

# Nexus

**Programa para la  
prevención del  
consumo de drogas**



# **Nexus**

## **Programa para la prevención del consumo de drogas**

**Coordinación:**  
**Fernando Martínez González**

**Autores:**  
**Fernando Martínez González**  
**Eduardo Pérez Mulet**  
**M<sup>a</sup> Dolores de las Heras Renero**

Coordinación:

Fernando Martínez González

Autores:

Fernando Martínez González

Eduardo Pérez Mulet

M<sup>a</sup> Dolores de las Heras Renero

© Deporte y Vida

Martínez Izquierdo, 80 Madrid 28028

Maquetación e impresión:

A.D.I. Martín de los Heros, 66 Madrid 28008

Depósito Legal:

I.S.B.N.:

# Índice

1. Introducción.....	5
2. Recomendaciones para el monitor .....	15
3. Técnicas .....	19
4. Guía para desarrollar las sesiones	
Sesión 1: Información sobre las bebidas alcohólicas .....	21
Sesión 2: Información sobre el tabaco .....	43
Sesión 3: Asertividad y habilidades de comunicación .....	53
Sesión 4: Habilidades de comunicación .....	57
Sesión 5: Inteligencia emocional .....	67
Sesión 6: Autoestima .....	75
Sesión 7: Autocomunicación .....	81
Sesión 8: Pensamiento positivo .....	89
Sesión 9: Análisis de la publicidad .....	101
Sesión 10: Presión del grupo .....	111
Sesión 11: Ocio y tiempo libre .....	119
Sesión 12: Sociodrama.....	131
5. Evaluación.....	147
6. Bibliografía .....	171



# Introducción

La adolescencia es una etapa crítica para iniciarse en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y, por tanto, también para su prevención. A los cambios biológicos y psicológicos propios de la adolescencia se unen en la actualidad una serie de factores sociales y económicos que favorecen el consumo de drogas en unas edades cada vez más precoces. Nunca como ahora los jóvenes han tenido tanta autonomía, libertad y poder adquisitivo, lo que es aprovechado por la industria del ocio y por otros sectores económicos (música, ropa, telefonía móvil, etc) para estimular el consumo juvenil de todo tipo de productos, entre los que las drogas no son una excepción.

Los ámbitos de socialización tradicionales (escuela y familia), aún siendo muy importantes, están perdiendo fuerza en las sociedades modernas. Su capacidad de control compete cada vez en mayor medida con otras fuentes de influencia social como son los medios de comunicación y las nuevas tecnologías, a las que hay que añadir, en el caso de los adolescentes, al grupo de amigos y compañeros.

Como pone de manifiesto la encuesta escolar sobre drogas (DGPNsD, 2002), un 76% de los estudiantes españoles de 14 a 18 años ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida y un 60% ha fumado en alguna ocasión. Los porcentajes de consumo habitual también son elevados, llegando al 27% en los estudiantes para el consumo de alcohol todos los fines de semana y al 22% para el consumo diario de tabaco.

Los adolescentes tienen los primeros contactos con el alcohol y con el tabaco a una edad promedio que ronda los 13 años, iniciándose en el consumo habitual de estas sustancias entre los 14 y 15 años. Dentro del grupo de estudiantes que han consumido bebidas alcohólicas en el último año, más del 43% ha fumado en alguna ocasión y más del 35% ha probado el cánnabis. Cuando el grupo elegido son los estudiantes que han fumado alguna vez, el 95% reconoce que también ha consumido alcohol y el 58% cánnabis.

Son datos que ponen de manifiesto que las primeras experiencias con el alcohol y con el tabaco se producen a edades muy tempranas y que el consumo habitual de estas sustancias es importante, lo que incrementa la probabilidad de tener problemas con estas drogas en el futuro y de pasar a consumir cánnabis y otras drogas ilegales (Kandel, 1980).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se ha diseñado el programa **Nexus** para prevenir el consumo de drogas en preadolescentes que aún no han tenido contacto con ellas, poniendo el énfasis en el alcohol y en el tabaco dado su carácter de "puerta de entrada" hacia la progresión y el consumo de otras sustancias psicoactivas.

## 1- Fundamentos teóricos

La etiología del uso y abuso de drogas comprende una compleja trama de interacciones entre factores biológicos, genéticos y psicosociales que tienen un diferente grado de importancia a lo largo del desarrollo evolutivo de las personas. Los factores de riesgo para el consumo de drogas generalmente proceden de tres campos: el individuo, la familia y el ambiente social más o menos cercano. Dentro de este último campo se incluyen el grupo de amigos y compañeros, la escuela, el vecindario y la cultura en sentido amplio (Martínez, 2001).

El programa **Nexus** parte de la hipótesis de que el inicio y la progresión en el consumo de drogas durante la adolescencia es el resultado de una compleja combinación de presiones sociales y de motivaciones internas que afectan de modo singular a cada individuo. Desde este planteamiento, el programa trata de incidir en un doble plano: por un lado, en las variables mediadoras más directamente relacionadas con el consumo de drogas y, por otro lado, en la competencia personal y social del preadolescente, desarrollando en él una serie de habilidades que le hagan menos proclive a consumir drogas y más competente para establecer vínculos prosociales y para hacer frente a las presiones del ambiente favorables al consumo de drogas.

Dentro de los factores cognitivos, la **teoría de la acción razonada** (Fishbein y Azjen, 1975) propone que el determinante más inmediato del consumo de drogas son las intenciones de consumo. Éstas, a su vez, están influidas por otras dos variables: las actitudes hacia las drogas y las creencias normativas sobre la extensión y aceptación del consumo. Según esta teoría, la formación de las actitudes está condicionada por las expectativas que las personas tienen acerca del efecto de las drogas y por el valor afectivo que conceden a esos efectos. Por otra parte, las creencias normativas también están determinadas por dos elementos, por la aprobación percibida del consumo de drogas en personas importantes para el sujeto y por la motivación que éste tiene para acomodarse a los deseos de los demás.

El programa **Nexus** incluye un componente informativo a través del cual incidir sobre los factores cognitivos antes mencionados. Estos factores son además particularmente importantes de cara a la evaluación de los efectos inmediatos del programa, ya que por la edad de los destinatarios de la intervención hay que esperar algún tiempo para apreciar su impacto en las conductas de consumo de drogas.

En la esfera afectiva, el programa centra su interés en dos grandes constructos propuestos por diversas teorías para explicar el consumo de drogas: el control emocional y la autoestima.

La **teoría multietápica del aprendizaje social** (Simons, Conger y Whitebeck, 1988) sugiere que el malestar emocional del individuo y la falta de habilidades de afrontamiento son determinantes de la escalada hacia el consumo habitual de drogas. Esta escalada puede estar condicionada porque la persona busque en el consumo de drogas un alivio a su malestar emocional o, porque ante la falta de habilidades, recurra a las drogas como un medio para hacer frente a sus problemas vitales.

Por otra parte, la **teoría del autorrechazo** (Kaplan, 1972; Kaplan y Peck, 1992) considera que la autoestima es una pieza clave para explicar las conductas desviadas de los adolescentes. Según esta teoría, todas las personas tienden a mantener una elevada autoestima e intentan comportarse de modo que su autovaloración se fortalezca. En la adolescencia, por los cambios físicos y psicológicos que se producen y por acontecimientos sociales desfavorables (rechazo paterno, fracaso académico, falta de apoyo social, etc), la probabilidad de vivir experiencias de autodesprecio es mayor que en otras etapas de la vida. Cuando estas experiencias de autorrechazo se repiten los adolescentes pueden apartarse de los roles convencionales y creer que su autovalía puede aumentar si mantienen relación con grupos de iguales socialmente desviados. Que el consumo de drogas finalmente se

produzca depende también de que este tipo de conductas sean frecuentes en el grupo desviado y del estilo de afrontamiento del sujeto. Si la persona tiene un estilo de evitación, será más probable que recurra a las drogas como forma de escapar o evitar los problemas que le afectan.

El programa **Nexus** incorpora un componente de autoestima y otro de inteligencia emocional para incidir sobre los factores afectivos antes reseñados. El objetivo de dichos componentes es que el preadolescente adquiera un conjunto de habilidades y destrezas cognitivas que le hagan más competente para manejar la ansiedad, las críticas destructivas de los demás, su autodiálogo interno y los pensamientos negativos e irracionales que les puedan afectar.

De forma implícita y transversal, el programa también incluye un componente de tolerancia y cooperación. Con este componente se pretende que los participantes descubran la importancia de la coordinación y cooperación para afrontar tareas y situaciones complejas, al tiempo que descubren el valor de la empatía, la comprensión de los demás, el respeto mutuo y la aceptación de los otros tal y como son.

En un plano más estrictamente conductual se han tenido en cuenta 3 teorías ampliamente reconocidas para explicar la etiología del consumo de drogas y para fundamentar los programas de prevención.

La primera de estas teorías es el **modelo evolutivo de Kandel** (Kandel 1975 y 1980). Esta teoría, una de las más influyentes y más utilizadas para fundamentar los programas de prevención del consumo de drogas, postula que el consumo problemático de sustancias no aparece repentinamente, sino que se va desarrollando secuencialmente a lo largo de diferentes etapas, de modo que el consumo de ciertas drogas precede al uso de otras. Cada etapa es un factor de riesgo que hace más probable la aparición de la siguiente, y lo es en mayor medida cuanto más precoz es el inicio del consumo.

En el modelo de Kandel la primera etapa es el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco. Así por ejemplo, recurrir al alcohol para conseguir estados alterados de la conciencia hace más probable que se busquen los mismos efectos con otras drogas; además, quienes ya consumen alcohol es más fácil que mantengan relación con otros adolescentes consumidores y, por tanto, que tengan más oportunidades de entrar en contacto con otras drogas.

La teoría sugiere, asimismo, dos procesos de influencia social que han sido relevantes para el diseño del programa. El primero, es la imitación de conductas de otras personas (iguales o adultos) significativas para el sujeto. El segundo, es el reforzamiento social que los adolescentes reciben de esas personas significativas por su conducta.

El modelo de Kandel tiene reflejo en el programa **Nexus** en tres aspectos importantes. En primer lugar, en la elección de la población diana: preadolescentes que aún no se han iniciado en el consumo de drogas. En segundo lugar, en priorizar la intervención en la prevención de los consumos de alcohol y tabaco. Y en tercer lugar, en la definición de objetivos y de criterios de evaluación del programa; por ejemplo, retrasar la edad de inicio en el consumo de drogas tanto como sea posible.

Los componentes del programa destinados a desarrollar habilidades para la vida en los preadolescentes encuentran su fundamento en la **teoría de la conducta problema** (Jessor y Jessor, 1977 y 1980). Para estos autores, las conductas problema de los adolescentes, incluidas las de consumo de drogas, son propositivas y funcionales; es decir, los adolescentes se implican en ellas porque logran ciertas metas importantes en su desarrollo, por ejemplo, ganar la aceptación y el respeto de sus amigos; conseguir autonomía de sus padres; amortiguar la ansiedad, frustración o aburrimiento; etc. La implicación preventiva de esta formulación es clara: los programas de prevención deben proporcionar habilidades y recursos para



lograr esas mismas metas, pero con conductas saludables, de lo contrario, el adolescente puede recurrir a la conducta problema como forma alternativa de conseguirlas.

Por último, el programa también se basa de modo importante en los postulados del **modelo de desarrollo social** (Hawkins y Weis, 1985; Catalano, Hawkins y Miller 1992 y Catalano y Hawkins, 1996).

Este modelo, en el que se integran otras teorías que han conseguido aval empírico como la teoría del control social, la teoría del aprendizaje social y la teoría de la asociación diferencial, hipotetiza que la conducta prosocial y la conducta problema se originan a través de los mismos procesos, existiendo dos posibles vías, una que lleva a la conducta adaptada y otra que lleva a la conducta antisocial. Si predominan los vínculos y las influencias positivas, resulta la conducta prosocial; cuando predominan los vínculos y las influencias negativas, resulta la conducta antisocial. Los niños y los adolescentes, del mismo modo que aprenden comportamientos apropiados, pueden aprender conductas desviadas.

El modelo de Catalano y Hawkins concede una gran importancia a los vínculos sociales. Los lazos o vínculos sociales se definen en la teoría como una adhesión, un compromiso con la familia, la escuela y los compañeros que influyen de forma positiva. Estos vínculos tienen la propiedad de inhibir los comportamientos desviados a través del establecimiento de un "anclaje" del individuo para actuar de acuerdo con las normas y valores de la unidad de socialización.

La teoría predice que aquellos individuos que desarrollan lazos fuertes y tempranos con la familia, la escuela y con compañeros que no están implicados en el consumo de drogas o en comportamientos delictivos, mantendrán un sistema de creencias convencionales y un compromiso de respeto a las normas sociales. Por el contrario, la conducta desviada se produce cuando la socialización prosocial se rompe, bien porque a la persona se le niega la posibilidad de participar en los grupos que ejercen influencias positivas, bien porque sus habilidades son inadecuadas para que las conductas adaptadas reciban refuerzo, o bien porque el ambiente no recompensa la conducta prosocial del sujeto.

De cara a la elaboración del programa, un aspecto relevante que se ha tenido en cuenta, es que para que se formen los vínculos prosociales con cualquier entorno es necesario, entre otras condiciones, que el sujeto tenga habilidades y recursos personales para interactuar y hacer contribuciones significativas en los grupos sociales en los que participa. Según el modelo, ciertas habilidades cognitivas, emocionales y conductuales incrementan la probabilidad de implicarse, interactuar y desenvolverse con éxito (obteniendo refuerzo) en los distintos grupos sociales; de hecho, los individuos con mayores competencias perciben más beneficios en la interacción prosocial.

Entre las habilidades propuestas por la teoría que se han tenido en cuenta en el diseño del programa se encuentran las siguientes: a) habilidades sociales y de resistencia a la influencia social, b) habilidad para identificar, expresar y manejar emociones, c) control de impulsos y d) afrontamiento del estrés. Según la teoría, las habilidades sociales y de resistencia a la influencia social desempeñan un papel de protección en la medida en que permiten al individuo tener un pensamiento crítico frente a las fuentes de influencia social, al tiempo que le permiten eludir las situaciones de consumo de drogas, rechazando asertivamente las ofertas y afrontando con firmeza la presión del grupo para transgredir las normas de comportamiento establecidas.

En el programa **Nexus** el componente de habilidades de comunicación tiene por objeto que los participantes adquieran un conjunto de competencias de interacción social que les permitan desenvolverse con éxito en los ámbitos de socialización que son más significativos para su edad. Por otra parte, el componente de habilidades de resistencia pretende que los preadolescentes sean conscientes de las diferentes fuentes de influencia social que les

presionan para consumir drogas y que adquirieran habilidades para rechazarlas, adoptando decisiones reflexivas, independientes y saludables.

Zukerman (1994) ha propuesto el constructo "búsqueda de sensaciones" para explicar el interés de los adolescentes por el riesgo, por el deseo de vivir sensaciones nuevas e intensas y de ponerse a prueba con frecuencia para conseguir altos niveles de estimulación. Distintos autores (Newcomb y McGee, 1991; Wood et al., 1995; Luengo et al. 1996) han demostrado que los consumidores de drogas presentan puntuaciones más altas en las escalas de búsqueda de sensaciones que aquellos otros sujetos que no las consumen.

Para afrontar este factor de riesgo, el programa **Nexus** ha incorporado un componente de ocio y tiempo libre que pretende ayudar a los preadolescentes a descubrir y valorar la gran variedad de actividades saludables disponibles con las que ocupar su tiempo libre. Se trata, en definitiva, de que los chicos estén en condiciones de satisfacer adecuadamente su necesidad de "búsqueda de sensaciones", de modo que estén preparados para cuando esta necesidad sea más intensa durante la adolescencia.

En síntesis, y teniendo en cuenta los fundamentos teóricos expuestos, el programa **Nexus** se encuadra en la categoría de programas multicomponente de carácter cognitivo conductual que tratan de desarrollar habilidades y competencias de orden psicosocial en los individuos, incidiendo para ello, en los factores de riesgo y de protección de carácter personal que se relacionan en la Tabla 1.

**TABLA 1 - Fundamentos teóricos y factores de riesgo y de protección en las que incide el programa**





Modelo teórico	Factores de riesgo y de protección
Teoría de la acción razonada de Fishbein Azjen	Intenciones de consumo Actitudes hacia las drogas Creencias normativas Expectativas sobre el efecto de las drogas
Teoría multietápica del aprendizaje social de Simons, Conger y Whitebeck	Malestar emocional Falta de habilidades de control emocional
Modelo evolutivo de Kandel	Autoestima Estilo de evitación de problemas
Teoría del autorrechazo de Kaplan	Inicio precoz en el consumo de alcohol y tabaco
Teoría de la conducta problema de Jessor y Jessor	Habilidades para la vida
Modelo de desarrollo social de Catalano y Hawkins	Vínculos prosociales Habilidades y destrezas de interacción social Habilidades de resistencia Habilidades para identificar, expresar y manejar emociones Control de impulsos Afrontamiento del estrés
Búsqueda de sensaciones de Zukerman	Búsqueda de sensaciones

## 2. Descripción y características del programa




El programa **Nexus** es una aproximación educativa centrada en el desarrollo de habilidades y competencias cognitivas y sociales en un contexto de educación no formal diseñado para prevenir el consumo de drogas en niños y niñas de edades comprendidas entre los 10 y 11 años. Por el propio carácter del programa, por sus actividades y por la metodología que propone, es fácilmente adaptable para su aplicación durante los primeros años de la adolescencia (12-13 años).

**Nexus** es la raíz latina de nexo y significa vínculo, unión, lazo o ligadura. Con el nombre del programa se quiere destacar la importancia que se da en el mismo a que los adolescentes mantengan unos fuertes vínculos de apego con la familia, la escuela, los amigos y los compañeros que ejercen influencias positivas y que, como resultado de estos lazos, acepten, se comprometan e interioricen normas, valores y conductas prosociales, inhibiendo así la aparición de conductas desviadas (Hawkins y Weis, 1985; Catalano y Hawkins, 1996).

El programa consta de 12 sesiones de una duración aproximada de 120 minutos cada una, que se han diseñado para aplicarse en su totalidad y en el orden propuesto. Todas las sesiones se presentan en un formato común estructurado en cuatro apartados:

-  Objetivos.
-  Materiales y recursos necesarios.
-  Fundamentos.
-  Desarrollo de la sesión.

En el apartado dedicado al desarrollo de la sesión se hace una descripción pormenorizada de las actividades a desarrollar, indicando en cada una de ellas las **ideas clave** a las que se pretende que lleguen los participantes en el programa. En algunas sesiones, para facilitar la exposición de contenidos y la realización de las actividades por parte de los preadolescentes, se incluyen **transparencias** y **fichas de trabajo**. En la descripción de las sesiones se utilizan los siguientes iconos:

-  Tiempo que se estima necesario para realizar la actividad.
-  Indica transversalidad; es decir, que ese mismo contenido es abordado en otras sesiones del programa.
-  Sobre un fondo azul aparecen las instrucciones precisas que debe seguir el monitor para un mejor desarrollo de la actividad.

El programa pone el énfasis en el desarrollo de habilidades y recursos personales, utilizando para ello una metodología interactiva, lúdica, participativa y basada en el aprendizaje por descubrimiento.

El programa **Nexus** se estructura en siete componentes principales, cuya relación de contenidos se presenta en la Tabla 2.

El **componente de información sobre las bebidas alcohólicas y el tabaco** se desarrolla básicamente en las sesiones 1 y 2 del programa. En estas dos sesiones se proporciona información veraz, objetiva y adecuada al grupo de edad al que se dirige el programa. Con este componente no sólo se persigue elevar el nivel de conocimientos, sino también aumentar la percepción del riesgo y ajustar a la realidad las creencias que los preadolescentes tienen acerca de la extensión y el grado de aceptación del consumo de alcohol y tabaco entre las personas de su edad. La información proporcionada hace hincapié en la prevalencia real del consumo de drogas en los adolescentes españoles y en las consecuencias negativas a corto plazo que se derivan del mismo.

El **componente de influencia social y de habilidades de resistencia** tiene una fuerte presencia en el programa, ya que con distinto grado de intensidad se trabaja en las sesiones 3, 4, 9, 10 y 12. En este componente se abordan los aspectos más significativos de dos de las principales fuentes de influencia social en estas edades: la publicidad y la presión del grupo; desarrollando estrategias y habilidades de resistencia frente a las mismas.

Las **habilidades de comunicación** son objeto de atención en las sesiones 3, 4 y 7 del programa. Con la adquisición y perfeccionamiento de estas habilidades se pretende que los preadolescentes superen la timidez y sean más competentes en la interacción social.

Al desarrollo del **componente de inteligencia emocional** se destina la sesión 5 del programa, aunque los contenidos de esta sesión se refuerzan y se complementan con otros abordados en la sesión 8 dedicada al pensamiento positivo. Tomar conciencia de las emociones y del papel que juegan en el bienestar y en la relación con los demás, identificar los pensamientos irracionales y ponerlos en cuestión y aprender a relajarse, son los tres contenidos más importantes que se tratan en este componente.

El **componente** centrado en la **autoestima** se trata en exclusiva en las sesiones 6, 7 y 8 del programa. Aspectos como la autoimagen, factores que afectan a la autoestima y las estrategias que se pueden seguir para mejorarla, la autocomunicación positiva y el cambio de pensamiento negativo a positivo, son contenidos principales de este componente de educación afectiva.

El **componente de ocio y tiempo libre** se aborda en la sesión 11 del programa. Con este componente se pretende que los preadolescentes reflexionen sobre la forma que tienen de ocupar su tiempo libre, valoren la importancia que tiene el ocio para su desarrollo personal y social y sean conscientes de las múltiples alternativas de las que disponen para utilizar de modo saludable el tiempo libre.

A los seis componentes indicados, se puede añadir uno nuevo centrado en la **tolerancia y cooperación**. Este componente se aborda de forma implícita y transversal a lo largo de distintas sesiones del programa cuando se requiere el entendimiento, apoyo, respeto mutuo, coordinación y cooperación de los participantes para realizar las actividades.

**TABLA 2 - Componentes y contenidos del programa**

Componente	Sesiones	Contenidos
Información sobre las bebidas alcohólicas y el tabaco. Percepción del riesgo y creencias normativas	1, 2 y 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de riesgo, situaciones que suponen riesgo y circunstancias que aumentan el riesgo de las drogas</li> <li>- Graduación y equivalencia de las distintas bebidas alcohólicas</li> <li>- El alcohol y el tabaco como drogas: dependencia, síndrome de abstinencia y tolerancia</li> <li>- Componentes del humo del tabaco</li> <li>- Problemas y efectos negativos a corto plazo del alcohol y del tabaco</li> <li>- Razones de los adolescentes para no fumar y no consumir bebidas alcohólicas</li> <li>- Alcohol, tabaco y problemas graves de salud</li> <li>- Extensión del consumo habitual de alcohol y tabaco en los adolescentes</li> <li>- Mitos sobre el alcohol y pensamiento crítico</li> </ul>
Influencia social y habilidades de resistencia	3, 4, 9, 10, Y 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuentes de influencia social: publicidad, amigos y modelado de personas famosas</li> <li>- Publicidad y otras formas ocultas de promocionar el alcohol y el tabaco</li> <li>- Análisis crítico de la publicidad de bebidas alcohólicas y tabaco</li> <li>- Presión del grupo</li> <li>- Cómo afrontar la presión del grupo</li> <li>- Asertividad y saber decir "no"</li> </ul>
Habilidades de comunicación	3, 4, 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Timidez</li> <li>- Iniciar y mantener conversaciones</li> <li>- Escucha activa</li> <li>- Mensajes en primera persona</li> <li>- Hacer peticiones o solicitud de cambios</li> <li>- Expresar cariño</li> <li>- Dar y recibir elogios</li> </ul>

Componente	Sesiones	Contenidos
Inteligencia emocional	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y comprensión de las emociones y del papel que juegan en el bienestar y en la relación con los demás</li> <li>- Cuestionamiento de pensamientos irracionales y negativos</li> <li>- Afrontamiento de la ansiedad: relajación</li> </ul>
Autoestima	5, 6, 7 y 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoimagen y concepto de autoestima</li> <li>- Factores que afectan a la autoestima</li> <li>- Influencia de la autoestima en el estado de ánimo</li> <li>- Autocomunicación positiva y negativa. Repercusiones sobre la autoestima</li> <li>- Estrategias para mejorar la autoestima</li> <li>- Pensamiento positivo. Cambio de pensamiento negativo a positivo</li> <li>- Aprendiendo de los errores</li> <li>- Afrontamiento de las críticas destructivas</li> </ul>
Ocio y tiempo libre	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptos de ocio y tiempo libre</li> <li>- Autoevaluación de las diferentes formas de ocupar el tiempo libre</li> <li>- Alternativas de ocio y tiempo libre</li> <li>- Importancia de obtener satisfacción personal en el tiempo de ocio</li> <li>- Promoción y desarrollo de aficiones saludables y perdurables</li> </ul>

# Recomendaciones para el monitor

Las experiencias bien evaluadas de prevención del consumo de drogas ponen de manifiesto que los programas que utilizan métodos educativos interactivos son eficaces mientras que los que utilizan métodos más tradicionales y unidireccionales no lo son (Tobler et al., 2000; Cuijpers, 2002).

Un requisito para que los programas sean interactivos es que los **grupos** de intervención sean **pequeños**, de modo que todos los participantes tengan oportunidad de practicar las habilidades que son objeto de adquisición y de recibir retroalimentación de apoyo y de corrección por su ejecución en los ensayos de aprendizaje.

En los grupos interactivos se estimula el **intercambio de ideas, la comunicación y la discusión activa** entre sus miembros, cuidando que los debates se centren en los puntos principales de la actividad y que la información o las creencias erróneas que puedan surgir sean convenientemente corregidas.

Otro aspecto a tener en cuenta para que el grupo tenga un carácter realmente interactivo es **estimular y reforzar la participación activa** de todos sus miembros en las distintas actividades del programa. Siempre que sea posible es aconsejable incorporar a las sesiones cuestiones y problemas sugeridos por los participantes, de esta forma se incrementa su motivación y se hace más probable la generalización de lo aprendido a situaciones reales fuera del contexto del programa de prevención.

Un criterio que resulta clave para que los programas de prevención del consumo de drogas sean eficaces es que centren sus esfuerzos en la **adquisición de habilidades** (Tobler et al., 2000; Cuijpers, 2002). A nivel metodológico la **práctica guiada** es un procedimiento idóneo para que los beneficiarios del programa no sólo conozcan teóricamente en qué consiste la habilidad, sino también para que la practiquen y a través de sucesivos ensayos vayan perfeccionando su utilización.

A continuación se presentan una serie de recomendaciones para crear una atmósfera adecuada que facilite una verdadera interacción positiva y de apoyo en el grupo.

## 1. Cohesión del grupo

Es importante que los asistentes al programa se sientan valorados y seguros dentro del grupo. Para ello hay que animarles a participar y reforzar en todo momento sus comentarios adecuados, ignorando aquellos que sean graciosos o desafortunados. Se debe aceptar a cada miembro del grupo tal y como es, valorando lo que hacen bien y evitando criticar sus errores y sus opiniones. Para fortalecer el grupo es fundamental propiciar un clima de cooperación, apoyo y de respeto mutuo.

## **2. Manejo de los debates en grupo**

---

Un criterio a tener muy en cuenta a lo largo de todo el programa es estimular los debates en grupo y permitir que los preadolescentes se expresen espontáneamente sin desviarse de los objetivos de la sesión.

Es conveniente recordar a los participantes que deben intervenir ordenadamente, escuchar con atención todas las intervenciones y respetar las opiniones y aportaciones de sus compañeros. El grupo debe saber que puede expresarse y debatir con libertad, llegando a sus propias conclusiones sobre los temas que sean objeto de discusión.

En las sesiones debe intervenir el mayor número posible de chicos, evitando que unos pocos monopolicen los procesos de debate. En ocasiones puede resultar de gran utilidad para facilitar la participación, formar grupos pequeños que al final se reúnan para poner en común sus conclusiones.

Es probable que en algún momento sea necesario ayudar al grupo a emitir y verbalizar sus argumentos y a centrarlos en el tema de debate.

## **3. Pedagogía inductiva o del descubrimiento**

---

Siempre que el programa lo permita, las actividades deben enfocarse de modo inductivo, de forma que el grupo “descubra” los contenidos clave de la sesión por medio de su propia reflexión, experiencia y a través de sus propias conclusiones. No hay que olvidar que los preadolescentes deben tener tiempo suficiente para hacer sus juicios acerca de las situaciones o ejercicios que se les planteen.

Es muy importante estimular la curiosidad para descubrir o aprender los contenidos que se abordan en cada sesión. En todo momento hay que reforzar los descubrimientos del grupo y actuar con sumo cuidado para que las intervenciones del monitor no se interpreten como una crítica o como una descalificación de lo dicho o hecho por los participantes.

## **4. Estímulo de la participación**

---

Formando parejas, tríos o pequeños grupos se puede hacer más probable la participación de todos los miembros del grupo a la hora de debatir o tratar de resolver las situaciones que se proponen en las distintas actividades. Con esta forma de proceder no sólo se estimula la participación y la interacción entre los miembros del grupo, sino que también se puede enriquecer y mejorar la calidad de sus aportaciones.

Se debe procurar que las actividades tengan un carácter lúdico, participativo e interactivo, y que se desarrollen en un clima desenfadado en el que los preadolescentes se sientan cómodos y en un contexto de aprendizaje informal.

Es muy aconsejable apoyarse en los propios chicos para desarrollar las actividades del programa. Actuando así, se incrementa la motivación y la participación del grupo, se mejora la asimilación de los contenidos y, en definitiva, se aumenta la eficacia del programa.

Hay que señalar, asimismo, que reforzando a los miembros del grupo se estimula su papel activo, al tiempo que se consolidan sus logros y sus aciertos.

## **5. Promoción del aprendizaje de habilidades**

---

En el proceso de adquisición de habilidades todos los preadolescentes deben tener la oportunidad de practicarlas y de observar cómo sus compañeros las ejercitan. En ocasiones será necesario que el monitor haga de modelo competente para demostrar cómo hay que



desempeñar la habilidad, especialmente cuando los chicos se bloqueen o no sepan cómo seguir.

Tras un ensayo, todos los actores deben recibir una adecuada evaluación correctora y de apoyo que les capacite para utilizar las habilidades fuera de las sesiones en condiciones naturales.

Todos los progresos que se vayan observando, por pequeños que sean, deben ser convenientemente reforzados. Los errores que se cometan deben corregirse con mucho tacto, utilizando siempre un lenguaje positivo que facilite el cambio.

## **6. Papel del monitor**

---

En un grupo interactivo para la prevención del consumo de drogas el papel del monitor debe ajustarse a las siguientes funciones:

- a) Guiar los debates en grupo y promover la participación activa de todos sus miembros.
- b) Facilitar las interacciones positivas y de apoyo entre los preadolescentes.
- c) Asumir un papel de autoridad sólo cuando sea imprescindible.
- d) Promover la adquisición de habilidades y competencias personales.
- e) Mantener la actividad del grupo y velar porque las actividades se desarrollan conforme a su estructuración, orden previsto y con la carga de tiempo que se ha planificado.
- f) Introducir los reajustes y modificaciones en las actividades que se consideren necesarias, sin desvirtuar por ello los propósitos del programa y los elementos nucleares que conforman cada sesión.
- g) Desempeñar un papel de modelo de salud, en especial en lo que al consumo de drogas se refiere, que promueva un estilo de vida sano en los participantes en el programa.

# Técnicas

A continuación se presenta la descripción de siete técnicas importantes a las que se hace referencia en distintas sesiones del programa. Esas técnicas, por orden alfabético, son las siguientes:

## **Aprendizaje guiado o estructurado**

La práctica guiada es un procedimiento que se utiliza para el aprendizaje de habilidades en el que se combinan distintas técnicas: 1) descripción de la habilidad que se va a aprender, 2) modelado, 3) ensayo de conducta, 4) retroalimentación positiva y 5) ejercicios de generalización.

### **Descripción de la habilidad que se va aprender**

Cuando se trata de aprender habilidades complejas es necesario descomponerlas en los atributos o elementos conductuales más sencillos que forman parte de esa habilidad. La descripción debe ser en todo momento muy precisa y debe hacerse en términos concretos y específicos. Siempre que sea posible la descripción debe referirse a conductas que sean directamente observables.

### **Modelado**

La demostración de la habilidad o de los atributos que la componen es una parte esencial de este procedimiento. Es conveniente que en los primeros momentos del aprendizaje, la ejemplificación corra a cargo del monitor o instructor (modelo competente). De esta forma los alumnos tienen oportunidad de observar e imitar una ejecución correcta de la habilidad.

### **Ensayo de conducta o role playing**

La mejor forma de aprender una habilidad es practicarla. Cuanto más se ejercite, antes y mejor se aprenderá.

Una forma controlada y supervisada de practicar las habilidades es el ensayo de conducta. Con esta técnica se entrena la habilidad en situaciones similares a las que se dan en la vida real. Los participantes en el role playing deben conocer la situación y el papel concreto que van a representar durante la simulación. La representación se debe realizar con realismo, naturalidad y de acuerdo con el papel que cada participante tiene asignado. El ensayo de conducta no sólo es ventajoso para quienes participan en él, sino también para el resto del grupo que tiene la oportunidad de observar la habilidad y de aprender su ejecución mediante modelado.

Lo ideal en un procedimiento de aprendizaje guiado es que cada alumno participe al menos una vez en un ensayo de conducta de la habilidad o componente conductual que está siendo objeto de aprendizaje.

### **Retroalimentación positiva**

Todo ensayo de conducta debe ir acompañando de refuerzo por el desempeño de la habilidad. Es muy importante identificar y reforzar los aciertos de los participantes cada vez que se produzcan. De esta forma se consolidan los progresos y se motiva a los alumnos para participar activamente en los ensayos y para corregir los errores detectados.

La corrección de errores debe realizarse con mucho tacto y utilizando siempre un lenguaje positivo. Para ofrecer retroalimentación de forma eficaz hay que tener en cuenta los siguientes criterios:

- a) Toda ejecución, por defectuosa que sea, siempre tiene aciertos.
- b) Se debe empezar destacando algo positivo de quien está practicando la habilidad.
- c) Decir de forma clara, concreta y en términos positivos, qué se puede hacer para desempeñar mejor la habilidad. Utilizar un lenguaje positivo supone decir lo que se tiene que hacer en lugar de lo que no se tiene que hacer.

### **Generalización**

Para asegurarse que la habilidad se va a utilizar correctamente en la vida real es necesario programar ejercicios controlados de generalización en situaciones naturales.

Es importante que entre las prácticas "seguras" del programa y los ejercicios de la vida real no haya una ruptura brusca o un salto demasiado grande. Para evitar este problema es necesario que los primeros ensayos de generalización se programen cuidadosamente, de modo que el nivel de exigencia no sea demasiado alto, que los elementos inesperados se mantengan bajo control y que la probabilidad de éxito durante el ensayo sea alta.

### **Cuestionamiento de pensamientos irracionales**

---

La técnica de confrontación de los pensamientos irracionales consiste en sustituir dichos pensamientos por otros más adaptativos y racionales mediante un proceso de debate socrático.

Los pensamientos irracionales en muchas ocasiones se componen de exigencias absolutistas sobre uno mismo, los demás, o el mundo en general. Es frecuente que estos pensamientos vayan acompañados de expresiones como "debo de..." o "tengo que...". Mediante esta forma de pensar, el individuo sustituye sus preferencias por obligaciones dogmáticas y absolutas autoimpuestas que bloquean y dificultan la obtención de sus objetivos.

La tendencia a resaltar en exceso lo negativo de una situación, a exagerar lo insoportable y a condenar a los seres humanos, son inferencias que se derivan del pensamiento absolutista.

Las personas en las que domina esta forma de pensamiento negativo suelen hacer también suposiciones ilógicas, distorsiones cognitivas o errores del pensamiento, que, dependiendo de la frecuencia e intensidad, pueden provocar estados emocionales negativos. Algunos de estos errores cognitivos son los siguientes:

- 1) Pensamiento del todo o nada: "todo me sale mal", "no sirvo para nada"...
- 2) Adivinar el futuro: "nunca aprobaré esta asignatura".

- 3) Minimizar lo positivo y magnificar lo negativo: "la vez anterior aprobé porque tuve suerte, pero este suspenso es terrible e imperdonable".
- 4) Perfeccionismo: "¡no está mal, pero me tenía que haber quedado perfecto!".
- 5) Sobregeneralización: "si he fallado en esto, fallaré en todo lo demás; no hay ninguna duda, soy un fracaso total".

Una vez identificados los pensamientos irracionales y los errores que está cometiendo una persona para sentirse infeliz, hay que cambiar ese pensamiento para transformarlo en otro más racional. Una buena forma de hacerlo es a través de un debate socrático, confrontando los pensamientos para comprender que se están cometiendo errores. No se ataca a la persona, sino a su filosofía y a su sistema de pensamiento, tratando de demostrar que el cambio a un pensamiento más lógico y racional provoca también cambios en su bienestar y en sus emociones.

La pregunta es una herramienta poderosa para confrontar los pensamientos irracionales.

Existen tres líneas de cuestionamiento:

- 1) Las preguntas que tratan de validar la evidencia empírica del pensamiento, su validez y su consistencia lógica. Por ejemplo: "¿Es eso cierto?" "¿Esa es una buena prueba?" "¿En qué me baso para pensar así?" "¿Las cosas son realmente como yo las veo?".
- 2) Las preguntas que valoran las consecuencias de los actos e inciden directamente en el catastrofismo. Por ejemplo: "¿Cuáles son las verdaderas consecuencias de esto?" "¿Qué pasaría si...?" "¿Es eso tan terrible?" "¿Realmente es tan horrible como yo creo?".
- 3) Cuestionar si merece la pena pensar así. Por ejemplo: "¿Pensando de esta forma soluciono mis problemas?" "¿Consigo cambiar algo así?" "¿Quejarme cambia la situación?".

Combinar estas tres líneas de debate y ayudar a los preadolescentes a descubrir sus errores de pensamiento, conduce a una forma de pensar más racional y positiva que supone disminuir sustancialmente las emociones negativas y a ser una persona más feliz y adaptada.

## Disco rayado

La técnica del "disco rayado" consiste en repetir tantas veces como sea necesario una misma respuesta sin ofrecer excusas ni justificaciones. Evitando los argumentos gratuitos aumenta la probabilidad de mantener una decisión o criterio propio, ya que así se impide que el interlocutor se agarre a esos argumentos para insistir o contraatacar con nuevas formas de presión o de insistencia en su requerimiento.

La clave de esta técnica se encuentra en que quien la utiliza consiga que su interlocutor se canse antes. No hay ningún problema en ser repetitivo; el objetivo no es convencer, sino mantener la decisión hasta el final.

## Parada del pensamiento

La parada de pensamiento es una técnica de autocontrol cuyo objetivo es detectar y parar los pensamientos negativos o intrusivos que tienen un carácter obsesivo. Es una técnica útil que requiere perseverancia en su utilización porque los pensamientos indeseados tienden a volver al cabo de un cierto tiempo. Una vez entrenada es posible realizarla con mucha rapidez.

En la parada de pensamiento se pueden distinguir tres pasos:

**Paso 1** – Detectar los pensamientos. Con frecuencia estos pensamientos aparecen de modo automático e inconsciente, precisamente por eso son más peligrosos y necesitan de un entrenamiento para elevar el nivel de alerta que permita detectarlos con la mayor anticipación posible, evitando así una cadena de pensamientos negativos que se retroalimenta a sí misma.

**Paso 2** – Parar los pensamientos. Para parar estos pensamientos se pueden autoadministrar las siguientes órdenes internas: "¡basta!", "para", "stop". Si la persona está sola puede hacerlo en voz alta y, posteriormente, ir bajando el tono de voz hasta hacerlo mentalmente. Al mismo tiempo se puede imaginar la palabra que se haya elegido en letras grandes y mayúsculas, de color negro o rojo, con luces intermitentes, incluso la señal de circulación "stop".

**Paso 3** – Sustituir los pensamientos. El último paso consiste en sustituir el pensamiento intrusivo por otro positivo y, a ser posible, realizar una actividad distinta, aunque luego se retome lo que se estaba haciendo anteriormente. El objetivo con este paso es romper la cadena de pensamientos negativos y tratar de concentrar la atención en algo distinto y positivo.

## Relajación

---

### El lugar

Debe tratarse de una sala tranquila, con las cortinas echadas y las luces semiapagadas. En la sala tiene que haber un lugar donde tenderse con espacio suficiente para extender las piernas en línea recta. La temperatura de la habitación debe ser confortable. Antes de practicar la relajación hay que desprenderse de todo tipo de ropa que apriete demasiado.

### El procedimiento

El procedimiento es muy simple. Consiste en tensar y relajar alternativamente los músculos del cuerpo para aprender a diferenciar entre tensión y relajación. Con la práctica no se tarda en aprender esta diferencia. La atención debe concentrarse en el acto de relajar los músculos. Cuando se alcance un cierto estado de relajación, hay que intentarlo de nuevo y relajar los músculos todavía un poco más.

Al llevar a cabo los ejercicios de respiración para tensar y relajar el pecho, se debe comprobar si la aspiración produce tensión y la espiración relajación. Por cada exhalación hay que intentar conseguir un grado de relajación mayor. Igualmente, hay que aprender a asociar exhalación con relajamiento.

### Los ejercicios

La versión simplificada y adaptada de la técnica de relajación para el grupo de edad al que se dirige este programa consta de los siguientes ejercicios:

1. **Frente y cuero cabelludo.** Para tensar estos músculos hay que elevar las cejas y arrugar la frente como si se estuviera muy sorprendido por algo. Las cejas tienen que levantarse todo lo que se pueda y mantener la sensación de tensión durante unos segundos. A continuación se bajan las cejas y se presta atención a la diferencia entre una y otra sensación. Los ojos deben estar quietos y mirando directamente hacia delante.
2. **Ojos y entrecejo.** La contracción de estos músculos se consigue frunciendo el ceño todo lo fuerte que se pueda y al mismo tiempo cerrando los ojos con fuerza. Este gesto se debe mantener durante unos instantes y dejar caer las cejas a continuación. Cada

momento que pasa hay que intentar conseguir un poco más de relajación, concentrándose únicamente en la sensación de relax de esta parte de la cara.

3. **Mandíbula.** Apretando fuertemente los dientes durante unos segundos se tensa la mandíbula. Seguidamente, se separan ligeramente los dientes para eliminar la tensión y se dirige la atención a la sensación de relajación y de alivio que produce tener estos músculos relajados.
4. **Labios.** Los músculos de los labios se pueden contraer mediante una sonrisa forzada. La tensión se mantiene por unos momentos y se aflojan los labios a continuación, apreciando la diferencia entre tensión y relajación.
5. **Cuello.** La contracción del cuello se consigue colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba fuertemente durante unos segundos. Para relajar el cuello, hay que dejar que la lengua se hunda en el fondo de la boca.
6. **Nuca.** Los músculos de la nuca se tensan echando la cabeza hacia atrás. Esta sensación se debe experimentar por unos instantes y volver después a la posición original de la cabeza. Hay que concentrarse en la sensación de relajación mientras la cabeza descansa cómodamente.
7. **Hombros.** Este grupo de músculos se contraen encogiendo los hombros y elevándolos hacia la nuca todo lo que se pueda. La posición debe mantenerse durante unos segundos sintiendo la tensión. A continuación se dejan caer los hombros y se relajan. La sensación de relajación debe mantenerse por un tiempo dejándose llevar por el bienestar que produce la falta de tensión.
8. **Puños.** Los puños se tensan cerrándolos con fuerza como si se quisiera exprimir un limón. Durante unos segundos hay que mantener la tensión, aflojando después por completo los puños y notando la diferencia entre tensión y relajación.
9. **Brazos.** Este grupo de músculos se tensa estirando los brazos hacia delante como si se quisiera tocar la pared de enfrente con la punta de los dedos de las manos. Esta posición se mantiene durante unos segundos y después se bajan los brazos para dejarlos relajados junto al cuerpo. Cada momento que pasa los brazos deben estar más y más relajados.
10. **Espalda.** La tensión de la espalda y de la columna vertebral se alcanza elevando los brazos a la altura de los hombros con los codos doblados y echando los brazos hacia atrás. Después de experimentar la sensación de tensión se vuelve a la posición inicial y se aprecia la diferencia entre tensión y relajación.
11. **Pecho.** Respirando profundamente y manteniendo el aire en los pulmones por unos segundos se consigue tensar los músculos del pecho. Seguidamente se exhala el aire y se presta atención a la sensación de relajación. El ejercicio se repite una segunda vez para pasar después a una respiración superficial. Cada vez que se exhala el aire la sensación de relajación debe ser mayor.
12. **Estómago.** Esta zona se contrae apretando el estómago como si se fuera a recibir un puñetazo. La tensión se mantiene por unos momentos y se relaja a continuación aflojando el estómago.
13. **Piernas.** Las piernas tienen que extenderse con los dedos hacia abajo para tensar este grupo de músculos. Después de experimentar la sensación de tensión, se aflojan las piernas y se presta atención a cómo va desapareciendo poco a poco la tensión.
14. **Todo el cuerpo.** Durante unos minutos la atención debe dirigirse al estado de relajación que se ha conseguido. El cuerpo se siente más y más pesado y la relajación es cada

vez mayor. En estos momentos los ojos deben permanecer cerrados al tiempo que se intenta asociar el estado de relax con una imagen mental agradable. Transcurrido unos minutos se abren los ojos y se recupera la movilidad del cuerpo lentamente.

## **Sociodrama**

---

El sociodrama es una técnica dramática que empleada con una finalidad educativa y preventiva implica la utilización simultánea de los aspectos cognoscitivos, afectivos y comportamentales de la persona. A través del sociodrama es posible analizar, ordenar y clarificar hechos que están relacionados entre sí; plantear problemas y buscar soluciones; facilitar la toma de decisiones y promover intenciones de conducta, comportamientos y normas prosociales. Asimismo, el sociodrama desarrolla la empatía y la comprensión de uno mismo y de los comportamientos de los demás. Como técnica didáctica, es eficaz para conseguir la participación e implicación del público y para estimular la motivación hacia el aprendizaje recurriendo al juego y a la inclusión del mundo exterior en la representación dramática (Motos, 1978).

En la aplicación del sociodrama, la participación de los espectadores es fundamental, como también lo es que el público llegue a conclusiones por sí mismo. Durante la representación dramática se puede pedir a la audiencia que indique con qué protagonista o protagonistas se identifican, qué sentimientos experimentan ante las diferentes situaciones que se presentan, cómo pueden ayudar a los actores a solucionar sus problemas sugiriendo soluciones y alternativas, etc.

En el desarrollo del sociodrama se distinguen tres elementos básicos (Ferrer y Alonso, 1987):

1. **Caldeamiento.** Durante este periodo previo a la dramatización, se trata de concentrar la atención dispersa de los espectadores en el escenario, de disminuir la ansiedad y de estimular el deseo de dramatizar y de ver la actuación. En esta fase se puede recurrir al mimo y a la representación de escenas cómicas que diviertan al público y le predispongán favorablemente para atender al sociodrama.
2. **Dramatización propiamente dicha.**
3. **Comentarios** o análisis que se solicitan a los espectadores y con los que se va formando una opinión de grupo sobre el tema que es objeto de representación.

### **Consideraciones prácticas para la utilización del sociodrama.**

De acuerdo con Ferrer y Alonso (1987), se pueden realizar las siguientes recomendaciones prácticas para la aplicación del sociodrama como técnica de prevención del consumo de drogas:

#### **Objetivos**

Los objetivos que se pretenden conseguir con el sociodrama deben ser pocos, específicos, alcanzables y deben estar muy bien definidos. Estos objetivos deben ajustarse a las características y necesidades particulares del grupo al que se va a aplicar el sociodrama.

#### **Guión**

La elaboración del guión debe ser un trabajo colectivo en el que participen profesionales y miembros de la población diana a la que se dirige la dramatización.

El guión tiene que reflejar la realidad sociocultural de la población destinataria, incorporando situaciones típicas de su vida cotidiana. Un mismo guión varía en función de la au-

diencia y de sus particularidades (nivel de información, expectativas, actitudes, experiencias con las drogas, etc), incluyendo personajes, lenguaje, forma de vestir, costumbres, lugares y referencias características de su entorno. En otras palabras, el público determina el tipo de guión y la obra a representar.

La información sobre las drogas que se suministre a través del sociodrama debe ser objetiva, poca y clara. Asimismo, la información debe centrarse en las consecuencias a corto plazo del consumo, enfatizando las ventajas que se derivan de no consumir drogas e incluyendo elementos motivacionales que sean significativos y valorados por la audiencia.

Durante la redacción del guión se debe tener muy en cuenta la identificación del público con los personajes de la obra y con las situaciones que viven. También es necesario precisar el tono de la representación, fijando los momentos en los que el tono será más racional o más emocional.

Las escenas deben ser breves; más cuanto más jóvenes sean los espectadores.

Teniendo en cuenta que en el sociodrama el público desempeña un papel activo, el guión debe tener previsto en qué momentos y de qué forma se va a promover la participación de los espectadores.

Por otra parte, el guión ha de ser flexible, equilibrando estructuración e improvisación en los términos que requiera la audiencia y el desarrollo de la representación.

### **Preparativos y representación**

La dramatización debe ensayarse previamente, teniendo previstas soluciones para situaciones inesperadas.

Durante los preparativos y en la representación, hay que evitar una excesiva preocupación por los aspectos formales y estéticos de la dramatización. Los decorados deben ser sencillos, manejables y fácilmente transportables. No hay que olvidar que el sociodrama tiene una finalidad didáctica y preventiva, y lo que es prioritario son los contenidos y la comprensión de los mismos por parte del público.

En todo momento hay que observar la reacción y atención de los espectadores, disponiendo de recursos para los momentos en los que el interés vaya disminuyendo. Conviene tener en cuenta que la representación no debe superar los 45 minutos y que la improvisación se debe hacer con una finalidad, evitando improvisar sin saber muy bien por qué y para qué.

El ritmo de la representación y las reacciones del público deben estar sincronizadas. Hay que evitar, por ejemplo, que los actores sigan hablando mientras el público se ríe por un situación anterior, lo que impide que se oigan bien los diálogos.

En el sociodrama una figura clave es la del narrador. Entre sus funciones destaca la de estimular la participación del público y la de conducir el desarrollo de la dramatización. El narrador debe ser una persona que conozca bien al grupo al que se dirige el sociodrama, con algún tipo de experiencia dramática, capacidad de improvisación y con un conocimiento preciso de lo que se pretende con cada una de las escenas de la obra.

### **Recursos dramáticos**

Se pueden utilizar los siguientes recursos dramáticos para mejorar el desarrollo y los resultados del sociodrama:

#### **a) Para potenciar la participación del público:**

- Incluir en escena al público de forma imprevista.



- Pedir a los espectadores que resuelvan situaciones.
- Solicitar a miembros del público que demuestren en escena formas de actuar más correctas que las representadas por los actores.
- Dirigir preguntas a los espectadores.
- Pedir al público que participe en canciones o con palmadas o movimientos rítmicos.

**b) Para mejorar la comunicación y la transmisión y comprensión del contenido:**

- Hablar fuerte, claro y con buena vocalización, siempre de cara a los espectadores.
- Centrar la atención en un único punto del escenario, evitando diálogos superpuestos, la representación simultánea de varias escenas o la realización de cambios en el decorado mientras los actores dialogan o se comunican con el público.
- Utilizar un lenguaje coloquial y que resulte familiar para los espectadores.
- “Congelar” a los actores o a un grupo de ellos para poder analizar con el público lo que estaba sucediendo en ese momento en la escena.
- Moviola. A través de este recurso se pueden volver escenas hacia atrás para representarlas de nuevo o para introducir variaciones.
- Dar vida a objetos, convirtiéndolos en personajes de la obra.
- Incluir entre los personajes a seres ajenos a nuestro mundo, por ejemplo, extraterrestres, que se sorprendan ante ciertas conductas irracionales de los seres humanos.

**c) Otros recursos:**

- Exagerar, parodiar o provocar al público.
- Utilizar el elemento sorpresa y romper el espacio escénico, por ejemplo, haciendo que algunos personajes aparezcan por detrás de los espectadores o que los actores se metan entre el público durante la representación.
- Utilizar máscaras para que la misma persona represente diferentes papeles o para mostrar diferentes expresiones de un mismo personaje.
- Maquillaje, vestuario, baile y música.

**Técnicas que se pueden utilizar en el sociodrama:**

- Role playing.
- Técnicas para poner de manifiesto conductas o procesos encubiertos:
  - Soliloquio. Decir en voz alta lo que se está pensando, dirigiéndose al público.
  - Técnica del doble. Un doble se coloca junto al protagonista y expresa los pensamientos y emociones que el actor no manifiesta o que elude expresar.
  - Técnica del espejo. Un “yo auxiliar” muestra al protagonista cómo le ven los demás.
- Técnicas para lograr la empatía:

- Cambio de papeles. Mediante esta técnica el protagonista adopta el papel de su antagonista, lo que le permite situarse en el lugar del otro y comprenderle mejor.
- Técnicas para anticipar o evidenciar consecuencias:
  - Proyección hacia el futuro. Consiste en que los actores representen el desarrollo de un problema en el futuro.
  - La tienda mágica. En esta técnica un tendero ofrece al público algo que desea, pero exigiendo como pago algo que el grupo valora. El dilema ocasiona una reflexión sobre los valores, las alternativas existentes, las consecuencias que comportan las decisiones o el estilo de vida que se sigue o se pretende seguir.

## **Tormenta de ideas**

---

La tormenta de ideas es una técnica que tiene como objetivo aumentar la cantidad de propuestas, soluciones o aportaciones frente a una situación o problema previamente planteado de forma clara y concreta.

Con esta técnica se pretende que todos los miembros del grupo participen y lo hagan sin miedo a equivocarse o a ser criticados por los demás. Más vale equivocarse que no intervenir.

Lo importante en la tormenta de ideas es la cantidad y no la calidad de las propuestas; cuantas más ideas mejor, aunque no sean originales o incluso sean descabelladas. También es importante la brevedad y conseguir el mayor número de soluciones en el menor tiempo posible.

Mientras se está utilizando esta técnica se deben aceptar todas las aportaciones, evitando criticarlas o juzgarlas. También hay que eliminar la autocritica. No hay que dejar de exponer una idea porque se considere sin valor o sin importancia, como tampoco hay que dejar de expresarla porque se parezca a otras que se han dicho con anterioridad o porque se juzgue poco original.

Al hacer las propuestas no se deben dar explicaciones y no se pueden producir debates o discusiones. Explicar las ideas, discutir las y evaluarlas es algo que se puede y se debe hacer en otro momento.

# **Guía para desarrollar las sesiones**



# 1

## Información sobre las bebidas alcohólicas



### Objetivos

---

1. Tomar conciencia del concepto "riesgo" y de las diferentes actividades y situaciones que pueden ser un riesgo para su edad.
2. Proporcionar información objetiva sobre las bebidas alcohólicas y sobre los perjuicios que ocasionan en la salud de las personas que abusan de ellas.
3. Ajustar a la realidad la percepción de los preadolescentes sobre la extensión y el grado de aceptación del consumo de alcohol en las personas de su edad.
4. Dar a conocer las razones de los adolescentes para no consumir bebidas alcohólicas.
5. Revisar de modo crítico los mitos existentes sobre el alcohol y su consumo.



### Materiales y recursos necesarios

---

- Revistas en las que aparezcan fotografías con actividades de riesgo.
- Un tablero de ajedrez y ocho peones.
- Un proyector de transparencias.
- Transparencias 1 y 2.
- Una pizarra y tizas.



### Fundamentos de la sesión

---

La información objetiva y veraz sobre las drogas y sus efectos es un elemento necesario, aunque no suficiente, para que los programas de prevención sean eficaces. Esta información debe ser adecuada para la edad y las características de la población a la que se dirige, conteniendo elementos motivacionales significativos para cada grupo de destinatarios. Conseguir que los preadolescentes no tengan intención de probar el alcohol en el futuro inmediato, que tomen la decisión de no consumir bebidas alcohólicas cuando tengan oportunidad de hacerlo o sean presionados para ello y, finalmente, que no se conviertan en consumidores habituales si prueban el alcohol; requiere, necesariamente, que tengan información suficiente sobre este tipo de bebidas y sobre los riesgos de su abuso.



## Desarrollo de la sesión

### Actividad 1 - "Collage del riesgo" 30'

Escriba en la pizarra en letras mayúsculas grandes RIESGO. Pregunte al grupo qué entienden por riesgo, que comenten situaciones que pueden suponer un riesgo para las personas. Promueva la participación del mayor número posible de chicos, intentando que aparezcan varios significados y ejemplos del concepto riesgo.

Explique que por riesgo se entiende exponerse a un peligro, a la posibilidad de que ocurra una desgracia o un contratiempo, a sufrir un daño o un perjuicio para la salud o la seguridad.

Proponga al grupo hacer un "collage" formado por fotografías de revistas en las que aparezcan distintas actividades que supongan riesgo para los preadolescentes. Las fotografías pueden representar situaciones como circular en bicicleta por carretera, viajar en coche sin el cinturón de seguridad, dejar medicamentos o productos tóxicos al alcance de los niños, cruzar una calle sin respetar el semáforo, etc. Una vez terminado el "collage" anime a los participantes a que reflexionen sobre las actividades que hacen y que pueden suponer un riesgo para su salud o seguridad. Pregúnteles qué pueden hacer para evitar esos riesgos. Anote en la pizarra las precauciones que sugiere el grupo.

Consumir alcohol y tabaco es un riesgo para niños y adolescentes. Cuanto antes se empieza a consumir drogas y cuanto mayor es la cantidad que se consume, más alto es el riesgo que se corre. Por ejemplo, no es lo mismo empezar a fumar a los 18 años, que hacerlo a los 13 años; como tampoco es igual consumir alcohol en ocasiones especiales siendo un adulto, que hacerlo todos los fines de semana, hasta emborracharse, durante la adolescencia.

La **idea clave** de esta actividad es que con frecuencia se corren riesgos por no adoptar las precauciones necesarias, por tomar decisiones impulsivas o por dejarse llevar por los demás. El grupo debe llegar a la conclusión de que es importante pararse a pensar y valorar las consecuencias de nuestros actos para evitar así riesgos innecesarios.

### Actividad 2 - "El tablero de la verdad" 90'

Con el propósito de descubrir lo que se esconde detrás de las bebidas alcohólicas, en esta actividad se propone jugar al "Tablero de la verdad".

El tablero de la verdad es un juego cooperativo inspirado en el ajedrez que permite a los miembros del grupo conocer aspectos relevantes de las bebidas alcohólicas de una forma lúdica e inductiva.

El juego consiste en formular una serie de preguntas a todos los participantes con la intención de vencer a un potente ordenador. Por cada respuesta acertada un ejército de peones avanza una casilla. Si la respuesta es incorrecta no se avanza. El juego termina cuando se acaban las preguntas. El grupo vence al ordenador cuando cinco o más peones alcanzan la octava fila. El resultado del juego también se puede expresar en una puntuación global de todo el grupo. La casilla de la fila 2 equivale a dos puntos conseguidos, la de la fila 3 a tres puntos y así sucesivamente hasta llegar a la casilla 8 en la que la puntuación obtenida es de 8 puntos por cada peón que la alcanza. La puntuación del grupo es el resultado de sumar los puntos conseguidos por el avance de cada uno de los peones; cuanto más se avanza, mayor es la puntuación. La puntuación más alta que se puede conseguir es de 64 puntos

TABLERO DE LA VERDAD

8 puntos	■	□	■	□	■	□	■	□
7 puntos	□	■	□	■	□	■	□	■
6 puntos	■	□	■	□	■	□	■	□
5 puntos	□	■	□	■	□	■	□	■
4 puntos	■	□	■	□	■	□	■	□
3 puntos	□	■	□	■	□	■	□	■
2 puntos	■	□	■	□	■	□	■	□
filas	□	■	□	■	□	■	□	■

Procure que la actividad tenga un carácter lúdico, participativo e interactivo, que se desarrolle en un clima desenfadado en el que los preadolescentes realmente se imaginen que se están enfrentando a un potente ordenador.

Formule cada pregunta y determine si la respuesta es correcta; en caso de no serlo, comente la respuesta adecuada. Cada pregunta y respuesta va acompañada de un comentario en el que se destacan los aspectos clave del contenido abordado en la pregunta.

Recuerde a los participantes que deben intervenir ordenadamente y que deben respetar las contestaciones de los demás. Permita los debates espontáneos que puedan surgir siempre que no se desvíen de los objetivos que se tratan de conseguir con la sesión y de las ideas clave que se incluyen en el comentario de cada pregunta. Refuércelos por sus aciertos y anímeles a continuar aunque cometan algún error.

Es importante estimular la curiosidad del grupo por descubrir la verdad sobre las bebidas alcohólicas, de forma que el comentario a cada pregunta se convierta en un refuerzo y en un complemento a lo descubierto inicialmente; en ningún caso en una crítica a la respuesta proporcionada por los asistentes.

Para contestar a ciertas preguntas puede resultar de interés formar pequeños grupos de cuatro o cinco miembros que debatan entre sí y se ayuden a encontrar las respuestas correctas. De esta forma se hace más probable la participación de todos los chicos y se puede enriquecer y mejorar la calidad de las respuestas

Empiece por situaciones neutras en las que enseñe al grupo cómo se dice "no" de forma adecuada. Haga de modelo. Escoja entre el grupo a dos o tres voluntarios que le presionen mientras dice "no". Algunas sugerencias de situaciones son las siguientes: hacer novillos, ir a jugar con la videoconsola teniendo un examen al día siguiente, robar un balón que pertenece al equipamiento del colegio, etc. Luego haga que distintos participantes ocupen su lugar; ayúdeles a conseguir el objetivo de decir "no". Una vez que vea que la habilidad se desempeña adecuadamente, introduzca una situación de presión para consumir cigarrillos. Como en la fase anterior, puede empezar haciendo de modelo y pedir luego a los alumnos que rechacen una invitación a fumar. Dependiendo de cómo se desarrolle la actividad se puede graduar la dificultad (ponérselo más difícil al que dice no, tratar de que se sienta culpable, etc).

**Pregunta 1**

¿Cuántos tipos de bebidas alcohólicas conocéis?. Cada chico debe levantar la mano antes de contestar. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Si el grupo menciona cuatro o más bebidas alcohólicas diferentes todos los peones avanzan una fila; si identifican

menos, sólo avanzan la mitad de los peones. Los peones no avanzan si el grupo no señala ninguna bebida alcohólica.

**Respuesta correcta múltiple:** cerveza, vino, sidra, cava o champán, jerez, vermouth, pa-charán, coñac, anís, ponche, ginebra, whisky, ron, cointreau, vodka, tequila, orujo, etc.

**Comentario:** Las distintas bebidas alcohólicas se pueden agrupar en tres categorías: vino, cerveza y bebidas destiladas. El vino se obtiene de la fermentación de la uva, mientras que la cerveza es el resultado de la fermentación de cereales como la cebada o el centeno. Los licores o bebidas destiladas se obtienen mediante procedimientos artificiales que elevan su concentración alcohólica.

Todas las bebidas alcohólicas contienen **alcohol etílico** o **etanol**, unas en mayor proporción que otras. Se denomina graduación alcohólica al tanto por ciento de alcohol puro que contiene cada bebida alcohólica. Esta graduación se expresa en grados de alcohol. Por ejemplo, si una bebida alcohólica tiene 10°, quiere decir que diez partes de cada cien de esa bebida son alcohol puro. La cerveza suele tener una graduación media de 6°, el vino de 12° y los licores de 40°.

El alcohol que se encuentra en la cerveza, en el vino, en los chupitos de fruta o en la ginebra es el mismo, es igual de perjudicial; en lo único que se diferencian estas bebidas es en el grado de alcohol que contienen: unas tienen más y otras menos, pero el tipo de alcohol es el mismo. La menor concentración de alcohol del vino y la cerveza suele compensarse con el hecho de que se sirven o se consumen en recipientes más grandes (caña de cerveza, vaso de vino), mientras que los licores se consumen en recipientes más pequeños (copita de jerez, media copa de coñac).

Combinando la graduación alcohólica y el tamaño de los recipientes en los que suelen consumirse las distintas bebidas alcohólicas se pueden establecer las equivalencias que se presentan en la transparencia 1. Por ejemplo, medio whisky es equiparable a una caña de cerveza o a un vaso de vino. Las tres consumiciones contienen la misma cantidad de alcohol, sus tamaños difieren, su concentración alcohólica también, pero el contenido de alcohol puro es el mismo en todas ellas.

## Pregunta 2

**¿Qué efectos desagradables pueden experimentar las personas que consumen bebidas alcohólicas?** Para intervenir cada miembro del grupo debe levantar la mano. Escriba las respuestas correctas en la pizarra. Si el grupo indica correctamente cuatro o más efectos desagradables todos los peones avanzan una fila; si identifican menos efectos desagradables, sólo avanzan la mitad de los peones. Los peones no avanzan si el grupo no señala ningún efecto desagradable.

**Respuesta correcta múltiple.** Algunas respuestas pueden ser las siguientes: náuseas, vómitos, reacciones más lentas, hacer y decir tonterías, alteraciones de la memoria, falta de coordinación, hablar mal, torpeza para moverse, tambalearse y caerse, menor discriminación auditiva y visual, ponerse triste o demasiado eufórico, deterioro de la actividad mental y física, agresividad, peleas y vandalismo, accidentes, confusión y aturdimiento, anestesia, coma, muerte con grandes cantidades de alcohol.

**Comentario:** El alcohol pasa rápidamente a la sangre a través del estómago y del intestino delgado. Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todo el cuerpo y afecta a todos los órganos, especialmente al cerebro.



El consumo de bebidas alcohólicas en pequeñas cantidades hace que las reacciones sean más lentas, que la capacidad de pensar y de tomar decisiones se vea dificultada, que se produzcan ligeras alteraciones de la memoria, que disminuya la coordinación de movimientos y que las personas controlen menos lo que hacen y lo que dicen.

El alcohol se elimina del organismo a través del hígado. Sin embargo, el hígado tiene una capacidad limitada para eliminar el alcohol que hay en la sangre. Por eso, si se continúa bebiendo, aumenta la concentración de alcohol en la sangre y, por tanto, el grado de intoxicación etílica. Cuando la cantidad de alcohol ingerida es mayor, se experimentan dificultades en la discriminación visual y auditiva, aparecen mareos, náuseas y vómitos; el habla se deteriora; las personas se tambalean hasta llegar a caerse; y se llega a perder el control de las reacciones emocionales, apareciendo una euforia o tristeza excesiva e incluso reacciones violentas y conductas agresivas.

Cuando la cantidad de alcohol consumida es muy elevada, se producen pérdidas de consciencia, comas etílicos y, en situaciones extremas, la muerte por parada cardiorrespiratoria.

Tras el consumo excesivo de bebidas alcohólicas se sufre un malestar general conocido por el nombre de resaca. Este estado se caracteriza por dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas y vértigo. La resaca es una señal del organismo que nos indica que se ha consumido alcohol en exceso y que éste nos ha hecho daño.

Subraye que el alcohol provoca daños, malestar y problemas de forma inmediata y que no es necesario ser alcohólico o esperar muchos años para experimentar sus efectos negativos. De hecho, el 38% de los estudiantes de 14 a 18 años de España que han probado el alcohol reconocen haber tenido problemas por su causa. Problemas como: riñas, discusiones, conflictos, problemas de salud, tensiones con padres o hermanos, etc.

### Pregunta 3

¿Las bebidas alcohólicas son una droga?. A esta pregunta se debe contestar individualmente por escrito sí o no. Si el número de respuestas correctas es mayor que el número de respuestas incorrectas, todos los peones avanzan una casilla.

Respuesta correcta: Sí.

**Comentario:** Todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol etílico, también llamado etanol. El alcohol etílico o etanol es una droga depresora del cerebro que hace que éste disminuya su funcionamiento. Por eso, cuando se consume alcohol, y dependiendo de la cantidad que se consuma, se experimentan los efectos negativos que se han comentado en la pregunta anterior y que en síntesis son los siguientes:

- 1) Confusión. Se hace más difícil pensar y hablar con claridad.
- 2) Disminución del control muscular. Se camina con torpeza, se altera el equilibrio y la coordinación de movimientos.
- 3) Empobrecimiento sensorial. Los sentidos se ven afectados, la audición y la visión empeoran.
- 4) Disminución del control de la conducta. Se hacen y se dicen tonterías e incluso algunas personas pueden llegar a tener comportamientos violentos.

El alcohol es una potente droga que si se consume en exceso y con frecuencia genera una fuerte **dependencia**, tanto física como psicológica. Cuando una persona depende del alcohol tiene que seguir consumiéndolo para evitar el intenso malestar que le provoca el

**síndrome de abstinencia.** Además, los alcohólicos necesitan consumir cada vez más alcohol para experimentar los mismos efectos, a este fenómeno se le llama **tolerancia**.

#### **Pregunta 4**

**¿Qué razones señalan los adolescentes de 14 a 18 años para no consumir bebidas alcohólicas?** Antes de contestar cada participante debe levantar la mano. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Si el grupo señala más de dos razones todos los peones avanzan una casilla. Si sólo identifican una, avanzan la mitad de los peones. Los peones se quedan donde están si el grupo no señala ninguna razón.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas correctas son las siguientes: tomar alcohol es perjudicial para la salud, la gente que consume bebidas alcohólicas pierde el control y se vuelve desagradable, el alcohol provoca accidentes graves, algunos efectos del alcohol como la resaca, mareo o vómitos son molestos, el consumo de bebidas alcohólicas provoca delitos y violencia, el alcohol tiene efectos negativos en la vida familiar, el sabor del alcohol es horrible, a mis padres les molestaría mucho, el alcohol ha ocasionado graves problemas a familiares o personas conocidas, consumir bebidas alcohólicas es demasiado caro.

**Comentario:** Muestre la transparencia 2 y comente las razones para no consumir bebidas alcohólicas que señalan los adolescentes españoles de 14 a 18 años en la encuesta escolar sobre drogas y a las que no se haya referido el grupo. Señale a los chicos que hay muchas razones para no consumir bebidas alcohólicas, y que no es un “bicho raro” quien decide no probarlas; es más, los adolescentes que no toman alcohol evitan riesgos y cuidan de su salud mejor que aquellos que lo consumen.

#### **Pregunta 5**

**¿Cuáles son las principales enfermedades que padecen las personas que abusan del alcohol?** Para responder a esta pregunta cada participante debe levantar la mano antes de contestar. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Por dos o más aciertos todos los peones avanzan una fila. Si sólo se menciona una enfermedad correcta avanzan la mitad de los peones. Los peones no avanzan si el grupo no señala ninguna enfermedad.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas correctas son las siguientes: cáncer de esófago y otro tipo de tumores (cáncer de labio, boca, faringe y laringe; cáncer de hígado; cáncer de estómago, etc.), enfermedades digestivas (cirrosis, hepatitis alcohólica, hígado graso, gastritis alcohólica, pancreatitis, etc.), enfermedades cardiovasculares, enfermedades infecciosas (tuberculosis), enfermedades mentales (psicosis alcohólica), etc.

**Comentario:** Muestre la transparencia 3 y enumere las enfermedades graves que con más frecuencia padecen las personas que abusan de las bebidas alcohólicas y a las que no ha hecho referencia el grupo. Si es necesario, explique de modo sencillo en qué consisten las enfermedades que aparecen en la transparencia. Comente que el alcohol, como el tabaco, es una droga realmente peligrosa que causa importantes problemas de salud, familiares y sociales cuando se abusa de él.

#### **Pregunta 6**

**¿Para qué personas supone mayor riesgo fumar y consumir bebidas alcohólicas?** Forme equipos de 4 ó 5 miembros para responder a esta pregunta. Si entre todos los equipos señalan correctamente dos o más grupos de personas, todos los peones avanzan una fila; si

identifican sólo un grupo de personas, avanzan la mitad de los peones. Los peones se quedan donde están si los preadolescentes no son capaces de señalar correctamente ningún grupo de riesgo.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas correctas son las siguientes: ancianos, niños, adolescentes, personas enfermas, mujeres embarazadas, etc.

**Comentario:** Hay ciertos grupos de personas para los que fumar o consumir bebidas alcohólicas es especialmente perjudicial. Los **ancianos**, porque su organismo está más deteriorado por el paso de los años y por el efecto de las enfermedades que han padecido a lo largo de su vida. Las **personas enfermas**, sobre todo si su enfermedad afecta a alguno de los órganos a los que daña de una forma más clara el alcohol y el tabaco. Las **mujeres embarazadas**, porque el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco puede producir daños al embrión en desarrollo. Los **niños y adolescentes**, porque su cuerpo y sus órganos están en proceso de formación, lo que hace que toleren peor el alcohol y el tabaco y que su proceso de desarrollo físico, psicológico y social se pueda ver seriamente alterado.

### Pregunta 7

¿Cuántos adolescentes de 14 a 18 años creéis que consumen habitualmente bebidas alcohólicas?. Escriba en la pizarra las siguientes posibles respuestas:

Consumo diario	Consumo todos los fines de semana
a) menos del 5%.	a) menos del 10%.
b) entre el 5% y el 10%.	b) entre el 10% y el 20%.
c) entre el 11% y el 15%.	c) entre el 21% y el 30%.
d) más del 15%.	d) más del 30%.

Cada participante debe escribir individualmente la respuesta que considere correcta. Contabilice las respuestas que obtiene cada alternativa. Como hay dos preguntas cada respuesta correcta permite el avance de la mitad de los peones. Por ejemplo: si el porcentaje correcto obtiene el mayor número de respuestas, cuatro peones avanzan una casilla. Si la alternativa correcta queda en segundo lugar, avanzan tres peones; si queda en tercer lugar, avanzan dos peones; si queda en cuarto lugar, avanza un peón. Por último, si la respuesta correcta no la elige ningún participante, los peones no avanzan.

**Respuesta correcta.** Según la encuesta escolar sobre drogas del año 2000, el 1,8% de los estudiantes de 14 a 18 años de España consume bebidas alcohólicas a diario y el 26,9% todos los fines de semana.

**Comentario.** La inmensa mayoría de los adolescentes no consume bebidas alcohólicas a diario y menos de la tercera parte lo hace todos los fines de semana. Por otra parte, más

del 44% cree que tomarse 5 ó 6 consumiciones el fin de semana les puede ocasionar bastantes o muchos problemas. Como se puede ver, y a pesar de lo que mucha gente piensa, la mayor parte de los adolescentes no consumen bebidas alcohólicas de modo habitual, muchos mantienen un criterio firme de no consumir alcohol y un porcentaje muy importante de ellos es consciente del riesgo que supone consumir alcohol de modo habitual. Cada vez son más los estudiantes que se declaran abstemios y menos los que admiten haber consumido bebidas alcohólicas en los treinta días previos a la encuesta escolar. Son datos positivos que indican que los adolescentes son cada vez más conscientes de los riesgos del alcohol y de que evitar su consumo es una decisión saludable que adoptan muchos más de lo que habitualmente se piensa.

## Pregunta 8

**Mitos sobre las bebidas alcohólicas.** Pida a cada participante que conteste individualmente el siguiente cuestionario. Anote en pizarra el número de respuestas que recibe cada afirmación. Por cada afirmación en la que la mayoría de los participantes opte por la alternativa correcta, un peón avanza una casilla. Si el grupo responde correctamente a todas las afirmaciones, todos los peones avanzan una fila.

	Verdadero	Falso
1. Consumir vino o cerveza puede ocasionar problemas con el alcohol.		
2. Beber mucho alcohol es signo de fortaleza.		
3. Consumir bebidas alcohólicas es una buena forma de divertirse.		
4. El alcohol hace que la gente sea más sociable.		
5. Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo.		
6. Consumir bebidas alcohólicas es una forma de llegar a ser adulto.		
7. Beber alcohol no sirve para relajarse.		
8. Emborracharse sólo es un problema si se va a conducir.		

### Respuestas correctas y comentarios:

- **Consumir vino o cerveza puede ocasionar problemas con el alcohol [verdadero].** El vino y la cerveza contienen etanol. Por tanto, las personas que consumen este tipo de bebidas pueden llegar a emborracharse y corren el riesgo de ser dependientes del alcohol si abusan de ellas habitualmente.
- **Beber mucho alcohol es signo de fortaleza [falso].** Los alcohólicos y las personas que consumen bebidas alcohólicas en exceso de modo habitual desarrollan tolerancia. Esto les permite ingerir grandes cantidades de alcohol sin mostrar aparentemente sus efectos. Sin embargo, esto no quiere decir que sean más fuertes y que el alcohol no les haga daño. Las personas que abusan de las bebidas alcohólicas pueden tener múltiples y graves enfermedades.
- **Consumir bebidas alcohólicas es una buena forma de divertirse [falso].** Las personas que consumen bebidas alcohólicas pueden marearse y vomitar, hablar mal, tam-

balearse y caerse, tener accidentes, participar en peleas e incluso llegar a perder el conocimiento. Evidentemente, esta no es la mejor manera de divertirse y de pasárselo bien. Muchos adolescentes y jóvenes lo saben y se divierten sin necesidad de consumir alcohol.

- **El alcohol hace que la gente sea más sociable [falso].** El alcohol no mejora a las personas, no es una buena forma de vencer la timidez ni de superar las dificultades de comunicación y de relación con los demás. Lo único que hace el alcohol es reducir el autocontrol y producir una falsa y pasajera sensación de relax y de desinhibición. Con frecuencia las personas que consumen bebidas alcohólicas pierden el control de su conducta y se vuelven patosas y desagradables con los demás; a veces se muestran demasiado eufóricas o tristes, y no es extraño que se comporten de forma violenta y agresiva. Como es obvio, ésta no es la mejor forma de caer bien a los demás y de ampliar el círculo de amigos.
- **Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo [falso].** Hay personas que piensan que controlan el consumo de alcohol porque sólo beben los fines de semana. Esta idea es falsa. Quienes esperan que llegue el fin de semana para salir y consumir alcohol hasta coger un “buen punto” pueden tener serios problemas con esta sustancia, incluso si son capaces de estar sin beber durante el resto de la semana. Además, beber mucho alcohol en periodos cortos de tiempo es más problemático que repartir ese mismo consumo a lo largo de toda la semana.
- **Consumir bebidas alcohólicas es una forma de llegar a ser adulto [falso].** Muchos adultos no consumen bebidas alcohólicas, como también son muchos los adolescentes y jóvenes que demuestran un comportamiento responsable, llegan a gozar de autonomía y a ganarse la confianza de sus mayores sin necesidad de consumir alcohol. Se equivocan quienes piensan que se madura más deprisa cuanto antes se adoptan comportamientos adultos. Por el contrario, quienes empiezan a consumir precozmente alcohol tienen mayor riesgo de ser consumidores habituales e incluso abusivos en la edad adulta. Por otra parte, la asunción a edades tempranas de conductas típicamente adultas (fumar, beber alcohol, autonomía económica, vida independiente, relaciones sexuales, etc.), cuando aún no se está preparado para ello, y el abandono prematuro de actividades propias de la infancia y de la adolescencia, como la escolarización, origina en mayor medida problemas en la vida adulta (divorcio, inestabilidad laboral, malestar emocional, problemas familiares, etc).
- **Beber alcohol no sirve para relajarse [verdadero].** La mayor parte de la gente puede relajarse sin necesidad de tomar drogas. Estas personas saben reducir la tensión por métodos saludables y naturales, uno de los cuales se practica en la sesión dedicada a la inteligencia emocional. Tomar bebidas alcohólicas no es una buena forma de tranquilizarse, porque cuando desaparecen los efectos del alcohol aparece de nuevo el malestar y la tensión, pero esta vez con mayor intensidad que antes de beber.
- **Emborracharse sólo es un problema si se va a conducir [falso].** Es cierto que consumir bebidas alcohólicas cuando se va a conducir es un riesgo que puede tener graves consecuencias, pero no es menos cierto que emborracharse siempre es peligroso y perjudicial, máxime si quienes consumen las bebidas alcohólicas son adolescentes con un cuerpo y un cerebro todavía en formación. Las personas que se emborrachan pueden sufrir caídas y accidentes de distinto tipo; se pueden ver envueltas en conflictos, peleas y discusiones, pueden faltar a la escuela o al trabajo, incluso, si el consumo de alcohol es muy elevado y en un corto periodo de tiempo, pueden llegar al coma y a la muerte por fallo respiratorio.

## TRANSPARENCIA 1



medio whisky

=



caña de cerveza

=



copa de vino

## TRANSPARENCIA 2

### PRINCIPALES MOTIVOS DE LOS ESTUDIANTES DE ESPAÑA PARA NO CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Fuente: Encuesta sobre Drogas a Población Escolar, 2000 DGPNSD

## **TRANSPARENCIA 3**

### **Enfermedades graves por abusar de bebidas alcohólicas**

**Cáncer de esófago y otro tipo de tumores**

**Cirrosis**

**Hepatitis alcohólica**

**Gastritis**

**Pancreatitis**

**Enfermedades del corazón**

**Tuberculosis**

**Psicosis**



# 2

## Información sobre el tabaco



### Objetivos

---

1. Proporcionar información objetiva sobre el tabaco y sobre sus efectos en la salud de las personas.
2. Conseguir que el grupo tenga una percepción ajustada a la realidad sobre la extensión y grado de aceptación de la conducta de fumar en las personas de su edad.
3. Dar a conocer las razones de los adolescentes para no fumar.



### Materiales y recursos necesarios

---

- Una botella de plástico.
- Una tetina.
- Algodón.
- Un cubo, barreño, balde o recipiente de plástico similar.
- Un cigarrillo.
- Cerillas o un mechero.
- Un tablero de ajedrez y ocho peones.
- Un proyector de transparencias.
- Transparencias 1 y 2.
- Una pizarra y tizas.



### Fundamentos de la sesión

---

La información objetiva y veraz sobre las drogas y sus efectos es un elemento necesario, aunque no suficiente, para que los programas de prevención sean eficaces. Esta información debe ser adecuada para la edad y las características de la población a la que se dirige, conteniendo elementos motivacionales significativos para cada grupo de destinatarios. Conseguir que los preadolescentes no tengan intención de probar el tabaco en el futuro inmediato, que tomen la decisión de no fumar cuando tengan oportunidad de hacerlo o sean presionados para ello y, finalmente, que no fumen o que no se conviertan en fumadores habituales si prueban el tabaco; requiere, necesariamente, que tengan información suficiente sobre el tabaco y sobre los riesgos de fumar.



## Desarrollo de la sesión

### Actividad 1 - "La botella que fuma" 🕒 30´

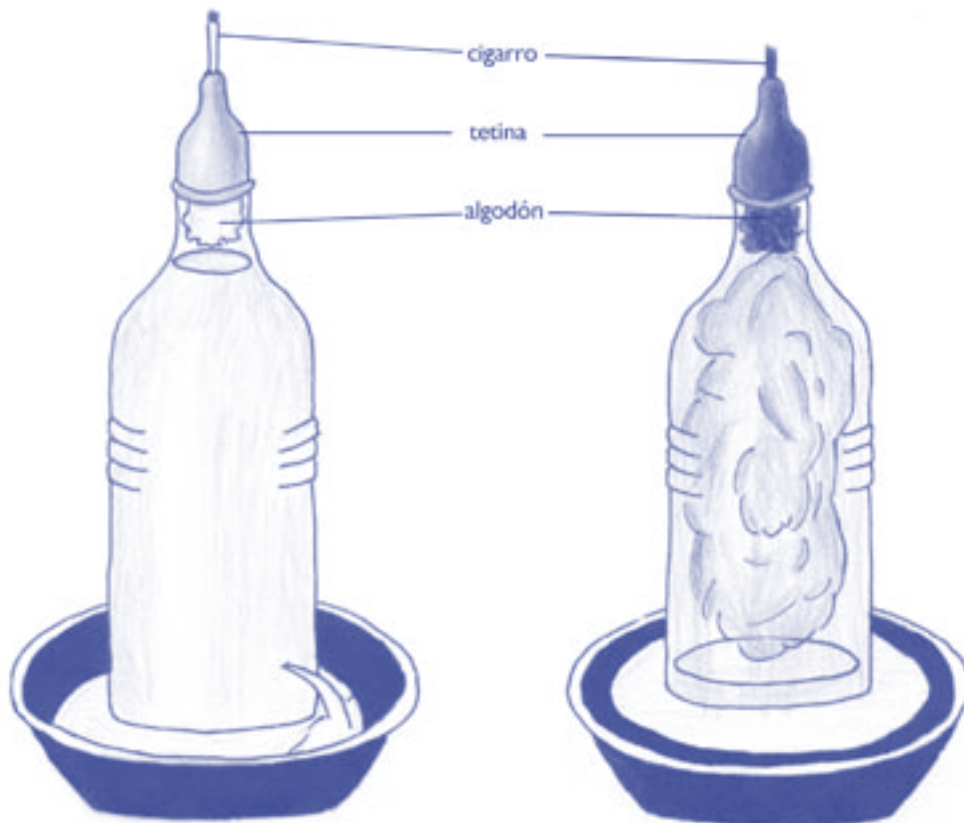
"La botella que fuma" es un experimento que demuestra lo que sucede en los pulmones de las personas cuando se fuman un cigarrillo.

Para construir esta sencilla máquina de fumar siga los siguientes pasos:

1. Llene con agua una botella de plástico hasta tres cuartas partes de su capacidad.
2. Introduzca un trozo de algodón en el cuello de la botella.
3. Cierre la botella con una tetina en la que habrá realizado previamente un agujero lo suficientemente grande como para que quepa un cigarrillo. Compruebe que la tetina está perfectamente encajada y que la botella está herméticamente cerrada.
4. Coloque un cigarrillo encendido en el agujero realizado en la tetina.
5. Ponga la botella en el cubo y perforo un agujero en su parte inferior para que el agua vaya saliendo poco a poco.

Sitúe la máquina de fumar sobre una mesa en el centro de la sala de modo que todos los participantes puedan observar bien lo que ocurre. A medida que la botella se vacía se produce un efecto de succión que consume el cigarrillo y que llena el interior de la botella de humo.

Para terminar muestre a cada uno de los participantes cómo ha quedado el pedazo de algodón, destaque su color marrón oscuro y su mal olor.



Permita que el grupo exprese espontáneamente sus opiniones sobre la actividad que acaban de realizar y que llegue a sus propias conclusiones sobre el impacto del tabaco en el aparato respiratorio y en la salud de las personas. Recuerde que esta actividad pretende motivar a los preadolescentes para participar activamente en la sesión y para aprender más sobre el tabaco y sus consecuencias.

La **idea clave** a la que debe llegar el grupo con esta actividad es que fumar llena los pulmones de humo y de sustancias nocivas, lo que dificulta la oxigenación del organismo y provoca que los pulmones se vayan ennegreciendo poco a poco con las sustancias tóxicas que contiene el tabaco y que se almacenan en el tejido pulmonar.

## Actividad 2 - "El tablero de la verdad" 60'

El tablero de la verdad es un juego cooperativo inspirado en el ajedrez que permite a los miembros del grupo conocer aspectos relevantes sobre el tabaco de una forma lúdica e inductiva.

El juego consiste en formular una serie de preguntas a todos los participantes con la intención de vencer a un potente ordenador. Por cada respuesta acertada un ejército de peones avanza una o dos casillas según los casos. Si la respuesta es incorrecta no se avanza. El juego termina cuando se acaban las preguntas. El grupo vence al ordenador cuando cinco o más peones alcanzan la octava fila. El resultado del juego también se puede expresar en una puntuación global de todo el grupo. La casilla de la fila 2 equivale a dos puntos conseguidos, la de la fila 3 a tres puntos y así sucesivamente hasta llegar a la casilla 8 en la que la puntuación obtenida es de 8 puntos por cada peón que la alcanza. La puntuación del grupo es el resultado de sumar los puntos conseguidos por el avance de cada uno de los peones; cuanto más se avanza, mayor es la puntuación. La puntuación más alta que se puede conseguir es de 64 puntos.

Tablero de la verdad

8 puntos		■		■		■		■
7 puntos	■		■		■		■	
6 puntos		■		■		■		■
5 puntos	■		■		■		■	
4 puntos		■		■		■		■
3 puntos	■		■		■		■	
2 puntos		■		■		■		■
filas	■		■		■		■	

Proponga al grupo seguir jugando al "Tablero de la verdad", en esta ocasión intentando descubrir la verdad sobre el tabaco, sobre su consumo y sobre los riesgos que corren las personas que fuman.

Procure que la actividad tenga un carácter lúdico, participativo e interactivo, que se desarrolle en un clima desenfadado en el que los preadolescentes realmente se imaginen que se están enfrentando a un potente ordenador.

Recuerde que debe formular cada pregunta y determinar si la respuesta es correcta; en caso de no serlo, comente la contestación adecuada. Cada pregunta y respuesta va acompañada de un comentario en el que se destacan los aspectos clave del contenido abordado en la pregunta.

Es importante estimular la curiosidad del grupo por descubrir la verdad sobre el tabaco, de forma que el comentario a cada pregunta se convierta en un refuerzo y en un complemento a lo descubierto inicialmente; en ningún caso en una crítica a la respuesta proporcionada por los asistentes.

Comente a los chicos que deben intervenir ordenadamente y que deben respetar las contestaciones de los demás. Como en la sesión dedicada a las bebidas alcohólicas, permita los debates espontáneos que puedan surgir siempre que no se desvíen de los objetivos que se tratan de conseguir con la sesión y de las ideas clave que se incluyen en el comentario de cada pregunta. Refuerce a los participantes por sus aciertos y animeles a continuar aunque cometan algún error.

Tenga en cuenta que para contestar a ciertas preguntas puede resultar de interés formar pequeños grupos de cuatro o cinco miembros que debatan entre sí y se ayuden a encontrar las respuestas correctas. De esta forma se hace más probable la participación de todos los preadolescentes y se puede enriquecer y mejorar la calidad de las respuestas.

## Pregunta 1

¿Cuántos adolescentes de 14 a 18 años creéis que fuman a diario?. Escriba en la pizarra cuatro posibles respuestas:

- a) entre el 20% y el 24%.
- b) entre el 25% y el 29%.
- c) entre el 30% y el 34%.
- d) entre el 35% y el 39%.

Cada participante debe escribir individualmente la respuesta que considere correcta. Contabilice las respuestas que obtiene cada alternativa. Si el porcentaje correcto obtiene el mayor número de respuestas, cada peón avanza una casilla. Si la alternativa correcta queda en segundo lugar, sólo avanzan la mitad de los peones; si queda en tercer lugar, avanzan dos peones; si queda en cuarto lugar, avanza un peón. Por último, si la respuesta correcta no la elige ningún participante, los peones no avanzan.

**Respuesta correcta.** Según la encuesta escolar sobre drogas del año 2000, el 21,7% de los estudiantes de 14 a 18 años de España fuma a diario. Este porcentaje es mayor en las chicas (25,8%) que en los chicos (17,5%).

**Comentario.** Como se desprende de la encuesta escolar, muchos adolescentes no fuman en el momento de pasarles la encuesta (71%) o no han fumado nunca en su vida (40%). Además, entre los que fuman, el 83% se ha planteado dejar de fumar y el 42% ha intentado dejar el tabaco. Todos estos datos indican que son una minoría los estudiantes de 14 a 18 años que fuman, y que la gran mayoría de los que lo hacen quieren dejar de fumar.

Cada vez son más las personas que no fuman, conscientes como son de los riesgos para la salud que conlleva el tabaco. Los estudiantes de España son conocedores de los riesgos del tabaco; de hecho, tres de cada cuatro opinan que fumar a diario les puede ocasionar muchos o bastantes problemas

## Pregunta 2

¿El tabaco es una droga?. Como en la pregunta anterior cada preadolescente debe contestar individualmente por escrito sí o no. Si el número de respuestas correctas es mayor que el número de respuestas incorrectas, todos los peones avanzan una casilla.


Respuesta correcta: Sí.

**Comentario:** El tabaco contiene una droga estimulante que se llama nicotina y que produce una intensa dependencia. Cuando las personas fuman habitualmente llegan a depender de esa droga. Dicho de otra forma, su cuerpo necesita la nicotina para funcionar correctamente. Si un fumador habitual deja el tabaco puede experimentar durante un tiempo una serie de desagradables problemas y molestias (mal humor, nerviosismo, cansancio, dolor de cabeza, disminución de la concentración, dificultad para dormir, etc.) que se conocen por el nombre de síndrome de abstinencia. Esos problemas y molestias son las señales que manda el cuerpo para indicar que echa en falta la droga (nicotina) a la que se ha acostumbrado.

## Pregunta 3

¿Qué efectos desagradables inmediatos experimentan muchas personas cuando empiezan a fumar?. Cada participante debe levantar la mano antes de contestar. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Si el grupo indica correctamente dos o más efectos desagradables todos los peones avanzan una casilla; si identifican un efecto desagradable, sólo avanzan la mitad de los peones. Los peones no avanzan si el grupo no señala ningún efecto desagradable.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas son las siguientes: tos, sensación de ahogo, mareo, sudor frío, náuseas, vómitos, temblor de manos, aceleración del ritmo cardiaco, dolor de estómago, etc.

 **Comentario:** Las primeras experiencias con el tabaco suelen ser desagradables para la mayoría de las personas, ya que esa es la forma que tiene el organismo de avisar que el tabaco es perjudicial. A pesar de ello muchas personas siguen fumando por la presión del grupo, de la publicidad o por imitar a los adultos o a las personas famosas que fuman. Con el paso del tiempo el cuerpo se acostumbra al tabaco y desaparecen esas molestas consecuencias. Después ya es demasiado tarde y se tiene que seguir fumando porque se ha desarrollado una fuerte dependencia a la nicotina.

## Pregunta 4

¿Cuáles son las principales enfermedades que padecen los fumadores?. Para responder a esta pregunta cada participante debe levantar la mano antes de contestar. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Hasta dos aciertos, todos los peones avanzan una casilla; por más de dos aciertos, todos los peones avanzan dos casillas.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas correctas son las siguientes: cáncer de pulmón y otro tipo de tumores (cáncer de labio, boca, faringe, laringe, esófago, vejiga urinaria, etc.); enfermedades respiratorias (bronquitis crónica, asma, enfisema pulmonar y enfermedad pulmonar obstructiva crónica); enfermedades del corazón (infarto de miocardio y angina de pecho); enfermedades circulatorias (arterioesclerosis y enfermedades vasculares)

periféricas), enfermedades cerebrovasculares (hemorragia cerebral, trombosis y embolia cerebral) y enfermedades del aparato digestivo (gastritis, úlcera gastroduodenal y esofagitis por reflujo).

**Comentario:** Muestre la transparencia 1 y enumere las enfermedades que padecen los fumadores y a las que no ha hecho referencia el grupo. Si es necesario explique de modo sencillo en qué consisten las enfermedades que aparecen en la transparencia. Comente que el tabaco es un problema muy serio y que la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) ha considerado que fumar es la principal causa de muerte y de enfermedad que se puede prevenir en el mundo desarrollado.

Además de las graves enfermedades anteriores, que suelen aparecer a largo plazo en los fumadores, hay otro tipo de patologías y alteraciones que tienen incidencia en los jóvenes que fuman habitualmente. Dentro de este grupo de alteraciones y enfermedades que aparecen a los pocos años de empezar a fumar y que son señales de alarma que indican que el organismo está sometido a una agresión tóxica, se pueden destacar las siguientes: arrugas prematuras, fatiga, manchas amarillentas en los dedos y en los dientes, alteraciones del ritmo del pulso, catarros de alta repetición y tos crónica.

## **Pregunta 5**

¿Sabrías decirme algunos componentes del humo del tabaco?. Cada participante debe levantar la mano antes de contestar. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Si el grupo consigue identificar dos o más componentes todos los peones avanzan dos casillas. Si sólo señalan uno, los peones avanzan una casilla.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas son las siguientes: nicotina, alquitrán, monóxido de carbono y ciertos gases irritantes.

**Comentario.** El humo del tabaco contiene muchas sustancias tóxicas. Las más importantes son las siguientes:

**Nicotina.** Es una droga con un gran poder de adicción que estimula el sistema nervioso, acelera los latidos del corazón, aumenta la presión de la sangre y estrecha los vasos sanguíneos. La nicotina es la responsable de que el corazón se fatigue.

**Alquitrán.** Es una sustancia oscura, espesa y pegajosa que se deposita en los pulmones y en los bronquios, y que con el paso del tiempo hace que éstos no funcionen adecuadamente. También es responsable de que los dedos y los dientes se pongan amarillos. Se ha demostrado que ocasiona cáncer de pulmón y otro tipo de tumores.

**Monóxido de carbono.** Es un gas tóxico que afecta a la sangre y disminuye la capacidad de ésta para proporcionar oxígeno al organismo. El monóxido de carbono acelera el ritmo del corazón y hace más difícil la respiración, especialmente cuando el fumador trata de hacer ejercicio físico.

**Gases irritantes.** Este tipo de gases son los que producen la tos, catarros y bronquitis que son tan frecuentes en el fumador. Reducen las defensas del pulmón y favorecen las infecciones.

## Pregunta 6

¿Qué razones señalan los estudiantes de 14 a 18 años para no fumar?. Cada participante debe levantar la mano antes de contestar. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Si el grupo señala más de dos razones todos los peones avanzan dos casillas. Si sólo señalan una, los peones avanzan una casilla.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas correctas son las siguientes: fumar es malo para la salud, el tabaco ha provocado la muerte o enfermedades graves a familiares y personas que conozco, no quiero dejarme llevar por los demás y por la publicidad, una vez que empiezas a fumar es muy difícil dejarlo, fumar es desagradable, me da asco, fumar es demasiado caro, fumando perjudico a las personas que están a mi lado en lugares cerrados, las personas que fuman huelen mal a tabaco, fumar afecta al rendimiento físico y quiero estar en forma.

**Comentario:** Muestre la transparencia 2 y comente las razones para no fumar a las que no haya aludido el grupo. Destaque que hay muchas razones para no fumar y que de ellos depende tenerlas en cuenta y tomar una de las decisiones más importantes para conservar su salud.

# TRANSPARENCIA 1

## **Enfermedades que padecen con frecuencia los fumadores**

**Cáncer de pulmón y otro tipo de tumores**

**Enfisema pulmonar**

**Enfermedad pulmonar obstructiva crónica**

**Asma**

**Infarto de miocardio**

**Angina de pecho**

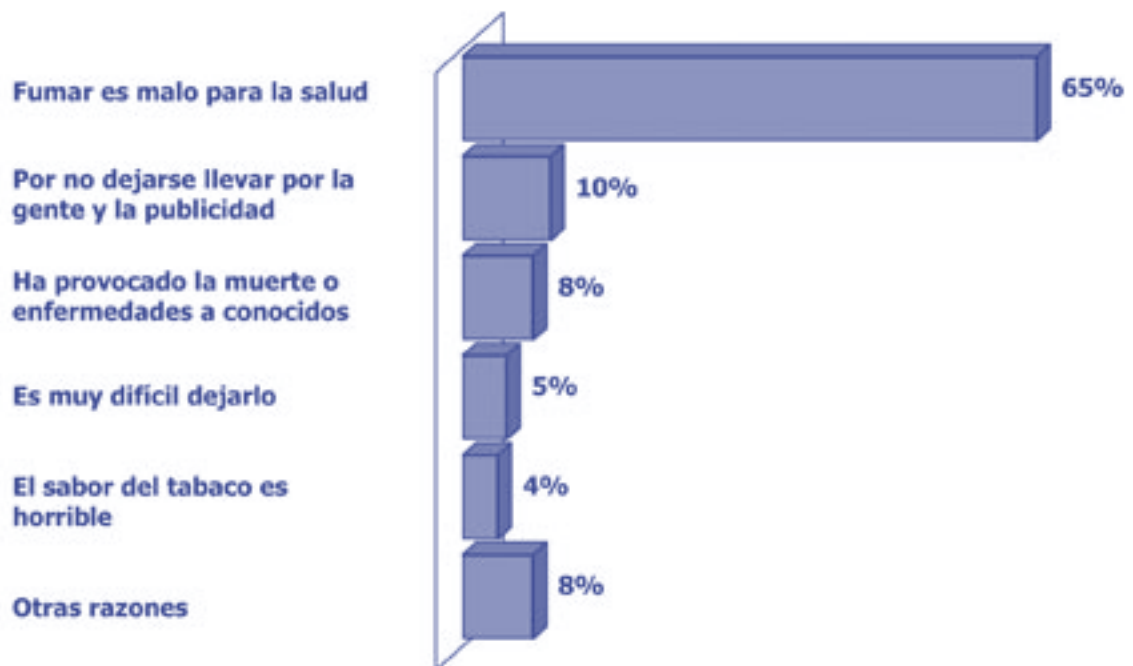
**Arterioesclerosis**

**Úlcera gastroduodenal**



## TRANSPARENCIA 2

### MOTIVO PRINCIPAL DE LOS ESTUDIANTES DE ESPAÑA PARA NO FUMAR



Fuente: Encuesta sobre Drogas a Población Escolar, 2000 DGPNSD

# 3

## Asertividad y habilidades de comunicación



### Objetivos

---

1. Conocer los tres tipos de respuesta: pasiva, agresiva y asertiva.
2. Aprender habilidades para vencer la timidez.
3. Saber decir "no" de una manera asertiva y eficaz.



### Materiales y recursos necesarios

---

- Cuatro cartulinas.
- Tres rotuladores (rojo, verde y negro).
- Un dado.
- Papel.
- Pegamento.
- Bolígrafo.
- Un paquete de cigarrillos.



### Fundamentos de la sesión

---

La asertividad es un factor determinante en la prevención del consumo de drogas. Tener habilidades de comunicación y competencia para poder hacer frente a la presión del grupo de iguales para consumir drogas es algo realmente decisivo.

Incorporar al repertorio de conductas habilidades para minimizar la timidez o decir "no" guarda relación con la percepción de eficacia que las personas tienen para controlar la propia conducta e influye sobre las intenciones de consumo de drogas.



## Desarrollo de la sesión

### Actividad 1 - "La rueda de prensa" 40'

Explique muy brevemente al grupo que en la comunicación con los demás existen tres tipos de respuestas; la primera es la respuesta agresiva, la segunda la respuesta pasiva y, por último, la respuesta asertiva, que es la que les interesa aprender. La primera actividad tiene por objeto familiarizarse con este contenido del programa y sobre todo "precalentar" al grupo y rebajar tensiones.

Escriba en cada una de las cartulinas, con un color distinto, las características de cada tipo de respuesta. En negro, escriba en la primera cartulina: PASIVA, y debajo: balbucear, ehhhh, estooso, no sé, puede ser..., si usted lo dice. En la segunda cartulina, con rotulador rojo, ponga AGRESIVA, y luego: ¡A usted qué le importa!, ¡Eso es mentira!, ¡Paso de contestar!, ¡Fuera!, ¡Otra pregunta!. En la tercera cartulina, en verde, escriba ASERTIVA y déjela en blanco, con espacio suficiente para poder escribir dos frases. En la cuarta, ponga en verde: "Soy asertivo si..." y deje espacio suficiente para escribir más cosas.

Poniendo las tres primeras cartulinas en un lugar visible, divida al grupo en famosos y periodistas. Entre los famosos deje que los participantes elijan quien quieren ser con nombres y apellidos (futbolistas, cantantes, actores, actrices, etc). El primer famoso comienza la rueda de prensa contestando a las preguntas de los periodistas de una manera pasiva siguiendo los ejemplos de la cartulina (se puede ambientar la actividad para hacerla más realista; si es un futbolista se puede indicar que acaba de perder un partido importantísimo por fallar un penalti). Después de un rato cambie de "famoso" y escoja a otro que responderá de forma agresiva. Deje que el grupo se divierta un poco. No olvide que uno de los objetivos de esta actividad es eliminar tensiones y favorecer un clima grupal adecuado.

En la cartulina de ASERTIVA escriba: "defiendo mis derechos sin herir a los demás", "postura y tono de voz adecuados". En la cuarta cartulina escriba: "Entiendo lo que dices, pero...", "Puede ser que tengas razón, pero...", "Es interesante, pero no estoy de acuerdo".

Al principio haga de modelo, prestando atención a los aspectos no verbales: tono de voz tranquilo y pausado, mirada al interlocutor, postura relajada. Ante las preguntas de los periodistas (puede representar el papel de un jugador de baloncesto que ha fallado una canasta decisiva en el último instante del partido) demuestre cómo se puede ser asertivo diciendo lo que se piensa sin ser agresivo. Anime a los chicos para que le critiquen con dureza. Es interesante que los miembros del grupo vean que la asertividad es una defensa valiosa que les permite salir indemnes de situaciones de crítica comprometida. Luego escoja a los chicos que crea que pueden hacerlo bien y vaya moldeando sus respuestas hasta que sean realmente asertivas. Controle que el "famoso" no incurra en respuestas agresivas y que al principio los periodistas no se lo pongan muy difícil.

Puede concluir este tema con una explicación teórica que sirva de síntesis de lo que acaban de aprender. Ilustre su explicación con ejemplos sacados de la actividad anterior. Explique al grupo que con las respuestas pasivas se evita el enfrentamiento, sin embargo, se cede y se hace lo que quiere la otra persona y seguramente luego nos sentiremos fatal con nosotros mismos. La forma agresiva de responder hace más probable que la persona que la utiliza se salga con la suya, pero al dañar al otro se puede volver en su contra. Lo mejor es ser asertivo, permite defender los derechos personales sin herir los derechos de los demás. Una postura relajada, mirar al interlocutor a los ojos, no responder a las críticas con agresividad y, algo que se verá más adelante, cómo decir "no", son cosas que se pueden practicar y aprender. Nadie nace sabiendo ser asertivo.

## Actividad 2 - "El autobús" 40'

Comente que la timidez es un comportamiento que dificulta la comunicación con los demás; es algo que puede provocar sufrimiento en situaciones sociales y que bloquea a las personas al pensar en lo que opinarán los demás sobre lo que hacen o dicen.

☒ Diríjase al grupo del siguiente modo: "De nosotros depende ser tolerantes con los que tienen dificultades para hablar en público o para relacionarse con los demás. ¿Cómo actúas tú con alguien que es diferente porque es bajo, gordo o de otra raza?. Quizá tu grupo de amigos haya abusado de alguien más débil o haya rechazado a alguien que quería compartir un rato con vosotros. También depende de ti hacer que una persona tímida supere su timidez o sufra menos".

Existen cosas que se pueden aprender para superar la timidez. Una de ellas es saber iniciar y mantener una conversación.

Recorte seis papelitos del tamaño de las caras del dado. En cada papelito ponga las siguientes palabras: "preguntar", "saludar", "ayudar", "hablar de mí", "situación" y "tele". Pegue cada papelito en una cara del dado. Ahora escoja a un miembro del grupo y siéntese junto a él. La situación a representar es que va en un autobús, se ha sentado junto a un compañero de clase y como es el principio del curso sólo le conoce de vista y no ha hablado nunca con él. Su intención es iniciar una conversación y ser un modelo para el grupo. Los preadolescentes deben comprender que saber iniciar una conversación es una habilidad que se puede aprender y practicar. Lance el dado. La cara que salga le dará pie para iniciar la conversación: ("situación" es utilizar la información de la situación o contexto, hablar del tiempo, del "cole", de las asignaturas, de los "profes" nuevos, etc; "tele": preguntar si ha visto un programa de la televisión, un partido de fútbol que retransmitieron ayer, etc). Dependiendo de la fluidez del diálogo puede tirar el dado para explorar el resto de las posibilidades de conversación.

Después cédele su sitio a alguno de los chicos para que inicie una conversación en la misma situación del autobús. Debe estar atento a que el interlocutor se lo ponga fácil, a dar ideas al "iniciador" para conseguir el objetivo y a reforzarle mucho cuando lo haga bien. Vaya cambiando las parejas. Para hacer la actividad más amena también puede cambiar las situaciones (en el patio del colegio, en un parque, etc).

Deje un descanso de 15' (práctica deportiva) antes de continuar.

## Actividad 3 - "Diciendo no" 25'

Explique que saber "decir no" es una habilidad valiosa que nos permite actuar con más libertad, no dejarnos llevar por los demás y tomar nuestras propias decisiones. Como se ha podido comprobar con el inicio de conversaciones y las respuestas asertivas, "decir no" es una habilidad que también se puede aprender. Y como pasa, por ejemplo, con un deporte, cuánto más se practica mejor se llega a hacer.

Los componentes más importantes para decir no son los siguientes:

1. **Ser firme y no vacilar.** Se puede decir simplemente "no", "no gracias", "no, no me apetece", "no gracias, prefiero hacer otra cosa".
2. **No dar explicaciones.** Dígales que están en su derecho de decir no, no tienen porqué justificarse ni sentirse culpables; cada uno es libre de decidir lo que le apetece hacer.
3. **Lenguaje no verbal adecuado:** postura relajada, mirar a los ojos, tono de voz firme.
4. **Disco rayado.** Consiste en decir "no" tantas veces como sea necesario, sin añadir excusas ni otro tipo de información gratuita. La clave está en que el otro se canse antes. No

hay ningún problema en ser repetitivo; recuérdelos que el objetivo es salirse con la suya y no ganar un concurso de oratoria.

5. **Decir “no” y marcharse de la situación.** Si se considera conveniente se puede decir “no” y marcharse de la situación.

Asegúrese de que han quedado claros estos puntos. Puede utilizar una de las cartulinas de la primera actividad y escribir estos 5 puntos por la parte de atrás.

En esta actividad es muy importante que demuestre cómo se puede conseguir el objetivo de decir “no”, independientemente de lo que insista o de cómo actúe el otro. Utilice indistintamente los 5 puntos, sobre todo el disco rayado hasta obligar al otro a desistir de sus peticiones por aburrimiento. Demuestre que cuantas más excusas se dan más posibilidades tiene el otro de convencernos. Por ejemplo: - “no voy al patio porque es de noche” - “ya verás cómo han encendido los focos”. - “Es que a lo mejor nos ve el Director” - “pues nos ponemos en la zona más oscura”. - “Ya, pero había quedado con mi madre para hacer un recado” - “Puedes ir mañana, di que perdiste el autobús”, etc.).

Empiece por situaciones neutras en las que enseñe al grupo cómo se dice “no” de forma adecuada. Haga de modelo. Escoja entre el grupo a dos o tres voluntarios que le presionen mientras dice “no”. Algunas sugerencias de situaciones son las siguientes: hacer novillos, ir a jugar con la videoconsola teniendo un examen al día siguiente, robar un balón que pertenece al equipamiento del colegio, etc. Luego haga que distintos participantes ocupen su lugar; ayúdeles a conseguir el objetivo de decir “no”. Una vez que vea que la habilidad se desempeña adecuadamente, introduzca una situación de presión para consumir cigarrillos. Como en la fase anterior, puede empezar haciendo de modelo y pedir luego a los alumnos que rechacen una invitación a fumar. Dependiendo de cómo se desarrolle la actividad se puede graduar la dificultad (ponérselo más difícil al que dice no, tratar de que se sienta culpable, etc).

### **Actividad entre sesiones**

Puede sugerir a los participantes que practiquen lo que han aprendido en la sesión. Que intenten iniciar conversaciones, que practiquen la habilidad de decir “no” entre ellos o bien en situaciones de la vida real.

# 4

## Habilidades de comunicación:

**escucha activa, mensajes en primera persona, hacer peticiones, expresar elogios, decir "no"**



### Objetivos

1. Comprender la importancia que tiene la cooperación a diferencia de la competitividad.
2. Conocer habilidades de comunicación que son importantes en la relación con los demás.
3. Practicar estas habilidades con la finalidad de incorporarlas al repertorio conductual.
4. Perfeccionar la habilidad asertiva de decir "no".



### Materiales y recursos necesarios

- Proyector de transparencias.
- Transparencias 1,2 y 3.
- Ficha de trabajo 1 (Fotocopias para todos los alumnos)



### Fundamentos de la sesión

En la adolescencia los amigos juegan un papel fundamental, no sólo a nivel de socialización e identificación grupal, sino también en cuanto a factor de riesgo y de protección frente al consumo de drogas. Hay habilidades de comunicación que son sumamente importantes para relacionarse de forma autónoma e independiente con los demás y para iniciar y fortalecer las relaciones de amistad. Por otra parte, también es fundamental que los adolescentes se mantengan firmes y no se dejen arrastrar por las influencias negativas y por las amistades peligrosas.

Las habilidades sociales desempeñan un papel de protección frente al consumo de drogas en la medida en que permiten a los adolescentes eludir las situaciones de riesgo rechazando la oferta de drogas y afrontando con firmeza la presión del grupo para transgredir las normas. Asimismo, las habilidades de relación interpersonal permiten establecer nuevos contactos sociales y participar con éxito en las oportunidades de interacción social haciendo contribuciones positivas en los diferentes grupos sociales, lo que refuerza la probabilidad de establecer y mantener vínculos prosociales.



## Desarrollo de la sesión

### Actividad 1 - "Películas entre tres" 30'


La mayoría de los juegos tienen como objetivo que al final haya un ganador y un perdedor. De esta forma se favorece la competitividad. Por desgracia la cooperación no es un valor que esté muy en boga en la sociedad actual. La cooperación entre varios para conseguir una meta se relaciona íntimamente con la ayuda al otro y con la tolerancia; favorece, en definitiva, valores positivos como la empatía y la solidaridad.

En esta actividad sólo se puede ganar si existe cooperación y coordinación entre diferentes participantes. Se trata de una derivación del "juego de las películas", en el que un jugador debe representar solamente con mímica una película, y los demás jugadores han de adivinar el título de la misma en un tiempo límite.

Comente que van a participar en una modalidad del juego de la películas. Forme pequeños grupos de 4 miembros e indíqueles que se sienten separados unos de otros. Explique que uno de los componentes del grupo tiene que representar por mímica una película. No se puede hablar pero sí emitir sonidos y ruidos. El que vaya a representar la película tiene que dividir su actuación en tres partes. A cada parte de la representación sólo puede asistir uno de los tres miembros restantes del grupo, teniéndose que dar la vuelta los otros dos. Cuando el actor considere que, más o menos, ha representado un tercio de lo que tiene pensado hacer debe avisar al segundo miembro para que se dé la vuelta y atienda al segundo acto. Los otros dos miembros del grupo deben permanecer de espaldas durante esta segunda parte de la actuación.

Los que alternativamente asisten a la representación no pueden hablar ni preguntar nada al que está haciendo mímica. Cuando los tres observadores hayan asistido por turnos a la representación, tienen que reunirse y coordinarse para juntar las tres piezas del puzzle y descubrir el título correcto de la película. Lo más aconsejable es que cada observador trate de reproducir la misma mímica a sus dos compañeros. La tarea consiste en unir las tres secuencias fragmentadas y, cooperando, encontrar el título correcto de la película. Los cuatro miembros del grupo se irán turnando para que todos tengan la oportunidad de representar una película. Durante las representaciones vigile que se respetan las reglas del juego, especialmente la relativa a que los miembros que deben permanecer de espaldas no observen la representación.

A diferencia de otros juegos en éste es imprescindible la unión y la cooperación, y el objetivo final no es derrotar a nadie, sino descubrir algo.

 Termine esta actividad indicando que en la vida también es importante cooperar y que la competitividad normalmente implica que alguien tiene que perder para que ganen otros.

La **idea clave** es que se necesita la unión y la coordinación de tres personas para alcanzar un objetivo.

### Actividad 2 - 1ª parte: Escucha activa y "mensajes yo" 15'

En esta primera parte de la actividad se van a explicar dos habilidades de comunicación como son la escucha activa y los mensajes en primera persona, que junto con las otras dos que se abordan en la segunda parte (expresar cariño y elogios y saber hacer peticiones), son cuatro de las habilidades más relevantes para la comunicación de las personas. En esta actividad, la aproximación es más teórica y expositiva, mientras que en la siguiente se practican estas habilidades para incorporarlas al repertorio conductual de los preadolescentes.

**Proyecte la Transparencia 1.** Comente al grupo que se suele decir que quien escucha bien siempre tiene amigos, y que saber escuchar es algo que se puede aprender y que se debe practicar. Explique al grupo lo siguiente:

**Escucha activa.** Escuchar bien implica tratar de comprender lo que el otro nos está diciendo y, sobre todo, lo que está sintiendo. Los componentes de una buena escucha activa son los que se indican a continuación:

- Mirar a la cara del interlocutor.
- Asentir de vez en cuando con la cabeza.
- Dejar hablar al otro sin interrumpir.
- Hacer de vez en cuando algún comentario que indique que se está comprendiendo.
- Mostrar una actitud cálida, atenta y afectuosa.

Comente que, además de estos componentes más objetivos, hay otros que son más difíciles de describir, pero igualmente importantes:

- a) No juzgar al otro ni ser inquisitivo mientras está hablando.
- b) Ser consciente de las dificultades o de la gravedad del problema que nos están contando.
- c) Estar con los cinco sentidos, sin distracciones.

**Mensajes en primera persona.** Con respecto a los “mensajes yo”, comente que se trata de una destreza que permite expresar lo que se siente sin ser agresivo. Esta habilidad reduce la probabilidad de que haya una pelea o una confrontación. Las personas que utilizan mensajes en primera persona se responsabilizan de sus opiniones y de sus sentimientos y no atribuyen a los demás su punto de vista o sus emociones.

Los mensajes en primera persona comienzan con frases del tipo “yo me siento...”, en vez de “tú me has hecho...”. Con esta forma de comunicarse se dice al otro de qué manera nos afecta su comportamiento, pero no se entra en críticas personales ni tampoco en ataques. Por ejemplo:

Forma incorrecta de comunicarse	Mensajes yo
“Me pones enfermo, estás con la música tan alta que no me dejas concentrarme”	“Me pongo malo cuando no puedo hacer bien los deberes”
“A veces parece que pasas de mí y me haces el vacío, eres una egoísta”	“Me siento triste cuando no puedo hablarte de mis preocupaciones”.

De esta manera se pueden expresar opiniones y sentimientos sin culpar y sin herir a los demás.

Asegúrese de que el grupo ha comprendido los componentes esenciales de estas dos conductas. Pregunte si hay alguna duda y pida brevemente algún ejemplo personal de cada una de las dos habilidades. Si ve que el grupo tiene dificultades para comprender la diferencia entre los “mensajes yo” y los mensajes en segunda persona puede poner más ejemplos hasta que vea que ha quedado suficientemente claro.



## Actividad 2 - 2ª parte: Hacer peticiones y expresar cariño y elogios 25'

Proyete la Transparencia 2 y comente al grupo que uno tiene derecho a pedir a los demás que no le molesten, o a hacer otro tipo de peticiones para que cambien su comportamiento.

La habilidad de pedir cambios consta de tres elementos comportamentales fundamentales:

1. Describir la situación que nos incomoda y porqué.
2. Expresar cómo nos sentimos en esa situación, haciéndonos responsables de esos sentimientos y expresándolos en primera persona.
3. Solicitar un cambio.

Ejemplos de frases que hacen petición de cambios son las siguientes:


- “Me gustaría que me pidieras permiso antes de cogerme las revistas nuevas”.
- “Te agradecería que al hablar conmigo no utilices ese tono de voz”.

Es interesante que antes de hacer la petición se explique o se den razones al interlocutor de porqué se le pide eso. Por ejemplo:

- “El otro día me pasé dos horas buscando las revistas que acababa de comprar, y pensé que las había perdido”.
- “Me gustaría que para otra vez me pidieras permiso antes de cogérmelas”.

Se pueden hacer otro tipo de peticiones cuando se cree que los propios derechos personales están en entredicho. Por ejemplo:

- “Me gustaría que no fumaras cuando estamos dentro del cuarto”.

 Con respecto a expresar cariño y elogios, diga al grupo que a todas las personas les gusta que les digan cosas positivas de cómo son, de lo que hacen, de lo que dicen, etc. Expresar cariño hacia alguien favorece y mejora la relación con esa persona. Comente que no hay que tener miedo a expresar elogios y que, a diferencia de las críticas, los elogios incrementan la autoestima de los que nos rodean y también nos hacen sentir bien a nosotros mismos. Un elogio es una declaración positiva sobre la manera de pensar, decidir o actuar de alguien.

Algunos ejemplos de elogios son los siguientes:

- “Me encanta como bailas”.
- “La verdad es que juegas muy bien al fútbol”.
- “Me siento muy bien cuando estoy contigo”.

### Actividad 3 - Practicando habilidades de comunicación 30'

El objetivo ahora es practicar las cuatro habilidades vistas en la actividad anterior. Para favorecer la generalización al mundo real y potenciar la flexibilidad y plasticidad conductual, se ejercitarán juntas y salteadas las cuatro habilidades. Se pretende que los participantes adquieran así cierta soltura a través de la utilización del role playing.


Proyecte la Transparencia 3 que permite tener a la vista de un solo vistazo los componentes más importantes de las cuatro habilidades que se van a entrenar.

Reparta la ficha de trabajo 1 a cada participante. Explique que por parejas van a practicar las cuatro habilidades que están aprendiendo: la escucha activa, los mensajes en primera persona, hacer peticiones y por último expresar cariño y elogios, representando una situación simulada.

Pida al grupo que lea con atención y en silencio la ficha. Divida la clase en parejas. Con la ficha en la mano y leyéndola deben representar esta situación ficticia, primero un miembro de la pareja hará de A y luego el otro. Cuando aparezca el nombre de la habilidad entre paréntesis deberán improvisar una frase (una conducta, en realidad) acorde con el contexto. Cuando las parejas comiencen la actividad vigile que los alumnos se atengan al guión y compruebe que realmente están emitiendo las conductas que se trata de aprender.

Si tiene tiempo, y cree que pueden surgir dificultades, es interesante que proponga a una o a varias parejas que representen las habilidades delante de todo el grupo. Haga usted al principio de modelo competente, demostrando cómo hay que desempeñar la habilidad. Continúe con una práctica guiada en la que el resto de los miembros del grupo refuercen y sugieran cambios para mejorar la ejecución de los actores (ver recomendaciones para utilizar correctamente y sacar el máximo partido a la práctica guiada)

### Actividad 4 - Decir "no" con asertividad 30'

 Esta es una actividad de refuerzo que busca afianzar una habilidad importante como es la de saber decir "no" con asertividad. Decir "no" de una forma efectiva es una destreza decisiva para defender los derechos personales. De cara a hacer más enriquecedora esta actividad es conveniente incorporar el resto de las habilidades que son objeto de aprendizaje en la sesión. También es aconsejable aumentar el nivel de dificultad para que el preadolescente tenga que esforzarse más en el desempeño de su asertividad.

Comience recordando al grupo los cinco puntos que componen la forma asertiva de decir "no" (Ver la sesión 3 dedicada a la Asertividad). Compruebe que los chicos tienen claros los conceptos básicos. Dedique tiempo a aclarar dudas y a afianzar los 5 elementos básicos de la habilidad utilizando ejemplos.

Escoja a tres participantes (da igual a quien porque todos van a participar). Usted es un amigo de los tres y les va a proponer ir a un lugar escondido que conoce en un parque. Tiene unas latas de cerveza y unos cigarrillos que ha robado a su padre. Se ha encontrado a sus amigos por la calle y les comenta todo esto (póngase a su nivel, y trate de hablar como lo haría alguien de su edad). Reiteradamente vaya dando argumentos para convencerles: "será muy divertido", "lo pasaremos de muerte", "nadie se va a enterar", "no va a pasar nada", "sólo bebemos un poco y damos unas caladas y ya está", "por probar no nos vamos a morir", etc). Aprovechese de las excusas que le puedan dar para contraatacar y recuerde a los participantes que su objetivo es decir "no".

A continuación se presentan varios ejemplos de excusas y contraataques:

Excusa	Contraataque
"Es que mis padres pueden olerme el aliento y enterarse de que he bebido y he fumado"	"Con estos caramelos de menta que tengo aquí no se nota nada de nada"
"Y si luego me pongo malo y me tenéis que llevar a casa; ¿qué pasa?"	"No te preocupes, decimos todos que hemos comido una pizza que nos ha sentado mal"

Recuerde que cuantas más excusas se dan, más posibilidades hay de terminar cediendo, y que la clave es reiterar mediante la técnica del disco rayado el "no". Intente que los tres chicos participen; si alguno de los tres interviene menos presiónale a él o ella.

Dedique un rato a cada grupo de tres y consiga que todos los asistentes participen.

Para no hacer tan monótona la actividad puede variar ligeramente los parámetros de la situación. Algunas ideas pueden ser las siguientes: llegar tarde a casa, quedarse jugando y no hacer los deberes, pasar de ir a clase para irse a jugar a las máquinas recreativas, presionar para fumar un cigarrillo en una fiesta, para beber de una petaca, etc.

Recuerde que debe reforzar las formas apropiadas de decir "no" que vaya observando, corrigiendo con mucho tacto cuando vea que se está cediendo a la presión y ofreciendo un modelo adecuado cuando el alumno se bloquee o no sepa seguir. No olvide que una última salida es declinar amablemente y abandonar la situación (puede decírselo a algún grupo que tenga dificultades en algunos momentos del role playing). También es interesante tener en cuenta que se pueden utilizar algunas de las habilidades vistas en esta sesión (hacer peticiones, mensajes yo); puede sugerirlo durante los ensayos si lo considera necesario.

La **idea clave** es afianzar al máximo la conducta de decir "no" de una manera asertiva que permita defender los derechos personales. Las presiones del grupo de amigos para consumir drogas son situaciones con las que los asistentes tendrán que enfrentarse en breve.

# TRANSPARENCIA 1

## Escucha activa y mensajes yo

---

La comunicación se puede mejorar para, por ejemplo:

- Hacer amigos.
- Fortalecer las amistades.
- Mejorar las relaciones con los demás.
- Ayudar a los demás.
- Sentirnos mejor con nosotros mismos.

Componentes de la escucha activa:

- Mirar a la cara de nuestro interlocutor.
- Asentir de vez en cuando con la cabeza.
- Dejar hablar al otro sin interrumpir.
- Hacer algún breve comentario sobre lo que nos dicen.
- Mostrar una actitud cálida y afectuosa.

Los mensajes yo:

- Son los que comienzan por "yo siento", "yo pienso", etc.
- Evitan la confrontación con los demás.
- Expresan lo que se siente sin agredir.
- Permiten explicar la causa de porqué nos sentimos así.

## TRANSPARENCIA 2

### **Hacer peticiones y expresar cariño y elogios**

---

Hacer peticiones:

- Pedir que alguien deje de hacer algo que no nos gusta o que nos molesta.
- Expresar las causas de nuestra petición.
- Indicar cómo nos sentimos.
- Actuar cuando no se están respetando nuestros derechos.

Expresar elogios y cariño:

- Favorecen y mejoran las relaciones de amistad.
- Nos hacen sentir bien y ayudan a los demás .
- Utilizan frases del tipo "me gusta esto que has hecho".
- O también "me siento bien contigo".

## TRANSPARENCIA 3

### Las 4 habilidades de comunicación

---

#### Escucha activa:

- Mirar a la cara de nuestro interlocutor.
- Asentir de vez en cuando con la cabeza.
- Dejar hablar al otro sin interrumpir.
- Hacer algún breve comentario sobre lo que nos dicen.
- Mostrar una actitud cálida y afectuosa.

#### Mensajes yo:

- Son los que comienzan por "yo siento", "yo pienso", etc.
- Evitan la confrontación con los demás.
- Expresan lo que se siente sin agredir.
- Permiten explicar la causa de porqué nos sentimos así.

#### Hacer peticiones:

- Pedir que alguien deje de hacer algo que no nos gusta o que nos molesta.
- Expresar las causas de nuestra petición.
- Indicar cómo nos sentimos.
- Actuar cuando no se están respetando nuestros derechos.

#### Expresar elogios y cariño:

- Favorecen y mejoran las relaciones de amistad.
- Nos hacen sentir bien y ayudan a los demás .
- Utilizan frases del tipo "me gusta esto que has hecho" o "me siento bien contigo"

## FICHA DE TRABAJO 1

### Diálogo de la actividad 3

---

Vas por la calle y de pronto te encuentras con un amigo al que hacía mucho tiempo que no veías, os paráis y comenzáis a hablar.

A: ¡Hola! ¡Qué tal estás!. ¡Hacía un montón que no nos veíamos!

B: ¡Hola!. ¡Pues sí, mucho tiempo sin vernos!. ¿Qué tal todo?

A: Pues así, así, la verdad.

B: Vaya, tienes mala cara, cuéntame qué te ha pasado. (ESCUCHA ACTIVA)

A: Hace unos días estuve con unos amigos en una fiesta en casa de uno. Como sus padres no estaban, alguien sacó una botella de ginebra para mezclar con la coca-cola. Yo no quería, pero al final también bebí. Me sentí fatal, mareado y eso. Luego al llegar a casa, mis padres al olerme el aliento se dieron cuenta de que había bebido y menuda bronca me echaron. Desde luego que no pienso dejarme arrastrar otra vez por los demás.

B: Eso está bien (HACER UN ELOGIO).

[De pronto recuerdas que hace tiempo que habías prestado a este amigo un cd de música que no te ha devuelto todavía. Debes (HACER UNA PETICIÓN) haciendo referencia a la causa (te dejé un cd hace meses) y expresando cómo te sientes (lo echo de menos y tengo ganas de escucharlo).

A: ¿Estás seguro que me lo dejaste a mi?.

B: Segurísimo.

A: Mmmm, no sé, no me acuerdo bien...

B: (HACER UNA PETICIÓN) [Vuelve a reiterar la petición, mantente tranquilo y sin levantar el tono].

A: ¡Ah sí, ya me acuerdo!. ¡Vaya!, pensé que era de otro y se lo he prestado a un primo mío que vive fuera, en Francia.

B: (MENSAJE YO). [Expresa tu opinión evitando la confrontación].

A: ¡Desde luego cómo te pones por un cd. ¡No hace falta ser tan borde!

B: (MENSAJE YO) y (HACER PETICIÓN). [Reiterar que quieres que te devuelva el cd].

A: Vaaale, mira, la próxima semana vienen para pasar el puente aquí, le diré a mi madre que cuando les llame por teléfono se lo pida a mi primo y así lo trae.

B: (HACER ELOGIO). [Agradecer y expresar algún sentimiento de cariño].

# 5

## Inteligencia emocional



### Objetivos

---

1. Aprender a identificar las emociones y comprender su importancia en la relación con los demás y con la empatía.
2. Adquirir habilidades de afrontamiento para estados emocionales negativos.



### Materiales y recursos necesarios

---

- Dos rotuladores de colores.
- Dos cartulinas grandes.
- Unas revistas.
- Una botella vacía de un litro (plástico o cristal).
- Pizarra y tizas.



### Fundamentos de la sesión

---

La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas que tienen una íntima relación con la prevención del consumo de drogas. Conocer y controlar las propias emociones, la automotivación, la persistencia y el esfuerzo, reconocer las emociones ajenas, tener un pensamiento realista, controlar la impulsividad y tolerar la frustración, forman parte de este tipo de "inteligencia". Como afirma Daniel Goleman en su libro "Inteligencia Emocional": "El alcohol y las drogas funcionan como una especie de medicación que ayuda a mitigar la ansiedad, el enojo y la depresión, al calmar químicamente estas reacciones emocionales".



### Desarrollo de la sesión

---

#### Actividad 1 - "El Extraterrestre" 30´

El objetivo de esta actividad es tomar conciencia de las emociones y del papel que juegan en la vida y en la relación con los demás.



Diga al grupo que usted es un extraterrestre que acaba de aterrizar en este mundo del que desconoce casi todo. Lo que más le llama la atención es eso que los humanos llaman sentimientos y emociones, algo de lo que en su planeta carecen completamente.


Se trata de que el grupo le confeccione una especie de "diccionario de sentimientos" que le permita desenvolverse mejor en la Tierra.

Comience preguntando al grupo, desempeñando su papel de desconocedor absoluto del tema. Intente al principio ser muy poco directivo. Los participantes deben esforzarse en describir con detalle los componentes de cada emoción y no dar nada por supuesto. Pida un voluntario para que vaya escribiendo en la cartulina cada emoción y sus características.

Solicite que alguien ilustre cada emoción con un ejemplo personal sacado de su vida cotidiana, puede ser algún acontecimiento vital o algo ocurrido a alguien muy cercano.

Una vez que se haya acabado con una emoción habrá que escribir la contraria en la otra cartulina; por ejemplo: alegría – tristeza, risa – llanto, etc; siguiendo el mismo procedimiento de aportar una experiencia personal.


Si comprueba que existen dificultades para aumentar el diccionario, puede servirse de las revistas y tratar de ver qué emociones tiene la gente que aparece en ellas. Las revistas pueden servir para dar ideas y ampliar el abanico de sentimientos.

 Comente al grupo, para terminar esta actividad, que las emociones dependen tanto de las cosas que nos ocurren como de lo que nosotros pensamos. Que en muchas ocasiones, como se verá luego, estos pensamientos se pueden cambiar y con ellos las emociones negativas. Diga también que el papel de las emociones es determinante para ser felices y que de nosotros depende en gran medida conseguirlo.

Permita que el grupo exprese y debata con libertad su opinión y sus conclusiones sobre este tema; recuerde que uno de los objetivos de la actividad es profundizar en todo lo relacionado con el campo emocional.

La **idea clave** a la que se debe llegar es que existen muchas emociones, algunas positivas y otras negativas. La forma de pensar influye en las emociones y cómo pensamos depende de nosotros mismos.

## Actividad 2 - "Cambiando pensamientos: La botella" 40'

 Una de las herramientas más poderosas para modificar las emociones negativas es poder cambiar los pensamientos de una manera racional. Se parte de la base de que los sentimientos están mediatizados por la forma de pensar. Cuando se piensa de manera poco racional: exagerando las consecuencias negativas de lo que nos ocurre, generalizando a partir de un detalle insignificante, sacando conclusiones precipitadas sin tener base real para ello, etc., los sentimientos subsiguientes son más tristes, ansiosos, depresivos o negativos. No se trata de tener una visión positiva de las cosas "porque si", ya que esto sería tan poco racional como lo contrario. De poco vale decirse delante del espejo: "soy capaz de ganar esta carrera de atletismo" si en realidad no se tienen las capacidades atléticas necesarias para lograrlo. El objetivo de un pensamiento racional es poder ver todas las alternativas posibles, pero de manera realista.

Para ilustrar estos conceptos realice la siguiente actividad. Coja una botella vacía, puede ser de plástico o de cristal; en un extremo, con rotulador, pinte el signo + y en el otro extremo, el signo –.

Diga al grupo que se siente en círculo. Explique que el juego consiste en leer en voz alta una situación y, a continuación, hacer girar la botella sobre sí misma, de modo que cada extremo señale a alguno de los participantes. Al que le toque el signo – tendrá que hacer una valoración negativa de la situación y, por el contrario, al que le toque el signo +, valorarla positivamente, como ocurre con el papel de ángel y diablo de algunos tebeos.

Probablemente, al principio tendrá que ayudar al grupo a emitir y verbalizar sus argumentos y a centrarlos en el polo positivo o negativo, según el caso.

Empiece el juego con la siguiente situación: "Creo que voy mal en matemáticas". Haga que un miembro del grupo gire la botella; cuando se detenga, pregunte al que le apunte con el signo – por sus pensamientos negativos al respecto. Algunos ejemplos pueden ser los siguientes: "seguramente voy a suspender"; "realmente las matemáticas son muy difíciles, no voy a poder con ellas"; "a muchos se les dan mal y hagan lo que hagan suspenden"; "voy a repetir curso y no podré ir de vacaciones", etc. Con respecto al signo +, algunos pensamientos pueden ser los siguientes: "si dedico un poco más de tiempo y esfuerzo a las matemáticas podré aprobar"; "puedo buscar ayuda con un profesor particular"; "esforzarme y aprobar hará que me sienta mejor"; "puedo consultar libros en la biblioteca, o pedir ayuda a mis padres o algún compañero de clase para que me echen una mano".

Muchas situaciones de la vida diaria se prestan a este juego. Algunas otras situaciones a valorar pueden ser las siguientes: alguien que nos gusta no nos hace caso, un chico de clase nos quiere hacer la vida imposible, nuestros padres nos castigan el fin de semana sin salir, etc.

Pregunte a los asistentes qué opinión les merece esta actividad. La segunda parte de la misma se encuentra al final de esta sesión como actividad optativa. Dependiendo del tiempo disponible puede llevarla a cabo como cierre de la sesión.

La **idea clave** es que ante una misma situación caben muchas interpretaciones distintas. Cuando las personas eligen las negativas, se sienten mal.

### Actividad 3 - "Relajándose" 35'

La ira, la ansiedad y la angustia, son reacciones emocionales extremadamente negativas que ponen en peligro la sensación de bienestar. Como dice Goleman, se ha considerado al alcohol y otras drogas como "ansiolíticos" que calman la ansiedad. Es, por tanto, sumamente importante aprender habilidades que permitan atenuar y controlar esos estados emocionales. La relajación es probablemente una de las técnicas más efectivas para calmar la ansiedad y ejercer autocontrol sobre las reacciones emocionales negativas.

Para poner en marcha esta actividad es muy importante rodearse de las condiciones adecuadas; busque un lugar tranquilo y cómodo. Lo ideal sería, por ejemplo, un gimnasio en el que hubiera colchonetas para poderse echar en el suelo. La luz, debe ser tenue, y la temperatura adecuada. Si no se dispone de un lugar para tumbarse puede hacerse también sentado. Es importante que haya silencio durante el desarrollo de la relajación, evitando las risas o los comentarios de los participantes.

Una vez situados en el lugar donde se vaya a practicar la relajación, diríjase al grupo del siguiente modo:

“Hoy vais a aprender a relajaros. Ésta es una técnica que os resultará muy útil cuando estéis nerviosos o alterados. Incluso puede veniros fenomenal antes de los exámenes si tenéis ansiedad. Como todas las técnicas es algo que cuanto más se practica mejor se hace; requiere, por tanto, dedicación, tiempo y práctica de vez en cuando, sobre todo ante situaciones que provocan ansiedad. La técnica que vais a aprender se basa en el método de la relajación progresiva de Jacobson. Esta técnica consiste en ir tensando grupos de músculos durante uno o dos segundos y relajarlos a continuación durante unos diez segundos”.

Explique que la tensión muscular es una respuesta natural del organismo ante situaciones de estrés o ansiedad. Por ejemplo: si un profesor pide a sus alumnos que hagan una redacción en muy poco tiempo, éstos necesitarán tensión para coger el bolígrafo y escribir deprisa, pero no tanta tensión como para que les acaben doliendo los dedos o para que tensen los hombros o arruguen la frente. Tampoco es necesario mantener la tensión después de haber terminado la redacción. Sólo se necesita la tensión justa para terminar la tarea, el resto sobra y sólo va a ocasionar malestar y dolor de cabeza. Adelante que lo que van a aprender es el modo de identificar y eliminar esa tensión muscular innecesaria.

Diríjase a los asistentes con voz tranquila y pausada y transmítale las instrucciones que figuran en la Ficha de trabajo 1. Siga el procedimiento de relajación al mismo tiempo que el grupo, acompañándolo en un aprendizaje guiado. Entre músculo y músculo, deje unos segundos para que los chicos perciban la diferencia entre tensión y relajación.

Permita durante unos minutos que el grupo disfrute del estado de relajación y luego, suave y gradualmente, vaya “despertándolos”. Dedique algo de tiempo a comentar con los alumnos qué les ha parecido el procedimiento de la relajación, si lo conocían ya, qué dificultades han tenido, y hasta que punto han conseguido relajarse. Antes de hacer este ejercicio es conveniente que se haya familiarizado con la técnica de la relajación para dirigir mejor la práctica y para asegurarse de que los asistentes realmente llegan a relajarse.

#### Actividad 4 - “Rebatir pensamientos negativos” [opcional]

✂ Si lo considera necesario y tiene tiempo, puede terminar la sesión retomando la actividad de la botella. Ahora ya no se trata sólo de demostrar que ante una misma situación caben diferentes interpretaciones positivas y negativas. Se da un paso más en la racionalización y se trata de ver porqué un pensamiento es racional y porqué no. Existen tres líneas de debate fundamentales, cada una de ellas acompañadas de unas preguntas que son la mejor herramienta para cuestionar los pensamientos irracionales:

**Pensamientos que no describen la realidad.** Para desenmascarar esta clase de errores del pensamiento nos podemos hacer preguntas del siguiente tipo: “¿qué pruebas tengo para afirmar que esto es como yo lo digo?”, “¿es eso una buena prueba?”, “¿en qué me baso para decir que esto es así?”.

**Pensamientos que exageran las consecuencias de las cosas.** Para descubrir estos pensamientos pueden ser útiles las siguientes preguntas: “¿es esto una catástrofe?”, “¿realmente es tan horrible?”, “¿qué es lo peor que me puede pasar?”.

**Pensamientos que son negativos y poco operativos, es decir, que no ayudan a cambiar nada pensando de esa forma.** “¿Si pienso así soluciono el problema?”, “¿de qué me vale pensar así?”.

Aunque existen más errores del pensamiento, estas tres líneas de debate son suficientes para practicar con el grupo el cambio de pensamiento.

Ahora retome alguna de las situaciones del juego de la botella, por ejemplo: "voy mal en matemáticas" y someta los pensamientos de los preadolescentes, especialmente los de tipo negativo ("seguramente voy a suspender"), a las tres clases de preguntas anteriores. Por ejemplo:

¿Es esto verdad?: "Pues realmente no tengo pruebas para afirmar esto, dependerá de lo que yo estudie".

Si suspendiera, ¿sería el fin del mundo?: "Sería un contratiempo que pondría en peligro mis vacaciones, pero no es el fin del mundo, puedo aprobar en septiembre."

Pensando así ¿qué consigo?: "Tan sólo agobiarme y aumentar las probabilidades de suspender porque estoy más nervioso y estudio menos".

Puede utilizar la preguntas según su criterio, pues unas se adaptan mejor que otras a ciertas situaciones. Puede escribir en la pizarra estas tres clases de preguntas para que el grupo las tenga a la vista y le resulte más fácil hacer el debate.

La **idea clave** a la que deben llegar es que existen pensamientos irracionales que no se basan en la realidad, que son exagerados o que no ayudan en nada a cambiar las cosas. Cuando surgen estos pensamientos lo que hay que hacer es detectarlos y cuestionarlos.

## FICHA DE TRABAJO 1

### Relajación

---

Primero vamos a empezar respirando. Aspiramos el aire por la nariz, despacio. Ponemos la mano encima del pecho y notamos cómo va subiendo poco a poco. Ahora ya tenemos los pulmones llenos, esperamos un segundo y soltamos el aire despacio, muy despacio. Vamos a repetir una vez más la respiración; cerramos los ojos e inhalamos el aire para después de unos segundos soltarlo muy despacio.

Ahora vamos a tomar conciencia de la tensión que hay en nuestra cara, empezando por la frente: vamos a elevar las cejas y arrugar la frente como si estuviéramos muy sorprendidos por algo, mantenemos por unos segundos la tensión y destensamos. A continuación, apretamos los ojos y fruncimos las cejas; relajamos los ojos lentamente y dejamos caer las cejas. Seguimos apretando fuertemente la mandíbula y después la aflojamos. Ahora apretamos los labios en una sonrisa forzada y soltamos. Toda nuestra cara se encuentra muy relajada, tremendamente relajada, y notamos los ojos y la frente muy pesados y relajados.

Continuamos tensando los músculos del cuello; para ello colocamos la punta de la lengua sobre el paladar y presionamos hacia arriba todo lo fuerte que se pueda durante unos segundos. Después, para relajar el cuello, dejamos que la lengua se hunda en el fondo de la boca y nos fijamos en la diferencia que hay entre tensión y relajación. Para contraer la nuca dejamos caer la cabeza hacia delante, y luego aflojamos.

A continuación elevamos y tensamos los hombros, los mantenemos así un par de segundos y los relajamos bajándolos lentamente.

Extendemos los brazos con el codo ligeramente doblado, cerramos los puños y los tensamos, muy fuerte como si quisiéramos apretar un limón con cada mano, seguidamente los relajamos, bajando suavemente el brazo. Estiramos los brazos hacia delante todo lo que podamos, como si quisiéramos tocar la pared de enfrente con las puntas de los dedos; mantenemos la tensión unos instantes y bajamos los brazos lentamente para relajarlos.

Ahora vamos a elevar los brazos a la altura de los hombros, con los codos doblados, y echarlos hacia atrás para tensar la espalda y la columna vertebral; poco a poco volvemos a la posición original, moviendo ligeramente la espalda y destensando toda la zona.

Para tensar el pecho debemos aspirar profundamente la mayor cantidad de aire posible, retener la respiración y expulsar el aire suavemente, sintiendo la relajación. Imaginamos que vamos a recibir un puñetazo en el estómago y contraemos todos los músculos de esa zona para, posteriormente, soltarlos con suavidad.

A continuación vamos a estirar las piernas todo lo que podamos hacia delante dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo; para terminar doblamos las piernas por las rodillas y las relajamos.

Una vez que el grupo está relajado puede introducir una “imagen visual” que ayude a profundizar en este estado de relajación y a mantenerlo más tiempo. Diríjase al grupo con una voz muy suave y relajante. Dígales que estamos en una playa, tumbados en la arena y tomando el sol. Sin ninguna preocupación, sin nada que nos moleste; solamente estamos descansando y relajados, muy relajados. Podemos sentir la brisa del mar que nos acaricia la cara, suavemente. Con nuestros manos tocamos la arena de la playa, que está cálida y se desparrama entre nuestros dedos. Podemos escuchar a lo lejos el ruido de las olas y el sonido de las gaviotas que vuelan por encima del puerto cercano. Estamos muy tranquilos y muy relajados, descansando en esta playa maravillosa.

# 6

## Autoestima



### Objetivos

---

1. Comprender que la forma de ser de cada persona está compuesta de múltiples características.
2. Definir qué es la autoestima.
3. Reconocerse como únicos y especiales.
4. Identificar algunos de los factores que afectan a la autoestima.



### Materiales y recursos necesarios

---

- Fotografías de los miembros del grupo.
- Pósters o imágenes de gran tamaño de personajes famosos.
- Pizarra y tizas.
- Papel y bolígrafo.
- Cartulina y pinturas.
- Ofertas de empleo que aparecen en los periódicos.



### Fundamentos de la sesión

---

Todas las personas tienden a mantener una elevada autoestima e intentan comportarse de modo que su autoimagen se fortalezca. A lo largo de la vida, y en especial durante la adolescencia, se suelen vivir experiencias desfavorables que pueden reducir la autovaloración y la autoestima. Los adolescentes que no reciben suficiente aprobación de sus padres, profesores y de otras personas cuya opinión es importante para ellos, que muestran dificultades para lograr el éxito académico y que carecen de habilidades para la vida, pueden experimentar sentimientos de autodesprecio que les alejen de las normas convencionales. En estas circunstancias, y cuando las experiencias de autorrechazo se repiten, los adolescentes pueden buscar cauces alternativos que les permitan recuperar la autovaloración, aumentando su predisposición a mantener contacto con grupos socialmente desviados con los que reforzar su autovalía.




## Desarrollo de la sesión

### Actividad 1 - "Somos seres complejos" 30'

Pida a los miembros del grupo que traigan fotografías de cuando tenían dos o tres años menos. Distribúyalas entre los asistentes de forma que no coincida el protagonista de la fotografía con quien tenga que trabajar con ella. Pídale que hagan una descripción del chico que aparece en la foto.

Es muy probable que las descripciones se centren en aspectos físicos (color del pelo, estatura, peso, etc).

Pregúnteles si las personas son sólo aquello que se ve: el aspecto físico.

 Dígalos que es probable equivocarse cuando se valora exclusivamente a las personas por sus características físicas. Relacione este aspecto con la presión de la publicidad, el cine, la moda y el mundo de la música comercial, que asocia la belleza con el éxito y la autoestima.

Hágales notar que a veces nos dejamos llevar por una primera impresión basada en la apariencia, en el aspecto físico, en un gesto, etc... para valorar a las personas. Seguro que todos conocen a alguien que tiene alguna discapacidad física o simplemente alguna característica que le hace distinto de la mayoría (llevar gafas, tartamudear, estar gordito, etc.). Destaque que con frecuencia estas personas son objeto de burlas, de infravaloración y de falta de oportunidades para conocerlas en toda su complejidad, apreciando sus valores y cualidades personales.

Forme grupos de tres o cuatro miembros y pídale que escriban qué otras cualidades personales positivas y menos positivas tienen los chicos de las fotografías. Cada grupo debe contar a los demás las características que han identificado. Estimule el debate y permita que el grupo se exprese espontáneamente.

A continuación pídale que individualmente describan en una carta a su mejor amigo, lo que les gusta de él o ella (nombre, rasgos físicos, características personales, capacidades y cualidades), qué cosas puede mejorar, y cuáles son sus creencias y valores personales.

Sentados en círculo, cada preadolescente debe leer su descripción mientras que los demás van tomando nota de sus aportaciones. A continuación se hace una puesta en común y se escogen aquellas cualidades en las que existe un mayor consenso. Una vez elegidas estas cualidades se plasman en una cartulina (por escrito o en dibujos) que se coloca en un lugar visible de la sala para que sirva de recordatorio a todos los miembros del grupo.

Pregúnteles si su amigo es siempre igual de simpático o amable. O también si a veces puede ser desagradable. ¿Le siguen apreciando a pesar de esos aspectos menos positivos o negativos?. ¿Por qué?.

Probablemente respondan que continúan apreciándole y queriéndole porque tiene más cualidades positivas que negativas que compensan los malos momentos o pequeños defectos.

Concluya que sus amigos no siempre se comportan de igual forma y que no por ello dejan de ser buenas personas. No somos perfectos, ni todo lo hacemos bien. La personalidad, la forma de ser de cada uno de nosotros, está compuesta de múltiples características (aspecto físico, raza, aficiones, capacidades, sentimientos, etc.); con cualidades positivas y menos positivas, y todo ello nos define como personas únicas y especiales.



Pregúnteles qué es para ellos lo más importante a la hora de valorar a una persona: ¿su aspecto físico?, ¿sus capacidades?, ¿sus cualidades?, o todas esas cosas. De tener que elegir, ¿cuál elegirían?. Pregúnteles si cambiaría en algo su amistad si un amigo sufriera algún tipo de minusvalía o de deformidad física (silla de ruedas, cara desfigurada por una quemadura, parálisis, etc)

Destaque que en la amistad se valoran sobre todo las cualidades personales que se consideran más importantes. A pesar de ello, a menudo nos dejamos llevar por el aspecto físico, por los prejuicios sociales (raza, clase social, etc), por lo que opinan o dicen algunas personas, para no valorar positivamente a los otros y relacionarnos con ellos.

La **idea clave** a la que deben llegar es que la personalidad de cada uno es una compleja trama de características, cualidades y capacidades personales, y que todas ellas se deben tener en cuenta, y no sólo la apariencia y el aspecto físico, para valorar a los demás.

## Actividad 2 - Describiéndose a uno mismo. La autoimagen 30'

Destaque que si es importante saber en qué nos basamos para valorar a los demás, aún lo es más conocer la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Muestre al grupo algunos anuncios que salen en los periódicos en los que se ofrecen puestos de trabajo altamente retribuidos para las personas que posean las cualidades que se detallan en los mismos. Otras veces, es una persona la que se ofrece y describe sus habilidades para demandar un puesto de trabajo. A partir de estos ejemplos, cada preadolescente debe confeccionar un anuncio de sí mismo para un periódico. En el anuncio deben describir sus características y cualidades personales positivas. Advierta que los anuncios se leerán posteriormente a toda la clase. Transcurrido el tiempo necesario para su redacción, el grupo formará un gran círculo y se irán leyendo todos los anuncios.

El hecho de que en la descripción anterior se hayan destacado los aspectos positivos no significa que se deban ignorar los puntos débiles que todos tenemos y que se pueden mejorar. Comente que al igual que con los amigos nos fijamos principalmente en las cualidades positivas y respetamos y toleramos sus debilidades, lo mismo debemos hacer con nosotros mismos. No siempre se hacen las cosas igual de bien, y no por ello debemos dejar de ser nuestros mejores amigos. Es importante que reconozcan que no son perfectos, cuestión que es general para todas las personas, y que deben apreciarse y quererse con sus defectos y virtudes.

Vuelva a las descripciones de las fotografías, distribuya ahora cada una a su protagonista. Pídale que la peguen en un folio y que debajo escriban en qué cosas han cambiado (aspecto físico, amistades, aficiones, rendimiento académico, relación con los padres y con la familia, etc.), en qué aspectos son iguales y en qué son diferentes, en cuáles han mejorado y qué aspectos creen que deben de mejorar.

Coménteles que a lo largo de estos años se han producido muchos cambios, tanto físicos y psicológicos como relacionales, y que en el futuro se producirán otros muchos hasta que se conviertan en adultos.

Explique que las personas cambian con el tiempo. Hágalos ver que según se van haciendo mayores han ganado en autonomía física y personal, han hecho nuevos amigos, han crecido, comienzan a salirles granos y a ensanchárseles las caderas; están entrando en la adolescencia; acumulan experiencias y aprenden a cuidarse físicamente. Haga hincapié

en que lo importante es que en cada etapa se acepten tal y como son; que acepten los cambios físicos, que se quieran y que no se infravaloren por el hecho de tener granos, muchas caderas, o ser bajitos.

Recuérdelos que no son perfectos, que tienen muchos aspectos positivos y que no deben centrarse sólo en aquellos detalles que creen negativos para echar por tierra todo lo bueno que hay en ellos. Señale la importancia de que no se valoren en base a una única característica: "Soy feo porque tengo la nariz aguileña", "no quieren jugar conmigo porque soy muy malo al fútbol", "soy raro porque tengo pocos amigos". Coméntelos que en las próximas sesiones aprenderán a cambiar este tipo de pensamientos por otros que les hagan sentirse bien consigo mismos.

La **idea clave** de esta actividad es que los miembros del grupo reflexionen acerca de su autoimagen y comprendan que son algo más que una característica o habilidad .

### Actividad 3 - Cada persona es única y especial 40´

En la actividad anterior han comprobado cómo las personas son algo más que una característica o habilidad; son seres complejos, tienen sentimientos positivos y negativos, habilidades y cualidades, aspectos que les gusta de su físico y otros que les gustan menos; pero todo ello hace que sean únicos y especiales.

Para poder realizar esta actividad los miembros del grupo traerán a la sesión pósters o imágenes de gran tamaño de ídolos del cine y de la literatura juvenil, deportistas, científicos, cantantes, pintores, etc., para posteriormente realizar un mural.

Divida la clase en tres grupos y déjeles tiempo para que monten la imagen de una o de varias personas ideales. Para ello deberán seleccionar y recortar partes del cuerpo que valoren como especialmente positivas de los personajes que aparecen en los pósters (la cabeza de un pintor, la cara de un cantante, las piernas de un atleta, el torso de una actriz, etc.).

Divida el mural en tres partes y pida a cada grupo que pegue la composición de sus "personajes ideales" en la parte que les corresponda.

Analicen juntos las imágenes finales. Que cada grupo describa a su "monstruo particular". Pregúntelos si esa imagen que han reflejado es real o no.

Reflexione con el grupo cómo algunas personas se valoran a sí mismas comparándose con modelos inexistentes que forman en su imaginación agregando cualidades de personas muy distintas. Estimule el debate y permita que el grupo llegue a esta conclusión por sus propios medios.

Pida a cada miembro del grupo que se siente con un amigo. Primero uno le dice al otro características tuyas que son distintas a las de su interlocutor y después el otro le dice características propias que son distintas a las del primero.

De forma alternativa, cada componente de la pareja debe decir dos cosas que a él o a ella les gustan del otro.

Concluya destacando que cada uno de ellos es único y especial, que no tienen por qué pretender ser como los demás, vestir igual, tener el mismo aspecto físico, hablar del

mismo modo, etc, y mucho menos compararse con modelos ideales que sólo existen en la imaginación.

La **idea clave** de esta actividad consiste en reconocer que cada persona es única y diferente, e igual de valiosa e importante que los demás.

#### Actividad 4 - Concepto de autoestima 15´

Escriba la palabra autoestima en la pizarra. Explique que todo el mundo tiene una imagen general de sí mismo, de sus capacidades, de su aspecto físico. La autoestima está formada no sólo por la imagen que tenemos de nosotros mismos sino por lo que sentimos hacia nosotros, por cómo nos valoramos, queremos y respetamos.



**Pregúnteles cómo se pueden sentir las personas cuando se valoran a sí mismas. Que cada uno de los componentes del grupo diga el nombre de un sentimiento. Anótelos en la pizarra. Pídales que digan cuántos de esos sentimientos han sentido alguna vez.**

Algunos sentimientos pueden ser: miedoso, infeliz, valiente, inseguro, pesimista, solitario, vergonzoso, deprimido, amable, antipático, afectuoso, simpático, cortés, entusiasta, servicial, generoso, solidario, optimista, sincero, feliz, agradecido, alegre, complaciente, asustado, etc.

Esos sentimientos, según sean de uno u otro tipo, hacen que las personas se encuentren a gusto con ellas mismas o se sientan mal. La autoestima puede ser positiva o negativa, dependiendo de cómo se sienta cada cual consigo mismo. Es importante saber valorarse, apreciarse y quererse; si nos encontramos bien con nosotros mismos,... todo funciona mejor.

Pídales que presten atención a los sentimientos que están dentro de ellos. Los sentimientos son como un termómetro, nos indican cómo estamos, cuándo necesitamos cuidar de nosotros mismos. Si se sienten solos pueden hablar con alguien de confianza; llorar si se encuentran mal; sonreír si están felices; hacer cosas divertidas si se sienten bien.

**Pregúnteles si creen que las personas tienen siempre la misma autoestima o ésta se ve afectada por distintas situaciones y circunstancias personales.**

**Ponga ejemplos cercanos a ellos de cómo distintas circunstancias afectan a la forma en la que se ven a sí mismos: cuando les insultan, cuando les elogian, cuando reconocen que han hecho algo mal, cuando suspenden un examen, cuando les felicitan por una buena nota, etc. Pida ejemplos y trate de que todos los miembros del grupo hagan aportaciones. Refuerce su participación.**

Haga hincapié en que es normal que la autoestima de una persona varíe según las cosas que le ocurran, en base a las experiencias, a la opinión que tienen los demás, a las habilidades y competencias personales.

La autoestima afecta a la confianza que una persona tiene en sí misma, a sus decisiones y a sus relaciones. Por ejemplo, algunas personas se infravaloran cuando algo les sale mal. Tienen una baja autoestima. Ante "un suspenso", pierden la confianza en sí mismas y pueden pensar que nunca van a aprobar. Esa forma de pensar hace que se pongan a estudiar sin ganas, sin confiar en sus posibilidades, que tengan mayor dificultad para entender lo que leen, que no busquen soluciones (clases particulares, resolver las dudas con el profesor, llevar la asignatura al día, etc.), y por tanto, que la probabilidad de volver a suspender sea mayor.

Concluya anticipando que en las próximas sesiones aprenderán formas de cuidar la autoestima, técnicas para cambiar y controlar los pensamientos y sentimientos negativos.

La **idea clave** a la que debe llegar el grupo es que la autoestima afecta al estado de ánimo y a muchas parcelas de la vida, que no es algo ajeno que está fuera de control; por el contrario, la autoestima es algo que se puede cambiar y mejorar.

# 7

## Autocomunicación



### Objetivos

---

1. Reconocer y descubrir qué es la autocomunicación positiva y negativa.
2. Practicar estrategias para aumentar la autoestima mediante el reconocimiento de las cualidades personales y de la utilización de un autodiálogo positivo.
3. Reconocer la importancia de dar y recibir elogios para tener una autoestima positiva.



### Materiales y recursos necesarios

---

- Fichas de trabajo 1 y 2.
- Pizarra y tizas.
- Panel de cartulina y rotuladores.



### Fundamentos de la sesión

---

Todas las personas tienden a mantener una elevada autoestima e intentan comportarse de modo que su autoimagen se fortalezca. A lo largo de la vida, y en especial durante la adolescencia, se suelen vivir experiencias desfavorables que pueden deteriorar la autovaloración y la autoestima. Los adolescentes que no reciben suficiente aprobación de sus padres, profesores y de otras personas cuya opinión es importante para ellos, que muestran dificultades para lograr el éxito académico y que carecen de habilidades para la vida, pueden experimentar sentimientos de autodesprecio que les alejen de las normas convencionales. En estas circunstancias, y cuando las experiencias de autorrechazo se repiten, los adolescentes pueden buscar cauces alternativos que les permitan recuperar la autovaloración, aumentando su predisposición a mantener contacto con grupos socialmente desviados con los que reforzar su autovalía.

De cara a la prevención del consumo de drogas y de otras conductas desviadas es necesario promover habilidades y recursos personales que permitan a los individuos alcanzar y mantener una autotestima positiva. Una de esas habilidades en el plano cognitivo es la comunicación que las personas mantienen consigo mismas.



## Desarrollo de la actividad

### Actividad 1 - Autocomunicación positiva y negativa 30'

Inicie la sesión recordando que hoy se seguirá hablando de lo que se puede hacer para tener una buena autoestima.

Pregunte a los asistentes si ellos se hablan a sí mismos, si lo hacen todos los días y qué cosas se dicen. Para animarles a participar puede empezar usted mismo contestando a estas preguntas. Dé tiempo a que los participantes expresen sus opiniones y animeles a que comenten lo que se dicen a sí mismos en distintas situaciones: cuando se despiertan por la mañana, cuando van hacia el colegio, cuando reciben una buena noticia, etc..

Escriba autocomunicación positiva y autocomunicación negativa en la pizarra.

Explique que todos hablamos con nosotros mismos cada día. Apoye su explicación con los ejemplos que hayan salido en el grupo, póngalos siempre en primera persona. Algunos ejemplos pueden ser los siguientes: "¡genial!, me ha salido estupendamente", "¡tengo ganas de salir al recreo!", "me gustaría ir de campamento con mis amigos", "¡soy un torpe!, lo he intentado tres veces y no hay forma", "¡qué vergüenza!, si me pregunta el profe no voy a saber responder, ¡vaya ridículo que voy a hacer!", "aunque lo intente no me va a salir, no sirvo para nada", "estoy contento, lo he conseguido".

Todas las personas se dicen esas y otras muchas cosas. Casi siempre nadie más sabe lo que están pensando. De hecho, a veces ni la propia persona se da cuenta de los mensajes que se está enviando, bien porque sucede de forma muy rápida o porque está tan acostumbrada a ellos que ni los percibe; en cierto modo, se han convertido en algo habitual. Pero todos estos mensajes influyen, y mucho, en la manera en que la gente se percibe a sí misma; se llaman autocomunicación, y afectan a la autoestima, a la forma en que nos sentimos.

Pida al grupo que digan cómo se pueden sentir las personas según se digan unos mensajes u otros; mensajes como los mencionados en los ejemplos o como los propuestos por ellos mismos. Animeles a participar y refuerce sus comentarios.

Explique que, efectivamente, unos se sentirán bien y otros mal dependiendo de que el diálogo que tengan consigo mismos sea positivo o negativo.

La autocomunicación negativa se produce cuando las personas se dicen cosas negativas. Criticarse, culparse, quejarse y centrarse en las debilidades o errores que se cometen, son ejemplos de autocomunicación negativa. Las personas tienen una autoestima baja si se dicen muchas cosas negativas.

Ponga ejemplos de esta forma de autocomunicación y de su influencia en la autoestima. Describa el caso de Carlos que se ha roto una pierna jugando al baloncesto. Se dice que nunca podrá volver a jugar y se siente triste y deprimido. Pida al grupo que pongan otros ejemplos.

Pensar de esa forma hace daño a la autoestima. Hace que las personas se sientan tristes, frustradas, desilusionadas. Adelante que ese estilo de pensamiento se abordará con detenimiento en la próxima sesión.

La autocomunicación positiva es sumamente importante para sentirse bien con uno mismo. Quienes se dicen cosas positivas con frecuencia y convencimiento tienen una elevada autoestima. Explique que utilizamos la autocomunicación positiva cuando nos alabamos y destacamos nuestras cualidades, cuando nos enviamos mensajes de aliento y nos decimos a nosotros mismos cosas agradables. Por ejemplo, autoelogiarse cuando se hace bien un trabajo del colegio o de casa: "Lo he hecho muy bien"; o cuando les gusta la ropa que llevan: "¡me queda estupendamente esta ropa!".

La **idea clave** es que el grupo se dé cuenta de la relación que existe entre el autodiálogo interno y la forma en que se sienten las personas.

## **Actividad 2 - Cómo afecta la autocomunicación positiva a los distintos ámbitos de la vida** **15'**

Pídales que reflexionen en pequeños grupos sobre cómo afecta a su vida tener una autoestima positiva. Dígales que centren la reflexión y el debate en distintos ámbitos: escolar, familiar, relacional, recreativo, deportivo, etc.

Para ayudarles, sitúeles en casos concretos: cuando tienen que estudiar y no les apetece, cuando aprueban una asignatura, cuando una amiga les dice algo agradable, cuando están en clase escuchando una explicación y no la entienden, cuando fallan un penalti jugando al fútbol, cuando tienen que decirle a su madre que no han hecho algo a lo que se habían comprometido, etc.

Solicite ejemplos de autocomunicación positiva que las personas pueden tener en las distintas situaciones que vayan saliendo.

Explique que las personas que utilizan la autocomunicación positiva se sienten contentas y satisfechas consigo mismas; tienen afán de superar las dificultades, de enfrentarse a retos nuevos; se aceptan tal y como son; valoran sus esfuerzos y sus logros personales; se sienten seguras de sí mismas y con confianza para afrontar nuevos aprendizajes. Tienen, en definitiva, una autoestima positiva.

Puede que los preadolescentes tengan resistencia a decirse cosas positivas, es normal, vivimos en una cultura donde generalmente está mal visto reconocer ante los demás las cualidades y los aspectos positivos. Sin embargo, este tipo de comunicación interna es fundamental para la adquisición y mantenimiento de una buena autoestima.

Explique la diferencia entre autocomunicación positiva y presumir. Se presume cuando alguien se compara con otros para decir que es mejor que ellos. Quien presume se siente por encima de los demás, puede herir a quienes le rodean y esto le puede hacer perder amigos. Decirse cosas buenas, ciertas y que animen es distinto. Primero, uno se lo dice a sí mismo y no a los demás. Segundo, no se deja a nadie en mal lugar. Esto es lo que llamamos autocomunicación positiva, y es una forma muy saludable de cuidar de uno mismo. Anímelos a utilizar la autocomunicación positiva para que tengan una alta autoestima.

Pregúnteles si ellos pueden hacer algo para controlar y cambiar su autodiálogo interno. Si creen que esta forma de comunicarse es como el color de la piel, de los ojos, etc; características genéticas que son para toda la vida y que no se puede hacer nada para cambiar.

Concluya que sólo nosotros tenemos control sobre nuestro pensamiento y sobre nuestra autocomunicación, tanto si es positiva como negativa. Destaque que se puede aprender a pensar en positivo, eliminando o disminuyendo las cosas negativas que nos decimos.

La **idea clave** es que descubran la importancia que tiene para la autoestima el diálogo que mantienen con uno mismo, y también que esta forma de comunicación interna se puede controlar y modificar.

### Actividad 3 - Cómo mejorar la autoconmunicación 🕒 25'

Explique que en esta actividad van a practicar dos formas concretas para mejorar la autoestima:

1. Recordar frecuentemente las cualidades personales, autoelogiándose por cosas que se hacen bien o por haberse esforzado mucho.
2. Utilizar a menudo autoafirmaciones positivas referidas a uno mismo. Por ejemplo: ¡Eres inteligente y lo puedes conseguir!, ¡Ánimo!, la próxima vez te saldrá mejor. ¡Lo estás intentando, sigue esforzándote!



Comente al grupo que recuerden lo que escribieron en los ejercicios de la sesión 6 dedicada a la autoestima acerca de las cualidades y valores que consideraron especialmente importantes a la hora de valorar a otras personas y a ellos mismos.

De manera individual, cada uno de los miembros del grupo debe realizar la ficha de trabajo 1. Primero tienen que hacer una lista con sus cualidades personales y después la deben recortar y poner en un lugar visible de la sala.

A continuación pídeles que realicen la ficha de trabajo 2. Ayúdeles a inventar los correspondientes mensajes positivos. Que escriban en los bocadillos las afirmaciones o comunicaciones positivas que se podrían decir a sí mismos. Por ejemplo: "¡Lo he hecho bien!". "¡Me siento orgulloso!". "¡Adelante!, lo puedes conseguir". "¡Bravo!, aprobé las matemáticas. Sé que lo puedo hacer mejor la próxima vez". "Me siento bien, ¡estoy guapa!". "Estoy orgullosa de mí misma por haber ayudado a un amigo". ¡Bien!, supe decirle que no". "No quiero fumar, es malo para mi salud". "¡Me gusta estudiar e ir a clase!".

Situados en círculo, pida a cada miembro del grupo que vaya diciendo un mensaje positivo de los que haya escrito en los bocadillos de la ficha y que no coincida con los de otros compañeros. Escriba todos los mensajes en una cartulina grande y póngala en un lugar visible; se utilizará en la siguiente sesión para abordar el cambio de pensamientos negativos por positivos.

Concluya que la autoestima se puede mejorar y que es muy importante que practiquen estas técnicas para sentirse bien consigo mismos, sobre todo en aquellas situaciones donde las cosas no salen como ellos quieren.

La **idea clave** de esta actividad es conocer dos formas de mejorar la autoestima: recordar las cualidades personales y utilizar con frecuencia autoafirmaciones positivas referentes a uno mismo. De igual modo, se pretende favorecer que se sientan cómodos autorreforzándose delante del grupo, al tiempo que sirvan de modelo para los demás.

### Actividad 4 - Aprender a dar y recibir elogios 🕒 15'

No sólo la autoconmunicación positiva afecta a la autoestima, también lo hace, y de forma muy importante, lo que opinan y dicen los demás de nosotros mismos. Una forma de mejorar la autoestima, y la de los demás, es aprender a dar y recibir elogios.





En esta actividad su papel es decisivo para que el grupo se sienta confiado y reforzado. Los chicos deben sentirse aceptados y seguros dentro del grupo. Anímelos a participar, refuerce los comentarios siempre que sean adecuados y trate de ignorar los que sean graciosos, no critique sus aportaciones, acepte a cada miembro del grupo tal y como es, valore lo que hacen bien, no establezca comparaciones entre ellos, y propicie un clima de respeto mutuo.

Con esta actividad se va a practicar la habilidad de hablar de nuestras cualidades y de recibir elogios de los demás.

1. Pida a los alumnos que retiren las mesas de la sala y que formen dos filas paralelas de sillas encaradas por parejas, pero con cierta distancia de separación respecto al par de sillas más cercano, a fin de que cuando se sienten, no molesten a los vecinos.
2. Indique a los preadolescentes que ocupen las sillas. Si el número de participantes fuera impar, usted debe integrarse en la fila. Durante dos minutos, los chicos deben preguntarse por parejas y responder a la siguiente pregunta: "¿Qué ves de bueno en mi forma de ser, qué es lo que te gusta de mí?". Hay que sugerirles que sean sinceros, abiertos, comunicativos, que mantengan el contacto visual y que escuchen con interés lo que les dice el compañero. Este último no ha de limitarse a decir que su interlocutor es agradable, sino que debe señalar conductas prácticas concretas que reflejen sus cualidades y habilidades intelectuales, artísticas, deportivas, etc. Es conveniente que usted empiece ejemplificando con un alumno el ejercicio. Por ejemplo: "eres un buen compañero, porque cuando te pido que me ayudes en un problema de mate lo haces", "me gustan tus ojos, tienen un color muy bonito". Permanezca atento a que el intercambio de elogios entre ambos miembros de la pareja sea equilibrado. Marque el momento en que cada interlocutor debe comenzar a hablar. Si es preciso en algún caso, ayúdeles a formular adecuadamente los elogios.
3. Concluidos los dos minutos, invite a los integrantes de una hilera a que se levanten y se sienten en la silla que tienen delante, de forma que se formen nuevas parejas de interlocutores. El primero de la fila debe sentarse en la última silla que habrá quedado vacante. A continuación se reproduce el diálogo anterior con la misma pregunta que deben formular y contestar mutuamente todos los participantes.
4. Transcurrido el tiempo establecido, se intercambian las parejas en el mismo orden hasta que el último llegue al principio de la hilera.
5. Finalmente, todo el grupo se coloca en círculo y se evalúa la actividad a través de las siguientes preguntas: ¿Cómo os habéis sentido al decir cosas positivas a vuestros compañeros?. ¿...Y cuando vosotros erais los que recibíais los elogios?. ¿Os conocéis un poco mejor después de esta actividad?. ¿Sabíais que poseíais las cualidades que os han dicho vuestros compañeros?

Concluya diciendo que la autoestima se forma también por lo que opinan y dicen nuestros padres, hermanos, profesores, amigos y compañeros acerca de nosotros. Con esta actividad se trata de demostrar la importancia que tiene la opinión y los comentarios de los iguales a la hora de conformar la autoimagen y la autoestima. Los amigos desempeñan un papel importante en la formación de la autoimagen, puesto que el niño o adolescente es muy susceptible al reconocimiento que le manifiestan sus pares. A estas edades, y más todavía durante la adolescencia, los iguales ejercen una poderosa influencia sobre la conducta y el estilo de vida que se adopta en esta etapa de la vida. La misma importancia tiene sentirse valorado por los padres y por otros adultos significativos para el niño o adolescente.

De la misma forma que les afectan positivamente los refuerzos provenientes de los demás, también lo hacen, en sentido contrario, los comentarios negativos. Han de aprender - y se trabajará en la sesión siguiente - a considerar en su justa medida los comentarios y las críticas destructivas que les hacen otras personas, para que influyan lo menos posible en el

concepto que tienen de sí mismos y en la autoestima. Las opiniones negativas, las críticas y las burlas de los demás provocan un sentimiento negativo que afecta a la autoestima y que se tiene que aprender a manejar para salvaguardar la propia imagen y el aprecio que tienen por sí mismos.

✕ La **idea clave** que tienen que comprender es que cuando les felicitan por sus conductas o por sus logros, deben aceptarlos y sentirse bien, de esta forma reforzarán su autoestima. Deben aceptarse tal y como son y no vanagloriarse de sus cualidades y virtudes, pero tampoco deben esconderlas, ni rechazar los cumplidos de los demás. Además es conveniente que aprendan a expresar y comunicar a los otros lo que les gusta de ellos. Dando y recibiendo elogios, todo el grupo se sentirá más integrado y se potenciarán los valores y cualidades personales de los participantes en el programa.

## FICHA DE TRABAJO 1

Escribe todas las cosas que se te ocurran que sabes hacer bien y las cualidades que tengas. Después, recorta, pon tu nombre y lo pegas en un lugar visible de la sala.

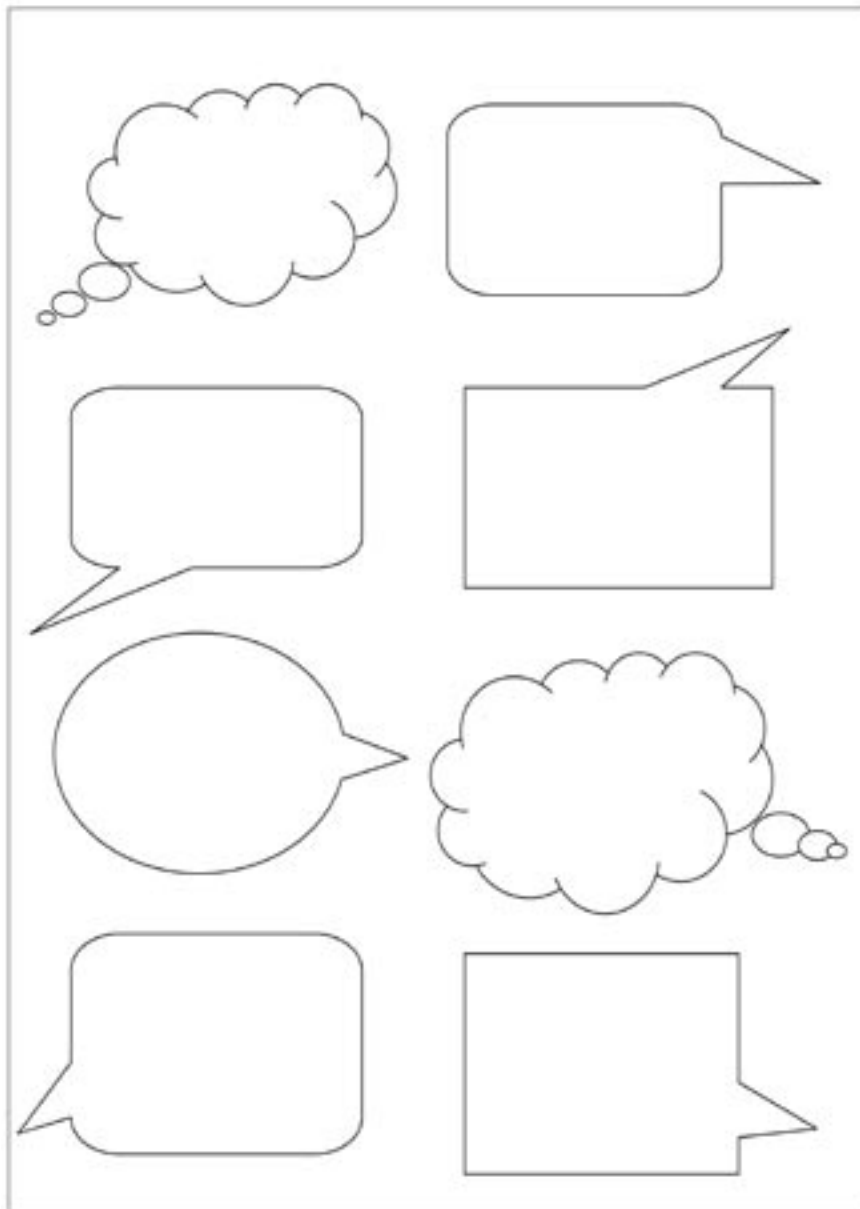
Mi nombre es:

Yo sé hacer bien las siguientes cosas, tengo las siguientes cualidades:

Puedo mejorar en las siguientes cosas:

## FICHA DE TRABAJO 2

Escribe en los siguientes bocadillos las afirmaciones o los mensajes positivos que te dirías a ti mismo. Por ejemplo: Lo he hecho bien. Me siento orgulloso. ¡Adelante!, ¡lo puedes conseguir!.



# 8

## Pensamiento positivo



### Objetivos

---

1. Reconocer diferentes tipos de pensamientos negativos.
2. Aprender a responder de forma positiva ante las críticas destructivas de los demás y ante los errores.
3. Practicar el cambio de pensamiento negativo por positivo.



### Materiales y recursos necesarios

---

- Fichas de trabajo 1, 2 y 3.
- Pizarra y tizas.
- Paneles de cartulina, lápices, pinturas y rotuladores.
- Fotocopias de la ficha de trabajo 3.



### Fundamentos de la sesión

---

Todas las personas tienden a mantener una elevada autoestima e intentan comportarse de modo que su autoimagen se fortalezca. A lo largo de la vida, y en especial durante la adolescencia, se suelen vivir experiencias desfavorables que pueden deteriorar la autovaloración y la autoestima. Los adolescentes que no reciben suficiente aprobación de sus padres, profesores y de otras personas cuya opinión es importante para ellos, que muestran dificultades para lograr el éxito académico y que carecen de habilidades para la vida, pueden experimentar sentimientos de autodesprecio que les alejen de las normas convencionales. En estas circunstancias, y cuando las experiencias de autorrechazo se repiten, los adolescentes pueden buscar cauces alternativos que les permitan recuperar la autovaloración, aumentando su predisposición a mantener contacto con grupos socialmente desviados con los que reforzar su autovalía.

En la prevención del consumo de drogas y de otras conductas desviadas es necesario promover habilidades y recursos personales que permitan a los individuos alcanzar y mantener una autotestima positiva. Una de esas habilidades en el plano cognitivo es la capacidad de pensar en términos positivos.



## Desarrollo de la actividad

### Actividad 1 - Profundizando en la autocomunicación negativa 20'

Los pensamientos influyen en la autoestima. En la sesión anterior se ha podido comprobar la importancia que tiene mantener una autocomunicación positiva y cómo influyen los elogios de los demás en los sentimientos sobre uno mismo.

En muchas ocasiones ocurren cosas que nos hacen sentir mal y que originan pensamientos negativos respecto a nosotros mismos. En esta sesión los preadolescentes aprenderán a cambiar esos pensamientos negativos por otros positivos; por ejemplo, cuando les critican, les descalifican, se meten con ellos, etc

Pida a los miembros del grupo que se sienten en círculo y fórmúeles las siguientes preguntas escribiéndolas en la pizarra: "¿Cuántos de vosotros ha pensado en alguna ocasión: "...no sirvo para estudiar", "...soy muy torpe", "...todo me sale mal", o "...nunca tendré verdaderos amigos"? Escriba a su lado la forma de contestar a estas preguntas:

Sí, muchísimas veces: levantar los brazos con los puños cerrados.

Sí, algunas veces: levantar los brazos con las palmas de las manos extendidas.

No, pocas veces: brazos cruzados.

No, nunca: pulgares hacia abajo.

El grupo debe de permanecer un rato con los brazos levantados, cruzados, etc., hasta que todos puedan ver cómo han votado los demás. Haga un recuento de las diferentes opciones que han sido votadas.

Propicie un diálogo en el que el grupo debata sobre la incidencia de los pensamientos negativos en los sentimientos hacia uno mismo. Estimule la participación y el respeto a los diferentes puntos de vista que puedan surgir.

Explique que en ocasiones las personas piensan cosas sobre sí mismas que les ponen tristes, les apenan, les bajan el ánimo. Piensan que son torpes, tontos, que no sirven para nada. Si algo no les sale como ellos esperaban, se dicen: "¡todo me sale mal!". Y eso no es verdad: unas cosas salen mal, otras salen regular y otras muchas van muy bien. En otras ocasiones se dicen: "¡no sirvo para nada!". Y eso les pone de mal humor y hace que se valoren muy poco a sí mismos. Si alguien a quien aprecian no quiere jugar con ellos se sienten tristes, se dicen: "¡nunca tendré amigos!". Y eso tampoco es cierto, no todos los chicos son igual de amigos; con unos las relaciones son mejores que con otros. No se cae bien a todo el mundo.

Ese estado de ánimo tan bajo es debido a que cuando una cosa no funciona como se espera, las personas suelen pensar en lo mal que lo han hecho, en que tienen la culpa de todo. Son pensamientos negativos. Si piensan con frecuencia de esa manera, cada vez que tengan un problema o cuando las cosas fallan, se sentirán tristes, inseguros, sin ilusión. Sin embargo, es mucho mejor pensar de forma positiva: "...esto no se me da muy bien", y aceptar que es así sin enfurecerse ni sentirse tristes.

Pregúnteles qué otro tipo de pensamientos negativos se les ocurren y qué sentimientos traen consigo. Vaya anotándolos en la pizarra.

La **idea clave** de esta actividad es comprobar la relación existente entre los pensamientos negativos y la baja autoestima.

## Actividad 2 - ¿Cómo podemos aprender de los errores? 30'

En ocasiones, las personas tienen pensamientos negativos cuando cometen algún error.

**Pregunte al grupo: ¿qué es un error? ¿Quién comete errores? Cuando cometen un error, ¿qué sienten? Trate de que todos los miembros del grupo aporten sus ideas.**

Un error es cualquier cosa que se hace o se dice, que más tarde, cuando uno se para a pensar en ello, se da cuenta de que desearía haberlo hecho de forma diferente. Un error hace que las personas se sientan mal consigo mismas. Provoca sentimientos y pensamientos, que a veces son desmoralizadores, descalificadores, negativos acerca de uno mismo. Un error también es algo que no se ha hecho o que se desearía haber hecho: cuando por ejemplo uno se arrepiente de no haberse apuntado al principio de curso a una actividad que le hubiera gustado hacer. Los errores forman parte de la vida. Todos cometemos errores y es importante aprender de ellos.

Siempre que se está aprendiendo algo se cometen errores. El error es un aspecto normal del proceso de aprendizaje. Cuando los niños pequeños están aprendiendo a leer cometen muchos errores, se equivocan en el nombre de las letras, leen con dificultad y entrecortadamente, pero poco a poco se van dando cuenta de los fallos y después leen bien. Todos hemos aprendido a leer así. Para aprender a andar en bicicleta hay que pasar malos momentos, caerse con frecuencia y tener miedo a hacerse daño. A pesar de todo, al final se aprende a manejar la bicicleta.

Cosas parecidas pasan en las relaciones sociales, con los padres y con los amigos. Hablando con los amigos a veces nos damos cuenta de que "hemos metido la pata", de que hemos dicho algo inconveniente. Cuando uno se da cuenta de que ha cometido un fallo puede aprender a tener más cuidado la próxima vez al decir las cosas. Así se aprende a comunicarse con los demás sin herir sus sentimientos. En otras ocasiones, el arrepentimiento puede venir por no haber aceptado un ofrecimiento. De esta forma se aprende que se debe meditar antes de tomar decisiones y una vez tomadas, asumirlas.

Cada error que se comete enseña qué funciona y qué no, lo que se sabe y lo que no se sabe. Los errores indican lo que hay que corregir. En lugar de temer a los errores hay que aceptarlos y aprovecharlos para mejorar. Si los errores no se pueden "soportar", si nos ponen muy nerviosos, el aprendizaje entonces será más difícil.

En resumen, las personas se pueden sentir mal por haber cometido un error, por haberse equivocado, por haber insultado a alguien, por haber discutido, por no haber hecho algo a lo que se habían comprometido, etc... pero lo más importante es que se puede aprender de los errores y corregirlos en el futuro.

Explique que para ver los errores como oportunidades de aprendizaje, en vez de como fracasos que impiden conseguir lo que se desea, hay que pensar del siguiente modo:

1. Reconocer que el artífice del error es uno mismo. "No echar balones fuera". De esa forma se asume la responsabilidad de las acciones y sus consecuencias. Si se echa la culpa a otros, probablemente uno no se sentirá bien consigo mismo y no aprenderá nada de la situación que le permita cambiarla la próxima vez que se repita. Dañará su autoestima. Es muy importante aceptar el hecho de que las personas cometen errores y de que son responsables de lo que hacen y dicen.

2. Preguntarse qué advertencia o lección hay en el error. Pensar en lo que se va a hacer de forma diferente la próxima vez.
3. Usar la autocomunicación positiva. Por ejemplo, recordando a menudo las cualidades personales, diciéndose a uno mismo mensajes de ánimo y no haciéndose críticas negativas.

Escriba en la pizarra la siguiente frase en letras mayúsculas:

**PIENSA SOBRE TUS ERRORES PARA APRENDER CÓMO LO PUEDES HACER MEJOR.**

**SE APRENDE EQUIVOCÁNDOSE.**

Cometa una falta de ortografía escribiendo **ERRORES**. Espere a la reacción del grupo. Después de unos segundos, pregúnteles si usted ha cometido algún error y qué lección puede sacar de este error.

Distribuya la clase en pequeños grupos y pídale que piensen y escriban sobre lo que pueden aprender de sus errores los siguientes protagonistas:

1. Juan no ha aprobado el control de sociales.
2. María ha discutido con su mejor amiga y se han enfadado.
3. Adrián está castigado sin salir porque su madre le ha pedido varias veces que recoja la habitación y no lo ha hecho.
4. María se ha saltado una clase y su tutor le ha llamado la atención. Se siente avergonzada.

Recuerde que ante un error lo primero que hay que hacer es asumir la responsabilidad del fallo y sus consecuencias y, a continuación, preguntarse por la advertencia o lección que hay en el error.

Después haga una breve puesta en común con todos los grupos.

A continuación pida que cada miembro del grupo de forma individual escriba tres situaciones en las que cometieron algún error o equivocación, indicando qué aprendieron de ella.

Por último, distribuya al grupo en círculo. Pida a cada uno de los participantes que describa una de las situaciones en que cometieron un error y que diga lo que aprendió. A continuación, que el resto del grupo haga aportaciones acerca de que otras lecciones se podrían haber aprendido en esa situación. Recuerde a los participantes que deben intervenir ordenadamente y que deben respetar las contestaciones de los demás. Permita los debates espontáneos que puedan surgir siempre que no se desvíen de los objetivos que se tratan de conseguir con la sesión.

La **idea clave** de esta actividad es comprender que de los errores se puede aprender. Forman parte del aprendizaje.



### Actividad 3 - Cómo responder ante las descalificaciones y críticas provenientes de los demás 25'

Las personas ante las críticas o cuando les insultan o descalifican ("pareces tonto", "payaso", "imbécil", "no sabes lo que haces", "no sabes lo que dices"...), se sienten mal y tienen pensamientos negativos acerca de sí mismas.



Con esta actividad se va a trabajar el cambio de pensamiento. Vuelva a la situación en la que escribió una palabra con una falta de ortografía y comience a insultarse y a criticarse por ello: "¡qué vergüenza!", "estoy haciendo el ridículo", "¡soy un imbécil!", "¿cómo es posible que a estas alturas de mi vida cometa un error tan garrafal?", "¡es horrible!, parezco tonto", "¡no aprenderé nunca!".

Inmediatamente después diga en alto y fuerte: "¡BASTA!, ¡DEJA DE TRATARTE MAL!" y comience a decirse frases como las siguientes:

- "¡No tengo por qué avergonzarme de mí mismo!, no soy perfecto, pero puedo aprender de mis errores".
- "Cualquiera puede cometer un error, no por esto soy tonto ni imbécil, lo único que tengo que hacer es estar más atento".

Pregunte si ellos se sienten mal y tienen pensamientos negativos cuando cometen errores o son criticados por algo. Pregúnteles también si creen que se puede aprender a cambiar la forma de pensar.

Explique que la autoestima se resiente ante los sentimientos y pensamientos negativos. Acaban de ver cómo una misma situación (falta de ortografía) se puede enfocar de forma diferente: una positiva y otra negativa. La autocritica y las críticas destructivas de los demás hacen daño a la autoestima, disminuyen la confianza en uno mismo, hacen que las personas se sientan mal.

Ante la siguiente situación, pregunte al grupo quién de los dos personajes la está enfocando mejor y por qué:

Héctor y María han quedado para ir a ver la final de balonmano de su equipo favorito. Cuando llegan al Polideportivo se encuentran con que ya no quedan entradas.

Héctor: "¡Soy un estúpido!, si lo sabía, tenía que haberlas comprado con antelación, seguro que me pierdo el mejor partido del año. La culpa es tuya, María, que también lo podías haber pensado, ya se me ha fastidiado toda la tarde".

María: "¡Pues sí que estamos buenos, compuestos y sin novio!, teníamos que haber previsto que esto podía ocurrir; debíamos haber comprado las entradas con antelación. ¡Vamos a intentar conseguir alguna!, tal vez haya alguien que las venda."

"De todos modos, si no podemos ver el partido haremos otra cosa aunque no sea igual de excitante. Podemos ir a jugar con los amigos a la plaza o ir al cine, hay una película que me apetece mucho".

María es quien afronta mejor la situación. No se critica ni insulta, asume su responsabilidad, trata de buscar una solución y propone alternativas para pasar la tarde.

Enfatice que se puede aprender a cambiar los pensamientos que hacen daño y deterioran la autoestima. Para ello, las personas no deben dejar que un pensamiento negativo permanezca en la mente ni un sólo instante. Deben tratar de detener ese tipo de pensamientos (ver descripción de la técnica de parada del pensamiento) y cambiarlos inmediatamente por otros sobre algo bueno de sí mismos.

Coménteles que cuando les regañan, insultan o descalifican, no deben enfadarse, ni disgustarse, sólo hay que aceptar lo que haya de cierto en lo que les dicen, si lo hay, y aprender de los errores que hayan cometido para no volver a cometerlos. Al mismo tiempo, pueden comenzar a recordarse todo lo bueno que hay en ellos y utilizar las autoinstrucciones que vieron en la sesión anterior y que tienen en el cartel que está expuesto en la sala.

Ante las críticas extremas y comentarios hirientes, es importante recordar que lo positivo es lo que hay que tener en cuenta para mejorar. Las críticas destructivas; es decir, aquellas que sólo descalifican y que no hacen ninguna propuesta de cambio, no deben ser motivo de preocupación. Ante una crítica como ésta, se debe actuar como si no se hubiera escuchado, como si la crítica rebotara en una pared sin afectarnos en absoluto..

Díales que realicen en pequeños grupos la ficha de trabajo 1. Que traten de ponerse en alguna situación en la que tuvieron ese pensamiento o alguno similar. Ayúdeles a buscar pensamientos alternativos. Por ejemplo:

“No tengo porqué sentirme avergonzado, si no lo intento no tendré oportunidad de demostrarme que lo puedo hacer”.

“Hay muchas personas que me aprecian”.

“Por suspender una asignatura no se acaba el mundo, lo voy a seguir intentando.”

“Hay cosas que no me salen como yo quisiera, pero otras muchas sí”.

“Hay muchas personas a las que sí les gusto; y además, hay cantidad de cosas que hago bien”.

Cuando hayan terminado, pídeles que se sitúen en círculo y vayan diciendo los pensamientos alternativos que hayan salido. Anótelos en una cartulina grande y muéstrelos a todo el grupo.

Continúe explicando que aunque todos pensamos así de vez en cuando, algunos lo hacen permanentemente. Son personas que siempre están diciéndose a sí mismas que las cosas son tremendas, reaccionan de forma extrema y negativa ante cualquier situación que no sale como ellos quieren. Si un día no les sale bien algo, exageran, y piensan que no lo van a conseguir nunca.

Pensar de forma negativa de vez en cuando, es normal. Todas las personas deben intentar ser racionales y realistas. Ver qué les enseñan los errores, qué hay de cierto en los comentarios negativos de los demás; aprovecharlos y aprender de ellos sin descalificarse. En lugar de “machacarse”, lo que hay que hacer es recordar continuamente las cualidades personales, sacando de la mente la forma de pensar que hace daño a la autoestima.

La **idea clave** de esta actividad es aprender a utilizar la estrategia de cambio de pensamiento.

#### Actividad 4 - Cambio de pensamiento negativo a positivo 30'

✂ En esta actividad hay que poner en práctica los contenidos que se han trabajado a lo largo de las tres sesiones de autoestima (somos únicos y valiosos, debemos respetarnos a nosotros mismos, se aprende de los errores, recuerda tus cualidades, autocomunicación positiva y responde adecuadamente a las críticas destructivas). Igualmente, hay que tener en cuenta otros contenidos del programa como decir "no" y reflexionar antes de tomar una decisión.

Divida a los preadolescentes en pequeños grupos. Proponga a cada grupo una de las siguientes situaciones (ficha de trabajo 2) y pregúnteles qué recomendaciones harían a los protagonistas para enfrentar esas circunstancias sin dañar su autoestima. Pídeles que anoten los pensamientos positivos alternativos que se podrían decir a sí mismos.

Situación A: El profesor tras explicar la lección, mirando a los alumnos les pregunta si tienen alguna duda y les anima a formularle cuantas preguntas quieran.

Carlos baja la cabeza. Le han surgido algunas dudas. Piensa: "¡no me atrevo, me da vergüenza!, ¡me van a mirar todos, seguro que todos lo han entendido menos yo!, ¡Voy a hacer el ridículo!".

Situación B: Carmen se ha encontrado con unos compañeros del colegio de los que quiere hacerse amiga. Están fumando un cigarrillo. Insisten en que lo pruebe, que no sea cría. Ella no quiere fumar.

Carmen piensa: "¡no quiero fumar, es malo para mi salud, pero si no lo cojo van a pensar que soy una mo-jigata!, ¡necesito que me acepten, quiero ser su amiga!, ¡por qué no, así me aceptan en el grupo!, ¡por uno no pasa nada!".

Situación C: María está en el recreo, está jugando al baloncesto, se ha tropezado y se ha caído. Unos niños se empiezan a meter con ella: "¡gorda!", "¡no puedes ni saltar!", "¡pareces un pato!".

María se va. Se siente triste. Piensa: "¡nadie me quiere!". "¡soy horrible!, nunca tendré amigos", "¡no sé hacer nada bien!".

Situación D: Carlos ha ido a casa de un amigo. No están sus padres. Entre ambos se han animado y han terminado bebiendo cerveza. Carlos está algo bebido, se siente fatal.

Carlos, mientras vuelve a su casa piensa: "¡me encuentro fatal!, quien me manda a mí beber si eso no es bueno". "¡No tengo remedio, me van a echar una buena reprimenda, y con razón!". "¡Soy tonto!, nunca aprenderé". "¡Y encima tengo que hacer los deberes de mañana!, ¡tengo que aprender a decir no!".

Después de que hayan terminado la actividad, pregúnteles si les ha sido fácil ponerse en el lugar de esos chicos.

La **idea clave** a la que debe llegar el grupo es que se pueden afrontar las situaciones pensando en positivo.

## Actividad 5 - Repasar las estrategias para aumentar la autoestima



Pida a los chicos que vayan diciendo todo lo que han aprendido para sentirse bien consigo mismos. Anótelos en la pizarra.

Para finalizar entrégueles la lista de nueve estrategias que ayudan a tener una buena autoestima (ficha de trabajo 3). Si lo considera conveniente haga un breve comentario de cada una de las estrategias.

1. No te compares con otros. Todos tenemos capacidades y debilidades. Somos únicos. Ni mejores ni peores. Por ejemplo: Un niño le dice a otro "tienes las piernas torcidas" y éste le responde: "¿no te habías dado cuenta?, me gustan las piernas torcidas".

2. No pienses cosas negativas de ti mismo. La autocomunicación es lo que las personas se dicen acerca de lo que sienten, de lo que hacen, de cómo se ven y de las cosas que les ocurren. Lo que la gente se dice a sí misma influye en cómo se siente. No siempre puedes controlar lo que te pasa, pero sí puedes controlar tus ideas sobre lo que te pasa. Por ejemplo, si piensas que puedes ser feliz sin que te apruebe cierto grupo de personas, tu autoestima no va a disminuir si te excluyen.

3. Cambia tus pensamientos negativos por positivos. Las críticas más perjudiciales son las que te haces a ti mismo ("¡eres un tonto!", "¡nunca aprenderás!", "¡estoy horrible!"). Cuando esto ocurra grítate a ti mismo ¡PARA!. ¡Deja de decirte cosas negativas!. Ponte a pensar en alguna de tus cualidades. Cambia los pensamientos negativos por otros positivos.

4. Hazte a menudo afirmaciones que te animen. "¡Puedes conseguirlo si te lo propones!". "¡Lo estás intentando, sigue esforzándote!". "¡Eres inteligente y lo puedes conseguir!". "¡Ánimo!". "¡Venga, sigue adelante!". "¡No pasa nada, la próxima vez te saldrá mejor!".

5. Acepta las cosas de ti mismo que no se pueden cambiar. Algunos se sienten mal por su estatura, por el tipo de pelo que tienen, por el color de sus ojos y por otras cosas que no pueden cambiar. Deja de pensar así. Debes decirte que son parte de ti y que tú eres especial tal y como eres.

6. Acuérdate a menudo de tus cualidades. Especialmente en los momentos en que tienes la autoestima baja. Todo el mundo tiene cualidades. Algunas personas se juzgan a sí mismas basándose únicamente en sus fracasos o características negativas. Esta forma de pensar es equivocada y disminuye la autoestima. Es muy importante que recuerdes con frecuencia tus cualidades para mejorar y mantener la autoestima.

7. Recuerda que eres más que la suma de las partes. Somos más que una sola cualidad. Podemos sentir, pensar y ayudar de muchas maneras. Cuando pensemos que hemos fracasado es importante que nos digamos: "Soy más que esto".

8. Acepta y aprecia cómo cambias mientras creces. A veces estos cambios pueden asustarte, hacer que te sientas un poco inseguro (cambios de humor, dificultades de relación, cambios físicos...). Pero son una parte esencial del ser humano y se producen en distintas etapas de la vida.

9. Mantente sano y en buena forma física. Tu cuerpo y tu mente funcionan como un equipo. Tu cuerpo necesita ejercicio, descanso y ciertos alimentos para trabajar bien. Alimentarse adecuadamente, hacer mucho ejercicio y descansar lo suficiente te ayuda a mantener una buena salud y a tener mucha energía. Así mejoras tu humor y tu autoestima.

## FICHA DE TRABAJO 1

Todos en algún momento hemos pensado cosas negativas como las frases que a continuación se presentan. Escribe los pensamientos alternativos contrarios a esas frases.

Nadie me quiere	
Soy un desastre	
Voy a hacer el ridículo	
Todo lo hago mal	
Soy un aburrido total	
Es horrible, no voy a aprobar	

## FICHA DE TRABAJO 2

Ante las siguientes situaciones, reflexionar y escribir qué les dirías a los protagonistas para mantener y mejorar su autoestima. Anotar los pensamientos positivos alternativos que se pueden decir a sí mismos.

### Situación A:

El profesor tras explicar la lección, mirando a los alumnos les pregunta si tienen alguna duda y les anima a formularle cuantas preguntas quieran.

Carlos baja la cabeza. Le han surgido algunas dudas. Piensa: "¡no me atrevo, me da vergüenza!, ¡me van a mirar todos, seguro que todos lo han entendido menos yo!, ¡Voy a hacer el ridículo!".

### Situación B:

Carmen se ha encontrado con unos compañeros del colegio de los que quiere hacerse amiga. Están fumando un cigarrillo. Insisten en que lo pruebe, que no sea cría. Ella no quiere fumar.

Carmen piensa: "¡no quiero fumar, es malo para mi salud, pero si no lo cojo van a pensar que soy una mojigata!, ¡necesito que me acepten, quiero ser su amiga! ¡Por qué no, así me aceptan en el grupo! ¡por uno no importa!".

### Situación C:

María está en el recreo, está jugando al baloncesto, se ha tropezado y se ha caído. Unos niños se empiezan a meter con ella: "¡gorda!", "¡no puedes ni saltar!", "¡pareces a un pato!".

María se va. Se siente triste. Piensa: "¡nadie me quiere!". "¡Soy horrible!, nunca tendré amigos", "¡no sé hacer nada bien!".

### Situación D:

Carlos ha ido a casa de un amigo. No están sus padres. Entre ambos se han animado y han terminado bebiendo cerveza. Carlos está algo bebido, se siente fatal.

Carlos, mientras vuelve a su casa piensa: "¡me encuentro fatal!, quién me manda a mí beber si eso no es bueno". "¡No tengo remedio, me van a echar una buena reprimenda, y con razón!". "¡Soy tonto!, nunca aprenderé". "¡Y encima tengo que hacer los deberes de mañana!, ¡tengo que aprender a decir no!".

## FICHA DE TRABAJO 3

Recuerda algunas de las principales estrategias para mejorar tu autoestima:

1. No te compares con otros. Todos tenemos capacidades y debilidades. Somos únicos. Ni mejores ni peores.
2. No pienses cosas negativas de ti mismo. Lo que la gente se dice a sí misma, influye en cómo se siente. No siempre puedes controlar lo que te pasa, pero sí puedes controlar tus ideas sobre lo que te pasa.
3. Cambia los pensamientos negativos por positivos. Las críticas más perjudiciales son las que te haces a ti mismo. Cuando esto ocurra grítate para adentro: ¡PARA!. ¡Deja de decirte cosas negativas!. Ponte a pensar en alguna de tus cualidades. Cambia los pensamientos negativos por otros positivos.
4. Hazte a menudo afirmaciones que te animen. "¡Puedes conseguirlo si te lo propones!". "¡Lo estás intentando, sigue esforzándote!". "¡Eres inteligente y lo puedes conseguir!". "¡Ánimo!". "¡Venga, sigue adelante!", etc.
5. Acepta las cosas de ti mismo que no se pueden cambiar. Algunos se sienten mal por su estatura, por el tipo de pelo que tienen, por el color de sus ojos y por otras cosas que no pueden cambiar. Deja de pensar así. Debes decirte que son parte de ti y que tú eres especial tal y como eres.
6. Acuérdate a menudo de tus cualidades. Especialmente en los momentos en que tienes la autoestima baja. Algunas personas se juzgan a sí mismas basándose únicamente en sus fracasos o características negativas. Esta forma de pensar es equivocada y disminuye la autoestima. Es muy importante que recuerdes con frecuencia tus cualidades para mejorar y mantener la autoestima.
7. Recuerda que eres más que la suma de las partes. Somos más que una sola cualidad. Cuando pensemos que hemos fracasado es importante que nos digamos: "Soy más que esto".
8. Acepta y aprecia cómo cambias mientras creces. A veces estos cambios pueden asustarte, hacer que te sientas un poco inseguro (cambios de humor, dificultades de relación, cambios físicos...). Pero son una parte esencial del ser humano y se producen en distintas etapas de la vida.
9. Mantente sano y en buena forma física. Tu cuerpo y tu mente funcionan como un equipo. Tu cuerpo necesita ejercicio, descanso y ciertos alimentos para trabajar bien. Alimentarse adecuadamente, hacer mucho ejercicio y descansar lo suficiente te ayuda a mantener una buena salud y a tener mucha energía. Así mejoras tu humor y tu autoestima.

# 9

## Análisis de la publicidad



### Objetivos

---

1. Ser conscientes de que la publicidad es una poderosa fuente de influencia social.
2. Conocer las técnicas de manipulación y los mensajes ocultos que utiliza la publicidad.
3. Conocer el impacto económico de la publicidad en los medios de comunicación escritos.
4. Analizar críticamente la publicidad sobre bebidas alcohólicas y tabaco.



### Materiales y recursos necesarios

---

- Magnetoscopio.
- Televisión.
- Vídeo "El reto de la libertad".
- Proyector de transparencias.
- Transparencias 1,2 y 3.
- Fichas de trabajo 1 y 2.
- Pizarra y tizas.
- Periódicos, dominicales y revistas recientes.
- Anuncios sobre bebidas alcohólicas y tabaco aparecidos recientemente en revistas.



### Fundamentos de la sesión

---

La conducta de los seres humanos está fuertemente condicionada por influencias sociales. Para la prevención del consumo de drogas en niños y adolescentes se han identificado tres fuentes de influencia social relevantes: la presión del grupo de amigos y compañeros, la publicidad y el modelado de personajes famosos. Desarrollar un pensamiento crítico frente a la publicidad engañosa es una habilidad que protege frente a la presión de los mensajes publicitarios para consumir bebidas alcohólicas y tabaco.





## Desarrollo de la actividad

### Actividad 1 - Motivación previa ¿Cómo ves la publicidad? 30´

Inicie la sesión proyectando la sección “¿Cómo ves la publicidad?” del vídeo de Acción Familiar “El reto de la libertad” (13 minutos). Antes es conveniente que se haya familiarizado con el contenido del vídeo para dirigir mejor el debate y para asegurarse de que los asistentes al grupo llegan a las conclusiones adecuadas. Contraste la información que se presenta en el vídeo con la transparencia 1.

Una vez que hayan visto el vídeo pregunte a los participantes qué les ha parecido, qué formas de manipulación de la publicidad han podido identificar. Recuérdeles que intervengan de uno en uno, que escuchen con atención todas las aportaciones y que respeten todas las opiniones. Estimule la participación y procure que intervengan el mayor número posible de chicos. Admita todas las respuestas y permita que el grupo debata entre sí y llegue a sus propias conclusiones. Al final, muestre y comente la transparencia 1 en la que se resumen las principales formas de manipulación de la publicidad y recuerde las imágenes que ilustran las distintas formas de manipulación.

Como conclusión de esta actividad, explique al grupo que uno de los procesos más importantes de influencia social en la actualidad es la publicidad. Tal es el grado de penetración de la publicidad en la vida moderna que se la ha llegado a calificar como la segunda atmósfera del mundo desarrollado. Muchas empresas dedican una parte muy importante de sus beneficios a las inversiones publicitarias, conscientes como son de la influencia de la publicidad en las conductas de consumo de las personas. A este proceso no son ajenos los niños; se ha llegado a estimar que un niño de 10 años ha estado expuesto a lo largo de su vida a más de 500.000 anuncios publicitarios en televisión.

Formule la siguiente pregunta a todos los miembros del grupo: “Levantad la mano los que hayáis pedido a vuestros padres que os compren algún producto (juguete, marca de ropa, alimento, bebida...) que habéis visto anunciado en la televisión”. Anote en la pizarra todos los productos distintos que se vayan diciendo.

Comente que la publicidad no es la única forma de influencia social a la que recurren las industrias del alcohol y del tabaco. Como la publicidad de estos productos está sujeta a importantes restricciones, las empresas que los comercializan utilizan frecuentemente otras formas ocultas de promoción. Así por ejemplo, la potente industria del tabaco presiona a las productoras de cine para que los actores y actrices famosos aparezcan en la pantalla fumando. Estos actores son modelos de referencia para niños y adolescentes, los cuales tratan de emular su apariencia y sus comportamientos. Tal es el impacto de esta forma indirecta de promoción, que la Organización Mundial de la Salud ha considerado que la aparición de actores y actrices fumando en las películas es la más poderosa fuente de influencia social a favor del tabaco que se ejerce en la actualidad sobre niños y adolescentes.

La **idea clave** de esta actividad es que la publicidad no sólo trata de dar a conocer los distintos productos y servicios que existen en el mercado; su principal objetivo es que estos productos y servicios se consuman, apelando muy a menudo a motivaciones básicas del consumidor. Comente estas motivaciones al mismo tiempo que muestra la transparencia 2.

Termine esta actividad indicando que una buena forma de hacer frente a esta forma de influencia social es aprender a valorar críticamente la publicidad, conocer sus trucos y filtrar sus mensajes ocultos.

## Actividad 2 - Análisis económico de la publicidad 30'

Forme grupos de 3 ó 4 miembros y pídale que saquen los periódicos, dominicales o revistas que han traído de sus casas. Cada grupo debe analizar un periódico, un dominical y una revista. Dígales que cuenten el número total de páginas que cada publicación dedica a la publicidad, que calculen el porcentaje de publicidad sobre el número total de páginas y que valoren lo que le cuesta a cada consumidor los mensajes publicitarios de la publicación que compra. Si es necesario, ponga un ejemplo de cómo hacer los cálculos: "Si un dominical de 120 páginas, que cuesta 0,80 euros, dedica 30 páginas a la publicidad, el 25% de la publicación son mensajes publicitarios y, por lo tanto, al consumidor le cuestan 0,20 euros". Para hacer esta actividad utilice la ficha de trabajo 1. Al final pongan en común los resultados de todos los grupos y escriban en la pizarra el ranking de los periódicos, revistas o dominicales que más porcentaje de páginas dedican a la publicidad.

Permita que el grupo saque sus propias conclusiones sobre la importancia económica de la publicidad en los medios de comunicación (periódicos, revistas, radio y televisión).

La **idea clave** a la que tienen que llegar los preadolescentes es que si las empresas están dispuestas a invertir grandes cantidades de dinero en campañas publicitarias es porque verdaderamente les compensa económicamente por el aumento de la venta de sus productos.

## Actividad 3 - Análisis crítico de la publicidad del alcohol y del tabaco 30'

En la publicidad, todos los elementos que la componen (imágenes, música, color, personajes, etc), están al servicio de una idea o mensaje principal. Con mucha frecuencia este mensaje o idea principal tiene un carácter oculto, es decir, influye en las conductas de consumo de las personas sin que éstas se den cuenta o sean plenamente conscientes de ello (transparencia 3).

En el caso de las bebidas alcohólicas y el tabaco, dado que son productos perniciosos para la salud, la publicidad tiene que recurrir en mayor medida a mensajes ocultos y a diversas formas de manipulación para influir en los consumidores.

La siguiente actividad consiste en hacer de detectives, descubriendo y criticando los mensajes ocultos que utilizan los anuncios sobre alcohol y tabaco. Para ello divida a los participantes en subgrupos de 3 ó 4 miembros y entrégueles tres anuncios recientes sobre bebidas alcohólicas y tabaco aparecidos en revistas. Los subgrupos utilizarán la ficha de trabajo 2 para analizar cada anuncio. Al terminar esta tarea reúnanse en gran grupo y comenten los resultados y las conclusiones a las que se han llegado al analizar los anuncios. Para familiarizarse con esta actividad, consulte los ejemplos que se incluyen a continuación.

Ejemplo de análisis crítico de la publicidad de tabaco:

Tipo de anuncio	Producto:	Tabaco
	Marca:	Marlboro
Descripción	Eslogan:	"Venga al mundo de Marlboro"
	Imagen:	Un vaquero agachado preparando un lazo
Segmentación del mercado	Hombres, jóvenes, duros, y que están en contacto con la naturaleza	
Mensaje oculto	Marlboro es una marca para hombres duros, viriles, independientes y que saben desenvolverse con destreza en su mundo	
Valoración crítica	<p>Nada hay en Marlboro que proporcione virilidad.</p> <p>Fumar reduce la resistencia física.</p> <p>Fumar no hace a las personas más habilidosas, al contrario, reduce la estabilidad de las manos.</p> <p>La advertencia informativa sobre los peligros del tabaco prácticamente no se ve en el anuncio.</p>	

Ejemplo de análisis crítico de la publicidad de bebidas alcohólicas:

Tipo de anuncio	Producto:	Alcohol (whisky)
	Marca:	Passport
Descripción	Eslogan:	"Estilo propio"
	Imagen:	Con el fondo de una gran ciudad un chico y una chica se miran. Ella está detrás de una barrera y en medio de ambos aparece una botella de Passport que los une.
Segmentación del mercado	Hombres y mujeres, jóvenes, urbanos y sofisticados.	
Mensaje oculto	Passport te facilita ligar. Es un whisky que consume la gente con clase, sofisticada y que se desenvuelve en ambientes cosmopolitas.	
Valoración crítica	<p>El alcohol puede arruinar una fiesta.</p> <p>Si bebes en exceso, en vez de divertirte lo pasarás mal.</p> <p>El alcohol puede hacer que te pongas pesado y desagradable con los demás.</p> <p>Beber en exceso hace que la gente te evite.</p>	

Es importante que los preadolescentes tengan tiempo para exponer y debatir sus conclusiones y para hacer sus propios juicios acerca de la publicidad.

La **idea clave** a la que debe llegar el grupo es que la publicidad de alcohol y tabaco oculta las características y los perjuicios de consumir estos productos y en su lugar asocia su consumo a consecuencias positivas que no tienen ninguna relación con ellos.

#### Actividad 4 - Contrapublicidad de alcohol y tabaco 30´

Partiendo de la valoración crítica que los preadolescentes han hecho durante la actividad anterior de los anuncios de alcohol y tabaco, proponga al grupo que redacten eslóganes de publicidad alternativa o de contrapublicidad de esos productos. Esos eslóganes deben reflejar con sentido del humor la realidad del alcohol y del tabaco que la publicidad engañosa trata de ocultar; por ejemplo: efectos sobre el rendimiento y el estado físico, perjuicios para la salud, consecuencias sociales, etc. Divida a los asistentes en pequeños grupos de 3 ó 4 miembros y al final pongan en común los eslóganes de cada subgrupo.

La **idea clave** que los participantes deben sacar con esta actividad es que la publicidad de alcohol y tabaco oculta las verdaderas características y consecuencias de estos productos, ya que si dijeran la verdad nadie o muy poca gente los compraría. De hecho, en las cajetillas de tabaco es obligatorio incluir que las autoridades sanitarias advierten que el tabaco perjudica seriamente la salud y además de estas advertencias están apareciendo mensajes todavía más fuertes y contundentes.

# TRANSPARENCIA 1

## Manipulaciones de la publicidad

<b>Distorsión de la realidad</b>	
Distorsión nº 1	Soluciones irreales Imágenes de zumos y primo forzado
Distorsión nº 2	Modelos de cuerpos irreales Imágenes del anticelulítico
Distorsión nº 3	Maquillaje de productos Imágenes del maquillaje de refrescos, helados, pollo asado y chocolate a la taza
Distorsión nº 4	Ocultar que el alcohol y el tabaco son perjudiciales Imágenes con anuncios de bebidas alcohólicas y tabaco
<b>Falsas promesas</b>	
Falsa promesa nº 1	Mejorar la imagen personal Imágenes del crecepelelo
Falsa promesa nº 2	Éxito profesional y autorrealización Imágenes de cremas para los granos y dulces
<b>Publicidad encubierta</b>	
Publicidad encubierta nº 1	Publicidad en películas y series de TV Imágenes de ET, Farmacia de guardia, Médico de familia, Power Rangers,...
Publicidad encubierta nº 2	Publicidad subliminal Imágenes de Sex, Chachi, colonia, triángulo, película de terror, psicosis y Chesterfield
Publicidad encubierta nº 3	Publicidad de alcohol y tabaco en deportes Imágenes de Camel, Ducados y Marlboro

## **TRANSPARENCIA 2**

### **Motivaciones del consumidor a las que se dirige la publicidad**

---

**Satisfacción de necesidades fisiológicas**

**Satisfacción de las necesidades de seguridad**

**Aceptación, cariño, integración en un grupo**

**Nivel social, prestigio**

**Reafirmación de la autoestima**

**Dominio, éxito, triunfo**

**Independencia, autonomía**

## TRANSPARENCIA 3

### Manipulación de los mensajes ocultos de la publicidad

<b>Mensajes ocultos</b>	<b>Qué quieren hacer creer</b>
Lo normal es consumir cierto producto.	Todo el mundo compra ese producto, si no lo haces estás fuera de onda.
La mejor, o la única manera de divertirse, es consumir cierto producto.	El producto ayuda a divertirse.
Quien consume cierto producto consigue seguridad, éxito, prestigio o amistad.	Si usas el producto podrás pertenecer al grupo, serás aceptado por los demás y aumentará tu éxito y popularidad.
Asociar el producto a personas famosas o a modelos con determinadas características (independencia, elegancia, belleza o fama)	Si utilizas el producto serás independiente, guapo, elegante o famoso.

## FICHA DE TRABAJO 1

### **Análisis del coste de la publicidad en medios de comunicación escritos**

---

Nombre de la publicación	
Precio de la publicación	
Número total de páginas	
Número total de páginas destinadas a publicidad	
Porcentaje de la publicación dedicado a publicidad	
Precio que paga el consumidor por la publicidad	



## FICHA DE TRABAJO 2

### Análisis crítico de la publicidad en revistas de alcohol y tabaco

Tipo de anuncio	Producto:	
	Marca:	
Descripción	Eslogan:	
	Imagen:	
Segmentación del mercado	Edad, sexo, nivel socioeconómico, área de residencia:	
Mensaje oculto	¿Qué pretende hacer creer el anuncio?	
Valoración crítica	¿El producto permite conseguir lo que promete?, ¿qué ocurre en realidad si se consume el producto?	

# 10

## Presión del grupo



### Objetivos

1. Demostrar que la presión del grupo puede influir en la conducta de las personas.
2. Conocer las formas de presión que son empleadas con más frecuencia por el grupo de iguales.
3. Distinguir entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas para responder a la presión de los demás.
4. Conocer las razones por las que las personas ceden a la presión del grupo.
5. Practicar cómo responder a la presión del grupo.



### Materiales y recursos necesarios

- Proyector de transparencias.
- Transparencias 1,2, 3 y 4.
- Magnetoscopio.
- Televisión.
- Vídeo "Presión de grupo".



### Fundamentos de la sesión

La conducta de los seres humanos está fuertemente condicionada por influencias sociales. Una de las fuentes de influencia social más importantes durante la adolescencia es la presión (real o percibida) del grupo de amigos o compañeros. Saber identificar las distintas formas que utiliza el grupo para presionar a sus miembros y disponer de habilidades para afrontar y rechazar esa presión, es un elemento importante de cara a la prevención del consumo de drogas durante la infancia y la adolescencia.



### Desarrollo de la actividad

#### Actividad 1 - Motivación previa: Ilusiones perceptivas 30'

Para ilustrar cómo funciona la presión del grupo en la conducta de las personas y para motivar a los asistentes a participar activamente en la sesión, realice el siguiente experimento sobre la influencia de la presión del grupo en una simple tarea de juicio perceptivo.

Solicite seis voluntarios para realizar una tarea o encargo que requiera salir de la sala en la que se están desarrollando las sesiones. Mientras los voluntarios están fuera, explique al resto de los participantes que el experimento consiste en demostrar la influencia de la opinión unánime de un grupo en los juicios de las personas. Para ello pida a todos los sujetos que permanecen en la sala que durante el experimento elijan la opción A cuando se les pregunte, aun a pesar de saber que la opción correcta es la B.

Comience el experimento cuando el grupo de voluntarios se incorpore a la sala. El ejercicio consiste en mostrar una línea vertical (línea X) y compararla con otras tres líneas situadas a la derecha (líneas A, B y C). Cada participante debe determinar cuál de las tres líneas tiene una longitud más parecida a la línea X (transparencia 1).

Permita que los chicos piensen individualmente la respuesta correcta. Pregunte uno a uno por su elección de forma que los demás puedan escuchar su contestación. Deje para el final al grupo de voluntarios para que vean que el resto de los participantes se inclina unánimemente por la opción A.

Para finalizar, pregunte a los voluntarios por la opción que pensaron individualmente y por la que finalmente adoptaron públicamente. Recuerde que existen tres posibilidades para resolver el conflicto: a) cambiar la opinión inicial por considerarla equivocada al escuchar la elección unánime del grupo, b) seguir la opinión general, pese a saber que el juicio adoptado es incorrecto y c) mantener el juicio inicial que se sabe correcto, no dejándose influir por la opinión unánime del grupo. Aclare a los voluntarios el sentido del experimento y permita que el grupo exprese con libertad sus conclusiones y su opinión sobre el mismo. Recuerde que uno de los objetivos de esta actividad es motivar a los asistentes y estimular su deseo de participar activamente en la sesión.

La **idea clave** de esta actividad es que la opinión unánime de un grupo es una poderosa forma de presión que influye sobre la conducta de conformidad de las personas, incluso en una situación objetiva y tan sencilla como comparar el tamaño de cuatro líneas rectas. La influencia de esta forma de presión social es todavía mayor cuando la situación en la que hay que tomar una decisión es más subjetiva, cuando existen restricciones a la individualidad y cuando las manifestaciones de conformismo van seguidas de recompensas y las de inconformismo de sanciones sociales; circunstancias todas ellas que suelen estar presentes en muchas situaciones sociales y que no se dan en el experimento que se acaba de realizar.

## Actividad 2 - Presión del grupo 25'

Continúe la sesión visionando el vídeo del Grupo Igia "Presión de grupo" (12 minutos). Antes es conveniente que se haya familiarizado con el contenido del vídeo para dirigir mejor el debate y para asegurarse de que los chicos lleguen a las conclusiones adecuadas.

Pregunte a los asistentes qué opinión les merece el vídeo y si creen que la conducta de las personas de su edad está influida por la presión del grupo. Recuerde que intervengan de uno en uno, que escuchen con atención todas las aportaciones y que respeten todas las opiniones. Estimule la participación y procure que intervengan el mayor número posible de chicos. Admita todas las respuestas y permita que el grupo debata entre sí y llegue a sus propias conclusiones.

Destaque los siguientes aspectos importantes a los que se hace referencia en el vídeo:

1. Los grupos son importantes para el desarrollo de las personas. Para formar un buen grupo cada miembro debe tener su propio pensamiento, y los demás respetarlo.
2. Hay grupos en los que las decisiones las toman siempre los mismos y los demás no se paran a pensar qué les parece, tan sólo se dejan llevar por la opinión de los otros.

3. Cuando se está en un grupo las decisiones se deben tomar después de haber valorado la situación. Unas veces se respetará la decisión de la mayoría y otras se mantendrá un criterio propio. Lo importante es no ir en contra de nuestros principios, de nuestra propia personalidad.

Termine esta actividad comentando que la presión del grupo no es en si misma ni positiva ni negativa, su carácter depende de la dirección en la que se ejerza la influencia. Por ejemplo, si el grupo presiona a los adolescentes para fumar, consumir bebidas alcohólicas, saltarse las clases o cometer pequeños hurtos, la influencia será negativa; por el contrario, si el grupo presiona para practicar deporte, reunirse y organizarse para estudiar o participar en actividades de conservación de la naturaleza, la influencia será positiva.

El grupo puede ejercer presión de diferentes formas. Existe un tipo de presión social indirecta que es la que ejercen los miembros del grupo con su comportamiento. Los preadolescentes y los adolescentes tienden a imitar las costumbres, la forma de vestirse, de hablar y de divertirse del grupo de amigos y compañeros con los que se relacionan. Por otro lado, el grupo de iguales también puede ejercer una presión directa sobre sus miembros para que adopten un cierto tipo de comportamientos. Muestre y comente a los participantes las formas directas de presión del grupo que aparecen en la transparencia 2.

### Actividad 3 - Cómo afrontar la presión del grupo 75'

La presión de los amigos y compañeros puede ser una influencia poderosa difícil de superar. Todas las personas, especialmente los adolescentes, tienen una fuerte necesidad de formar parte de un grupo y de sentirse queridos y aceptados por sus iguales. En ocasiones, puede haber un conflicto entre satisfacer estas necesidades y ser uno mismo, sobre todo cuando los demás quieren que se haga algo distinto de lo que realmente se quiere hacer. En estos casos es necesario pararse a pensar y tomar una decisión que no vaya en contra de nuestros principios ni de nuestra personalidad, especialmente cuando se trata de cosas importantes, como por ejemplo, las que afectan a la salud y a la seguridad.

Comente a los asistentes la transparencia 3 en la que figuran las razones por las que los chicos de su edad se dejan convencer por los demás cuando reciben la presión del grupo. Pregúnteles si ellos conocen o han experimentado alguna otra razón para ceder a la presión de los demás. La **idea clave** es que muchas personas hacen cosas que no desean para sentirse aceptados por el grupo y para evitar el rechazo.

 Explique que ante la presión del grupo existen tres formas de responder:

- Pasiva. Consiste en dejarse influir y en hacer lo que quieren los demás. Con este tipo de respuesta no hay enfrentamiento con el grupo, pero se sale perjudicado si se hace algo que uno realmente no quiere hacer.
- Agresiva. Mediante amenazas, insultos o gritos se mantiene el criterio personal, pero a costa de dañar los derechos de los demás. A largo plazo se corre el riesgo de caer mal a los miembros del grupo.
- Asertiva. Es la mejor forma de responder para mantener nuestra opinión ante la presión del grupo. La respuesta asertiva mantiene el derecho a ser uno mismo, no molesta ni perjudica a los demás y evita que éstos descalifiquen nuestro punto de vista.

La **idea clave** es que en un grupo no siempre hay que negarse a hacer lo que nos piden; unas veces se hará lo que diga la mayoría y otras veces se mantendrá un criterio propio. Lo importante es no ir en contra de nuestros principios, de nuestra propia personalidad y de no ceder en las cosas importantes que afectan a la salud y a la seguridad.

Comente a continuación el procedimiento básico que se debe seguir para hacer frente la presión del grupo cuando ésta suponga un conflicto entre la necesidad de ser uno mismo y la de formar parte de un grupo. Para apoyar su explicación puede valerse de la transparencia 4:

- El primer paso consiste en escuchar atentamente lo que el grupo propone. En este punto puede ser útil formularse la siguiente pregunta: ¿qué es exactamente lo que quieren que haga y por qué?.
- El segundo paso supone tomar en consideración lo que el grupo propone y compararlo con la forma en la que uno quiere o cree que tiene que comportarse. Hacerse la siguiente pregunta puede ser de ayuda: ¿realmente quiero hacer lo que me proponen?.
- El tercer paso requiere valorar las opciones que existen planteándose las siguientes preguntas: ¿hacer eso es lo mejor para mí?...¿cuáles serían las consecuencias?... ¿me quedaría contento si hago lo que me piden?.
- Por último, el cuarto paso consiste en decidir por uno mismo y elegir la opción más conveniente..



Utilice el aprendizaje guiado para practicar el procedimiento anterior para afrontar la presión del grupo. Si lo considera necesario consulte el apartado de Técnicas de este Manual en el que se describen pormenorizadamente las características de esta técnica.

Algunas situaciones de presión que puede plantear son las siguientes:

- El lunes hay un examen importante para el cual habías pensado estudiar el fin de semana. Sin embargo, tu grupo de amigos insiste en que vayas con ellos de acampada.
- A pesar de que tú no quieres, el grupo de chicos con el que sales te presiona para que pruebes el tabaco.
- Tus amigos no paran de recordarte que te cortes el pelo como ellos, pero tú no quieres porque no te gusta.

Procure que participen el mayor número posible de preadolescentes en la práctica guiada. Recuerde que la dificultad de los ensayos debe ser progresiva. Empiece con una sola persona presionando; posteriormente puede aumentar la dificultad de los ejercicios planteando que la presión la ejerzan varias personas. Pida a los chicos que reciben la presión que digan en voz alta lo que están pensando en cada uno de los pasos del proceso.

Tenga siempre presente que hay que reforzar los aspectos positivos de la ejecución y de que las propuestas de mejora, para ayudar realmente a quien las recibe, deben hacerse de forma concreta, descriptiva y en términos positivos, evitando decir lo que se ha hecho mal o lo que no se tiene que hacer..

#### **Actividad 4 - "Integración de habilidades aprendidas en sesiones anteriores" [opcional]**

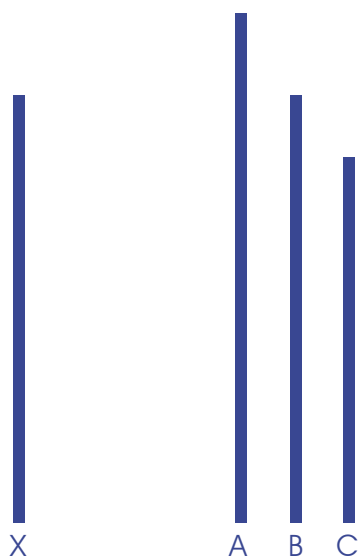


Si lo considera necesario y tiene tiempo, puede terminar la sesión incorporando a los ensayos de conducta de la actividad anterior diferentes habilidades para comunicar asertivamente la decisión que se ha adoptado y para reafirmarse en el derecho de ser uno mismo. Por ejemplo, se pueden incorporar distintas formas de decir "no" (decir "no" utilizando la técnica del "disco rayado", decir "no" y marcharse, decir "no" y proponer hacer otra cosa", decir "no" y usar el sentido del humor) y/o recurrir a la autocomunicación positiva para reafirmarse en el derecho que tiene uno a ser fiel a sí mismo ("tengo derecho a ser yo mismo", "tengo derecho a tener mis propias opiniones", "tengo derecho a tener mis propios gustos", "no tengo por qué hacer lo mismo que mis amigos").

Esta actividad de integración puede ser muy enriquecedora para que los preadolescentes descubran el carácter integral y transversal del programa.

## TRANSPARENCIA 1

A continuación se presentan una serie de líneas verticales de distinto tamaño. La tarea consiste en compararlas y determinar cuál de las tres líneas de la derecha (A, B y C) tiene una longitud más parecida a la línea X.



## TRANSPARENCIA 2

### Formas directas de presión de grupo

---

**Ridiculizar:** "¿Todavía usas pañales?"

**Insultar:** "¡Bah!, eres tonto".

**Retar:** "Apuesto a que no te atreves a traer el móvil de tu hermano".

**Rechazar:** "Vámonos, no le hagáis caso".

**Dar pena:** "Creíamos que eras nuestra amiga".

**Adular:** "Anda, tú que eres la más lanzada, ¿por qué no les pides un cigarro?"

**Amenazar:** "Si no haces lo que te decimos, no vuelvas con nosotros".

**Prometer recompensas:** "Si te vienes con nosotros, te invito a la fiesta de mi hermana".

**Insistir:** "Venga..." "Vamos..." "Decídate..." "Ánimo..." "No lo pienses..."

## **TRANSPARENCIA 3**

### **Razones por las que se cede a la presión de grupo**

**Por no parecer distinto a los demás**

**Por no discutir**

**Por miedo**

**Por no estar seguro de lo que hay que hacer**

**Por vergüenza**



## **TRANSPARENCIA 4**

### **Procedimiento básico para hacer frente a la presión de grupo**

---

Este procedimiento hay que utilizarlo cuando los demás quieren que hagamos algo distinto de lo que realmente queremos hacer. En ocasiones hay que ceder, pero otras veces hay que mantener nuestro criterio hasta el final. Siempre nos sentiremos mejor con la decisión que hemos tomado si antes nos paramos a pensar si queremos o no hacer lo que el grupo nos propone.

#### **PASOS**

- 1. Escucha lo que el grupo te propone y por qué.**
- 2. Compara lo que te piden con lo que tú quieres hacer.**
- 3. Piensa en las opciones que tienes.**
- 4. Decide por ti mismo y elige la opción más conveniente.**

# 11

## Ocio y tiempo libre



### Objetivos

---

1. Reflexionar acerca de la forma en la que se utiliza el tiempo libre a nivel personal, familiar y con los amigos y sobre el grado de satisfacción que se obtiene en las distintas actividades que se realizan durante ese tiempo.
2. Descubrir múltiples alternativas de tiempo libre que sean saludables, activas, participativas, reforzantes y alcanzables.
3. Reconocer la importancia que tiene en el desarrollo personal y social disponer de un amplio repertorio de intereses y actividades para disfrutar del tiempo libre.
4. Informar a las familias de que compartir con los hijos el tiempo de ocio y promover en ellos aficiones saludables ajustadas a sus intereses y motivaciones, es un factor de protección frente al consumo de drogas.



### Materiales y recursos necesarios

---

- Fichas de trabajo 1, 2 y 3.
- Pizarra y tizas.
- Paneles de cartulina, lápices, pinturas y rotuladores.
- Fotocopias de la carta para la familia.



### Fundamentos de la sesión

---

Diversos estudios apuntan la relación existente entre el consumo de drogas y la forma en que se ocupa el tiempo libre. Fomentar una variedad de actividades de ocio saludable ajustadas a las motivaciones e intereses personales se ha propuesto como una forma de proteger frente al consumo de drogas. Entre el amplio abanico de opciones disponibles parece que las actividades artísticas y culturales son las que tienen un mayor poder preventivo.

El ocio compartido entre padres e hijos refuerza los vínculos familiares al tiempo que genera aficiones e intereses en los niños, lo cual se ha demostrado como un factor de protección frente al consumo de drogas.

Asimismo, fomentar un ocio saludable, compartido, diversificado y satisfactorio con grupos de iguales prosociales, actúa como factor de protección frente al consumo de drogas en edades en las que la influencia del grupo de amigos y compañeros es una de las variables predictoras más importantes.



## Desarrollo de la actividad

### Actividad 1 - Motivación previa 20'

Para ilustrar cómo funciona la presión del grupo en la conducta de las personas y para motivar a los asistentes a participar activamente en la sesión, realice el siguiente experimento sobre la influencia de la presión del grupo en una simple tarea de juicio perceptivo.

En la sesión anterior habrá preguntado a los participantes qué actividad lúdica es la que más les gusta hacer y si tienen alguna habilidad especial como malabares, magia, bicicleta, patinete, construcciones, mecanos, tocar un instrumento musical, hacer caricaturas, cantar, contar chistes, jugar a la peonza, etc., que les gustaría mostrar al grupo. Consiga que varios chicos se comprometan a hacer una demostración de su habilidad o a traer algún ejemplo de sus aficiones a esta sesión. Si tiene oportunidad puede llevar también a un joven que conozca para que haga una demostración de alguna afición o habilidad especial que resulte atractiva para estas edades (malabares, marionetas, etc).

Una vez que se haya hecho la demostración, pregunte a los protagonistas cómo empezaron con esa afición o habilidad, cómo se sienten al realizarla, si les ha supuesto algún esfuerzo, cómo han ido perfeccionándola y en qué momentos del día/semana pueden realizarla; pregunte todo aquello que invite a reflexionar acerca de cómo las actividades de ocio en su tiempo libre son importantes para hacerles sentir bien y para su desarrollo personal y social.

A continuación, pregunte a los miembros del grupo qué entienden por tiempo libre y por la importancia que tiene para ellos disponer de un tiempo propio, sin obligaciones, para hacer aquello que les gusta.

Explique al grupo que todas las personas ocupan gran parte del día en cumplir con sus obligaciones: ir a la escuela, participar en las tareas de la casa, hacer los deberes, ir a trabajar, hacer la comida, recoger y limpiar la casa, etc. Todas estas cosas son parte de sus responsabilidades y deben hacerlas aunque a menudo no les apetezca.

El tiempo libre es aquel del que se dispone después de realizar todas las tareas antes mencionadas. Esos momentos en los que no se tiene que hacer algo por obligación; por ejemplo, cuando se está en el recreo, cuando se está en casa en la habitación después de estudiar y de hacer los deberes, cuando se baja al patio a jugar con los amigos, los fines de semana cuando la familia sale de excursión. Es un tiempo que se puede utilizar adecuadamente o malgastar. El tiempo de ocio es el que se ocupa de forma activa y participativa, el que se utiliza para el enriquecimiento personal y para hacer algo que nos gusta, aquel que voluntariamente se dedica a la diversión, a cultivar las aficiones y a estar con la familia y con los amigos.

La **idea clave** de esta actividad es llegar a comprender que gran parte del tiempo de cada día transcurre entre obligaciones y responsabilidades, pero que hay otra parte que está libre de esas obligaciones y que es muy importante ocuparla de forma creativa y placentera.


## Actividad 2 - Cómo ocupamos nuestro tiempo libre 25'

Pida a los chicos que de forma individual escriban en la ficha de trabajo 1 qué hacen durante su tiempo libre (cuando están solos, con su familia y con sus amigos). Después, que escriban en la columna de al lado el grado de satisfacción que obtienen cuando realizan cada una de esas actividades.

Aclare que por actividades que realizan cuando están solos se entiende: pintar, leer, coleccionar cosas, tocar un instrumento musical, hacer crucigramas, etc.; con la familia: ir al cine, salir al campo de excursión, jugar al tenis, ir a la playa, jugar a las cartas, etc.; con los amigos: jugar al balón, charlar, ver una película en casa, merendar, representar una obra de teatro, jugar con la playstation, etc.

Seguidamente, pida al grupo que compartan lo que han escrito, que vayan diciendo lo que más les gusta hacer en su tiempo libre, clasificando las actividades según los distintos ámbitos. Anote sus aportaciones en la pizarra.

Pregúnteles por la importancia que dan al tiempo libre que pasan con la familia. Estimule la participación. Trate de que todos los preadolescentes expresen lo que hacen en su tiempo libre y que el grupo respete las diferentes opciones.

 Comente que desarrollar aficiones personales y compartir el tiempo libre con la familia y con los amigos es muy importante para el desarrollo personal y social. Explique que compartir con otros las actividades de ocio aumenta los vínculos familiares, la comunicación, el intercambio de sentimientos positivos, la sensación de pertenencia al grupo, aparte de ser una forma eficaz de combatir el aburrimiento y de aumentar la autoestima.

Durante el tiempo libre se realizan muchas actividades, la mayoría son como las que se han mencionado durante el ejercicio anterior; son actividades que nos gustan, que nos resultan satisfactorias, y casi todas se pueden compartir con los demás. Pero no todas las actividades son igual de satisfactorias y saludables, algunas se hacen casi por obligación o por rutina. Por ejemplo: "no hacer nada", "pasar mucho tiempo delante del televisor", "fumar", "beber", etc., son formas de "pasar" el rato, de ocupar el tiempo libre de forma poco saludable, actividades que van en detrimento de otras muchas que sí hacen sentirnos bien con nosotros mismos.

Pídales que entresaquen de la ficha de trabajo 1 aquellas actividades que son poco saludables, que no les gustan o que les son indiferentes.

Enfatice la importancia de eliminar o de reducir al máximo las actividades de tiempo libre que no sean saludables o que aporten poca o ninguna satisfacción. Por el contrario, insista en la necesidad de incorporar o de hacer más a menudo actividades que sean creativas y resulten gratificantes. Anímeles a probar nuevas actividades que les llamen la atención y que piensen que pueden resultar divertidas y que les pueden hacer sentirse bien.

La **idea clave** de esta actividad es comprender la importancia de utilizar adecuadamente el tiempo libre realizando actividades de ocio que contribuyan al crecimiento personal y social.

### Actividad 3 - Tormenta de ideas sobre qué cosas se pueden hacer para ocupar el tiempo libre 40´

Divida a los preadolescentes en tres grupos, de modo que en cada grupo haya de 5 a 7 miembros aproximadamente. Proponga a cada grupo una de las siguientes situaciones y pídales que se imaginen que realmente se encuentran en esa situación (ficha de trabajo 2).

- A. Carlos está en casa aburrido, ha estado viendo la televisión y no sabe qué hacer. ¿Qué actividades puede hacer él solo en casa para divertirse y estar entretenido?.
- B. Es viernes por la tarde. Ana ha quedado con sus amigas para pasar un rato juntas hasta la hora de volver a casa. ¿Qué pueden hacer?.
- C. Ha llegado el fin de semana. Mario está con sus padres en casa. Hace un día de perros, llueve y hace mucho frío. Se están planteando qué pueden hacer todos juntos durante el fin de semana. ¿Qué se os ocurre que pueden hacer?.

En distintas partes de la clase ponga tantos paneles como grupos. Cada grupo puede escribir, dibujar y/o pintar en el panel todo aquello que se les ocurra que se podría hacer en la situación que les haya tocado: a) cuando están solos, b) cuando están con los amigos y c) cuando están con la familia.

Cada grupo debe expresar sin pensarlo mucho todo lo que se les ocurra, sin juzgar si es factible o no. Recalque que lo importante es generar muchas y variadas ideas, sin preocuparse porque todas sean lógicas o de calidad. A continuación, y en gran grupo, escriba en la pizarra las múltiples opciones que se les hayan ocurrido. Posteriormente, entre todos, seleccionarán aquellas ideas que es más probable que puedan realizar.

Después de que hayan terminado la actividad, pregúnteles si se sienten satisfechos con su forma de ocupar el tiempo libre y si habían pensado en todas las posibilidades que han surgido al hacer este ejercicio. Ahora pídales que consideren las actividades nuevas que quieren incluir en su repertorio de ocio.

Proponga al grupo que de forma individual realicen la Ficha de trabajo 3, contestando a las siguientes preguntas:

1. De las actividades que haces en la actualidad (actividad 2), ¿cuáles te gustaría hacer con más frecuencia (solo, con la familia y con los amigos)?.
2. De todas las actividades que han salido en la tormenta de ideas (actividad 3) y que hasta ahora no haces, ¿cuáles serían las tres que más te gustaría hacer para cada uno de los distintos momentos: cuando estás solo, cuando estás con la familia y cuando estás con los amigos?. Recuérdeles que hay actividades que se pueden hacer en cualquiera de los tres momentos.
3. Enumera por orden de preferencia cada una de las actividades que has señalado.
4. Elige las dos primeras. Piensa en los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas, si favorecen o deterioran la salud y, sobre todo, qué necesitas hacer para ponerlas en práctica.

Explique que casi todo lo que nos proponemos lo podemos hacer. Pero que cualquier actividad supone cumplir una serie de requisitos que no siempre son económicos: el tiempo que hay que dedicar, esfuerzo, persistencia, etc. Aprender a tocar un instrumento musical, hacer teatro, escribir, jugar al ajedrez, montar en bicicleta, pintar, hacer montañismo, etc.; todas estas actividades requieren trabajo, constancia y motivación. Casi todas ellas se pueden hacer en soledad, con la familia o con los amigos. El tiempo de ocio debe ser compatible con atender de forma correcta y responsable las obligaciones diarias: ir a clase, estudiar, hacer los deberes, ayudar en las tareas de la casa, etc.

Comente que es probable que necesiten el permiso de sus padres para poder participar en las actividades. Anímeles a que hablen con ellos de las cosas que les interesan, de cómo les gustaría ocupar su tiempo libre. Dígalos que sus familias van a recibir una carta en la que se les informa de la importancia que tiene para el desarrollo personal y social de los hijos compartir, apoyar y fomentar su tiempo libre con una variedad de aficiones saludables, ajustadas a sus intereses y motivaciones.

La **idea clave** a la que debe llegar el grupo, es que hay muchas formas divertidas y creativas de ocupar el tiempo libre y que éstas actividades tienen un carácter eminentemente preventivo en la medida en que son saludables, gratificantes y se ajustan a sus intereses y motivaciones.

#### **Actividad 4 - El juego de los disparates** **10'**

Para terminar y dejar un buen sabor de boca, proponga jugar al “juego de los disparates”, un juego divertido que no necesita de nada especial para pasarlo bien.

Pídales que se pongan en círculo. El primero que empieza le hace una pregunta al oído a su compañero de la derecha y éste le contesta también al oído. El segundo hace otra pregunta en voz baja al siguiente por su derecha, el cual responde de la misma forma a quien le ha hecho la pregunta, y así sucesivamente hasta que participan todos los integrantes del grupo. El juego termina cuando el que empezó dice en voz alta la primera pregunta que hizo y con la que se inició el juego y cuando el último del círculo dice la respuesta que él dio a la pregunta que su compañero de la izquierda le formuló. Puede ocurrir que la primera pregunta fuera “¿qué día es hoy?” y que la respuesta sea “alubias con almejas”. Cada grupo debe expresar sin pensarlo mucho todo lo que se les ocurra, sin juzgar si es factible o no. Recalque que lo importante es generar muchas y variadas ideas, sin preocuparse porque todas sean lógicas o de calidad. A continuación, y en gran grupo, escriba en la pizarra las múltiples opciones que se les hayan ocurrido. Posteriormente, entre todos, seleccionarán aquellas ideas que es más probable que puedan realizar.

## FICHA DE TRABAJO 1

### Actividades que realizo en mi tiempo libre y grado de satisfacción

---

GS = Grado de satisfacción

[1] No me gusta

[2] Me da igual, ni me gusta ni me disgusta

[3] Me gusta un poco

[4] Disfruto haciéndola

[5] Disfruto mucho haciéndola

SOLO	GS	CON MI FAMILIA	GS	CON MIS AMIGOS	GS

## FICHA DE TRABAJO 2

**Situación A:** Carlos está en casa aburrido, ha estado viendo la televisión y no sabe qué hacer. ¿Qué actividades puede hacer él solo en casa para estar entretenido y divertirse?.

**Situación B:** Es viernes por la tarde. Ana ha quedado con sus amigas para pasar un rato juntas hasta la hora de volver a casa. ¿Qué pueden hacer?.

**Situación C:** Ha llegado el fin de semana. Mario está con sus padres en casa. Hace un día de perros, llueve y hace mucho frío. Se están planteando qué pueden hacer todos juntos durante el fin de semana. ¿Qué se os ocurre que pueden hacer?.



## FICHA DE TRABAJO 3

### Actividades que me gustaría realizar en mi tiempo libre

**Contesta las siguientes preguntas en la hoja adjunta**

<p>1. De las actividades que haces en la actualidad, ¿cuáles te gustaría hacer con más frecuencia (solo, con la familia y con los amigos)?.</p>
<p>2. De todas las actividades que han salido en la tormenta de ideas y que hasta ahora no haces, ¿cuáles serían las tres que más te gustaría hacer para cada uno de los distintos momentos: cuando estás solo, cuando estás con la familia y cuando estás con los amigos?. Recuerda que hay actividades que se pueden hacer en cualquiera de los tres momentos.</p>
<p>3. Enumera por orden de preferencia cada una de las actividades que has señalado.</p>
<p>4. Elige las dos primeras. Piensa en los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas, si favorecen o deterioran la salud y, sobre todo, que necesitas hacer para ponerlas en práctica.</p>

## FICHA DE TRABAJO 3

### Actividades que me gustaría realizar en mi tiempo libre

Solo	Con mi familia	Con mis amigos



## Carta para la familia

---

Estimada familia:

Distintos estudios demuestran la relación existente entre la forma en que se ocupa el tiempo libre y la prevención del consumo de drogas. Un niño que “no hace nada”, que se “aburre”, que no sabe cómo ocupar su tiempo libre, tiene mayor probabilidad de entrar en contacto con situaciones de riesgo frente al consumo de drogas. Caso contrario es el del niño que practica una amplia variedad de actividades para ocupar su tiempo libre, que disfruta y se divierte con ellas.

Como padres tenemos gran responsabilidad en enseñar a nuestros hijos a disfrutar de su tiempo libre y a compartirlo con ellos. Somos modelos de ocio. Si los padres somos capaces de disfrutar con actividades variadas y saludables y, además, de compartirlas con nuestros hijos de manera natural, éstos es muy posible que desarrollen aficiones e intereses con los que disfrutar de su tiempo libre.

Desde muy pequeños es importante fomentar una gran variedad de aficiones en nuestros hijos y compartir actividades comunes, cuestiones ambas que son factores de protección frente al consumo de drogas. El tiempo de ocio que compartimos y disfrutamos con nuestros hijos, además de generar aficiones, mejora la comunicación y el clima familiar, elementos claves para la prevención del consumo de drogas en el ámbito familiar. Asimismo, es importante fomentar un ocio saludable, compartido, diversificado y satisfactorio con grupos de amigos prosociales con los que su hijo comparta intereses similares; actuando así se protege a los hijos frente al riesgo de consumir drogas en unas edades en las que ya está muy próxima la influencia del grupo de iguales como uno de los factores de riesgo más relevantes.

Su hijo ha estado aprendiendo la importancia de ocupar adecuadamente su tiempo libre para el desarrollo personal y social. Para completar esta formación le hacemos algunas sugerencias de cómo orientar el desarrollo de sus actividades de ocio:

- Hable con su hijo acerca de lo que han aprendido durante la sesión. Qué es lo que más les gusta hacer en su tiempo libre, ayúdele a descubrir posibles nuevos intereses y propicie que los ponga en marcha.
- Recuerde que en estas edades es importante desarrollar aficiones hacia los juegos y deportes de equipo.
- Suscite el interés por actividades artísticas y culturales que son, según la investigación, las actividades con un mayor poder preventivo frente al consumo de drogas y otras conductas desviadas.
- Trate de compartir el tiempo de ocio con sus hijos. Favorecerá la comunicación familiar y servirá de ejemplo a imitar de cómo usar de modo adecuado y satisfactorio el tiempo libre.
- Favorezca una diversidad de opciones que sean saludables y ajustadas a los intereses y motivaciones de sus hijos, que les diviertan y les haga sentirse bien con ellos mismos.
- Facilite que compartan estas actividades de ocio saludable con compañeros con intereses similares.
- Por último, ayuden a sus hijos a planificar su tiempo libre.

En el deseo de que esta iniciativa sea de su interés, le enviamos un cordial saludo.

# 12

## Sociodrama



### Objetivos

1. Recopilar en una sesión de cierre los contenidos más importantes abordados en las sesiones anteriores del programa.
2. Reforzar dichos contenidos a través de la práctica, utilizando una metodología interactiva y vivencial que permita la comprensión y generalización de los conocimientos y habilidades adquiridas.



### Fundamentos de la sesión

Viendo en perspectiva todas las sesiones anteriores, resulta especialmente interesante reunir e integrar en una sesión de cierre los contenidos diversos que se abordan en el programa. Es evidente que resulta materialmente imposible abarcar todo lo aprendido, aunque si es viable trabajar conjuntamente diferentes factores de protección. Hacerlo además de una manera lúdica y vivencial - a base de dramatizaciones y situaciones simuladas de la vida real - enriquece el aprendizaje y afianza los conocimientos y habilidades adquiridos a lo largo del programa.



### Desarrollo de la sesión

En esta sesión se plantean dos alternativas: a) representar un sociodrama, con todo lo que esto conlleva: elaborar un guión, ensayos, puesta en escena con actores, contar con un narrador, decorados, vestuario, maquillaje, público, un espacio adecuado y ensayos, entre otras cosas; y b) desarrollar una sesión "clásica" en la línea del resto de las sesiones del programa, ya que a pesar de que la actividad 2 es una pequeña obra de teatro, no exige una sala distinta a la que ha servido para el resto de las sesiones ni tampoco ensayos o preparaciones previas.

Decidirse por una u otra fórmula depende de diversos factores:

- Disponer de tiempo para redactar colectivamente el guión, para que los actores ensayen y para hacer unos sencillos decorados.
- Contar con la participación de los padres, tanto en calidad de actores como de público potencial.
- Tener un espacio adecuado para desarrollar el sociodrama.
- Que el monitor tenga las habilidades necesarias que exige esta técnica.

Es recomendable leer la sesión entera antes de tomar partido por una u otra modalidad. La mejor forma de tener una idea de lo que es un sociodrama, de sus potencialidades y exigencias en comparación con una sesión más “tradicional”, es consultando el apartado de Técnicas de este Manual y leyendo el desarrollo de toda la sesión.

Ninguna modalidad es mejor que la otra; las dos permiten un aprendizaje vivencial de los contenidos de la sesión. Probablemente el sociodrama facilite una implicación más emocional del grupo y, al incorporar a los padres, incrementa el “radio de acción” preventivo también al ámbito familiar.

### **MODALIDAD 1:**

El objetivo principal es utilizar la dramatización para reforzar los factores de protección adquiridos a lo largo del desarrollo del programa.

En una primera fase, unas semanas antes de la actuación, hay que redactar el guión (un ejemplo de guión y de los materiales necesarios para llevar a cabo la representación puede verse en la Ficha de Trabajo 1) y tener clara la asignación de actores, incluyendo otras personas (padres, profesores, ayudantes, etc.) que voluntariamente quieran implicarse en la representación. Una vez estudiados los papeles, se ensayará la obra para garantizar un buen resultado final. También hay que elegir el lugar de la representación y hacer los decorados que sean necesarios para la escenificación. Es necesario que una persona se encargue de toda la logística y que actúe como coordinador.

En la puesta en escena, el hilo conductor es el narrador, que se encargará de “calentar” el ambiente para conseguir un clima de “catarsis” adecuado y de dinamizar, animar y hacer partícipe al público. El narrador puede presentarse ataviado como una especie de mimo, con la cara pintada de blanco, una chistera y una corbata o pajarita de colores chillones. No hay que olvidar que el sociodrama es un espacio lúdico y creativo que debe estar abierto a la improvisación y donde se busca el aprendizaje desde una experiencia impactante, participativa y original.

El lugar debe ser una sala amplia en la que el público se pueda situar en círculo sentado en sillas. No es conveniente un escenario porque se abriría una separación que haría más difícil la participación.

Una buena forma de culminar la representación dramática y de dejar un buen recuerdo del programa es organizar una merienda o cualquier otra actividad lúdica en la que público y los actores pasen un buen rato de convivencia.

### **MODALIDAD 2**



## **Materiales y recursos necesarios**

---

- Radiocassette.
- Vasos de plástico, refrescos y una petaca.
- Fotocopias del libreto.
- Dos cartulinas grandes
- Pegamento y rotuladores.
- Periódicos, dominicales y revistas recientes.
- Anuncios sobre bebidas alcohólicas y tabaco publicados recientemente en revistas.

## Actividad 1 - Motivación previa: Los mejores vendedores del mundo 30´

Divida a los asistentes en dos grupos. Cada grupo tiene que hacer un anuncio utilizando la cartulina, revistas, recortes, pegamento, rotuladores, etc. Un grupo lo hará sobre una marca ficticia de cigarrillos y el otro sobre una marca también ficticia de alcohol.

Diga a los dos grupos que se imaginen que trabajan en una empresa puntera de publicidad. Un importante cliente (una empresa tabaquera o de whisky, según cada grupo) les va a contratar para que confeccionen un anuncio publicitario que aparecerá en las principales revistas del país. Debe ser un anuncio impactante que convenza de las "bondades del producto" y cuyos destinatarios principales sean los adolescentes y los jóvenes. Puede orientar a los grupos recordando la sesión 9 de publicidad, en concreto los valores que trata de vender la publicidad (transparencia 2 de esa sesión). Deje de 15 a 20 minutos para que realicen los anuncios.

Ahora se trata de que cada grupo, por turnos, "venda" su anuncio al resto de sus compañeros apelando para ello a algunos de los mitos asociados al alcohol y al tabaco. Por ejemplo: "Mira este whisky que color tan añejo tiene, y su sabor es maravilloso; te permitirá divertirte y ser muy feliz porque te olvidarás de todas las preocupaciones y serás más libre". (Esta presentación puede hacerla un portavoz previamente elegido o varios miembros del grupo que libremente deseen intervenir). El grupo de espectadores, ante cada eslogan o intento de persuasión del publicista, debe contraponer la realidad o los contra argumentos que desmonten los "mensajes ocultos". (Puede servir de orientación la actividad 3 y la transparencia 3 de la sesión 9 de Publicidad). Siguiendo con el ejemplo anterior, el grupo podría contestar: "No es necesario beber para divertirse o ser feliz, tampoco es cierto que te olvides de las preocupaciones y mucho menos que las resuelvas bebiendo whisky".

Deje que los dos grupos interactúen unos 10 o 15 minutos aproximadamente.

La **idea clave** de esta actividad es repasar todo lo relativo al poder de la publicidad y poner a prueba los mitos asociados al tabaco y el alcohol.

## Actividad 2 - Obra de teatro 30´

En esta actividad, a través de varias situaciones dramatizadas, se expone al grupo a factores de riesgo relacionados con el consumo de alcohol y tabaco. En cada una de las situaciones los preadolescentes tienen que poner en práctica distintos recursos y habilidades aprendidos en las sesiones anteriores.

Reparta los libretos entre los actores antes de empezar la dramatización y déjeles tiempo para que lean el papel. El objetivo no es tanto que se lo aprendan de memoria como que capten el sentido de cada escena y se familiaricen con ella. A la hora de representar la obra estarán con el libreto en la mano y lo podrán consultar cuando lo necesiten. Los momentos clave de la representación se indican en letra gris. En estos momentos los preadolescentes tienen que improvisar y poner a prueba "sobre el terreno" las habilidades y recursos personales que han ido aprendiendo en las sesiones anteriores. Observe con atención estas improvisaciones para intervenir cuando sea necesario apoyando y conduciendo el proceso de aprendizaje. En realidad no es imprescindible seguir el libreto al pie de la letra. En función de su criterio y de la voluntad y capacidad de los actores para improvisar, la representación podrá ser más o menos flexible, enriqueciéndola con aportaciones personales. En cada escena los actores deben ser diferentes para dar oportunidad de actuar a la mayoría de los chicos. Es preferible que salgan voluntarios; sino es así, elija a los actores aleatoriamente.

El libreto de la obra a representar se incluye en la Ficha de Trabajo 2.

### Actividad 3 - En corro 30´

Siéntense todos en corro. Es el momento de retomar todo lo que se ha representado y de sacar conclusiones. No olvide que se trata de la última sesión y que debe tener, por tanto, un carácter integrador. Fomente todo lo que pueda el diálogo y aproveche para repasar los contenidos que se han visto en las 11 sesiones anteriores. No se preocupe por el tiempo: este intercambio de ideas puede ser muy enriquecedor y cubrir el objetivo de apuntalar conocimientos y moldear actitudes en un contexto desestructurado, lúdico y dialogante.

Comience preguntando por la representación. Cómo se han sentido, si han considerado las situaciones representadas demasiado artificiales o por el contrario se han “metido en la piel” de los protagonistas. Utilice las escenas como pretextos para sacar temas de debate. He aquí algunos ejemplos de cuestiones que puede poner sobre la mesa para comentar con todo el grupo. En ningún caso se trata de un examen o de una evaluación. El listado que viene a continuación es una sugerencia de temas que pueden dar pie al intercambio de ideas. Adapte este listado a las características y necesidades particulares que haya detectado en su grupo seleccionando aquellas que considere más relevantes para consolidar los aprendizajes.

- ¿A alguno de vosotros, se os ha presentado alguna situación como las que hemos visto?
- ¿Conocéis a alguien que fume mucho? ¿Os ha comentado si le gustaría dejarlo, pero no puede?
- Si os han presionado para beber o fumar: ¿cómo reaccionasteis?, ¿cuáles son las principales dificultades que encontráis para rechazar ofertas?
- ¿Por qué consideráis peligrosos el alcohol, el tabaco y las drogas en general?
- ¿Quién de vosotros se considera pesimista? ¿Qué pensamientos negativos soléis tener? ¿Cómo os sentís cuando pensáis de esa forma? ¿Qué tipo de pensamientos alternativos más racionales se os ocurren?
- ¿Qué tipo de autocomunicación positiva tenéis? ¿Qué cosas positivas te dices a ti mismo? ¿Qué virtudes crees que tienes?
- ¿Quién de vosotros se consideraría asertivo? Solicite ejemplos de situaciones en las que algún chico se haya comportado asertivamente.
- ¿Qué cosas creéis que pueden afectar a la autoestima? ¿Pensáis que tener una buena autoestima es importante?, ¿por qué?
- ¿Qué hacéis normalmente los fines de semana? ¿Pensáis que vuestro tiempo de ocio es adecuado, o no? ¿Cómo podríais mejorar ese tiempo de ocio?. Pida sugerencias de actividades que se pueden llevar a cabo durante el tiempo libre.
- ¿Cómo es la relación con vuestros padres? ¿Alguno de vuestros padres fuma? ¿Alguno de vuestros padres fumaba y lo ha dejado?
- Si habéis tenido alguna conversación con ellos sobre las drogas, ¿de qué habéis hablado? ¿Os han aconsejado algo?
- Si tuvierais algún problema, ¿confiaríais en vuestro padre o madre como hizo Carlos en la obra de teatro?



---

**Actividad 4 – Cierre del Programa**  **30'**

Dependiendo del tiempo que quede puede plantearse alguna actividad lúdica o algún juego para terminar el programa y “dejar un buen sabor de boca”.

Es preferible que sea una actividad física o deportiva. El juego del pañuelo, un partido de futbito atando la pierna derecha de un jugador con la izquierda de otro, un partido de baloncesto con algunos jugadores con los ojos vendados que deben recibir instrucciones de sus compañeros; son sugerencias divertidas que se pueden considerar como un buen cierre del programa.

# FICHA DE TRABAJO 1

## Sociodrama

### Materiales necesarios:

- Pinturas para maquillarse.
- Decorados para las distintas escenas.
- Vasos de plástico, refrescos, una petaca.
- Fotocopias del guión.
- Radiocassette.
- Música.
- Botellas vacías.
- Algo que simule el manillar de una moto.

### Guión

#### Escena 1

Aparece el narrador en escena con un cigarrillo haciendo que fuma. Cuatro miembros del grupo están sentados en el centro. El narrador se dirige al público:

- Narrador: Ahhh, qué rico este cigarro que me estoy fumando. ¡Qué sabor!, ¡Y cómo me está relajando!. ¡Qué gusto!.

Se acerca al grupo de cuatro y hace como si les echara el humo en sus caras. Los chicos tosen.

- Narrador: ¿Pero que os pasa?. ¿Qué es esto?. No sabéis que fumar es un placer. Pone cara de extrañeza e inicia unos pasos de baile mientras canta: Fumar es un placer, fumando espero al hombre que yo quiero... Se dirige al público: ¿Acaso no pensáis que fumar es un placer?. "¡Más alto que no os oigo!". ¿Seguro que no es un placer?. ¿Y por qué se inventaron esas canciones que acabo de cantar?... ¿Entonces por qué hay tanta gente que fuma?... ¿no es bueno para la salud?. Pues fijaros qué curioso. En los anuncios y en la publicidad te dicen que fumar es maravilloso. Mirad.

El narrador da paso a los cuatro actores del centro que comienzan a representar en tono irónico una parodia de un anuncio de cigarrillos. Uno de los chicos está sentado en la silla, medio reclinado y haciendo que fuma. Expulsa el humo hacia arriba, se recrea con ademanes chulescos. Se le acerca una chica:

- Chica: ¡Qué atractivo eres!. ¡Ese cigarrillo te da un aire tan interesante!. Seguro que eres un aventurero, un chico de mundo, un viajero que ha visitado los lugares más fantásticos de la tierra. Me encanta esa forma de fumar, como la de las películas antiguas.

El chico entonces se dirige al público y afirma con aplomo:

- Chico 1: Yo fumo ML, el tabaco de los hombres más fantásticos del mundo, el auténtico sabor de la aventura.

Los otros dos chicos hacen también como que fuman.

- Chico 2: Me gusta fumar esta marca de cigarrillos porque el 0,7% va destinado a ayudar a las ONGs.
- Chico 3: Sí, es guai. Me hace sentir bien ayudar a los demás. ¡Qué cigarrillos más chachis!. ¡Esto si que es una empresa comprometida con los necesitados!. ¡Sólo busca ayudar a los demás!

El narrador entra en escena, "congela" a los actores y se dirige al público:

- Narrador: ¿Creéis que la publicidad dice la verdad?... ¿Qué es lo que pretende entonces la publicidad?... (Aquí deben buscarse respuestas que tengan que ver con lo aprendido en la sesión de publicidad, los mensajes ocultos, etc. Es interesante dejar que los participantes aporten opiniones, pongan ejemplos de otros anuncios que conozcan, etc.).

¿Quién piensa que el tabaco es malo?... ¿Y por qué?... Venga, que no contesten sólo los chicos, y que los padres escuchen. (Aquí se pueden recordar las razones aprendidas en el tablero de la verdad sobre los efectos del tabaco para la salud).

El problema es que empezar a fumar supone correr el riesgo de depender del tabaco, y luego ya no poderlo dejar aunque quieras. ¿Algún padre o alguna madre que fuma ha intentado dejarlo alguna vez y no ha podido?. (Se recogen experiencias de los padres al respecto).

Por eso es importante no empezar a fumar. Pero además de la publicidad hay otras presiones que nos incitan a fumar. Mirar por ejemplo lo que les pasó a estos chicos el otro día cuando acababan de salir del cole e iban tranquilamente por la calle. (El narrador da paso a la siguiente representación).

## Escena 2

Tres Protagonistas: Daniel, Nicolás y Elisa; cuatro actores secundarios (Juan, Pablo, Beatriz, Luis). Los tres protagonistas van charlando sobre cosas de clase mientras caminan y cuatro compañeros (los actores secundarios) les abordan.

Juan: Qué pasa tíos, ¿dónde vais?.

Daniel: Pues poca cosa, íbamos a la casa de Elisa a jugar con la Game Boy.

Luis: ¿Por qué no os venís con nosotros al salón de juegos?. Han puesto una máquina nueva buenísima.

Elisa: Yo es que no tengo dinero y la verdad, para mirar...

Luis: Bueno, pues estamos allí un rato y ya está. Además este (señala a Pablo con la cabeza y baja un poco el tono de voz) tiene cigarrillos que le ha mangado a su padre.

Nicolás: Bufff, yo paso, paso de ese rollo.

Pablo: Tú te lo pierdes, nadie te va a obligar, pero podéis venir y estamos allí un rato, todavía es pronto.

Nicolás: Venga vale, vamos con vosotros y estamos hasta las siete.

En el salón de juegos. Están sentados medio en corro, algunos apoyados contra una pared.

Beatriz: Aquí se puede fumar sin que nadie te agobie ni te diga nada. Además no tenemos peligro de que nos vea alguien conocido, algún padre.

Elisa: Mi madre dice que fumar es muy malo y que te engancha como si fuera una droga.

Pablo: Sí, mi padre también dice que es malo, pero yo le he pillado alguna vez fumando a escondidas. Lo que traigo se lo he mangado a él.

Nicolás: Mi padre antes fumaba y lo dejó. Lo pasó fatal. Estaba de mal humor y siempre tenía hambre. Dice que a veces soñaba que fumaba un cigarrillo.

Juan: Eso es una exageración, parece que estáis hablando de drogadictos o de esos alcohólicos que salen en algunas pelis y que acaban mal de la cabeza, tampoco es para tanto.

Pablo: Saca una cajetilla medio vacía y se la enseña a Daniel. Toma. Vamos a fumarnos un pito que ya somos mayores. ¿O pensáis seguir siendo niños el resto de vuestra vida?

Daniel: No, gracias; no quiero fumar (Decir no asertivamente).

Beatriz: Junto con Pablo, insistiendo los dos. Venga tíos que por un cigarrillo no va a pasar nada, no os vais a morir.

- Nicolás: No; no quiero fumar (Decir no y Disco rayado).
- Luis: Acompañado de Juan, siguen insistiendo: No se lo vamos a decir a vuestros papás, y además este tiene chicles de menta para disimular el aliento a tabaco.
- Daniel: No, he dicho que no quiero fumar (Decir no y Disco rayado).
- Pablo: Pues venga, tú Elisa. No seas así. Si tu madre fuma no te podrá decir nada a ti.
- Elisa: No, yo tampoco fumo. (Decir no y Disco rayado).
- Juan: Junto a sus compañeros siguen insistiendo y presionando. ¡Qué niñatos!. No se puede hacer ningún plan con vosotros. ¿Qué hay de malo en fumar un simple cigarro?. No os vais a morir por un cigarro, digo yo.
- Nicolás: No; no quiero fumar (Decir no y Disco rayado).
- Pablo: Tendiendo un cigarrillo a Elisa. Pues haz una cosa Elisa, toma uno, te lo guardas y te lo fumas tu sola en otro momento.
- Elisa: No, ya os he dicho que no. (Decir no y Disco rayado).

Entra el narrador en escena. Pregunta al público:

- Narrador: ¿Qué os ha parecido?. Habéis podido ver que sí es posible mantenerse firme y no dejarse arrastrar por los demás. Tan solo hay que tener muy claro que las decisiones debes tomarlas tú mismo y no dejar que los demás decidan por ti, ni dejarse engañar tampoco por lo que te cuenta la publicidad.

Hemos visto cosas muy interesantes sobre el tabaco, los efectos dañinos que tiene sobre la salud, cómo trata de engañarnos la publicidad y cómo nuestros compañeros pueden presionarnos para que empecemos a fumar. ¿Sabéis que el alcohol también es una droga?. Se dirige al grupo que ha participado en el programa: Bueno, vosotros sí lo sabéis porque lo habéis visto antes hace unas semanas, pero ¿lo saben nuestros padres?. ¿Quién se lo puede contar?. Venga, que alguien nos cuente qué efectos puede tener el abuso de alcohol.

En los ensayos previos se habrá repasado todo lo relativo a este tema expuesto en la sesión 1, incluso se habrá acordado qué miembros del grupo hablarán y transmitirán la información. Debe contarse brevemente por qué el alcohol es una droga, qué efectos tiene sobre el organismo y cuáles son los peligros de su abuso.

El narrador retoma la palabra después de la intervención de los chicos.

- Narrador: ¿Sabéis lo que les pasó a unos amigos de mi primo el otro día?. Son un poco más mayores que vosotros. Pero no mucho más, apenas un par de años. ¿Queréis que os lo cuente?... ¡Nooo!, vaya rollo, ya está bien de hablar, ¿verdad?. Vamos a dejar que nos lo cuenten ellos. Señala a cuatro miembros del grupo que van a representar la siguiente escena que es la simulación de un accidente de motocicleta por culpa del exceso de alcohol.

### Escena 3

Los cuatro están con las camisas por fuera del pantalón, y algo sucias, el pelo revuelto y sentados en lo que podría ser un parque público, un poco escondidos detrás de una mata; tienen botellones vacíos de cerveza y vasos de plástico; alguno también simula que está fumando un cigarrillo. Su forma de hablar es un poco incoherente como si hubieran bebido mucho alcohol, pero sin exagerar y sin incurrir en algo que sea grotesco o que pueda incitar a la risa. Hablan entre ellos:

- Nando: ¡Jo tíos!, vaya punto nos estamos cogiendo.
- Edu: Y que lo digas tío, menuda pasada.
- Lola: Pues yo ahora le voy a dar al calimocho.

- Nando: Eso, que es viernes y hay que aprovechar.
- Merche: Y encima ya hemos terminado los exámenes y estamos de vacaciones, es que no me lo puedo creer tíos.
- Edu: Oye, cuando nos ventilemos todo el calimocho podríamos irnos al pueblo de mi primo que ahora están en fiestas y hay verbena hasta las dos, creo.
- Nando: Pero por la carretera general con la moto no podemos ir, imagínate si nos pillan así de puestos.
- Lola: ¿Y por qué no vamos por ese camino que va paralelo a la general?; hay que desviarse un poco pero está casi todo asfaltado.
- Merche: ¡Vale! ¡Vamos! ¡Vamos!

Se levantan y se sientan de dos en dos en unas sillas que se habrán dispuesto como si fueran dos motos. Simulan que van conduciendo sin casco, hablando entre ellos, riéndose, adelantándose mutuamente y haciendo tonterías. Después de un rato representarán un accidente con la moto al chocar entre ellos; caen al suelo. Tres de ellos se quejan. Uno permanece quieto y tumbado en el suelo boca abajo; pueden maquillarse y ponerse algo de pintura roja en la camisa simulando sangre, rasguños en la cara, etc. Se percatan de que Merche no se mueve y se asustan. Se acercan a ella, la zarandean; nada. Uno de los chicos recuerda que lleva un móvil y llama por teléfono pidiendo ayuda. (A partir de aquí dependerá de los recursos con los que se cuente y del tiempo del que se disponga para dar más duración a la escena; puede dramatizarse la llegada de una ambulancia y de la policía, un hospital, unos médicos que atienden en una cama a la chica. Los padres y/o profesores pueden representar los papeles de médicos, policías, etc).

- Aparece el narrador: Qué fuerte ¿verdad?. Se ponen los pelos de punta viendo cosas como ésta. Merche tuvo mucha suerte. Mi primo me contó que sólo tuvo contusiones y pérdida de conciencia. Los médicos dijeron que se había dado un golpe en la cabeza y que un poco más y no lo cuenta. ¿Y sabéis que es lo peor de todo?; que esto que acabamos de ver no es teatro; es real como la vida misma y ocurre continuamente. Y muchos chicos no tienen tanta suerte. Los accidentes de ciclomotor primero, y cuando se tiene edad para tener carnet de conducir, pues más accidentes de coche y de motos de gran cilindrada.

#### Escena 4

- Narrador: Con el alcohol pasa como con el tabaco. También la publicidad nos presiona para que bebamos, y nuestra cultura mediterránea, y nuestros amigos. Pero mirar lo que les pasó a estos chicos el otro día.

El mimo da entrada a tres actores protagonistas: Nuria, Eva y Carlos y cinco secundarios: David, Jorge, Silvia, Marta y Rubén que representarán la siguiente escena. Están en un guateque o fiesta. Hay vasos de plástico y botellas vacías de refrescos. Suena un radio-casette.

- Nuria: Junto con Eva, dirigiéndose al grupo. Esta fiesta está guay. Yo es la primera vez que vengo a una de estas así, con música y tanta gente.
- David: Bueno no está mal, pero podía ser mejor. Le guiña un ojo a Jorge y dándole un codazo: ¿Verdad que sí?.
- Silvia: Junto con Marta y Rubén y entre risas: Si, no está mal, pero le faltaría algo para estar mejor. Algo que le diera un poco de chispa. Y que diera un poco de marcha.
- Jorge: Chispa, marcha, mmm..., ¡me parece que os estáis refiriendo a esto! Saca una pequeña petaca.
- David: Hemos traído una petaca con ginebra para mezclar con la cocaola.
- Rubén: Así, en los vasos de plástico nadie se va a dar cuenta.
- Marta: Yo sólo he probado el alcohol una vez. En Navidad cuando brindamos con cava después de las uvas. Nada, un mareillo.
- Silvia: Rubén y yo un día que estábamos en casa haciendo deberes encontramos unas botellitas de estas pequeñas de las ferias. Eran de su hermano mayor.

- Rubén: Abrimos alguna para probar que tal sabían. Empezamos por una de licor de fresa que tenía un color rojo chulísimo. Y luego después abrimos otras dos. Eran dulces pero sabían a alcohol, un poco asqueroso.
- Silvia: A mi la de fresa me gustó pero las otras ¡puajjj!. Después estábamos un poco mareados. Me gustaría probar que tal sabe con coca-cola.
- Jorge: ¡Venga vamos a ponernos un poco!. ¡Seguro que lo pasamos bien!.
- Carlos: Pues yo prefiero pasarlo bien sin beber eso. Señala la petaca con el dedo.
- Eva: Yo no sé, por un lado podemos probarlo, pero por otro...
- Rubén: Venga no seáis aburridos, que lo podemos pasar bien.
- Nuria: Yo no quiero, paso (Decir no).
- David: Haciendo como que se sirve un poco de la petaca en su vaso de plástico y tendiéndoselo después a Nuria. Tú sólo pruébalo a ver que te parece.
- Nuria: Si ya sé cómo sabe. He probado una vez el vino y también la cerveza. Y no me gusta mucho el sabor, la verdad.
- David: Insistiendo. Pero esto es distinto. Ya verás.
- Nuria: No, paso (Disco rayado).
- David: Por un trago no va a pasar nada.
- Nuria: No, no, paso (Disco rayado).
- Jorge: Vamos Nuria, seguro que Eva también se anima y bebe un trago.
- Nuria: Que no, paso (Disco rayado).
- Eva: Yo creo que también paso.
- Silvia: Dirigiéndose a Eva, Nuria y Carlos. Vosotros tres sois unos aburridos y vamos a pasar de vosotros. No os vamos a tener en cuenta para nada. Se sirven de la petaca Jorge, David, Silvia y Marta.
- Carlos: Conmigo tampoco contéis.

Todos los actores excepto Carlos salen de la escena. Aparece fugazmente el narrador, que "congela" y comenta al auditorio:

- Narrador: Ahora Carlos se ha quedado un poco preocupado porque teme perder a sus amigos. Camina hacia su casa y se queda pensando y pensando.

Mientras el mimo habla Carlos va andando como si fuera por la calle, meditabundo y con la mirada baja; simula que abre la puerta de su casa y se sienta junto a una mesa. Y aquí aparece el padre de Carlos (un actor adulto, que puede ser un profesor o un padre); entra en escena.

- Padre: ¡Hola Carlos!. Ya estoy en casa. ¿Qué tal todo?. ¿Dónde está mamá?.
- Carlos: Ha salido a hacer unos recados. Oye papá, quería hablar contigo.
- Padre: Se acerca y se sienta junto a Carlos. Dime hijo.
- Carlos: Si todo el mundo bebe alcohol, ¿no crees que en realidad no debe ser tan malo como dicen mis profesores?.
- Padre: No, no todo el mundo bebe alcohol; ni mucho menos. ¿Recuerdas el día que me enseñaste los libros nuevos del cole?. Había uno en el que me parece recordar que venían unas estadísticas sobre el consumo de alcohol, ¿te parece que lo veamos un momento?.

Carlos: Vale. Se levanta y coge un ejemplar del libro. Lo abre por la sesión de Información de bebidas alcohólicas y lee en alto la pregunta 7 del "Tablero de la Verdad". ¿Entonces es malo beber?.

Padre: Es malo abusar del alcohol. Y muchísima gente no sabe controlar la bebida y se pasa. Además tú y los chicos y chicas de tu edad estáis todavía madurando y el alcohol hace más daño a vuestro cerebro y a vuestros órganos que están en formación.

El narrador aparece en escena y tras "congelar" a los actores pregunta al grupo que ha seguido el programa si conocen otras razones por las que no es conveniente beber. Si tienen problemas en recordar los datos, alguien puede leer las razones más importantes.

Carlos: ¿Y el tabaco?. Aunque parece ser que es malo ¿por qué sigue fumando tanta gente?.

Padre: La nicotina es una sustancia del tabaco que provoca dependencia, convirtiendo el hábito de fumar en una auténtica adicción. Las personas acaban dependiendo del tabaco y siguen fumando en contra de su voluntad.

Carlos: ¿En contra de su voluntad?.

Padre: Sienten una necesidad de fumar muy fuerte y si no lo hacen se sienten mal. Si preguntaras a la gente que fuma a quien le gustaría dejarlo, la mayoría te diría que sí, pero que no pueden, están como esclavizados por el tabaco.

Carlos: Pero por fumar uno o dos cigarrillos no te va a pasar nada, ni te va a entrar cáncer de pulmón ni nada de eso.

Padre: Efectivamente. El peligro de fumar un cigarrillo no es tanto de salud como psicológico.

Carlos: ¿Psicológico?.

Padre: Los primeros cigarrillos suelen provocar siempre síntomas muy desagradables: mareos, náuseas, vómitos y dolor de cabeza. Aparte del sabor horrible del humo. Sin embargo, superado ese asco inicial e insistiendo con más cigarrillos, uno se acaba enganchando y su cuerpo empieza a depender de esa sustancia y a necesitarla. Luego será cada vez más difícil dejarlo, aunque quieras. Entonces ya no será un cigarrillo, serán muchos y el riesgo será evidente.

De nuevo el narrador "congela" a los actores y se dirige al grupo para preguntarle por las consecuencias del hábito tabáquico. Es el momento de recordar la sesión 2 y en concreto los problemas sanitarios que genera el tabaco.

Carlos: Pero si mis amigos fuman o beben: ¿qué hago yo?. ¿No me verán como un bicho raro?. Yo no quiero quedarme sin mis mejores amigos...

Padre: Serías un bicho raro si fueras el único que no fuma o no bebe; pero como hemos visto antes, hay muchísima gente de tu edad que no fuma ni bebe. Si además como dices son tus mejores amigos, deben aceptarte como eres, sin condiciones. Si van contigo porque también fumas o bebes y pasan de ti porque no lo haces no pueden ser buenos amigos tuyos. Son amigos de conveniencia que no respetan las decisiones que hayas tomado sobre llevar una vida sana. Son amigos por interés, no amigos de verdad.

Carlos: Pero a veces es tan difícil. Tener que elegir, sentirse rechazado...

Padre: Por supuesto. Estoy de acuerdo contigo. Pero la vida tiene en ocasiones situaciones difíciles en las que hay que elegir. Y son decisiones muy delicadas. Por un lado, lo que tú quieres realmente. Por otro, lo que quieren los demás que hagas. Y el miedo a ser rechazado por no hacer lo que te piden. Pero debes quererte a ti mismo, debes ser tú mismo. La gente te querrá por lo que eres y por tu independencia, no por ser un borrego que no tiene criterio propio y se deja llevar. Bueno, basta de charla. ¿Qué te parece si vemos esa peli que hemos alquilado en el videoclub?

Los dos se levantan y se van.

Narrador: No olvidéis que podemos rechazar ofertas para beber y fumar, podemos poner a prueba y cuestionar la publicidad, podemos buscar apoyo en nuestros padres, podemos hacer muchísimas cosas para divertirnos sin necesidad de beber y fumar. Espero que os haya gustado esta actuación.

## FICHA DE TRABAJO 2

### Libreto de la obra de teatro

#### Acto I Escena 1ª

Tres protagonistas: Daniel, Nicolás y Elisa y cuatro actores secundarios (Juan, Pablo, Beatriz, Luis). El resto del grupo permanece como público. Salen del colegio por la tarde. En el patio, los tres protagonistas van charlando sobre cosas de clase mientras salen a la calle y cuatro compañeros (los actores secundarios) les abordan.

- Juan: Qué pasa tíos, ¿dónde vais?.
- Daniel: Pues poca cosa, íbamos a la casa de Elisa a jugar con la Game Boy.
- Luis: ¿Por qué no os venís con nosotros al salón de juegos?. Han puesto una máquina nueva buenísima.
- Elisa: Yo es que no tengo dinero y la verdad, para mirar...
- Luis: Bueno, pues estamos allí un rato y ya está. Además este (señala a Pablo con la cabeza y baja un poco el tono de voz) tiene cigarrillos que le ha mangado a su padre.
- Nicolás: ¡Bufff!, yo paso, paso de ese rollo.
- Pablo: Tú te lo pierdes, nadie te va a obligar, pero podéis venir y estamos allí un rato, todavía es pronto.

#### Acto I Escena 2ª

En el salón de juegos. Están sentados medio en corro, algunos apoyados contra una pared.

- Beatriz: Aquí se puede fumar sin que nadie te agobie ni te diga nada. Además no tenemos peligro de que nos vea alguien conocido, algún padre.
- Elisa: Mi madre dice que fumar es muy malo y que te engancha como si fuera una droga.
- Pablo: Sí, mi padre también dice que es malo, pero yo le he pillado alguna vez fumando a escondidas. Lo que traigo se lo he mangado a él.
- Nicolás: Mi padre antes fumaba y lo dejó. Lo pasó fatal. Estaba de mal humor y siempre tenía hambre. Dice que a veces soñaba que fumaba un cigarrillo.
- Juan: Eso es una exageración, parece que estáis hablando de drogadictos o de esos alcohólicos que salen en algunas pelis y que acaban mal de la cabeza, tampoco es para tanto.
- Pablo: Saca una cajetilla medio vacía y se la enseña a Daniel. Toma. Vamos a fumarnos un pito que ya somos mayores, ¿o pensáis seguir siendo niños el resto de vuestra vida?.
- Daniel: Debe rechazar la oferta utilizando las estrategias y habilidades aprendidas a lo largo del programa.
- Beatriz: Junto con Pablo, insistiendo los dos. Venga tíos que por un cigarrillo no va a pasar nada, no os vais a morir.
- Nicolás: Disco rayado
- Luis: Acompañado de Juan, siguen insistiendo. No se lo vamos a decir a vuestros papás, y además este tiene chicles de menta para disimular el aliento a tabaco.
- Daniel: Disco rayado



- Pablo: Pues venga, tú Elisa. No seas así. Si tu madre fuma no te podrá decir nada a ti.
- Elisa: Rechaza la oferta
- Juan: Junto a sus compañeros siguen insistiendo y presionando. ¡Qué niños!, no se puede hacer ningún plan con vosotros. ¿Qué hay de malo en fumar un simple cigarro?. No os vais a morir por un cigarro, digo yo.
- Nicolás: Junto a sus compañeros sigue rechazando la oferta.
- Pablo: Tendiendo un cigarrillo a Elisa. Pues haz una cosa Elisa, toma uno, te lo guardas y te lo fumas tu sola en otro momento.
- Elisa: Vuelve a rechazar la oferta.

## ACTO II Escena 1ª

En un guateque o fiesta de cumpleaños en casa de alguno de los protagonistas.

Vasos de plástico, bebidas refrescantes, suena música en un radiocassette. Otros tres actores protagonistas: Nuria, Eva y Carlos y cinco secundarios (David, Jorge, Silvia, Marta y Rubén).

- Nuria: Junto con Eva, dirigiéndose al grupo. Esta fiesta está guay. Yo es la primera vez que vengo a una de estas así, con música y tanta gente.
- David: Bueno no está mal, pero podía ser mejor. Le guiña un ojo a Jorge y dándole un codazo: ¿Verdad que sí?
- Silvia: Junto con Marta y Rubén y entre risas. Si, no está mal, pero le faltaría algo para estar mejor. Algo que le diera un poco de chispa. Y que diera un poco de marcha.
- Jorge: Chispa, marcha, immmm!... ¡me parece que os estáis refiriendo a esto!.Saca una pequeña petaca.
- David: Hemos traído una petaca con ginebra para mezclar con la cocacola.
- Rubén: Así, en los vasos de plástico nadie se va a dar cuenta.
- Marta: Yo sólo he probado el alcohol una vez. En Navidad cuando brindamos con cava después de las uvas. Nada, un mareillo.
- Silvia: Rubén y yo un día que estábamos en casa haciendo deberes encontramos unas botellitas de esas pequeñas de las ferias. Eran de su hermano mayor.
- Rubén: Abrimos alguna para probar que tal sabían. Empezamos por una de licor de fresa que tenía un color rojo chulísimo. Y luego después abrimos otras dos. Eran dulces pero sabían a alcohol, un poco asqueroso.
- Silvia: A mí la de fresa me gustó pero las otras ¡puajjjj!. Después estábamos un poco mareados. Me gustaría probar qué tal sabe con cocacola.
- Jorge: ¡Venga vamos a ponernos un poco!. ¡Seguro que lo pasamos bien!.
- Carlos: Pues yo prefiero pasarlo bien sin beber eso. Señala la petaca con el dedo.
- Eva: Yo no sé, por un lado podemos probarlo, pero por otro...
- Rubén: Venga no seáis aburridos que lo podemos pasar bien.
- Nuria: Rechaza la oferta.
- David: Haciendo como que se sirve un poco de la petaca en su vaso de plástico y tendiéndoselo después a Nuria. Tú sólo pruébalo a ver que te parece.
- Nuria: Si ya sé cómo sabe. He probado una vez el vino y también la cerveza. Y no me gusta mucho el sabor, la verdad.

- David: Insistiendo. Pero esto es distinto. Ya verás.
- Nuria: Disco rayado.
- David: Por un trago no va a pasar nada.
- Nuria: Disco rayado.
- Jorge: Vamos Nuria, seguro que Eva también se anima y bebe un trago.
- Nuria: Disco rayado.
- Eva: Yo creo que paso.
- Silvia: Dirigiéndose a Eva, Nuria y Carlos. Vosotros tres sois unos aburridos y vamos a pasar de vosotros. No os vamos a tener en cuenta para nada. Se sirven de la petaca Jorge, David, Silvia y Marta.
- Carlos: Rechaza la oferta

## ACTO II Escena 2ª

Carlos después de la fiesta se ha quedado un poco triste y pensativo. Tiene miedo a ser considerado un bicho raro por sus amigos y que éstos pasen de él por no querer beber alcohol. Por otro lado, tampoco le apetece beber y menos aún sentirse obligado a hacerlo. Una lucha se está produciendo en su interior: ser él mismo y hacer lo que le dicta su conciencia, o ceder y formar parte del grupo y sentirse uno más entre sus colegas. Carlos está en su cuarto dándole vueltas a todo esto cuando vuelve su padre del trabajo. Decide entonces hablar con él y buscar consejo.

El papel de padre de Carlos puede hacerlo el monitor o algún chico mayor.

- Padre: ¡Hola Carlos!. Ya estoy en casa. ¿Qué tal todo?. ¿Dónde está mamá?.
- Carlos: Ha salido a hacer unos recados. Oye papá, quería hablar contigo.
- Padre: Se acerca y se sienta junto a Carlos. Dime hijo.
- Carlos: Si todo el mundo bebe alcohol, ¿no crees que en realidad no será tan malo como dicen mis profesores?.
- Padre: No, no todo el mundo bebe alcohol. Ni mucho menos. ¿Recuerdas el día que me enseñaste los libros nuevos del cole?. Había uno en el que me parece recordar que venían unas estadísticas sobre el consumo de alcohol, ¿te parece que lo veamos un momento?.
- Carlos: Vale. Se levanta y coge un ejemplar del libro. Lo abre por la sesión de Información de bebidas alcohólicas y lee en alto la pregunta 7 del "Tablero de la Verdad".
- ¿Entonces es malo beber?.
- Padre: Es malo abusar del alcohol. Y muchísima gente no sabe controlar la bebida y se pasa. Además, tú y los chicos y chicas de tu edad estáis todavía madurando y el alcohol hace más daño a vuestro cerebro y a vuestros órganos que están en formación.
- Mira, como tenemos aquí público (mira al grupo) vamos a preguntar si conocen otras razones por las que no es conveniente beber. Dirigiéndose al grupo pregunta por la información aparecida en la sesión sobre bebidas alcohólicas. Si el grupo tiene problemas en recordar esa información, se pueden revisar los puntos más importantes.
- Carlos: ¿Y el tabaco?. Aunque parece ser que es malo, ¿por qué sigue fumando tanta gente?.
- Padre: La nicotina es una sustancia del tabaco que provoca dependencia, convirtiendo el hábito de fumar en una auténtica adicción. Las personas acaban dependiendo del tabaco y siguen fumando en contra de su voluntad.
- Carlos: ¿En contra de su voluntad?.

- Padre: Sienten una necesidad de fumar y si no lo hacen se sienten muy mal. Si preguntaras a la gente que fuma a quien le gustaría dejarlo, la mayoría te diría que sí, pero que no pueden, que están como esclavizados por el tabaco.
- Carlos: Pero por fumar uno o dos no te va a pasar nada, ni te va a entrar cáncer de pulmón ni nada de eso.
- Padre: Efectivamente, el peligro de fumar un cigarrillo no es tanto de salud como psicológico.
- Carlos: ¿Psicológico?
- Padre: Los primeros cigarrillos suelen provocar siempre síntomas muy desagradables: mareos, náuseas, vómitos y dolor de cabeza. Aparte del sabor horrible del humo. Sin embargo, superado ese asco inicial e insistiendo con más cigarrillos, uno se acaba engancho y el cuerpo empieza a depender de esa sustancia y a necesitarla. Luego será cada vez más difícil dejarlo, aunque quieras. Y entonces ya no será un cigarrillo, serán muchos y el riesgo será evidente. Preguntemos al grupo.

Nuevamente se dirige al grupo para preguntar por las consecuencias del hábito tabáquico. Es el momento de echar un vistazo a la sesión sobre el tabaco y en concreto a los problemas sanitarios que genera.

- Carlos: Pero si mis amigos fuman o beben, ¿qué hago yo?. ¿No me verán como un bicho raro?. Yo no quiero quedarme sin mis mejores amigos...
- Padre: Serías un bicho raro si fueras el único que no fuma o no bebe, pero como hemos visto antes hay muchísima gente de tu edad que no fuma ni bebe. Si, además como dices, son tus mejores amigos, deben aceptarte como eres, sin condiciones. Si van contigo sólo porque fumas o bebes y pasan de ti si no lo haces no pueden ser buenos amigos tuyos. Son amigos de conveniencia que no respetan tus decisiones sobre llevar una vida sana. Son amigos por interés, no amigos de verdad.
- Carlos: Pero a veces es tan difícil tener que elegir, sentirse rechazado...
- Padre: Por supuesto. Estoy de acuerdo contigo, pero la vida tiene en ocasiones situaciones difíciles en las que hay que elegir. Y son decisiones muy delicadas. Por un lado, está lo que quieres tú realmente. Por otro lado, lo que quieren los demás que hagas y el miedo a ser rechazado por no hacer lo que te piden. Pero debes quererte a ti mismo, debes ser tú mismo. La gente te querrá por lo que eres y por tu independencia, no por ser un borrego que no tiene criterio propio y se deja llevar.

Bueno, basta de charla. ¿Qué te parece si vemos esa peli que hemos alquilado en el videoclub?.

Los dos se levantan y se van.

**Evaluación**



## Relación de escalas para la evaluación del programa Nexus

Escala	Dimensiones evaluadas	Nº de ítems	Puntuación máxima
OTL	Ocio y tiempo libre	4 ítems	
VPS-F	Vínculos familiares	13 ítems	65 puntos
VPS-E	Vínculos escolares	12 ítems	60 puntos
A-ICE	Autoestima Inteligencia emocional Control emocional	14 ítems	Autoestima 35 puntos I. emocional 35 puntos
HPV-HR	Habilidades para la vida Habilidades de resistencia	13 ítems	65 puntos
CSE monitor	Agresividad, control emocional comportamiento social	11 ítems	Agresividad 15 puntos C. emocional 15 puntos C. social 25 puntos
HC	Consumo de drogas	8 ítems	
IC-RPG	Intenciones de consumo Reacción a la presión del grupo	9 ítems	I. consumo 20 puntos R. presión grupo 25 puntos
CN	Creencias normativas	15 ítems	Ext. consumo 20 puntos Desap. percibida 40 puntos
ACT	Actitudes	15 ítems	75 puntos
PR	Percepción del riesgo	7 ítems	28 puntos
CE	Consecuencias esperadas o expectativas sobre los efectos de las drogas	15 ítems alcohol 10 ítems tabaco	Alcohol 75 puntos Tabaco 50 puntos
Evaluación del proceso	Evaluación del proceso	19 ítems	Contenidos 60 puntos Otros aspectos 35 puntos

## ESCALA OTL

1. ¿Estás satisfecho con la forma en la que ocupas actualmente tu tiempo libre?

- Muy satisfecho	
- Satisfecho	
- No sé, difícil de decir	
- Insatisfecho	
- Muy insatisfecho	

2. Señala las actividades que realizas habitualmente en tu tiempo libre.

- Estar con mis amigos/as	
- Ver la televisión	
- Escuchar música	
- Jugar con ordenadores o videojuegos	
- Leer	
- Ir al cine o al teatro	
- Ir a conciertos	
- Hacer deporte	
- Realizar alguna actividad artística o cultural	
- Ver algún espectáculo deportivo	
- Otras ¿Cuáles?	

3. ¿Qué actividades te gustaría hacer en tu tiempo libre?.

.....

.....

.....

4. Señala si perteneces a algunos de los siguientes clubes o asociaciones.

- Deportivo	
- Juvenil	
- Religioso	
- Cultural	
- Recreativo o de ocio y tiempo libre	
- Ecologista	
- Humanitario	
- Otros ¿Cuáles?	

## ESCALA VPS-F

1. ¿Cómo te llevas con los siguientes miembros de tu familia?

	No existe tal persona	Muy bien	Bien	Regular	Mal	Muy mal
1. Con tu madre						
2. Con tu padre						
3. Con tus hermanos						

2. ¿En qué medida es importante para ti llevarte bien con los siguientes miembros de tu familia?

	No existe tal persona	Muy importante	Importante	Moderadamente importante	Poco importante	Nada importante
4. Con tu madre						
5. Con tu padre						
6. Con tus hermanos						



3. A continuación te presentamos una serie de afirmaciones relativas a la vida en familia. Marca la casilla con la que estés más de acuerdo y que más se ajuste a tu caso.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	No estoy seguro	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
7. Mis padres tienen una norma muy estricta según la cual yo no debo fumar ni beber alcohol					
8. Respeto las normas que me ponen mis padres					
9. Me asustaría que mis padres descubrieran que he consumido drogas					
10. Mis padres saben con quién voy y lo que hago cuando estoy fuera de casa					
11. Puedo contar con el apoyo de mis padres si lo necesito					
12. Para mí es importante hacer felices a mis padres					
13. Con frecuencia hablo con mis padres de las tareas escolares					

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

**Ítems 1 a 6.** Muy importante (5 puntos), importante (4 puntos), moderadamente importante (3 puntos), poco importante (2 puntos), nada importante (1 punto), no existe tal persona (no puntuar y no considerar para el cálculo de la media).

**Ítems 7 a 13.** Totalmente de acuerdo (5 puntos), de acuerdo (4 puntos), no estoy seguro (3 puntos), en desacuerdo (2 puntos), totalmente en desacuerdo (1 punto).

A más puntuación, mayor vínculo familiar.

## ESCALA VPS-E

A continuación te presentamos una serie de afirmaciones relativas a la vida escolar. Marca la casilla con la que estés más de acuerdo y que más se ajuste a tu caso.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	No estoy seguro	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Para mi es importante ir bien en el colegio					
2. No me importaría mentir a un profesor					
3. En ocasiones faltó a las clases del colegio sin causa justificada					
4. Mucho de lo que hago en el colegio no tiene nada que ver con la vida real					
5. Los profesores me tratan bien en el colegio					
6. Me llevo bien con los demás alumnos					
7. Normalmente me siento bastante bien en el colegio					
8. La mayor parte de lo que hacemos en el colegio es aburrido					
9. Estoy deseando marcharme del colegio					
10. En el colegio aprendo cosas útiles e interesantes					
11. Tengo suerte de ir a un buen colegio					
12. No me gusta aprender cosas como lo hacemos en el colegio					

**Modo de valoración e interpretación de los resultados:**

**Puntuación directa:** afirmaciones 1, 5, 6, 7, 10 y 11. Totalmente de acuerdo (5 puntos), de acuerdo (4 puntos), no estoy seguro (3 puntos), en desacuerdo (2 puntos), totalmente en desacuerdo (1 punto).

**Puntuación inversa:** afirmaciones 2, 3, 4, 8, 9 y 12. Totalmente de acuerdo (1 punto), de acuerdo (2 puntos), no estoy seguro (3 puntos), en desacuerdo (4 puntos), totalmente en desacuerdo (5 puntos).

**Puntuación máxima:** 60 puntos. A más puntuación, mayor vínculo y compromiso con la escuela.

## ESCALA A-ICE

1. Señala la casilla con la que estés más de acuerdo sobre las siguientes afirmaciones referidas a ti mismo.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Difícil de decir	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas					
2. Me gusta mi aspecto físico					
3. La mayoría de los chicos y chicas de mi edad son más listos que yo					
4. Creo que tengo una serie de buenas cualidades					
5. Soy torpe para los deportes					
6. Me gusta mi forma de ser					
7. Creo que soy una persona simpática y alegre					
8. A menudo me pongo nervioso/a por nada					
9. Me cuesta ver el lado positivo de las cosas					
10. Me doy ánimos cuando algo me sale mal					
11. Me preocupo mucho por cosas tontas					
12. Con frecuencia pienso que no valgo para nada					
13. Para mi es horrible que las cosas me salgan mal					
14. A menudo me siento triste					

---

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

**Autoestima**

**Puntuación directa:** afirmaciones 1, 2, 4, 6 y 7. Totalmente de acuerdo (5 puntos), de acuerdo (4 puntos), difícil de decir (3 puntos), en desacuerdo (2 puntos), totalmente en desacuerdo (1 punto).

**Puntuación inversa:** afirmaciones 3 y 5. Totalmente de acuerdo (1 punto), de acuerdo (2 puntos), difícil de decir (3 puntos), en desacuerdo (4 puntos), totalmente en desacuerdo (5 puntos).

**Puntuación máxima de autoestima:** 35 puntos. A mayor puntuación, más autoestima.

**Inteligencia y control emocional**

**Puntuación directa:** afirmación 10. Totalmente de acuerdo (5 puntos), de acuerdo (4 puntos), difícil de decir (3 puntos), en desacuerdo (2 puntos), totalmente en desacuerdo (1 punto).

**Puntuación inversa:** afirmaciones 8, 9, 11, 12, 13 y 14. Totalmente de acuerdo (1 punto), de acuerdo (2 puntos), difícil de decir (3 puntos), en desacuerdo (4 puntos), totalmente en desacuerdo (5 puntos).

**Puntuación máxima de inteligencia y control emocional:** 35 puntos. A mayor puntuación, más inteligencia y control emocional.

## ESCALA HPV-HR

1. A continuación te presentamos una serie de afirmaciones sobre la forma de pensar o de comportarse de las personas. Marca la casilla que más se ajuste a tu forma de pensar o de actuar.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	No estoy seguro	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Con frecuencia hago lo primero que se me viene a la cabeza					
2. Cuando se meten conmigo lo mejor es ser agresivo y atacar					
3. Me da vergüenza decirles cosas agradables a los demás					
4. Cuando hay que resolver un problema, merece la pena pararse a pensar					
5. Sé cómo "decir no" cuando me piden algo que no quiero hacer					
6. La publicidad de alcohol y tabaco oculta los perjuicios que ocasiona consumir estos productos					
7. Cuando me critican me siento atacado y respondo con agresividad					
8. Normalmente tomo las decisiones pensando en las consecuencias					
9. Si alguien me molesta, le pido que deje de hacerlo					
10. Cuando decido algo pienso en lo que es mejor para mi salud y no en lo que piensan o dicen los demás					
11. Cuando alguien me critica me callo y no sé que hacer					
12. La publicidad trata de vender como sea					
13. Cuando decido algo, no me importa lo que piensen mis amigos					

---

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

**Puntuación directa:** afirmaciones 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12 y 13. Totalmente de acuerdo (5 puntos), de acuerdo (4 puntos), no estoy seguro (3 puntos), en desacuerdo (2 puntos), totalmente en desacuerdo (1 punto).

**Puntuación inversa:** afirmaciones 1, 2, 3, 7 y 11. Totalmente de acuerdo (1 punto), de acuerdo (2 puntos), no estoy seguro (3 puntos), en desacuerdo (4 puntos), totalmente en desacuerdo (5 puntos).

**Puntuación máxima:** 65 puntos. A mayor puntuación, más habilidades para la vida y para resistir la presión social.

## ESCALA PARA EL MONITOR CSE

1. Por favor, conteste con qué frecuencia se producen los siguientes comportamientos en cada uno de los miembros del grupo. Rellene una ficha por cada preadolescente.

Clave personal:	Dos primeras letras del primer apellido				
	Dos primeras letras del segundo apellido				
	Número del mes de nacimiento				
	Año de nacimiento				

	Nunca o casi nunca	A veces	Difícil de decir	Con frecuencia	Siempre o casi siempre
<b>Comportamientos agresivos</b>					
1. Discute con sus compañeros y con el monitor					
2. Amenaza o insulta a sus compañeros					
3. Se pelea con sus compañeros					
<b>Control emocional</b>					
4. Se muestra nervioso o ansioso					
5. Parece muy preocupado					
6. Se enfada fácilmente					
<b>Comportamiento social</b>					
7. Se relaciona fácilmente con los demás					
8. Sus compañeros le hacen caso					
9. Le gusta estar con sus compañeros					
10. Se muestra independiente en su relación con los demás					
11. Cooperar con sus compañeros					

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

**Puntuaciones directas:** items 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10 y 11. Nunca o casi nunca (1 punto), a veces (2 puntos), difícil de decir (3 puntos), con frecuencia (4 puntos) y siempre o casi siempre (5 puntos).

**Puntuaciones inversas:** items 4, 5 y 6. Nunca o casi nunca (5 puntos), a veces (4 puntos), difícil de decir (3 puntos), con frecuencia (2 puntos) y siempre o casi siempre (1 punto).

**Comportamientos agresivos**

**Puntuación máxima: 15 puntos.** A mayor puntuación, más agresividad.

**Control emocional**

**Puntuación máxima: 15 puntos.** A mayor puntuación, más control emocional.

**Comportamiento social**

**Puntuación máxima: 25 puntos.** A mayor puntuación, mejor comportamiento social.



## ESCALA HC

1. ¿Has fumado tabaco alguna vez?

Si	
No	

2. Si fumas o has fumado, ¿a qué edad empezaste? ..... años

3. ¿Alguien fuma en tu casa?

Mi padre	
Mi madre	
Mis hermanos	
Nadie	

4. ¿Algunos de tus amigos fuman?

No, ninguno	
Algunos	
La mayoría	
Todos	

5. ¿Has consumido bebidas alcohólicas alguna vez?

Si	
No	

6. Si has probado el alcohol, ¿a qué edad empezaste? ..... años

7. ¿Alguien consume bebidas alcohólicas habitualmente en tu casa?

Mi padre	
Mi madre	
Mis hermanos	
Nadie	

8. ¿Algunos de tus amigos consumen bebidas alcohólicas?

No, ninguno	
Algunos	
La mayoría	
Todos	

## ESCALA IC-RPG

1. ¿Hasta qué punto consideras probable hacer cada una de las siguientes cosas en el próximo año? (... o en los próximos dos años)

	Muy probable	Probable	No estoy seguro	Improbable	Muy improbable
1. Probar el tabaco por curiosidad					
2. Aceptar ofertas de cigarrillos					
3. Fumar habitualmente					
4. Fumar un cigarrillo si mis amigos me desafían a hacerlo					
5. Fumar porque mis amigos fuman					
6. Beber alcohol habitualmente los fines de semana					
7. Aceptar invitaciones de bebidas alcohólicas					
8. Beber alcohol cuando me apetezca					
9. Beber alcohol cuando salga con mis amigos para que no piensen que soy un bicho raro					

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

Todos los ítems se puntúan de forma directa. Muy probable (5 puntos), probable (4 puntos), no estoy seguro (3 puntos), improbable (2 puntos), muy improbable (1 punto).

Intenciones de consumo

Ítems: 1, 3, 6 y 8. Puntuación máxima: 20 puntos. A mayor puntuación, más intención de consumir drogas.

Reacción a la presión del grupo

Ítems: 2, 4, 5, 7 y 9. Puntuación máxima: 25 puntos. A mayor puntuación, más susceptibilidad a la presión del grupo para consumir drogas.

## ESCALA CN

1. ¿Cuántos adolescentes españoles crees que hacen cada una de las siguientes cosas?

	Menos del 25%	Entre el 25% y el 50%	Entre el 51% y el 75%	Más del 75%	No lo sé
1. Fumar a diario					
2. Consumir bebidas alcohólicas todos los fines de semana					
3. Emborracharse alguna vez en la vida					
4. Probar el cánnabis (porros, hachís, marihuana)					
5. Conducir o ser pasajero de un vehículo conducido por alguien bajo los efectos del alcohol					

2. ¿En qué medida desaprobaban las siguientes personas el que tú fumaras cigarrillos?

	Lo desaprobaban muchísimo	Lo desaprobaban bastante	Lo desaprobaban	Lo desaprobaban ligeramente	No lo desaprobaban
6. Tus amigos					
7. Tus compañeros de clase					
8. Otras personas de tu edad de tu colegio					
9. Tus padres					
10. Tus profesores					

¿En qué medida desaprobarían las siguientes personas el que tú consumieras bebidas alcohólicas?

	Lo desaprobarían muchísimo	Lo desaprobarían bastante	Lo desaprobarían	Lo desaprobarían ligeramente	No lo desaprobarían
6. Tus amigos					
7. Tus compañeros de clase					
8. Otras personas de tu edad de tu colegio					
9. Tus padres					
10. Tus profesores					

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

Creencias sobre la extensión del consumo

**Ítems 1, 2 y 5.** Menos del 25% (4 puntos), entre el 25% y el 50% (3 puntos), entre el 51% y el 75% (2 puntos), más del 75% (4 puntos), no lo sé (0 puntos).

**Ítems 3 y 4.** Entre el 25% y el 50% (4 puntos), menos del 25% (3 puntos), entre el 51% y el 75% (2 puntos), más del 75% (1 punto), no lo sé (0 puntos).

**Puntuación máxima: 20 puntos.** A mayor puntuación, más ajustada a la realidad es la percepción sobre la extensión del consumo de drogas entre los iguales.

Desaprobación percibida

**El resto de los ítems (6 al 15),** se puntúan de la misma forma: lo desaprobarían muchísimo (4 puntos), lo desaprobarían bastante (3 puntos), lo desaprobarían (2 puntos), lo desaprobarían ligeramente (1 punto), no lo desaprobarían (0 puntos).

**Puntuación máxima: 40 puntos.** A mayor puntuación, más desaprobación percibida del consumo de drogas por parte de los iguales y de los principales adultos de referencia.

## ESCALA ACT

1. A continuación te presentamos una serie de afirmaciones que hace la gente. Marca la casilla que más se ajuste a tu forma de pensar y con la que estés más de acuerdo.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	No estoy seguro	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. El alcohol ayuda a hacer amigos					
2. En la vida hay que probar de todo, y también las drogas					
3. El tabaco es una droga tan peligrosa como cualquier otra					
4. Beber alcohol es algo normal en la gente joven					
5. Fumar tabaco y consumir alcohol te ayuda a parecer más mayor					
6. Quien prueba las drogas acaba lamentándolo					
7. Consumir drogas es divertido					
8. Probar las drogas es perder el control de tu vida					
9. El alcohol ayuda a superar los problemas					
10. Los adolescentes no deberían probar las drogas					
11. Beber mucho alcohol es signo de fortaleza					
12. Llevar una vida sana pasa por no fumar cigarrillos					
13. Beber alcohol sólo los fines de semana no es perjudicial para la salud					
14. Hay bastantes cosas mucho más arriesgadas que probar las drogas					
15. Emborracharse sólo es un problema si se va a conducir					

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

**Puntuación directa:** afirmaciones 3, 6, 8, 10 y 12. Totalmente de acuerdo (5 puntos), de acuerdo (4 puntos), no estoy seguro (3 puntos), en desacuerdo (2 puntos), totalmente en desacuerdo (1 punto).

**Puntuación inversa:** afirmaciones 1, 2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 14 y 15. Totalmente de acuerdo (1 punto), de acuerdo (2 puntos), no estoy seguro (3 puntos), en desacuerdo (4 puntos), totalmente en desacuerdo (5 puntos).

**Puntuación máxima:** 75 puntos. A mayor puntuación, una actitud más contraria al consumo de drogas.

## ESCALA PR

¿En qué medida consideras un riesgo hacer cada una de las siguientes cosas?

	Ningún riesgo	Poco riesgo	Riesgo moderado	Gran riesgo	No lo sé
1. Fumar un paquete de tabaco diario					
2. Tomarse una o dos copas de alcohol al día					
3. Tomarse cinco o más copas de alcohol cada día del fin de semana					
4. Fumar cánnabis (porros, hachís, marihuana) de vez en cuando					
5. Fumar cánnabis (porros, hachís, marihuana) habitualmente					
6. Consumir otras drogas ilegales (éxtasis, heroína, cocaína, etc.) de vez en cuando					
7. Consumir otras drogas ilegales (éxtasis, heroína, cocaína, etc.) habitualmente					

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

Todos los items se puntúan del mismo modo. Ningún riesgo (1 punto), poco riesgo (2 puntos), riesgo moderado (3 puntos), gran riesgo (4 puntos), no lo sé (0 puntos).

**Puntuación máxima: 28 puntos.** A mayor puntuación, mayor percepción del riesgo asociada al consumo de drogas.

## ESCALA CE

1. ¿En qué medida consideras probable que te pasen cada una de las siguientes cosas si consumes bebidas alcohólicas?

	Muy probable	Probable	No estoy seguro	Improbable	Muy improbable
1. Tener problemas de salud					
2. Meterme en riñas, discusiones o peleas					
3. Tener problemas con mis padres					
4. Tener mareos, náuseas y vómitos					
5. Sufrir accidentes					
6. Tener problemas de dinero					
7. Ponerme triste o demasiado eufórico					
8. Tener problemas con mis amigos					
9. Hacer y decir tonterías y volverme desagradable					
10. Faltar a clase y tener problemas con los estudios					
11. Tener más amigos					
12. Sentirme más tranquilo o relajado					
13. Pasármelo mejor					
14. Olvidar mis problemas					
15. Tener más confianza y ser más abierto					



## ESCALA CE

¿En qué medida consideras probable que te pasen cada una de las siguientes cosas si fumas cigarrillos?

	Muy probable	Probable	No estoy seguro	Improbable	Muy improbable
16. Tener problemas de salud					
17. Cansarme con más facilidad					
18. Tener problemas de dinero					
19. Tener mareos, náuseas y vómitos					
20. Tener problemas con mis padres					
21. Oler mal y tener los dedos y los dientes amarillos					
22. Tener problemas con mis amigos					
23. Ser más popular					
24. Sentirme más tranquilo o relajado					
25. Pasármelo mejor					

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

**Puntuación directa:** ítems 1 al 10 y 16 al 22. Muy probable (5 puntos), probable (4 puntos), no estoy seguro (3 puntos), improbable (2 puntos) y muy improbable (1 punto).

**Puntuación inversa:** ítems 11 al 15 y 23 al 25. Muy probable (1 punto), probable (2 puntos), no estoy seguro (3 puntos), improbable (4 puntos) y muy improbable (5 puntos).

**Puntuación máxima:** 28 puntos. A mayor puntuación, mayor percepción del riesgo asociada al consumo de drogas.

**Puntuación máxima:** 125 puntos. A mayor puntuación, peores expectativas acerca de las consecuencias de las drogas.

## EVALUACIÓN DEL PROCESO

### 1. Señale cómo se han desarrollado las sesiones del programa

Sesión	¿Se ha realizado la sesión?		Duración (minutos)	Grado en el que se han abordado los contenidos e ideas clave de cada sesión				
	Si	No		Muy alto	Alto	Moderado	Bajo	Muy bajo
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

### 2. Señale cómo se ha desarrollado el programa en los siguientes aspectos:

	Muy bueno	Bueno	Moderado	Deficiente	Muy deficiente
1. Interés del monitor en el programa					
2. Interés de los preadolescentes en el programa					
3. Grado de fidelidad a lo programado					
4. Grado de comunicación, discusión e intercambio de ideas en el grupo					
5. Grado de participación de los preadolescentes					
6. Grado de práctica de las habilidades objeto de aprendizaje					
7. Clima del grupo					

Modo de valoración e interpretación de los resultados:

Muy bueno o muy alto (5 puntos), bueno o alto (4 puntos), moderado (3 puntos), deficiente o bajo (2 puntos), muy deficiente o muy bajo (1 punto).

Puntuación máxima para el grado en que se han abordado los contenidos del programa: 60 puntos.

Puntuación máxima para otros aspectos del programa: 35 puntos.

En ambos casos, a mayor puntuación, mejores resultados en la evaluación del proceso.

# Bibliografía

- Andreola B. A. (1984). *Dinámica de grupo*. Santander. Sal Terrae.
- Becoña E. (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid. Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Caballo, V. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid. Siglo XXI de España.
- Catalano R. F. y Hawkins J. D. (1996). The social development model: A theory of antisocial behavior. En Hawkins J. D. (Ed.). *Delinquency and crime. Current theories*. Cambridge. Cambridge University Press.
- Ceps (2003). *Banco de instrumentos para la evaluación de intervenciones preventivas*. Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.
- Cuijpers P. (2002). Revisión de las características que incrementan la eficacia de los programas de prevención escolares en base a la evidencia. *Idea Prevención*, 25: 86–98.
- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (2002). *Encuesta sobre drogas a la población escolar, 2000. Informe número 5 del Observatorio Español sobre Drogas*. Madrid. Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Discover. *Aprendiendo a vivir. Nivel inicial y niveles 1 a 8. Guía y sistema total de apoyo para el profesor y libro del alumno (2002)*. Bilbao. Edex.
- Ferrer X. y Alonso J. M. (1987). *El sociodrama y otras técnicas dramáticas en la prevención del abuso de drogas. Aspectos teóricos y revisión bibliográfica*. I Conferencia Europea de Educación para la Salud. Madrid.
- Fishbein, M. y Azjen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Goleman D. (1999). *Inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós.
- Hawkins J. D. y Weis J. G. (1985). The social development model: An integrated approach to delinquency prevention. *Journal of Primary Prevention*, 6: 73–97.
- Hawkins J. D., Catalano R. F. y Miller J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112: 64–105.
- Heras M. D., Martínez F., Pérez Mulet E., San Román P. y Alonso, O. *Material de apoyo para la aplicación del programa Discover. Niveles 5 a 8*. En <http://www.jcyl.es/crd>.
- Hostie R. (1990). *Técnicas de dinámica de grupo*. Madrid. ICCE.

- Jessor R. y Jessor S. L. (1977). *Problem behavior and psychosocial development: A longitudinal study of youth*. San Diego, California. Academic Press.
- Jessor R. y Jessor S. L. (1980). A social-psychological framework for studying drug use. En: Lettieri D., Sayers M. y Pearson H. W. (Eds.). *Theories on drug abuse*. Rockville, Maryland. NIDA.
- Kandel D. B. (1975). Stages in adolescent involvement in drug use. *Science*, 190: 912–924.
- Kandel D. B. (1980). Developmental stages in adolescent drug involvement. En: Lettieri D., Sayers M. y Pearson H. W. (Eds.). *Theories on drug abuse*. Rockville, Maryland. NIDA.
- Kaplan, H. B. (1972). Toward a general theory of psychosocial deviance: The case of aggressive behavior. *Social Science and Medicine*, 6: 593–617.
- Kaplan, H. B. y Peck, B. M. (1992). Self-rejection, coping style, and mode of deviant response. *Social Science Quarterly*, 73: 909–919.
- Luengo M. A., Otero J. M., Romero E. y Gómez-Fragüela J. A. (1996). Efectos de la necesidad de búsqueda de sensaciones sobre la involucración en el consumo de drogas de los adolescentes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 86: 679–833.
- Luengo M. A., Romero E., Gómez – Fragüela J.A., Guerra A y Lence M. (1999). *La Prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: Análisis y evaluación de un programa*. Madrid. Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio del Interior y Universidad de Santiago de Compostela.
- Luengo M. A., Gómez – Fragüela J.A., Garra A. y Romero E. (2002). *Construyendo Salud. Promoción del Desarrollo Personal y Social. Guía del profesor y del alumno*. Madrid. Junta de Castilla y León. Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio del Interior y Universidad de Santiago de Compostela.
- Martínez F. (2001). Prevención familiar del consumo de drogas. *Trastornos Adictivos*, 3 (4): 263–279.
- Motos T. (1978). El sociodrama como procedimiento para solucionar creativamente problemas sociales. *Innovación creadora*, 8: 3–26.
- Newcomb M. D. y McGee L. (1991). Influence of sensation seeking on general deviance and specific problem behaviors from adolescence to young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61: 614–628.
- Pallarés M. (1990). *Técnicas de grupo para educadores*. Madrid. ICCE.
- Shapiro L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños (una guía para padres y maestros)*. Madrid. Grupo Zeta.
- Simons R. L., Conger R. D. y Whitbeck L. B. (1988). A multistage social learning model of the influences of family and peers upon adolescent substance abuse. *Journal of Drug Issues*, 18: 293–315.
- Smith, M. J. (1977). *Cuando digo no me siento culpable*. Madrid. Grijalbo.
- Tobler N. S., Roona M. R., Ochshorn P., Marshall D. G., Streke A. V. y Stackpole K. M. (2000). School-based adolescent drug prevention programs: 1998 Meta-analysis. *Journal of Primary Prevention*, 20, 275–336.
- Wood P. B., Cochran J K, Pfefferbaum B y Arneklev B. J. (1995). Sensation-seeking and delinquent substance use: An extension of learning theory. *The Journal of Drug Issues*, 25: 173–193.
- Zuckerman M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge. Cambridge University Press.



OBRA SOCIAL