

M^a Ángeles Luengo
José A. Gómez-Fraguela
Antonio Garra
Estrella Romero
José Manuel Otero-López

construyendo salud

PROMOCIÓN DEL
DESARROLLO PERSONAL
Y SOCIAL

guía del profesor



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN Y CULTURA
MINISTERIO DE
SANIDAD Y CONSUMO
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO

CONSTRUYENDO

SALUD

Prefacio



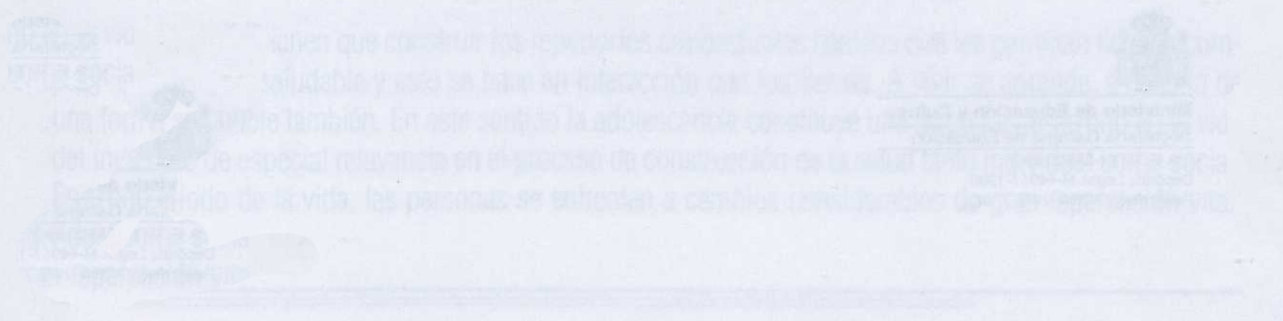
En el momento actual, la salud representa un bien primordial de la persona y constituye una necesidad y un derecho que ha de promoverse y protegerse como elemento indispensable para el progreso económico, social e individual.

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

Bajo la óptica de este concepto "positivo" y dinámico de la salud, construir salud implica referencia a la promoción del desarrollo personal, del bienestar físico y del social, por ello, se presta especial atención a las actividades de la vida diaria y a los hábitos que se adquieren para hacer frente a las situaciones que el individuo encuentra a lo largo de su proceso de adaptación 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 ocasionan las conductas nocivas para la salud, se hagan más positivos, es decir, que se centren en el desarrollo de hábitos de vida saludables.

-GUÍA DEL PROFESOR-



M.^a ÁNGELES LUENGO MARTÍN
JOSÉ ANTONIO GÓMEZ FRAGUELA
ANTONIO GARRA LOPEZ
ESTRELLA ROMERO TRIÑANES
JOSÉ MANUEL OTERO LÓPEZ

SALUD



PROMOCIÓN DEL
DESARROLLO PERSONAL
Y SOCIAL



Ministerio de Educación y Cultura

Secretaría General de Educación

I. S. B. N.: 84-369-3143-2 DOI: 10.4438/84-369-3143-2

Depósito Legal: M-44917-1998

Realización: MARIN 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 acarrearán 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 currículum 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 currículum 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 que incitan a ese consumo y en especial a las presiones del grupo de amigos, dada la intensidad con que éstas actúan 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 y a un incremento de la autoestima y de la autoconfianza. El programa pretende además, promover el conocimiento de los adolescentes acerca de las consecuencias del consumo de drogas.

Conscientes de la necesidad de no reinventar nada, sino de aprovechar las experiencias existentes en este campo que ya habían sido previamente evaluadas y que habían demostrado su eficacia en otros contextos, procedimos a realizar una revisión exhaustiva de los programas y materiales de prevención existentes. 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 un convenio con el Ministerio de Educación y Cultura durante el curso 1997-98, 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 a 63 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.

La construcción de la salud 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

	<i>Páginas</i>
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	25
Contenido del programa	27
METODOLOGÍA DEL PROGRAMA	29
Directrices para la aplicación del programa	29
El papel del profesor	30
Principios generales	31
Reglas básicas	31
Técnicas de trabajo grupal	33

TABACO	35
RECONOCER QUE LOS FUMADORES NO SON MAYORÍA	37
IDENTIFICAR RAZONES PARA CONSUMIR Y PARA NO CONSUMIR TABACO.....	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
ALCOHOL	53
RECONOCER QUE LA MAYORÍA DE LA GENTE NO CONSUME ALCOHOL DE FORMA HABITUAL	55
EXAMINAR LOS DISTINTOS MODOS DE CONSUMIR ALCOHOL.....	57
Uso, abuso y dependencia del alcohol.....	57
Las distintas bebidas alcohólicas.....	58
DISCUTIR LAS RAZONES POR LAS CUALES LA GENTE CONSUME O NO CONSUME ALCOHOL.....	61
DESCRIBIR LOS EFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE EL ORGANISMO.....	63
EXAMINAR QUÉ HAY DE CIERTO Y DE FALSO EN ALGUNOS DE LOS MITOS EXISTENTES SOBRE EL ALCOHOL	65
OTRAS DROGAS.....	69
RECONOCER QUE EXISTEN DISTINTOS TIPOS DE DROGAS	71
IDENTIFICAR LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE CANNABIS.....	73
RECONOCER LA PELIGROSIDAD DE LAS DROGAS DE SÍNTESIS	75
DEBATIR LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE EL CONSUMO DE LAS DISTINTAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	77
AUTOESTIMA Y AUTOSUPERACIÓN.....	83
IDENTIFICAR LOS DISTINTOS ASPECTOS QUE NOS CARACTERIZAN Y RECONOCER QUE PODEMOS VERNOS DE DIFERENTES MODOS	85
EXAMINAR CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA.....	87
ANALIZAR LA RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y COMPORTAMIENTO	89

IDENTIFICAR FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA.....	91
ELABORAR PROYECTOS PERSONALES DE MEJORA.....	93
TOMA DE DECISIONES	97
IDENTIFICAR PROBLEMAS Y DECISIONES CON LAS QUE SE TIENEN QUE ENFRENTAR LOS ADOLESCENTES	99
RESALTAR LA IMPORTANCIA DE EVITAR TOMAR DECISIONES O RESOLVER PROBLEMAS DE FORMA IMPULSIVA ..	101
PRESENTAR UN PROCESO ÚTIL PARA TOMAR DECISIONES O SOLUCIONAR PROBLEMAS.....	103
PRACTICAR EL PROCEDIMIENTO DE CINCO PASOS PARA RESOLVER PROBLEMAS O TOMAR DECISIONES.....	105
Paso 1: Definir claramente el problema que hay que solucionar.....	105
Paso 2: Consideración de las alternativas.....	106
Paso 3: Valoración de las consecuencias de cada alternativa	106
Paso 4: Elegir la mejor alternativa.....	107
Paso 5: Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados logrados son los deseados	107
Ensayo del procedimiento	107
ACTIVIDADES DE OCIO	111
PERSUASIÓN Y PENSAMIENTO INDEPENDIENTE.....	111
RECONOCER QUE MUCHAS DE LAS DECISIONES QUE TOMAMOS SE VEN INFLUENCIADAS POR LA PRESIÓN DE OTRAS PERSONAS	113
IDENTIFICAR LAS TÁCTICAS PERSUASIVAS MÁS HABITUALMENTE EMPLEADAS.....	115
ANALIZAR DE QUÉ FORMA SE PUEDE RESPONDER A LOS INTENTOS PERSUASIVOS	117
PRACTICAR LA FORMA DE RESPONDER A LA PERSUASIÓN	119
PUBLICIDAD.....	121
DISCUTIR EL IMPACTO DE LA PUBLICIDAD EN LOS HÁBITOS DE CONSUMO	123
IDENTIFICAR LAS ESTRATEGIAS QUE EMPLEAN LOS PUBLICISTAS.....	125
ANALIZAR LA PUBLICIDAD DE TABACO Y ALCOHOL	127
CONTROL EMOCIONAL.....	129
EXAMINAR EN QUÉ CONSISTEN LAS EMOCIONES	131

DEFINIR LA ANSIEDAD Y EXAMINAR LAS SITUACIONES, REACCIONES CORPORALES, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS QUE SE RELACIONAN CON ELLA	133
DEFINIR LA IRA Y EXAMINAR LAS SITUACIONES, REACCIONES CORPORALES, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS QUE SE RELACIONAN CON ELLA	135
EXAMINAR Y ENTRENAR FORMAS CONCRETAS DE MANEJAR LAS EMOCIONES DE ANSIEDAD E IRA	137
Respiración Profunda	138
Pensamiento positivo	138
Relajación muscular	139
Ensayo Mental	139
 HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	 141
DEFINIR "COMUNICACIÓN"	143
CONOCER LOS DISTINTOS TIPOS DE COMUNICACIÓN	145
EXAMINAR LA IMPORTANCIA DE LA CONCORDANCIA ENTRE LAS EXPRESIONES VERBALES Y NO VERBALES PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ	147
DEFINIR "MALENTENDIDO" Y EXAMINAR CÓMO SE PUEDEN EVITAR	149
Estrategias para evitar malentendidos	149
La importancia de hacer preguntas	150
 HABILIDADES SOCIALES	 153
EXAMINAR QUÉ ES LA TIMIDEZ, POR QUÉ SE PRODUCE Y QUÉ SE PUEDE HACER PARA EVITARLA	155
PRACTICAR CÓMO INICIAR, MANTENER Y FINALIZAR CONVERSACIONES	157
El inicio de una conversación	157
Mantenimiento de la conversación	158
Finalizar la conversación	159
Práctica de la conversación	159
EXAMINAR POR QUÉ MUCHAS PERSONAS SE SIENTEN INCÓMODAS CUANDO TIENEN QUE HABLAR CON PERSONAS QUE LES ATRAEN	161
ENTRENAR EL PROCEDIMIENTO PARA PEDIR UNA CITA A OTRA PERSONA	163
Práctica	164

ASERTIVIDAD	165
RECONOCER QUE TODAS LAS PERSONAS, A LA HORA DE RELACIONARSE CON OTROS, TIENEN UNOS DERECHOS QUE SE DEBEN RESPETAR	167
EXAMINAR EL TIPO DE CONDUCTAS QUE SE PUEDEN DAR CUANDO ALGUIEN VULNERA NUESTROS DERECHOS .	169
PRACTICAR LA REALIZACIÓN DE CONDUCTAS ASERTIVAS.....	171
Defender los derechos.....	171
Expresar el enfado	172
Responder a las críticas	173
Negarse a hacer algo que no se desea	173
TOLERANCIA Y COOPERACIÓN	177
DEFINIR TOLERANCIA.....	179
RECONOCER QUE CUALQUIER PERSONA PUEDE SER OBJETO DE INTOLERANCIA	183
MOSTRAR EL VALOR DE LA COOPERACIÓN.....	185
ACTIVIDADES DE OCIO.....	189
EXAMINAR CÓMO SE EMPLEA HABITUALMENTE EL TIEMPO LIBRE.....	191
DESCUBRIR LAS ALTERNATIVAS DE OCIO DE QUE DISPONEMOS	195
EVALUAR LAS ALTERNATIVAS PARA EL TIEMPO LIBRE	197
SOPA DE LETRAS	199

ASERTIVIDAD	131
RECONOCER QUE TODAS LAS PERSONAS, A LA HORA DE REACCIONAR, SON DIFERENTES	132
EXAMINAR EL TIPO DE CONDUCTAS QUE SE PUEDEN DAR CUANDO ALGUIEN VIOLTA NUESTROS DERECHOS	133
PRATICAR LA REALIZACION DE SITUACIONES ASERTIVAS	134
Defender los derechos	135
Expresar el estado	136
Responder a las criticas	137
Responde a hacer algo que no se desea	138

HABILIDADES DE COMUNICACION Y COOPERACION

DEJAR FRENTE	139
RECONOCER QUE CUALQUIER PERSONA PUEDE SER FUENTE DE INSPIRACION	140
MOSTRAR EL ALBERGAMIENTO DE LA OPINION DE LOS OTROS	141
ACTIVIDADES DE DECISION	142
EXAMINAR COMO SE EMPLEAN DIFERENTES TIPOS DE TIEMPO LIBRE	143
DESCUBRIR LAS ALTERNATIVAS DE USO DE LOS DISPOSITIVOS	144
EVALUAR LAS ALTERNATIVAS PARA EL TIEMPO LIBRE	145

HABILIDADES SOCIALES

SOFA DE LETRAS	146
El juego de las palabras	147
Mapa de palabras de la comunidad	148
Analizar la conversacion	149
Practica de la conversacion	150
EXAMINAR POR QUE TIENEN DIFERENTES OPINIONES ALGUNAS PERSONAS QUE HABLAN CON PERSONAS QUE LAS ALABAN	151
EXAMINAR EL PROBLEMA QUE SE LE PRESENTA A UNA PERSONA	152
Practica	153

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 diversos costos 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 vasta 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 y profesores) o en la familia (padres y hermanos), actos de vandalismo contra objetos públicos y robos a pequeña escala se están convirtiendo en conductas normativas para los adolescentes y en los medios de comunicación cada vez son más frecuentes noticias relacionadas con este tipo de conductas. Tanto la conducta antisocial como

Introducción

dentro de la llamada conducta problema en la adolescencia

Desde una perspectiva histórica, el análisis de cada una de estas dos conductas se ha combatiendo delictiva 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 la conducta antisocial. Se ha encontrado que diferentes consumos se asocian con otras conductas problemáticas como la actividad sexual precoz, el absentismo escolar y la delincuencia. Una de las conclusiones más importantes es que uno de los hechos que más claramente se deriva de la investigación en los últimos tiempos es que las relaciones entre estas conductas tienden a ser bastante importantes y aparecen como conductas como el consumo de drogas. Más aún, estas comportamientos se encuentran relacionados con el estudio de variables personales y ambientales, lo cual nos indica que estas "conductas problema" probablemente causadas por los mismos factores subyacentes. Así, estos comportamientos probablemente deben ser vistos como la mani-

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 y profesores) o en la familia (padres y hermanos), actos de vandalismo contra objetos públicos y robos a pequeña escala se están convirtiendo en conductas normativas para los adolescentes y en los medios de comunicación cada vez son más frecuentes noticias relacionadas con este tipo de conductas. Tanto la conducta antisocial como el consumo de drogas son, por definición, actividades que suponen un enfrentamiento con las normas y las leyes sociales; éstas pueden incluirse en el amplio marco de actividades desviadas y constituyen un síndrome que podría agruparse dentro de la llamada conducta problema en la adolescencia.

Desde una perspectiva histórica, el análisis de cada una de estas dos conductas se ha considerado 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 la conducta 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 mani-

festación de un mismo fenómeno, más que como conductas independientes o idiosincrásicas. 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 adolescente la aparición de 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 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 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 con los que compartir experiencias y en los que encontrar seguridad y apoyo, de modo que el grupo de amigos 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 adolescente nos encontramos a un individuo deseoso de manifestar su independencia, sensible a las influencias del grupo de amigos y cognitivamente preparado para relativizar las normas y conocimientos transmitidos por los padres. Todo ello "abona" el terreno para que aparezcan conductas de consumo de drogas o modos de comportamiento antisocial.

No obstante, también es cierto que no todos los 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 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 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 adolescente. Los individuos que provienen de familias donde uno o más miembros (generalmente padres o hermanos 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 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 en la determinación de la conducta es mayor. Los compañeros 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 desviados" 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 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 es un potente predictor de la propia conducta antisocial del adolescente. Así mismo, los individuos cuyos amigos 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 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 respuesta adecuada ante determinadas situaciones.

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 cara al 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 (Romero, Luengo y Otero, 1998), un acercamiento impulsivo a la toma de decisiones y a la resolución de problemas (Luengo, Carrillo, Otero y Romero, 1994) y una elevada necesidad de experiencias novedosas e intensas (Luengo, Otero, Romero y Gómez, 1996; Romero, 1996).

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 adolescente y que resultan de la interacción de diversos factores personales y ambientales.

Así pues, los 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 inexorable-

mente 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 de la prevención. 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 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 es 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 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 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 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 de prevención del consumo de drogas; la investigación sobre programas de prevención de la conducta antisocial es, en cambio, más limitada. Sin embargo, si consideramos 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 necesariamente se traduce 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 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 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 la iniciación en el consumo de drogas y la conducta antisocial en la adolescencia, y es el resultado de 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, 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 los diferentes estudios de metanálisis sobre la eficacia de programas de prevención (Lence, Fraguera y Luengo, 1997). En este mismo sentido se han pronunciado Price, Cowen, Lorion y Ramos-Mckay (1988) quienes, tras la revisión de más de 300 programas de prevención, lo seleccionaron como uno de los 14 mejores. 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 can-

nabis. Además, y dado que el consumo de drogas aparece relacionado con otro tipo de conductas problema, 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, para lo que se utilizó fundamentalmente el estudio epidemiológico realizado por Luengo y cols.(1995).
- ☞ Sustitución de referencias al 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 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 autoimagen
- ☞ 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 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 aparece en muchos estudios (Zuckerman, 1983, Jaffre y Acher, 1987, Luengo y cols, 1995 y 1997) como la característica de personalidad mas estrechamente relacionada 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 de 1º de BUP (N=38). El objetivo de este estudio era determinar en qué medida el material era comprensible para los alumnos, 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 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 adolescentes nos proporcionó nuevas sugerencias sobre ejemplos y situaciones comunes en la vida del 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 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 alumnos, 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 de Asch(1956) para ilustrar el proceso de conformidad grupal.
- ☞ Eliminación de actividades en las sesiones de habilidades sociales
- ☞ Cambio de ejemplos por otros aportados por los estudiantes.

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

- ☞ Se han incluido contenidos sobre drogas de síntesis, de gran actualidad en este momento en nuestro contexto sociocultural.
- ☞ En diferentes sesiones, para que exista alguna implicación de la familia con el programa y se logre una comunicación en el contexto familiar sobre estos temas, se les pide a los alumnos que recaben información de los padres y clarifiquen sus actitudes hacia las drogas.
- ☞ Se incluyen ejemplos de anuncios publicitarios en el libro del alumno.
- ☞ 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 (Jessor y Jessor, 1977; Elliott y cols, 1989; White y cols., 1987) y nuestra propia investigación (Otero y cols., 1994; Otero, 1997) 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. Como el propio Botvin ha planteado recientemente (Botvin y Scheier, 1995), 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 el curso 1997-98 en 63 centros escolares distribuidos en diferentes Comunidades Autónomas, que fue posible por la firma de un convenio 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 en una muestra de 2.507 adolescentes. A partir de la evaluación del proceso de implantación y de las aportaciones de todos los profesores que participaron en el programa se han reestructurado la mayor parte de las sesiones y se ha configurado el programa "Construyendo Salud" que ahora se presenta. En concreto las principales modificaciones que se introdujeron a partir de esta aplicación del programa en las diferentes Comunidades 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 currículum de Educación para la Salud. La estructuración y contenido de las unidades las hace especialmente apropiadas como material a utilizar en la 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 enseña a los 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 nece-

sario para facilitar una toma de decisiones racional y responsable. Así pues, en el programa se incluyen tres unidades en las que se discuten diversos aspectos relativos al tabaco, el alcohol y otras drogas (esta unidad es opcional). 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 centrado en la autoestima**, en el que se examina 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 personal de autosuperación.
3. **Un componente de toma de decisiones**, integrado por otras tres unidades 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.
4. **Un componente centrado en el control emocional**, en el cual se examina lo que son las emociones (prestando especial atención a la ansiedad y la ira) y se enseñan algunas técnicas para afrontarlas adecuadamente.
5. **Un componente de entrenamiento en habilidades sociales**, compuesto por tres unidades (Habilidades de Comunicación, Habilidades Sociales y Asertividad) dirigidas a facilitar la adquisición de distintas habilidades necesarias para llegar a ser socialmente competentes.
6. **Un componente de tolerancia y cooperación**, en el que se trabaja la importancia de reconocer y respetar el valor de las diferencias y se discute la importancia del trabajo cooperativo dirigido a promover actitudes prosociales.
7. **Un componente centrado en las actividades de ocio** en el que se discuten alternativas de ocio para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y variadas que tienen los adolescentes y se destaca la importancia de decidir responsablemente en qué invertir este tiempo.

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).

Actualmente, la investigación se está dirigiendo a comprobar los efectos del programa más a largo plazo (Botvin, Baker y cols., 1990 y Botvin y cols. 1995). Con estudios de seguimiento de 6 años, se comprueba que entre los adolescentes que siguen el programa en 7º grado (equivalente al 1º curso de la E.S.O.) y reciben sesiones adicionales de apoyo, durante los dos años siguientes se reduce significativamente el número de fumadores, de bebedores habituales y de consumidores de marihuana. 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.

La evidencia favorable a este programa es lo que nos ha motivado a adaptarlo a nuestro ámbito cultural. Los resultados obtenidos en nuestros trabajos están en la misma línea que los mencionados. El estudio de evaluación se realizó con una muestra de 1.029 adolescentes de 1.º de BUP (544 adolescentes asignados a la condición de tratamiento y 485 sujetos control). Todos estos adolescentes fueron evaluados en dos momentos temporales distanciados por un período aproximado de seis meses; entre estas dos evaluaciones, se le aplicó el programa al grupo de tratamiento, mientras que el grupo control no fue sometido a ninguna intervención. El análisis de los datos recogidos nos mostró que el programa ejerció un efecto significativo sobre el consumo de las dos sustancias más extendidas entre nuestros jóvenes: el tabaco y la cerveza. Se encontró, por ejemplo, que si en el grupo control aparece un 8,7% de nuevos fumadores, en el grupo de tratamiento este porcentaje se reduce al 3,7%. En cuanto a la cerveza, el porcentaje de nuevos consumidores es de un 8,5% en el grupo control, frente a un 3,3% en el grupo de tratamiento. Además, se comprobó que el programa incidió positivamente sobre la información sobre drogas. En la evaluación realizada durante el curso 1997-98 con una muestra de 4.904 adolescentes del último curso de Educación Primaria (2.507 asignados a la condición de tratamiento y 2.397 a la de control) se confirman los efectos del programa sobre el inicio de consumo de tabaco y alcohol, existiendo un porcentaje significativamente menor de adolescentes que inician el consumo de estas sustancias en el grupo de tratamiento que en el de control.

Asimismo, el programa muestra efectos sobre las variables de información, actitudes e intención de consumo, distintos tipos de conducta antisocial, asertividad y susceptibilidad a la persuasión.

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.

Contenido del programa

En su conjunto, el programa consta de trece unidades, diseñadas para ser aplicadas a lo largo de diecisiete sesiones de clase de 50 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: sus componentes, las unidades incluidas en cada uno de ellos y el número de sesiones propuestas para cada unidad.

Componente	Unidad	Sesiones
Información	Tabaco	2 sesiones
	Alcohol	1 sesión
	Otras drogas (Opcional)	1 sesión
Autoestima	Autoestima y autosuperación	1 sesión
Toma de decisiones	Toma de decisiones	1 sesión
	Persuasión y pensamiento independiente	1 sesión
	Publicidad	1 sesión
Control emocional	Control emocional	2 sesiones
Habilidades sociales	Habilidades de comunicación	1 sesión
	Habilidades sociales	2 sesiones
	Asertividad	2 sesiones
Tolerancia y cooperación	Tolerancia y cooperación	1 sesión
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.

Metodología del programa

Directrices para la aplicación del programa

Colectivo al que se dirige

El programa americano original (“Entrenamiento en Habilidades de Vida”) estaba dirigido a estudiantes de 7.º grado (12 años), aunque se han obtenido resultados positivos con estudiantes de 8.º y 9.º grado. Además, la aplicación de sesiones adicionales de apoyo, en los dos cursos siguientes, parecen ayudar a mantener los efectos positivos del programa.

En nuestro país, el colectivo al que se dirige el programa “Construyendo Salud” está constituido por el alumnado del primer ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

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 com-

ponentes 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 o desde el Departamento de Orientación de cada centro.

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) y, opcionalmente, un aparato para realizar la “prueba del temblor” incluida en la sesión de Tabaco.

El papel del profesor

Los profesores tienen un doble papel a la hora de aplicar el programa:

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 enfatizar la importancia de la habilidad a la que nos estamos refiriendo, así como aquellos aspectos de especial relevancia para su adquisición.
- ☞ **Demostración:** Medio por el cual se presenta al los alumnos un modelo eficaz de cómo se debe desarrollar tal habilidad. Esta ejecución puede correr a cargo del profesor, pero lo ideal es que sea un compañero de los alumnos quien la realice. A esta estrategia se la denomina “modelado”.
- ☞ **Práctica:** Con ella se pretende que los alumnos ensayen la habilidad entrenada. Una forma fácil de hacerlo es pidiendo a los alumnos que representen situaciones específicas donde se deba aplicar la habilidad enseñada. (Ver el “Ensayo Conductual” en el anexo).

- ☞ **Retroalimentación y refuerzo social:** Este proceso consiste en dar información a los alumnos sobre 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, los estudiantes participarán en un "Proyecto de Mejora Personal". Este proyecto constituye una oportunidad de trabajar a lo largo del programa en la mejora de alguna habilidad o conducta personal específica. A los 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. Algunos alumnos quizás necesiten ayuda a la hora de seleccionar una meta realista que pueda ser alcanzable y evaluable. En la medida de lo posible, los profesores deberán intentar controlar el progreso que cada alumno experimenta semanalmente. Si el programa se aplica como un módulo intensivo, puede ser necesario extender el "Proyecto Personal de Mejora" más allá de la última sesión del programa, puesto que se debe asignar al menos un mes para este proyecto de autosuperación.

Principios generales

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

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

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 alumnos 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.

Principios generales

El papel del profesor

- ☞ Estimar la discusión y la participación de los estudiantes y fomentarla.
- ☞ Promover el aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes.
- ☞ Animar y estimular positivamente a los estudiantes para participar en todas las actividades.

Reglas básicas

- ☞ Mantener un ambiente de respeto y confianza.
- ☞ Mantener un ambiente de respeto y confianza.
- ☞ Mantener un ambiente de respeto y confianza.

Técnicas de trabajo grupal

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

Torbellino de ideas

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

Phillips 6.6

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

Debate

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

Reconocer que los fumadores no son mayoría

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar información para distinguir las falsas creencias que rodean al tabaco de la evidencia científica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer que solo para una minoría y que cada vez menos gente lo hace.

- Distinguir las razones que la gente tiene para fumar o para no fumar.

- Observar que sucede en el momento en que se enciende un cigarrillo.

- Analizar los componentes del humo del tabaco.

- Explorar cómo afecta el tabaco a las células y al tejido de las manos.

- Conocer efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de tabaco.

MATERIALES QUE SE NECESITAN

- Hoja de peticiones para el estudio de la salud.

Realice en la pizarra un cuadro con porcentajes de fumadores en las siguientes categorías:

- Porcentaje de chicos fumadores (15-19 años)

- Porcentaje de fumadores en los países industrializados

Tabaco

TAREA PARA CASA

Investiga y escribe un informe sobre los efectos del tabaco en la salud.

Categoría	Porcentaje
Chicos fumadores (15-19 años)	15%
Fumadores en países industrializados	25%

PÁG. 15 Y 16

Este material es una adaptación de los contenidos de la guía de salud para adolescentes de la OMS.

OBJETIVO GENERAL	Proporcionar información para distinguir las falsas concepciones sobre el tabaco de lo realmente cierto.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• 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 y al temblor de las manos.• Conocer efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de tabaco.
MATERIALES QUE SE NECESITAN	<ul style="list-style-type: none">• Botella de plástico• Tetina• Algodón• Tapón de corcho• Cubeta• Aparato para la “prueba del temblor”• Un cigarrillo• Un mechero o cerillas
TAREA PARA CASA	“Experimento del pulso” (para la segunda parte de la unidad). “Posicionamiento público sobre el consumo de tabaco” (para la siguiente unidad).

* En la primera sesión se deberían tratar los tres primeros objetivos de la unidad, reservando los restantes para la segunda sesión.

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

Actividad:

Pida que la clase conteste a las siguientes preguntas:

- ¿Cuánta gente joven crees que fuma?

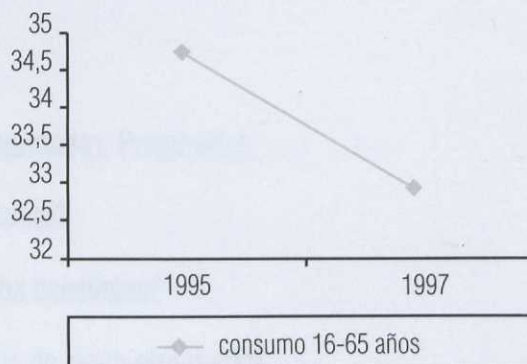
Realice en la pizarra un cuadro con porcentajes, contabilice las respuestas de los alumnos y anote el resultado. Dé las cifras correctas:

- 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 que sean fumadores 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.
- ☞ En la actualidad se puede constatar una actitud de creciente rechazo social hacia el consumo de tabaco. Ejemplos de ello son: la restricción de los espacios en que está permitido fumar, las limitaciones a la publicidad del tabaco, la prohibición de su venta a menores, las múltiples campañas antitabaco promovidas por las administraciones, la firmeza con la que los no fumadores defienden su derecho a vivir en ambientes sin humo, etc.

Identificar razones para consumir y para no consumir tabaco

Actividad:

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 que cada persona por turno aporte una respuesta a la pregunta: ¿Por qué se fuma?. Registre las respuestas utilizando el propio lenguaje de sus alumnos y dígalas que las escriban también en su manual. Añada a la lista aquellas razones que no hayan sido citadas y considere interesante mencionar (ver apéndice 1).

PÁG. 13

Ejemplos:

- Porque relaja y tranquiliza
- Para sentirse o parecer mayor
- Porque lo hacen sus amigos
- Para impresionar a los demás

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

- ¿Os parece que ésas son buenas 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.

Ejemplos:

- Perjudica mi salud y la de los demás
- Quiero estar en forma
- Los fumadores apestan a tabaco
- Se gasta demasiado dinero

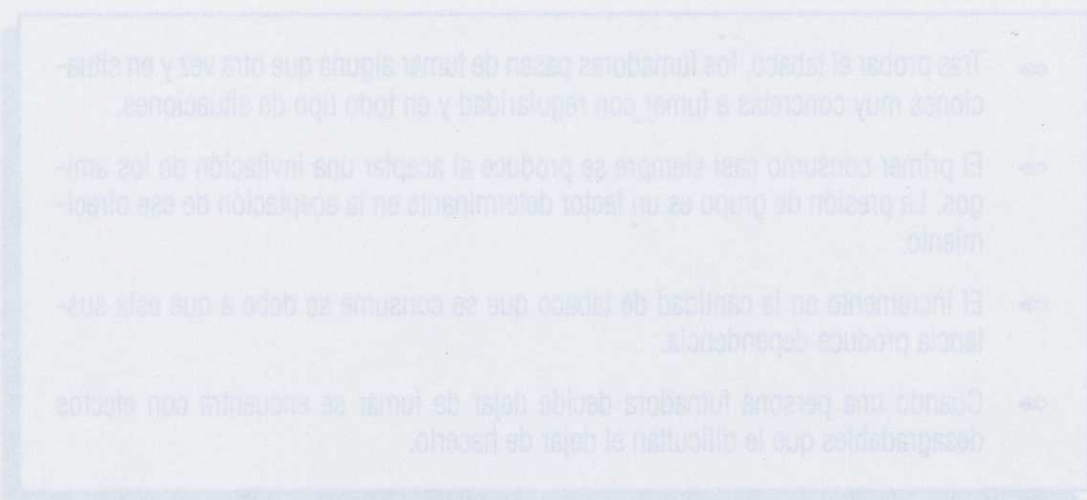
Una de las razones para no fumar es el elevado coste del tabaco. Pida a un alumno o alumna que calcule cuánto dinero gasta en un mes y en un año un fumador medio (3 cajetillas por semana).

Ejemplo: 3 cajetillas x 260 pts. x 4 semanas = 3.120 pts./mes x 12 meses = 37.440 pts.

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 determinadas necesidades (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

Actividad:

Comente a los alumnos 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 alumno 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 pasos sigue una persona hasta convertirse en fumador habitual?
- ¿Cómo se produce el inicio en el consumo de tabaco?
- ¿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 protagonista tras comenzar a fumar?
- ¿Crees que le resultará fácil al protagonista dejar de fumar si se lo propone?

Ideas clave:

- ☞ Tras probar el tabaco, los fumadores pasan de fumar alguna que otra vez y en situaciones muy concretas a fumar con regularidad y en todo tipo de situaciones.
- ☞ El primer consumo casi siempre se produce al aceptar una invitación de los amigos. La presión de grupo es un factor determinante en la aceptación de ese ofrecimiento.
- ☞ 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 efectos desagradables que le dificultan el dejar de hacerlo.

Observar qué sucede en el organismo al fumar un cigarrillo

Actividad:

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 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 alumnos 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

Pida a la clase que comente el experimento. Pregúnteles qué tipo de sustancias se pueden haber depositado en el algodón y analice los componentes del humo del tabaco y sus efectos sobre el organismo.

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.

Analizar los componentes del humo del tabaco

Para la clase que comenta el experimento. Pregúntales qué tipo de sustancias se pueden encontrar depositado en el albedón y analice los componentes del humo del tabaco y sus efectos sobre el organismo.

El humo del tabaco contiene importantes sustancias tóxicas. Nicotina: Es una sustancia que actúa como estimulante del sistema nervioso, actúa sobre los latidos del corazón, incrementa la presión arterial y estimula las vías respiratorias. La nicotina es la causa de la dependencia física provocada por el tabaco y, por tanto, de que cuando se quiere prescindir su consumo se produzcan diversas molestias.

Alquitran: 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 otras tipos de tumores.

Monóxido de carbono: Es un gas tóxico que se refiere a la proporción de la sangre y hace disminuir la capacidad de ésta para sostener el organismo en la cantidad de oxígeno que necesita.

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

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

Actividad:

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 cumplir en casa con ayuda de una persona fumadora.

PÁG. 15

Si cuenta con la ayuda de alguien que fume (un estudiante mayor o un empleado del colegio) puede realizar en el aula esta misma experiencia y la que se propone en el apéndice 2 de esta unidad. Siga el siguiente procedimiento:

1. Pida a su colaborador que se tome el pulso y anote el resultado en la pizarra.
2. Para evitar que la persona tenga que salir dos veces a fumar, tome ahora la primera medida de la "prueba del temblor" (Apéndice 2).
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.

Cuente a la clase que la tasa cardíaca no es algo constante, sino que varía en función de lo que necesita nuestro cuerpo. Así, por ejemplo, cuando realizamos un esfuerzo físico o cuando nos encontramos excitados la tasa cardíaca es elevada; en cambio, cuando estamos relajados y tranquilos la tasa cardíaca es baja.

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 efecto puede producir el tener una tasa cardíaca elevada? Si ha realizado la prueba del temblor, comente los resultados de la misma.

Ideas clave:

- ☞ El monóxido de carbono y la nicotina incrementan 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 del organismo todo el oxígeno que se necesita. También la nicotina, al ser un estimulante, interviene en el proceso descrito al provocar que el corazón se contraiga con más fuerza y rapidez.
- ☞ Los fumadores tienen tasas cardíacas permanentemente incrementadas, lo cual les puede originar daños en el corazón.
- ☞ Los fumadores se cansan con rapidez porque para tener un buen nivel de rendimiento físico es necesario tener una tasa cardíaca baja.
- ☞ 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

Actividad:

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. Pídeles que consulten la información contenida en el apartado “Cosas que es importante conocer” y escriban debajo de cada frase falsa la idea correcta, señalando los argumentos en que apoyan sus afirmaciones.

PÁG. 16-17

Mito 1: El tabaco no es una droga tan peligrosa como se dice.

- 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: Sus efectos dañinos 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.

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

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

- ☞ 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.

Apéndice 1

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 fumadores apestan a tabaco

RAZONES QUE DAN LOS JÓVENES PARA FUMAR

- Por el sabor
 - Me relaja y tranquiliza
 - Para parecer más adulto
 - Para hacerse el atrevido 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
 - Porque no consigo dejarlo
-

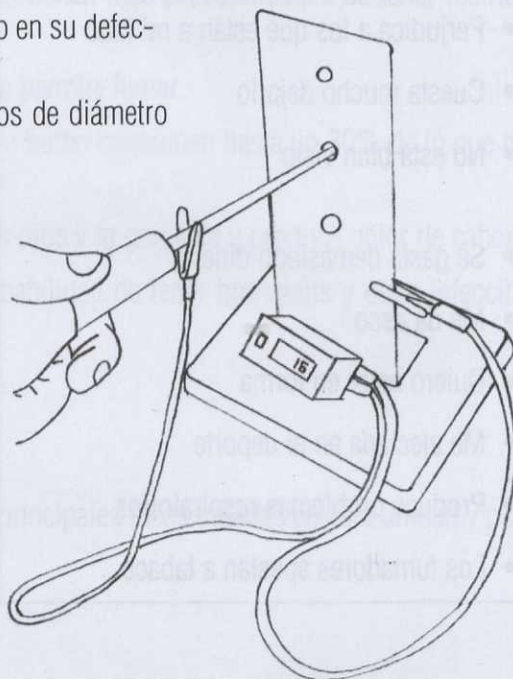
Apéndice 2: Actividad opcional

La prueba del temblor

Material para la construcción del aparato de la prueba del temblor

- ☞ Un contador con una pila de 6 voltios.
- ☞ Una varilla cilíndrica metálica con un mango, o en su defecto, un destornillador de acero.
- ☞ Una chapa de cobre o acero, con tres agujeros de diámetro ligeramente superior al de la varilla.
- ☞ Dos cables que salen del contador, uno se engancha con una pinza a la placa metálica y el otro a la varilla.

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 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.

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

Actividad:

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar información acerca del alcohol y sus efectos para reducir las concepciones erróneas sobre esta sustancia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer que la mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual.
- Reconocer que el alcohol puede tener efectos negativos en la salud y en el comportamiento.
- Reconocer que el alcohol puede tener efectos positivos en la salud y en el comportamiento.

Alcohol

TAREA PARA CASA

Investiga para los países:

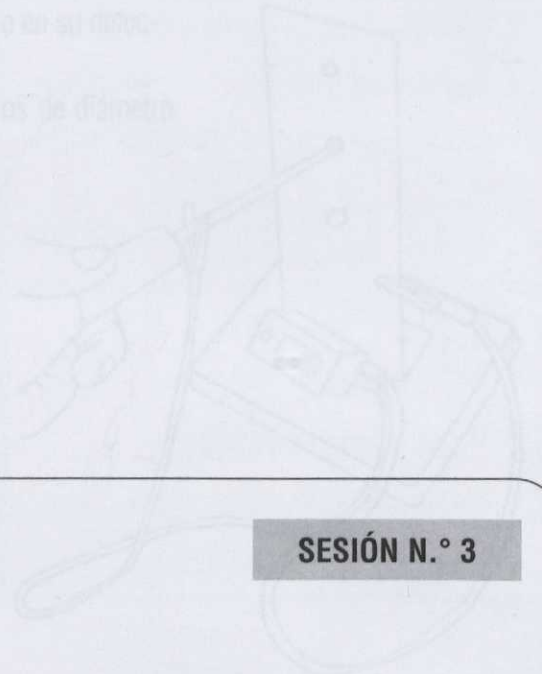
La mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual.

La prueba del temblor

Material para la construcción del aparato de la prueba del temblor

- 1. Un contador con una pila de 6 voltios.
- 2. Una varilla cilíndrica metálica con un mango, o en su defecto, un destornillador de acero.
- 3. Una chapa de cobre o acero, con tres agujeros de diámetro ligeramente superior al de la varilla.
- 4. Dos cables que salgan del contador, uno se engancha con una pila a la placa metálica y el otro a la varilla.

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



SESIÓN N.º 3

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.
- Examinar los distintos modos de consumir alcohol.
- Discutir las razones por las cuales la gente consume o no consume alcohol.
- Describir los efectos del alcohol sobre el organismo.
- Examinar qué hay de cierto y qué hay de falso en algunos de los mitos existentes sobre el alcohol.

TAREA PARA CASA

Entrevista para los padres

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, patrones de consumo, aceptabilidad social del alcohol y los peligros de este consumo.

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

Actividad:

Pregunte a la clase:

- ¿Qué porcentaje de personas creéis que consumen alcohol?

Díales que el alcohol es la droga más utilizada en nuestro país, pero pese a la creencia popular que mantiene que todo el mundo bebe de vez en cuando, son muchos los que apenas prueban el alcohol. Por ejemplo, en una encuesta escolar de ámbito nacional realizada en 1996 más de la mitad (53%) de los adolescentes comprendidos entre los 14 y los 18 años manifestaron que no habían probado el alcohol en el último mes.

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 con cierta frecuencia, beben de forma moderada.

El alcoholismo es una enfermedad crónica que afecta a una gran parte de la población. Se caracteriza por el consumo excesivo y recurrente de alcohol, lo que genera graves consecuencias para la salud física y mental. El diagnóstico se basa en criterios clínicos y de laboratorio. El tratamiento incluye terapia psicológica y farmacológica.

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

Actividad:

OBJETIVO GENERAL Preparar un informe sobre el alcoholismo.

¿Qué porcentaje de personas cree que consumen alcohol?

El alcoholismo es una enfermedad crónica que afecta a una gran parte de la población. Se caracteriza por el consumo excesivo y recurrente de alcohol, lo que genera graves consecuencias para la salud física y mental. El diagnóstico se basa en criterios clínicos y de laboratorio. El tratamiento incluye terapia psicológica y farmacológica.

TAREA PARA CASA Entrevista para los padres

La mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual y, además, que la mayoría de la gente que consume alcohol lo hace de forma habitual.

Examinar los distintos modos de consumir alcohol

Diga a sus alumnos 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 concretas y en pequeñas cantidades, hay unos pocos que tienen graves problemas con esta droga y beben habitualmente, en grandes cantidades y en cualquier situación.

Uso, abuso y dependencia del alcohol

A la hora de hablar del consumo de alcohol debe distinguirse entre uso, abuso y dependencia.

- **“Uso”**: Hace referencia a aquel consumo que, por producirse con una frecuencia mínima y en cantidades pequeñas, no reporta al individuo consecuencias negativas (físicas, psicológicas o sociales).
- **“Abuso”**: Hace referencia al consumo que puede considerarse problemático, que puede tener consecuencias adversas para la persona. 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.
- **“Dependencia”**: Este tipo de consumo se da en las personas que han desarrollado tolerancia ante el alcohol (cada vez tienen que beber mayores cantidades) y sienten la abstinencia (se sienten muy mal cuando pasan cierto tiempo sin beber).

Este tipo de consumo significa que las personas son incapaces de realizar ciertas actividades si previamente no han bebido.

Actividad:

Solicite a la clase ejemplos de las distintas formas de consumir alcohol que puedan considerarse problemáticas y que argumenten las razones por las que lo son.

Ejemplos:

- Una persona que tiene que conducir bebe vino durante la comida.
- Un chico bebe a pesar de estar tomando medicamentos.

Las distintas bebidas alcohólicas

El alcohol que esta presente en las bebidas se produce al dejar fermentar los azúcares contenidos 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 el 4 y el 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).

Actividad:

Pida a sus alumnos que con los datos que se presentan en el manual del alumno calculen el alcohol puro presente en las distintas bebidas que se indican.

Ideas clave:

- ☞ Existen diferentes formas de consumir alcohol.
- ☞ El consumo que conlleva algún riesgo para la persona tanto por la frecuencia del uso, como por la cantidad de consumo o las consecuencias que pueda provocar debe ser considerado como abuso.
- ☞ No existen diferencias en 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.

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

Actividad:

Pida a los 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.

PAG. 24

Una vez hayan cubierto esa ficha haga una lista en el encerado con las razones que dan los alumnos y desarrolle un debate sobre el valor de las razones sugeridas.

Ejercicios

Razones para beber	Razones para no beber
En fiestas con amigos	Por salud y la edad
Por ayuda a mi más sereno	Por el control de mi vida
Me hace olvidar mis problemas	Porque se deposita en nosotros
Para pasar el día	Porque no
Porque le hace la gente mayor	Es malo

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

Actividad:

Pida a los 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. 24

Una vez hayan cubierto esa ficha haga una lista en el encerado con las razones que den los alumnos y desarrolle un debate sobre el valor de las razones sugeridas.

Ejemplos:

Razones para beber	Razones para no beber
Lo hacen mis amigos	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 150 pts. x 52 semanas = 46.800 pts./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.

Describir los efectos del alcohol sobre el organismo

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

PÁG. 25

Cuando una persona bebe alcohol, éste llega al estómago y pasa a la sangre directamente a través de sus paredes y de las del intestino delgado principalmente. Una vez en la **sangre**, el alcohol llega fácilmente al cerebro donde actúa sobre las neuronas haciendo que su funcionamiento sea más lento.

La zona del cerebro que primero se ve afectada por el alcohol es el área frontal, responsable del pensamiento, el juicio y el autocontrol. Si se sigue bebiendo, se ven afectadas otras zonas cerebrales, como las responsables del habla, la coordinación de los movimientos, las reacciones emocionales, la memoria, etc. Cuanto mayor sea la concentración de alcohol en sangre, mayores serán los efectos, pudiendo llegar incluso a paralizar funciones vitales básicas y a causar la muerte.

A pequeñas dosis, el alcohol puede hacer sentir a la gente relajada, pero estos efectos son momentáneos.

1. Al principio, el alcohol produce una **reducción** de la actividad del cerebro, por eso se dice que es una droga "depresora".
2. Después de un breve periodo de tiempo este efecto se ve compensado por la reacción del organismo para **recuperar el equilibrio** alterado por la acción de esa sustancia extraña (el alcohol).
3. La reacción del organismo es más duradera que los efectos depresores del alcohol. Esto da lugar a lo que se conoce como **efecto rebote**. Este efecto hace que la persona, después de

un breve período en el que se sintió más relajada, se encuentre mucho más nerviosa que al principio.

Este mecanismo es el que explica que las personas que beben para sentirse bien tengan muchas probabilidades de llegar a ser alcohólicas, ya que tienden a intentar eliminar el malestar producido por el efecto rebote con más alcohol y esto hace que el ciclo se repita.

Actividad:

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 es un depresor de la actividad cerebral, pida que los alumnos, 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 sean más atrevidas de lo normal

— 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 organismo consisten en un enlentecimiento general de sus funciones.

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

Actividad:

En este apartado se pretende fomentar el debate entre los 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. Dígalos 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. 27

Al final de la discusión resuma los argumentos correctos y haga los comentarios oportunos si los alumnos 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.

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 está 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).

Resumen

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

- ☞ 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 abuso.
- ☞ 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.

Nota

En esta sesión se incluye como tarea para casa una "Encuesta para Padres" acerca del alcohol, con el objetivo principal de fomentar el diálogo familiar sobre esta sustancia. Esta actividad puede ser aprovechada para realizar otro tipo de experiencias como la realización de murales, la publicación de los resultados de la encuesta para su difusión en la escuela, etc. donde se presenten y reúnan las actitudes de los padres hacia el alcohol.

Otras drogas

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

Existen diferentes formas de consumir alcohol. Algunas personas beben alcohol en situaciones sociales, como en una fiesta o en un momento de ocio. Sin embargo, algunas personas beben alcohol de forma regular y esto puede afectar a su salud y a su vida. El alcohol puede hacer que la gente sea más sociable, pero también puede hacer que la gente pierda la capacidad de controlar su conducta y hacer cosas que se arrepienta de hacer. De esta forma, mientras que el alcohol puede hacer que la gente sea más sociable, también puede hacer que la gente pierda la capacidad de controlar su conducta y hacer cosas que se arrepienta de hacer. El alcohol puede hacer que la gente sea más sociable, pero también puede hacer que la gente pierda la capacidad de controlar su conducta y hacer cosas que se arrepienta de hacer.

3. Beber alcohol sirve para relajarse.

No existen buenas razones para beber alcohol y si muchas personas beben alcohol para relajarse, esto puede ser un problema. El alcohol puede hacer que la gente sea más sociable, pero también puede hacer que la gente pierda la capacidad de controlar su conducta y hacer cosas que se arrepienta de hacer. De esta forma, mientras que el alcohol puede hacer que la gente sea más sociable, también puede hacer que la gente pierda la capacidad de controlar su conducta y hacer cosas que se arrepienta de hacer.

Además, beber alcohol no sirve para relajarse. El alcohol puede hacer que la gente sea más sociable, pero también puede hacer que la gente pierda la capacidad de controlar su conducta y hacer cosas que se arrepienta de hacer.

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

Beber alcohol sólo los fines de semana puede ser un problema. El alcohol puede hacer que la gente sea más sociable, pero también puede hacer que la gente pierda la capacidad de controlar su conducta y hacer cosas que se arrepienta de hacer.

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 está 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 las demás (por ejemplo: accidentes de tráfico, deterioro de la convivencia familiar, problemas laborales).

Resumen

Para la clase que comienza en su manual las principales ideas clave en esta unidad y posteriormente cite las siguientes:

Reconocer que existen distintos tipos de drogas

Actividad:

Otras drogas

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar información básica que promueva una actitud crítica hacia el consumo de otras drogas distintas del tabaco y el alcohol.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer que existen distintos tipos de drogas.
- Discutir razones por las que alguna gente consume drogas.
- Identificar los riesgos del consumo de cannabis.
- Reconocer la peligrosidad de las drogas de síntesis.
- Debatir la relación que existe entre el consumo de las distintas sustancias psicoactivas.

TAREA PARA CASA

Consejos a un hermano que fuma cannabis.

Introducción

Aunque el consumo de drogas distintas del tabaco y el alcohol sea una problemática escasamente significativa en el grupo de edad al que nos dirigimos, se trabajan en esta unidad algunas cuestiones sobre el cannabis y las drogas de síntesis para contrarrestar información errónea que pueda ser transmitida por compañeros, amigos u otros medios. Se incluye, además, un pequeño debate sobre el proceso de escalada en el consumo.

El hecho de que se considere el cannabis se debe a que, en diferentes estudios, se ha comprobado que el consumo de esta sustancia suele preceder a la experimentación con otras drogas ilegales. El tema de las drogas de síntesis se ha introducido por su relevancia actual.

Reconocer que existen distintos tipos de drogas

Actividad:

Pida a los alumnos que anoten en la ficha correspondiente de su manual los distintos tipos de drogas que conocen y que indiquen las razones que, a su juicio, tienen algunas personas para consumirlas.

PÁG. 35

Ejemplos:

- por probar cosas nuevas
- porque alguien te invita
- para quedar bien con los amigos
- para sentirse mejor y no estar deprimido
- para "hacerte el chulo"

Debata brevemente los ejemplos aportados. Pregunte:

- ¿Realmente se pueden conseguir esas cosas con las drogas?
- ¿De qué otras formas podemos conseguirlas?

Ideas clave:

- ☞ Las drogas actúan directamente sobre el sistema nervioso y alteran el comportamiento.
- ☞ Las razones por las cuales alguna gente consume drogas ilegales coinciden básicamente con aquellas que veíamos en las unidades de tabaco y alcohol.
- ☞ Entre estas razones están: la curiosidad, la presión de los amigos hacia el consumo, el deseo de evadirse de ciertos problemas y el deseo de parecer más adulto.

Reconocer que existen distintos tipos de drogas

Actividad:

Plus a los alumnos que anden en la lista correspondiente de su manual los distintos tipos de drogas ilegales y que indiquen las razones que, a su juicio, tienen algunas personas para consumirlas.

OBJETIVO GENERAL	Proporcionar información básica que promueva una actitud crítica y responsable hacia el consumo de drogas distintas al tabaco y el alcohol.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer que existen diferentes tipos de drogas.• Distinguir razones por las que algunas personas consumen drogas.• Identificar los riesgos del consumo de drogas.• Reconocer la peligrosidad de las drogas de síntesis.• Debatir la relación entre el consumo de drogas y la salud.• Valorar el rol de la familia y la escuela en la prevención del consumo de drogas.
TAREA PARA CASA	Debatir en casa con los miembros de la familia sobre el consumo de drogas.

Elaborado por el equipo de autores. Fecha: 2014.

Identificar los riesgos del consumo de cannabis

“Cannabis Sativa” es el nombre científico que se da a la planta de la que se obtiene el hachís y la marihuana. En la “Cannabis Sativa” se han aislado multitud de sustancias químicas de las cuales la más característica es el THC (tetrahidrocannabinol). El THC es una sustancia psicoactiva, es decir, que afecta al funcionamiento del sistema nervioso.

Actividad:

Con la actividad que se propone a continuación se pretenden trabajar algunas de las creencias y falsas concepciones que existen sobre el cannabis. Copie cada mito de los que aparecen a continuación en tarjetas y repártalas entre los alumnos. Pídales que intenten dar su opinión acerca de lo correcto o incorrecto de la cuestión que se les plantea.

1. Mucha gente ha fumado cannabis en alguna ocasión.

Según encuestas recientes realizadas en nuestro país, el número de personas que consumen cannabis con regularidad no pasa del 2 o 3 % y un 80% aproximadamente informan no haberlo probado nunca. Aquellos que consumen cannabis son, en realidad, una minoría.

2. Todas las personas que fuman cannabis sienten lo mismo.

No resulta fácil precisar con exactitud el efecto que tendrá el consumo de cannabis en cada persona. Hay quien se siente confuso y aturdido, otros se sienten nerviosos y hablan mucho o se ríen, algunos por el contrario se adormecen; también hay personas que se sienten tristes y deprimidas y, a veces, pueden producirse reacciones de pánico o miedos anormales. Otras personas dicen que no sienten absolutamente nada. En muchas ocasiones el efecto del cannabis en cada persona depende de las circunstancias y expectativas sobre el uso de la sustancia, es decir, lo que cada uno cree que va a sentir utilizándola.

3. A la gente que fuma cannabis le resulta difícil abandonar su consumo.

Como cualquier otro tipo de droga, el uso de cannabis puede producir dependencia. Esto supone que los consumidores de esta sustancia pueden encontrar dificultoso reducir o abandonar su utilización. Algunos de los problemas que comúnmente aparecen en este caso son: irritabilidad, inquietud, sudores, problemas de apetito, náuseas y problemas para dormir.

4. El cannabis puede causar daños permanentes en el organismo.

Puesto que el modo más habitual de consumir cannabis es mezclándolo con tabaco en cigarrillos que elabora el propio consumidor, hay que decir, cuando menos, que sus efectos dañinos son los mismos que los que causa el tabaco; a ello hay que añadir que el fumador de cannabis tiende a mantener durante más tiempo el humo dentro de los pulmones y que este humo no va tan filtrado. Además, el THC queda depositado en los tejidos de los distintos órganos del cuerpo (cerebro, hígado, bazo, páncreas, ovarios y testículos, riñones, médula ósea).

5. Consumir cannabis no es algo que perjudique hasta pasado mucho tiempo.

Entre los efectos inmediatos que produce el consumo de cannabis están los siguientes:

- irritación de garganta, toses y dificultad para respirar
- incremento de la tasa cardíaca e hipertensión (sobreesfuerzo del corazón)
- dificultades para concentrarse, recordar información y aprender cosas nuevas
- problemas de coordinación y menor capacidad de reacción de los músculos (predisposición a tener accidentes)
- en algunos casos, reacciones agudas de pánico y ansiedad

Reconocer la peligrosidad de las drogas de síntesis

Un tipo diferente de drogas son las “drogas de síntesis”, que básicamente son derivados anfetamínicos a los que se añaden otros componentes. Se elaboran en laboratorios.

Actividad:

Actividad:

- Utilice la dinámica descrita previamente para abordar las siguientes cuestiones acerca de las drogas de síntesis. (En el Apéndice 3 se le presenta más información por si la necesitase).

1. Las drogas de síntesis son sustancias peligrosas.

Estas sustancias generan adicción y tienen claros efectos dañinos sobre el organismo, por lo que su consumo es tan peligroso como el de cualquier otra droga, habiéndose registrado muertes a causa de su consumo.

2. Los consumidores de drogas de síntesis son gente sana que sólo bebe agua.

Los consumidores de drogas de síntesis están sometidos a una fuerte deshidratación que les provoca mucha sed, pero no es cierto que consuman únicamente agua, sino que también suelen consumir alcohol. Además, el consumo de drogas de síntesis está asociado al de otras sustancias, lo que incrementa su peligrosidad.

3. El consumo de drogas de síntesis se puede controlar porque sólo se consumen los fines de semana.

En realidad, estas sustancias crean tolerancia, por lo que su consumo, (como el de cualquier otra droga, incluyendo el tabaco y el alcohol), no es controlable. De hecho, es habitual que los consumidores incrementen progresivamente el número de pastillas ingeridas.

4. Se sabe lo que contienen las drogas de síntesis por su aspecto.

Con estas sustancias es imposible conocer de antemano qué es lo que se está consumiendo exactamente. Pastillas idénticas pueden contener concentraciones y componentes distintos, de ahí la dificultad que presenta controlar la cantidad efectivamente consumida.

5. Las drogas de síntesis se fabrican limpiamente.

Las drogas de síntesis son fabricadas en cualquier sitio (garajes, pisos, furgonetas), sin reunir las mínimas condiciones sanitarias. Además, suelen ser elaboradas por gente que carece de los mínimos conocimientos de química o farmacia y que las adultera con diversas sustancias.

5. Consumir cannabis no significa que perjudique mucho tiempo.

Entre los efectos inmediatos que produce el consumo de cannabis están los siguientes:

- irritación de garganta, boca y ojos, náusea y vómito
- incremento de la tasa cardíaca

Actividad:

Utilice la dinámica descrita previamente para abordar las siguientes cuestiones acerca de las drogas de síntesis. (En el Apéndice 3 se le presenta más información por si la necesita).

1. Las drogas de síntesis son sustancias peligrosas.

Estas sustancias generan adicción y tienen otros efectos dañinos sobre el organismo, por lo que su consumo es tan peligroso como el de cualquier otra droga. Hábitos de consumo registrados a causa de su consumo.

2. Los consumidores de drogas de síntesis son gente sana que sólo debe seguir.

Los consumidores de drogas de síntesis están sometidos a una fuerte deshidratación que les provoca mucha sed, pero no es cierto que consuman únicamente agua, sino que también suelen consumir alcohol. Además, el consumo de drogas de síntesis está asociado al de otras sustancias, lo que incrementa su peligrosidad.

3. El consumo de drogas de síntesis se puede controlar porque sólo se consumen los fines de semana.

En realidad, estas sustancias crean tolerancia, por lo que su consumo, como el de cualquier otra droga (incluyendo el tabaco y el alcohol), no es controlable. De hecho, es habitual que los consumidores incrementen progresivamente el número de pastillas ingeridas.

Debatir la relación que existe entre el consumo de las distintas sustancias psicoactivas

Actividad:

Pida a los alumnos que, en pequeños grupos, se posicionen ante la siguiente cuestión:

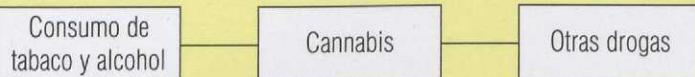
- ¿El consumo de cannabis puede conducir al consumo de otras drogas?

PÁG. 36

Dé el tiempo necesario para que los distintos grupos decidan su respuesta y el modo de argumentarla. Cada grupo, a través del portavoz que haya designado, expondrá su planteamiento. Dirija el debate sintetizando las aportaciones de la clase y facilitando la información necesaria.

Ideas clave:

- ☞ Aunque el consumo de cannabis no tiene por qué conducir al consumo de otras drogas ilegales, en algunos casos sí lo hace.
- ☞ En muchos estudios se ha encontrado que el consumo de drogas se produce de un modo secuencial, a través de diferentes pasos. La progresión encontrada en el consumo se podría exponer del siguiente modo:



Ideas clave:

- ☞ Cuanto antes se empiece a consumir alcohol y tabaco, y mayor sea su consumo, es más probable el inicio en el uso del cannabis.
- ☞ Cuanto más precoz e intenso es el consumo de cannabis, más probable es el consumo de otras drogas ilegales.
- ☞ El contexto en el que se consume cannabis es similar al contexto en el que se produce el consumo de otras drogas. El conseguir cannabis para consumirlo implica relacionarse con gente que te ofrece otro tipo de drogas y que está involucrada en asuntos ilegales.

Resumen

Pida a la clase que resuma en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad. Posteriormente cite las siguientes:

- ☞ Las drogas actúan sobre el sistema nervioso alterando el comportamiento.
- ☞ Debemos valorar lo que realmente se puede conseguir con cada sustancia y los riesgos asociados a su consumo.
- ☞ El cannabis y las drogas de síntesis son sustancias ilegales que tienen consecuencias negativas para la salud.
- ☞ El consumo de drogas ilegales habitualmente va precedido del consumo de cannabis, y éste, del consumo de tabaco y alcohol.

Apéndice 1: Información para el profesor

Clasificación de las drogas

Droga	Efectos	Tipo
<ul style="list-style-type: none"> Alcohol Tranquilizantes Hipnóticos Opiáceos (heroína, codeína, metadona) 	<p>Reducen el funcionamiento del Sistema Nervioso</p>	<p><i>DEPRESORAS</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> Anfetaminas Cocaína Antidepresivos Nicotina 	<p>Incrementan el funcionamiento del Sistema Nervioso</p>	<p><i>ESTIMULANTES</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> L.S.D. Marihuana Inhalantes Drogas de síntesis 	<p>Modifican las percepciones y las sensaciones</p>	<p><i>PERTURBADORAS</i></p>

Efectos físicos

- Incremento de la temperatura corporal
- Hipertermia
- Taquicardia
- Insuficiencia renal o hepática
- Disturbios sexuales

Efectos psicológicos

- Insomnio
- Alucinaciones
- Ansiedad
- Depresiones
- Agresividad y violencia
- Ansiedad

Apéndice 2: Información para el profesor

Hachís y marihuana

Tanto el hachís como la marihuana se obtienen de la planta denominada “cannabis sativa”. La marihuana se prepara a partir de las hojas y flores secas de dicha planta. El hachís, en cambio, hace referencia al material resinoso que produce.

En la “cannabis sativa” se han aislado más de 400 sustancias químicas, a las que habría que añadir aquellas que se producen durante la combustión, puesto que habitualmente se consume fumada. El delta-9-hidrocannabinol es el principal componente psicoactivo que contiene, el responsable de sus efectos sobre la conducta, y se encuentra en mayor medida en el hachís que en la marihuana.

El cannabis es una droga polémica y cuenta tanto con detractores que manifiestan su nocividad, como con partidarios que proclaman su inocuidad. Si bien en un principio los estudios sobre el impacto del cannabis en el organismo apuntaron resultados contradictorios, la investigación más reciente ha permitido establecer algunos efectos claros sobre la salud del usuario.

A corto plazo, el cannabis produce incremento de la tasa cardíaca y de la tensión arterial, enrojecimiento de los ojos y una sensación de euforia seguida de somnolencia (aunque en algunas personas en lugar de desinhibición induce estados de introspección); además, dificulta la coordinación motora y enlentece los reflejos. A dosis más elevadas, puede originar alteraciones perceptivas o alucinaciones, confusión mental y desasosiego.

El consumo continuado de cannabis puede causar en los sistemas respiratorio y cardiovascular el mismo tipo de trastornos que origina el tabaco. También se ha relacionado con déficits en la producción de hormonas y problemas de fertilidad, y con alteraciones de la respuesta inmunitaria del organismo, de modo que los usuarios habituales de esta sustancia parecen tener una mayor susceptibilidad para contraer enfermedades. A nivel psicológico, produce una disminución del rendimiento intelectual y, por tanto, de la capacidad de aprendizaje.

Apéndice 3: Información para el profesor

Drogas de síntesis

Aunque generalmente el concepto de drogas de síntesis (o “de diseño”) se acuñó para denominar sustancias que eran elaboradas en laboratorios para reproducir los efectos de otras drogas ilegales, actualmente el término se utiliza sobre todo para denominar diversos tipos de productos que tienen en común el ser derivados de las anfetaminas. El más conocido y extendido de este tipo de drogas es el éxtasis (MDMA), pero hay otros como el MDEA o el MDA.

El modo más habitual en el que se presentan las drogas de síntesis es en forma de pastillas de colores variados y con distintos dibujos grabados en su exterior. Hay que destacar que es frecuente que una misma sustancia se pueda presentar bajo formas, tamaños, pesos y concentraciones diferentes. Además, el mismo formato de pastillas puede contener sustancias distintas. Aquí se encuentra uno de los principales peligros de estas sustancias, ya que el consumidor nunca va a poder estar seguro de lo que está tomando.

Se ha potenciado una imagen de las drogas de síntesis como divertidas, estimulantes y relativamente seguras, usadas por personas jóvenes, bien integradas socialmente, que no consumen otro tipo de sustancias y utilizadas durante los fines de semana. Estas concepciones son en muchos casos erróneas, ya que se ha demostrado que las personas que utilizan drogas de síntesis también emplean otras sustancias como alcohol, cannabis, cocaína o L.S.D. Además, también se ha encontrado que estas sustancias no son tan inofensivas como se creía.

Las drogas de síntesis producen tolerancia a sus efectos, por lo que los consumidores habituales progresivamente se ven obligados a incrementar la cantidad de consumo para conseguir los mismos efectos logrados al principio. Además estas sustancias pueden producir dependencia ya que son derivados anfetamínicos. Por otra parte se han comprobado efectos perjudiciales tanto a nivel físico como psicológico. A continuación presentamos algunos de esos efectos:

Efectos físicos

- Incremento de la temperatura corporal
- Hipertensión
- Taquicardia
- Insuficiencia renal o hepática
- Disfunciones sexuales

Efectos psicológicos

- Insomnio
- Alucinaciones
- Ansiedad
- Depresiones
- Agresividad y violencia
- Anorexia

Hachís y marihuana

Drogas de síntesis

El hachís es un tipo de cannabis que se obtiene al machucar las flores y las hojas de la planta de cannabis. Es una droga que se consume por vía oral y que produce efectos psicoactivos similares a los de la marihuana, pero con una potencia mayor. El hachís se consume generalmente en forma de pasta o de "bongos", que son dispositivos que permiten inhalar el humo de la droga. Los efectos del hachís incluyen un aumento de la sensación de hambre, un aumento de la sensibilidad a los estímulos sensoriales y un aumento de la actividad motora. También puede causar ansiedad y paranoia en algunas personas.

La marihuana es una droga que se obtiene al secar y machucar las flores y las hojas de la planta de cannabis. Es una droga que se consume por vía oral o por inhalación. Los efectos de la marihuana incluyen un aumento de la sensación de hambre, un aumento de la sensibilidad a los estímulos sensoriales y un aumento de la actividad motora. También puede causar ansiedad y paranoia en algunas personas.

Las drogas de síntesis son drogas que se sintetizan en un laboratorio. Estas drogas pueden tener efectos muy similares a los de las drogas naturales, pero con una potencia mayor y con efectos más peligrosos. Algunas drogas de síntesis incluyen la metanfetamina, la cocaína sintética y la heroína sintética. Estas drogas pueden causar adicción y tener graves consecuencias para la salud física y mental.

Efectos físicos	Efectos psicológicos
• Incremento de la temperatura corporal	• Insomnio
• Hiperensión	• Alucinaciones
• Tachicardia	• Ansiedad
• Insuficiencia renal o hepática	• Depresión
• Distorsiones sexuales	• Agresividad y violencia
	• Anorexia

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

Autoestima y autosuperación

OBJETIVO GENERAL	Descubrir la importancia de tener una autoestima positiva y cómo mejorarla.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los distintos aspectos que nos caracterizan.• Reconocer que podemos vernos de diferentes modos.• Examinar cómo se forma la autoestima.• Analizar la relación entre autoestima y comportamiento.• Identificar formas de mejorar la autoestima.• Elaborar proyectos de mejora personal.
TAREA PARA CASA	Examinando una decisión difícil.

Introducción

En esta unidad el alumnado tendrá oportunidad de reflexionar acerca de su autoestima y de desarrollar estrategias para su mejora. En concreto, aprenderán a elaborar un proyecto de autosuperación personal.

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

Actividad:

1. Pida a la clase que realice la tarea de la ficha “¿Cómo soy?”, en la que se les dice que anoten algunas breves frases o adjetivos que los describan.

PÁG. 41

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:

- ¿Cómo os habéis sentido cuando os presentaban?
- ¿Creéis que habéis hecho una descripción completa de vosotros mismos?
- ¿Creéis que nuestra forma de vernos es siempre igual?

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 el aprecio y la valoración que sentimos hacia nuestras características personales.
- ☞ Todos somos diferentes. Del mismo modo que tenemos aficiones y gustos distintos, también son distintos los aspectos que nos identifican y las cualidades y posibilidades que tenemos. Todos tenemos aspectos positivos y cosas en las que mejorar.
- ☞ Unas cuantas palabras no son más que una simplificación de cómo somos. Cada persona es un conjunto particular de características que, además, pueden variar dependiendo del momento y la situación; de modo que podríamos decir que tenemos tantas autoimágenes como actividades. Es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos.

Ejemplos:

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

Examinar cómo se forma la autoestima

Actividad:

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

- ¿Cómo se forma la imagen que tenemos 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

Ideas clave:

- ☞ Nuestra imagen personal se forma a partir de las experiencias positivas y negativas que hemos tenido en el pasado. Es el resultado de sopesar nuestros éxitos y aquellos propósitos no alcanzados.
- ☞ Los demás influyen, con sus elogios y críticas, en cómo nos valoramos.
- ☞ Puesto que, tanto lo que nos ocurre como lo que opinan los demás no es siempre igual, también puede variar el modo como nos vemos.

Ideas clave:

- Las creencias que tienen de cómo se nos percibe, aquellas creencias, conductas, habilidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuyen, conforman nuestra "imagen personal" o "autoimagen".
- La "autoimagen" es el aspecto y la valoración que tenemos hacia nuestras características personales.
- Todos somos diferentes. Del mismo modo que tenemos aficiones y gustos distintos, también son distintos los aspectos que nos identifican y las habilidades y posibilidades que tenemos. Todos tenemos aspectos positivos y cosas en las que mejorar.
- Una misma palabra no tiene un significado de cómo somos. Cada persona es un conjunto particular de características que, además, pueden variar dependiendo del momento y la situación, por lo que podemos decir que tenemos una autoimagen como actividad. Es importante tener en cuenta que cada vez a medida que vamos mejorando nuestra autoimagen, vamos mejorando nuestra vida.

Ejemplos:

- Podemos ser muy habladores con los amigos y ser callados en casa.
- Ser un mal jugador de fútbol no indica que seamos un fracaso en los deportes.
- Que no nos vaya bien en un examen no significa que no seamos inteligentes.

Actividad:

¿Cómo se forma la imagen que tenemos de nosotros mismos?

Ejemplos:

- Observando cómo nos comportamos.
- Por la opinión de los demás.
- Mirando los defectos.
- Según lo que le digan que eres.
- Por contrastar de lo que pensamos con la opinión de los amigos.

Ideas clave:

- Nuestra imagen personal se forma a partir de las experiencias positivas y negativas que tenemos tanto en el pasado. Es el resultado de sucesos, hechos, hechos y aquellos hechos que nos afectan.
- Los demás influyen, con sus elogios y críticas, en cómo nos vemos.
- Puesto que tanto lo que nos ocurre como lo que opinan los demás en el momento actual, también puede variar el modo como nos vemos.

Las personas que creen que son capaces de lograr cosas buenas y buenas acciones, como la caridad o el voluntariado, tienden a comportarse de manera positiva y a tener una autoestima más alta. Por ejemplo, si nos vamos a nosotros mismos como poco capaces, no nos esforzamos en intentar relacionarnos con los demás; de modo que relacionamos esa creencia negativa si no damos la oportunidad de hacer nuevos amigos.

La gente que tiene una autoestima positiva está más dispuesta a hacer cosas buenas y buenas acciones. Además, no están tan preocupados por lo que los demás piensen de ellos. En sus posibilidades, es más probable que se relacionen con los demás y que participen en actividades académicas. Además, no están tan preocupados por lo que los demás piensen de ellos. En sus posibilidades, es más probable que se relacionen con los demás y que participen en actividades académicas. Además, no están tan preocupados por lo que los demás piensen de ellos.

Analizar la relación entre autoestima y comportamiento

Actividad:

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

PÁG. 42

Querido amigo:

“ Te escribo porque estoy un poco preocupado. 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.”

Discuta el contenido de la carta con la clase:

- ¿Crees que este chico tiene una imagen positiva de sí mismo?
- ¿Cómo afecta la imagen que tiene de sí mismo a su comportamiento?

Ideas clave:

- ☞ Nuestra autoestima afecta a cómo actuamos porque 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.
- ☞ La gente que tiene una autoestima positiva está satisfecha consigo misma, confía en sus posibilidades, es más popular entre sus amigos y obtiene mejores resultados académicos. Además, no suelen tener la necesidad de implicarse en actividades que puedan perjudicarlo (fumar, beber alcohol, utilizar otras drogas o involucrarse en acciones que puedan afectar negativamente a los demás).

Identificar formas de mejorar la autoestima

Actividad:

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.

Algunas de las formas en que podemos mejorar nuestra autoestima son las siguientes:

- SINCERA: algo que realmente queremos que digas.
- PERSONAL: algo que sea específico para ti.
- REALISTA: algo que sea posible y que realmente puedas hacer.

<p>1 No generalizar</p>	<p>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”.</p>
<p>2 Centrarnos en lo positivo</p>	<p>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.</p>
<p>3 Hacernos conscientes de los logros o éxitos</p>	<p>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 que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígalos 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.</p>
<p>4 No compararse</p>	<p>Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas en ciertos aspectos y características negativas en otros. Aunque nos veamos “peores” que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, en ningún caso, nos sintamos “inferiores” a otras personas.</p>
<p>5 Confiar en nosotros mismos</p>	<p>Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.</p>
<p>6 Aceptarnos a nosotros mismos</p>	<p>Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.</p>
<p>7 Establecer metas</p>	<p>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.</p>

Elaborar proyectos personales de mejora

Como ya vimos en el apartado dedicado a cómo se forma la autoestima, la imagen que tenemos de nosotros mismos se construye a partir del balance entre nuestros éxitos y fracasos respecto a aquello que nos proponemos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Pida a la clase que piense un momento en cómo se han sentido cuando les ha salido bien una tarea o cuando alguien ha elogiado algún aspecto en el que han mejorado.

Idea clave:

- 👁 Un modo efectivo para conseguir éxitos es plantearse una meta y trazar un plan para conseguirla.

1. Plantear una meta.

Una "meta" es algo que quieres hacer o conseguir, un resultado que quieres obtener. Plantearse una meta ayuda a tener éxito porque nos indica hasta dónde queremos llegar y nos obliga a comprometernos con la consecución de ese resultado.

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.

Actividad:

Revise con la clase la información contenida en el apartado "Planteándose metas" de su manual y pídale que anoten tres cosas que les gustaría lograr, cambiar o mejorar, como posibles metas de su "proyecto personal". Dígales que decidan cuál es la meta más factible y que más les gustaría lograr de aquellas que hayan escrito.

PÁG. 44

Ejemplos:

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

2. Trazar un plan.

Una vez que hayas concretado la meta que deseas alcanzar, has de trazarte un plan para lograrla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que te propongas has de hacer pequeños esfuerzos. Trazar un plan consiste en determinar los pasos que has de dar para alcanzar tu meta. Un plan incluye la lista de cosas que tienes que hacer y cuándo tienes que hacerlas. Llamaremos "submeta" a cada uno de esos pequeños pasos que conducen al logro de tu objetivo o meta general.

Diga a la clase que piense un momento en lo que supone una vuelta ciclista. Ganar la carrera es la meta general, pero para ello se tienen que superar previamente diversas etapas desarrolladas en días sucesivos (etapas de llano, etapas de montaña, contrarreloj), cada unas de esas etapas sería una "submeta". Revise con el alumnado los ejemplos propuestos en su manual.

PÁG. 45

Actividad:

Pida a la clase que trate de determinar individualmente cosas que se podrían hacer semanalmente para lograr la meta general que cada persona se ha propuesto en la actividad anterior. Una vez que tengan una lista de 7 submetas, diga que las ordenen comenzando por la más fácil y terminando por la más difícil o costosa para ellos y que las anoten en la hoja de su Proyecto Personal. (Si se dispone de poco tiempo, puede pedir que traigan esta tarea cumplimentada de casa).

Infórmeles que usted recogerá y comentará los proyectos realizados por cada persona, con el fin de comprobar que todos han fijado sus objetivos de una forma adecuada. Realice el seguimiento de esta actividad revisando las fichas de progreso semanal incluidas en el manual del alumno.

Resumen

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

- ☞ La autoestima es el aprecio y valoración que sentimos hacia nuestras características personales.
- ☞ Nuestra autoestima se forma a partir de las experiencias positivas y negativas que hemos tenido en el pasado.
- ☞ Debemos valorar nuestros éxitos y fracasos en actividades concretas y no generalizarlos a todo tipo de situaciones.
- ☞ La autoestima afecta a cómo nos comportamos.
- ☞ La autoestima puede ser mejorada de diversas formas.
- ☞ Para desarrollar una autoestima positiva es útil establecerse metas y trazar planes para conseguirlas.

Toma de decisiones

... que podemos 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.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.

Revise con la clase la información contenida en el apartado "Plantéandose metas" de su manual.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.

	PAG. 48
La autoestima es el grado y valoración que sentimos sobre nuestras capacidades.	
Ejemplos:	
• Ser más popular	
• Hacer deporte	
• Alcanzar dinero	
2. Hacer un plan	

... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.

Diga a la clase que tiene un momento en lo que supone una visita ciclista. Ganar la carrera es
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.

Actividad:

... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.
... que estos proyectos realicen las actividades y acciones que nos faltan para alcanzarla.

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

Remita a los estudiantes a su manual y pídales que encuentren decisiones a las que tienen que enfrentarse habitualmente. Desarrolle un debate sobre la importancia de dichas decisiones.

PÁG. 51

Toma de decisiones

SESIÓN N.º 6

OBJETIVO GENERAL	Destacar la importancia de evitar tomar decisiones de forma impulsiva y enseñar un procedimiento para optimizar la resolución de problemas.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Identificar problemas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los 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.

Introducción

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 estudiantes a su manual y pídeles que enumeren decisiones a las que tienen que enfrentarse habitualmente. Desarrolle un debate sobre la importancia de dichas decisiones.

PÁG. 53

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 complejas, cuyos resultados podrán tener importantes consecuencias para su futuro. Estas decisiones abarcan, desde cuestiones transcendentales, (por ejemplo, qué opción de estudios elegir, lo cual determinará lo que se va a ser en el futuro), hasta otras cotidianas, pero que pueden tener consecuencias importantes (como el arriesgarse a copiar en un examen, romper cosas en la calle, acompañar a gente que se mete habitualmente en problemas, etc.).

Ideas clave:

- ☞ A medida que las personas se hacen mayores tendrán que ir tomando cada vez decisiones más importantes para sus vidas.
- ☞ 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 y para el ejercicio de la autoestima y de la responsabilidad.

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

Permita a los estudiantes a su manual y pidales que enumeren decisiones a las que tienen que enfrentarse habitualmente. Desempeñe un debate sobre la importancia de dichas decisiones.

PÁG. 83

Objetivo general: Identificar las ideas de las decisiones que hay que tomar a lo largo del día cuando se enfrentan a ellas, como por ejemplo: Que una persona...

Objetivo general: Destacar la importancia de las decisiones que se toman a lo largo del día cuando se enfrentan a ellas, como por ejemplo: Que una persona... Sin embargo, a medida que las personas se hacen mayores, también van tomando decisiones más complejas, cuyos resultados pueden tener importantes consecuencias para su futuro. Estas decisiones afectan a la salud, el bienestar, el éxito en el trabajo, etc. Por lo tanto, es importante que los adolescentes aprendan a tomar decisiones responsables y conscientes de sus consecuencias. Este manual ofrece una guía para que los estudiantes aprendan a tomar decisiones responsables y conscientes de sus consecuencias. En la parte superior de la página se muestra un ejemplo de una decisión que se puede tomar en la vida cotidiana, como por ejemplo: Que una persona...

Ideas clave: Presentar y practicar el procedimiento de análisis y síntesis de problemas o tomar decisiones.

A medida que las personas se hacen mayores, también van tomando decisiones más complejas, cuyos resultados pueden tener importantes consecuencias para su futuro. Estas decisiones afectan a la salud, el bienestar, el éxito en el trabajo, etc. Por lo tanto, es importante que los adolescentes aprendan a tomar decisiones responsables y conscientes de sus consecuencias. Este manual ofrece una guía para que los estudiantes aprendan a tomar decisiones responsables y conscientes de sus consecuencias. En la parte superior de la página se muestra un ejemplo de una decisión que se puede tomar en la vida cotidiana, como por ejemplo: Que una persona...

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

Pregunte a los estudiantes cuál piensan que es la mejor manera de actuar cuando se tiene que tomar decisiones importantes.

Resalte la idea de que cuando hay que tomar una decisión difícil es fundamental no hacer lo primero que se nos ocurra o simplemente dejarse llevar por lo que hace "todo el mundo".

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

Idea clave:

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

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

Trabaja a los estudiantes cuál piensan que es la mejor manera de actuar cuando se tiene que tomar decisiones importantes. Resalta la idea de que cuando hay que tomar una decisión difícil es fundamental no hacer lo que más se nos ocurre o simplemente dejarse llevar por lo que hace "todo el mundo". Cuando nos enfrentamos a un problema o a una decisión importante es necesario pensar cuidadosamente que es lo que se puede hacer y valorar las consecuencias de cada alternativa.

Ideas clave:

Actuar de forma impulsiva puede ser peligroso y conducir a malas decisiones.

Presentar un proceso útil para tomar decisiones o solucionar problemas

Comenta a la clase 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 el Manual del Alumno.

PÁG. 54

El proceso de los cinco pasos.

1. **Definir el problema.** Con este paso hay que contestar fundamentalmente a la pregunta de ¿Qué es lo que se quiere lograr con la decisión que se va a tomar?.
2. **Considerar las alternativas.** En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, mayores probabilidades tendremos de encontrar la mejor.
3. **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 basta con emplear la información con la que se cuenta, sino que es necesario recabar nuevos datos que ayuden a valorar las distintas alternativas con las que se cuenta.
4. **Elegir la mejor alternativa posible.** Consiste simplemente en comparar las alternativas disponibles y escoger la más positiva o adecuada. Una vez elegida, deberemos responsabilizarnos de las consecuencias de ponerla en práctica.
5. **Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios.** En muchos casos es difícil encontrar la solución perfecta a los problemas que se plantean,

por lo que es necesario comprobar los resultados de la elección y ver si se ha logrado lo que se pretendía.

Este paso hará posible que se puedan cambiar aquellos aspectos de la situación que todavía no son satisfactorios y además facilitará que las personas aprendan de su experiencia.

Presentar un proceso útil para tomar decisiones o solucionar problemas

Comienza la clase que se han desarrollado algunas guías que ayudan a la gente a tomar decisiones y que en esta unidad van a utilizar para resolver una compleja por cinco pasos que ellos tienen en el Manual del Alumno.

PÁG. 54

El proceso de las cinco etapas

1. **Definir el problema.** Con este paso hay que contestar fundamentalmente a la pregunta de: ¿Qué es lo que se quiere lograr con la decisión que se va a tomar?
2. **Considerar las alternativas.** En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurren, mayores posibilidades tendremos de encontrar la mejor.
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 basta con analizar la información con la que se cuenta, sino que es necesario recibir nuevos datos que ayuden a valorar las distintas alternativas con las que se cuenta.
4. **Elegir la mejor alternativa posible.** Consiste simplemente en considerar las alternativas disponibles y escoger la más positiva o adecuada. Una vez elegida, debemos respondernos de las consecuencias de ponerla en práctica.
5. **Analizar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios.** En muchos casos es útil encontrar la solución perfecta a los problemas que se plantean.

Practicar el procedimiento de cinco pasos para resolver problemas o tomar decisiones

Practique con toda la clase uno o dos ejemplos. Muestre detenidamente la forma de proceder en cada uno de los pasos. El ejemplo que le proponemos a continuación ilustra el procedimiento que se debería seguir.

Ejemplo:

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

Paso 1: Definir claramente el problema que hay que solucionar¹

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, qué meta perseguimos.

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

¹ Este paso puede resultar especialmente problemático para los adolescentes por lo que en los ejemplos de práctica propuestos presentaremos algunas de las posibles metas para cada situación (pág. 106).

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

Ideas clave:

- ☞ Una misma situación puede dar lugar a problemas muy distintos dependiendo de las metas que se persigan.
- ☞ Ante una situación concreta se puede pretender alcanzar distintas metas a la vez.

Paso 2: Consideración de las alternativas

Una vez que sabemos lo que queremos conseguir, debemos pensar en las alternativas con las que contamos. El objetivo de este paso es conseguir el mayor número de posibilidades, independientemente de que nos parezcan irrealizables o de que les veamos problemas graves.

En este momento se trata de pensar en alternativas; la valoración de cada una de ellas debemos dejarla para el siguiente paso del proceso. Si nos paramos en este momento a valorarlas posiblemente no seremos capaces de sugerir más que unas pocas y, además, rechazaremos algunas que podrían ser interesantes.

Pídales que sugieran todas las alternativas que se les ocurran para el ejemplo concreto y anótelas en el encerado. Admita todas las alternativas propuestas (por muy descabelladas que parezcan) rechazando tan sólo aquellas que ya se repitan.

Ideas clave:

- ☞ El objetivo de este paso es considerar el máximo número de alternativas posibles.
- ☞ En este paso sólo aportamos opciones, la valoración y la elección corresponden a momentos posteriores del proceso.

Paso 3: Valoración de las consecuencias de cada alternativa

Una vez que ya no se nos ocurren más alternativas, se debe pasar a valorar todas las sugeridas.

En este paso se debe llevar a cabo fundamentalmente dos tareas:

- Buscar toda la información necesaria sobre las alternativas propuestas.
- Establecer las consecuencias positivas y negativas que se puedan derivar de cada alternativa. No sólo se debe pensar en las consecuencias de las alternativas para uno mismo, sino que habrá que tener en cuenta también las posibles consecuencias para otras personas.

Teniendo en cuenta lo anterior, valore con sus alumnos las alternativas propuestas.

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. En este paso es posible escoger una alternativa de las propuestas o decidirse por una combinación de varias de ellas que nos permita minimizar las consecuencias negativas y maximizar las positivas.

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).

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

Un último paso necesario es la valoración de los resultados conseguidos. Puede suceder que por distintas razones la opción elegida no haya servido para conseguir lo que se pretendía o sólo se haya logrado en parte. En este caso es necesario que analicemos lo que ha pasado e intentemos corregir aquello que nos haya salido mal.

Idea clave:

- ☞ Tan importante como tomar la decisión más acertada es aprender de nuestros errores pasados para poder corregirlos en el futuro.

Ensayar el procedimiento de los cinco pasos

Actividad:

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

Para lograr que todos sus alumnos 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, pero si ha tenido dificultades a la hora de explicar el primer paso del proceso, le sugerimos que opte por los de los ejemplos, ya que le aportamos ideas para ese paso).

Ejemplos:

- Elegir el regalo que le vas a hacer a tu mejor amigo/a por su cumpleaños.

Paso 1: ¿Qué se quiere conseguir?:

- Quedar bien
- Regalarle algo útil
- Regalarle algo que le guste

- Reaccionar ante un amigo que está hablando mal de ti a tus espaldas.

Paso 1: ¿Qué se quiere conseguir?:

- Que deje de hablar mal de ti
- Que los otros no crean lo que está diciendo
- No perder a ese amigo

- Escoger entre las distintas cosas que puedes hacer para pasar la tarde del domingo.

Paso 1: ¿Qué se quiere conseguir?:

- 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.

Resumen

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

- ☞ 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 las metas que se persigan.
- ☞ 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

Las decisiones que tomas en la vida son importantes y a veces difíciles. Para lograr que todos los miembros del equipo se comprometan con la decisión en pequeños grupos (4 a 6 personas) y profundas preguntas, debes formular los que te interesan y asegurarte de que todos los miembros del equipo se comprometan con la decisión a la hora de explicar el plan de acción del proceso. El mejor momento para esto es cuando una decisión se debe considerar y la decisión debe ser tomada.

La consideración de las alternativas y la valoración de cada una de ellas debe hacerse en diferentes momentos. Elige el momento que te vas a dedicar a la mejor alternativa que se presenta. Las alternativas como tomar la decisión correcta es el momento de la decisión. Paso 1: ¿Qué se quiere conseguir?

- Regalarle algo ché
- Regalarle algo que le guste
- Reaccionar ante un amigo que está hablando mal de ti a tus espaldas.
 - Paso 1: ¿Qué se quiere conseguir?
 - Que deje de hablar mal de ti
 - Que los otros no crean lo que está diciendo
 - No perder a ese amigo
 - Escoger entre las distintas cosas que puedes hacer para pasar la tarde del domingo.
 - Paso 1: ¿Qué se quiere conseguir?
 - Divertirse
 - Hacerse rico
 - Relacionarse con otras personas

Después de dejarte un tiempo para pensar en cada caso, pide a algún grupo que exponga detalladamente el proceso y a los seguidores el resultado de cada paso y también con el resto de la clase. Compara el proceso de aplicación de los distintos pasos del proceso más que el resultado final de la decisión.

Reflexión

¿CÓMO SE TOMAN LAS DECISIONES?

Lee a la clase que aparece en el manual las principales ideas tratadas en esta unidad y posteriormente cita las siguientes:

- A medida que las personas se hacen mayores, toman un tipo de decisiones cada vez más importantes.
- Tener que resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes no debe ser visto como algo negativo sino como una oportunidad para el crecimiento personal.

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

Actividad:

Revise los deberes asignados para esta sesión y establezca un debate sobre los casos que aparecen en el Manual del Alumno. Pídale que encuentre casos similares que les hayan ocurrido a ellos.

PÁG. 58

Persuasión y pensamiento independiente

- Reconocer que muchas de las decisiones que tomamos se ven influenciadas por la presión de otras personas.
- Identificar las tácticas persuasivas más comunes y sus efectos.
- Analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos.
- Practicar la forma de responder a la persuasión.

SESIÓN N.º 7

OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los alumnos que las presiones de otras personas pueden influir en nuestras decisiones y mostrar de qué forma se pueden resistir.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer que muchas de las decisiones que tomamos se ven influenciadas por la presión de otras personas.
- Identificar las tácticas persuasivas más habitualmente empleadas.
- Analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos.
- Practicar la forma de responder a la persuasión.

Introducción

En algunas situaciones, tomar decisiones se hace difícil debido a que nos vemos sometidos a las presiones de otras personas para que hagamos lo que ellos quieren. En esta sesión se va a trabajar sobre este tipo de situaciones y sobre la mejor forma de hacerles frente para decidir lo que más nos interesa a nosotros.

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

Actividad:

Actividad:

Revise los deberes asignados 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.

• Ridicularizar

"Eres un gaitero", "No marxista eres, lo que pasa es que es un niño".

• Retar

"A que no te atrevas", "No eres capaz".

Pregunte a sus alumnos 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

PÁG. 58

Ideas clave:

- ☞ Son bastante habituales las situaciones en las que otras personas intentan convencernos para que hagamos algo que no queremos hacer.
- ☞ Una de las principales razones por las que los demás influyen en nuestras decisiones se encuentra en la necesidad de sentirse aceptado por el grupo y evitar ser rechazado.
- ☞ A la hora de hacer frente a las consecuencias de nuestras conductas, de nada sirve excusarse afirmando que no queríamos hacerlo, pero nos convencieron.

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

Actividad:

Revisa los debates asignados para esta sesión y establece un debate sobre los casos que aparecen en el Manual del Alumno. Fíjate que comenten casos similares que les hayan ocurrido a ellos.

PÁG. 58

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer que muchas de las decisiones que tomamos se ven influenciadas por la presión de otras personas.
- Identificar las tácticas persuasivas que se utilizan para influir en las decisiones.
- Analizar de qué forma se puede resistir a las presiones persuasivas.
- Practicar la forma de resistir a las presiones persuasivas.

Identificar las tácticas persuasivas más habitualmente empleadas

Actividad:

Pregunte a sus alumnos qué es lo que suelen hacer ellos para convencer a otros de que hagan lo que ellos quieren. Pídales que ejemplifiquen como se llevan a cabo esos intentos persuasivos.

Ejemplos:

- **Ridiculizar**
“Eres un gallina”, “No insistáis más, lo que pasa es que es un niñoato”
- **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, ánimo. Vente....”

Ideas • Engañar

→ “Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada”

Idea clave:

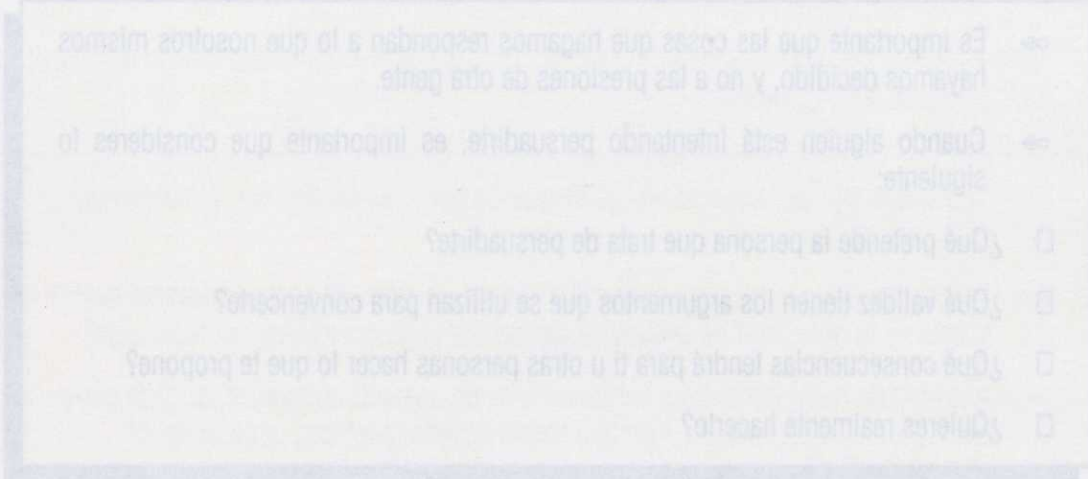
⇒ Hay muchas formas de intentar persuadir a alguien, pero todas persiguen la misma finalidad: intentar que hagamos algo que no queremos hacer.

Actividad:

• Pregunte a sus alumnos que es lo que suelen hacer ellos para convencer a otros de que hagan lo que ellos quieren. Fíjense que ejemplifican como se llevan a cabo esos intentos persuasivos.

Ejemplos:

- Ridicularizar
“Eres un gallina”, “No insistas más, lo que pasa es que es un niño”
- Petatear
“A que no te atreves”, “No eres capaz”
- Adular, hacer la “petota”
“Con lo inteligente que eres, no te costaba nada”
- Amenazar
“Como no lo haces, dejaremos de ser tus amigos”
- Prometer recompensas
“Si lo haces, te daré lo que quieras”
- Insistir
“Venga, ven con nosotros. ¡Eh que sí, venga! Venga, amigos, venga...”



Analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos

Actividad

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 y después tomar la decisión por uno mismo.

Coménteles que el procedimiento para enfrentarse a un intento persuasivo es una variación del proceso de cinco pasos para tomar decisiones.

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.

-
1. Escuchar lo que la otra persona nos dice.
 2. Tomarlo en consideración a la hora de tomar nuestra decisión.
 3. Decidir por nosotros mismos lo que debemos hacer (para lo que se puede aplicar el procedimiento de los cinco pasos).
 4. Actuar en consecuencia con nuestra propia 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?

Pida a la clase que encuentre en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad y poste-riormente cite las siguientes:

- ↳ Son habituales las situaciones en la que otras personas intentan convencernos para que hagamos algo que no queremos hacer.
- ↳ Una de las principales razones por las que los demás influyen en nuestras deci-siones es la necesidad de sentirse aceptado por el grupo y evitar ser rechazado.
- ↳ A la hora de hacer frente a las consecuencias de nuestras conductas, de nada sirve excusarse con que "nosotros no queremos hacerlo, pero nos convencerán".
- ↳ Hay muchas formas de intentar persuadir a alguien pero todas persiguen lo mismo: intentar que hagamos algo que no queremos hacer.
- ↳ Es importante que las cosas que nos hacen sentirnos bien no nos hagan sentirnos mal y no nos hagan sentirnos mal.

Practicar la forma de responder a la persuasión

Actividad:

Pida voluntarios para representar situaciones en las que una persona intenta persuadir a otra para hacer algo que en principio no quiera 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 con-veniencia de que las críticas que se realicen vayan acompañadas de sugerencias sobre cómo mejorar.

Ejemplos:

- Un amigo intenta convencerte para que pruebes el tabaco, pero tú no quieres.
- La pandilla con la que sales decide ir a pegarse con otros, pero tú crees que no deberías hacer eso.
- Un compañero decide faltar a la siguiente clase y, a pesar de que tú tienes intención de ir, trata de convencerte para que le acompañes.
- Unos amigos quieren ir a comprar alcohol para beber e intentan convencerte para que les acompañes.

Para finalizar, díales a los alumnos que en una unidad posterior (Asertividad) se entrenará otra serie de habilidades que pueden ser útiles para afrontar estas situaciones en las que otras per-sonas no respetan tu derecho a tomar tu propia decisión.

Resumen:

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

- ☞ Son habituales las situaciones en la que otras personas intentan convencernos para que hagamos algo que no queremos hacer.
- ☞ Una de las principales razones por las que los demás influyen en nuestras decisiones es la necesidad de sentirse aceptado por el grupo y evitar ser rechazado.
- ☞ A la hora de hacer frente a las consecuencias de nuestras conductas, de nada sirve excusarse con que “nosotros no queríamos hacerlo, pero nos convencieron”.
- ☞ Hay muchas formas de intentar persuadir a alguien pero todas persiguen lo mismo: intentar que hagamos algo que no queremos hacer.
- ☞ Es importante que las cosas que hagamos sean porque nosotros hemos tomado esa decisión y no porque otros nos hayan presionado para hacerlo.

Discutir el impacto de la publicidad en los hábitos de consumo

Actividad:

Los estudiantes deberán debatir sobre la publicidad. Haga que la clase debate brevemente en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la publicidad para vosotros?
- ¿Qué influencia tiene la publicidad en los hábitos de consumo?
- ¿Qué tipos de publicidad os parecen más interesantes?

Ideas para el debate:

- Analizar anuncios de tabaco y alcohol.
- Identificar las estrategias que emplean los publicitarios para atraer a los consumidores.
- Discutir el impacto de la publicidad en los hábitos de consumo.

Publicidad

Resumen:

Lea a la clase que animere en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad y posteriormente cite las siguientes:

- ⇒ Son habituales las situaciones en la que otras personas intentan convencernos para que hagamos algo que no queremos hacer.
- ⇒ Una de las principales razones por las que los demás influyen en nuestras decisiones es la necesidad de sentirse aceptado por el grupo y evitar ser rechazado.
- ⇒ A la hora de hacer frente a las consecuencias de nuestras conductas, de nada sirve excusarse con que "nosotros no queríamos hacerlo, pero nos convencieron".
- ⇒ Hay muchas formas de intentar persuadir a alguien pero todas persiguen la misma: intentar que hagamos algo que no queremos hacer.
- ⇒ Es importante que las cosas que hacemos sean por que nosotros hemos tomado esa decisión y no porque otros nos hayan presionado para hacerlo.

SESIÓN N.º 8

OBJETIVO GENERAL	Tomar conciencia de los mensajes engañosos que comunica la publicidad y de las tácticas que emplea para manipular nuestra conducta.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• 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	"Contrapublicidad"

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

Actividad:

Desarrolle un pequeño debate sobre la publicidad. Haga que la clase debata brevemente 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.
- ☞ La publicidad es persuasión porque implica la transmisión de mensajes con un propósito específico: que las personas a quienes van destinados tales mensajes actúen de determinada manera.
- ☞ Lo que pretenden las empresas al hacer publicidad es crear la necesidad de un producto concreto e influir en la elección de una marca determinada.
- ☞ Los publicistas consiguen influir en nuestras decisiones de compra sin que seamos conscientes de ello.
- ☞ Si las empresas están dispuestas a pagar los altos costes de una campaña publicitaria es porque verdaderamente les compensa económicamente.

- En general, lo que hacen las agencias publicitarias es buscar cuáles son las necesidades de la gente, lo que les motiva o desata, y convertirlos de que conseguirán satisfacerlos comprando los productos que proponen.
- Los publicistas saben que los anuncios deben atraer la atención y el interés, provocar el deseo y desencadenar la acción de compra. En un anuncio publicitario nada se deja al azar, cada elemento está pensado para lograr que el producto se venda.

Identificar las estrategias que emplean los publicistas

Actividad:

Pida a la clase que proponga respuestas para la siguiente pregunta:

“Si tú fueses publicista y tuvieses que conseguir que la gente comprase el producto X ¿qué cosas harías?”

Para promover actitudes positivas hacia el producto anunciado, las agencias publicitarias utilizan distintas estrategias:

- Presentar información parcial sobre el producto, exagerando sus virtudes y obviando o minimizando sus defectos.
- Asociar el producto con elementos agradables para el destinatario del anuncio (ej: un tipo de música, una situación cómica).
- Asociar el producto a modelos con determinadas características (elegancia, belleza, fama, poder...) para que la gente los imite utilizándolo.
- Asociar el producto a personajes que explícita o implícitamente experimentan los supuestos beneficios de su uso (ej: en las series de televisión aparecen los personajes consumiendo determinados productos).
- Dotar al producto de valores añadidos, beneficios 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 proponen.
- ☞ Los publicistas saben que los anuncios deben atraer la atención y el interés, provocar el deseo y desencadenar la acción de compra. 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 generan 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.

Por ejemplo, una conocida marca de ginebra que sacó al mercado una gama de aperitivos y patrocinó a un equipo de atletismo.

Actividad:

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.

PÁG. 66

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?
- ¿Qué es lo que no muestran los anuncios?

Ejemplos:

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

PÁG. 68

Idea clave:

- ☞ La mayoría de los anuncios de tabaco y alcohol van dirigidos a los jóvenes. Tanto para la industria del tabaco como para la del alcohol los 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

Pida a la clase que escriba en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad y posteriormente cite las siguientes:

- ☞ 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.

Control emocional

OBJETIVO GENERAL

Comprender las reacciones emocionales y generar técnicas para

Definir la ansiedad y explicar su relación con la conducta.

Definir la ansiedad y explicar su relación con la conducta.

Definir la ansiedad y explicar su relación con la conducta.

Definir la ansiedad y explicar su relación con la conducta.

Definir la ansiedad y explicar su relación con la conducta.

• Una lista de reacciones conductuales

• Una lista de reacciones conductuales

Explique que la ansiedad es un estado emocional que surge como respuesta a una situación que se percibe como amenazante o estresante. Este estado emocional se caracteriza por una activación fisiológica (aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, etc.) y una experiencia subjetiva de malestar o inquietud. La ansiedad puede ser adaptativa, ayudando a enfrentar situaciones desafiantes, o maladaptativa, interfiriendo con el funcionamiento normal de la vida.

PÁG. 84

Definir la ansiedad y explicar su relación con la conducta.

El primer nivel de intervención en el control emocional es la identificación de las emociones que están interfiriendo con el funcionamiento normal de la vida.

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.

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 correcta 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?
- ¿Qué es lo que no muestran los anuncios?

SESIÓN N.º 9 y 10*

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.

- MATERIALES QUE SE NECESITAN**
- Cinta de relajación.
 - Radiocasette.

TAREA PARA CASA Analizando un malentendido

* En la primera sesión se deberían tratar los tres primeros objetivos, dejando para la segunda sesión el entrenamiento de las distintas técnicas de relajación.

Experiencia previa 1

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

Ejemplos:

- Dígalos que el director ha recibido quejas de la clase y vendrá a hablar con ellos dentro de unos momentos.
- Dígalos 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.

Dígalos 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.

En las emociones entran en juego cuatro aspectos:

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

Explíqueles que, ante determinadas situaciones, suele aparecer una serie de reacciones fisiológicas dirigidas fundamentalmente a poner el organismo en alerta. Estas situaciones y las reacciones experimentadas están acompañadas de una serie de pensamientos específicos, produciéndose un estado emocional determinado. El resultado final da lugar al desencadenamiento de una serie de conductas.

Pídales que hagan la tarea del Manual del Alumno, en la que deben enumerar las emociones que conocen y mencionar algún ejemplo de cada uno de los aspectos comentados relacionados con cada emoción.

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 o 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 alumnos piensen en situaciones en las que se han sentido ansiosos y que cubran la ficha del manual del alumno.

PÁG. 74

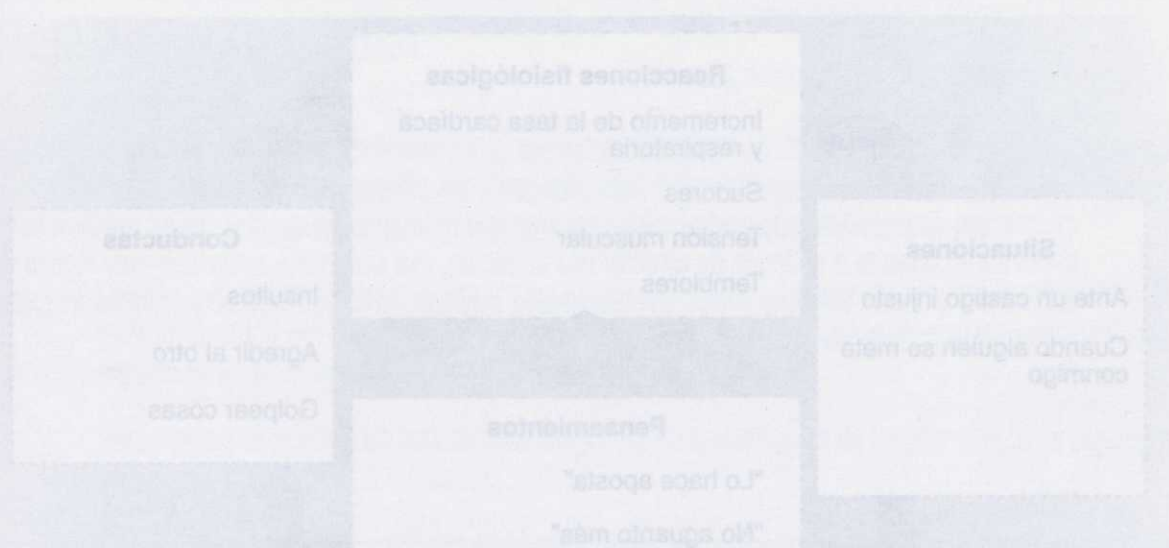
Después elabore y comente una lista con el tipo de situaciones que les provocan ansiedad, las reacciones fisiológicas suscitadas, el tipo de pensamientos que han tenido y las conductas que han realizado.

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 alumnos 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 la ocurrencia de un acontecimiento que nos contraría.

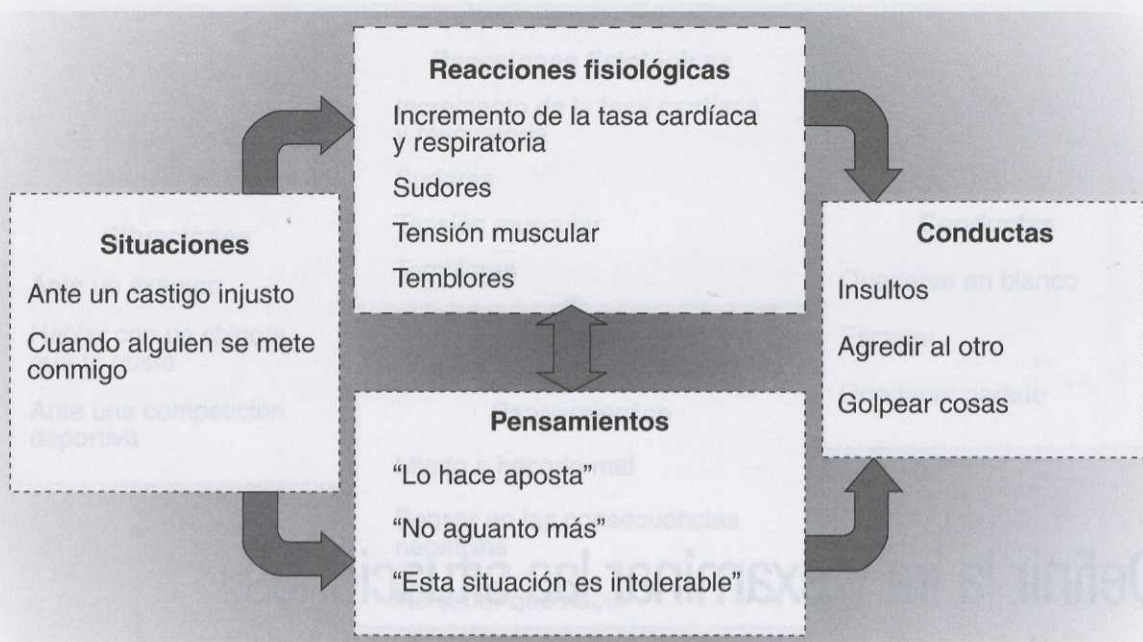
Siga el mismo procedimiento que para la ansiedad, pidiéndoles que piensen en situaciones en las que se han sentido airados, enfadados o enojados, y que cubran la ficha del Manual del Alumno, elaborando y comentando posteriormente una lista con sus aportaciones.

- fuma
- golpea
- hace ejercicio
- se aísla
- bebe alcohol
- se aísla
- morderse las uñas
- llorar
- evitar la situación
- dar patadas a la pared

PÁG. 75

Explícales que existen técnicas específicas para enseñar a los niños que se lloran tanto nerviosos o airados. Las técnicas que se van a enseñar en el día de hoy son:

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 pensamientos relacionados con esas reacciones y las conductas que se desencadenan.

- 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.

Respiración profunda

Dícales 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.

Descríbalas 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 los pensamientos negativos y reemplazarlos antes de que sea demasiado tarde.

Por lo demás la técnica en sí es muy fácil. Remita a los alumnos al manual del alumno y descríbalas la técnica. Después pídale que realicen la tarea indicada y haga una lista en el encerado con los ejemplos propuestos.

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).

Dígalos 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).

Dígalos 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 alumnos que se tomen el pulso.
2. Apague las luces e inicie el ejercicio utilizando la cinta de relajación¹.
3. Una vez finalizado el ejercicio pídale que se vuelvan a tomar el pulso y lo comparen con el que tenían previamente.

Recuérdelos 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 tan sólo 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.

¹ Esta actividad es una de las mejor valoradas por los alumnos, pero es relativamente frecuente que al principio la cinta les haga ref. 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.

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 empieza 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.

Resumen

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

- ☞ 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.
- ☞ 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 pensamientos relacionados con esas reacciones y las conductas que se desencadenan.
- ☞ Es muy importante controlar este tipo de emociones ya que pueden afectar seriamente a la capacidad para desarrollar una vida sana.
- ☞ 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.

Actividad previa

Diga en voz baja a un alumno una frase o texto corto y haga que los alumnos 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, comenzare a ser feliz desde las tres. Cuanto más avance la hora, más feliz estare".

Definir "comunicación"

Discuta lo que entienden 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 un mensaje.

Habilidades de comunicación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS • Definir comunicación.



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.

Resumen

Pida a la clase que enumere en su mano el las principales ideas tratadas en esta unidad y posteriormente cite las siguientes:

- Las emociones son reacciones fisiológicas 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 lleva 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 perturbaciones que se producen cuando se está ansioso a menudo son inadecuadas e interfieren con el funcionamiento normal de las personas.

SESIÓN N.º 11

OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los alumnos 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.

Introducción

Cuente a sus alumnos 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.

Actividad previa

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

Ejemplo:

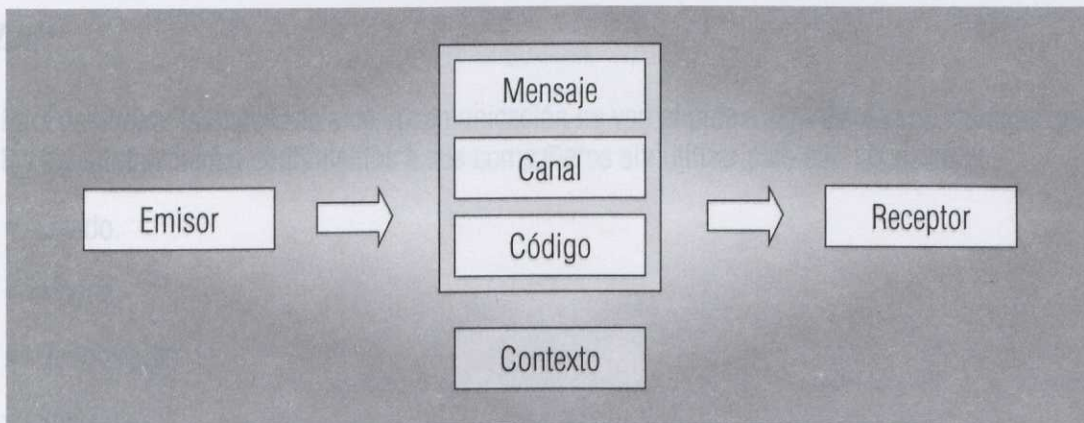
- “Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres. Cuanto más avance la hora, más feliz estaré”.

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.

Actividad:

Pida a sus alumnos 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 cuáles son las formas más habituales de comunicarse las personas.

Dídeles 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.

Dídeles 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.

Actividad:

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:

- Enfado.
- Alegría.
- Nerviosismo.
- Sorpresa

Aspectos a resaltar:

- ☞ 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.

Actividad:

Pida a sus alumnos 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 ponga en común las aportaciones de cada grupo.

Ideas clave:

La comunicación verbal se refiere a los mensajes que se transmiten a través de la voz (fonos) o de la escritura (grafos). La comunicación no verbal se refiere a los mensajes que se transmiten a través de los gestos, la postura, el contacto visual, el movimiento de las manos y la distancia corporal. Pese a la importancia que se le otorga a la comunicación verbal, en un 60% del total de nuestra comunicación con los demás se utilizan canales no verbales.

Actividad:

Para demostrar la importancia de la comunicación no verbal pide a algunos de sus alumnos que lean un texto en voz alta y los demás que observen sus gestos, postura y movimiento de las manos.

- Emblemas
- Actitudes
- Características
- Señales

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.

Actividad:

Pida a los alumnos 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.

Actividad:

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.

Así **resaltar:**

- 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 ejemplos de malentendidos que hayan experimentado y las formas en que pudieron ser evitados. (Remítalos a los deberes asignados para esta sesión).

PÁG. 84

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 qué podemos hacer para evitar malentendidos. Díales 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.
- **Parfrasear el mensaje del emisor.** Esta estrategia es muy útil para confirmar que hemos entendido bien un mensaje. Consiste en expresar con nuestras propias palabras lo que creemos que el emisor quiere decir. Por ejemplo, podríamos decir: “Si te he entendido bien, quieres decir 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

Actividad:

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

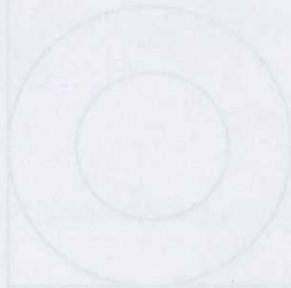
Elija a un alumno para que describa a la clase un dibujo de figuras geométricas (ver Apéndice).

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 y dibujar con la mayor precisión posible lo que ese compañero les describa; **no podrán hacer ninguna pregunta.**
2. Pídale al mismo alumno 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 alumnos que comparen los dibujos realizados bajo las dos condiciones (con/sin preguntas).

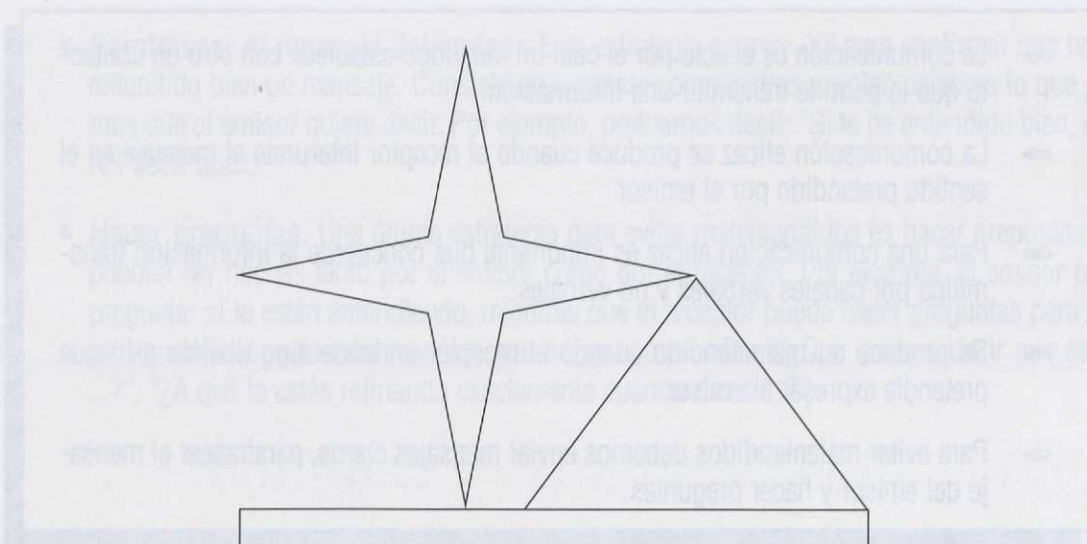
Resumen

Pida a la clase que resuma en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad y posteriormente cite las siguientes:

- ☞ 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.



Habilidades sociales



La importancia de hacer preguntas

Actividad:

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

Ésta es un desafío para que describa a la clase un dibujo geométrico (ver Apéndice).



1. Pídale que describa el dibujo a su compañero para poder describírselo a sus compañeros de fuera que están en otras secciones del aula. Dígale a la clase que deben escuchar con atención las instrucciones de su compañero y dibujar con la mayor precisión posible lo que ese compañero les describe; no podrán hacer ninguna pregunta.
2. Pídale al mismo alumno 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 alumnos que comparen los dibujos realizados bajo las dos condiciones (con y sin preguntas).

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

Habilidades sociales

SESIÓN N.º 12 y 13

OBJETIVO GENERAL Fomentar en los alumnos 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 Derechos personales en la interacción con otras

Introducción

Diga a los alumnos 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 entrenarán 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.

Actividad:

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 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 que una habilidad fundamental para superar la timidez es la de mantener conversaciones. Pregúnteles qué creen ellos 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 cuáles creen ellos que son buenas formas de 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.

Recuérdelos 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

Díales 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 dice; 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

Actividad:

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

Después del ensayo comente con los alumnos 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 (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 de la conversación.
- Empezar a hablar con alguien en una fiesta.
- Hablar con un conocido de la escuela en el camino de vuelta a casa.

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

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

- 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

Entrenar el procedimiento para pedir una cita a otra persona

Diga a sus alumnos 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 simplemente consiste en 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.

Díales que, aunque no es imprescindible, sí conviene conocer previamente a la otra persona. El procedimiento a seguir sería el siguiente:

1. Presentarte tú mismo o pedir a alguien que te presente.
2. Iniciar una conversación con esa persona (si nos dirigimos a una persona con el único objetivo de pedirle para salir, la situación puede parecer violenta; en cambio, si la cita se pide en el transcurso de una conversación, resultará más natural y fácil hacerlo).
3. 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. Preguntar a la otra persona si también le gustaría y realizar alguna sugerencia concreta en la que se especifique qué, cuándo y dónde volver a verse (por ejemplo: "¿Te gustaría venir conmigo 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 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 alumnos 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 alumnos (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

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

- ☞ 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.
- ☞ Las habilidades para conversar nos serán de gran utilidad para iniciar una relación con otra persona.

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

Actividad:

Leer el Manual del Alumno asignado para esta unidad e identificar un derecho de las personas que tienen al relacionarse con los demás.

Elaborar un cartel con los derechos que tienen las personas en distintas situaciones.

OBJETIVO GENERAL

Ideas clave:

Asertividad

• Promover que todas las personas a la hora de relacionarse con otros tengan unos derechos que se deben respetar.

• Promover el uso de conductas que se puedan dar cuando alguien sufre una situación de vulnerabilidad.

• Promover la realización de conductas asertivas en distintas situaciones (dentro de los derechos, expresión de sentimientos, respuesta a las críticas, rechazo de peticiones, etc.).

- Derecho a recibir información y a ser escuchado.
- Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.

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. Selecciona a varios alumnos para practicar cómo pedir una cita, pero dídeles que la petición debe realizarse a lo largo del transcurso de una conversación, por lo que deben seguir los distintos pasos de esta (inicio, mantenimiento y finalización).

Después del ensayo comenta con los alumnos 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 pide a esos alumnos (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

SESIÓN N.º 14 y 15*

OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los alumnos a comportarse asertivamente en distintas situaciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer que todas las personas a la hora de relacionarse con otros tienen unos derechos que se deben respetar.
- Examinar el tipo de conductas que se pueden dar cuando alguien vulnera nuestros derechos.
- Practicar la realización de conductas asertivas en distintos tipos de situaciones (defender los derechos, expresión de enfado, respuesta a las críticas, rechazar peticiones).

* En la primera sesión se tratarían los dos primeros objetivos, dedicando la segunda sesión al entrenamiento de la asertividad en distintas circunstancias.

Introducción

Díales a sus alumnos que todos tenemos una serie de derechos a la hora de relacionarnos con los demás. Coménteles que esta unidad está centrada en reconocer esos derechos y en aprender la forma adecuada de defenderlos cuando alguien nos los niega.

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

Actividad:

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.

PÁG. 101

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 comportarse de la manera que consideremos mejor, siempre y cuando no se vulneren los derechos de los demás.
 - Derecho a poder expresar libremente nuestros sentimientos y opiniones.
 - Derecho a tener nuestras propias necesidades y a considerarlas tan importantes como las de los demás.
 - Derecho a escoger libremente (aún a costa de equivocarse) y a responsabilizarse de las consecuencias de nuestras elecciones.
 - Derecho a rechazar peticiones de otros sin sentirse por ello culpable o egoísta.

Explíqueles que es relativamente frecuente dentro de las relaciones sociales encontrarse con situaciones en las que el comportamiento de otras personas amenaza alguno de estos derechos.

— Pídeles que pongan ejemplos reales en los que se haya producido esta situación y que expliquen qué hicieron entonces al respecto.

Pida a los alumnos que analicen las respuestas que dieron ante las situaciones sugeridas en la tarea para casa y que las clasifiquen dentro de uno de estos tres tipos de conductas.

PAG. 97

¿Qué ventajas y desventajas tiene cada tipo de conducta?

Antes de la clase las respuestas de la clase serán enviadas para ello de un cuadro como el indicado abajo. Comente con toda la clase el resultado de la discusión.

Ejemplos:

Examinar el tipo de conductas que se pueden dar cuando alguien vulnera nuestros derechos

Coménteles que las distintas formas de reaccionar ante situaciones en las que los propios derechos se ven amenazados pueden ser clasificadas en tres tipos: conductas pasivas; conductas agresivas y conductas asertivas.

- Las **conductas pasivas** se caracterizan por aceptar algo sin objeciones ni resistencia o hacerle frente de una forma indirecta y poco clara.
- Las **conductas agresivas** agruparían a aquellas otras que representan reacciones hostiles hacia otras personas y donde la defensa de los propios derechos se hace a costa de los derechos de los demás.
- Las **conductas asertivas** hacen referencia a aquellas respuestas con las que se defienden los propios derechos de una forma directa, honesta y apropiada, sin violar los derechos de los demás.

Normalmente no hay muchas dificultades en identificar las conductas agresivas y pasivas pero no ocurre lo mismo con las conductas asertivas. Remita a los alumnos a su manual para que vean las características de las conductas asertivas y describa y analice detenidamente cada componente. (Le resultará útil el cuadro comparativo que presentamos en el apéndice de la unidad).

Habilidades asertivas para defender los derechos

A la hora de defender los derechos de una forma asertiva, hay tres cosas que deben quedar claramente expresadas:

Actividad:

Pida a los alumnos que analicen las respuestas que dieron ante las situaciones sugeridas en la tarea para casa y que las clasifiquen dentro de uno de estos tres tipos de conductas.

PÁG. 97

¿Qué ventajas y desventajas tiene cada tipo de conducta?.

Anote en la pizarra las respuestas de la clase sirviéndose para ello de un cuadro como el indicado abajo. Comente con toda la clase el resultado de la discusión.

Ejemplos:

	C. Pasivas	C. Asertivas	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

Idea clave:

👁️ La conducta asertiva reúne todas las ventajas de las conductas pasivas y agresivas a la vez que reduce al máximo todas sus desventajas.

Practicar la realización de conductas asertivas

Díales que la conducta asertiva es muy útil para una gran cantidad de situaciones y que su empleo hace que las personas sean más competentes en sus relaciones sociales. Pero para llegar a conseguir una conducta asertiva es necesaria una práctica previa.

Comételes que van a dedicar un tiempo a practicar este tipo de conductas, tanto en situaciones en las que es necesario defender los propios derechos, como en otras en las que tenemos que expresar nuestro enfado o en las que tenemos que negarnos a hacer algo que no se desea hacer. Díales que para actuar asertivamente en estas situaciones, además de poner en práctica los distintos componentes que aparecen en el Manual del Alumno, podrán seguir un guión específico para cada situación.

Los alumnos que no intervengan en las representaciones deberán evaluar la ejecución de sus compañeros centrándose en los aspectos recogidos en el manual del alumno para cada situación.

PÁG. 99

Después de cada representación comente con los alumnos la calidad de la ejecución, teniendo siempre presente la importancia del refuerzo de los aspectos positivos y la conveniencia de que las críticas realizadas vayan acompañadas de sugerencias para mejorar.

Habilidades asertivas para defender los derechos

A la hora de defender los derechos de una forma asertiva, son tres las cosas que deben quedar claramente expresadas:

Actividad:

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).

Las conductas asertivas en estas situaciones pueden ser interpretadas como hostiles. Para evitar esto es recomendable:

- Utilizar frases en primera persona (las frases en segunda persona son percibidas como más amenazantes). Por ejemplo: en vez de decir "Tu conducta es intolerable" se puede decir "Yo no estoy a gusto con tu conducta"
- Después de manifestar el desacuerdo con la situación actual, reconocer el punto de vista del otro. Por ejemplo, se podría decir "Yo no me siento a gusto en esta situación. Comprendo que tú ... pero..."

Actividad:

Haga que varios de sus alumnos pongan en práctica la conducta asertiva en distintas situaciones:

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.

Expresar el enfado

Otro tipo de situaciones en las que se requieren conductas asertivas son aquellas en las que tenemos que expresar nuestro enfado o dar una queja a alguien. Dígales que, además de las ventajas ya comentadas para este tipo de conductas, en el caso de la expresión del enfado se suma el hecho de que ayuda a reducir o eliminar de una forma adecuada los sentimientos de ira que suelen acompañar a este tipo de situaciones.

Un posible guión para afrontar estas situaciones es el siguiente:

1. "Cuando ...(describir lo que nos molesta)"
2. "Me siento ...(describir nuestros sentimientos)"
3. "Porque ... (Explicar cómo nos afecta la conducta molesta)"

4. "Me gustaría / Preferiría ... (describir lo que queremos)"
 5. "Porque ... (Describir como nos haría sentir eso)"
-

Pida voluntarios para practicar situaciones de este tipo.

Ejemplos:

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

Responder a las críticas

Tan importante como saber expresar el enfado asertivamente es saber responder ante las críticas de los demás de forma asertiva, evitando dar respuestas agresivas o pasivas.

Los siguientes pasos podrían ser un buen guión para entrenar este tipo de respuestas:

1. Escucha la crítica que te hacen.
 2. Pide detalles que te aclaren exactamente a lo que hace referencia la crítica.
 3. Responde a la crítica:
 - Si estás de acuerdo con todo o parte, reconoce los aspectos con los que estás de acuerdo.
 - Si estas en desacuerdo, reconoce el derecho de la otra persona a tener su opinión, pero manifiesta tu desacuerdo con la crítica.
-

Pida voluntarios que practiquen cómo responder a las críticas. Puede emplear las situaciones utilizadas para la habilidad anterior.

Negarse a hacer algo que no se desea

Otra situación bastante habitual en la que se necesita tener un comportamiento asertivo es cuando alguien nos pide algo que no queremos hacer.

Para rechazar una petición u oferta de otra persona deberíamos tener en cuenta cuatro cosas fundamentales:

-
1. Estar seguro de que comprendemos bien lo que nos están pidiendo.
 2. Pensarlo y decidir responsablemente (para lo que podemos utilizar los pasos aprendidos en la unidad de toma de decisiones).
 3. Rechazar la petición de forma clara y sencilla.
 4. Dar una razón por la que nos negamos a hacer lo que nos piden.
-

Antes de ensayar la asertividad en este tipo de situaciones habría dos aspectos que se deberían destacar con respecto al último paso del procedimiento (dar razones):

- Puede ser adecuado dar razones de por qué no queremos hacer algo, pero no se deben dar excusas.

Razón es el hecho por el que no hacemos lo que se nos pide y que si cambiase sí que lo haríamos, mientras que una **excusa** es un hecho que utilizamos para justificarnos, pero que no es la verdadera razón por lo que, aún cuando cambiase, seguiríamos sin querer hacer lo que se nos pide.

- Dar razones no siempre es necesario. Si quien nos hace la petición es un amigo, puede ser positivo, ya que ayudará a que esa persona comprenda nuestra posición y, aunque no esté de acuerdo, respetará nuestras razones. Sin embargo, si la petición proviene de un conocido o de un "extraño", no tenemos por qué darle razones de nuestra posición. Es más, puede ser perjudicial si esa persona las utiliza para intentar persuadirnos.

Ejemplos:

- Algunos de tus amigos están en el cuarto de baño y uno saca un paquete de cigarrillos y te ofrece tabaco, pero tú no quieres.
- Estás en una fiesta de cumpleaños en la que alguien ha llevado bebidas alcohólicas. A ti no te gusta beber pero tus amigos te animan a que lo hagas.

Actividad:

Aprovechando estas dos últimas situaciones de entrenamiento, pídale que, teniendo en cuenta todo lo que se ha visto sobre la asertividad, discutan la validez de las alternativas propuestas en el Manual del Alumno y 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.

Resumen

Pida a la clase que enumeren en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad y posteriormente cite las siguientes:

- ☞ Es relativamente frecuente encontrarse con situaciones en las que el comportamiento de otras personas amenaza nuestros derechos.
- ☞ Las distintas formas de reaccionar ante situaciones en que los propios derechos son amenazados pueden clasificarse en: conductas pasivas, conductas agresivas y conductas asertivas.
- ☞ La asertividad hace referencia a la defensa de los propios derechos de una forma directa, honesta y apropiada, sin violar los derechos de los demás.
- ☞ La conducta asertiva reúne todas las ventajas de las conductas pasivas y agresivas a la vez que reduce al máximo todas sus desventajas.
- ☞ Es importante saber expresar el enfado, responder ante las críticas y negarse a hacer algo que no se desea de una forma asertiva, evitando dar respuestas agresivas o pasivas.

Tolerancia y cooperación

Características del estilo de respuesta pasiva, asertiva y agresiva

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

Ejemplos:

- Algunos de tus amigos están en el cuarto de baño y uno saca un paquete de cigarrillos y te ofrece tabaco, pero tú no quieres.
- Estás en una fiesta de cumpleaños en la que alguien ha llevado bebidas alcohólicas. A ti no te gusta beber pero tus amigos te animan a que lo hagas.

Actividad:

Aprovechando estas dos últimas situaciones de entronamiento, pídeles que, teniendo en cuenta todo lo que se ha visto sobre la asertividad, discutan la validez de las alternativas propuestas en el Manual del Alumno y sugieran otras formas de responder. Abre un debate sobre el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas y las formas de responder ante esos ofrecimientos.

Definir tolerancia

Pide a los alumnos que expliquen lo que entienden por "tolerancia".

Definición:

Tolerancia se refiere a la consideración y el respeto hacia las ideas u opiniones de los demás, aún cuando no se comparten. Se trata de la capacidad de admitir en las otras 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 o menosprecio de aquellos que consideran diferentes.

Tolerancia y cooperación

Transferir información sobre actividades de ocio

TAREA PARA CASA

Características del estilo de respuesta pasiva, asertiva y agresiva

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

SESIÓN N.º 16

OBJETIVO GENERAL Reconocer el valor de las diferencias y lo que éstas pueden aportar mediante la cooperación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir tolerancia.
- Reconocer que cualquier persona puede ser objeto de intolerancia.
- Mostrar el valor de la cooperación.

PREPARACIÓN ESPECIAL Prepare el material necesario para realizar la actividad del apéndice 1.

TAREA PARA CASA Recoger información sobre actividades de ocio.

Introducción

En esta sesión vamos a hablar de la tolerancia y las distintas formas en que se manifiesta la intolerancia; realizaremos además un ejercicio en el que se evidencian las ventajas de la cooperación.

Definir tolerancia

Pida a los alumnos que expliquen lo que entienden por "tolerancia".

Definición:

Tolerancia se refiere a la consideración y el respeto hacia las ideas u opiniones 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 o menosprecio de aquellos que consideramos diferentes.

Son muy frecuentes las situaciones en las que la gente se comporta de forma intolerante. Pida a los alumnos que describan ejemplos de este tipo de comportamientos.

PÁG. 113

Ejemplos:

- discriminación laboral de determinados colectivos
- rechazo a la escolarización de los niños infectados por el VIH
- enfrentamientos entre seguidores de distintos equipos de fútbol

Solicite de los alumnos que realicen una breve valoración de alguna de las situaciones presentadas.

- la conducta de una persona que discrimina a un compañero por expresar un punto de vista diferente

Pida a los alumnos que describan situaciones en las que ellos hayan observado este tipo de comportamientos.

Ideas clave:

- ➔ Una de las principales formas de intolerancia es la discriminación hacia ciertos colectivos como inmigrantes, presos, enfermos mentales, discapacitados, mujeres, ancianos, gitanos, homosexuales y lesbianas, musulmanes, etc.
- ➔ La expresión más evidente de la intolerancia se produce a través de conductas violentas, pero también se puede manifestar en la desigualdad en servicios educativos, económicos, laborales, políticos y de participación social.
- ➔ La intolerancia no siempre se produce entre personas de distinto grupo, también puede surgir entre personas de un mismo grupo, es decir, entre personas que pertenecemos como ellos al mismo colectivo humano, tal y como ocurre cuando hablamos dentro de la familia, el grupo de amigos o la escuela.

Reconocer que cualquier persona puede ser objeto de intolerancia

Todos podemos ser objeto de la intolerancia de alguien de nuestro grupo. En estos casos la intolerancia consiste en el rechazo o la falta de consideración de aquellas opiniones que no coinciden con las propias.

Ejemplos:

- la falta de consideración de un padre hacia las opiniones de su hijo
- la actitud de un profesor que no reconoce las aportaciones de sus alumnos
- la conducta de una persona que descalifica a un compañero por expresar un punto de vista diferente

Pida a los alumnos que describan situaciones en las que ellos hayan observado este tipo de comportamientos.

Ideas clave:

- ☞ Una de las principales formas de intolerancia es la discriminación hacia ciertos colectivos como inmigrantes, presos, enfermos mentales, drogodependientes, mujeres, ancianos, gitanos, homosexuales y lesbianas, minusválidos, etc.
- ☞ La expresión más evidente de la intolerancia se produce a través de conductas violentas, pero también se pone de manifiesto en la desigualdad de oportunidades educativas, económicas, laborales, políticas y de participación social.
- ☞ La intolerancia no siempre se produce entre personas de distinto grupo, también puede surgir entre personas de un mismo grupo, es decir, entre aquellos que percibimos como más similares a nosotros mismos. Así, podemos encontrar intolerancia dentro de la familia, el grupo de amigos o la escuela.

Resumen

Pasa a la clase que introduce en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad y posteriormente cite las siguientes:

Las conductas intolerantes imposibilitan, en la mayoría de los casos, la solución eficaz de problemas que afectan a varias personas. La mejor forma de abordar este tipo de problemas es por medio de la cooperación que consiste en el trabajo conjunto de varias personas para conseguir un objetivo común. Para cooperar con otras personas es fundamental respetar y considerar las ideas de los demás, por lo que se debe evitar cualquier manifestación de intolerancia.

Mostrar el valor de la cooperación

Las conductas intolerantes imposibilitan, en la mayoría de los casos, la solución eficaz de problemas que afectan a varias personas. La mejor forma de abordar este tipo de problemas es por medio de la cooperación que consiste en el trabajo conjunto de varias personas para conseguir un objetivo común. Para cooperar con otras personas es fundamental respetar y considerar las ideas de los demás, por lo que se debe evitar cualquier manifestación de intolerancia.

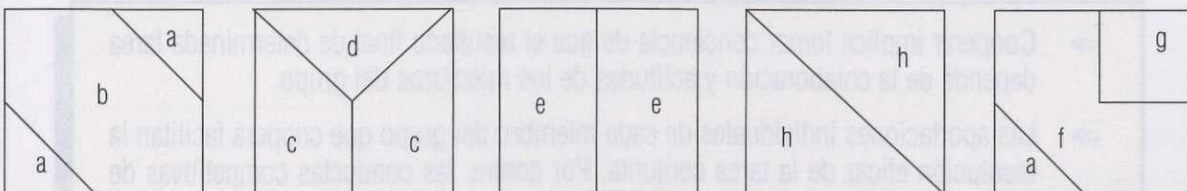
Actividad:

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.

Distribuya a los alumnos en grupos de cinco miembros.

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



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 a sus alumnos las siguientes instrucciones:

"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:

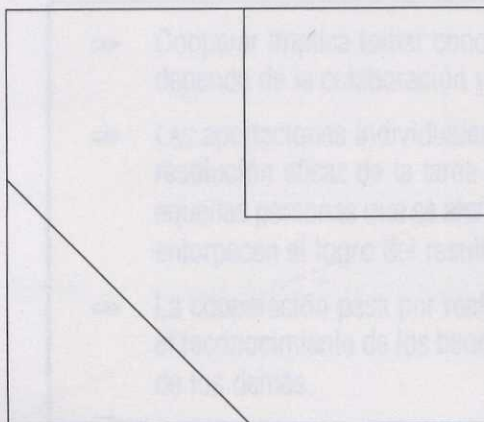
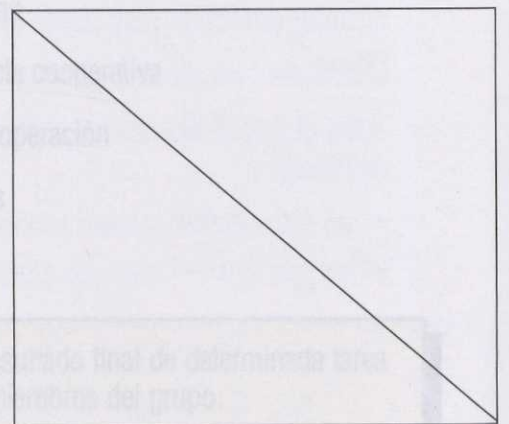
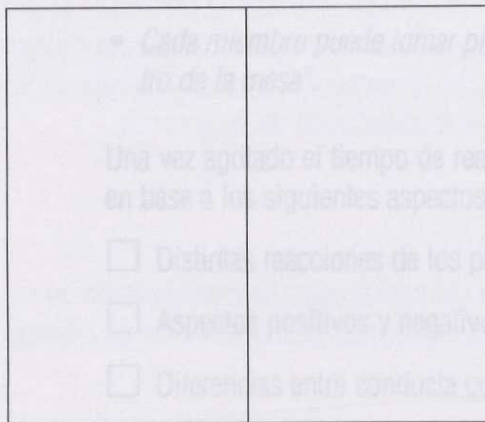
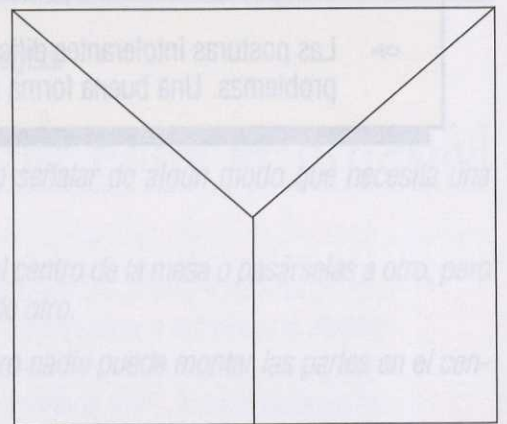
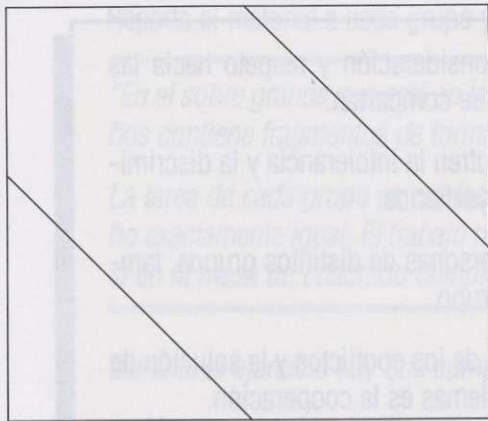
- ☞ Cooperar implica tomar conciencia de que el resultado final de determinada tarea depende de la colaboración y actitudes de los miembros del grupo.
- ☞ Las aportaciones individuales de cada miembro del grupo que coopera facilitan la resolución eficaz de la tarea conjunta. Por contra, las conductas 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

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

- ☞ La tolerancia hace referencia a conductas de consideración y respeto hacia las ideas u opiniones de los demás, aún cuando no se compartan.
- ☞ Personas pertenecientes a grupos minoritarios sufren la intolerancia y la discriminación por parte de los miembros de grupos mayoritarios.
- ☞ La intolerancia no siempre se manifiesta entre personas de distintos grupos, también puede darse entre personas de un mismo grupo.
- ☞ Las posturas intolerantes dificultan la superación de los conflictos y la solución de problemas. Una buena forma de solucionar problemas es la cooperación.

Actividades de ocio



Examinar cómo se emplea habitualmente el tiempo libre

Actividad:

- Potenciar en los alumnos una toma de decisiones responsable respecto a la utilización de su tiempo libre
- Examinar cómo se ocupa habitualmente el tiempo libre
- Descubrir las alternativas de ocio de que disponemos
- Evaluar las alternativas para el tiempo libre

Actividades de ocio

SESIÓN N.º 17

OBJETIVO GENERAL	Potenciar en los alumnos una toma de decisiones responsable respecto a la utilización de su tiempo libre.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Examinar cómo se ocupa habitualmente el tiempo libre.• 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 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.

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. 111

Tras confeccionar el listado general de actividades en la pizarra, haga que los alumnos 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.

Actividad:

Diga a sus alumnos que solo se trata de pensar en cosas. Trabajemos en grupos intentando encontrar actividades originales en las que emplear el tiempo libre. Las alternativas interesantes pasarán a engrosar nuestra lista.

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 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.

Para la clase que estudia los principales tipos de actividades y posturas y para la clase que estudia los principales tipos de actividades y posturas. En esta clase se estudian los principales tipos de actividades y posturas. En esta clase se estudian los principales tipos de actividades y posturas.

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. 112

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.

Resumen

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

- ☞ 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.

Actividad final

Pida a la clase que realice esta sopa de letras en la que se recogen diversos contenidos de las unidades del programa.

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. El cannabis puede causar **daños permanentes**.
4. Un buen modo de mejorar tu autoestima es fijarse **metas**.
5. Una decisión que no tiene en cuenta las consecuencias es una decisión **impulsiva**.
6. Cuando alguien intenta persuadirte debes **decidir** por ti mismo.
7. La publicidad es **persuasión**.
8. Para sacar partido de las técnicas de relajación es conveniente **practicar**.
9. Evitamos malentendidos si utilizamos **paráfrasis**.
10. La gente **tímida** siente ansiedad en situaciones sociales.
11. Una persona que defiende sus derechos de modo abierto y honesto es una persona **asertiva**.
12. La consideración y el respeto hacia opiniones de los demás se denomina **tolerancia**.
13. Algunas formas de diversión son poco **saludables**.





MINISTERIO DE
EDUCACIÓN Y CULTURA
MINISTERIO DE
SANIDAD Y CONSUMO
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO

M^a Ángeles Luengo
José A. Gómez-Fraguela
Antonio Garra
Estrella Romero
José Manuel Otero-López

construyendo salud

PROMOCIÓN DEL
DESARROLLO PERSONAL
Y SOCIAL

guía del alumno



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN Y CULTURA
MINISTERIO DE
SANIDAD Y CONSUMO
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO

CONSTRUYENDO SALUD

Índice



INTRODUCCIÓN

EL MATERIAL PARA CLASE

TABACO

RAZONES PARA NO FUMAR

HISTORIA DE LA PROMOCIÓN DE CONSUMO DE TABACO

EXPERIMENTO DEL PULSO

COSAS QUE ES IMPORTANTE CONOCER

CONSTANTE DE TABACO: MITOS Y REALIDADES

POSICIONAMIENTO PÚBLICO SOBRE EL CONSUMO DE TABACO

ALCOHOL

CÁLCULO DE LA CANTIDAD DE ALCOHOL PASEO EN LAS BEBIDAS

RAZONES PARA NO BEBER

CÓMO ACTUAR EN EL CASO

CONSEJOS PARA EL MANEJO DE MITOS Y REALIDADES

1997

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

—GUÍA DEL ALUMNO—



M.^a ÁNGELES LUENGO MARTÍN
JOSÉ ANTONIO GÓMEZ FRAGUELA
ANTONIO GARRA LOPEZ
ESTRELLA ROMERO TRIÑANES
JOSÉ MANUEL OTERO LÓPEZ



Ministerio de Educación y Cultura
Secretaría General de Educación
I. S. B. N.: 84-369-3142-4
Depósito Legal: M-44916-1998
Realización: MARÍN ÁLVAREZ, HNOS.

Índice

	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN	7
EL MATERIAL PARA CLASE	10
TABACO	11
RAZONES PARA FUMAR Y PARA NO FUMAR	13
HISTORIETA: PROCESO DE CONVERTIRSE EN FUMADOR	14
EXPERIMENTO DEL PULSO	15
COSAS QUE ES IMPORTANTE CONOCER	16
CONSUMO DE TABACO: MITOS Y REALIDADES	17
POSICIONAMIENTO PÚBLICO SOBRE EL CONSUMO DE TABACO	19
ALCOHOL	21
CÁLCULO DE LA CANTIDAD DE ALCOHOL PURO EN LAS DISTINTAS BEBIDAS	23
RAZONES PARA BEBER Y PARA NO BEBER	24
CÓMO ACTÚA EL ALCOHOL	25
QUÉ HACE EL ALCOHOL	26
CONSUMO DE ALCOHOL: MITOS Y REALIDADES	27
ENCUESTA PARA PADRES	30

	<u>Páginas</u>
OTRAS DROGAS	33
DROGAS ILEGALES.....	35
GRÁFICO DEL PROCESO DE ESCALADA EN EL CONSUMO.....	36
CONSEJOS A UN HERMANO CONSUMIDOR	37
AUTOESTIMA Y AUTOSUPERACIÓN.....	39
OBSERVANDO CÓMO ERES.....	41
CARTA A UN AMIGO	42
LA MEJORA DE TU AUTOESTIMA	43
PROYECTO PERSONAL	44
Planteándose metas	44
Elaboración del proyecto.....	45
Ejemplos de proyectos personales.....	45
MI PROYECTO DE MEJORA PERSONAL.....	47
TOMA DE DECISIONES	51
NUESTRAS DECISIONES.....	53
EL PROCESO DE LOS CINCO PASOS PARA TOMAR DECISIONES O RESOLVER PROBLEMAS	54
GUÍA PARA TOMAR UNA DECISIÓN EFICAZ.....	55
AYUDANDO A OTRAS PERSONAS A TOMAR DECISIONES.....	58
PUBLICIDAD.....	61
PROMESAS DE LA PUBLICIDAD	63
EJEMPLOS DE ANUNCIOS DE TABACO Y ALCOHOL	64
IDENTIFICANDO LAS TÉCNICAS MÁS UTILIZADAS EN LOS ANUNCIOS PARA VENDER TABACO Y ALCOHOL	66
¿QUÉ NO SE VE EN LOS ANUNCIOS?	68
CONTRAPUBLICIDAD	69
CONTROL EMOCIONAL.....	71
LAS EMOCIONES	73
IDENTIFICANDO COMPONENTES DE LA ANSIEDAD.....	74

IDENTIFICANDO COMPONENTES DE LA IRA	75
TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL.....	76
Técnica n.º 1: Respiración profunda.....	76
Técnica n.º 2: Pensamiento positivo.....	76
Técnica n.º 3: Relajación muscular.....	78
Técnica n.º 4: Ensayo mental.....	78
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.....	81
MEJORANDO TUS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.....	83
¿Por qué son importantes las habilidades de comunicación?.....	83
¿Qué es la comunicación?.....	83
Tipos de comunicación.....	84
Analizando un malentendido.....	84
Cómo evitar los malentendidos.....	85
HABILIDADES SOCIALES.....	89
QUÉ ES LA TIMIDEZ.....	91
CÓMO SUPERAR LA TIMIDEZ.....	91
Saludar.....	91
Habilidades de conversación.....	91
ASERTIVIDAD.....	95
DERECHOS PERSONALES EN LA INTERACCIÓN CON OTROS.....	97
CÓMO SER MÁS ASERTIVO.....	98
CRITERIOS PARA VALORAR LA CONDUCTA ASERTIVA.....	99
Defender los propios derechos.....	99
Expresar el enfado.....	99
Responder a las críticas.....	100
Negarse a hacer algo que no se desea hacer.....	100
MANERAS DE DECIR “NO”.....	101

Seguramente le habrá sonado un poco raro el título de este libro, "¿Qué es eso de 'Construir Salud'?", si habías preguntado. La respuesta es muy fácil, no tienes más que echar un vistazo al índice y ver los temas que se tratan. Aunque en un principio te puedan parecer muy diversos y cosas que no tienen mucho que ver unas con otras, todos ellos apuntan en una misma dirección: la de tu bienestar.

Como ves, las primeras sesiones del programa están dedicadas a una serie de sustancias que tú ya conoces y que pueden tener una incidencia negativa en tu salud. A partir de ahí, las distintas unidades que se desarrollen toman un rumbo bien diferente, ocupándose de temas que tienen como objetivo que adquieras una serie de habilidades y recursos que, sin duda, te serán muy útiles en tu vida cotidiana (aunque todo ahora que eres un poco más mayor y tienes que enfrentarte a situaciones nuevas y comenzar a tomar decisiones responsables por ti mismo).

Las habilidades de las que te hablamos tienen que ver con tu bienestar psicológico y social, y abarcan los siguientes aspectos:

- Mejorar tu autoestima
- Resolver problemas de un modo eficaz
- Hacer frente a los intentos de persuasión
- Manejar emociones inadecuadas
- Comunicarse eficazmente
- Hacer nuevos amigos
- Defender nuestros derechos
- Elegir adecuadamente las actividades de ocio
- Cooperar con los demás

Muchas personas aprenden estas habilidades por sí mismas, de un modo espontáneo; sin embargo, hay una gente que tiene dificultades para adquirirlas. Este programa te ayudará a desarrollar estas capacidades de un modo fácil y sistemático.

Introducción

Seguramente te habrá sonado un poco raro el título de este libro. “¿Qué es eso de “Construir Salud?”, te habrás preguntado. La respuesta es muy fácil, no tienes más que echar un vistazo al índice y ver los temas que se tratan. Aunque en un principio te puedan parecer muy diversos y creas que no tienen mucho que ver unos con otros, todos ellos apuntan en una misma dirección: la de tu bienestar.

Como ves, las primeras sesiones del programa están dedicadas a una serie de sustancias que tú ya conoces y que pueden tener una incidencia negativa en tu salud. A partir de ahí, las distintas unidades que se desarrollan toman un rumbo bien diferente, ocupándose de temas que tienen como objetivo que adquieras una serie de habilidades y recursos que, sin duda, te serán muy útiles en tu vida cotidiana (sobre todo ahora que eres un poco más mayor y tienes que enfrentarte a situaciones nuevas y comenzar a tomar decisiones responsables por ti mismo).

Las habilidades de las que te hablamos tienen que ver con tu bienestar psicológico y social, y abarcan los siguientes aspectos:

- Mejorar tu autoestima
- Resolver problemas de un modo eficaz
- Hacer frente a los intentos de persuasión
- Manejar emociones molestas
- Comunicarse eficazmente
- Hacer nuevos amigos
- Defender nuestros derechos
- Elegir adecuadamente las actividades de ocio
- Cooperar con los demás

Muchas personas aprenden estas habilidades por sí mismas, de un modo espontáneo; sin embargo, hay otra gente que tiene dificultades para adquirirlas. Este programa te ayudará a desarrollar estas capacidades de un modo fácil y sistemático.

Tabaco

El Material para Clase

Éste que tienes en tus manos es el Manual del Alumno del programa “Construyendo Salud”. Este pequeño libro te ayudará a seguir cada una de las unidades que conforman el programa y te permitirá intervenir de una manera activa en las explicaciones de tu profesor o profesora. Tu participación es muy importante para conseguir el propósito con el que hemos diseñado esta libro para ti: “construir salud”.

En este manual te presentamos información que probablemente te será de gran utilidad. También aparecen una serie de fichas para que puedas realizar cómodamente las actividades que te irá proponiendo tu profesor. Todo ello ha sido diseñado para que puedas sacar el máximo provecho a cada sesión.

Además de esforzarte en comprender claramente todos los contenidos del programa y en participar en las actividades propuestas, es fundamental que practiques cada una de las habilidades entrenadas. Como te decíamos al principio de esta introducción, el programa “Construyendo Salud” pretende ser una ayuda para que puedas afrontar, con mayores probabilidades de éxito, situaciones de la vida cotidiana; por tanto, el entrenamiento desarrollado dentro del aula ha de ser complementado con la práctica fuera de ella (con tu familia, con tus amigos, con otra gente).

Para finalizar, te mostramos lo que algunos chicos y chicas de tu misma edad, que también han tenido la oportunidad de participar en este programa, han escrito sobre él.

“En este libro hemos aprendido muchas cosas, como a decir no al tabaco y otras clases de drogas. También hemos aprendido a querernos a nosotros mismos, no tener envidia de nadie y aumentar la autoestima.”

“Hemos practicado cómo hacer para hablar con otra gente y hacer nuevos amigos.”

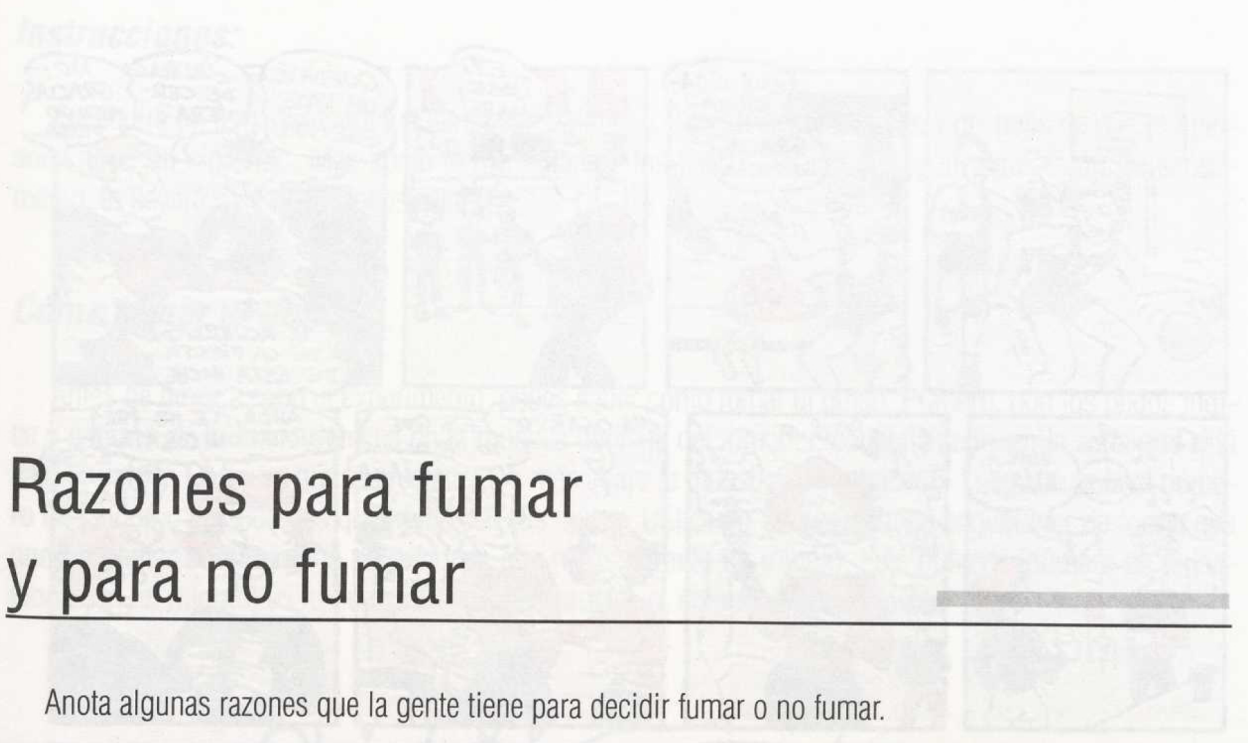
“Hay gente que fuma y bebe para divertirse, pero hay cosas mejores para divertirse: hacer deporte, salir con tus amigos o tener algún hobby.”

Razones para fumar y para no fumar

Analiza algunas razones que la gente tiene para decidir fumar o no fumar.

	Razones para no fumar
	<p style="text-align: right;">Tabaco</p>





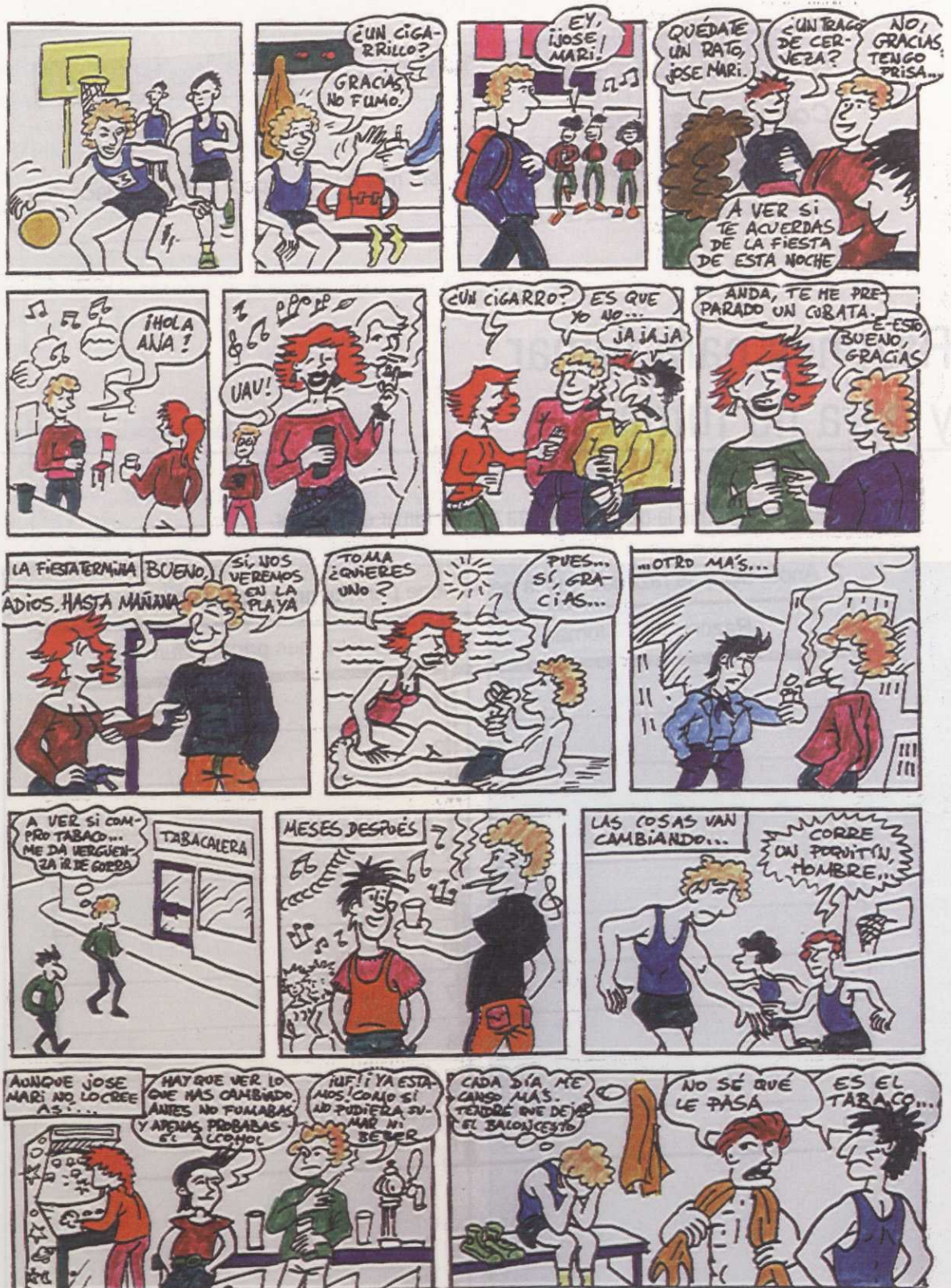
Razones para fumar y para no fumar

Anota algunas razones que la gente tiene para decidir fumar o no fumar.

Razones para fumar	Razones para no fumar



Historieta: proceso de convertirse en fumador



Viñeta recogida de: Grupo IGIA. (1989). El Medio Escolar y la Prevención de las Drogodependencias. MEC: Madrid.

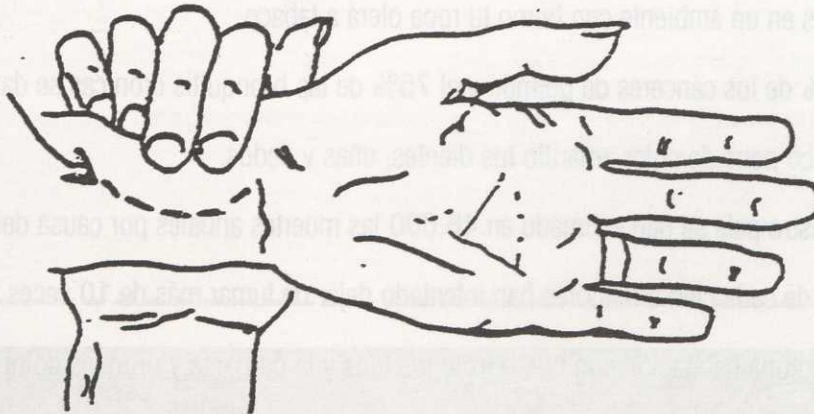
Experimento del pulso

Instrucciones:

Encuentra un fumador entre tus familiares o amigos. Tómale el pulso antes y después de que esa persona fume un cigarrillo. Más abajo te presentamos los pasos que debes seguir para realizar el experimento, te llevará sólo unos pocos minutos.

Cómo tomar el pulso

Antes de llevar a cabo el experimento, debes saber cómo tomar el pulso. Primero, pon los dedos índice y corazón de tu mano derecha en la muñeca derecha del fumador, concretamente en la zona que está bajo el pulgar. La figura que te presentamos más abajo te muestra cómo hacerlo. Luego, cuenta el número de latidos o pulsaciones que notes con tus dedos. Utiliza un reloj que tenga segundero, de forma que puedas contar el número de pulsaciones que notas durante un minuto. Este número (número de pulsaciones en un minuto) es lo que se llama tasa cardíaca o, coloquialmente, "pulso".



Pasos del experimento

1. Toma el pulso al fumador antes de fumar un cigarrillo.
2. Anota el número de pulsaciones por minuto.
3. Pídele que fume un cigarrillo.
4. Tómale el pulso de nuevo, una vez que haya fumado el cigarrillo.
5. Anota el número de pulsaciones por minuto.

ANTES:	
--------	--

DESPUÉS:	
----------	--

Cosas que es importante conocer

- ☞ Las técnicas desarrolladas para dejar de fumar son sólo efectivas en un **50%** de los casos y, en los 6 meses siguientes, la mitad de los que lo han dejado han vuelto a fumar.
- ☞ Las personas que viven con fumadores tienen más probabilidades de tener resfriados que la gente que no vive con fumadores.
- ☞ El tabaco produce mal aliento y hace que la comida sepa de modo extraño.
- ☞ Una persona que fuma tiene mayor probabilidad de padecer caries que una que no lo hace.
- ☞ Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.
- ☞ El tabaco provoca toses y expectoraciones matutinas.
- ☞ Las personas que están en un ambiente con humo consumen hasta un **30%** de lo que otras personas fuman.
- ☞ Si estás en un ambiente con humo tu ropa olerá a tabaco.
- ☞ El **90%** de los cánceres de pulmón y el **75%** de las bronquitis crónicas se dan en fumadores.
- ☞ El tabaco pone de color amarillo tus dientes, uñas y dedos.
- ☞ En nuestro país se han estimado en **46.000** las muertes anuales por causa del tabaco.
- ☞ Nueve de cada cien fumadores han intentado dejar de fumar más de **10** veces.
- ☞ Estar en una habitación con humo irrita los ojos y la garganta y produce dolor de cabeza.
- ☞ El **25%** de las muertes por enfermedades del corazón están relacionadas con el consumo de tabaco.
- ☞ El tabaco dificulta el hacer ejercicio físico porque disminuye la capacidad pulmonar.
- ☞ Los hijos de fumadores tienen mayor probabilidad de tener resfriados, bronquitis y otras infecciones respiratorias.
- ☞ La supresión de nicotina en un fumador conlleva irritabilidad, ansiedad, dificultades de concentración, insomnio y apetito excesivo.

Consumo de tabaco: mitos y realidades

En los recuadros siguientes aparecen recogidas varias creencias que algunas personas tienen acerca del consumo de tabaco. Al leerlas, seguramente te darás cuenta de que tienen poco que ver con la realidad. Te proponemos que escribas debajo de cada uno de esos mitos una frase que recoja la verdad sobre ellos. En el apartado "Cosas que es importante conocer" tienes la información necesaria para fundamentar tus respuestas.

MITO: El tabaco no es una droga tan peligrosa como se dice

MITO: Los efectos dañinos del tabaco no aparecen hasta pasado mucho tiempo

MITO: Dejar de fumar no resulta difícil

importante conocer

El tabaco produce mal aliento y hace que la comida coma de modo extraño.

El tabaco produce mal aliento y hace que la comida coma de modo extraño.

El tabaco provoca lujos y expectoraciones trufadas.

Las personas que están en un ambiente con humo consumen hasta un 30% de lo que otras personas fuman.

Si estás en un ambiente con humo tu ropa olerá a tabaco.

MITO: El tabaco sólo afecta a quienes lo fuman

En un año más se han estimado en 40.000 las muertes anuales por causa del tabaco.

Los fumadores pasivos sufren enfermedades que aumentan de año en año más de 10 veces.

El tabaco dificulta el hacer ejercicio físico porque disminuye la capacidad pulmonar.

Los niños de fumadores tienen mayor probabilidad de tener resfriados, bronquitis y otras infecciones respiratorias.

La exposición de nicotina en un fumador contribuye a la ansiedad, a la dificultad de concentración, al insomnio y al apetito excesivo.

Posicionamiento público sobre el consumo de tabaco



Visto que el consumo de tabaco:

Considero:

En consecuencia he tomado la firma decisión de:

Lo cual hago público para quien pueda interesarle

Lugar

Fecha

Firmado:

¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for the student to write their response to the question above. The grid is mostly empty, with a small corner of the paper appearing to be folded up at the bottom right.

Cálculo de la cantidad de alcohol puro en las distintas bebidas

Basándose en los grados de las distintas bebidas (% de alcohol puro), existe la creencia muy extendida de que, al beber licores como el whisky, el ginibre o el ron, se está tomando mucho más alcohol que cuando se bebe un vaso de vino. Esta creencia no tiene en cuenta que al consumir licores se bebe menor cantidad que cuando se bebe vino.

Partiendo de la fórmula que os planteamos a continuación y de los datos sobre los grados de alcohol y el volumen de las consumiciones calcula la cantidad de alcohol puro presente en las distintas bebidas que os proponemos.

$$\text{ml alcohol puro} = \frac{\text{Volumen consumición (ml)} \times \text{Grados alcohol}}{100}$$

Alcohol

BEBIDA	Volumen	Grados	Alcohol puro
1 vaso de vino	125 ml	12°	
1 vaso de vino con ginebra	125 ml	12°	
1 cerveza	250 ml	5°	
1 copa de licor (whisky, ron, etc.)	30 ml	40°	
1 cañita de licor (whisky)	40 ml	40°	

Cálculo de la cantidad de alcohol puro en las distintas bebidas

Basándose en los grados de las distintas bebidas (% de alcohol puro), existe la creencia muy extendida de que, al beber licores como el whisky, la ginebra o el ron, se está tomando mucho más alcohol que cuando se bebe un vaso de vino. Esta creencia no tiene en cuenta que al consumir licores se toma menor cantidad que cuando se bebe vino.

Partiendo de la fórmula que os planteamos a continuación y de los datos sobre los grados de alcohol y el volumen de las consumiciones calcula la cantidad de alcohol puro presente en las distintas bebidas que os proponemos.

$$\text{ml.alcohol.puro} = \frac{\text{Volumen.consumición(ml)} \times \text{Grados.alcohol}}{100}$$

BEBIDA	volumen	grados	alcohol puro
1 vaso de vino	200 ml	12°	
1 vaso de vino con gaseosa	100 ml	12°	
1 cerveza	250 ml	5°	
1 copa de licor (whisky, ron, etc.)	50 ml	40°	
1 cubalibre (licor + refresco)	60 ml	40°	
OTRAS BEBIDAS			

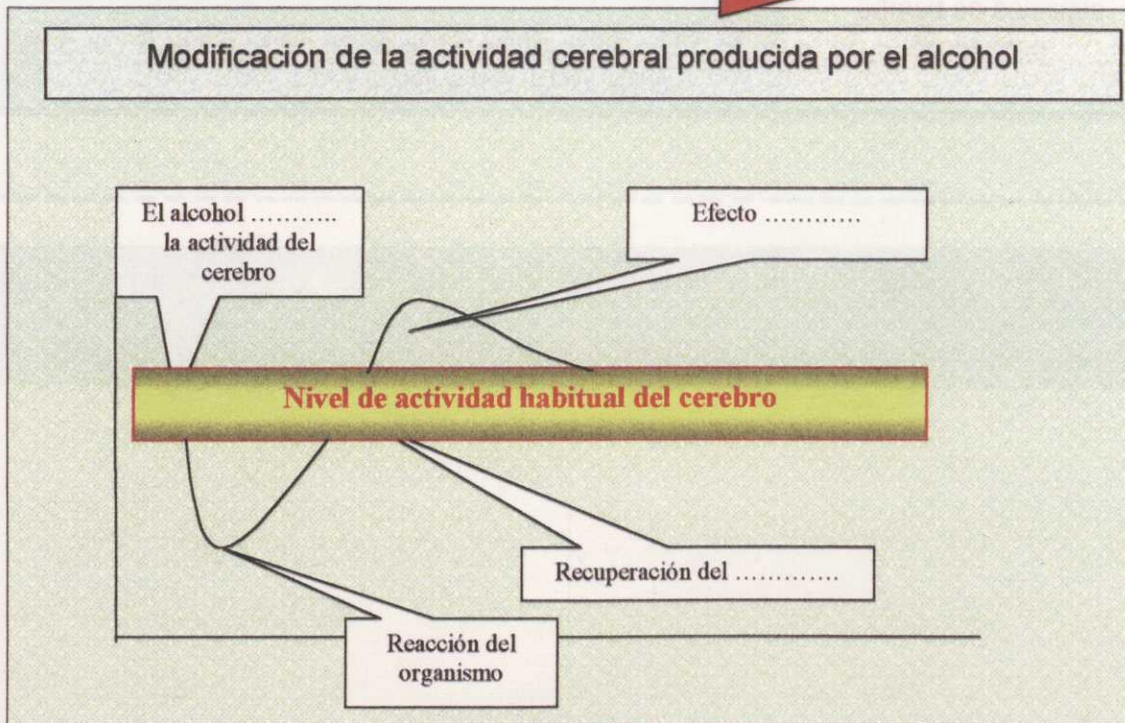
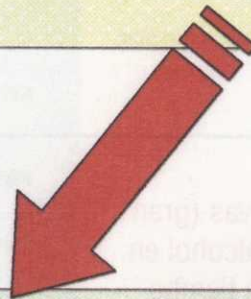
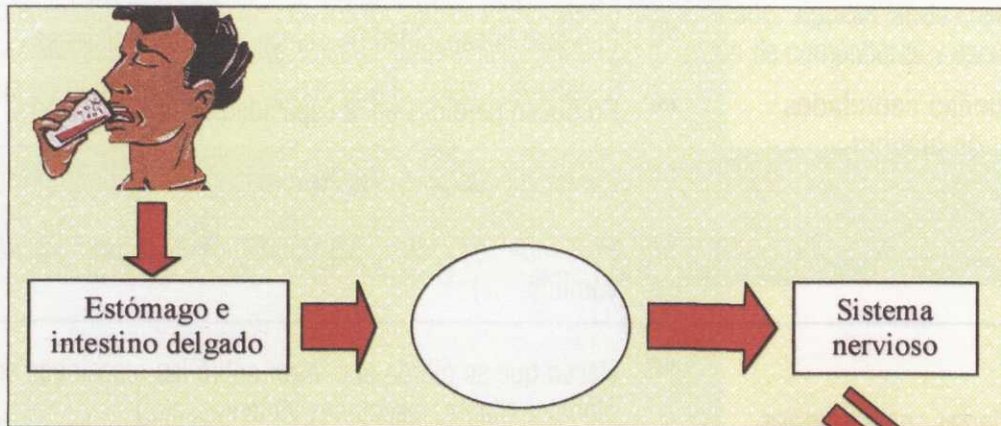
Razones para beber y para no beber

Anota algunas razones que la gente da para decidir beber o no beber alcohol.

Razones para beber	Razones para no beber

Cómo actúa el alcohol

Siguiendo las explicaciones de tu profesor, rellena el gráfico que te presentamos a continuación.



Qué hace el alcohol

<p>Pequeñas cantidades de alcohol</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ 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 sean más atrevidas de lo normal➤ Producen reacciones desagradables al alcohol (mareos, vómitos, ...)
<p>Cantidades más grandes</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Hacen que se pierda el control sobre las reacciones emocionales (llanto, reacciones violentas, etc.)➤ Hacen aparecer lagunas mentales
<p>Dosis excesivas (gran cantidad de alcohol en espacios de tiempo pequeños)</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Producen pérdidas de consciencia➤ Desencadenan comas etílicos➤ En último extremo, pueden producir la muerte por paro cardíaco o fallos respiratorios

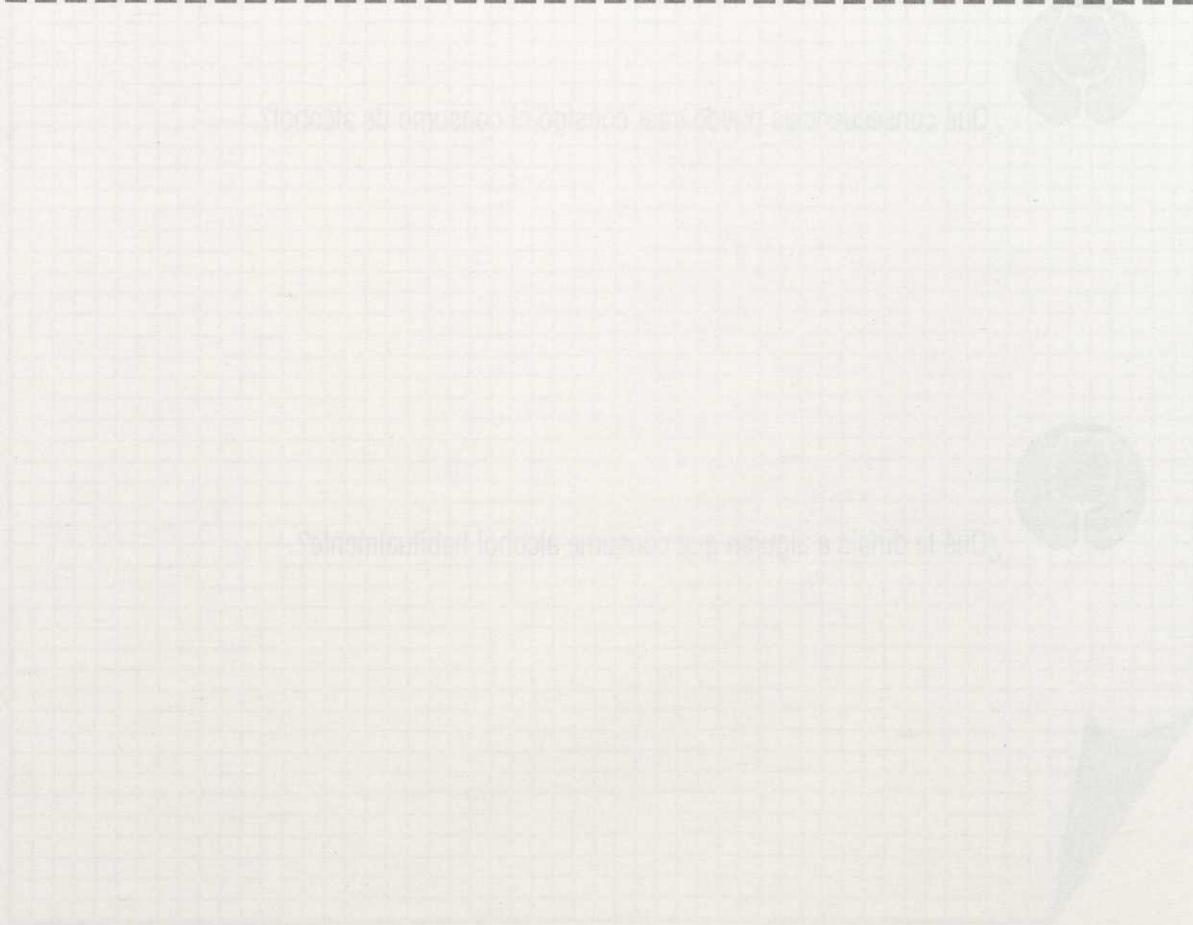
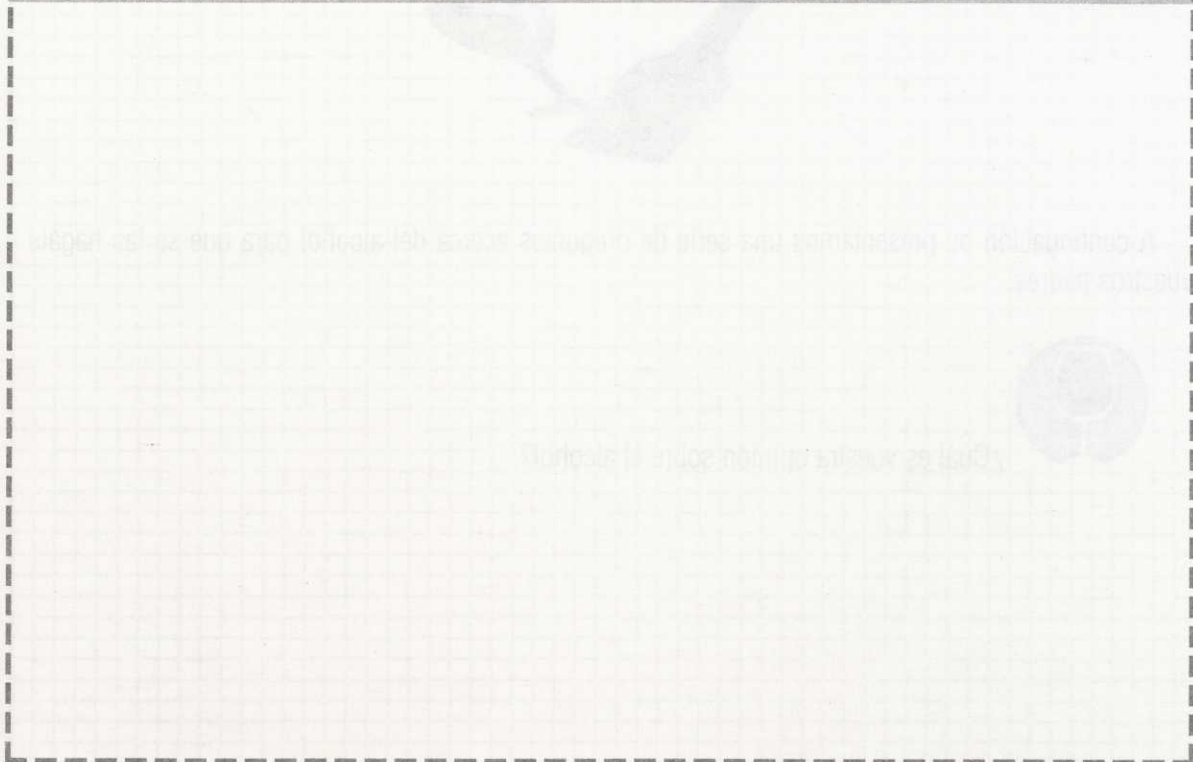
Consumo de alcohol: mitos y realidades

Te presentamos en cada uno de los recuadros incluidos en este apartado, algunas falsas creencias que la gente tiene acerca del alcohol. Discute cada una de ellas con tu grupo de compañeros y escribe en los espacios en blanco las afirmaciones que tú creas correctas.

MITO: Las personas que sólo beben vino o cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas

MITO: Beber alcohol hace que la gente sea más sociable

MITO: El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo del alcohol



Encuesta para padres



A continuación os presentamos una serie de preguntas acerca del alcohol para que se las hagáis a vuestros padres.



¿Cuál es vuestra opinión sobre el alcohol?.



¿Qué consecuencias puede traer consigo el consumo de alcohol?.



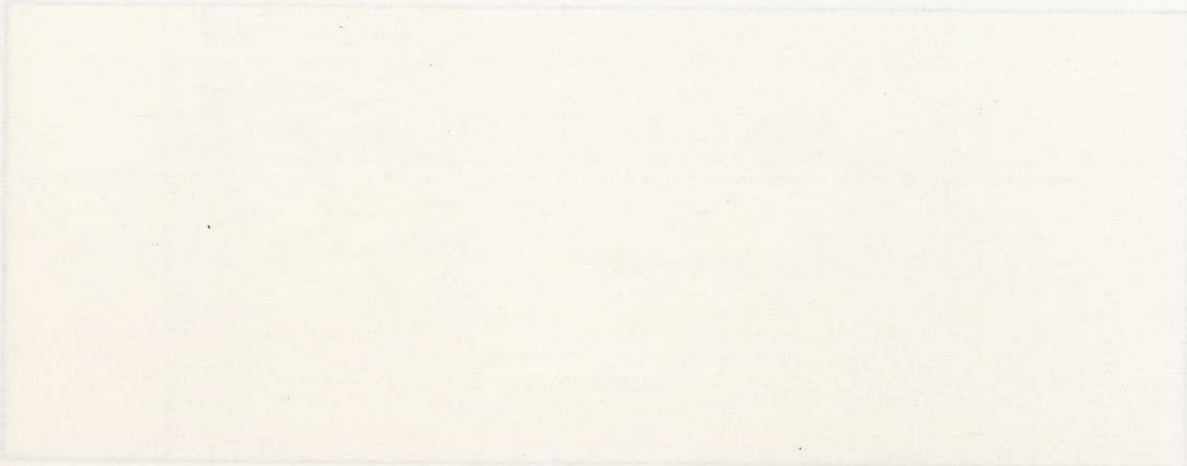
¿Qué le diríais a alguien que consume alcohol habitualmente?

¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for the student to write their response to the question above. The bottom right corner of the grid is folded over, creating a triangular flap.

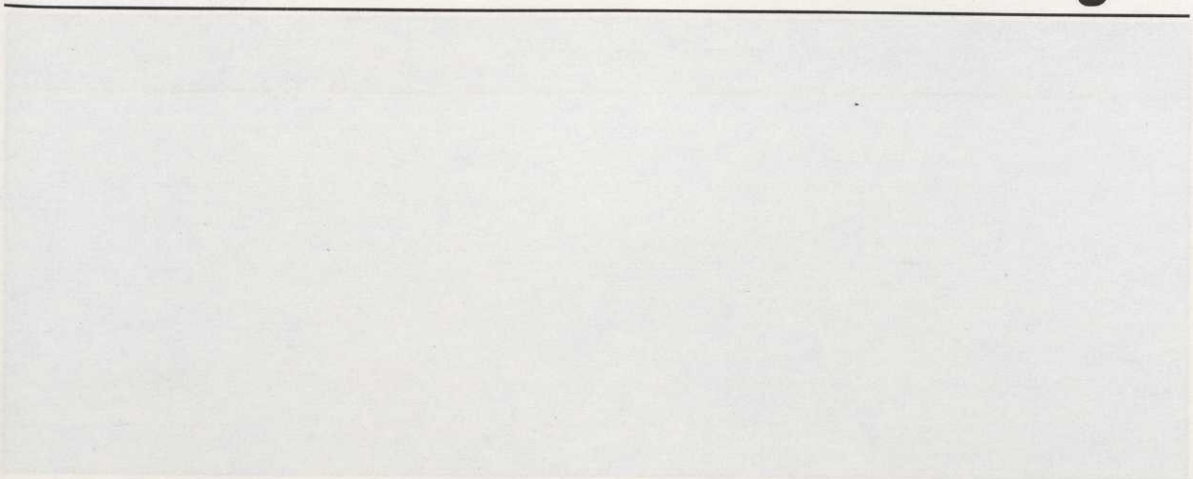
Drogas ilegales

Cita otras drogas que conozcas distintas al tabaco y el alcohol.



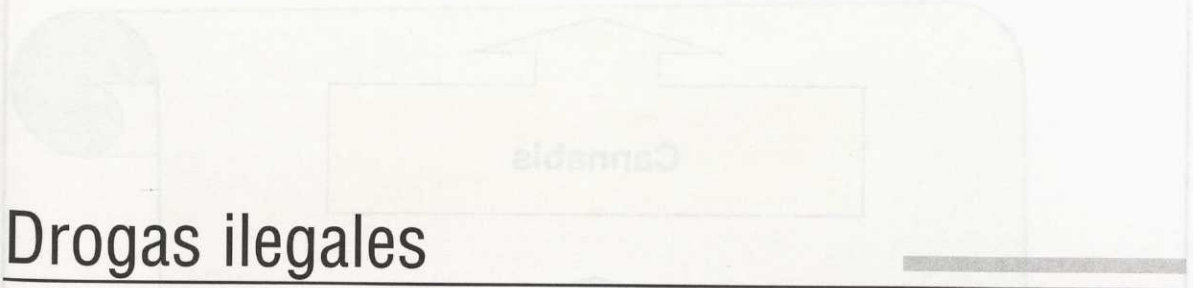
Otras drogas

Anota algunas razones que la gente tiene para consumir las drogas.



Ahora que tienes datos sobre el consumo de drogas, intenta encontrar a alguien que consumiera drogas. Escribe un breve texto para convencerlo para que deje de consumir.

Otras drogas



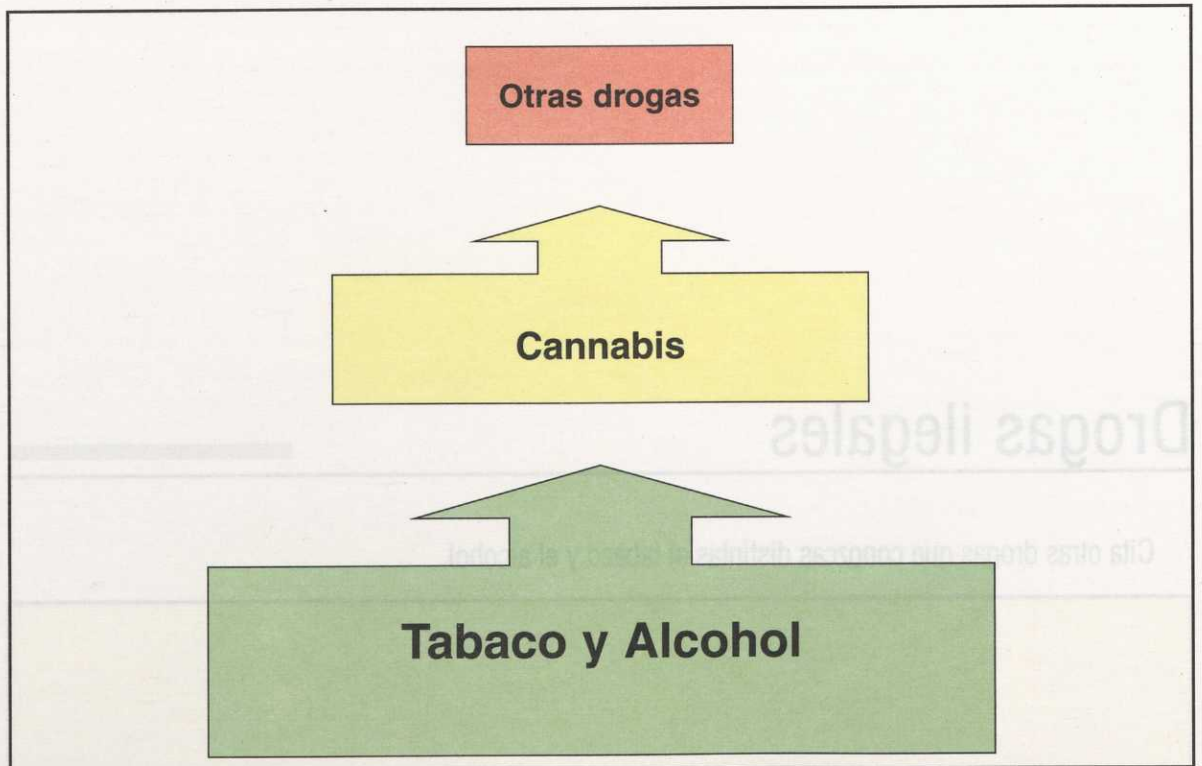
Drogas ilegales

Cita otras drogas que conozcas distintas al tabaco y el alcohol.

Anota algunas razones que la gente tiene para consumir las drogas que has indicado.

Razones para consumir

Gráfico del proceso de escalada en el consumo



1. ¿Qué se pretende ejemplificar con el gráfico?

2. ¿Cuál es tu opinión sobre lo que plantea?

Consejos a un hermano consumidor

Ahora que tienes datos sobre el cannabis, imagínate que te encuentras a tu hermano o hermana consumiéndola. Escribe un breve párrafo en el que lo intentes convencer para que deje de consumirla.

A large, light green, rounded rectangular area with a grid pattern, intended for writing a paragraph. It has a decorative green scroll-like element on the left side and a green semi-circle at the bottom left corner.

¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for the student to write their reflections on what they have learned in the unit. The grid covers most of the page, leaving a margin at the top and bottom.

Observando cómo eres

Autoconciencia y autoestima

Instrucciones: Escribe en cada una de las casillas los adjetivos o frases cortas que tú consideras que te describen.

Cómo soy...

En General

1.
2.
3.



Con los Amigos

1.
2.
3.



En Casa

1.
2.
3.



En la Escuela

1.
2.
3.

Autoestima y autosuperación

Observando cómo eres

Instrucciones: Escribe en cada una de las casillas los adjetivos o frases cortas que tú consideras que te describen.

Cómo soy...

En General

1.
2.
3.



Con los Amigos

1.
2.
3.



En Casa

1.
2.
3.



En la Escuela

1.
2.
3.

Carta a un amigo



Querido amigo:

Te escribo porque estoy un poco preocupado. 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.

La mejora de tu autoestima

La palabra "autoestima" hace referencia a cómo apreciamos y valoramos nuestras características personales. Cada uno de nosotros tenemos una autoestima general de carácter positivo o negativo. Sin embargo, la autoestima se compone de las valoraciones que realizamos de nosotros mismos en aspectos y situaciones diversas; de este modo, alguien puede ser un buen dibujante, un mal escritor, un buen corredor, un mal jugador de tenis, una persona creativa, una persona distraída, ... todo al mismo tiempo.

Puedes hacer varias cosas para mejorar tu autoestima:

1. Nunca te formes una imagen negativa de ti mismo a partir de una o dos malas experiencias.
2. Obsérvate de la forma más realista posible. Identifica cuáles son tus mejores y peores cualidades.
3. Trabaja para superarte en los aspectos que quieras mejorar. Puedes desarrollar una autoimagen más positiva estableciéndote y alcanzando metas, decidiendo primeramente qué te gustaría cambiar de ti mismo o qué te gustaría lograr y luego llevando a cabo esos cambios.



1. META GENERAL: Aprender a reconocer...

2. SUBMETAS: Dedicarle tiempo al deporte...

3. PLANIFICACIÓN:

1.ª semana 2.ª semana 3.ª semana 4.ª semana 5.ª semana

1-20 minutos de carrera continua una vez por semana

2- Aumentar 5 minutos

3- Aumentar 5 minutos

Proyecto personal

A continuación te presentamos algunos aspectos que debes tener en cuenta cuando intentes superarte a ti mismo.

Planteándose metas

Una meta es algo que quieres hacer o conseguir, un resultado que quieres obtener. Plantearse una meta ayuda a tener éxito porque nos indica hasta dónde queremos llegar y nos obliga a comprometernos con la consecución de ese resultado.

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 te venga impuesto por alguien desde fuera.
- REALISTA, que veas que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo.
- DIVISIBLE, que puedas determinar los pasos o cosas que has de hacer para conseguirla.
- MEDIBLE, que puedas comprobar lo que has logrado y lo que te falta para alcanzarla.

Cosas a cambiar

Anota tres cosas que te gustaría cambiar o mejorar en ti mismo/a.

Cosas de mí mismo que me gustaría cambiar o mejorar	
1.	_____
2.	_____
3.	_____

Elaboración del proyecto

1. Selecciona algo de ti mismo (por ejemplo, una habilidad o una conducta específica) que te gustaría mejorar o cambiar.
2. Considera la habilidad o conducta que hayas elegido como la meta general de tu proyecto personal.
3. Divide tu meta general en submetas. Las submetas son pequeñas conductas que podemos hacer sin demasiado esfuerzo y que nos pueden ayudar a lograr la meta general.
4. Introduce progresivamente a lo largo de las semanas cada submeta hasta que hayas logrado tu meta general. Debes empezar por las submetas que te resulten más sencillas y, una vez que las hayas conseguido, introduce otras que te resulten más difíciles.
5. Pide a tu profesor que revise tu meta general y tus submetas semanales antes de iniciar el proyecto para asegurarte de que estás planteando tus objetivos correctamente.

Ejemplos de proyectos personales

A continuación tienes algunos ejemplos que te pueden ayudar a elaborar tu propio proyecto.

1. **META GENERAL:** Mejorar el rendimiento físico.

2. **SUBMETAS:** Dedicarle tiempo al deporte.

3. **PLANIFICACIÓN**

1.^a semana 2.^a semana 3.^a semana 4.^a semana 5.^a semana

1-20 minutos de carrera continua una vez por semana

2-Aumentar 5 minutos

3- Aumentar 5 minutos

4- Ir a la piscina 1 vez por semana

5- Ir otro día a la piscina

1. **META GENERAL:** Superar la timidez.
2. **SUBMETAS:** Saludar a gente que conozcas.
Unirse a grupos de compañeros en el recreo.
Iniciar conversaciones con compañeros.
Iniciar conversaciones con desconocidos.
Hacer preguntas al profesor.

3. PLANIFICACIÓN

Inicio

Final

1. Saludar a gente que conozcas
2. Unirse a grupos de compañeros en el recreo
3. Iniciar conversaciones con compañeros
4. Hacer preguntas al profesor
5. Inicar conversaciones con desconocidos

META GENERAL: Mejorar en los estudios.

- SUBMETAS:** Atender en clase
Establecer un horario de estudio
Preguntar las dudas en clase
Hacer resúmenes de lo estudiado
Llevar las materias al día
Hacer los deberes
Repasar

PLANIFICACIÓN

Inicio

Final

1. Atender en clase
2. Preguntar las dudas
3. Hacer los deberes
4. Cumplir un horario de estudio
5. Hacer resúmenes
6. Llevar al día las materias
7. Repasar

Mi proyecto de mejora personal

META GENERAL:



SUBMETAS: A.

B.

C.

D.

E.

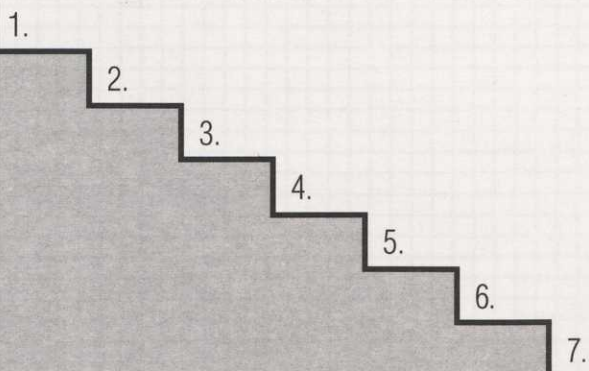
F.

G.

PLANIFICACIÓN (Recuerda que debes empezar por aquellas submetas que te resulten más fáciles)

Inicio

Final



Informe del progreso semanal

Para ayudarte a realizar tu proyecto personal de mejora es importante que controles tus progresos. A continuación te proponemos una hoja de registro en la puedes ir anotando el grado (mucho, poco o nada) en que has conseguido realizar cada submeta.

	Semanas	1. ^a	2. ^a	3. ^a	4. ^a	5. ^a	6. ^a	7. ^a
Submetas								
1. ^a								
2. ^a								
3. ^a								
4. ^a								
5. ^a								
6. ^a								
7. ^a								

¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area of graph paper, consisting of a grid of small squares. The grid is empty, intended for the student to write their reflections. The grid covers most of the page's width and height.

Nuestras decisiones

Cuando se les pregunta a los chicos y chicas de vuestra edad acerca de las decisiones que toman habitualmente, muchos afirman que ellos no tienen que tomar decisiones. Sin embargo, si nos paramos a pensar, nos daremos cuenta de que esto no es así, ya que, a lo largo del día, tomamos decisiones frente a cientos de decisiones y problemas de escasa importancia a los que no les prestamos demasiada atención.

Las decisiones que tenemos que tomar van adquiriendo más importancia conforme nos vamos haciendo mayores, por lo que se requiere un mayor cuidado a la hora de decidir. Señala algunas de las decisiones que hayas tenido que tomar o que tendrás que realizar en un futuro inmediato y puntualas de 1 a 10 según su grado de importancia (1 para las poco importantes y 10 para las muy importantes).

Decisión	Importancia
1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>

Toma de decisiones

El proceso de la decisión o resolver problemas

Algunas personas tienen serios problemas a la hora de tomar decisiones. Esto puede deberse a que no tienen suficiente información o a que no se sienten capaces para decidir. Sin embargo, con un poco de práctica y orientación, cualquiera puede mejorar su capacidad para tomar decisiones.

Ante la presencia de un problema o situación que requiere una decisión, es importante que se tome un momento para pensar en las opciones disponibles y en las consecuencias de cada una de ellas.

Una vez que se ha considerado todas las opciones, es necesario elegir la que se considere la más adecuada para la situación.

Después de haber tomado una decisión, es importante que se siga un plan de acción para llevarla a cabo.

Nuestras decisiones

Cuando se les pregunta a los chicos y chicas de vuestra edad acerca de las decisiones que toman habitualmente, muchos afirman que ellos no tienen que tomar decisiones. Sin embargo, si nos paramos a pensar, nos daremos cuenta de que esto no es así, ya que, a lo largo del día, todos debemos hacer frente a cientos de decisiones y problemas de escasa importancia a los que no les prestamos demasiada atención.

Las decisiones que tenemos que tomar van adquiriendo más importancia conforme nos hacemos mayores, por lo que se requiere un mayor cuidado a la hora de decidir. Señala algunas de las decisiones que hayas tenido que tomar o que tendrás que realizar en un futuro inmediato y puntúalas de 1 a 10 según su grado de importancia (1 para las poco importantes y 10 para las muy importantes).

Decisión	Importancia
1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>
5.	<input type="text"/>
6.	<input type="text"/>

El proceso de los cinco pasos para tomar decisiones o resolver problemas

Algunas personas tienen serios problemas a la hora de tomar sus decisiones porque no se paran a pensar suficientemente las cosas o por carecer de las habilidades necesarias para decidir responsablemente.

Aquí te presentamos un procedimiento para tomar decisiones o resolver problemas eficazmente.

1. DEFINE claramente el problema que se te plantea.

En este paso os debéis preguntar ¿Qué es exactamente lo que queréis lograr ante esa situación?, ¿Cuál es la meta que perseguís?

2. Considera el mayor número de ALTERNATIVAS posibles

Se trata de pensar en las diferentes cosas que podéis hacer. Cuantas más alternativas se os ocurran, tendréis más donde elegir y mejor podrá ser vuestra decisión.

3. Valora las CONSECUENCIAS de cada alternativa

Después de que ya no se te ocurran más alternativas, debes pensar en las consecuencias de cada una de ellas (las positivas y las negativas, tanto para ti como para otras personas). Para esto, muchas veces es necesario buscar información con la que no contamos en un principio.

4. ELIGE la mejor alternativa posible

Este paso consiste en comparar las consecuencias de cada alternativa y escoger la te parezca más positiva.

5. Lleva a cabo la decisión tomada y COMPRUEBA si los resultados son satisfactorios

La decisión tomada puede no lograr los resultados esperados, por lo que se deben evaluar sus efectos para poder corregir aquellos aspectos que no os satisfagan.

Guía para tomar una decisión eficaz

Utiliza esta guía para practicar el proceso de cinco pasos para tomar decisiones.

SITUACIÓN:

1. Ante esta situación ¿Cuál es mi meta?. ¿Qué es lo que quiero conseguir?.

2. ¿Qué podría hacer para conseguir lo que quiero?. ¿Qué alternativas tengo?.

-
-
-
-
-
-

3. ¿Cuáles son las consecuencias que se pueden derivar de cada alternativa?. ¿Qué información necesito?.

Alternativas	Ventajas	Desventajas

4. Vistas las consecuencias, ¿cuál es la mejor alternativa?

5. Una vez tomada la decisión habría que preguntarse si se ha conseguido lo que se pretendía.

Ayudando a otras personas a tomar decisiones

A continuación te presentamos algunas situaciones reales que les han pasado a otros chicos y chicas de tu edad para que las comentes. Responde a las siguientes preguntas en cada uno de los casos.

- ¿Qué te parece el comportamiento de esas personas?
- ¿Qué razones pudieron tener para hacer lo que hicieron?
- ¿Qué habrías hecho vosotros en su lugar?

María, Pedro y Elena tuvieron un accidente de tráfico por subirse al coche de un amigo que conducía borracho. Ellos no querían subir porque pensaban que su amigo no estaba en condiciones de conducir, pero puesto que el otro insistió y dijo que controlaba, subieron.

--	--

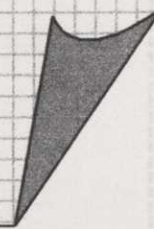
Una chica llamada Eva perdió a su mejor amiga cuando aceptó salir con el novio de ésta. Cuando Juan le pidió para salir, ella iba a decirle que no, pero otras amigas con las que estaba la convencieron para que aceptase.

--	--

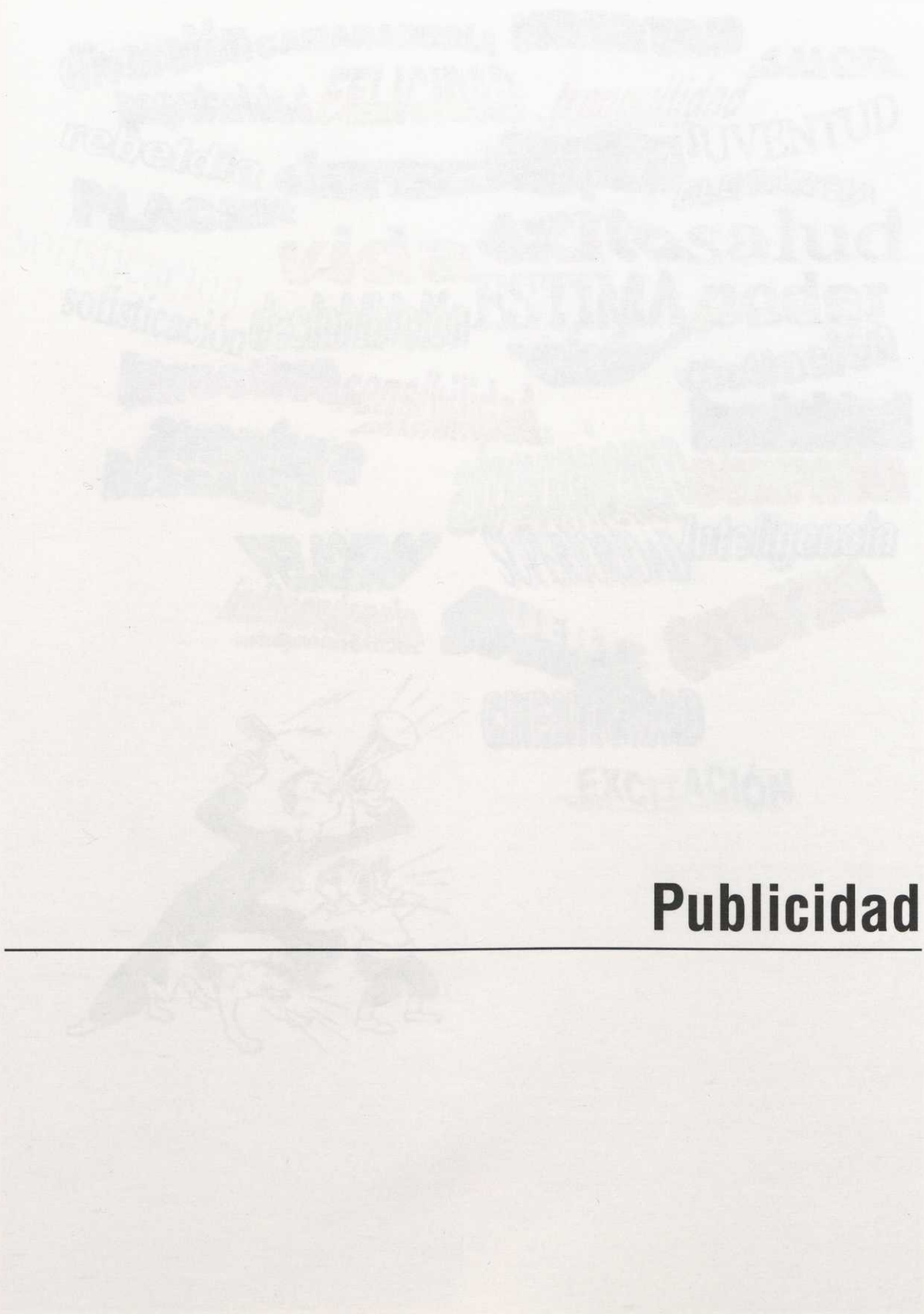
Isabel tuvo problemas con su profesora de Lengua, al no entregar a tiempo un resumen de un libro que debía leer. Ella tenía intención de leerlo, pero cuando lo iba a comprar, una compañera la convenció para que no lo hiciese y gastase el dinero en el cine con ella.

Felipe se lastimó y rompió su bicicleta intentando bajar por un sitio muy complicado. Él no estaba convencido de que pudiese hacerlo y había decidido bajar por otro sitio, pero cuando vio que sus amigos lo hacían y se burlaban de él, decidió intentarlo.

¿Qué has aprendido en esta unidad?

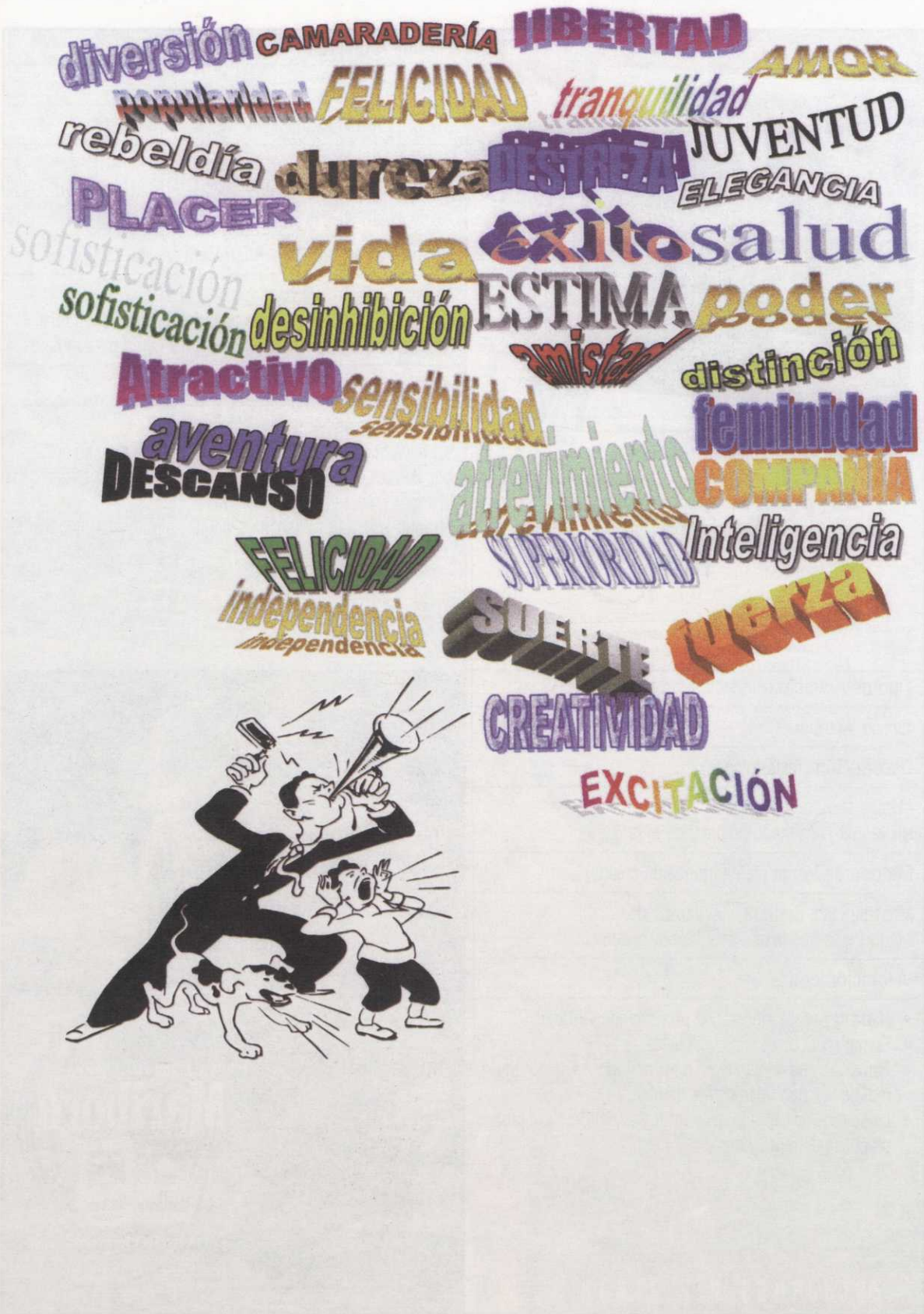
A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for students to write their reflections on what they have learned in the unit. The grid covers most of the page below the question.

Promesas de la publicidad


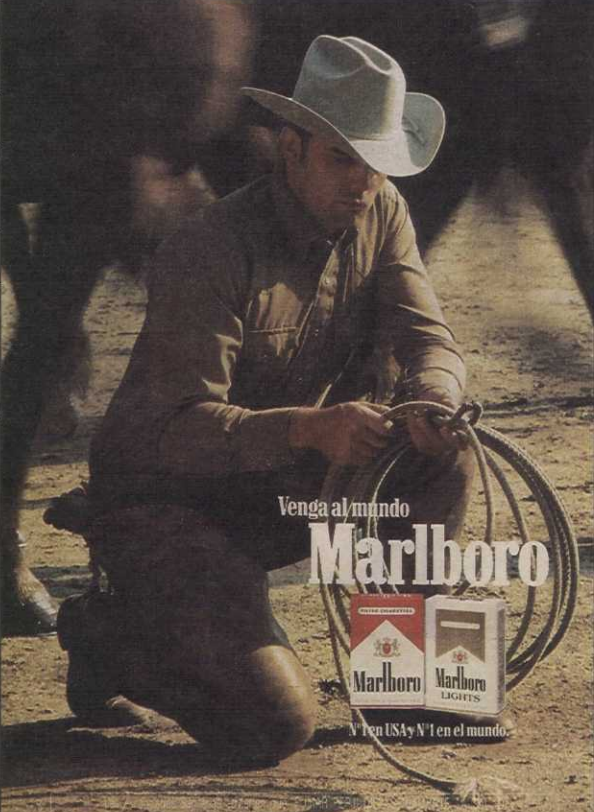


Publicidad

Promesas de la publicidad



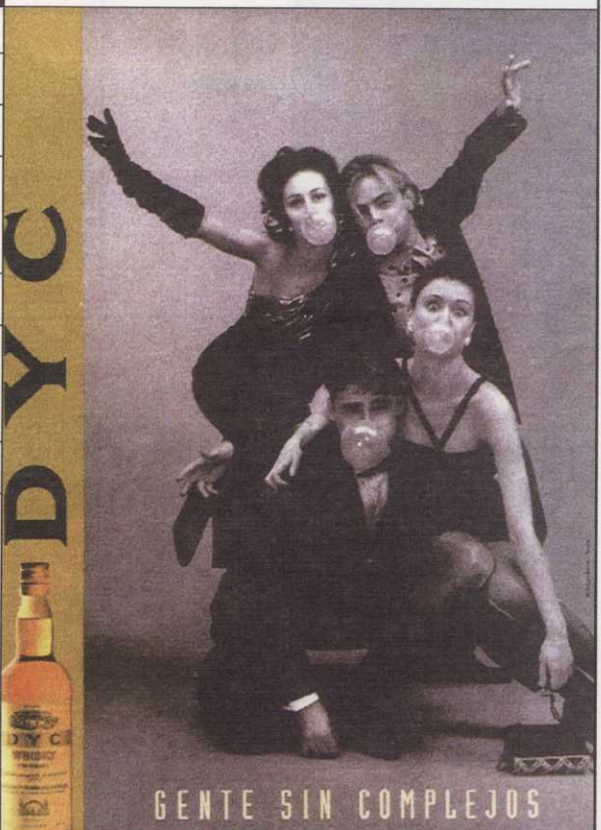
Ejemplos de anuncios de tabaco y alcohol

	<p>Tipo de Anuncio (Producto/Marca)</p> <p>Tabaco, LM</p> <p>Descripción (Texto/Imagen)</p> <p><i>"Comparte tu alegría"</i> Un chico en medio de dos chicas. Los tres sonríen. Dos cajetillas en lugar destacado.</p> <p>Método de Venta (Tema/Impresión creada)</p> <p>Alegría, popularidad, precio. Fumar LM es divertido, te proporciona éxito en tus relaciones, es barato y es tanto para hombres como para mujeres.</p> <p>Valoración crítica</p> <p>Muestra sólo consumidores jóvenes. No hace que te diviertas más ni te garantiza el éxito social. Los dientes blancos de los modelos no se corresponden con los de un fumador. Aunque sea una marca más barata, sigue suponiendo un gasto considerable.</p>
<p>Las Autoridades Sanitarias advierten que el tabaco perjudica seriamente la salud. Nic.: 1.0 mg. 0.6 mg. Alq.: 14 mg. 8 mg.</p>	
<p>Tipo de Anuncio (Producto/Marca)</p>	
<p>Tabaco, Marlboro</p>	
<p>Descripción (Texto/Imagen)</p>	
<p><i>"Venga al mundo Marlboro"</i> Un vaquero agachado preparando el lazo.</p>	
<p>Método de Venta (Tema/Impresión creada)</p>	
<p>Masculinidad, destreza, independencia. Marlboro es una marca para hombres duros.</p>	
<p>Valoración crítica</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Nada hay en Marlboro que proporcione virilidad. • Fumar reduce la resistencia física. • Fumar no nos convierte en más habilidosos, al contrario, reduce la estabilidad de las manos. • La advertencia informativa sobre los peligros del tabaco prácticamente no se ve. 	



Tipo de Anuncio (Producto/Marca)
Alcohol, Passport
Descripción (Texto/Imagen)
<p><i>"Estilo propio"</i></p> <p>Con el fondo de una gran ciudad un chico y una chica se miran. Ella esta detrás de una barrera y en medio de ambos aparece una botella de Passport.</p>
Método de Venta (Tema/Impresión creada)
<p>Sofisticación, personalidad, atracción sexual.</p> <p>Passport te facilita ligar. Es algo que consume la gente con clase en ambientes cosmopolitas y sofisticados .</p>
Valoración crítica
<p>Passport no permite ligar más, al contrario, el alcohol puede dificultar una conquista.</p> <p>Beber Passport no te hace más interesante.</p> <p>Esta marca la consume todo tipo de gente.</p>

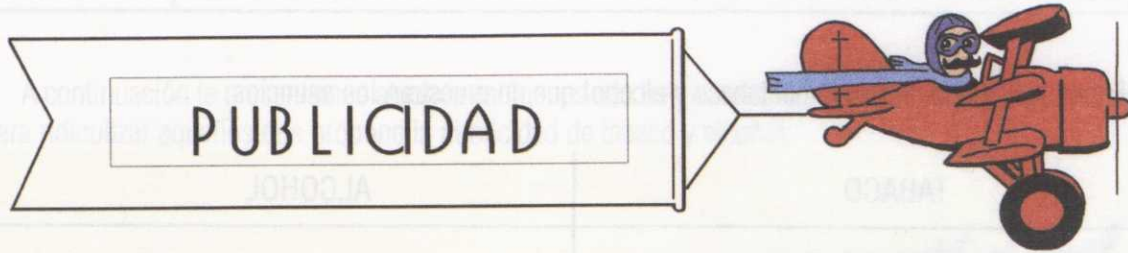
Tipo de Anuncio (Producto/Marca)
Alcohol, Dyc
Descripción (Texto/Imagen)
<p><i>"Gente sin complejos"</i></p> <p>Dos chicos y dos chicas vestidos de fiesta posan divertidos haciendo globos con unos chicles.</p>
Método de Venta (Tema/Impresión creada)
<p>Diversión, popularidad, desinhibición.</p> <p>Dyc hace que la gente se divierta, olvide sus complejos y se integre mejor con otra gente.</p>
Valoración crítica
<ul style="list-style-type: none"> • El alcohol puede arruinar una fiesta. • Si bebes en exceso, en vez de divertirse lo pasarás mal. • El alcohol puede hacer que te pongas pesado y desagradable con los demás. • Beber en exceso hace que la gente te evite.



Identificando las técnicas más utilizadas en los anuncios para vender tabaco y alcohol

Siguiendo los ejemplos anteriores, analiza los anuncios de tabaco o alcohol. Describe la forma o formas mediante las que el anuncio intenta vender esa marca particular de cigarrillos o bebidas alcohólicas.

Tipo de Anuncio	Producto:	
	Marca:	
Descripción:	Texto:	
	Imagen:	
Método de Venta:	Temas:	
	Impresión creada:	
Valoración crítica		



Tipo de Anuncio	Producto:	
	Marca:	
Descripción:	Texto:	
	Imagen:	
Método de Venta:	Temas:	
	Impresión creada:	
Valoración crítica		

Contrapublicidad


A continuación te presentamos algunos eslóganes que han inventado otros chicos y chicas de tu edad para ridiculizar aquellos que propone la publicidad de tabaco y alcohol:

*"No fumar de los transgénicos no quedará ni un
de los granos de los transgénicos no quedará ni un"*

"No fume, que no olerá a perfume"

"Si bebes cerveza te dolerá la cabeza"

Prueba a crear tu propio eslogan:



¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for the student to write their response to the question above. The grid is mostly empty, with a small portion of the bottom right corner being a dark grey, curled-up corner of the paper.

Las emociones

La ansiedad y la ira son reacciones naturales y positivas que tenemos para ponernos en alerta ante determinadas situaciones, que son consideradas como peligrosas. El siguiente esquema podría representar todos los elementos implicados en estas y otras emociones.



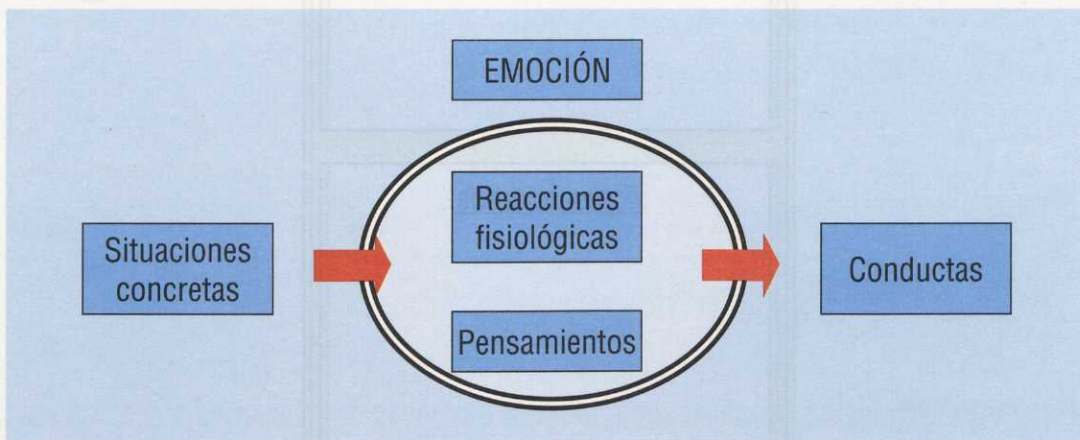
Control emocional

qué se señalan en el gráfico anterior.

Emoción	Situación	Reacciones fisiológicas	Parque infantil	Conductas

Las emociones

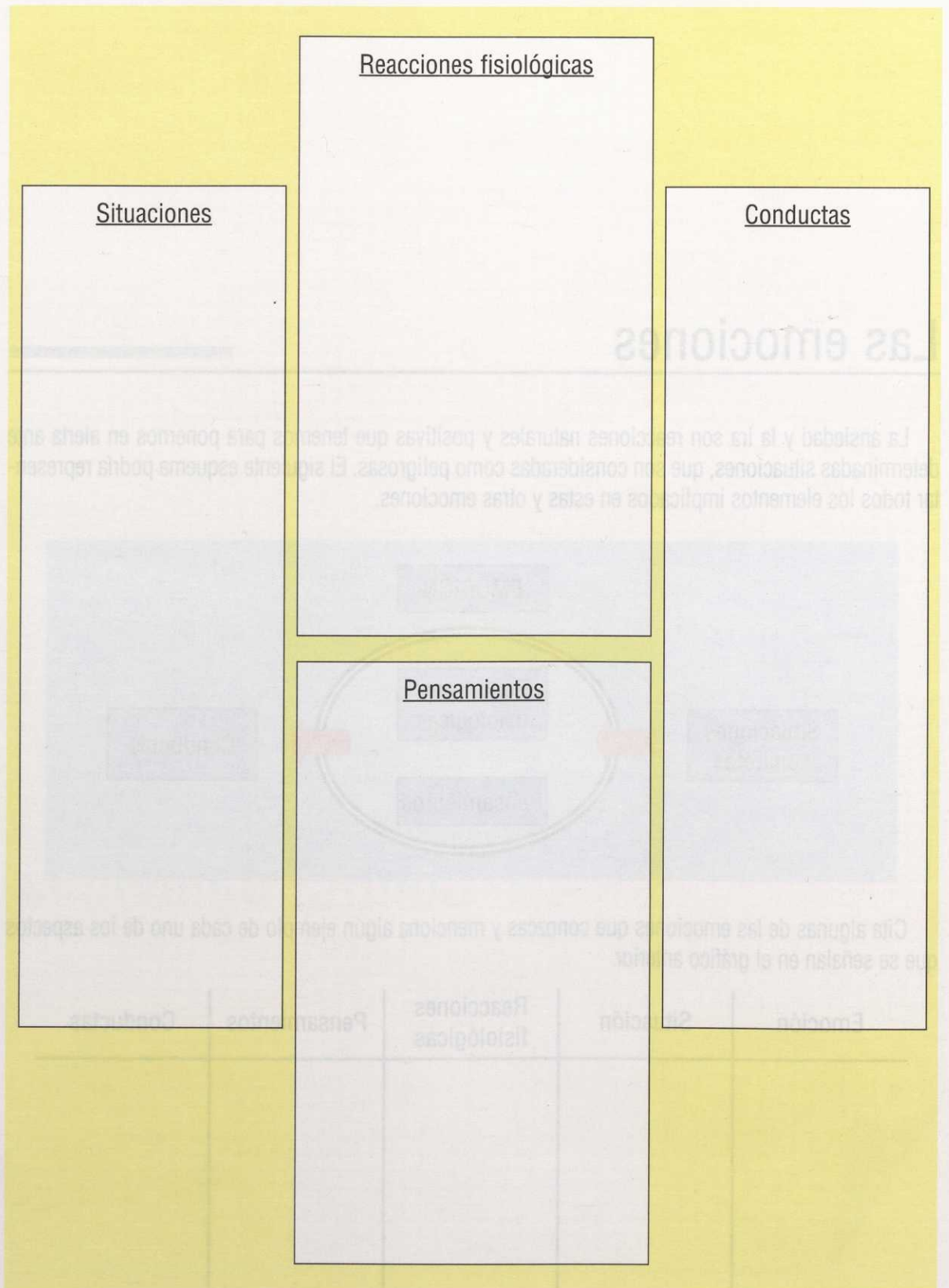
La ansiedad y la ira son reacciones naturales y positivas que tenemos para ponernos en alerta ante determinadas situaciones, que son consideradas como peligrosas. El siguiente esquema podría representar todos los elementos implicados en estas y otras emociones.



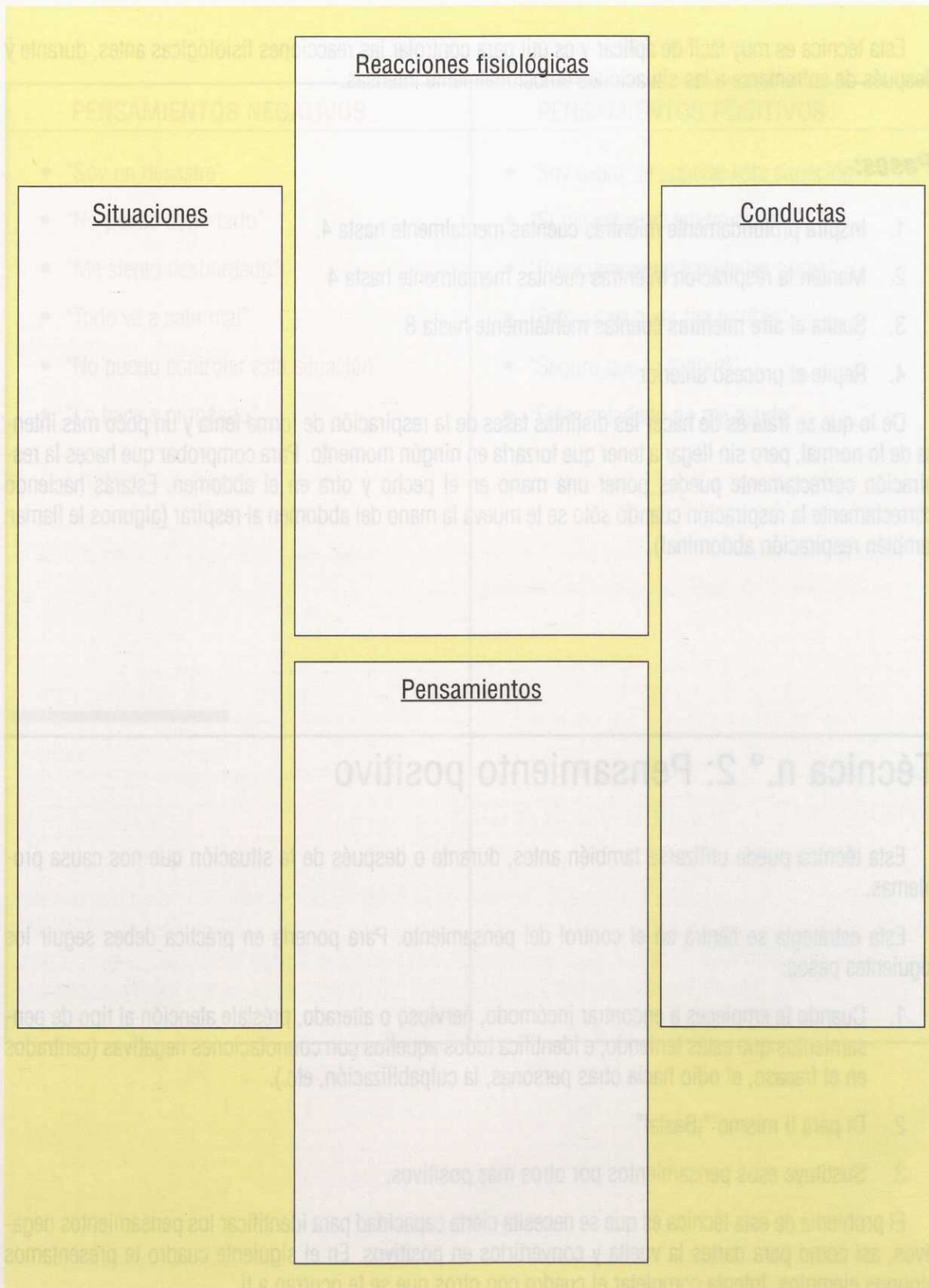
Cita algunas de las emociones que conozcas y menciona algún ejemplo de cada uno de los aspectos que se señalan en el gráfico anterior.

Emoción	Situación	Reacciones fisiológicas	Pensamientos	Conductas

Identificando componentes de la ansiedad



Identificando componentes de la ira



Técnicas de control emocional

Técnica n.º 1: Respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

Pasos:

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
4. Repite el proceso anterior.

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

Técnica n.º 2: Pensamiento positivo

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

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

El problema de esta técnica es que se necesita cierta capacidad para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos. Intenta completar el cuadro con otros que se te ocurran a ti.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • “Soy un desastre” • “No puedo soportarlo” • “Me siento desbordado” • “Todo va a salir mal” • “No puedo controlar esta situación” • “Lo hace a propósito” 	<ul style="list-style-type: none"> • “Soy capaz de superar esta situación” • “Si me esfuerzo tendré éxito” • “Preocuparse no facilita las cosas” • “Esto no va a ser tan terrible” • “Seguro que lo lograré” • “Estar enfadado no me ayuda”

Técnica n.º 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo.

Para su práctica sigue los siguientes pasos:

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
4. Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
5. Imagínate en ese lugar lo más claramente posible.
6. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.

Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

Técnica n.º 4: Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area of graph paper, consisting of a grid of small squares. The grid is empty, intended for the student to write their reflections. The bottom right corner of the grid is folded over, creating a triangular flap.

Mejorando tus habilidades de comunicación

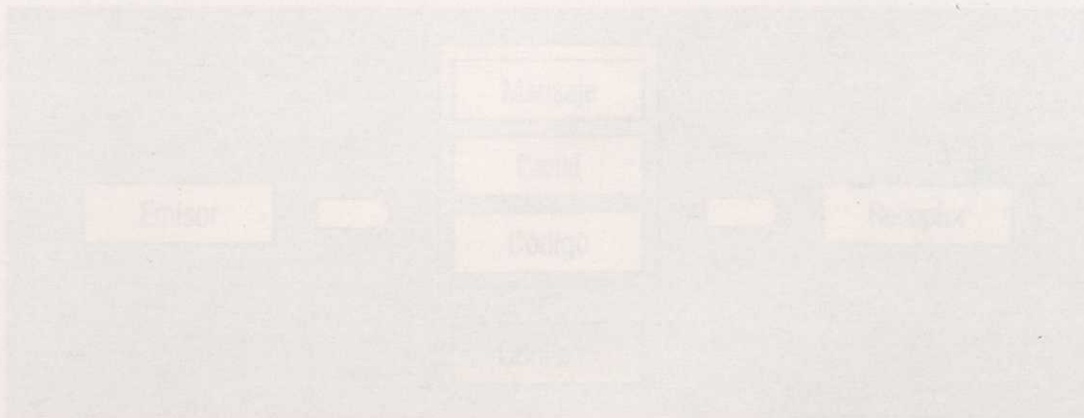
¿Por qué son importantes las habilidades de comunicación?

Puesto que pasamos la mayor parte de nuestra vida con otras personas, es importante aprender a entendernos con ellas y a desenvolvernos adecuadamente en las situaciones sociales. Practicar ciertas habilidades de comunicación puede ayudarnos en esta tarea.

¿Qué es la comunicación?

La comunicación es el proceso de transmitir una información.

Habilidades de comunicación



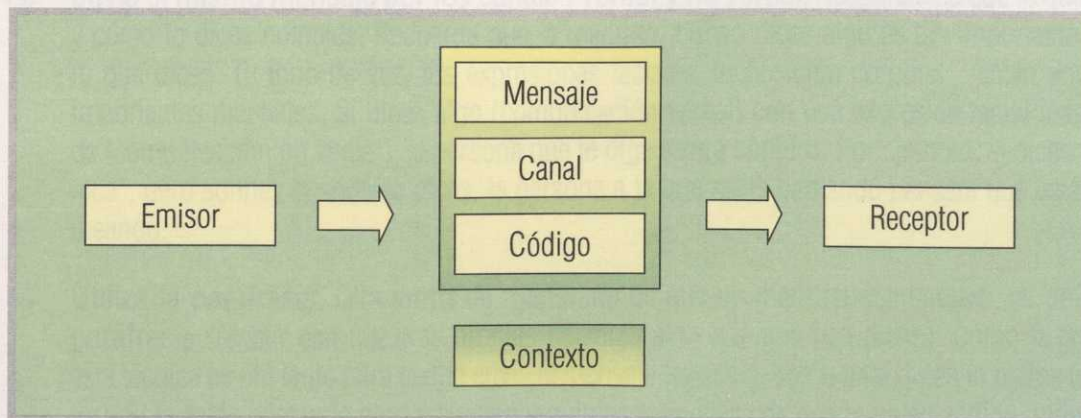
Mejorando tus habilidades de comunicación

¿Por qué son importantes las habilidades de comunicación?

Puesto que pasamos la mayor parte de nuestra vida con otras personas, es importante aprender a entendernos con ellas y a desenvolvernosen adecuadamente en las situaciones sociales. Practicar ciertas habilidades de comunicación puede ayudarnos en esta tarea.

¿Qué es la comunicación?

La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. En este acto intervienen diversos elementos, que pueden facilitar o dificultar el proceso. A continuación tienes un esquema en el que puedes observar los distintos elementos de la comunicación.



Tipos de comunicación

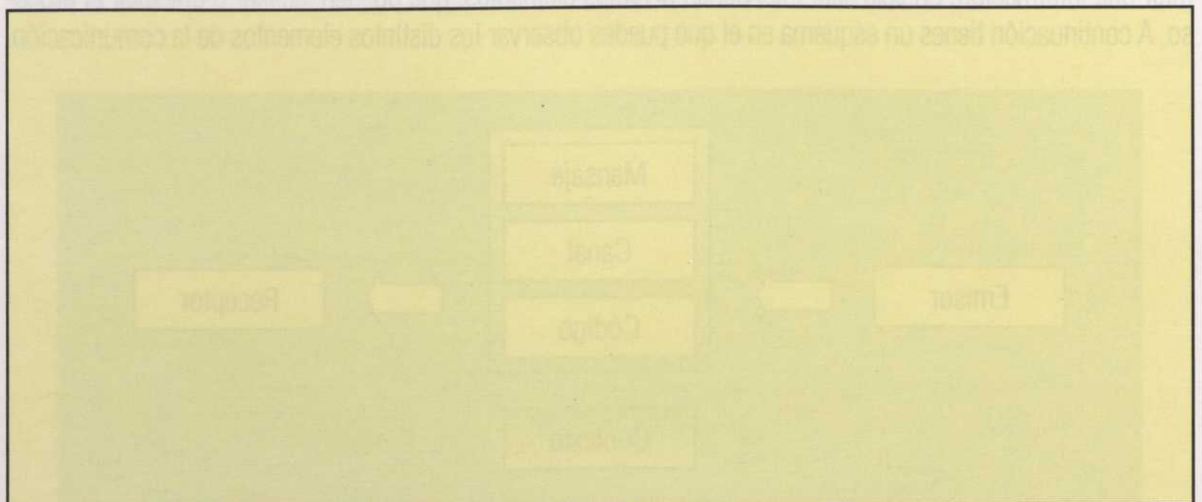
La mayoría de las comunicaciones que efectuamos incluyen un componente verbal y un componente no verbal. Para comunicar con claridad, los mensajes verbal y no verbal deben coincidir.

Comunicación verbal
<ul style="list-style-type: none">• Palabras (lo que decimos)• Tono de nuestra voz
Comunicación no verbal
<ul style="list-style-type: none">• Contacto visual• Gestos faciales (expresión de la cara)• Movimientos de brazos y manos• Postura y distancia corporal

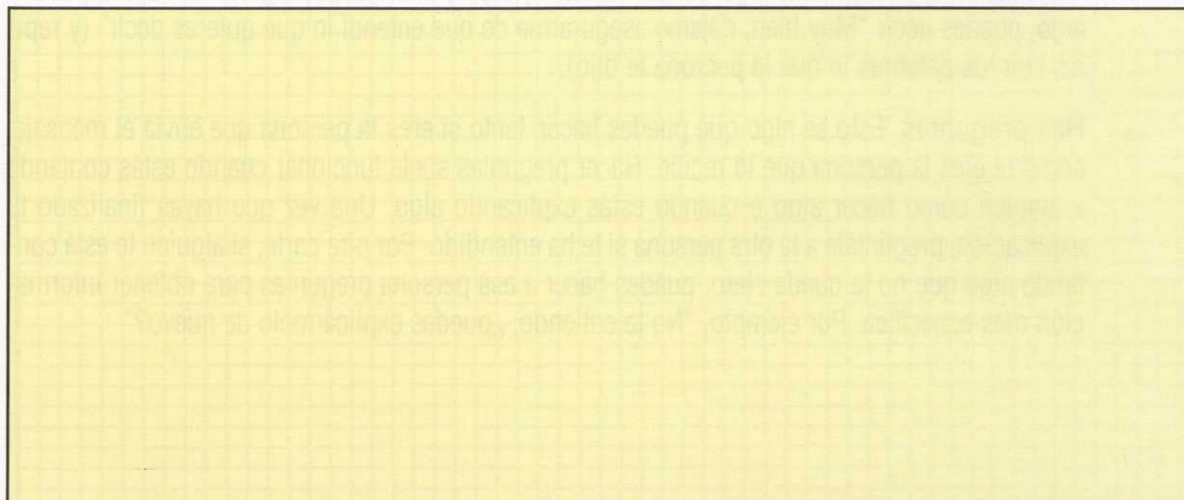
Analizando un malentendido

Un malentendido es un fallo en la comunicación por el cual no conseguimos comunicarnos con claridad.

1. Describe un malentendido que hayas tenido recientemente. (¿Quién era la otra persona? ¿Acerca de qué era el malentendido? ¿Cómo te sentiste?)



2. Describe cómo crees tú que podría haberse evitado ese malentendido. (¿Qué podrías haber hecho tú para evitarlo? ¿Qué podría haber hecho la otra persona para evitarlo?)



Cómo evitar los malentendidos

Muchos problemas entre las personas son simplemente el resultado de un malentendido, y podrían ser totalmente evitados si fuésemos cuidadosos en nuestras comunicaciones. Cuando le cuentes algo a otra persona, asegúrate de que esa persona sabe qué le estás queriendo decir. Si no lo haces así y tu mensaje no es claro, la persona a la que estás hablando puede pensar que quieres decir algo diferente a lo que realmente pretendes comunicarle. A continuación te presentamos algunas formas simples de evitar malentendidos. Prácticalas y utilízalas.

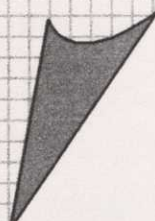
- ☞ **Sé específico/a.** Di exactamente lo que quieres decir. No digas cosas de forma vaga y general. Si no eres **específico**, la otra persona puede no saber qué quieres decir; y tendrá que adivinarlo. Si dices exactamente lo que quieres decir, los otros no tendrán que adivinar nada y no habrá lugar a que se produzcan malentendidos. Por ejemplo, en vez de decir “Te veré el sábado por la tarde”, especifica una hora y un lugar (“Llegaré a tu casa a las 4 y media”).
- ☞ **Envía el mismo mensaje por los canales verbal y no verbal.** Asegúrate de que lo que dices y cómo lo dices coincide. Recuerda que, a menudo, **cómo** dices algo es tan importante como lo que dices. Tu tono de voz, tus expresiones faciales, tu posición corporal... están enviando importantes mensajes. Si dices algo (comunicación verbal) con una expresión facial inadecuada (comunicación no verbal), la persona que te oiga estará confusa. Por ejemplo, si dices “Estás loca”, pero sonrías cuando lo dices, la persona a la que estás hablando pensará que estás bromeando.
- ☞ **Utiliza la paráfrasis.** Otra forma de asegurarte de que un mensaje queda claro, es utilizar la **paráfrasis** (repetir con nuestras propias palabras algo que nos han dicho). Como la anterior, esta técnica es útil tanto para el que envía el mensaje (emisor), como para quien lo recibe (receptor). Si le estás contando algo a alguien y quieres asegurarte de que te ha entendido, pídele que

te repita lo que le has dicho. Por otra parte, si alguien te cuenta algo y quieres asegurarte de que has entendido bien, puedes repetírselo. Esto le da a la otra persona la oportunidad de darte más información o de explicarte algo de nuevo. Por ejemplo, una vez que alguien te haya explicado algo, puedes decir "Muy bien, déjame asegurarme de que entendí lo que quieres decir" (y repites con tus palabras lo que la persona te dijo).

- ☞ **Haz preguntas.** Esto es algo que puedes hacer, tanto si eres la persona que envía el mensaje, como si eres la persona que lo recibe. Hacer preguntas suele funcionar cuando estás contando a alguien cómo hacer algo o cuando estás explicando algo. Una vez que hayas finalizado tu explicación, pregúntale a la otra persona si te ha entendido. Por otra parte, si alguien te está contando algo que no te queda claro, puedes hacer a esa persona preguntas para obtener información más específica. Por ejemplo, "No te entiendo, ¿puedes explicármelo de nuevo?"

<ul style="list-style-type: none"> • Tono de voz 	Comunicación no verbal
<ul style="list-style-type: none"> • Contacto visual • Gestos faciales (expresión de la cara) • Movimientos de brazos y manos 	
<ul style="list-style-type: none"> • Postura y distancia corporal 	

¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for the student to write their reflections on what they have learned in the unit. The grid covers most of the page below the question.

Qué es la timidez

La timidez hace referencia a aquellas personas que tienden a retraerse ante la presencia de otras personas o evaluadores. En las ciencias de la conducta se habla de ella como un rasgo de personalidad. Este rasgo se manifiesta en comportamientos que se derivan de inseguridades de sí mismo y tienen mucho que ver con el miedo.

Cómo superar la timidez

Para superar la timidez, las personas podemos hacer lo siguiente:

1. Superar el miedo ante las situaciones sociales, para lo cual podemos poner en práctica las técnicas de relajación que ya hemos visto.
2. Aprender las habilidades necesarias para hacer frente a las situaciones en las que tengamos que estar con otras personas.
3. Esforzarnos por practicar esas habilidades para ir cogiendo confianza en nosotros mismos.

Saludar

Una forma sencilla y no demasiado costosa de empezar a superar la timidez consiste en saludar a otras personas. Cuanto mayor sea el número de personas a las que saludas, mayor será el número de personas que te saludarán y más posibilidades tendrás de empezar a hablar con los demás.

Habilidades sociales

Habilidades de conversación

Otras habilidades fundamentales a la hora de superar la timidez son las necesarias para mantener una conversación. En este apartado presentaremos algunas cosas que nos pueden hacer más competentes a la hora de relacionarnos con los demás.

El inicio de una conversación

Para empezar a hablar con alguien podemos fundamentalmente hacer dos cosas: iniciar nosotros mismos la conversación o acercarnos a un grupo e incorporarnos a la conversación que están manteniendo.

Qué es la timidez

La timidez hace referencia a aquellas personas que tienden a reaccionar ante la presencia de otros escapando o aislándose, y que se sienten incómodos cuando tienen que hablar con los demás. Estas personas se comportan así porque se sienten inseguros de sí mismos y tienen mucho miedo a hacer el ridículo.

Cómo superar la timidez

Para superar la timidez, las personas podemos hacer fundamentalmente tres cosas:

1. Superar el miedo ante las situaciones sociales, para lo cual podemos poner en práctica las técnicas de relajación que ya hemos visto.
2. Aprender las habilidades necesarias para hacer frente a las situaciones en las que tengamos que estar con otras personas.
3. Esforzarnos por practicar esas habilidades para ir cogiendo confianza en nosotros mismos.

Saludar

Una forma sencilla y no demasiado costosa de empezar a superar la timidez consiste en saludar a otras personas. Cuanto mayor sea el número de personas a las que saludas, mayor será el número de personas que te saludarán y más posibilidades tendrás de empezar a hablar con los demás.

Habilidades de conversación

Otras habilidades fundamentales a la hora de superar la timidez son las necesarias para mantener una conversación. En este apartado presentamos algunas cosas que nos pueden hacer más competentes a la hora de relacionarnos con los demás.

El inicio de una conversación

Para empezar a hablar con alguien podemos fundamentalmente hacer dos cosas: iniciar nosotros mismos la conversación o acercarnos a un grupo e incorporarnos a la conversación que están manteniendo.

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 lo que se está hablando.

Por ejemplo, si te acercas a un grupo que está hablando de una película podrías decir: “¿Estáis hablando de la película de ayer? Yo también la vi y me gustó mucho”.

Es importante que, cuando decidas iniciar una conversación con alguien, escojas a una persona con la que parezca fácil hablar (agradable, que te sonría, que ya conozcas, etc.) ya que si no, especialmente al principio, te puede resultar difícil mantener la conversación.

Mantenimiento de la conversación

Una vez que se inicia una conversación es importante saber mantenerla. A continuación te presentamos una serie de cosas que puedes hacer para que esto te resulte más fácil.

Aspectos verbales

- ☞ Hacer preguntas.
- ☞ Decir cosas de tí mismo (aunque si no se conoce demasiado a la persona con la que se habla no es apropiado 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 conversación y, 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 (estar frente al 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

A la hora de mantener una conversación, tan importante como hablar es escuchar lo que dice la otra persona. Escuchar a los otros te permitirá hacerle preguntas acerca de lo que dice; te ayudará a introdu-

cir nuevos temas cuando los actuales se agoten, y los demás se sentirán a gusto porque les estás prestando atención.

Finalizar la conversación

Tan importante como las dos fases anteriores es la de dar término a la conversación. Si una conversación se finaliza bruscamente o se hace de una forma incorrecta, puede suceder que la otra persona no quiera volver a hablar con vosotros.

Para finalizar una conversación hay que tener en cuenta **cuándo** y **cómo** debe hacerse. Por un lado, hay que hacer ver que te quieres ir (mirar hacia la salida, cambiar la postura corporal, excusarse por tenerse que ir, etc.). Por otro, se debe dar la oportunidad de que los otros acaben de decir lo que estaban diciendo. También es importante que sepan que has disfrutado manteniendo esa conversación y que deseas volver a hablar con ellos (“ha sido una conversación amena”, “a ver si volvemos a hablar otro día”).

Actividad

¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for the student to write their reflections on what they have learned in the unit. The grid covers most of the page below the question.

Derechos personales en la interacción con otros

1. Cuánto nos relacionamos con otras personas. Trata de encontrar una vez al menos forma de ejercer el derecho a decir lo que opinamos o el derecho a que nos traten con respeto. Indica otros ejemplos.

2. Indica una situación en que se vulnera el derecho de otros a que se respete su dignidad.

Asertividad

3. ¿Cuál fue tu respuesta ante esta situación?

Criterios para valorar cómo ser más asertivo y cómo ser más asertiva

la conducta asertiva

Derechos personales en la interacción con otros

1. Cuando nos relacionamos con otras personas, todos tenemos una serie de derechos (como el derecho a decir lo que opinamos o el derecho a que nos traten con respeto). Indica otros ejemplos.
2. Indica una situación en que la conducta de otros te ha privado de algún derecho de este tipo.
3. ¿Cuál fue tu respuesta ante esta situación?

Cómo ser más asertivo

Existen distintas formas de reaccionar ante situaciones en las que otros amenazan nuestros derechos. Algunas personas reaccionan agresivamente, mientras que otras lo hacen pasivamente. La forma más apropiada de reaccionar es un tipo de conducta intermedia a la que se ha llamado asertividad. En el siguiente cuadro tienes algunas sugerencias para saber comportarte de este modo.

Qué decir	
<ul style="list-style-type: none"> Utiliza preferentemente frases en primera persona (las frases que empiezan por "Tú" pueden ser entendidas como críticas) Ejemplos: "Quiero...", "No me gusta...", "Me siento..." Di lo que piensas o sientes de forma clara y directa, no andes con rodeos Si quieres explicar tu postura, da razones, pero no busques excusas Reconocer la postura del otro puede ser muy útil para que la situación sea menos tensa. 	
Tono de voz	
<ul style="list-style-type: none"> Habla con voz firme y confiada, transmitiendo seguridad en lo que dices. No emplees un tono suplicante o de petición. No tartamudees ni vaciles (ej., em, ah, mmm.). No grites ni emplees tonos hostiles o sarcásticos. Si estás enfadado, dilo directamente Mantente calmado, empleando un tono de voz intermedio (ni muy bajo ni muy alto) y habla pausadamente aunque la persona con la que estás hablando se "acelere" y eleve la voz Mantén un tono constante. Si reduces el tono de las frases cuando estás demandando algo o te estás negando a hacer algo, parecerá que te sientes inseguro 	
Conducta No Verbal	
Contacto visual	<ul style="list-style-type: none"> Mantén el contacto visual con el otro mientras hablas con él, no desvíes la mirada al suelo o para otro lado.
Postura corporal	<ul style="list-style-type: none"> Mantener el cuerpo relajado evitando mostrarte rígido o tenso (recuerda las técnicas de relajación enseñadas en la unidad de control emocional)
Movimientos	<ul style="list-style-type: none"> No te muevas excesivamente retorciendo las manos, moviendo los pies, etc. Si te enfadas exprésalo verbalmente, y no cerrando los puños, dando golpes a las cosas, etc.,
Gestos	<ul style="list-style-type: none"> Cuida que tus gestos sean congruentes con la situación. Por ejemplo, evita sonreír cuando alguien intenta vulnerar tus derechos

Criterios para valorar la conducta asertiva

Defender los propios derechos

Utiliza estas fichas para valorar si tus compañeros practican de modo adecuado la conducta asertiva. Presta atención a si tienen en cuenta cada uno de los aspectos que se incluyen en cada ficha.

		Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4
Ha quedado claro	Cuál es el problema				
	Que esa situación no es aceptable				
	La necesidad de que el otro cambie su conducta				
Tono de voz					
Contacto visual					
Postura corporal					
Gestos y movimientos					

Expresar el enfado

		Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4
Ha quedado claro	Qué nos ha molestado				
	Cómo nos sentimos				
	Por qué nos molesta				
	Lo que queremos				
Tono de voz					
Contacto visual					
Postura corporal					
Gestos y movimientos					

Responder a las críticas

	Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4
Ha escuchado				
Ha entendido la crítica				
Respuesta: a) Ha aceptado la crítica b) La ha rechazado, pero ha reconocido el derecho del otro a tener su opinión.				
Tono de voz				
Contacto visual				
Postura corporal				
Gestos y movimientos				

Negarse a hacer algo que no se desea hacer

	Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4
Ha entendido lo que se le pide				
Ha tomado una decisión responsable				
Se ha rechazado de forma clara y sencilla				
Tono de voz				
Contacto visual				
Postura corporal				
Gestos y movimientos				

Maneras de decir “no”

TÉCNICA	Valoración
<p>Decir no Decir simplemente “No” o “No, gracias”</p>	
<p>Decir la verdad “No, gracias. No me apetece”</p>	
<p>Dar una excusa “No gracias. Ahora tengo prisa. Tengo que irme”</p>	
<p>Aplazarlo “No, gracias. Quizás más tarde”</p>	
<p>Cambiar de tema Decir no y empezar a hablar de otra cosa: “No, gracias. ¿Visteis el partido ayer por la noche?”</p>	
<p>“Disco rayado” Repetir “no” o variaciones de tu respuesta negativa una y otra vez: “No, gracias”, “No”, “No, no tengo interés”.</p>	
<p>Marcharse de la situación Decir “no” e irte</p>	
<p>Actuar fríamente Ignorar a la otra persona</p>	
<p>Evitar la situación Estar al margen de cualquier situación en la que puedas sentirte presionado a consumir drogas</p>	

OTRAS

TÉCNICA	Valoración

¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for the student to write their reflection on. The grid covers most of the page below the question.

La tolerancia

La tolerancia se refiere a la capacidad de aceptar y respetar las diferencias entre las personas, sin importar su raza, religión, cultura, idioma o cualquier otro factor. Se trata de una actitud que nos permite convivir en armonía y respeto con los demás.

Una actitud de tolerancia es la opuesta a la intolerancia, que implica rechazar y discriminar a las personas basándose en sus diferencias. La tolerancia es una virtud que nos ayuda a construir una sociedad más justa y equitativa.

Conductas intolerantes

Piensa en situaciones en la que una persona o grupo se comportan intolerantes con respecto a otros y escribirlas.

Tolerancia y cooperación

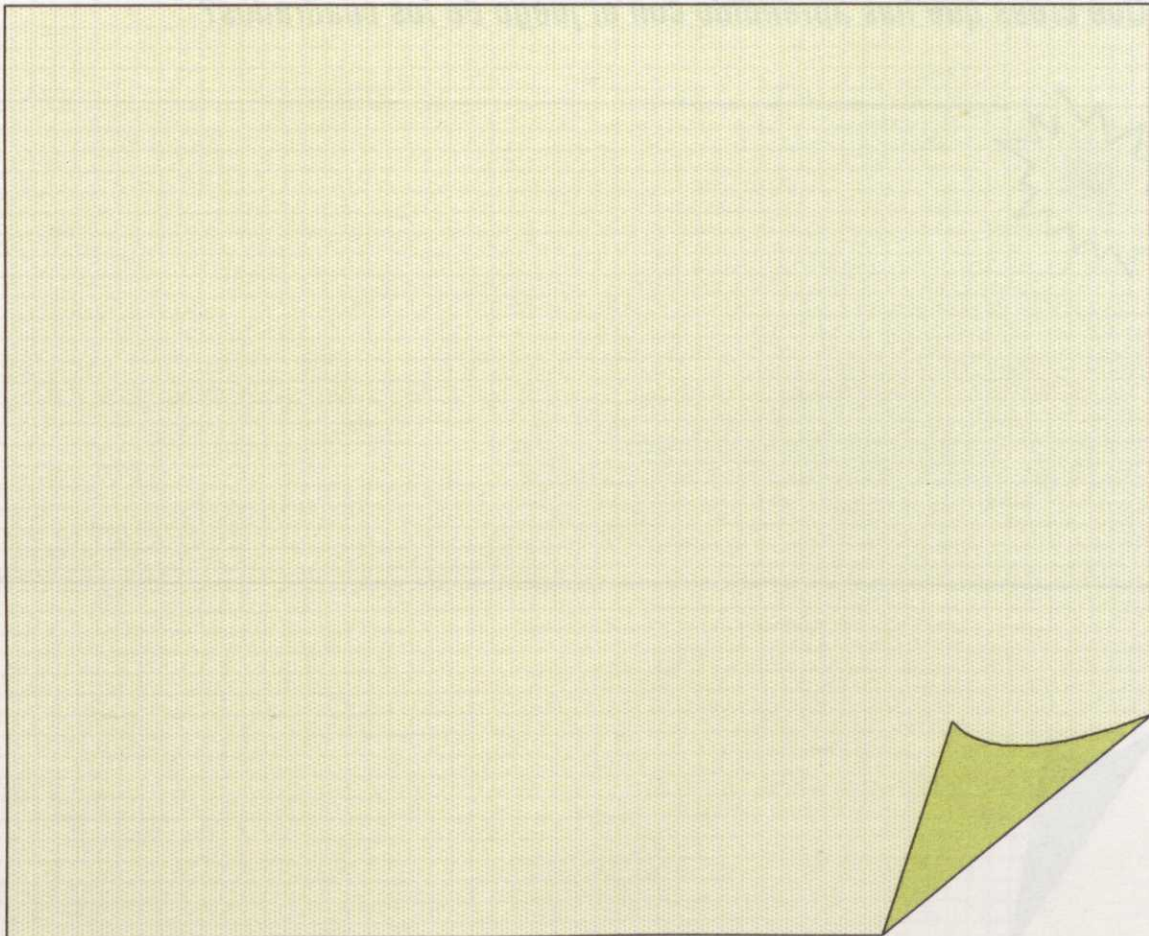
La tolerancia

La tolerancia se refiere a la consideración y el respeto hacia las ideas u opiniones 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 o menosprecio de aquellos que consideramos diferentes.

Conductas intolerantes

Piensa en situaciones en la que una persona o grupo se muestran intolerantes con respecto a otros y escríbelas.



El juego de los cuadrados

Las conductas intolerantes dificultan la solución de problemas que afectan a varias personas. Ante estas situaciones lo ideal es la cooperación, para lo cual es fundamental respetar y considerar las ideas de los demás. A continuación os proponemos un juego en el que podréis practicar esta forma de actuar.

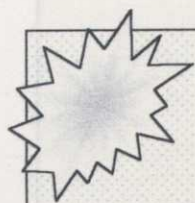
En el sobre grande que está en la mesa hay cinco sobres más. Cada uno de estos sobres pequeños contiene piezas para componer cuadrados.

Al dar la señal de comienzo, cada grupo intentara construir cinco cuadrados de tamaño exactamente igual.

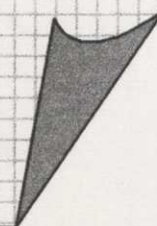
Durante el ejercicio hay que cumplir las siguientes reglas:

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

¿Qué crees que has aprendido con el juego de los cuadrados?






¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for the student to write their response to the question above. The grid covers most of the page's width and height.



Actividades en las que ocupas tu tiempo libre

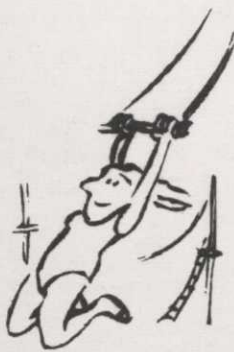
Enumera aquellas actividades en las que has ocupado tu tiempo libre durante el pasado fin de semana, indicando, además, aspectos positivos o negativos para cada una de ellas.

Actividad	Aspecto positivo	Aspecto negativo
		

Criterios para valorar las actividades de ocio



DIVERSION	¿Es divertida? ¿Se disfruta con ella?
SENSACIONES	¿Es una actividad excitante, emocionante?
CONOCIMIENTO	¿Se aprenden cosas nuevas?
EXPERIENCIAS	¿Permite tener experiencias interesantes?
AMISTAD	¿Se hacen amigos? ¿Permite relacionarse con otros?
DESINHIBICION	¿Permite que me sienta cómodo y desinhibido?
PELIGROSIDAD	¿Puede resultar peligrosa?
VIABILIDAD	¿Existe la posibilidad de realizarla?
DINERO	¿Supone un fuerte desembolso de dinero?
SALUD	¿Se mantiene el cuerpo en forma? ¿Es perjudicial para la salud?



¿Qué has aprendido en esta unidad?

las actividades de ocio

1. Fumar te pone más _____ .
2. Se puede acabar teniendo problemas con el alcohol aunque se beba sólo _____ .
3. El cannabis puede causar daños _____ .
4. Un buen modo de mejorar tu autoestima es fijarse _____ .
5. Una decisión que no tiene en cuenta las consecuencias es una decisión _____ .
6. Cuando alguien intenta persuadirte debes _____ por ti mismo.
7. La publicidad es _____ .
8. Para sacar partido de las técnicas de relajación es conveniente _____ .
9. Evitamos malentendidos si utilizamos _____ .
10. La gente _____ siente ansiedad en situaciones sociales.
11. Una persona que defiende sus derechos de modo abierto y honesto es una persona _____ .
12. La consideración y el respeto hacia opiniones de los demás se denomina _____ .
13. Algunas formas de diversión son poco _____ .

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



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN Y CULTURA
MINISTERIO DE
SANIDAD Y CONSUMO
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO

M^a Ángeles Luengo

José A. Gómez-Fraguela

Antonio Garra

Estrella Romero

José Manuel Otero-López

construyendo salud

PROMOCIÓN DEL
DESARROLLO PERSONAL
Y SOCIAL

diario de implantación



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN Y CULTURA
MINISTERIO DE
SANIDAD Y CONSUMO
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO

37.03:613 CON

DIARIO DE IMPLANTACIÓN



Presentación

CONSTRUYENDO SALUD:

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

Es muy importante que cada una de las unidades o intervenciones que se aplican en el programa se apliquen con la mayor fidelidad y por lo tanto se minimicen las incidencias que se puedan presentar durante la aplicación del programa en la medida de evaluación final que se realizará con todos los profesores que hayan aplicado el programa. Por esta razón, la información del diario será de gran ayuda para mejorar el programa y evaluar adecuadamente los resultados de la intervención.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ciudad:

Colegio:

Curso:

Grupo:

Presentación

Este "Diario de Implantación" le puede servir como guía para la realización de las sesiones del programa "Construyendo Salud". En él se detallan los objetivos específicos de cada unidad y se incluye un apartado para anotar las cuestiones que surjan (implicación del alumnado, adecuación de la metodología empleada para cada actividad, dificultades encontradas, sugerencias, etc.).

Por favor, a medida que vaya aplicando las unidades, registre su nombre, el día y la hora en que aplicó cada una de las unidades y marque con una cruz cada objetivo tratado, haciendo los comentarios que considere oportunos a cerca de cada una de las unidades.

Es muy importante que cubra este diario en el momento de aplicar cada una de las unidades o inmediatamente después de finalizar la clase para obtener la mayor fidelidad y poder comentar las incidencias surgidas durante la aplicación del programa en la sesión de evaluación final que se realizará con todos los profesores que hayan aplicado el programa. Por otra parte, la información del diario será de gran ayuda para mejorar el programa y evaluar adecuadamente los resultados de la intervención.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Unidad 1: Tabaco

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Reconocer que los fumadores no son mayoría</i>	
<i>Identificar razones para consumir y para no consumir tabaco</i>	
<i>Analizar el proceso de convertirse en fumador</i>	
<i>Observar qué sucede en el organismo al fumar un cigarrillo</i>	
<i>Analizar los componentes del humo del tabaco</i>	
<i>Examinar cómo afecta el tabaco a la tasa cardíaca</i>	
<i>Describir efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de tabaco</i>	

Comentarios sobre la Unidad

Unidad 2: Alcohol

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Reconocer que la mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual</i>	
<i>Examinar los distintos modos de consumir alcohol</i>	
Uso, abuso y dependencia del alcohol	
Las distintas bebidas alcohólicas	
<i>Discutir las razones por las cuales la gente consume o no consume alcohol</i>	
<i>Describir los efectos del alcohol sobre el organismo</i>	
<i>Examinar qué hay de cierto y de falso en algunos de los mitos existentes sobre el alcohol</i>	

Comentarios sobre la Unidad

Unidad 3: Otras drogas

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Reconocer que existen distintos tipos de drogas</i>	
<i>Identificar los riesgos del consumo de cannabis</i>	
<i>Reconocer la peligrosidad de las drogas de síntesis</i>	
<i>Debatir la relación que existe entre el consumo de las distintas sustancias psicoactivas</i>	

Comentarios sobre la Unidad

Comentarios sobre la Unidad

Unidad 4: Autoestima y autosuperación

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Identificar los distintos aspectos que nos caracterizan y reconocer que podemos vernos de diferentes modos</i>	
<i>Examinar cómo se forma la autoestima</i>	
<i>Analizar la relación entre autoestima y comportamiento</i>	
<i>Identificar formas de mejorar la autoestima</i>	
<i>Elaborar proyectos personales de mejora</i>	

Comentarios sobre la Unidad

<i>Paso 4. Elegir la mejor alternativa</i>	
<i>Paso 5. Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados logrados son los deseados</i>	
<i>Proceso del procedimiento de los cinco pasos</i>	

Comentarios sobre la Unidad



Unidad 5: Toma de decisiones

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Identificar problemas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes</i>	
<i>Resaltar la importancia de evitar tomar decisiones o resolver problemas de forma impulsiva</i>	
<i>Presentar un proceso útil para tomar decisiones o solucionar problemas</i>	
<i>Practicar el procedimiento de cinco pasos para resolver problemas o tomar decisiones</i>	
Paso 1: Definir claramente el problema que hay que solucionar	
Paso 2: Consideración de las alternativas	
Paso 3: Valoración de las consecuencias de cada alternativa	
Paso 4: Elegir la mejor alternativa	
Paso 5: Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados logrados son los deseados	
Práctica del procedimiento de los cinco pasos	

Comentarios sobre la Unidad

Unidad 6: Persuasión

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Reconocer que muchas de las decisiones que tomamos se ven influenciadas por la presión de otras personas</i>	
<i>Identificar las tácticas persuasivas más habitualmente empleadas</i>	
<i>Analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos</i>	
<i>Practicar la forma de responder a la persuasión</i>	

Comentarios sobre la Unidad

Unidad 8: Control emocional

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Examinar en qué consisten las emociones</i>	
<i>Definir la ansiedad y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella</i>	
<i>Definir la ira y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella</i>	
<i>Examinar y entrenar formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira</i>	
Respiración Profunda	
Pensamiento positivo	
Relajación muscular	
Ensayo Mental	

Comentarios sobre la Unidad

Unidad 9: Habilidades de comunicación

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Definir "comunicación"</i>	
<i>Conocer los distintos tipos de comunicación</i>	
<i>Examinar la importancia de la concordancia entre las expresiones verbales y no verbales para una comunicación eficaz</i>	
<i>Definir "malentendido" y examinar cómo se pueden evitar</i>	
Estrategias para evitar malentendidos	
La importancia de hacer preguntas	

Comentarios sobre la Unidad

--	--

Unidad 10: Habilidades sociales

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Examinar qué es la timidez, por qué se produce y qué se puede hacer para evitarla</i>	
<i>Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones</i>	
El inicio de una conversación	
Mantenimiento de la conversación	
Finalizar la conversación	
Práctica de la conversación	
<i>Examinar por qué muchas personas se sienten incómodas cuando tienen que hablar con personas que les atraen</i>	
<i>Entrenar el procedimiento para pedir una cita a otra persona</i>	
Práctica	

Comentarios sobre la Unidad

Unidad 11: Asertividad

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Reconocer que todas las personas, a la hora de relacionarse con otros, tienen unos derechos que se deben respetar</i>	
<i>Examinar el tipo de conductas que se pueden dar cuando alguien vulnera nuestros derechos</i>	
<i>Practicar la realización de conductas asertivas</i>	
Defender los derechos	
Expresar el enfado	
Responder a las críticas	
Negarse a hacer algo que no se desea	

Comentarios sobre la Unidad

Unidad 12: Tolerancia y cooperación

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Definir tolerancia</i>	
<i>Analizar distintos modos de intolerancia</i>	
<i>Reconocer que cualquier persona puede ser objeto de intolerancia</i>	
<i>Mostrar el valor de la cooperación</i>	

Comentarios sobre la Unidad

Unidad 13: Actividades de ocio

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Examinar cómo se emplea habitualmente el tiempo libre</i>	
<i>Determinar qué requisitos le exigimos a las actividades de ocio</i>	
<i>Descubrir las alternativas de ocio de que disponemos</i>	
<i>Evaluar las alternativas para el tiempo libre</i>	

Comentarios sobre la Unidad



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN Y CULTURA
MINISTERIO DE
SANIDAD Y CONSUMO
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO