ficha de evaluación.

PÁG. 58

Autoestima y autosuperación

SESIÓN N.° 8 Y 9

OBJETIVO GENERAL	Descubrir la importancia de tener una autoestima positiva y cómo mejorarla.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Identificar los distintos aspectos que nos caracterizan. • Reconocer que podemos vernos de diferentes modos. • Examinar cómo se forma la autoimagen. • Analizar la relación entre autoimagen y comportamiento. • Identificar formas de mejorar la autoestima. • Elaborar proyectos de superación personal.
TAREA PARA CASA	• Ficha evaluación.

PÁG. 69

Revisión de las tareas para casa:

- Ficha de evaluación.

Revise la ficha de evaluación de la sesión anterior apuntando cuales son las respuestas correctas.

- Eslogan antitabaco y antialcohol.

Puede hacer un concurso para escoger los mejores eslóganes. Para no consumir excesivo tiempo de la sesión puede pedirles que apunten sus eslóganes en una lista y colgarla en una parte visible del aula. Después de unos días haga una votación y que escojan los que más le gustan a la clase.

Introducción

En esta unidad el alumnado tendrá oportunidad de reflexionar acerca de su autoimagen, de cómo se forma, de la relación que guarda con la conducta y de cómo puede mejorarse. En concreto, aprenderán a elaborar un proyecto de autosuperación personal. Los pasos de este proyecto también son adecuados para poner en práctica la alternativa elegida a la hora de tomar una decisión.

Identificar los distintos aspectos que nos caracterizan y reconocer que podemos vernos de diferentes modos

1. Pida a la clase que realice la tarea de la ficha "Observando como eres", en la que se les dice que anoten algunas breves frases o adjetivos que los describan.

PÁG. 61

2. Una vez que cada persona ha completado su descripción, seleccione a varias parejas de voluntarios para hacer una presentación en público. Cada persona intercambiará su manual con el de su compañero y lo presentará a la clase en base a lo que éste haya escrito de sí mismo.
3. Pregúnteles:

- ☐ ¿Os habéis sentido identificados cuando os presentaban?
- ☐ ¿Creéis que habéis hecho una descripción completa de vosotros mismos?
- ☐ ¿Os ha resultado fácil describiros?

Ideas clave:

- Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra "imagen personal" o "autoimagen".
- La "autoestima" es la valoración que hacemos de nuestra propia imagen.
- Todos tenemos aspectos positivos y también cosas en las que podemos mejorar.
- Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Como existen tantos matices a tener en cuenta es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos.

Ejemplos:

- Podemos ser muy habladores con los amigos/as y ser callados/as en casa.
- Ser un mal jugador de fútbol no indica que seamos un desastre en todos los deportes.
- Que no nos salga bien un examen no significa que no sirvamos para los estudios.

Examinar cómo se forma la autoimagen

Proponga a la clase que discuta en pequeños grupos la siguiente cuestión:

☐ ¿Cómo se forma la imagen que llegamos a tener de nosotros mismos?.

Ejemplos:

- Observando cómo nos comportamos.
- Por la opinión de los demás.
- Mirando tus defectos.
- Según lo que te digan que eres.
- Por contraste de lo que pensamos con la opinión de los amigos/as.

Pida a alguno de los grupos que comenten lo que han tratado y pida a los demás que opinen sobre ello.

Ideas clave:

- Nuestra imagen personal se forma a partir de las experiencias que hemos tenido en el pasado.
- La opinión de los demás influye de forma considerable en cómo nos vemos a nosotros mismos.

Analizar la relación entre autoimagen y comportamiento

Diga a algún alumno o alumna que lea para la clase la carta incluida en su manual:

PÁG. 62

Querido/a amigo/a:

" Te escribo porque estoy un poco preocupado/a. Últimamente tengo la impresión de que todo me sale mal. La semana pasada fueron las pruebas para entrar en el equipo de baloncesto y no me admitieron; además, he suspendido mi primer examen de inglés. Creo que soy un desastre, ya empiezo a pensar que no sirvo para nada; hasta mi hermano me dice continuamente que soy un negado para todo. He decidido que no me presentaré para formar parte del grupo de teatro, no creo que me vaya mejor en eso.

Pablo sí que es un chico con suerte, él ha superado las pruebas para el equipo y además es muy simpático. En cambio yo, como no hablo demasiado, no le debo caer muy bien a la gente, por eso ya no me preocupo de quedar para salir con mis compañeros."

Trate el contenido de la carta con la clase, intentando centrar los comentarios en cómo la imagen negativa sobre uno mismo (autoestima negativa) puede afectar a la conducta:

Ejemplos:

- Evitando realizar ciertas conductas por vernos incapaces de realizarlas (no apuntarse a actividades porque soy un fracaso).
- No esforzándose lo suficiente en las tareas que debemos hacer (como soy tonto/a para que voy a estudiar).
- Buscando en conductas como el consumo de tabaco o el alcohol la solución a nuestros problemas.

Ideas clave:

- Nuestra autoimagen y la valoración que hacemos de ella (autoestima) afecta a cómo actuamos ya que tendemos a comportarnos como la persona que creemos que somos. Por ejemplo:
- Si nos vemos a nosotros mismos como poco sociables, no nos esforzaremos en intentar relacionarnos con los demás; de modo que reforzaremos esa creencia negativa al no darnos la oportunidad de hacer nuevos amigos/as.
- La gente que tiene una autoestima positiva está satisfecha consigo misma, confía en sus posibilidades, es más popular entre sus amigos/as y obtiene mejores resultados académicos. Además, no suelen tener la necesidad de implicarse en actividades que puedan perjudicarle (fumar, beber alcohol, utilizar otras drogas o involucrarse en acciones que puedan afectar negativamente a los demás).

Identificar formas de mejorar la autoestima

Pregunte a la clase si creen que el chico de la carta podría hacer algo para mejorar su autoestima y pida que indiquen formas de hacerlo.

Ejemplos:

- Valorarse a sí mismo.
- Fijarse en las cosas buenas que tiene.
- Hacer otras cosas diferentes.
- Intentar mejorar.

Idea clave:

La autoestima puede ser cambiada y mejorada.

Lea con sus alumnos/as las formas de mejorar la autoestima que se presentan en su manual y pida que comenten sobre su relevancia.

PÁG. 63

1 No generalizar	Como ya hemos dicho, **no generalizar** a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".
2 Centrarnos en lo positivo	En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a **observar las características buenas** que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.
3 Hacernos conscientes de los logros o éxitos	Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en **hacernos conscientes de los logros o éxitos** que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pida a los alumnos/as que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígales que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.
4 No compararse	Todas las personas somos diferentes; **todos tenemos cualidades positivas y negativas.** Aunque nos veamos "peores" que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos "mejores" en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos "inferiores" a otras personas.
5 Confiar en nosotros mismos	**Confiar en nosotros mismos,** en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.
6 Aceptarnos a nosotros mismos	Es fundamental que siempre **nos aceptemos.** Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.
7 Esforzarnos para mejorar	Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos **establecer metas** a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.

Elaborar proyectos de superación personal

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Pida a la clase que piensen en cómo se han sentido en alguna ocasión en la que han logrado algo que realmente deseaban o cuando alguien ha elogiado su trabajo.

Dígales que en la sesión anterior se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. En esta sesión se va a trabajar sobre un método que puede hacer más fácil estos cambios.

El método que se va a practicar también es útil para realizar el quinto paso del proceso de tomar decisiones (llevarla a cabo y evaluar si se ha logrado).

Explíqueles que este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

Pasos para conseguir lo que se desea.

1. Plantearse una meta clara y concreta.
2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Idea clave:

Para lograr superarse habrá que establecer claramente una meta y trazar un plan para conseguirla.

Remítalos a los ejemplos que tienen en su manual y coméntelos con la clase.

PÁG. 64 Y 65

Dígales que el resto de la clase lo van a dedicar a que cada uno elabore un proyecto de superación personal.

Primer paso: Plantearse una meta clara y concreta.

Dígales que una "meta" puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir

La meta que nos propongamos ha de reunir una serie de requisitos. Debe ser una meta:

- SINCERA, algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.
- PERSONAL, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.
- REALISTA, que veamos que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo (unas cuantas semanas).
- DIVISIBLE, que podamos determinar los pasos o cosas que hemos de hacer para conseguirla.
- MEDIBLE, que podamos comprobar lo que hemos logrado y lo que nos falta para alcanzarla.

PÁG. 66

Pídales que, teniendo en cuenta las características que deben tener las metas, anoten tres cosas que les gustaría conseguir. Dígales que escojan entre ellas cuál es la más factible y la que más les gustaría alcanzar.

PÁG. 66

Ejemplos:

- Obtener una buena nota en una asignatura
- Ser más popular
- Llevarse bien con los hermanos
- Hacer deporte
- Ahorrar dinero

Segundo paso: Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.

Una vez que hayan concretado la meta que desean alcanzar, pídales que piensen en lo que tendrían que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que te propongas has de hacer pequeños esfuerzos.

Póngales como ejemplo el caso de los ciclistas que participan en la vuelta ciclista a España. La meta de muchos de ellos es ganar la carrera. Pero para ello se tienen que superar a lo largo de tres semanas distintas etapas (etapas de llano, etapas de montaña, contrarreloj).

Pídales que piensen en las cosas que tendrían que hacer para lograr la meta general que cada uno de ellos se ha propuesto en la actividad anterior.

PÁG. 67

Tercer paso: Organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas.

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo.

Una vez que tengan la lista de las tareas que deben realizar pida que las ordenen. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar (para hacer una casa antes del tejado habrá que hacer los cimientos) o, en el caso de que las tareas no necesiten una secuenciación temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando para el final las más dificiles o costosas.

Pídales que ordenen las tareas de su proyecto personal en su manual y escoja algunos casos para comentarlos.

PÁG. 67

Cuarto paso: Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Dígales que una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se pide a un familiar o a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.

En su manual tienen una ficha de evaluación del proyecto personal que les puede facilitar este proceso. Anímelos para que lleven a cabo su proyecto personal de mejora y en sesiones futuras preocúpese por revisar la progresión de los proyectos.

Resumen

- Nuestra “imagen personal” o “autoimagen” está formada por las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos.
- La “autoestima” es la valoración que hacemos de nuestra propia imagen y se forma a partir de las experiencias positivas y negativas que hemos tenido en el pasado y de la opinión que los demás tienen sobre nosotros.

  Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Como existen tantos matices a tener en cuenta , es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos.
- La autoestima afecta a cómo nos comportamos.
- La autoestima puede ser cambiada y mejorada.
- Para desarrollar una autoestima positiva es útil establecerse metas y trazar planes para conseguirlas.

Control emocional

SESIÓN N.° 10 y 11

OBJETIVO GENERAL	Comprender las reacciones emocionales y enseñar técnicas para su manejo.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Examinar en qué consisten las emociones. • Definir la ansiedad y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella. • Definir la ira y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella. • Examinar y entrenar formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira.
TAREA PARA CASA	• Ficha de evaluación.

PÁG. 79

Revisión de las tarea para casa

- Ficha de evaluación.
  Revise la ficha de evaluación de la sesión anterior apuntando cuáles son las respuestas correctas.

Experiencia previa 1

Antes de iniciar la sesión genere una situación que, en su opinión, pueda hacer que la mayoría de sus alumnos/as sientan ansiedad o ira.

Ejemplos:

- Dígales que el/la director/a ha recibido quejas de la clase y vendrá a hablar con ellos/as dentro de unos momentos.
- Dígales que durante dos semanas no habrá ningún recreo porque tienen que recuperar el tiempo perdido.

Después de unos momentos explique que la situación planteada era falsa y se trataba de un pequeño experimento para introducir la unidad.

Examinar en qué consisten las emociones

☐ Pregúnteles qué sintieron ante la situación que se les planteó.

Dígales que las reacciones que han tenido son manifestaciones de lo que se denomina "emociones". Éstas consisten en respuestas naturales ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc.

Explíqueles que, ante este tipo de situaciones en la mayoría de los seres vivos suelen producirse una serie de reacciones fisiológicas dirigidas a poner el organismo en alerta. En las personas también se producen estas reacciones, pero son más complejas que en los animales ya que esas reacciones van acompañadas por pensamientos específicos, que nos permiten diferenciar un rango mayor de emociones. Ademas, las personas no debemos reaccionar de forma instintiva (por ejemplo agrediendo a aquello que nos amenaza o escapando de la situación), sino que a lo largo de nuestra infancia aprendemos formas de comportarnos más adecuadas.

Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.

Pídales que enumeren las emociones que conocen y que piensen en el tipo de sensaciones que les provocan y el tipo de pensamientos que la acompañan.

PÁG. 73

Ideas clave:

- Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones.
- Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos.
- Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

Definir la ansiedad y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella

La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo hablar en público) o ante situaciones que no entrañan ningún peligro (por ejemplo subir en ascensor, salir a la calle, etc.).

☐ Pregunte qué significa para ellos ansiedad y, después de un breve debate, deles la siguiente definición.

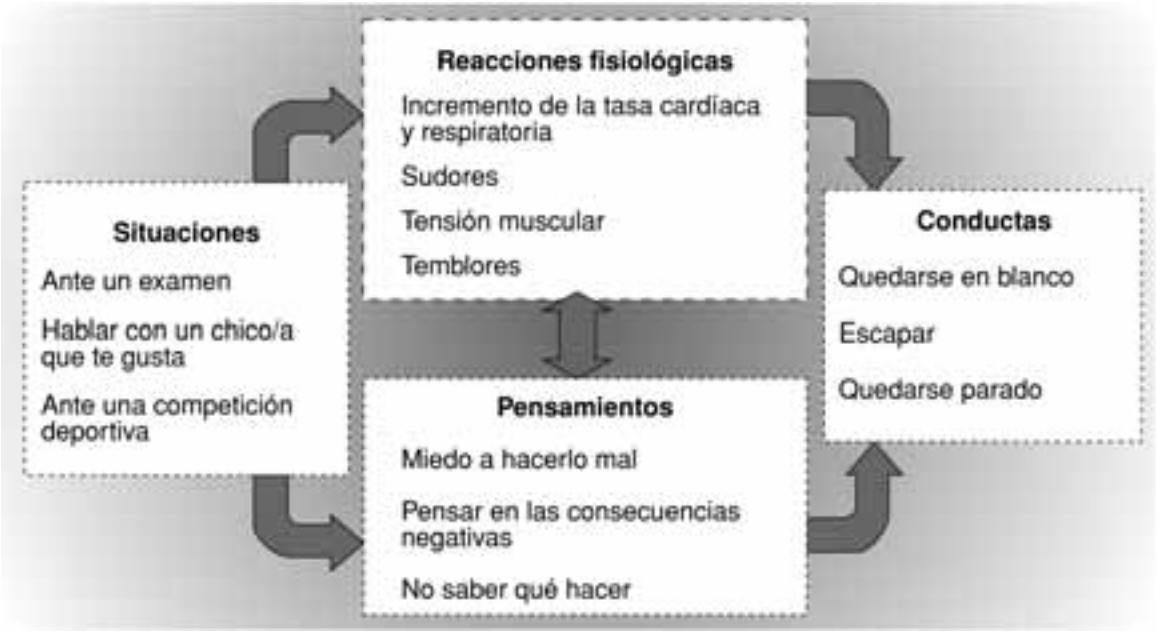
La Ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente).

Haga que los/as alumnos/as piensen en alguna situación en las que se han sentido ansiosos y que cubran la ficha de su manual.

PÁG. 74

Pida a algunos/as que comenten sus casos y elabore una lista con el tipo de situaciones que les provocan ansiedad, las reacciones fisiológicas suscitadas, el tipo de pensamientos que han tenido y las conductas que han realizado. Comente con la clase los resultados.

Ejemplos:



Ideas clave:

- En la ansiedad, como en cualquier otra emoción, juega un papel muy importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas.
- El modo en que nos comportamos cuando estamos ansiosos a menudo es inadecuado e interfiere en nuestro funcionamiento normal.
- Es muy importante controlar este tipo de emociones ya que pueden afectar seriamente a la capacidad de desarrollar una vida sana.

Definir la ira y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella

Diga a los/as alumnos/as que la ira es otra emoción que puede ser problemática.

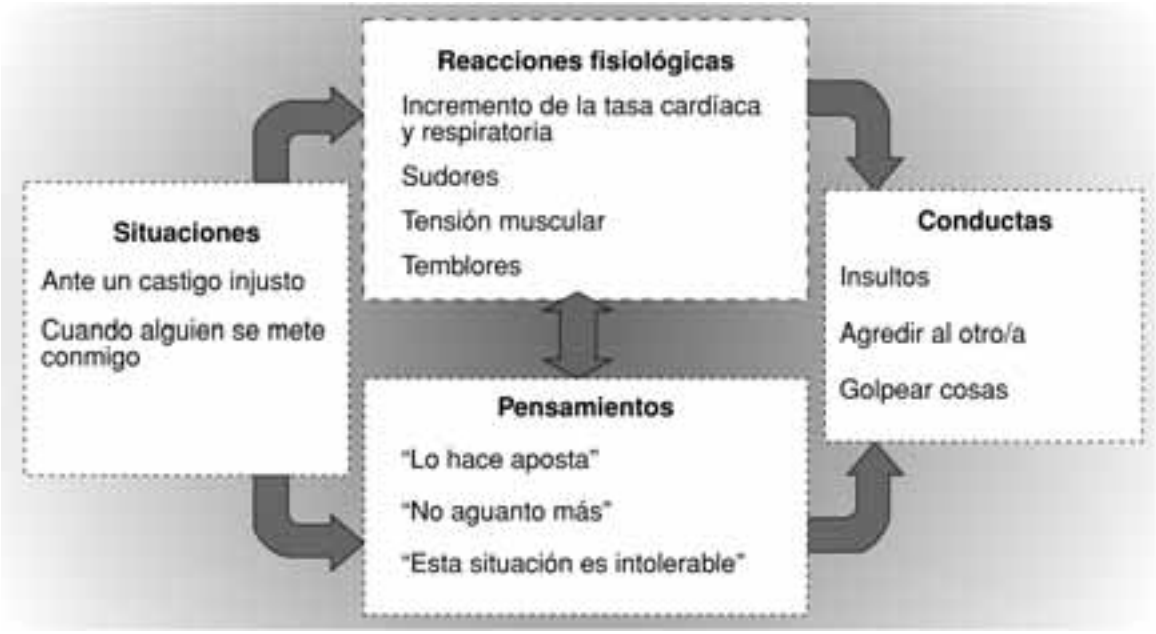
Dé la siguiente definición de ira:

La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos.

Siga el mismo procedimiento que para la ansiedad, pidiéndoles que piensen en situaciones en las que se han sentido airados, enfadados o enojados, y que cubran la ficha del Manual del Alumno, elaborando y comentando posteriormente una lista con sus aportaciones.

PÁG. 75

Ejemplos:



Idea clave:

- Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

Examinar formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira

Dígales que los estados emocionales de los que estamos hablando son habitualmente vividos de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque formas de eliminarlos.

☐ Pregúnteles qué hacen ellos cuando se sienten ansiosos o irritados para eliminar el malestar que producen esas emociones y controlar sus conductas. Realice una lista en el encerado con las estrategias empleadas para cada emoción.

Ejemplos:

ANSIEDAD	IRA
• respirar profundamente • fumar • hacer ejercicio • beber alcohol • morderse las uñas • evitar la situación	• distraerse • gritar • atacar al otro/a • reprimirse • insultar • dar puñetazos a la pared

Explíqueles que muchas personas desarrollan estrategias específicas para manejar sus emociones. Algunas de ellas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces o tener consecuencias negativas. Dígales que en la siguiente sesión van a prácticar una serie de técnicas que han demostrado ser muy útiles.

Practicar técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira

Existen técnicas específicas para enfrentarse a situaciones que les hacen sentir nerviosos o airados. Las técnicas que se van a tratar aquí se dirigen fundamentalmente a:

- Controlar las reacciones corporales
- Controlar los pensamientos
- Entrenar comportamientos adecuados

Coménteles que cada una de las técnicas que se van a enseñar y practicar tienen sus aspectos positivos y negativos. Algunas están pensadas para ser utilizadas antes de entrar en las situaciones que desencadenan ansiedad o ira, mientras que otras pueden ser puestas en práctica tanto antes como durante o después de afrontar esa situación. Por otra parte, unas son muy fáciles de aprender y pueden ser adquiridas sin demasiada práctica, mientras que otras requieren cierto entrenamiento para su utilización.

Remita a los/as alumnos/as a su manual y vaya presentando y practicando cada una de las técnicas.

PÁG. 76

Respiración profunda

Dígales que esta técnica es la más fácil y, por eso mismo, una de las más útiles, ya que no requiere demasiada práctica para dominarla. Por otra parte, es una técnica eficaz para aplicarla antes, durante o después de enfrentarse a la situación emocional.

Descríbales la técnica remitiéndolos al Manual del Alumno y pida que la pongan en práctica durante unos momentos. Corrija a aquellos que no la estén aplicando adecuadamente.

Pensamiento positivo

Esta técnica también puede ser útil antes, durante o después de las situaciones que desencadenan ira o ansiedad, sin embargo, ya requiere un grado de entrenamiento mayor.

La técnica consiste fundamentalmente en sustituir los pensamientos negativos (pensar únicamente en lo que puede ir mal, centrarse únicamente en aspectos concretos, concederle a las cosas más importancia de la que tienen, etc.) por otros pensamientos más positivos.

La dificultad de esta técnica radica en la capacidad de identificar a tiempo esos pensamientos negativos y reemplazarlos antes de que desencadenen una reacción emocional intensa e inapropiada que nos pueda hacer perder el control.

Por lo demás la técnica en sí es muy fácil. Remita a los/as alumnos/as al Manual del Alumno y descríbales la técnica. Después pídales que realicen la tarea indicada y haga una lista en el encerado con los ejemplos de pensamientos negativos propuestos y pida a la clase que sugieran alternativas en positivo.

PÁG. 76 Y 77

Relajación muscular

Esta técnica también sirve para ponerla en práctica antes, durante y después de una situación que suscita ansiedad o ira, pero para su aprendizaje 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 consiguiendo la desaparición del malestar.

Para realizar la práctica de esta técnica asegúrese de que dispone de tiempo suficiente para completar el ejercicio (20-25 minutos).

Dígales que va a poner una cinta que les irá guiando paso a paso en la relajación muscular y que es necesario que todos estén en silencio para practicar el ejercicio.

1. Pida a los/as alumnos/as que se tomen el pulso.
2. Apague las luces e inicie el ejercicio utilizando la cinta de relajación[1].
3. Una vez finalizado el ejercicio pídales que se vuelvan a tomar el pulso y lo comparen con el que tenían previamente.

Recuérdeles que para utilizar esta técnica deben empezar practicándola cuando se sientan tranquilos y en un lugar silencioso. Después de un tiempo llegarán a automatizar el proceso hasta el punto de que no sean necesarios más que unos instantes para conseguir relajarse. Es entonces cuando estarán en disposición de utilizar la técnica con garantías de éxito.

Ensayo mental

Esta técnica sirve para aplicarla antes de tener que enfrentarse a situaciones emocionales intensas. Consiste en imaginarse previamente realizando conductas apropiadas para esas situaciones con lo que se gana seguridad y se evitan conductas indeseables como el escapar de la situación, quedarse bloqueado, reaccionar violentamente, etc.

Se trata de imaginarse a uno mismo haciendo frente a la situación que produce ansiedad o ira, llevando a cabo una conducta apropiada y sintiéndose completamente relajado y confiado.

Para aplicar la técnica correctamente hay que practicar mentalmente lo que se va a decir o lo que se tiene que hacer ante esa situación. Después se debe seguir ensayando mentalmente lo que se va a hacer hasta que se empiece a sentir mayor seguridad en uno mismo.

En unidades posteriores del programa (Habilidades Sociales y Asertividad) se practicarán ampliamente técnicas específicas para afrontar situaciones concretas en las que habitualmente está presente la ansiedad o la ira.

[1] Esta actividad es una de las mejor valoradas por los alumnos, *pero es relativamente frecuente que al principio la cinta les haga reír. Si este es su caso, simplemente interrumpa la cinta y admita que al principio puede sonar rara, pero que el tono de voz es el apropiado para facilitar la relajación. Solicite de nuevo el compromiso con la actividad y vuelva a poner la cinta.*

Resumen

- Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos alerta ante determinadas situaciones.
- Los componentes centrales de las emociones son las reacciones corporales (incremento de la tasa cardíaca y respiratoria, tensión muscular, etc.) y los pensamientos.
- Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones. ya que una intensidad excesiva puede provocar que las personas las vivan como estados desagradables o les lleve a hacer conductas indeseables.
- En la ansiedad, como en cualquier otra emoción, juega un papel muy importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas.
- Las conductas que se producen cuando se está ansioso a menudo son inadecuadas e interfieren con el funcionamiento normal de las personas.
- Es muy importante controlar este tipo de emociones ya que pueden afectar seriamente a la capacidad para desarrollar una vida sana.
- Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad, lo que diferencia una de la otra son el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.
- Existen diversas técnicas para manejar esos estados negativos. En esta unidad se han visto cuatro: la respiración profunda, la relajación muscular; el pensamiento positivo y el ensayo conductual.

Habilidades de comunicación

SESIÓN N.° 12

OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los/as alumnos/as cómo comunicarse con eficacia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir “comunicación”.
- Conocer los distintos tipos de comunicación.
- Examinar la importancia de que coincidan el contenido verbal y no verbal para que la comunicación sea eficaz.
- Definir “malentendido” y examinar cómo se pueden evitar.

PÁG. 83

Revisión de las tarea para casa

- Ficha de evaluación.
  Revise la ficha de evaluación de la sesión anterior apuntando cuáles son las respuestas correctas.

Introducción

Cuente a sus alumnos/as que somos primordialmente seres "sociales", en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por consiguiente, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

Diga en voz baja a un/a alumno/a una frase o texto corto y haga que los/as alumnos/as se vayan "pasando" la frase en voz baja. Comente cómo ha cambiado el mensaje al final de la "cadena".

Ejemplo:

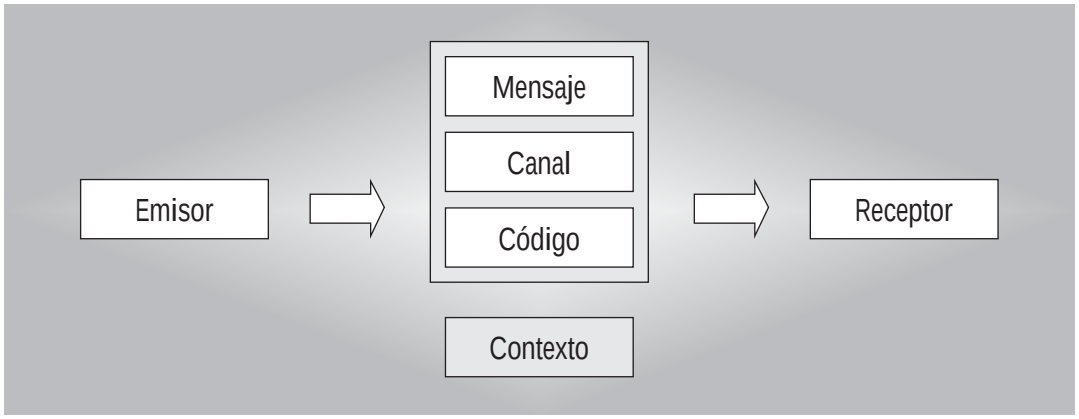
- *"Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres. Cuanto más avance la hora, más feliz estaré".*

Definir "comunicación"

Describa lo que entendemos por comunicación y los elementos que intervienen en el acto de comunicarse.

La comunicación *es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información.*

En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.



- Emisor: La persona (o personas) que emite un mensaje.
- Receptor: La persona (o personas) que recibe el mensaje.
- Mensaje: Contenido de la información que se envía.
- Canal: Medio por el que se envía el mensaje.
- Código: Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.
- Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.

Pida a sus alumnos/as que debatan en pequeños grupos qué condiciones se deben dar en los distintos elementos de la comunicación para que ésta sea eficaz. Tras unos minutos de debate ponga en común las aportaciones de cada grupo.

Ideas clave:

- La comunicación es un proceso complejo en el que toman parte distintos elementos.
- La comunicación eficaz entre dos personas se produce cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido que pretende el emisor.

Conocer los distintos tipos de comunicación

☐ Pregúnteles a sus alumnos/as cuáles son las formas más habituales de comunicarse las personas.

Dígales que las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal.

- La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).
- La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

Dígales que, pese a la importancia que le solemos atribuir a la comunicación verbal, entre un 65 % y un 80 % del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través de canales no verbales.

Para demostrar la importancia de la comunicación no verbal pida a algunos de sus alumnos que les transmitan ciertos sentimientos a sus compañeros sin utilizar para ello las palabras:

Por medio de la expresión facial transmitir a los demás los siguientes sentimientos:

- Enfado.
- Alegría.
- Nerviosismo.
- Sorpresa.

Ideas clave:

- La comunicación humana se realiza a través de múltiples canales.
- Pese a la importancia que concedemos a la comunicación verbal, la mayoría de los mensajes son enviados a través de canales no verbales.

Examinar la importancia de la concordancia entre las expresiones verbales y no verbales para una comunicación eficaz

Para comunicarse eficazmente, los mensajes verbales y no verbales deben coincidir entre sí. Muchas dificultades en la comunicación se producen cuando nuestras palabras se contradicen con nuestra conducta no verbal.

Pida a los/as alumnos/as que pongan ejemplos de situaciones en las que las personas envían mensajes contradictorios por los canales verbal y no verbal.

Ejemplo:

- Un hijo le entrega un regalo a su padre por su cumpleaños y éste, con una expresión de decepción, dice: "Gracias, es justo lo que quería".

- Un chico encuentra a su mejor amigo por la calle y, cuando le saluda, el otro le devuelve el saludo con un frío y seco "hola" y desvía la mirada.

Para comprobar la importancia de la congruencia entre el mensaje verbal y no verbal, pida a varios voluntarios que transmitan mensajes sin emplear claves no verbales o utilizándolas inadecuadamente. Haga que lo repitan posteriormente empleando de forma correcta esas estrategias.

Ejemplo:

- Explicar cómo llegar a una calle determinada de la ciudad, sin hacer ningún gesto, o con gestos que contradigan la dirección expresada verbalmente.

Ideas clave:

- Frecuentemente comunicamos mensajes que no coinciden exactamente con lo que pretendemos transmitir.
- Algunas veces, nuestros sentimientos no conscientes se manifiestan a través de nuestra conducta no verbal.
- Es importante que nos hagamos conscientes de los mensajes que estamos enviando.

Definir “malentendido” y examinar cómo se pueden evitar

Malentendido *es un fallo en la comunicación que se produce cuando el receptor entiende algo distinto a lo que pretendía expresar el emisor.*

Pida a sus alumnos/as ejemplos de malentendidos que hayan experimentado y las formas en que pudieron ser evitados.

PÁG. 84 Y 85

Ejemplos:

- Un padre le dice a su hijo “No vuelvas a casa demasiado tarde” (“demasiado tarde” no es una hora concreta y puede entenderse de muy diferentes maneras).
- Un amigo le dice a otro: “Quedamos mañana por la tarde en el centro” (“por la tarde” es un periodo de tiempo demasiado amplio y “el centro” no es ningún lugar concreto).

Estrategias para evitar malentendidos

Pregúntele a sus alumnos/as qué podemos hacer para evitar malentendidos. Dígales que algunas de las estrategias que podemos emplear son tan sencillas como las siguientes:

- Enviar un mensaje claro y sin ambigüedades. Cuanto más específico sea el mensaje menos opción se deja a las interpretaciones. Por ejemplo, si decimos a alguien “quedamos

en el cine", el receptor deberá decidir en qué cine y a qué hora. Sin embargo, si damos esos datos ya no habrá opción a malentendidos.

- Enviar el mismo mensaje por los canales verbal y no verbal, con lo que evitaremos la confusión que se produce al emitir mensajes contradictorios.

- Parafrasear el mensaje del emisor. Esta estrategia es muy útil para confirmar que hemos entendido bien un mensaje. Consiste en repetir con nuestras propias palabras lo que creemos que el emisor quiere decir. Por ejemplo, podríamos decir: "Si te he entendido bien, quieres decir que...", "¿Me estás diciendo que...?".

- Hacer preguntas. Una última estrategia para evitar malentendidos es hacer preguntas, que pueden ser hechas tanto por el emisor como por el receptor. Por ejemplo, el emisor puede preguntar si le están entendiendo, mientras que el receptor puede hacer preguntas para aclarar aquellos aspectos del mensaje que no se comprendan ("¿Qué quieres decir con eso de ...?", "¿A qué te estás refiriendo exactamente cuando dices ...?").

La importancia de hacer preguntas

La siguiente actividad demuestra que hacer preguntas ayuda a que los mensajes sean más claros. Ello evita un gran número de malentendidos.

Elija a un/a alumno/a para que describa a la clase un dibujo de figuras geométricas (ver Apéndice).

1. Pídale que mire el dibujo atentamente para poder describírselo a sus compañeros, de forma que éstos lo puedan reproducir correctamente. Dígale a la clase que deben escuchar con atención las instrucciones de su compañero/a y dibujar con la mayor precisión posible lo que ese compañero/a les describa; no podrán hacer ninguna pregunta.

2. Pídale al mismo/a alumno/a que describa de nuevo el dibujo, pero en este caso informe a la clase que sí podrán hacer preguntas.

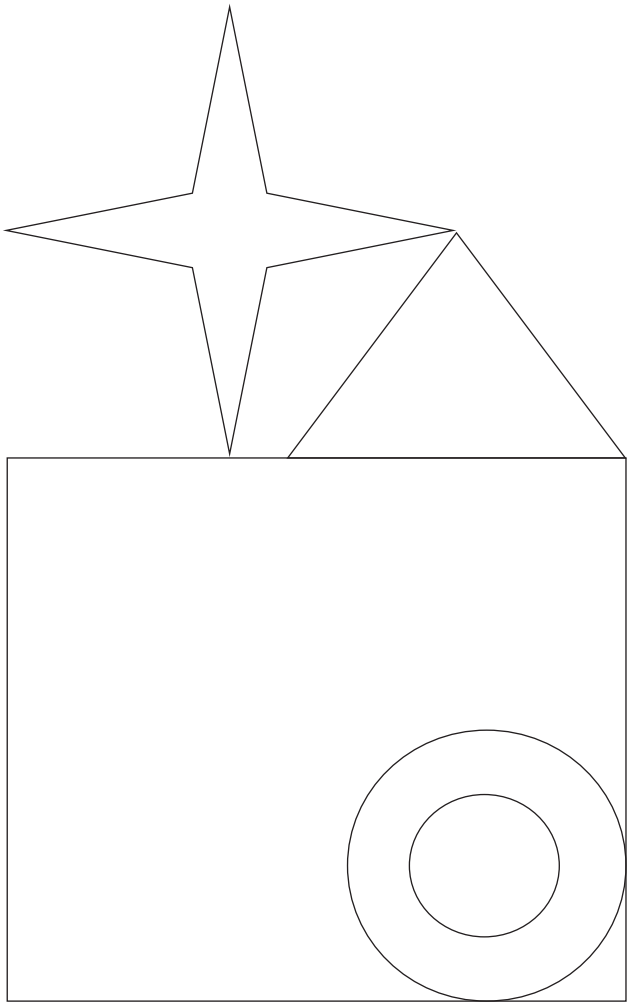
3. Al finalizar, pida a los/as alumnos/as que comparen los dibujos realizados bajo las dos condiciones (con/sin preguntas).

PÁG. 87

Resumen

- La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información.
- La comunicación eficaz se produce cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido pretendido por el emisor.
- Para una comunicación eficaz es importante que concuerde la información transmitida por canales verbales y no verbales.
- Se produce un malentendido cuando el receptor entiende algo distinto a lo que pretendía expresar el emisor.
- Para evitar malentendidos debemos enviar mensajes claros, parafrasear el mensaje del emisor y hacer preguntas.

Apéndice



Habilidades sociales

SESIÓN N.° 13 y 14

OBJETIVO GENERAL	Fomentar en los/as alumnos/as la capacidad de relacionarse con otras personas.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Examinar qué es la timidez, por qué se produce y qué se puede hacer para evitarla. • Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones. • Examinar por qué muchas personas se sienten incómodas cuando tienen que hablar con personas que les atraen. • Entrenar el procedimiento para pedir una cita a otra persona.
TAREA PARA CASA	• Ficha de evaluación. • "Derechos personales en la interacción con otros".

PÁG. 92 Y 95

Introducción

Diga a los/as alumnos/as que, del mismo modo que las personas aprenden una serie de habilidades como sumar y restar, leer o escribir, también se deben aprender las necesarias para relacionarse con los demás. En esta unidad se explicará por qué algunas personas tienen dificultades para establecer contactos sociales y se entrenaran algunos comportamientos que pueden servirnos para ser más competentes a la hora de afrontar situaciones interpersonales.

Examinar qué es la timidez, por qué se produce y qué se puede hacer para evitarla

Cuando decimos que una persona es tímida, lo que queremos decir es que esa persona tiende a reaccionar ante la presencia de otros evitándolos o aislándose y tiene dificultades para hablar con los demás.

Pregunte a sus alumnos:

☐ ¿Cuántos de vosotros os consideráis tímidos u os sentís incómodos en situaciones sociales?

☐ ¿Por qué creéis que la gente puede sentirse de esta manera?

☐ Las personas tímidas, ¿lo son en todas las situaciones o sólo en algunas?

Ejemplos de por qué la gente se siente tímida:

- por miedo al ridículo.
- por no saber qué decir.
- por inseguridad en sus habilidades.
- por tener sentimientos de inferioridad.

Idea clave:

Hay dos razones fundamentales por las que algunas personas pueden sentir timidez:

- Por tener **sentimientos de ansiedad** ante situaciones sociales
- Por **no contar con las habilidades necesarias** para afrontar estas situaciones

☐ Pregunte a sus alumnos/as qué creen que pueden hacer las personas tímidas para superar sus sentimientos.

- Para controlar la timidez se requiere superar la ansiedad producida en las situaciones sociales, para lo cual son muy útiles las técnicas de relajación practicadas en la unidad de Control Emocional.
- También es esencial la adquisición de las habilidades necesarias para afrontar con éxito las situaciones en las que debemos hablar con otras personas. El aprendizaje de estas habilidades ayuda a tener confianza en nosotros mismos y a reducir la ansiedad.
- Por último, debemos esforzarnos en hablar con los demás, de forma que podamos practicar y mejorar nuestras habilidades.

Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones

Dígale a sus alumnos/as que una habilidad fundamental para superar la timidez es la de mantener conversaciones. Pregúnteles qué creen ellos/as que se debe hacer para mantener una conversación.

Dígales que una conversación necesariamente se compone de tres partes:

- Inicio.
- Mantenimiento.
- Finalización.

El inicio de una conversación

Pregunte a sus alumnos/as cuáles creen ellos/as que son buenas formas para empezar una conversación.

Explíqueles que el inicio de una conversación fundamentalmente se puede producir de dos maneras: empezar a hablar con alguien o introducirse en una conversación ya iniciada.

Para empezar a hablar con alguien se puede:

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

Otra forma de iniciar una conversación es acercarse a un grupo e introducirse en la conversación que están manteniendo. Esta alternativa es especialmente interesante si se conoce a alguna persona del grupo.

Los pasos a seguir en este caso serían:

1. Acercarse al grupo y comprobar que te aceptan (si están hablando de algo privado pueden sentirse molestos con tu presencia)
2. Escuchar de qué están hablando
3. Esperar el momento adecuado para intervenir (no se debe interrumpir a las personas que están hablando) y hacer alguna pregunta o afirmación sobre el tema de la conversación.

- Por ejemplo, si os acercáis a un grupo que está hablando de una película, podríais decir: "¿Estáis hablando de la película de ayer? Yo también la vi y me gustó mucho".

Mantenimiento de la conversación

Pregunte qué se puede hacer para mantener una conversación ya iniciada.

Recuérdeles la distinción realizada en la unidad de comunicación entre la comunicación verbal y la no verbal y resalte la importancia de los siguientes aspectos a la hora de mantener una conversación:

Aspectos verbales

- **Realizar preguntas** al interlocutor (pero no tantas que resulte un interrogatorio).
- **Aportar información personal** (si no se conoce demasiado al interlocutor no se debe dar información demasiado íntima).
- **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 comunicación; 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**, que 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.).

La importancia de escuchar

Pida dos voluntarios para establecer una conversación sobre la música que les gusta, pero haga que intenten mantener la conversación tapándose los oídos de forma que no escuchen lo que dice el/la otro/a. Comente con la clase el resultado de la experiencia, analizando lo que ocurre cuando no se presta atención a lo que nos cuentan los otros. Pregúnteles si en alguna ocasión se han encontrado con una situación parecida.

Dígales que, para mantener una conversación, tan importante como hablar es prestar atención a lo que dice la otra persona. Escuchar a los demás nos permitirá hacerles preguntas acerca de lo que nos dicen; nos ayudará a introducir nuevos temas cuando los iniciales se agoten, y los otros se encontrarán a gusto, ya que sentirán que les estamos prestando atención.

Finalizar la conversación

Tan importante como iniciar y mantener una conversación es concluirla de un modo adecuado. Si una conversación se finaliza bruscamente o se hace de una forma incorrecta, puede suceder que esa persona no quiera volver a hablar con nosotros.

☐ Pregúnteles qué creen que se debe tener en cuenta a la hora de finalizar una conversación.

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

- Hay que hacerles ver a los otros que nos queremos ir (mirar hacia la puerta, cambiar la postura corporal, excusarse por tenerse que ir, etc.) y darles la oportunidad de que acaben de decir lo que estaban contando.
- Es importante que los demás sepan que se ha disfrutado manteniendo esa conversación y que se desea volver a hablar con esa persona ("ha sido una conversación amena", "espero que volvamos a hablar otro día").

Práctica de la conversación

Seleccione a varios alumnos/as para ensayar en situaciones concretas lo planteado hasta este momento y pida a sus compañeros/as que se fijen en cómo realizan las distintas fases de la conversación.

Después del ensayo comente con los/as alumnos/as la ejecución realizada, poniendo especial cuidado en reforzar los aspectos positivos. Los comentarios críticos que surjan deben ir acompañados de sugerencias sobre cómo mejorar esos aspectos.

Al finalizar los comentarios pida a esos alumnos/as (o a otros) que representen de nuevo la situación introduciendo las mejoras propuestas.

Ejemplos de situaciones:

- Dos personas que empiezan a hablar en un autobús.
- Acercarse a un grupo de compañeros antes de empezar la clase y participar en la conversación.
- Empezar a hablar con alguien en una fiesta.
- Hablar con un conocido de la escuela en el camino de vuelta a casa.

Dígales que en la sesión de hoy van a continuar practicando las habilidades de conversación pero en una situación concreta que causa muchas dificultades a las personas: Cuando se quiere pedir una cita a alguien que nos gusta.

Examinar por qué muchas personas se sienten incómodas cuando tienen que hablar con personas que les atraen

- ☐ Pregunte a sus alumnos/as a cuántos de ellos/as les resulta difícil hablar con personas que les parecen atractivas (tanto físicamente como por otras características) y por qué creen ellos/as que les ocurre eso.

  Las razones son las mismas que las que se han comentado anteriormente para las personas que se comportan tímidamente ante las situaciones sociales en general (miedo a hacer el ridículo, inseguridad, etc.).

  Lo que sucede es que estas personas - que en otras situaciones se sienten seguras -, cuando están ante alguien que les atrae, pierden esa seguridad y tienen miedo a "meter la pata" debido a la gran importancia que conceden a esa situación.

- ☐ Pregúnteles qué creen que se puede hacer para superar esa inseguridad.

Ideas clave:

- La forma de superar la timidez ante estas situaciones son las mismas que las comentadas anteriormente (relajarse, adquirir habilidades y practicar).
- Las habilidades necesarias para afrontar estas situaciones son las mismas que se han enseñado anteriormente para iniciar, mantener y finalizar una conversación.
- La práctica para superar estos sentimientos debe hacerse de forma gradual, empezando por situaciones en las que nos sintamos relativamente cómodos y afrontando progresivamente situaciones que nos hagan sentir más nerviosos.

Entrenar el procedimiento para pedir una cita a otra persona

Diga a sus alumnos/as que muchas personas tienen especiales dificultades a la hora de invitar a otra persona a salir.

☐ Pregúnteles cuántos de ellos tienen problemas con esta situación y por qué.

Explique que pedir una cita a otra persona no debiera resultar difícil ya que simplemente se trata de preguntarle si quiere acompañarnos para realizar una actividad concreta. Las dificultades vienen dadas por la gran importancia que se le concede al hecho de pedir una cita, el miedo a ser rechazado y la escasa experiencia que habitualmente se tiene a la hora de afrontar estas situaciones. Lo primero que tendremos que hacer pues es utilizar alguna de las técnicas de relajación ya tratadas y tranquilizarse.

El procedimiento que se podría seguir sería el siguiente:

Pasos para pedir una cita.

1. Presentarte tú mismo o pedir a alguien que te presente si no conoces a la persona..
2. Iniciar una conversación con esa persona. (Si nos dirigimos a una persona con el único objetivo de pedirle para salir, la situación será bastante violenta; en cambio, si la cita se pide en el transcurso de una conversación, resultará más natural y fácil hacerlo).

Ejemplos:

- Estar hablando de cine y proponerle que nos acompañe a ver una película determinada.
- Durante una conversación sobre nuestras aficiones, invitarle a practicar alguna.

3. Antes de finalizar la conversación, manifestar que os gustaría volver a ver a esa persona (por ejemplo “he pasado un rato muy agradable y me gustaría volver a verte”).
4. Realizar alguna sugerencia concreta en la que se especifique qué, cuándo y dónde volver a verse (por ejemplo: “Si quieres podemos quedar para ir al cine el sábado por la tarde”).
5. Es importante que la conversación no termine bruscamente cuando nos den la respuesta. Se debe poner en práctica lo que se señaló anteriormente respecto a cómo finalizar una conversación.

Ideas clave:

- Es recomendable a la hora de pedir una cita hacerlo dentro del contexto de una conversación y no de forma aislada.
- A la hora de pedir la cita es importante mostrarse seguro y confiado evitando en lo posible transmitir nerviosismo.

Práctica

La práctica de esta habilidad debe servir también para repasar las habilidades para mantener una conversación. Seleccione a varios alumnos/as para practicar cómo pedir una cita, pero dígales que la petición debe realizarse a lo largo del transcurso de una conversación, por lo que deben seguir los distintos pasos de ésta (inicio, mantenimiento y finalización).

Después del ensayo comente con los/as alumnos/as la ejecución realizada poniendo especial cuidado en reforzar los aspectos positivos. Los comentarios críticos que surjan deben ir acompañados de sugerencias de cómo mejorar esos aspectos.

Al finalizar los comentarios pida a esos/as alumnos/as (o a otros) que representen de nuevo la situación introduciendo las mejoras propuestas.

Ejemplos de situaciones:

- En una fiesta.
- En el colegio.
- En el barrio.

Resumen

- Para superar la timidez se requiere adquirir las habilidades necesarias para afrontar las situaciones sociales con éxito y controlar la ansiedad que sentimos en esos momentos.
- 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.
- A la hora de pedir una cita es recomendable hacerlo dentro del contexto de una conversación y no de forma aislada. Además, es importante mostrarse seguro y confiado evitando en lo posible transmitir nerviosismo.

Tarea para casa

"Derechos personales en la interacción con otros".

PÁG. 95

Tolerancia y cooperación

SESIÓN N.° 15 Y 16

OBJETIVO GENERAL	Fomentar el respeto a los derechos de los demás, el valor de la cooperación y de la conducta adecuada como forma de responder cuando alguien viola nuestros derechos.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Reconocer que todas las personas a la hora de relacionarse con otros tienen unos derechos que se deben respetar. • Definir tolerancia. • Examinar el tipo de conductas que se pueden dar ante las conductas intolerantes de los demás. • Practicar respuestas adecuadas para defender nuestros derechos. • Mostrar el valor de la cooperación.
PREPARACIÓN ESPECIAL	Prepare el material necesario para realizar la actividad sobre el valor de la cooperación (apéndice 2.).
TAREA PARA CASA	• Ficha de evaluación. • Recoger información sobre actividades de ocio.

Revisión de las tareas para casa:

- Ficha de evaluación

Revise la ficha de evaluación de la sesión anterior apuntando cuales son las respuestas correctas.

Introducción

En esta sesión vamos a tratar sobre los derechos que todos tenemos a la hora de relacionarnos con los demás; el valor de cooperar y ser tolerantes y la forma de responder ante aquellas situaciones en las que otros pretenden vulnerar algunos de nuestros derechos.

Reconocer que todas las personas, a la hora de relacionarse con otros, tienen unos derechos que se deben respetar

Partiendo de las tareas del Manual del Alumno asignadas para esta unidad establezca un debate sobre cuáles son los derechos básicos que tienen las personas a la hora de relacionarse con los demás (primera pregunta de la actividad).

PÁG. 95

Ideas clave:

A la hora de relacionarnos con otras personas todos tenemos una serie de derechos básicos que deben ser respetados entre los que se encontrarían:

- Derecho a ser tratado por los demás con respeto y dignidad.
- Derecho a poder expresar libremente nuestros sentimientos y opiniones.
- Derecho a tomar nuestras propias decisiones, aún a riesgo de equivocarnos.
- Derecho a rechazar peticiones de otros sin sentirse por ello culpable o egoísta.
- Derecho a satisfacer nuestras propias necesidades siempre y cuando con ello no perjudiquemos a los demás.

Definir tolerancia

Dígales que el respeto de estos derechos tiene mucho que ver con el concepto de tolerancia. Pida a los/as alumnos/as que expliquen lo que entienden por “tolerancia”. Pídales que expliquen lo que entienden ellos por tolerancia.

Definición:

Tolerancia se refiere a la consideración y el respeto hacia las ideas, opiniones o conductas de los demás, aún cuando no se compartan. Se trata de la capacidad de admitir en los otros formas de pensar o actuar distintas a las propias.

Lo opuesto a la tolerancia es la intolerancia y hace referencia a actitudes o comportamientos de exclusión, rechazo, menosprecio o falta de respeto de los derechos de aquellos que consideramos diferentes. Esto se produce habitualmente en las relaciones entre personas pertenecientes a distintos grupos.

Ejemplos:

- Personas de distintas razas.
- Personas con distintas ideas políticas.
- Seguidores de distintos equipos.

Dígales que es relativamente frecuente dentro de las relaciones sociales encontrarse con situaciones en las que otras personas no respetan nuestras ideas, opiniones o derechos.

Pídales que pongan ejemplos de ocasiones que hayan vivido en las que se produjo esta situación (segunda pregunta de la actividad).

PÁG. 95

Ejemplos:

- La falta de consideración de un mayor hacia sus opiniones.
- La actitud de un profesor que desprecia sus aportaciones.
- La descalificación de sus ideas por parte de un compañero.

Examinar el tipo de conductas que se pueden dar ante conductas intolerantes

Coménteles que las distintas formas de reaccionar ante situaciones en las que sufrimos la intolerancia de otras personas pueden situarse entre dos extremos:

- **Conductas pasivas**, con las que se trata de evitar la situación o de hacerle frente de una forma indirecta y poco clara.

- **Conductas agresivas**, en las que se reacciona de forma hostil hacia otras personas y donde la defensa de los propios derechos se hace a costa de los derechos de los demás.

Las conductas más apropiadas ante estas situaciones son las que se encuentran a medio camino entre esos dos extremos. Estas conductas podrían ser definidas como aquellas respuestas con las que se defienden los propios derechos de una forma directa, honesta y apropiada, pero de forma no violenta y sin violar los derechos de los demás.

Haga tres columnas en el encerado (conductas apropiadas, pasivas y agresivas) y clasifique con la clase el tipo de respuestas dadas ante las situaciones sugeridas en la tarea para casa (tercera pregunta). En el apéndice 1 de esta unidad presentamos un cuadro que le puede ser útil para ayudar a clasificar las conductas.

Establezca un debate sobre las ventajas y desventajas que presentan cada tipo de conductas.

Ejemplos:

	C. Pasivas	C. apropiadas	C. Agresivas
Ventajas	Se evitan conflictos	Se evitan conflictos Defendemos nuestros derechos Satisfacción personal, Incremento de la autoestima Reconocimiento de los demás	Nos hacemos respetar
Desventajas	Sentimientos de frustración e inferioridad No defendemos nuestros derechos Los otros se aprovechan		Sentimientos de culpabilidad por reacciones desproporcionadas Conflictos interpersonales Rechazo social Violamos los derechos de los demás

Ideas clave:

- Cuando somos víctimas de la intolerancia debemos evitar reaccionar de forma agresiva o pasiva para conseguir una conducta adecuada.

Practicar la realización de conductas adecuadas para defender nuestros derechos

Algunas veces hay situaciones en las que los otros se muestran intolerantes, pudiendo vulnerar con su conducta alguno de nuestros derechos. Ante estas situaciones es importante reaccionar de forma adecuada.

Remita a los/as alumnos/as a su manual y exponga lo que se debería hacer para comportarse adecuadamente a la hora de defender nuestros derechos.

PÁG. 96

Para lograr este tipo de conducta, son tres las cosas que deben quedar claramente expresadas:

Pasos para defender nuestros derechos.

1. Que no se está de acuerdo con la situación actual.
2. Que la conducta del otro no es satisfactoria para nosotros (pueden darse las razones).
3. Que es necesario que el otro cambie su conducta (pueden proponerse alternativas).

Para evitar que las respuestas dadas ante estas situaciones puedan ser interpretadas como hostiles por los demás es recomendable que:

- Se utilicen frases en primera persona (las frases en segunda persona son percibidas como más amenazantes). Por ejemplo, en vez de decir “Tu conducta me molesta” se puede decir “Yo no me siento a gusto con tu forma de actuar”

- También puede ayudar el hecho de reconocer el punto de vista del otro después de manifestar el desacuerdo con la situación actual,. Por ejemplo, se podría decir “Yo no me siento a gusto en esta situación. Comprendo que tú … pero…”

Pida voluntarios y haga que pongan en práctica este tipo de respuestas en distintas situaciones. Comente con la clase cada representación resaltando las conductas apropiadas.

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.
- Quieres revisar un examen y el profesor se niega a que lo hagas.

Mostrar el valor de la cooperación

Las conductas intolerantes imposibilitan, en la mayoría de los casos, la solución eficaz de los problemas en los que están implicadas varias personas. La mejor forma de abordar este tipo de situaciones es por medio de la cooperación, buscando la forma de que todos salgan ganando.

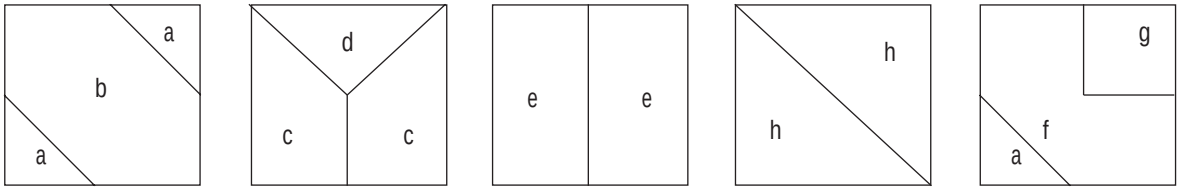
La cooperación consiste en el trabajo conjunto de varias personas para conseguir un objetivo común. Para cooperar es fundamental respetar y considerar las ideas de los demás, por lo que se debe evitar cualquier manifestación de intolerancia.

Realizaremos a continuación una actividad dirigida a demostrar cómo la consideración de los distintos puntos de vista puede ayudar a encontrar soluciones más adecuadas a los problemas.

Antes de iniciar esta actividad asegúrese de que dispone del siguiente material para cada grupo de trabajo:

- un sobre grande y cinco sobres pequeños
- las piezas para formar los siguientes cuadrados recortadas en cartulinas (en el apéndice 2 se presenta una plantilla a mayor escala).

Introduzca en los sobres pequeños todas las piezas distribuyéndolas de forma azarosa, por ejemplo:



- sobre 1 - f, h, e
- sobre 2 - a, a, c
- sobre 3 - a, h

- sobre 4 - d, e
- sobre 5 - g, b, c

Reparta el material a cada grupo y lea con sus alumnos/as las instrucciones presentes en su manual:

PÁG. 97

"En el sobre grande que está en la mesa hay cinco sobres más. Cada uno de estos sobres pequeños contiene fragmentos de formas diferentes para componer cuadrados.

La tarea de cada grupo es confeccionar, al dar la señal de comienzo, cinco cuadrados de tamaño exactamente igual. El trabajo no está terminado hasta que cada miembro del grupo tenga ante sí en la mesa un cuadrado completo de tamaño exactamente igual al de todos los demás".

Durante el ejercicio hay que cumplir las siguientes reglas:

- *Ningún miembro puede hablar.*
- *Ningún miembro puede pedir a otro una pieza o señalar de algún modo que necesita una determinada pieza.*
- *Cada miembro puede, si quiere, poner piezas en el centro de la mesa o pasárselas a otro, pero nadie puede intervenir directamente en la figura de otro.*
- *Cada miembro puede tomar piezas del centro, pero nadie puede montar las partes en el centro de la mesa".*

Una vez agotado el tiempo de realización del ejercicio, organice un debate sobre la experiencia en base a los siguientes aspectos:

☐ Distintas reacciones de los participantes durante la tarea

☐ Aspectos positivos y negativos que se destacarían

☐ Diferencias entre conducta competitiva y conducta cooperativa

☐ Comportamientos y actitudes que requiere la cooperación

☐ Aplicaciones de lo aprendido a otras situaciones

Ideas clave:

- Cooperar implica tomar conciencia de que el resultado final de determinada tarea depende de la colaboración y actitudes de los miembros del grupo.
- Las aportaciones individuales de cada miembro del grupo que coopera facilitan la resolución eficaz de la tarea conjunta. Por contra, las conductas competitivas de aquellas personas que se aferran a sus piezas o pretenden acaparar la de los demás entorpecen el logro del resultado pretendido.
- La cooperación pasa por realizar aportaciones propias al grupo, pero también por el reconocimiento de los beneficios derivados de las aportaciones y puntos de vista de los demás.

Resumen

- A la hora de relacionarnos con otras personas todos tenemos una serie de derechos básicos que deben ser respetados.
- La tolerancia hace referencia a conductas de consideración y respeto hacia las opiniones, conductas y derechos de los demás.
- Las distintas formas de reaccionar ante situaciones en las que somos víctimas de la intolerancia de otros va desde las conductas pasivas a las conductas agresivas.
- Las conductas adecuadas a la hora de defender nuestros derechos se encuentran en el medio de ese continuo y hace referencia a la defensa de los propios derechos de una forma directa, honesta y apropiada, sin violar los derechos de los demás.
- La mejor forma de resolver conflictos entre los derechos de distintas personas es por medio de la cooperación.

Tarea para casa

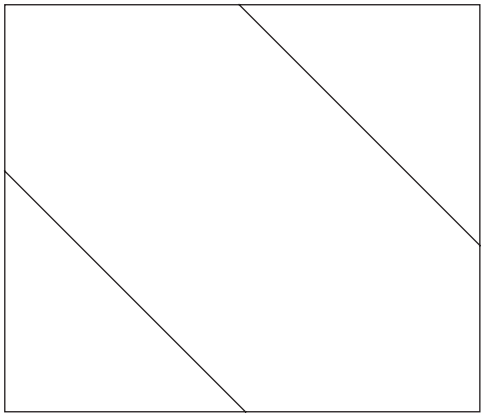
Recoger información sobre actividades de ocio.

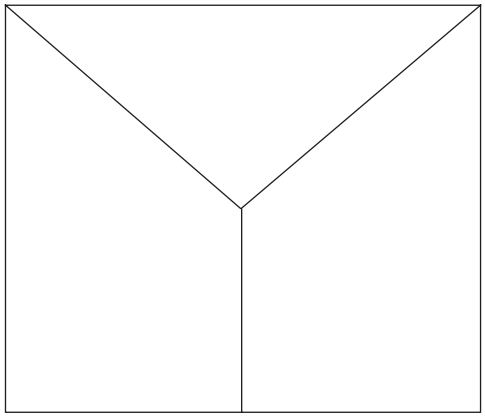
Apéndice 1

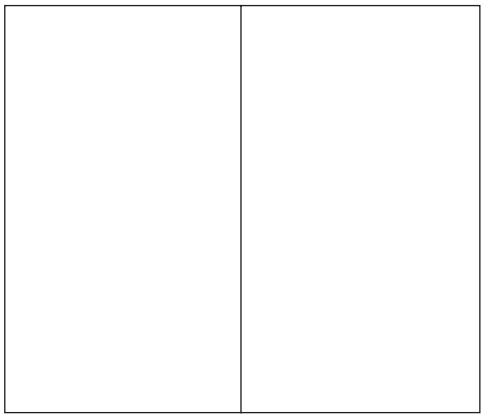
Características del estilo de respuesta pasiva, adecuada (asertiva) y agresiva

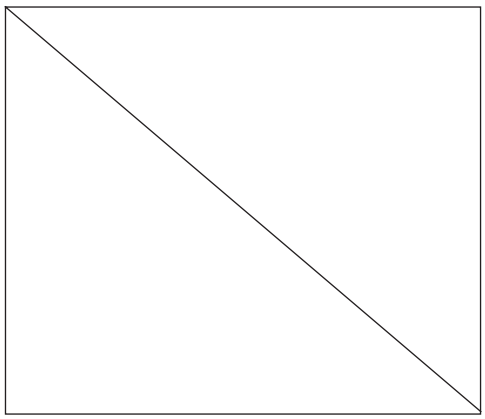
		PASIVA	ASERTIVA	AGRESIVA
Conducta verbal	Qué se dice	Frases genéricas No se dice nada o se utilizan expresiones indirectas. “Quizás…”, “No tiene importancia pero…”	Frases en primera persona Expresión de preferencias y ruegos “Pienso”, “Siento”, “Me gustaría”	Frases en segunda persona Acusaciones, críticas 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

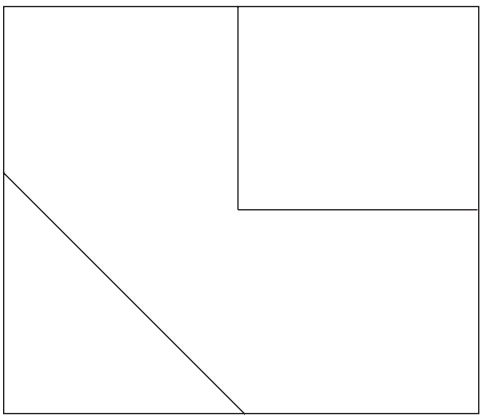
Apéndice 2











Actividades de ocio

SESIÓN N.° 17

OBJETIVO GENERAL	Potenciar en los alumnos/as una toma de decisiones responsable respecto a la utilización de su tiempo libre.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Examinar cómo se ocupa habitualmente el tiempo libre. • Determinar qué requisitos le exigimos a las actividades de ocio. • Descubrir las alternativas de ocio de que disponemos. • Evaluar las alternativas para el tiempo libre.
MATERIALES QUE SE NECESITAN	Folletos, impresos, boletines, revistas de información juvenil,... que incluyan propuestas de ocio.
PREPARACION PREVIA	Previamente a la sesión un grupo de alumnos/as habrá recogido el material anterior en diversos organismos (Casas de la Juventud, Oficinas de Información Juvenil, Consejos de la Juventud, Centros Socioculturales, etc.)
TAREA PARA CASA	• Sopa de letras.

PÁG. 103

Revisión de las tareas para casa:

- Ficha de evaluación.

Revise la ficha de evaluación de la sesión anterior apuntando cuales son las respuestas correctas.

Introducción

En esta sesión vamos a centrarnos en esa notable cantidad de tiempo de que los jóvenes disponen para el ocio. Es importante comprender que el tiempo libre nos brinda una oportunidad única para dar cabida a nuestras posibilidades de desarrollo personal. Hoy tendrás ocasión de descubrir la variedad de opciones con que cuentas para emplear tu tiempo libre de un modo más satisfactorio y provechoso.

Examinar cómo se emplea habitualmente el tiempo libre

Actividad:

Pida a sus alumnos que realicen la actividad del Manual del Alumno "Actividades en las que ocupas tu tiempo libre".

PÁG. 101

Determinar qué requisitos les exigimos a las actividades de ocio

Tras confeccionar el listado general de actividades en la pizarra, haga que los alumnos/as discutan brevemente sobre las ventajas e inconvenientes que encuentran a cómo utilizan su tiempo libre. Hágales las siguientes preguntas:

- ¿Están satisfechos con sus formas habituales de ocio?
- ¿Qué requisitos deberían tener las distintas actividades para que les resultasen gratificantes?

Ideas clave:

- En muchas ocasiones nos dedicamos a actividades de ocio que no nos satisfacen.
- Algunas de nuestras formas de diversión implican conductas poco saludables, como por ejemplo el consumo de alcohol.
- Nuestras decisiones sobre el ocio no siempre son fruto de elecciones personales, sino que, en muchos casos, están influenciadas por las presiones sociales.

Descubrir las alternativas de ocio de que disponemos

Las formas de ocio por las que habitualmente optamos no son las únicas de las que disponemos; el abanico de alternativas es mucho más amplio.

A nuestro alcance están una infinidad de actividades recreativas desarrolladas por instituciones públicas y privadas. Vamos a examinar las propuestas disponibles para el ocio en nuestro entorno. Posiblemente encontraremos algunas muy atractivas de las que no teníamos conocimiento.

Actividad:

Tras el reparto del material previamente recogido (boletines, folletos,...), se trabaja en pequeños grupos revisándolo para recoger todas las iniciativas que se presenten. Con ello confeccionaremos una nueva lista de actividades para el tiempo libre que escribiremos en la pizarra al lado de la lista inicial.

Pero las oportunidades para el ocio no provienen exclusivamente de las programaciones de organismos del tipo de los reseñados. Al margen de lo que se nos propone por esta vía nosotros podemos desarrollar alternativas propias, para ello hemos de aplicar dos de nuestros recursos: la capacidad de iniciativa y la imaginación.

Actividad:

Diga a sus alumnos/as que sólo se trata de pensar un poco. Trabajaremos en grupos intentando encontrar actividades originales en las que emplear el tiempo libre. Las alternativas interesantes pasarán a engrosar nuestra lista.

Evaluar las alternativas para el tiempo libre

En este punto nos encontramos con una amplia variedad de actividades con las que cubrir nuestro tiempo libre. Ante esta serie de opciones, el paso siguiente será tomar una decisión acerca de cuáles son las alternativas más adecuadas a nuestras necesidades.

Actividad:

Seleccionaremos una pequeña muestra de actividades con aquellas que los alumnos consideren como más atractivas a primera vista, valorando si cumplen las condiciones establecidas al principio de la sesión. En esta valoración debemos prestar especial atención a aspectos como:

- Salud.
- Peligrosidad.
- Conflictividad.

PÁG. 102

Idea clave:

Normalmente en lo primero en lo que nos fijamos a la hora de elegir una determinada actividad es si resultará divertida o no, si lo pasaremos bien. Pero además de esto, no hemos de olvidar considerar otras cuestiones como los riesgos que implica o las posibles consecuencias derivadas de su práctica.

Tarea para casa:

Sopa de letras

PÁG. 103

Resumen

- Es habitual que en nuestro tiempo libre nos dejemos llevar por la apatía o por formas de ocio tan limitadas que restringen nuestras posibilidades de esparcimiento y disfrute.
- Existen cantidad de organismos en los que podemos encontrar interesantes propuestas para el ocio y, además de esto, contamos con nuestra imaginación y nuestros amigos. El abanico de opciones es mucho más amplio de lo que podríamos pensar en un primer momento.
- Es importante que nos hagamos conscientes de las posibles consecuencias indeseables derivadas de cada alternativa.
- El tiempo libre puede constituir una importante ocasión de desarrollo y crecimiento personal. Es importante que aprendamos a valorar nuestras opciones de ocio a la luz de este objetivo general.

Soluciones a la sopa de letras

1. Fumar te pone más **nervioso**.
2. Se puede acabar teniendo problemas con el alcohol aunque se beba sólo **cerveza**.
3. Una decisión que no tiene en cuenta las consecuencias es una decisión **impulsiva**.
4. Cuando alguien intenta persuadirte debes **decidir** por ti mismo.
5. La publicidad intenta **persuadir**.
6. Un buen modo de mejorar tu autoestima es fijarse **metas**.
7. Para sacar partido de las técnicas de relajación es conveniente **practicar**.
8. Evitamos malentendidos si utilizamos **paráfrasis**.
9. La gente **tímida** siente ansiedad en situaciones sociales.
10. La consideración y el respeto hacia opiniones de los demás se denomina **tolerancia**.
11. Algunas formas de diversión son poco **saludables**.

S	P	A	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A
O	E	T	N	E	U	R	G	N	O	C		T
P	R	P	R	A	C	A	R	E	T	A		O
A	S	E	T	N	E		A	M	R	E		S
X	U	P	R	S	T		B	Q		D		E
D	A	C	T	U	A		A	Z		B		L
E	D	Q	A	Z	E	V	R	E	C	U	S	B
Z	I	T	L	G	S	I	T	S	I	A	I	A
L	R	L	I	E	B	O	P	A	T	S	V	D
E	N	A	S		C		I			E		U
T	A	Z	E	R				Z		R	V	L
R	I	D	I	C	E	D	E	L	R	T	E	A
A	S	E	R	T	I	V		I		V	U	S
S	U	S	I	S	A	R	F	A	R	A	P	X