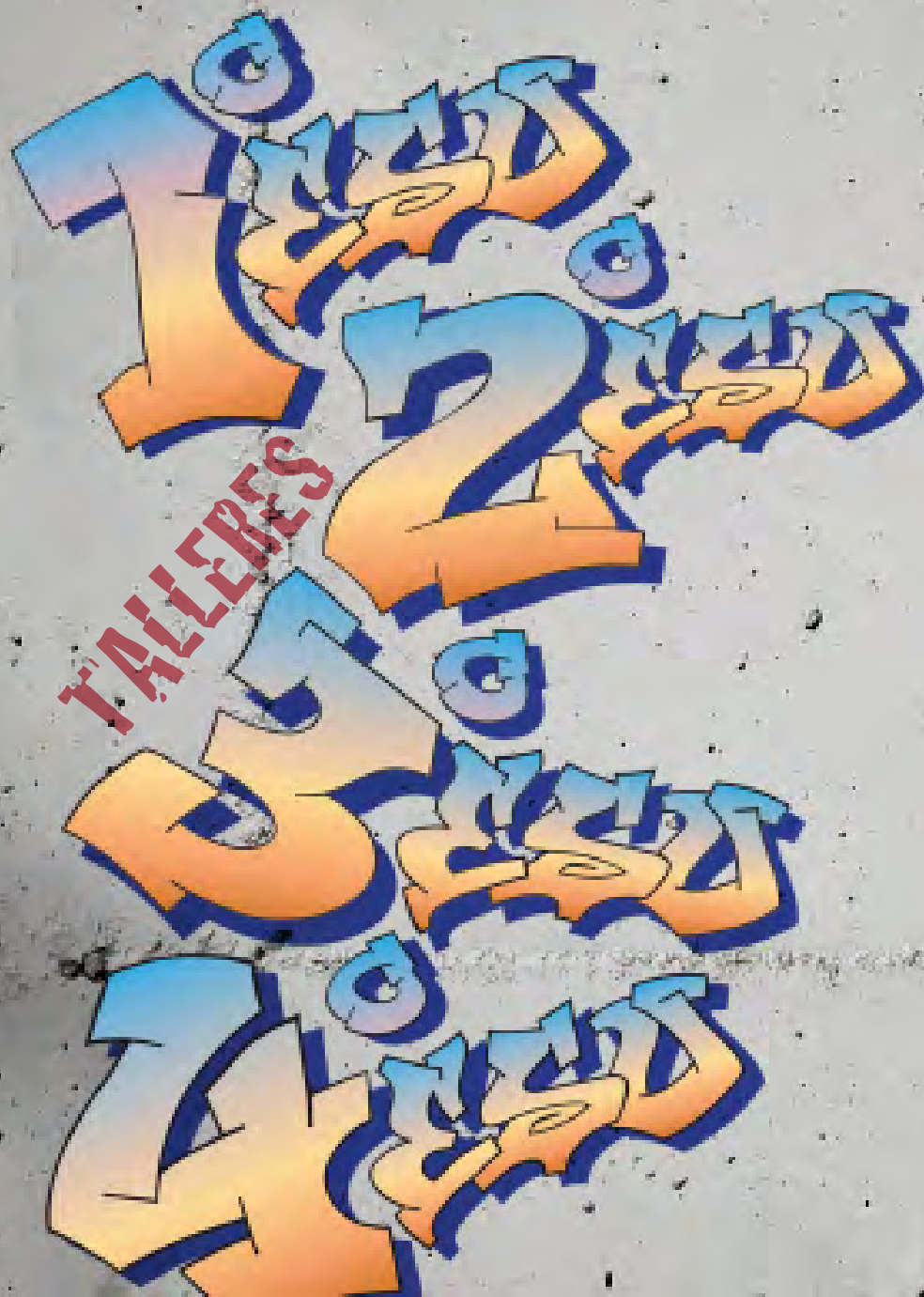


PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS

ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO



CACI JELLANO
VALENCIANO

INTRODUCCIÓN

¿A qué nos referimos con un programa de prevención escolar de las drogodependencias?

TITULARIDAD
Y ENTIDADES
INTERVINIENTES

OBJETIVOS

FUNDAMENTOS LEGALES

MARCO
TEÓRICO

Orientaciones para
EQUIPO DE DIRECCIÓN
de los centros.

FAMILIA:
1. Apuntes
para el tutor.
2. SOFAD

MATERIALES
Y ACTIVIDADES
COMPLEMENTARIOS
para departamentos.

DOCUMENTOS
DE APOYO Y
FORMACIÓN
PARA EL TUTOR
investigaciones,
audiovisuales, etc.

EVALUACIÓN

SESIONES DE REFUERZO para el
tutor/a de lo trabajado el curso anterior.

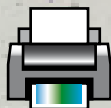


Ayuntamiento
de Alicante

1º TALLERES

1ª ACTIVIDAD

INFLUENCIA SOCIAL
Y TOMA DE DECISIONES.
¿Nos dejamos llevar?



2ª ACTIVIDAD

TOMAR
DECISIONES SALUDABLES

3ª ACTIVIDAD

ANÁLISIS
DEL PROCESO DE
TOMA DE DECISIONES

4ª ACTIVIDAD

GUÍA
RESPIRAS?
SOBRE TABACO



Introducción

Madurar es el camino hacia la autonomía. Es el proceso que va de una vida dependiente y determinada por las decisiones de los adultos sobre el niño y la niña a ir adquiriendo a medida que se crece más capacidad para tomar decisiones propias.

Es a partir de la pubertad cuando empiezan a ensayar esa autonomía; ya son los propios adolescentes los que se tienen que enfrentar a situaciones en las que tienen que decidir qué hacer sin la presencia de los padres y madres.

Facilitarles herramientas para reconocer las influencias que reciben, los aspectos que determinan sus decisiones, les ayudará a ser más críticos. Ensayar el proceso de toma de decisiones razonadas y conocer las diferencias entre decisiones impulsivas, razonadas y por hábito les ayudará a reflexionar sobre su modo de actuar.

Además proponemos relacionar la toma de decisiones con el inicio de consumo de tabaco y facilitarles información sobre esta sustancia para que dispongan de más elementos para decidir con criterio.

Los **objetivos** que planteamos para este curso son:

- Analizar los propios valores.
- Analizar la influencia de los valores sobre nuestras acciones.
- Analizar la red personal de contactos.
- Analizar el proceso de toma de decisiones razonadas.
- Fomentar el sentido crítico de los alumnos frente a la presión de grupo.
- Informar sobre el tabaco, proceso de convertirse en fumador, efectos, dependencia...

Para ello, hemos elaborado **4 actividades** para realizar la primera por el tutor o la tutora, de carácter introductorio, dos por educadores/as del Plan Municipal sobre Drogodependencias del Ayuntamiento de Alicante y otra a realizar otra vez por el tutor o tutora para concluir y reforzar los mensajes.

Hay que entender las actividades no de manera aislada, sino como un todo que se complementa. Conocer que están haciendo unos y otros ayudará a reforzar los objetivos.

1ª ACTIVIDAD

INFLUENCIA SOCIAL Y TOMA DE DECISIONES. ¿Nos dejamos llevar?

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

A partir de los 12 años los niños y niñas empiezan a tomar sus propias decisiones. Hacerles reflexionar sobre este hecho y sobre cómo se toman las decisiones, qué cosas nos influyen, qué debe ser importante para nosotros y no dejarnos llevar en contra de nuestros intereses, son aspectos sobre los que queremos incidir. En esta primera actividad queremos que reconozcan el papel que juega la influencia social en nuestras decisiones y que reconozcan que cosas son verdaderamente importantes para ellos y ellas.

Objetivos

- Reflexionar sobre la influencia social.
- Analizar los valores propios que cada alumno/a quiere conservar y fomentar.
- Reforzar valores positivos de salud, cuidado personal, valores pro-sociales.

Materiales

- Pantalla y reproductor de dvd
- Corto sobre INFLUENCIA SOCIAL
- Corte sobre PRESIÓN DE GRUPO
- Texto: Investigación sobre la influencia social de Vasily Klucharev.

Duración

Una clase lectiva.

1 Presentación del programa

Presentación del programa de prevención de las drogodependencias en el que van a participar los alumnos y alumnas de la clase, que va a constar de 4 sesiones: la actual, luego dos con educadores/as del Ayuntamiento y por último otra sesión con el/la propio tutor/a.

2 Presentación de la actividad

Esta actividad se llama ¿Nos dejamos llevar? Y lo que pretende es que los alumnos y alumnas comprendan cómo lo más fácil y normal para las personas es hacer lo que hace la mayoría, lo hacemos de manera inconsciente. Muchas veces son cosas sin importancia o incluso que nos beneficia y, otras veces, hacemos lo que dice o hace la mayoría en contra de nuestras propias ideas.

3 Visionado y análisis de los cortos

Corto sobre Influencia Social:

COMENTARIO DEL VÍDEO:

¿Qué ha pasado?

¿Creéis que esto es así?

Poner ejemplos de cosas que hacemos como los demás a veces sin importancia y otras veces en contra de nuestras ideas:

- ir al cine porque la mayoría así lo quiere,
- quedar para estudiar aunque no me apetece,
- quedar para ir al parque aunque tengo que estudiar pero no quiero perderme estar con los amigos,
- cuando nuestro grupo de amigos deja de lado a un compañero o compañera,
- jugar al fútbol aunque no me guste,
- participar en alguna gamberrada por no estar separado del grupo...





Corto sobre Presión Social:

En esta ocasión lo que le pasa al protagonista de la acción es que al final opina o dice que opina como la mayoría. Nuestras opiniones están también influidas por la de los demás, nos dejamos llevar por la opinión de la mayoría, (si hay posibilidad sería interesante y divertido que ellos mismos hagan ese experimento fuera del aula y que luego lo cuenten a la clase).

PREGUNTAS A LA CLASE SOBRE EL VÍDEO:

¿Qué ha pasado?

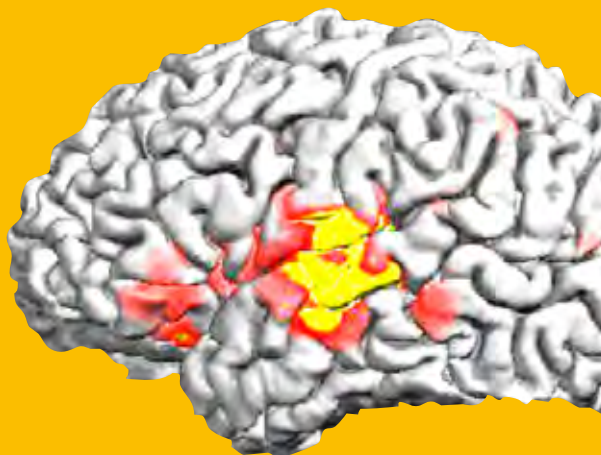
¿Creéis que esto es así?

Poner ejemplos:

opiniones sobre un profesor/a, opiniones sobre un alumno/a, cuando una cosa está de moda la mayoría la quiere o la valora positivamente (algún juego, un estilo de ropa, etc.).

4

Lectura y comentario de textos



Investigación sobre la influencia social y conformismo de Vasily Klucharev. (Lo más conveniente es narrarlo a modo de cuentacuento)

Según Vasily Klucharev y sus colegas de la Radboud University Nijmegen (Holanda), en un estudio publicado en la revista Neuron, cuando la conducta (opinión, etc.) de una persona es diferente a la de la mayoría, sus neuronas le envían una señal que inicia un proceso que culmina con un cambio de comportamiento para igualarse al resto.

Según estos autores, cuando una persona se da cuenta de que su conducta se aleja de la del grupo, su cerebro produce una respuesta a la del error de predicción (haciéndole sentirse mal) que le indica que debe alterar ese patrón para el futuro.

Partiendo de esta hipótesis, estos científicos elaboraron un experimento en el que 21 mujeres debían puntuar lo atractivos que les resultaban 222 rostros femeninos. Después de hacerlo, les mostraban la calificación que tenían como media cada una de esas caras en Europa.

Mientras examinaban estas calificaciones europeas, el cerebro de las participantes era observado mediante resonancia magnética funcional. En especial, los investigadores prestaban atención a dos zonas del cerebro:

- *Región rostral singular, encargada del aprendizaje por refuerzo (sentirse bien) y de las respuestas vinculadas con los errores que, al hacernos sentir mal, nos hace tener la necesidad de ajustar una acción cuando el objetivo no se ha alcanzado.*
- *Núcleo acumbens, que interviene en el aprendizaje social y cuya actividad modula las recompensas inesperadas.*

Esta resonancia reflejó que cuando las participantes tenían una opinión diferente a la del grupo, es decir, a la opinión media europea, la región rostral singular se activaba, así como otras áreas cerebrales relacionadas con el procesamiento de errores.

A su vez, el núcleo acumbens se apagaba, junto con otras áreas vinculadas con la recompensa.

A los 30 minutos de haberles enseñado la opinión del grupo de europeas, se les pidió que calificaran de nuevo el atractivo de cada rostro y, tal y como era de esperar, la opinión grupal moduló los juicios de las participantes incluso sin que el grupo estuviera físicamente presente. De tal manera que las nuevas valoraciones de las participantes en el experimento se parecían más a las valoraciones que habían hecho las europeas.

Los investigadores observaron además que cuando mayor era la discrepancia entre la puntuación de un sujeto y la otorgada por el grupo, más cambiaban su valoración para acercarse a la mayoría.

5

Conclusión y elaboración de LISTA DE VALORES

Todo lo dicho nos lleva a concluir que es conveniente tener claro lo que para nosotros es importante y no dejarnos llevar en contra de esos valores personales.

Por ejemplo: Si para nosotros es importante cuidarnos, estar sanos, tenemos que tener claro que cuando seamos mayores o cuando nos ofrezcan no vamos a fumar aunque lo hagan nuestros amigos o lo haga mucha gente.

Por último se propone al alumnado hacer una lista de cosas que son importantes para ellos y ellas y que quieren defender aunque la presión social o el grupo esté en contra.

Ejemplo: la salud, la familia, los estudios, la buena relación con los demás, ser feliz, practicar algún hobby, ser buenos compañeros...



2ª ACTIVIDAD

TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Responsable de aplicar la actividad

Educador o educadora enviado por el Plan Municipal de Drogodependencias de la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento a los IES y colegios interesados.

Introducción

La salud es un valor, que si se tiene como tal, debe orientar las decisiones: decidir que hacer para cuidarnos y cuidar a los otros.

En el proceso de maduración, de ir alcanzando cuotas de autonomía, se va ensayando y aplicando la capacidad de cuidarse, de estar sanos.

Entendemos la salud no sólo como la ausencia de enfermedad sino como la capacidad para mantenerse en buen estado físico, psíquico y social.

Objetivos de la actividad

- Reflexionar sobre el concepto y el valor salud.
- Ensayar decisiones saludables.

Materiales

- Reproductor de DVD
- Cortometraje EL TRIÁNGULO DE LA SALUD del programa La Nevera de la Concejalía de Juventud
- Pizarra.

Duración

Una hora lectiva.

1 Introducción

PRESENTACIÓN. Repaso de la sesión anterior: Nuestro entorno y las personas que nos rodean nos influyen cuando decidimos hacer una cosa. Estas influencias pueden ayudarnos pero también pueden perjudicarnos si van en contra de nuestros valores. El otro día hicisteis una lista con aquellas cosas que más importancia tenían para vosotros/as.

¿Quién puso la salud o cuidarse como uno de esos valores?

(contar y anotar en la pizarra)

¿Quién puso mejorar como persona, madurar, estudiar...?

(contar y anotar en la pizarra)

¿Quién tener más amigos, la familia...? (contar y anotar en la pizarra)

Todos son aspectos de la salud... porque ...

¿Qué es la salud?

Torbellino de ideas que se anotan en la pizarra.

Vamos a ver un vídeo que nos explica lo que es la salud.

2 Visionado del video

Visionado de “El triángulo de la salud”

del programa La Nevera de la Concejalía de Juventud.

Se puede parar la imagen o repetir secuencias si resulta de interés.

Parar en “...en la actualidad tenemos un concepto global de la salud, físico, psíquico y social...” y preguntar que quiere decir.

Parar en “...elegir como protegerse y cuidar su vida...” repetir y preguntar que quiere decir.

Tras el visionado repetimos la pregunta ¿Qué es la salud?

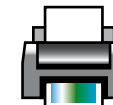
¿Qué componentes la integran?

¿Cómo conseguimos llevar una vida saludable? TOMANDO DECISIONES QUE ME AYUDEN A CUIDARME.

3 Trabajo en grupos

Pedimos al **grupo** que **de viva voz**, den ejemplos de decisiones que mejoran la salud en sus distintos aspectos y las anotamos en la pizarra.

Decisión	Aspecto de la salud que mejora
Lavarme los dientes	físico
Estudiar	mental
Charlar con los amigos	social



A continuación, se les pide que pongan ejemplos de decisiones que perjudiquen su salud (pelearse, contestar mal, fumar, no lavarse, comer marranadas, no estudiar, ver muchas horas la televisión, vida sedentaria...).

4 Explicar la diferencia entre uso y abuso

Hay conductas que en unas circunstancias son saludables y en otras no o que para unas personas es bueno y para otras no. por ejemplo:

Ver la TV un rato puede ser distraído y ayudar a descansar la mente, instructivo,...

Sin embargo, si se abusa ya no es tan saludable. Es la diferencia entre uso y abuso.

Entre todos, vamos a poner mas ejemplos de uso y abuso, donde uso es beneficioso para uno mismo y abuso es perjudicial para la salud:

Video-juegos, medicamentos, alcohol, chucherías, azúcar....

5 Análisis de actividades de ocio y tiempo libre saludable

Se propone a los alumnos/as analizar su tiempo libre. Con tormenta de ideas, anotar en la pizarra qué hacen, y de todas las actividades, cuáles son saludables y que faceta de la salud potencian principalmente (las relaciones sociales, el desarrollo personal e intelectual y/o la condición física).

A continuación vamos a especificar en qué debemos mejorar:

Los sedentarios hacer más actividad, los que no leen o no se cultivan intelectualmente qué hacer, los aislados buscar actividades que les faciliten relaciones sociales, los aburridos buscar actividades gratificantes,....

6 Buscar actividades de ocio en la Guía de Ocio para Jóvenes de Alicante

Visionar el PDF, seleccionando en grupo las actividades que ellos quieran.

3ª ACTIVIDAD

ANÁLISIS DEL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

Responsable de la aplicación

Educador o educadora enviado por el Plan Municipal de Drogodependencias de la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento a los colegios interesados.

Introducción

A partir de los 12 años ya tienen más autonomía a la hora de decidir cuestiones que les atañen a ellos mismos: ropa, amigos, en qué ocupar el tiempo libre, la asignatura optativa que elegir...

La manera en la que decidimos, y el tipo de decisiones que adoptamos, están ligados a múltiples condicionamientos. En el proceso de decidir algo estamos influidos por muchas personas, a veces a consciencia y muchas veces sin darnos cuenta. Cuanto más conscientes seamos de quién influye en nuestras decisiones, más libre seremos.

Además tomar decisiones de manera razonada es una habilidad que resulta muy valiosa a lo largo de toda la vida, y es un proceso que puede aprenderse

En esta sesión vamos a ejemplificar con una situación sencilla e intrascendente, cómo se puede complicar esa toma de decisiones. Así mismo, veremos qué es lo que nos influye y finalmente en qué consiste ese proceso.

Objetivos

- Conocer los pasos para tomar una decisión razonada.
- Diferenciar las decisiones impulsivas, las tomadas por hábito y las razonadas.

Materiales

- DVD BANCO DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción: "La familia"
- DVD RETOMEMOS, de EDEX: "Dudar en exceso perjudica la salud"
- CORTOMETRAJE: Tabaquismo, de Huevotartoon.
- Documento sobre las investigaciones de Joseph R. DiFranza relativo a que la nicotina genera adicción desde los primeros cigarrillos.
- Ordenador, proyector y pizarra.

Duración

Una hora lectiva.

1 Recordamos lo trabajado

En muchas ocasiones, esta influencia social nos lleva a hacer cosas que hace la mayoría, algunas sin importancia, otras beneficiosas para nosotros y, otras, debido a esta influencia social, nos dejamos llevar y tomamos decisiones en contra de nuestros valores personales. Cuando somos pequeños son los padres los que deciden, pero conforme una persona se va haciendo mayor ya empieza a tomar sus propias decisiones.

En la sesión de hoy vamos a ver qué cosas o personas pueden influir en nuestras decisiones y analizaremos en qué consiste el proceso de toma de decisiones.

2 Visionado de secuencia de película

A continuación veremos un vídeo en el cual se muestra a través de una situación sencilla lo difícil que puede resultar en ocasiones tomar decisiones. (Se debe elegir entre uno de los siguientes audiovisuales).

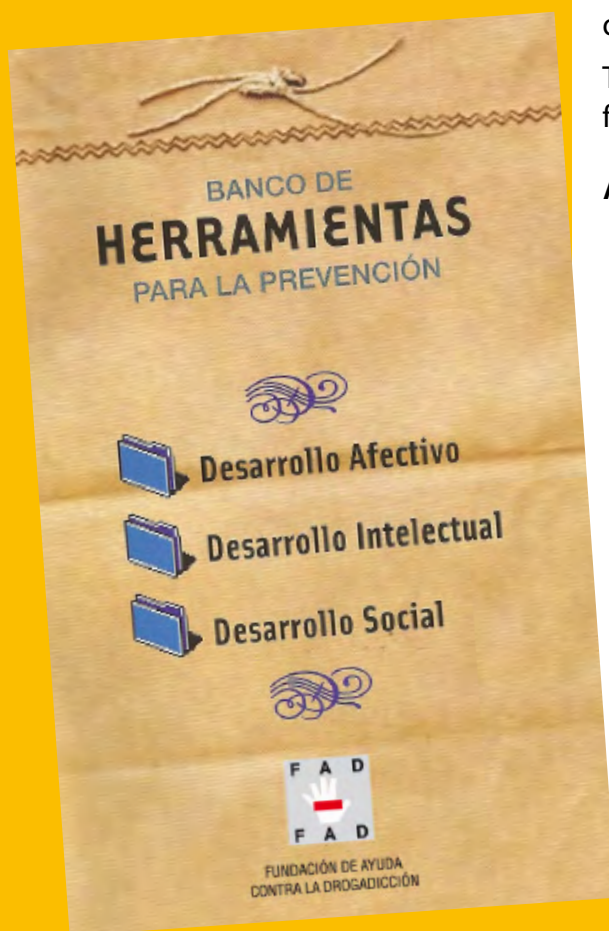
Tras el visionado del vídeo, plantearemos una serie de preguntas en gran grupo para fomentar el diálogo y reflexionar sobre la toma de decisiones.

Audiovisual “Familia” (¿qué vaqueros me pongo?)

El vídeo muestra a unos hermanos que están preparando unos regalos para el cumpleaños de su padre. La hermana pregunta a sus hermanos qué pantalón debe ponerse. Cuando su hermano le da su opinión, ella se enfada y les dice que la dejen en paz porque no van a ser ellos los que decidan la ropa que se tiene que poner.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Por qué nos cuesta a veces decidir qué nos ponemos?
- ¿Es tan importante la imagen que damos como para tirarnos más de 1 hora pensando que modelitos vamos a llevar? ¿Por qué?
- ¿Además de la ropa, en qué otra cosa nos cuesta decidirnos?
- ¿Es posible vivir sin tomar decisiones? Construir una historia de un chico que no decida nunca.



3

Lectura y análisis de la ficha 11 de la sesión de Órdago de 1º de ESO

Se trata de explicar en qué consisten las decisiones impulsivas, las tomadas por hábito y las razonadas, así como analizar en profundidad los pasos adecuados para tomar una decisión razonada.

Ver que este proceso se puede realizar tanto cuando tienes una decisión pendiente de tomar, pero también cuando ya la has tomado y no tienes claro que sea la adecuada para ver si quieres mantenerla o cambiarla si se puede. Es importante utilizar ejemplos que sean cercanos a los alumnos.

4

Se ensaya la toma de decisiones razonada para fumar o no fumar:

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN PREVIA.

Una de las primeras cosas que hay que tener en cuenta para tomar una decisión razonada, es la situación previa de la que partimos, en este apartado trabajaremos la información objetiva sobre el tabaco, las influencias positivas y negativas relacionadas con el inicio de su consumo y la situación personal.

Información objetiva:

- Primero vamos a ver el cortometraje "TABAQUISMO", de Huevocartoon.
- Se les explica a los alumnos que una vez que lo has probado, es muy fácil convertirse en fumador/a. Se expone el contenido sobre las características sociales y físicas del proceso de convertirse en fumador/a:
 - "Probarlo": 1º desagradable: tos, mareo, mal sabor,... 2º agradable: sensación placentera porque me he atrevido, me han visto mis colegas, soy más mayor, me siento bien, soy rebelde. Físicamente en el cerebro se ven afectadas las zonas encargadas del placer y de los refuerzos.
 - "Repetir": "está bueno" y más sensación agradable por lo anterior descrito.
 - A partir de ahí es muy fácil continuar poco a poco y pasar a ser un adicto al tabaco.



- Para que vean lo importante que son los mecanismos de refuerzo que utiliza el cerebro y que hace que repitamos una acción, incluso aunque sea perjudicial para nosotros, se puede poner el ejemplo del MACACUS REXUS:

- “Para que os deis cuenta de la relevancia de estos circuitos de refuerzo para el inicio del proceso adictivo, os voy a recordar muy brevemente como se descubrieron estos circuitos del placer en el organismo durante los años 60, hace casi ya 40 años. Lo que hicieron fue un experimento con el macacus rexus. A este animal le colocaron un electrodo en un fascículo cerebral, denominado el fascículo prosencefálico medial. Es un fascículo de fibras que lleva la dopamina desde un núcleo que tenemos en la base del cerebro, el área tegmental ventral, al sistema límbico y al cortex. Imaginaros que tenemos una serie de neuronas que van echando dopamina hacia el sistema límbico y el cortex. Bien, pues a ese mono le colocaron un electrodo y lo metieron en una caja de aprendizaje, una Caja de Skinner en la cual cuando el mono le da a una palanquita va a obtener una respuesta y la respuesta en este caso es una pequeña descarga eléctrica en el fascículo donde se había colocado el electrodo.

¿Qué ocurría cuando se colocaba al mono en esta caja de aprendizaje? El mono empezaba a darle a la palanca de una manera compulsiva. Se evaluó cual era la comparativa con refuerzos naturales. Por ejemplo, un mono que tenía una restricción alimentaria se le colocaba una cajita con comida, pero el mono apretaba igualmente la palanca y se olvidaba de la comida. Se ponía un mono con restricción hídrica, un estímulo muy importante, se le ponía agua y le daba igual, seguía dándole a la palanca y no bebía agua. A un mono macho se le ponía con una mona hembra en celo y sucedía lo mismo, seguía dándole a la palanca. Tanto es así que, un mono que pongáis en esta caja de aprendizaje con su comida, con su agua y lo dejéis libremente en la caja, el mono seguirá dándole a la palanca y ni comerá, ni beberá. Os digo esto porque precisamente a nivel de estos circuitos de recompensa es donde van a actuar las drogas de abuso. Y acordaros que este mono va a ser capaz de morir dándole a la palanca”.

- Además de todo lo anterior, en este apartado se les puede informar sobre las investigaciones que indican que desde las primeras caladas se puede crear adicción, se les puede hablar también de los mensajes de las cajetillas, etc.

Influencias positivas y negativas:

- Se trata de analizar entre todos las influencias positivas y negativas que pueden estar relacionadas con el proceso de toma de decisiones y el inicio de consumo de tabaco. Como por ejemplo: los padres, los amigos, doctores, profesores...

Situación personal:

- La situación personal de cada uno como por ejemplo la curiosidad, la imagen que te gusta dar, si eres deportista, si la salud es lo más importante para ti...

ALTERNATIVAS

Con toda esta información que hemos trabajado y una vez analizadas las cosas que pueden influir en esta decisión y la situación personal, se plantean las alternativas que existen en esta decisión, las cuales son: fumar o no fumar.

VENTAJAS E INCONVENIENTES

Uno de los pasos del proceso de toma de decisiones razonadas es analizar las ventajas e inconvenientes de cada alternativa. Se les pregunta a los alumnos, ¿cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada opción?. Algunos ejemplos de ventajas e inconvenientes de cada alternativa pueden ser los siguientes:

- Ventajas de fumar: satisfago mi curiosidad, quedo como guay, me siento bien por haberme atrevido, ya no soy la rarita del grupo, me gusta...
- Desventajas de fumar: Está malo, hueles mal, si he probado una vez, porqué no otra, yo sé que es malo y si me atrevo a probarlo me voy a sentir mal, defraudo a mis padres y me hace sentir mal...
- Ventajas de no fumar: actúo conforme a mis creencias de que el tabaco me perjudica y eso me hace sentir bien, actúo como quieren mis padres, profesores, alguno de mis amigos y eso me hace sentirme bien, me cuido, soy deportista y eso me perjudica por lo que decidir no fumar me sienta bien, nunca he querido ser fumador y actúo conforme a mis convicciones...
- Desventajas de no fumar: me quedo con la curiosidad, quedo de pava o mañaca.

DECISIÓN

Una vez analizadas las ventajas e inconvenientes, se lleva a cabo el último paso del proceso de toma de decisiones razonada que consiste en elegir la que más ventajas tenga y menos inconvenientes. Se les pregunta a los alumnos para ellos ¿cuál es su intención?...

CONCLUSIONES

La mayoría de jóvenes a vuestra edad tenéis claro que fumar es perjudicial, que es un gasto inútil, que el humo del fumador molesta a otros, que huele mal. La mayoría tiene claro que no le gustaría fumar y que no le gusta que fumen sus mayores.

A menudo sucede que, más adelante, incluso teniendo claro esto, la presión del grupo, la curiosidad, el deseo de parecer mayor, hace que os atreváis a probarlo y que se os olvide la postura que tenéis ahora.

Para que no se os olvide esta postura, es importante que la tengáis clara, que la razonéis y que os propongáis ahora y día a día que no queréis ser fumadores y por lo tanto no os vais a dejar llevar por la presión de grupo, la curiosidad, por querer aparentar que sois más chulos que nadie o más mayores...

Si lo probáis, si empezáis, es más fácil luego que no os importe repetir, pasar a gorronear y luego a comprar. Y al final ser dependientes como el mono.

A la mayoría de los fumadores les gustaría dejar de serlo, pero les resulta casi imposible conseguirlo. Para ello, lo mejor es no empezar.

Se les recuerda a los alumnos que tendrán una última sesión a manos de su tutor/a en la cual trabajaran ideas falsas sobre el tabaco y les proporcionarán una guía sobre esta sustancia.

¿FUMAR O NO FUMAR?

SITUACIÓN PREVIA	ALTERNATIVAS	VENTAJAS E INCONVENIENTES	MI DECISIÓN ES
Información objetiva sobre el tabaco: Vídeo, Aula del Tabaco, folletos, Macacus Rex, Primeras caladas adicción, mensajes de cajetillas tabaco...	FUMAR	Ventajas: Satisfago mi curiosidad, quedo como guay, me siento bien por haberme atrevido, ya no soy la rarita del grupo, me gusta...	
Influencias positivas y negativas: Padres, amigos (positivas y negativas), doctores, profesores...		Desventajas: Está malo, hueles mal, si he probado una vez, porqué no otra, yo sé que es malo y si me atrevo a probarlo me voy a sentir mal; defraudo a mis padres y me hace sentir mal...	
Situación personal: Curiosidad, deportista, imagen, la SALUD es importante para mí, seguridad en uno mismo, autoestima, experimentar cosas nuevas...	NO FUMAR	Ventajas: Actúo conforme a mis creencias de que el tabaco me perjudica y eso me hace sentir bien; actúo como quieren mis padres, profesores, alguno de mis amigos.	

4ª ACTIVIDAD

GUÍA RESPIRAS? SOBRE TABACO

Responsable de la aplicación

El tutor o la tutora.

Introducción

La mayoría de los niños y niñas de Primaria tienen una actitud negativa hacia el tabaco; esto es, saben que es perjudicial y no entienden porque los mayores fuman. Muchos de ellos/ellas, incluso, insisten a sus padres/madres fumadores/as para que no enciendan un cigarrillo o para que dejen de fumar. Sin embargo, a medida que alcanzan la pubertad y la adolescencia, esta actitud contraria al tabaco va cambiando: consideran la posibilidad de fumar como algo que hacen los mayores y como ellos “ya son mayores” quizá ya puedan fumar. Por eso, es importante en esta etapa primera de la adolescencia reforzar los mensajes de no consumo para intentar fijar en los chicos y chicas su rechazo al uso del tabaco como lo tenían cuando eran más niños.

Objetivos

Proporcionar información para distinguir las ideas falsas sobre el tabaco de lo que realmente es cierto.

Materiales

Guías Respiras? sobre tabaco, editada por el Ayuntamiento de Alicante (una para cada alumno/a).

Duración

Una hora lectiva.

Lectura y Debate de la Guía Respiras? sobre Tabaco.

Básicamente las ideas clave que se pueden trabajar a través de la Guía son las siguientes:

- **El tabaco como negocio donde se benefician unos a costa de la salud de otros.** El tabaco como único veneno legal que se permite su venta para uso de las personas.
 - **Motivos de consumo:** Al objeto de explicitar que hay muchas más razones contundentes para decidir no consumir y que las posibles “ganancias” asociadas a la conducta de fumar se pueden obtener con otros comportamientos más saludables.
 - **Inicio de fumar como rito de paso para ser mayor:** La realidad es que la mayoría de los fumadores empezaron a fumar para parecer mayores. Ayudar a comprender ésto a los chicos y las chicas y a verbalizar que por fumar no sé es mayor puede constituir un objetivo preventivo.
 - **Proceso de convertirse en fumador:** Cuyo objetivo es hacer ver a los chicos y chicas la facilidad con la que se puede alcanzar el hábito de fumar una vez que te has atrevido a probarlo y repites, incluso cuando al principio se duda. Tener una decisión a priori contraria a ser fumador o fumadora ayuda a no dejarse llevar por las circunstancias.
 - **Conocer los componentes del tabaco y sus efectos a corto y a largo plazo:** Aspectos que pretenden reforzar la idea del tabaco como “veneno” y como sustancia perjudicial para la salud. Con ello reforzaremos las creencias contrarias a fumar propias de edades anteriores.
- Hay otros aspectos en los que se podría profundizar si el profesor o profesora lo estima oportuno:
- Se podría debatir porqué los adultos dicen una cosa y hacen otra con relación a los perjuicios del tabaco. Se podría trabajar el tema de los modelos: en quién se fijan ellos, qué adultos quieren llegar a ser. Mostrar el adulto más afectado físicamente por ser fumador puede mostrarles la otra cara de la moneda.
 - Se podría hacer un debate a favor o en contra de las tabaquerías. Internet está lleno de información sobre el tema.
 - Se podría profundizar en el aspecto del fumador pasivo, de los derechos del no fumador, de la tendencia de las nuevas leyes que prohíben el uso del tabaco en locales públicos...



2 Segunda PARTE

Toma de decisiones y presión social.

Realización de una campaña publicitaria antitabaco.

En este apartado se les propone a los/las alumnos/as que realicen sus propios anuncios publicitarios con los objetivos de:

- Evitar que la gente empiece a fumar.
- Intentar que las personas dejen de fumar.
- Informar de los perjuicios del tabaco.
- Evitar las recaídas.

Este trabajo puede quedar reducido, si se les propone la elaboración de eslóganes o, más laborioso, si se les pide a los/as alumnos/as que desarrollen una campaña publicitaria más completa.

Sus producciones pueden ser colocadas por todo el centro educativo y la población destinataria pueden ser el alumnado, el profesorado, los padres, etc.

Además, estas producciones las pueden remitir al Plan Municipal sobre Drogodependencias del Ayuntamiento de Alicante para ser publicadas en el Vínculos (boletín informativo del Plan).

Introducción

Según la Encuesta Estatal Sobre el uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias, 2008, la **edad media de inicio de consumo de tabaco y alcohol se sitúa entre los 13 y los 14 años**. Por ello, en este curso queremos trabajar algunos de los **factores que se relacionan con el inicio del consumo**.

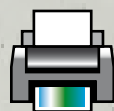
Los **aspectos claves** que proponemos trabajar son:

Motivos de inicio de consumo de drogas, **deseo de ser mayor**, concepto de **adulto/a**, **curiosidad**, el **riesgo como diversión**, **presión de grupo**, capacidad de **proyección del futuro**, **tolerancia a la frustración** y el **control de los impulsos**.

Objetivos de los talleres de prevención de las drogodependencias para 2º de la ESO son:

1ª ACTIVIDAD

ISA LA INDECISA: TOMA DE DECISIONES



2ª ACTIVIDAD

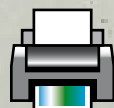
MOTIVOS DE CONSUMO.
NIÑO, JOVEN, ADULTO.
INFORMACIÓN SOBRE ALCOHOL

3ª ACTIVIDAD

EL ADULTO
QUE QUIERO SER

4ª ACTIVIDAD

LOS IMPULSOS
EL ESFUERZO
LA FRUSTRACIÓN
NUESTRAS METAS



- Reflexionar sobre el **inicio del consumo de drogas**, haciendo hincapié en el **uso como rito de iniciación**, en el **deseo de hacerse mayores** haciendo lo que hacen los mayores.
- Ayudar a las alumnas y alumnos a **proyectar su futuro** y a analizar los aspectos que ayudan o dificultan la consecución de las aspiraciones de cada uno.
- Fomentar el **esfuerzo como valor** y reconocer el **control de los impulsos** como estrategia adecuada para la consecución de los objetivos personales.

Para ello, proponemos la realización de **cuatro actividades**, a cargo del tutor o tutora la primera y la última, y la 2ª y 3ª a realizar por un educador/a del Ayuntamiento.

La primera actividad, con un carácter introductorio, refuerza los contenidos del programa de prevención del curso pasado sobre toma de decisiones y su incidencia en qué adulto/a quieren llegar a ser

La segunda actividad analiza **qué es ser mayor**, diferenciando la madurez física la madurez psicológica, las conductas propias de cada edad...; motivos de inicio de consumo de tabaco y alcohol; e información sobre conceptos básicos sobre alcohol.

La tercera actividad intenta ayudar a reflexionar al **alumnado sobre el/la adulto/a que quieren llegar a ser** y las situaciones de riesgo propias de la edad que pueden perjudicar la consecución de sus aspiraciones.

Y por último, el tutor o tutora en la **cuarta y última actividad**, analiza como poder llegar a conseguir las aspiraciones propias de cada alumno, centrándose en dos aspectos fundamentales: el **esfuerzo** y el **control de los impulsos o la tolerancia a la frustración** en pro de beneficios mayores, aspectos ellos fundamentales en la prevención del consumo de drogas.

Hay que entender las actividades no de manera aislada, sino como un todo que se complementa. Conocer que están haciendo unos y otros ayudará a reforzar los objetivos.

1ª ACTIVIDAD

ISA LA INDECISA TOMA DE DECISIONES

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

Esta actividad tiene un carácter de refuerzo de lo trabajado el curso anterior cuyo tema principal era el análisis y ensayo de la toma de decisiones. Además sirve de enlace a los objetivos del presente curso: No dejarse llevar en la toma de decisiones sobre el consumo propio, desarrollar el sentido crítico, valores como responsabilidad y madurez... ya que dará sentido a trabajar el concepto de adulto dentro de la prevención de las drogodependencias.

Objetivos

Reflexionar sobre cómo toma cada alumno y alumna sus propias decisiones y sobre la influencia de los demás.

Fomentar valores como determinación, sentido crítico, responsabilidad...

Materiales

- Video de programa RETOMEMOS: ISA LA INDECISA de EDEX
- Fichas de trabajo para el análisis de personajes/modelos
- Pizarra

Duración

Una hora lectiva.

1 Presentación del programa

Presentación del programa de prevención de las drogodependencias en el que van a participar los alumnos y alumnas de la clase, que va a constar de 4 sesiones: la actual, luego dos con educadores/as del Ayuntamiento y por último otra sesión con el/la propio tutor/a.

Los temas que van a tratar son toma de decisiones, motivos de consumo de drogas, que es ser adulto/a y el/la adulto/a que quieren ser y por último como conseguirlo.

2 Introducción

“Es probable que alguna vez usted haya participado en algún juego de mesa. En varios de ellos existen elementos de azar (como el lanzamiento de dados o la selección de una carta) que, acompañados de las decisiones de cada jugador, determinan el resultado del juego. En eso se parecen a la vida.

Nuestra existencia tiene una parte de azar. Son todas esas cosas en las que no intervenimos pero que nos determinan, como hacer nacido hombre o mujer, tener piel negra o blanca, tener o no audición o visión, nacer en un país u otro, etc. Estas circunstancias, según cómo se valoren y la organización social en la que se viva, suman o restan.

Una vez recibidas estas fichas, cada quien empieza su juego y va sumando un conjunto de decisiones tomadas. Las decisiones son como un timón que puede cambiar muchas veces el rumbo de la vida. Sin ellas somos como un barco a la deriva que se mueve según soplen los vientos. Con ellas podemos tener más control de las situaciones.

Para tomar decisiones acertadas se requiere escuchar lo que cada persona quiere, puede, siente y necesita; además evaluar racional y emocionalmente su interior y el mundo en que se mueve. Y por supuesto, mucha práctica. Sólo decidiendo se aprende a decidir. No se logra de la noche a la mañana. Cada decisión que se delega es una oportunidad que se pierde para fortalecer esta destreza. Dejar que otras personas, o circunstancias lo hagan, nos hace dependientes. Cuando tomamos las propias decisiones ganamos en autonomía.

A la hora de consumir alcohol o tabaco, varias son las decisiones a tomar: ¿Lo hago o no? ¿Pruebo o repito? ¿Cuánto bebo? ¿Todo lo que me ofrezcan? ¿Donde bebo o dónde fumo? ¿Cuando, ahora o lo dejo para más adelante? ¿Cómo lo hago, contento o con el corazón partido?...

Decidir “antes de” nos pone por encima de las circunstancias. Es aprender a responder por mí, es asumir que me cuido y que protejo a otras personas que de lo contrario puedo lastimar. No hacerlo es descuidarme, entregarle mis riendas a la suerte o a otras personas. El camino que tomemos o que abandonemos puede que nos marque para siempre” (*texto extraído del programa RETOMEMOS, de EDEX, al que pertenece el vídeo que a continuación proponemos*).



3 Visionado del vídeo ISA LA INDECISA

Sinopsis: Cuando el profesor pregunta que carrera han decidido estudiar, la única que no tiene respuesta es Isa. Se siente cansada de ser siempre la que no sabe qué hacer y decide investigar por qué es tan indecisa. Por el camino descubre que, con frecuencia, ha tenido cerca a personas que siempre terminan diciéndole qué es lo que tiene que hacer. Cuando se da cuenta, empieza, hasta en sus sueños, a trabajar por ganar autonomía.

Preguntas que orientan el diálogo en grupo: ¿Por qué creen que el exceso de indecisión puede llegar a ser perjudicial para la salud? ¿En qué ocasiones o situaciones suelen actuar como Isa, la indecisa?.

4 Actividad por parejas y puesta en común

a) Identificar por parejas cuatro situaciones de su vida cotidiana y definir en ellas lo que tienen de azar y lo que corresponde a decisiones propias o ajenas.

- *Puesta en común.*

b) En nuestra vía cotidiana conocemos a personajes o personas cercanas que al contrario de Isa la indecisa, actúan con determinación, saben lo que quieren y sus decisiones están encaminadas a conseguirlo. A continuación vamos a analizar el caso de dos famosos: Rafael Nadal y Penélope Cruz. De las fichas con sus biografías, por parejas analizar qué circunstancias son ajenas y cuáles se deben a sus propias decisiones.

- *Puesta en común.*

c) Pensar una persona cercana que no se deje llevar, que sepa lo que quiere, que no desfallezca ante las dificultades y exponerlo a la clase explicando porqué es así.



Biografía de
Rafael Nadal



Biografía de
Penélope Cruz



2ª ACTIVIDAD

MOTIVOS DE CONSUMO. NIÑO, JOVEN, ADULTO. INFORMACIÓN SOBRE ALCOHOL

Responsable de aplicar la actividad

Educador o educadora enviado por el Plan Municipal de Drogodependencias de la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento a los IES y colegios interesados.

Introducción

En el proceso de convertirse en adulto/a hay objetos, situaciones, relaciones... que nos ayudan a sentirnos mayores. Son ritos de iniciación o elementos de este rito, que se han dado históricamente en todas las culturas.

En otras sociedades, a los jóvenes, cuando superaban ese rito se les consideraba y trataba como auténticos/as adultos/as. En nuestra sociedad no están bien definidos los ritos de iniciación, de hecho, el paso de niño/a a adulto/a es tan prolongado que la adolescencia/juventud puede durar casi más que la infancia (de 11 ó 12 años a 25 ó 30 años).

Los adolescentes en numerosas ocasiones utilizan la iniciación al consumo de drogas como ritos propios de entrar en la etapa juvenil. Reflexionar sobre esto y adquirir información sobre el alcohol les ayudará a ser más críticos.

Objetivos de la actividad

- Reflexionar con los chicos y chicas sobre las cosas que nos ayudan a sentirnos mayores y en qué consiste "ser mayor".
- Descubrir que por realizar determinadas conductas de riesgo, como por ejemplo fumar, no se es mayor.
- Adquirir información sobre alcohol (conceptos básicos).

Materiales

- Reproductor de DVD
- Fotos (fichero adjunto).
- Audiovisuales:
 - "TODO SOBRE EL ALCOHOL" de la FAD
 - Secuencia del documental sobre alcohol y animales.
- Pizarra

Duración

Una hora lectiva.

1

Introducción

Presentación. Recordatorio de la sesión anterior. Exposición de los objetivos de la presente actividad: se pretende analizar por qué se prueba el tabaco y el alcohol, si eso nos sirve para ser mayores y también adquirir más información sobre el alcohol para tomar decisiones con más criterio.

2

Motivos para empezar a fumar y beber alcohol

Se pregunta al grupo aula los motivos para empezar o para no empezar a fumar tabaco y a beber alcohol y se anotan en la pizarra y se comentan.

Entre ellos, uno de los motivos principales es el "QUERER SER MAYOR". Resaltarlo.

3

Definición de adulto

Pero, ¿qué es ser mayor? **cómo pasamos de ser niño/a a convertirnos en jóvenes.** ¿Ser mayor es hacer lo que uno quiere? ¿Ser mayor es hacer cosas de mayores?

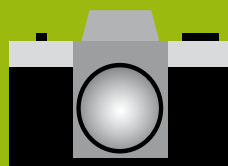
En nuestra sociedad ¿cómo sabemos que alguien ya no es un niño/a? **¿qué es ser un adulto?** ¿qué imagen caracteriza a un adulto? Para responder a estas preguntas vamos a realizar una actividad en pequeños grupos. Se divide a la clase en **grupos de 4-5 personas**. Se reparte entre estos grupos diferentes **fotos** y les pedimos que las separen en dos grupos: **ser adulto/a y no ser adulto/a**. La idea es que discutan entre ellos donde poner cada una de las fotos y generar debate. Esta parte de la actividad también se puede hacer seleccionando sólo 6 o 7 fotografías y comentarlas con todo el grupo-aula.

Una vez que lo hayan hecho, se les pide que redacten las **características de ser adulto/a**, contestando a la pregunta **¿Qué creemos que es ser mayor?**

Se hace una puesta en común de los grupos, donde se van anotando en la pizarra todas las características y se van enseñando las fotos que se han ido ordenando y que digan si alguna ha generado duda en el grupo a la hora de ponerlas en un montón o en otro y por qué.

Entre todos, sería interesante llegar a las siguientes conclusiones: **Ser adulto/a se alcanza poco a poco:**

- **Físicamente**, en torno a los 16-18 años se termina de crecer (aunque ahora lo sitúan a los 20 e incluso 25 años).
- **Psíquicamente**, cuando eres autónomo/a, responsable, capaz de asumir las consecuencias de tus actos...
- **Socialmente**, a los 18 años se alcanza la mayoría legal y, según los sociólogos, se es adulto/a cuando se tiene vivienda propia, un trabajo que permita autonomía económica, cuando se crea un hogar nuevo, una familia nueva...



4 Análisis del consumo de alcohol juvenil como rito de iniciación

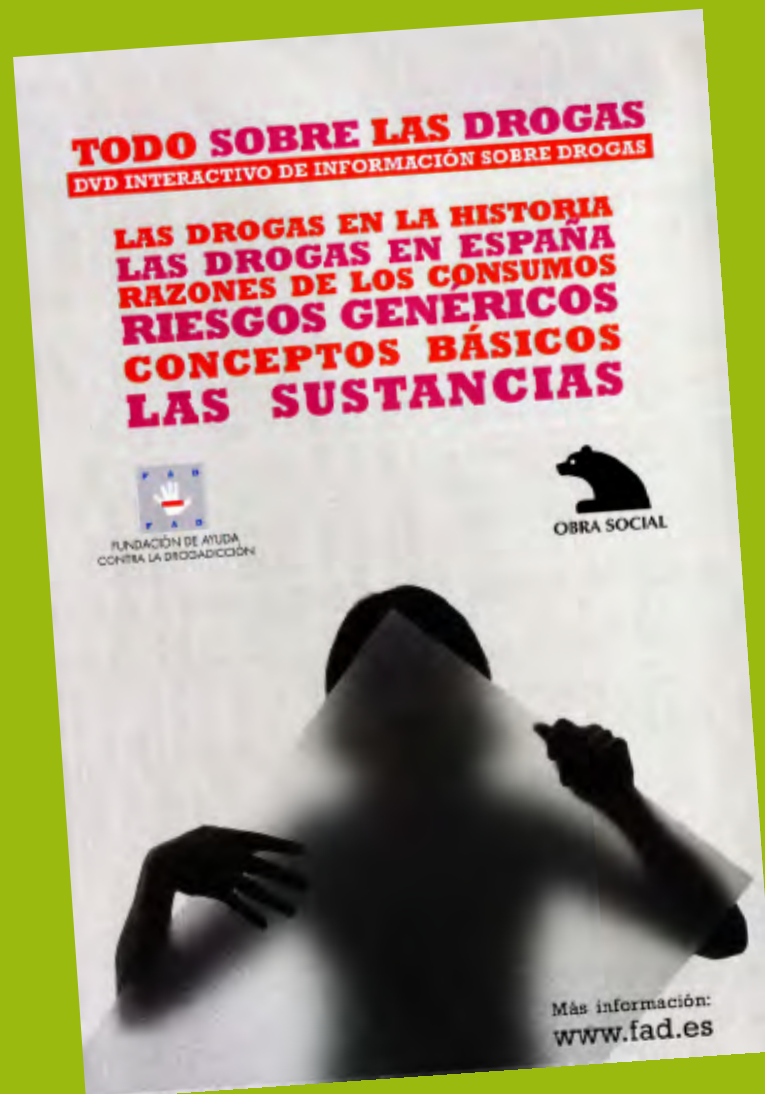
Retomar el tema de los **ritos de iniciación en nuestra cultura** ¿Cuáles son? Recordemos que antiguamente las niñas dejaban de serlo cuando se casaban o entraban al convento y los niños cuando entraban en la carrera de armas (nobles) o aprendían un oficio artesano (villanos). Hasta hace no muchos años los niños llevaban pantalón corto y sólo podían usar uno largo cuando dejaban de serlo. Y más recientemente, el realizar el servicio militar marcaba un antes y un después para los chicos. Incluso en algunos países celebran una fiesta especial cuando las niñas cumplen 15 años o los niños 18.

En nuestra sociedad, hoy en día, los jóvenes también necesitan expresar de alguna manera que se parecen a sus iguales y que se diferencian de la familia. Como **los ritos de iniciación no están bien definidos**, objetos, situaciones, relaciones o hechos les ayudan a sentirse mayores. Digamos que dejamos el espacio de los ritos libres y los jóvenes lo llenan con lo que pueden: tatuajes, piercings, teñirse el pelo, realizar un deporte de riesgo o extremo (parkour) o practicar conductas de riesgo como fumar o beber... Porque les hace sentir parte de un grupo, les ofrece una identidad.

Pero ¿qué tiene que ver todo esto con las drogas? Ya vimos como **uno de los motivos de empezar a fumar tabaco y beber es el “querer ser mayor”**. Si todos los jóvenes lo hacen ¿no es un hecho cultural? Es un hecho normalizado, aceptado, pero no todo el mundo lo hace. **Cumple un objetivo de integración:** “si bebo soy joven, ya no soy un crío”. Además se rompe con el mundo adulto, formal. Serio, con el que ya “se cumple entre semana”. **La forma de diversión de muchos jóvenes durante el fin de semana cumple todos los requisitos para clasificarse de rito (de paso o transición, de integración grupal o de rebeldía con la autoridad).** Pero entraña sus riesgos, como los que corren los jóvenes de muchas tribus. ¿Cuáles son?.

5 Visionado de audiovisual sobre alcohol

En primer lugar vamos a ver un vídeo que muestra cómo el alcohol altera nuestro cerebro y con el funcionamiento de nuestro cuerpo. Es una grabación de un documental francés sobre animales totalmente borrachos por comer un fruto llamado “Amarula” en Africa que al fermentarse alcanza los 38% de alcohol, y los animales que lo comen quedan totalmente borrachos. Y puede verse como cuesta trabajo estar de pie.



6

Cierre

Para ver los riesgos que entraña el consumo de alcohol en los jóvenes vamos a trabajar la Información sobre el alcohol, visionando el DVD "TODO SOBRE LAS DROGAS" de la FAD.

Es necesario tomar decisiones, algunas más importantes o determinantes que otras, en el camino hacia esa autonomía e independencia que implica llegar a ser un adulto. Ser adulto no es algo que se consigue de golpe, es un proceso que va poco a poco. No se pasa de ser irresponsable a ser responsable, por ejemplo. Puedo hacer cosas de riesgo, puedo no hacerlas. Muchas de las cosas que hago mostrarán lo que seré mañana, me ayudarán o no a ser el adulto o joven que quiero ser. Precisamente de esto **hablaremos en la siguiente sesión "El adulto que quiero ser"**.

3ª ACTIVIDAD

EL ADULTO QUE QUIERO SER

Responsable de la aplicación

Educador o educadora del Plan Municipal sobre Drogodependencias de la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Alicante en los colegios e institutos de educación secundaria que lo soliciten.

Introducción

Durante la infancia las cosas que hacen los niños y niñas están muy influidas por lo que quieren sus padres y madres, profesores, etc. A medida que se van haciendo mayores ellos tienen más capacidad de decisión y por lo tanto más responsabilidad de sus actos y de las consecuencias de estos. En la etapa adolescente y en concreto en este curso escolar están realizando ese cambio, aprendiendo a ser mayores, empezando a tener más influencias de sus amistades, ídolos mediáticos, etc. Todo ello influirá en cómo se ven a sí mismos/as y en cómo van a llegar a ser adultos/as.

Objetivos

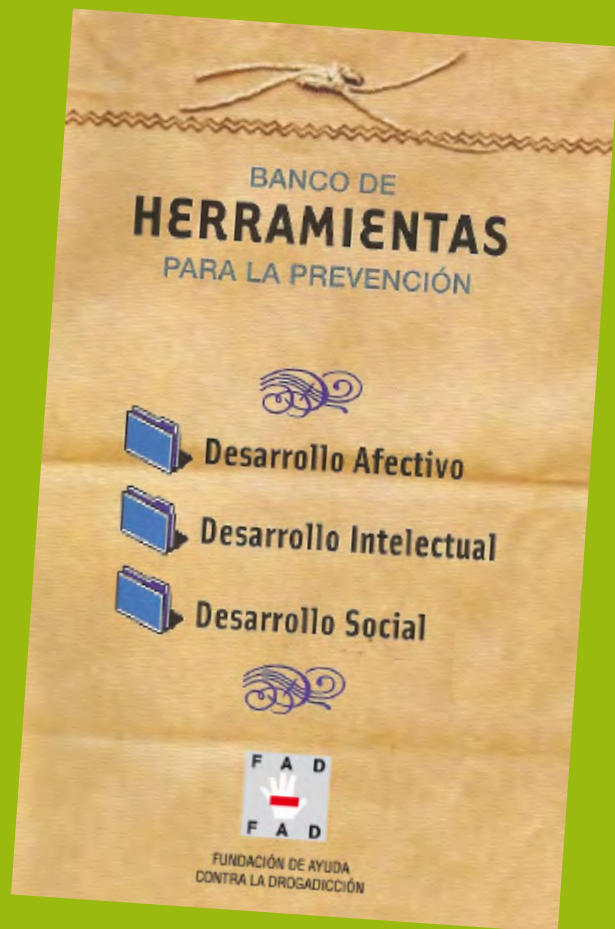
- Reflexionar sobre las influencias que tenemos para tomar nuestras decisiones.
- Reflexionar sobre las situaciones de riesgo.
- Analizar situaciones de presión de grupo.
- Favorecer la reflexión sobre el adulto y adulta que quieren llegar a ser los alumnos y alumnas y cómo pueden ellos/as influir para alcanzar sus aspiraciones.

Materiales

- DVD y TV
- Banco de Herramientas de la FAD (de 12 a 14 años en Habilidades de Oposición): "El Bola"
- Papel y bolígrafo para cada alumno.
- Carpeta Ser Mayor, para 2º ESO, elaborada por el PMD del Ayto. de Alicante.

Duración

Una hora lectiva



Recordamos lo trabajado en la sesión anterior sobre qué significa ser mayor y cómo dejamos de ser niños/as para convertirnos en jóvenes adultos. Tras la presentación y recordatorio de la sesión anterior:

1 Primera PARTE

“Lo que soy” (quién soy y por qué)

Línea de la vida histórica: se trata de que, de manera muy sencilla, vayan marcando aquellos acontecimientos importantes (positivos y negativos) que han sucedido a lo largo de su vida y aquellas personas que han sido determinantes y que les han ido marcando e influido para ser quien son ahora: cuando empezaron el colegio, la muerte de un ser querido, cuando se separaron sus padres (si procede), cuando iniciaron una actividad extraescolar que les gusta y han conocido a gente importante en su vida... su padre, su madre, tío/a, hermano/a, amigo/a que siempre les ha acompañado, un conocido/a al que admiran, lo que les dijo alguien alguna vez... Señalarán esos acontecimientos desde el nacimiento hasta el presente.

Cuando finalizan se invita a los alumnos/as a compartir la lectura de su línea de vida histórica en voz alta. Se escucha a los que voluntariamente se ofrecen y en caso de que nadie quiera hacerlo realizamos en la pizarra un ejemplo de línea vital que nos permita visualizar acontecimientos y pensar quién o quienes han tomado decisiones o influido en los mismos.

También se puede pedir a los alumnos que cuenten algún acontecimiento puntual que han escrito en su línea de la vida y completar en la pizarra una con acontecimientos de todos.

2 Segunda PARTE

Visionado del corte de la película “EL BOLA II”

Sinopsis

El Bola es un chico de 12 años que vive en una atmósfera violenta y sórdida. Su situación familiar, que oculta avergonzado, le incapacita para relacionarse y comunicarse con otros chicos. Con la llegada de un nuevo compañero al colegio, Alfredo, descubre la amistad y le brinda la oportunidad de conocer una realidad familiar distinta por completo a la suya. Esto le dará fuerzas para aceptar y, finalmente, ser capaz de enfrentarse a su situación personal. El Bola muestra como la violencia interna de los padres, tanto física como psicológica, muchas veces indirectamente es sufrida por los chicos, los cuales están casi indefensos ante tales circunstancias.



Secuencia propuesta

Los niños se encuentran en las vías jugando a un peligroso juego: han de cruzar las vías del tren y retirar una botella justo segundos antes de que el tren pase por ahí, en este juego corren el riesgo de morir atropellados. Ante la intervención de la pandilla uno de los niños se niega a jugar, argumenta que es una estupidez y una tontería de juego.

Preguntas para el alumnado

Una vez visionado el corte o bien realizando pausas intermedias planteamos algunos interrogantes para fomentar el diálogo y debate en gran grupo.

- ¿Qué se siente cuando un grupo de personas te invita a hacer algo que no te apetece?
- ¿Qué imagen crees que se da cuando se les dice que sí?, ¿por qué?
- Y ¿qué imagen se ofrece de uno mismo cuando se dice que no?, ¿por qué?
- ¿Por qué creemos que alguien es cobarde o miedoso cuando no quiere hacer algo? ¿Quién es más cobarde: el que hace las cosas por no llevar la contraria a la mayoría o el que abiertamente no quiere hacerlo sean cuales sean sus motivos, incluido el miedo?
- Cuando Alfredo se niega a jugar ¿qué crees que piensan el resto de los chicos de él?, ¿qué crees que piensa Alfredo del juego y de los chicos?
- Alfredo critica ese juego y ante la insistente presión de uno de los chicos para que juegue, Alfredo termina insultándole. ¿Es ésa la mejor manera de oponerse?, ¿por qué?
- ¿Qué otras respuestas podría haber dado Alfredo?

Cuando decidimos transgredir una norma debemos considerar que esto tiene repercusiones en nuestro futuro. Analizar el tema de la transgresión de la norma, de la rebeldía, de vivir al límite. De cómo puede dificultar conseguir las expectativas de futuro que uno tiene.

Hay muchos acontecimientos que no podemos elegir, la familia de origen, nuestras actuales circunstancias económicas... Pero no debemos quedarnos en eso. Es necesario anticipar hacia donde nos gustaría ir para tomar las decisiones adecuadas, lo que queremos y lo que no queremos hacer.

Lo que puede dificultar conseguir mis metas a veces tiene que ver con acontecimientos ajenos a mi control y/o con acontecimientos consecuencia de mis decisiones: riesgo, transgresión, apatía, etc.

Si no vivimos más que el presente, disfrutar al máximo con mínimo esfuerzo, probarlo todo, hasta que el cuerpo aguante, riesgo, rebeldía, etc. las consecuencias de lo que nos suceda son más imprevisibles.



3

Tercera PARTE

“Lo que quiero ser o lo que no quiero ser”

Línea de la vida futura: adulto/a que quiere ser. ¿Qué me gustaría estar haciendo cuanto tenga 18, 20, 25, 30, 40 años?. ¿Qué debo hacer para conseguirlo?. ¿Qué me puede impedir o dificultar que lo consiga?. También pueden señalar el adulto/a que no quisieran ser si no tienen claro la anterior pregunta.

Se trata de que, de manera muy sencilla, continúen su línea vital desde el presente hacia el futuro. De manera que puedan visualizar el adulto que quieren ser y que puedan pensar las decisiones que habrán de tomar para conseguirlo. Se les pide que personalicen la línea con sus gustos, deseos, aspiraciones e inquietudes evitando reducir todo a tener éxito y dinero (es lo que dice la mayoría).

Cuando finalizan se invita a los alumnos/as a compartir la lectura de su línea de vida futura en voz alta. Se escucha a los que voluntariamente se ofrecen y en caso de que nadie quiera hacerlo realizamos en la pizarra un ejemplo de línea vital que nos permita visualizar situaciones futuras así como pensar qué debemos hacer para conseguirlo.

Concluimos:

No puedes dejarte llevar. Tienes que decidir, que posicionarte en la vida, con respecto a lo que haces, a lo que quieres, a las personas con las que quieres estar, a lo que ves en el cine, a lo que bebes, a lo que tomas, a si estudias o no... Ser libres implica decidir por nosotros mismos, ser auténticos con uno mismo/a.

Tanto para llegar a ser lo que quieres como lo que no quieres tendrás que tomar decisiones propias, no dejarte llevar por las decisiones que tomen los demás, tendrás que buscar apoyos y compañías que influirán para alcanzar tus metas.

Toma las riendas de tu vida para llegar donde quieres, mediante el esfuerzo y el control de los impulsos, para ello has de tomar decisiones de forma razonada. Precisamente de esto trabajaréis en la próxima actividad: esfuerzo, control de los impulsos y capacidad de frustración para alcanzar nuestras metas.

4

Cuarta PARTE

Al finalizar esta sesión entregaremos la carpeta de frases a cada alumno/a.

4ª ACTIVIDAD

LOS IMPULSOS EL ESFUERZO LA FRUSTRACIÓN NUESTRAS METAS

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

Durante el curso 2007/08, se realizó la actividad nº 3, anteriormente descrita, en la mayoría de las aulas de 2º de ESO. En casi todas había un número significativo de alumnos y alumnas que describían el adulto/a que querían llegar a ser como alguien con éxito y dinero, como modelos televisivos de reality show, que les tocaba la lotería, etc. Así mismo mostraron dificultad para expresar cómo conseguir una vida exitosa y feliz como resultado de su esfuerzo o simplemente como resultado de sus decisiones. Por ello, proponemos reflexionar en tutoría sobre el valor del esfuerzo, el control de los impulsos para aplazar gratificaciones mayores, el control de la frustración.

Objetivos

- Ayudar a los alumnos y alumnas a que descubran el control de los impulsos, el autocontrol emocional y la tolerancia a la frustración como buenas estrategias para afrontar los problemas y alcanzar las aspiraciones que tengan.
- Fomentar el esfuerzo como valor.

Materiales

- Fotocopias del texto: El control de los impulsos.
- Videos del experimento de Walter Michel:
<http://pequelia.es/25216/soportar-la-tentacion-de-comer-golosinas/>
http://www.youtube.com/watch?v=rMkn4J_I9uU

Duración

Una hora lectiva para cada parte.

Primera PARTE



El tutor o la tutora cuenta a los alumnos y alumnas el experimento de Walter Mischel y les pide que extraigan conclusiones. También se les puede dar en fotocopias para que lo lean por parejas y lo comenten y luego puesta en común al grupo grande.

El control de los impulsos: el test de las golosinas.

Imagina que tienes cuatro años de edad y que alguien te hace la siguiente propuesta: “Ahora debo marcharme y regresaré en unos veinte minutos. Si lo deseas puedes coger una golosina pero, si esperas a que vuelva, te daré dos”. Para un niño de cuatro años éste es un verdadero desafío, un auténtico ejemplo de la eterna lucha entre el impulso y su represión, entre el deseo y el autocontrol, entre la gratificación y su demora. Y sea cual fuere la decisión que tome el niño, constituye un test que no sólo refleja su carácter sino que también permite determinar la trayectoria probable que seguirá a lo largo de su vida.

Tal vez no haya habilidad psicológica más esencial que la de resistir al impulso. Ése es el fundamento mismo de cualquier autocontrol emocional, puesto que toda emoción, por su misma naturaleza, implica un impulso para actuar.

Un psicólogo americano, Walter Mischel llevó a cabo, en la década de los sesenta, una investigación con preescolares de cuatro años de edad a los que se les planteaba la cuestión anterior. Algunos de los niños fueron capaces de esperar lo que seguramente les pareció una verdadera eternidad hasta que volviera el experimentador. Y fueron muchos los métodos que utilizaron para alcanzar su propósito y recibir las dos golosinas como recompensa: taparse el rostro para no ver la tentación, mirar al suelo, hablar consigo mismos, cantar, jugar con sus manos y pies e incluso intentar dormir. Pero otros, más impulsivos, cogieron la golosina a los pocos segundos de que el experimentador abandonara la habitación.

Lo que sorprendió fue lo descubierto cuando la investigación rastreó lo que había sido de esos niños doce o catorce años después, siendo ya adolescentes. La diferencia emocional y social existente entre quienes se apresuraron a coger la golosina y aquellos otros que demoraron la gratificación fue contundente. Los que a los cuatro años de edad habían resistido la tentación eran socialmente más competentes, mostraban una mayor eficacia personal, eran más emprendedores y más capaces de afrontar las frustraciones de la vida. Y, más de una década después, seguían siendo capaces de demorar la gratificación en la búsqueda de sus objetivos.

En la web del programa de prevención de drogodependencias del Ayuntamiento de Alicante y en Youtube se pueden encontrar varios ejemplos de este experimento. Unos enlaces posibles son:

<http://pequelia.es/25216/soportar-la-tentacion-de-comer-golosinas/>

http://www.youtube.com/watch?v=rMkn4J_I9uU



DEBATE GRUPAL

- ¿Qué te ha parecido la investigación?
- ¿Qué quiere decir controlar los impulsos?

Controlar las emociones significa desarrollar la capacidad para demorar gratificaciones y frenar la impulsividad:

- No irritarse ante las frustraciones y fracasos
- No irritarse ante la demora de la gratificación
- No irritarse ante las críticas
- No quejarse ni “llorar”
- No actuar sin pensar haciendo lo primero que se me ocurre
- Aceptar las normas sin sentirse mal

El tutor o tutora puede pedir a los alumnos y alumnas que reflexionen sobre si ellos/as personalmente:

- Aceptan bien la frustración o si se irritan con facilidad cuando las cosas no son como ellos quieren;
- Son capaces de aplazar una gratificación;
- Son capaces de hacer un esfuerzo por algo. Quizá alguno por los estudios no sea capaz y sí lo sea por otra cosa. En tal caso, valorarlo e intentar que ese control lo aplique a más ámbitos que al que estrictamente le motiva tanto.

Algunos ejemplos:

- Estudio/trabajo:
Ante un examen: Meta asimilar la materia para aprobar. Cómo se consigue: estudiando.
A qué se renuncia: a otros placeres o recompensas inmediatas (descansar, divertirse con TV, amigos, etc).
Se consigue sin hacer nada o hay que hacer un esfuerzo? Copiando? Si aún así se suspende, cómo se reacciona, qué se hace, a quién se culpa, qué mediadas se toman.
Lo expuesto es ante un examen concreto, pero igualmente ante un proyecto de formación académica se requiere: esfuerzo, renuncia, tolerancia al fracaso, superar el impulso de no hacer nada (la pereza), superar la gratificación del dinero fácil por trabajos que no requieren estudios...

- Diversión: Todos salen y beben. Uso de drogas para divertirse frente a currarse la diversión con hobbies, actividades diferentes,...

- Deporte: proponerse metas personales.

El control emocional no sólo es positivo para conseguir metas, también es necesario para poder convivir y relacionarse con el entorno, aunque todo está relacionado. Ser capaz de controlar los impulsos de uno mismo en la vida diaria tiene la misma importancia que hacerlo para conseguir mis metas:

- Cuando los padres imponen una norma de horarios, cómo reacciono? la acepto o me irrito?
- Cuando mis hermanos me molestan?
- Si me reclaman colaboración en las tareas de la casa teniendo que renunciar a apetencias personales?
- Cuando un profesor o profesora me corrige o critica...
- Cuando mis amigos/as cambian los planes que hemos hecho...

Segunda PARTE

De manera opcional, el profesor o profesora en otra tutoría, puede analizar con los alumnos y alumnas las frases que incluye la carpeta que se les entregó en la 3ª actividad y proponerles hacer murales con aquellas que más les gusten y decorar la clase o pasillos.

Introducción

Según un estudio elaborado por la FEPAD (2007) con la Dirección General de Drogodependencias y en colaboración con la Unidades de Prevención Comunitaria de la Comunidad Valenciana sobre hábitos de consumo de drogas entre los jóvenes valencianos de 14 a 18 años, las actividades de ocio ocupan un lugar muy relevante en la vida de los jóvenes, convirtiéndose en uno de los principales espacios de socialización, especialmente en el caso de las salidas nocturnas durante el fin de semana. A media noche cuatro de cada cinco jóvenes manifiesta estar fuera de su casa.

Es durante este esparcimiento nocturno, cuando los jóvenes toman contacto con diferentes sustancias adictivas y su consumo. El 74,2 % de los jóvenes entrevistados consume actualmente algún tipo de sustancia psicoactiva (tabaco, alcohol u otras drogas). A lo largo de este curso escolar se generalizan las salidas nocturnas. Es por ello que consideramos importante ayudar a los jóvenes a reflexionar y a analizar con sentido crítico este modo de diversión.

Los objetivos que esperamos conseguir con las actividades que a continuación se describen son:

Educar para hacer del tiempo libre una experiencia positiva y fomentar el ocio saludable.

Reflexionar, cuestionar y desmitificar la idoneidad del uso de drogas como medio de diversión válido.

Dar a conocer al alumnado los conceptos básicos de las drogas.

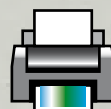
Diagnosticar al grupo aula respecto a su información y su relación con el cannabis.

Informar a los/la alumnos/as de la composición, efectos y riesgos potenciales del uso de cannabis.

Analizar y reflexionar sobre las situaciones de inicio de consumo de cannabis.

Para ello, proponemos cuatro actividades. La primera y la última a realizar por el tutor; una de introductoria sobre el aburrimiento y la diversión y otra de refuerzo sobre el cannabis. La segunda y tercera las realizará un educador o educadora especializado/a y se centran en información sobre drogas: conceptos básicos y cannabis. Hay que entender las actividades como un todo que se complementa. Conocer que están haciendo unos y otros ayudará a reforzar los objetivos.

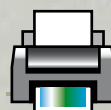
EL MAPA DE MI TIEMPO LIBRE
1ª ACTIVIDAD



2ª ACTIVIDAD CON Y SIN DROGAS

3ª ACTIVIDAD CANNABIS

4ª ACTIVIDAD CANNABIS,
ANÁLISIS DE CASOS:
EL CONSULTORIO
RADIOFÓNICO



1ª ACTIVIDAD

EL MAPA DE MI TIEMPO LIBRE

Responsable de aplicar la actividad

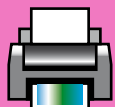
El tutor o la tutora.

Objetivos

- Educar para hacer del tiempo libre una experiencia positiva.
- Desarrollar en el alumnado el sentido crítico sobre cómo afrontar su tiempo libre.
- Fomentar el ocio saludable.
- Animar al alumnado a asumir una actitud más activa de su tiempo libre

Materiales

- Fichas cómic “Lo que piensan algunos padres y madres de sus hijos”.
- Ficha “Mi tiempo libre



MI TIEMPO LIBRE

Actividades físicas (F) (Deportes)	Actividades de descanso (D)
Actividades culturales (F) (teatro, cine, lectura, video, fotografía, música, danza...)	Aburrimiento (A) (Deportes)
Actividades basadas en las pantallas (P) (ordenador, móvil, videojuegos, tv...)	Actividades solidarias (O) (ONGs, Cruz Roja, Protección Civil, parroquias...)
Actividades de relaciones sociales (S) (Organizaciones -scouts-, con amigos -redes sociales-, en la calle por la mañana o por la tarde, bares y restaurantes, salir de marcha por la noche... con la familia -hablar, estar en casa, jugar...)	Actividades de consumo (C) (visitas a comercios, centros comerciales...)

Marcar al lado de cada actividad

- Si produce satisfacción o insatisfacción
- Si la actividad corresponde también a otra de las categorías
- El tiempo de dedicación semana y/o mensual

... dormir, comer, aseo personal, aseo doméstico y compra doméstica

1

Introducción

El tiempo libre es un tiempo relacionado con el enriquecimiento personal, con la relación social, con la diversión, con el descanso, con la introspección. Es un tiempo no sometido ni a disciplina ni al control externo (de los padres, de la escuela...).

Muchas veces los padres y madres, que cada vez menos pueden organizar el tiempo de sus hijos porque se van haciendo mayores, viven con preocupación cómo lo ocupan, bien porque sin darse cuenta quieren que siempre hagan cosas productivas, bien por miedo a no saber que hacen, con quién van, si se portarán bien....

2

Visionado y comentario de viñetas

A continuación se propone a los alumnos leer y comentar las viñetas dibujadas por Ernesto Tomás Flores, que representan a unos padres preocupados por sus hijos. Leerlas en voz baja y luego se leen en voz alta por voluntarios representando teatralmente a los protagonistas.

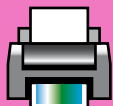
Para el análisis de las viñetas, comentar en grupo grande:

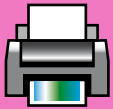
- ¿Qué os parecen?
- ¿Os sentís identificados?
- ¿Pensáis que estas actitudes y maneras de ocupar el tiempo libre supone algún problema para los chicos/as?
- ¿Por qué los padres/madres se preocupan de cómo ocupáis vuestro tiempo?

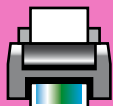
3

Mapa del tiempo libre

Se reparte la ficha sobre el tiempo libre y se pide a los alumnos que primero la completen individualmente y luego la pongan en común.





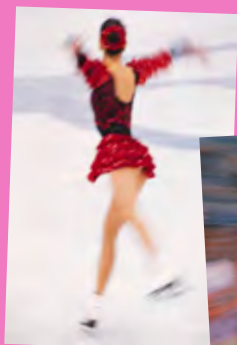


4

Análisis de la marcha de fin de semana

Algunos de los mensajes que deberían salir en el diálogo son:

- El aburrimiento en sí no es malo, es normal. Saber aburrirse es saludable.
- El excesivo aburrimiento produce insatisfacción, desánimo, retroalimenta la apatía y en ocasiones puede llevar a hacer cosas que realmente no te interesen.
- Si nada te satisface y siempre buscas más estímulos, cosas más emocionantes, puedes verte involucrado en situaciones de riesgo (actividades peligrosas, consumos de drogas...).
- El tiempo libre es un tiempo para la espontaneidad. Si bien puedes elegir ocuparlo en actividades organizadas (deportivas, culturales, asociativas...), también es bueno reservar un espacio no comprometido.



GUÍA
DE
OCIO

5

Información sobre alternativas de ocio

Facilitar y comentar la guía de alternativas de ocio y tiempo libre saludable de Alicante: http://www.alicante.es/documentos/accion_social/prevenciondr/guia_ocio.pdf

E informar de la existencia del Centro 14.

C/ Labradores, 14, 03002 Alicante . Tlf. 96514 96 62.

- Si el tiempo libre siempre se pasa en soledad y cuesta establecer relaciones sociales, podría ser útil buscar actividades que favorezcan el encuentro con los otros.
- Si en el tiempo libre estás excesivamente sedentario, con excesivas horas tumbado, sentado frente al televisor o el ordenador, puede ser perjudicial para tu salud. Salir, practicar algún deporte, moverse, son necesarios para un desarrollo normal.
- El tiempo libre no es tiempo de consumo. Desligar el binomio tiempo libre/consumo. Muchos chicos y chicas dicen que no hacen nada porque no tienen dinero. En grupo o uno solo se puede realizar actividades sin coste que sean satisfactorias y cumplan las funciones abajo detalladas.
- Si la mayoría del grupo aula no sale de marcha, no centrarse en ese tema. Comentar más el hecho de tener un abanico de actividades variado y satisfactorias.
- El tiempo libre debería servir para:
 - Cambiar la rutina.
 - Descansar.
 - Hacer actividades físicas.
 - Estar con lo amigos.
 - Estar con la familia.
 - Desarrollarse personalmente.
 - Pensar.
 - Divertirse.

2ª ACTIVIDAD

CON Y SIN DROGAS

Responsable de la aplicación

Educador o educadora del Plan Municipal sobre Drogodependencias de la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Alicante enviado a los colegios e institutos que así lo soliciten.

Introducción

En una edad en la que se empieza a salir los fines de semana por la noche y se está formando la identidad de la persona, es importante ayudarles a decidir qué imagen no quieren dar y cómo no quieren ser para parecer ridículo o “pasado”. Por ello, utilizaremos unos anuncios televisivos que ponen de manifiesto como la percepción de la realidad queda distorsionada si has consumido drogas y cómo uno se ve a sí mismo y cómo le ven los demás cuando está bajo los efectos de éstas. Ello servirá de introducción para pasar a explicar qué son las drogas.

Objetivos

- Reflexionar, cuestionar y desmitificar la idoneidad del uso de drogas como medio de diversión válido.
- Dar a conocer al alumnado los conceptos básicos de las drogas.

Materiales

- Reproductor de DVD.
- Banco de herramientas de la FAD: Anuncios de la FAD de la serie *Y tú... ¿Cómo lo ves?*.
- Audiovisual *Drogas y cerebro*, del programa Hablemos de drogas de la Obra Social de la Caixa.

Duración

Una hora lectiva.

1 Introducción

Recordamos lo trabajado en la sesión anterior sobre el aburrimiento, el tiempo libre y el fin de semana. Hacemos un pequeño resumen de lo que han visto con el profesor o profesora en la actividad "Objetivos del Fin de Semana": ¿No aburrirme?". Comentando qué es eso para cada uno: con qué cosas me aburro, con cuáles no, cómo me divierto, cómo no... Diferenciarlo de ocupación del tiempo libre.

No es lo mismo hacer cosas porque te gustan (eliges, decides...) que hacer cosas para no aburrirte. Para matar el aburrimiento a veces se hacen cosas arriesgadas por no tener alternativas de diversión. Hay muchas maneras de ocupar el tiempo libre, pero sólo algunas significan salir de marcha: se hace durante el tiempo libre, es nocturna, es una actividad colectiva, implica una serie de actitudes, conductas y costumbres que se salen de lo habitual, en cuanto a la indumentaria, a lo que se bebe o consume, en cuanto al volumen de la música, en cuanto a gestos... Tiene unos lugares concretos.

¿Vosotros qué hacéis en vuestro tiempo libre? ¿Sueles salir de marcha el fin de semana? ¿Todos... algunos... ninguno? La realidad es que: mucha gente que sale bebe, algunos se emborrachan pero muchos no salen o apenas beben.

¿Qué les pasa a los que salen y beben? El consumo de alcohol asociado al fin de semana y al botellón (beber mucho en poco tiempo) conlleva el RIESGO de EMBORRACHARSE y por lo tanto de PERDER EL CONTROL. Cuando se es menor no se debe beber, y para los mayores, una cosa es coger el punto y otra muy diferente es emborracharse. Si vas muy pasado/a... ¿qué imagen das?

Para ver qué pasa con la imagen que damos a los demás vamos a ver un anuncio televisivo que luego comentaremos. El objetivo es generar debate y aclarar todos aquellos conceptos o dudas que los chicos/as tengan sobre el tema.

2 ¿Qué pasa por fuera?

Visionado del anuncio de la FAD: "Y TÚ ¿CÓMO LO VES?"

En esta pequeña historia un narrador describe dos alternativas ante una misma situación. La primera cuenta lo que un chico/a que ha bebido cree que está pasando, en la segunda el narrador presenta la escena tal y como está ocurriendo en la realidad.





En las dos escenas del anuncio televisivo se pone de manifiesto cómo la percepción de la realidad queda distorsionada cuando se han consumido drogas. Muestra cómo uno se ve a sí mismo (seguro, controlando) y cómo lo ven los demás cuando se está bajo los efectos de alguna droga.

Preguntas para el alumnado

- 1.- No es necesario ir bebido para distorsionar la percepción: hay situaciones en las que nosotros creemos que está sucediendo algo de una determinada manera y luego en realidad está pasando otra cosa. Poned ejemplos.
 - 2.- ¿Es importante la opinión de los demás sobre nuestras actuaciones? ¿Por qué creéis que la gente bebe? ¿Para qué creéis que le sirve?
 - 3.- Características de una persona bajo los efectos del alcohol.
Aspectos + positivos y – negativos
 - 4.- ¿Por qué creéis que la gente conduce bajo los efectos del alcohol aún sabiendo que es peligroso?
 - 5.- Cuando se bebe disminuyen los reflejos ¿qué reflejos le fallan al protagonista del anuncio? FALSA SEGURIDAD: crees que controlas y vas recto y no es así.
- A partir de aquí es importante plantearnos ¿Qué imagen quiero o no quiero dar? ¿cómo quiero estar para no parecer ridículo o pasado?

3 ¿Qué pasa dentro? (el cerebro)

Visionado del audiovisual de la Fundación La Caixa: “LAS DROGAS Y EL CEREBRO”

Material audiovisual para entender el efecto de las drogas sobre el cerebro: el papel del núcleo accumbens que funciona como pieza clave de los centros de recompensa (como una llave, por decirlo así, del centro del placer cerebral) y las consecuencias de su estimulación a través de las drogas.

Análisis con el alumnado

Una vez que hemos visto como se “exterioriza” el consumo de Drogas, el objetivo del visionado de este DVD es conocer cómo afectan las drogas realmente a mi organismo y qué es lo que pasa dentro de él cuando decido probar alguna sustancia.

Si consumo alguna droga se activa el placer pero nuestro cerebro no está preparado para ser sobre-estimulado o estimulado artificialmente por lo que se agota y empiezan a funcionar los centros de castigo: si no consumo no sólo no se activa el placer, sino que se activa el displacer. Por lo tanto he de consumir ya no para sentirme bien sino para no sentirme mal.

Así el consumo repetido puede generar, según la droga, tolerancia y dependencia. Aprovecharemos este apartado para introducir una serie de conceptos que sirva para clarificar en los chicos y chicas qué es eso de la drogodependencia: adicción, tolerancia, dependencia (física y psíquica),....

¿Cuáles son los riesgos del Uso? No sólo hablamos del riesgo de pasar del uso al abuso y dependencia sino también de otros riesgos tales como:

- Físicos: según el tipo de droga afectará al aparato respiratorio, al hígado, al aparato reproductor, a los riñones, al sistema sanguíneo... dolores de cabeza, insomnio o somnolencia, malestar general...
- Psicológicos: dependencia, apatía, psicosis reactiva al consumo, alteraciones del comportamiento, del carácter...
- Problemas con el entorno: conflictos familiares, fracaso escolar o familiar, problemas judiciales...
- De imagen
- Económicos

A modo de conclusión: los distintos tipos de drogas tienen efectos diferentes sobre nuestro sistema nervioso: unas son excitantes y otras, depresoras; unas aceleran nuestro funcionamiento mental, con el riesgo de aumentar los errores, y otras lo enlentifican o lo distorsionan; algunas euforizan; otras producen alucinaciones o cambios en la percepción de la realidad.

Todas ellas interfieren en el funcionamiento normal de nuestro sistema nervioso y provocan una alteración de nuestras capacidades; modifican la manera de pensar, de funcionar, de relacionarse con los demás y de enfrentarse a los desafíos de la realidad. En definitiva, nos hacen menos protagonistas de nuestras vidas.

En la próxima sesión trabajaréis: estos conceptos aplicados al consumo del cannabis. Ofreceremos información sobre la composición, efectos y riesgos potenciales del uso de cannabis y reflexionaremos sobre las situaciones de inicio de consumo de cannabis.

3ª ACTIVIDAD

CANNABIS

Responsable de la aplicación

Educador o educadora del Plan Municipal sobre Drogodependencias de la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Alicante enviado a los colegios e institutos que así lo soliciten.

Introducción

Sus objetivos van dirigidos a ofrecer una información objetiva sobre el uso del cannabis y sus consecuencias, a favorecer la reflexión y el contraste de creencias y actitudes y a ayudar a que el alumno/a realice un proceso de toma de decisiones más autónomo y mejor fundamentado.

El cannabis, en sus diferentes presentaciones, marihuana y hachís, es la droga más usada después del alcohol y el tabaco. Su cercanía al mundo juvenil, su disponibilidad y las creencias erróneas existentes sobre ella (que todo el mundo consume, que es sana, que es medicinal y por tanto apta para cualquier consumo, etc...) hacen necesario favorecer la reflexión del joven en un contexto diferente al de los usuarios, en el cual se mitifica y se sobre-valoran sus cualidades.

El trabajo con los jóvenes entorno a estas materias debe estar cargado de respeto por parte del adulto, sobre todo si el auditorio es favorable al consumo. Así mismo, negar los posibles beneficios o efectos deseados que encuentra el consumidor de cannabis hace que el mensaje sea poco creíble y menospreciado. Aunque el/la profesor/a deje clara su postura ante el tema, su intención de trabajo debe ir más a informar y a provocar la reflexión y el análisis que mostrar un rechazo frontal al consumo. Sólo así puede ser escuchado por el adolescente y sólo así puede conseguir su participación en estas actividades.

El uso de cannabis en determinados entornos está socialmente admitido. Los/las alumnos/as pueden percibir como irreales e innecesarios los mensajes de abstinencia si a su alrededor hay un consumo habitual de cannabis por jóvenes mayores y adultos que trabajan sin que aparentemente les cause problemas. Por este motivo, conviene relacionar el uso de cannabis con riesgos reales: En la Guía ¿TE LÍAS? sobre Cannabis, del Ayuntamiento de Alicante, se puede encontrar los riesgos relatados por la Dra. Pérez Hervás, los mencionados por los propios usuarios en el estudio de Gamella, y los relativos al tráfico de esta droga.

Si aún así la percepción de riesgo es muy baja, habría que intentar mensajes propios de una intervención de gestión de riesgos, donde se admite el consumo, pero se educa para evitar que aparezcan los riesgos asociados. Puede servir paralelizarlo al consumo de alcohol y a como su consumo diario es incompatible con la realización de actividades que requieren responsabilidad, atención y concentración., por lo que es conveniente reducirlo a un uso ocasional, recreativo, controlado.

También es importante dejar claro que a menor edad de consumo mayor riesgo de problemas: mayor riesgo de desarrollar una dependencia, mayor riesgo de complicaciones depresivas, de ansiedad, mayor riesgo de desentenderse de la actividad escolar... Por eso, un adolescente no debe fumar cannabis, a pesar de que en su entorno conozca mayores que lo hagan y que aparentemente no tienen problemas. Un adolescente todavía no es un adulto y las drogas le afectan de manera diferente.

La prevención del consumo de cannabis y de los riesgos asociados a este se encuadra dentro de un objetivo mayor que es la Educación para la Salud: Hacer que nuestros jóvenes sean partícipes responsables en su salud y en la salud pública.

Objetivos

- Diagnosticar al grupo aula respecto a su información y su relación con el cannabis.
- Informar a los/la alumnos/as de la composición, efectos y riesgos potenciales del uso de cannabis.
- Fomentar una actitud reflexiva frente a los mitos con respecto al consumo de cannabis.

Materiales

- Guía ¿TE LÍAS? sobre cannabis.
- Tarjetas rojas y verdes para cada alumno.
- Fotocopias del chiste.

Tras la presentación y recordatorio de la sesión anterior, para captar la atención de los jóvenes de una manera desenfadada y divertida se puede proceder a contar el chiste "EL KOALA Y LA LAGARTIJA".



UN KOALA ESTABA SENTADO EN LO ALTO DE UN ÁRBOL FUMÁNDOSE UN PETA. EN ESTO QUE UNA PEQUEÑA LAGARTIJA PASA POR DEBAJO DEL ÁRBOL Y MIRA HACIA ARRIBA Y DICE: OYE KOALA ¿QUÉ HACES?

Y EL KOALA CONTESTA: YA VES, AQUÍ FUMÁNDOME UN PETA. SUBE Y FUMA TÚ TAMBIÉN SI QUIERES.

ENTONCES LA PEQUEÑA LAGARTIJA SUBE AL ÁRBOL, SENTÁNDOSE AL LADO DEL KOALA Y SE FUMAN JUNTOS VARIOS PETARDOS.

DESPUÉS DE UN RATO LA PEQUEÑA LAGARTIJA DICE QUE SE LE ESTÁ QUEDANDO LA BOCA SECA Y QUE SE VA A BEBER UN POCO DE AGUA AL RÍO.

PERO LA LAGARTIJA ESTÁ TAN FUMADA QUE CUANDO SE AGACHA EN LA ORILLA PARA BEBER, SE CAE AL AGUA.

UN COCODRILO QUE ESTABA EN LA OTRA ORILLA VE QUE LA LAGARTIJA SE HA CAÍDO Y SE TIRA AL AGUA PARA AYUDARLA Y DEVOLVERLA A LA ORILLA, Y LUEGO PREGUNTA A LA LAGARTIJA: ¿PERO QUÉ TE HA PASADO?

ASI QUE LA LAGARTIJA LE EXPLICA AL COCODRILO QUE ESTABA SENTADA EN UN ARBOL FUMANDOSE UNOS PETAS JUNTO AL KOALA Y QUE ESTABA TAN COLOCADA QUE CUANDO SE AGACHO A BEBER AGUA, SE CAYO AL RIO.

ENTONCES EL COCODRILO DECIDE COMPROBAR LO QUE LE ACABABA DE DECIR LA LAGARTIJA Y SE ADENTRA EN EL BOSQUE Y ENCUENTRA EL ARBOL EN EL QUE ESTABA SENTADO EL KOALA TERMINÁNDOSE EL ÚLTIMO PETA. MIRA PARA ARRIBA Y DICE: ¡OYE, TÚ!

ENTONCES EL KOALA AL ESCUCHARLO MIRA PARA ABAJO Y DICE:

¡ JOOO TRONCOOOOOO!!!, PERO ¿CUÁNTA AGUA TÁS BEBÍÍÍO????



Con el objeto de partir del nivel de conocimiento de los/las alumnos/as, de su percepción del consumo de cannabis y de su relación con esta droga, la primera parte de la actividad va dirigida a realizar una exploración de hasta qué punto están familiarizados con la materia. Para ello:

1.- El/la educador/a explica a los/as alumnos/as que van a dedicar dos o más sesiones de tutoría a informarse y reflexionar sobre el cannabis y pregunta al grupo ¿Quién sabe qué es el cannabis?

2.- Cuando más o menos toda la clase sabe que se va a hablar de una droga con la que se realizan los porros de hachís o marihuana, con la técnica de torbellino de ideas se le pide a los/las alumnos/as que digan los diferentes nombres que conocen o que se utilizan para referirse a sus derivados, escribiendo en la pizarra primero los que ya hayan salido y a continuación todos los que vayan mencionando los/las alumnos/as:

Porros, canutos, polen, grifa, mierda, marihuana, chocolate, hachís, kifi, hierba, costo, talego, mandanga, china, maría, ganja, bang, resina, hash, peta, petardo, caño...

Puede que los alumnos tengan su propio argot y que mencionen nombres que el monitor no conozca. Así mismo, tampoco hay que dar más nombre que los que los alumnos conozcan.

3.- El/la educador/a explica que todo es lo mismo: maneras diferentes de llamar a los derivados, a las formas de presentación, de una planta llamada cannabis sativa, que contiene una sustancia, el tetrahidrocannabinol (THC), psicoactiva, es decir, con capacidad de alterar el funcionamiento normal del sistema nervioso central, cuya concentración varía según las partes de la planta, según las propias variedades de la planta, según las sustancias con las que hayan mezclado el producto ya en venta.

4.- Tras finalizar estos pasos, se pasa a cada alumno/a dos tarjetas: una roja y otra verde. Y se les explica que vamos a jugar a Verdadero o Falso. Se leerá una frase en voz alta y todos los alumnos y alumnas tendrán que levantar una tarjeta, verde si creen que la frase es verdadera y roja si creen que la frase es falsa.

Luego tendrán que argumentar por qué creen que es de una manera o de otra y si no queda claro el monitor/a debe dar la información adecuada para aclararlo. Luego todos deben estar de acuerdo y se vuelve a leer la frase y todos deben levantar la misma tarjeta, que ya debe ser la correcta.

Frases:

- La marihuana y hachís son la misma droga.
- Fumar cannabis es menos perjudicial que fumar tabaco.
- Los efectos que produce el consumo de cannabis son siempre los mismos: risa, hambre, buen rollito...
- La marihuana es inofensiva para la salud porque es un producto natural.
- Bajo los efectos del consumo de cannabis disminuye la memoria a corto plazo y por tanto la capacidad de aprender y de desempeñar tareas que requieren más de dos pasos.
- El cannabis afecta al Sistema Nervioso Central.
- El cannabis no genera dependencia.
- Es terapéutico, lo recetan los médicos, por lo que no puede ser perjudicial.
- El consumo habitual de cannabis podría incrementar el riesgo de desarrollar algunas enfermedades mentales.
- Hay mucha gente mayor que trabaja o estudia y fuma porros y no tiene problemas.
- Se consume porque está prohibido, si se legalizara se consumiría menos.
- El consumidor de porros puede estar empezando a tener problemas si está con ánimo depresivo, con cansancio fácil, con tendencia a la irritabilidad...

Pistas para la corrección de las creencias

LA MARIHUANA Y HACHÍS SON LA MISMA DROGA

Verdadero. Ya lo hemos dicho al principio de la sesión, son derivados, formas de presentación, de una planta llamada cannabis sativa...

FUMAR CANNABIS ES MENOS PERJUDICIAL QUE FUMAR TABACO

Falso. Los porros, tienen más efectos perjudiciales para los pulmones, los bronquios, la garganta... que el tabaco. Y si no piensa en esos que fuman todos los días y que no paran de escupir o no hay manera de que se les cure un constipado o una bronquitis. Además, se sabe que fumar 5 cigarrillos de marihuana a la semana supone ingerir la misma cantidad de productos carcinógenos que fumar un paquete de cigarrillos al día y se conocen los efectos nocivos del cannabis sobre el estema inmunitario.

LOS EFECTOS QUE PRODUCE EL CONSUMO DE CANNABIS SON SIEMPRE LOS MISMOS: RISA, HAMBRE, BUEN ROLLITO

Falso. Los efectos del cannabis dependen del tipo de cannabis y su contenido en THC, de la forma de uso (vía respiratoria o vía oral), de las interacciones con otras drogas consumidas y, en gran medida, del entorno y experiencia previa. En general, su consumo produce euforia (de inicio a los 30 minutos y con una duración de 2 a 4 horas), relajación y aumento de la autoestima y la capacidad para implicarse en experiencias sensuales con sensación vívida de colores, sonidos y sabores.

Produce una alteración significativa de la percepción tiempo-espacial (del tiempo y del espacio) y de la profundidad de campo (de las distancias), alteraciones de la coordinación, del equilibrio y la estabilidad en bipedestación (al caminar), que se pueden prolongar más que el efecto subjetivo (hasta 5-12 horas). Altera la memoria a corto plazo y produce un deterioro en la capacidad de realizar tareas que requieren varios pasos (tanto manipulativas: trabajos, tareas,...; como intelectuales:

solución de problemas, toma de decisiones,...). La alteración cognitiva y motora afecta a la capacidad de conducción de vehículos, pilotaje de aviones, manejo de maquinaria peligrosa, etc., habiéndose demostrado un aumento de los accidentes tras su consumo y de forma muy significativa si se toma también alcohol.

Tiene efectos de tipo simpaticomimético y anticolinérgico (sobre el sistema nervioso autónomo): aumento de la frecuencia cardíaca, enrojecimiento conjuntival (ojos enrojecidos), inhibición de la sudoración, aumento de la temperatura y alteración de la presión arterial.

LA MARIHUANA ES INOFENSIVA PARA LA SALUD PORQUE ES UN PRODUCTO NATURAL

Falso. La naturaleza tiene muchos productos que son veneno, por ejemplo el tabaco, algunas setas, etc. Que no esté manipulado en laboratorio no significa que sea inocuo.

BAJO LOS EFECTOS DEL CONSUMO DE CANNABIS DISMINUYE LA MEMORIA A CORTO PLAZO Y POR TANTO LA CAPACIDAD DE APRENDER Y DE DESEMPEÑAR TAREAS QUE REQUIEREN MÁS DE DOS PASOS

Verdadero. Se ha demostrado que el cannabis afecta a las células nerviosas de las zonas del cerebro donde se forma la memoria, alterando especialmente la memoria a corto plazo y, por lo tanto, la capacidad de aprender y desempeñar tareas que requieren más de dos pasos. Probablemente el uso continuado de cannabis conlleve destrucción neuronal, ya que en animales de experimentación que se sometieron a altas dosis de THC se observó que sus cerebros tenían la misma apariencia que los de los animales viejos.

EL CANNABIS AFECTA AL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Verdadero. Como se vio en la sesión anterior, toda sustancia psicoactiva afecta al SNC (recordar conceptos básicos del taller anterior).

EL CANNABIS NO GENERA DEPENDENCIA

Falso. Existen estudios científicos que demuestran que su consumo continuado puede producir adicción, especialmente cuando se consume en la adolescencia. Algunos consumidores habituales también evidencian su dependencia al presentar síntomas de abstinencia al interrumpir el consumo. En general, las manifestaciones del Síndrome de Abstinencia comienzan a las pocas horas, son leves e inespecíficas. En los consumidores habituales de altas dosis se puede apreciar ansiedad, insomnio, disforia, anorexia, náuseas, irritabilidad, inquietud, cansancio, debilidad muscular, dificultades para la concentración, bostezos, lagrimeo, rinorrea (moqueo), sudoración e hipotermia (disminución de la temperatura corporal, con sensaciones de escalofríos); incluso temblores, vómitos y diarrea; puede producirse un cuadro de psicosis con alucinaciones y/o ideas delirantes. El cuadro no suele durar más de 48 horas en sus manifestaciones más llamativas.

ES TERAPÉUTICO, LO RECETAN LOS MÉDICOS, POR LO QUE NO PUEDE SER PERJUDICIAL

Falso. Los usos médicos del cannabis se realizan de manera controlada y no tienen nada que ver con su uso recreativo. También existen medicamentos derivados del opio y nadie piensa que sea sano consumir heroína.

EL CONSUMO HABITUAL DE CANNABIS PODRÍA INCREMENTAR EL RIESGO DE DESARROLLAR ALGUNAS ENFERMEDADES MENTALES

Verdadero. El consumo de cannabis entre los jóvenes duplica el riesgo de sufrir esquizofrenia, según las conclusiones del Congreso Internacional de Cannabis y Psicosis en Adolescentes y Adultos. En el congreso, en Sant Boi de Llobregat (Barcelona), participan una veintena de expertos internacionales. Los expertos consideran que el consumo de cannabis multiplica por 2,4 el riesgo de sufrir esquizofrenia entre los jóvenes, una enfermedad que los estudios médicos señalan que se debe en un 60% a factores genéticos y en un 40%, a factores ambientales, como puede ser el consumo de cannabis.

La mayoría de los casos de esquizofrenia se detectan cuando los pacientes cumplen los 25 años, pero en caso de consumo de cannabis los primeros brotes se pueden dar a los 20 años.

El gerente del centro de salud mental Benito Menni de Sant Boi, Joan Orrit, ha asegurado que «hay una relación científica y empírica entre el consumo de cannabis y la aparición de brotes de psicosis incipiente».

«Se debe valorar -ha añadido- si hay personas que están predispuestas genéticamente a sufrir esta enfermedad, pero está claro que el consumo de cannabis acelera o avanza su aparición y que personas que nunca habrían tenido un brote psicótico de esquizofrenia lo acaban teniendo a causa de esta droga», ha dicho el responsable del centro psiquiátrico.

El director del Programa de Investigación del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Cantabria, Benedicto Crespo-Facorro, ha añadido que «el riesgo de sufrir esquizofrenia está muy relacionado con la edad en la que se inicia el consumo. En edades más tempranas, el cerebro es más flexible y, por lo tanto, más vulnerable».

Según este experto, «los estudios revelan que casi el 50% de las personas que debutan con un primer episodio de esquizofrenia consumían cannabis de forma habitual».

Los expertos que se dan cita hasta hoy en Sant Boi han alertado de que no existe una conciencia social de los riesgos que comporta el consumo de cannabis.

«Hay gente que piensa que esta sustancia es inocua. Queremos lanzar un mensaje a la sociedad: el cannabis no es inocuo e incrementa la prevalencia de la psicosis y otras enfermedades mentales, además de crear déficit cognitivos. Lamentablemente, la gente joven y las familias no son conscientes de ello», ha subrayado Joan Orrit.

HAY MUCHA GENTE MAYOR QUE TRABAJA O ESTUDIA Y FUMA PORROS Y NO TIENE PROBLEMAS.

Falso. "Tú lo has dicho, mayor. No tienen 14,15... años como tú. La mayoría de edad se alcanza a los 18 años, hasta entonces hay restricciones para conducir, beber alcohol, comprar tabaco ¿Y por qué no para el cannabis? Si se legalizara para ti tampoco sería el porrito".

Al margen de la edad, es cierto que hay personas que consumen porros y que, aparentemente, no evidencian problemas serios. Habría que preguntarse por qué; aunque, seguramente, entre las explicaciones más probables esté la de que los canutos ocupan un lugar residual, secundario, en sus vidas.

Pero también es cierto que es frecuente la asociación entre consumo (absurdo) de cannabis con bajo rendimiento académico, con malos rollos en casa y en el instituto, etc... También aquí cabría preguntarse por qué: ¿cuál es el problema?, ¿fumar porros o los viejos?, ¿fumar porros o el instituto?, ¿fumar porros o la persona que los fuma? ¿Crees que se puede funcionar bien (en casa, en el insti, en el curro, con los amigos, con tu chica o chico) desayunándose un cañón de buena mañana?.

Hay quien va acumulando malos rollos, cada vez con más gente y cada vez en más sitios, pero se justifica con lo de "PASO DE" (viejos, profetas, estudios, tías pijas, colegas muermos)... Y es que se puede ser un auténtico capullo aunque no se fumen canutos, lo que ocurre es que fumando de manera absurda hay más posibilidades de serlo.

NO ES SÓLO UNA CUESTIÓN DE FUMAR O NO FUMAR

AL FIN Y AL CABO, HABLAMOS DE PERSONAS
(QUE FUMAN O NO)

En un estudio realizado por J. F. Gamella y M. L. Jiménez Rodrigo, El Consumo Prolongado de Cannabis, editado por la Junta de Andalucía y la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (2003), se preguntó a usuarios de cannabis de larga duración (8'3 años de promedio) qué problemas les había generado el uso de esa droga.

Los usuarios (N = 204) relataron los siguientes tipos de problemas:

Tipos de problema	N	%
Problemas por fumar en lugares públicos	59	28.9
Problemas psicológicos	57	27.9
Problemas relacionados con los estudios	56	27.5
Problemas con la policía	53	26.0
Problemas con padres o familiares	49	24.0
Problemas en sus relaciones personales	36	17.6
Problemas económicos	36	17.6
Problemas de salud	32	15.7
Problemas en el trabajo	12	10.8

Del total de la muestra, un 26,5 % manifestaron no haber tenido ningún problema por haber consumido cannabis con más o menos frecuencia y cantidad.

De los que fuman a diario, el 51% declara haber padecido 3 ó más problemas de los mencionados.

De los que fuman esporádicamente, alguna vez a la semana, el 19% declara 3 ó más problemas.

De los que fuman alguna vez al mes, el 3% declara 3 ó más problemas.

Señalan los autores del estudio que: "Estos problemas son subjetivamente valorados y contruidos por los propios consumidores desde su experiencia dilatada con esta droga.

Naturalmente, lo que sea “problema” cobra distintos significados según la persona y su entorno. Hay usuarios y usuarias que destacan inconvenientes que para otros son insignificantes o incluso ridículos, como el tener discusiones con la pareja o con los padres, faltar a clase, etc. Otros sujetos, sin embargo minimizan sucesos como ser detenidos y procesados, por ser expulsados del colegio o sufrir una crisis psiquiátrica que requiere tratamiento profesional y pueden no reconocerlo como desgracias. Por tanto, debemos tener en cuenta que dentro de una misma categoría de contrariedades hay múltiples formas de valorar su gravedad o su importancia. Puede ocurrir, también, que el riesgo, la transgresión y la novedad sean lo que se busca en estas conductas,. por lo que las complicaciones, fatigas o tropiezos pueden verse como parte de la diversión o un coste adecuado a pagar.”

Hay que tener en cuenta que lo que en el estudio se denominan “problemas” se refiere sólo a los valorados como tales por los propios consumidores. No se recogen la percepción que terceras personas de entornos cercanos (familiares, amistades, compañeros de trabajo) tienen de las consecuencias del consumo. . Así por ejemplo, los padres pueden considerar que un hijo está apático, irritable, etc, `por culpa del consumo de cannabis, ello generarles un estado de conflicto constante y, sin embargo, el consumidor no vivirlo como tal.

DESCRIPCIÓN DE LOS TIPOS DE PROBLEMAS

Las personas que participaron en las entrevistas refirieron distintos tipos de problemas que están relacionados con 9 grupos generales:

Problemas en los estudios

Faltar a clase; pasar de exámenes; perder memoria; bajón en el rendimiento académico; expulsión; dejadez para estudiar; problemas con los profesores por ir fumados; imagen que das...

Problemas en el trabajo

Descuidar las tareas; falta de rendimiento; despistes; fumado no se piensa en el trabajo, sino en lo que apetece pensar; falta de rendimiento; broncas; no entender las órdenes o lo que te dicen.

Problemas familiares

Mosqueo de los padres.

Problemas en la relaciones personales

Con la pareja; apatía en las tareas domésticas por fumar mucho; distanciamiento de ciertos círculos de amigos; a veces, si fumas solo, puede que no te apetezca relacionarte con alguien, sobre todo si no fuma.

Problemas por consumir en lugares públicos

Llamarte la atención por consumir en un bar; echarte de él; mirarte mal; pillarte la policía en la calle...

Problemas económicos

Deber dinero; pagar una multa; apuros para llegar a fin de mes, a veces, se destina mucho presupuesto para fumar y no queda para otras cosas...

Problemas de salud

Problemas de garganta y bronquios; problemas por el asma; dolores de garganta y pecho; taquicardias; bajadas de tensión y de las defensas corporales; cansancio; acidez de estómago; dolor de cabeza.

Problemas psicológicos

Falta de memoria; “se me va la olla a veces”; paranoias; baja autoestima; inactividad; inseguridad; depresión; malestar contigo mismo; ideas suicidas; encerrarme en mi mismo.

Problemas policiales y legales

Multa; detención por posesión; uno ó dos días en comisaría; prisión por llevar hachís.

SE CONSUME PORQUE ESTÁ PROHIBIDO, SI SE LEGALIZARA SE CONSUMIRÍA MENOS

Falso. Las drogas que más se consumen entre la juventud son el alcohol y el tabaco, y éstas son legales. Además, en el consumo, más que la prohibición, influye la facilidad para conseguir la sustancia y el grado de aceptación social de la misma.

EL CONSUMIDOR DE PORROS PUEDE ESTAR EMPEZANDO A TENER PROBLEMAS SI ESTÁ CON ÁNIMO DEPRESIVO, CON CANSANCIO FÁCIL, CON TENDENCIA A LA IRRITABILIDAD...

Verdadero. Se nota que fumas por: Parecer mareado y con dificultades para caminar; tener los ojos rojos, como irritados; actuar como un tonto, riendo sin razón aparente; mostrar dificultad para recordar hechos recientes; tener hambre o sed inusuales; entrar en un estado repentino de somnolencia; tener un olor peculiar de la ropa y en la habitación.

Tienes problemas si: Has cambiado los hábitos alimenticios y el sueño; tienes menos interés por actividades deportivas y lúdicas; tienes absentismo escolar o cambios en el desempeño académico o laboral; empiezas a descuidar tu apariencia personal; te estás distanciando y se están deteriorando las relaciones con tus amigos y familiares; tienes estado de ánimo depresivo, con fatigabilidad fácil y tendencia a la hostilidad.

Puedes tener graves problemas si:

- Tienes tendencia a estar depresivo
- Si en tu familia hay antecedentes de problemas mentales (depresiones, esquizofrenia, problemas de dependencia a drogas...)
- Tendencia al aislamiento
- Si te obsesionas mucho con las cosas
- Y si tienes tendencia a la agresividad (con las personas y/o las cosas).



4ª ACTIVIDAD

CANNABIS, ANÁLISIS DE CASOS: EL CONSULTORIO RADIOFÓNICO

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

En la sesión anterior se ha trabajado la información objetiva sobre el cannabis. En esta sesión se pretende profundizar en situaciones de inicio de consumo o en situaciones donde el consumo empieza a ser un hábito. El profesor o profesora no necesita responder, ni aclarar, ni entrar en discusión con los alumnos y alumnas sobre las bondades o no de esta droga. Eso ya se trató en la sesión anterior. De cualquier manera, si desea tener información puede encontrarla en la guía Te Lías? sobre cannabis, que el educador o educadora del Ayuntamiento repartió.

Además de aprovechar el esquema de discusión y análisis de los casos expuestos a continuación, también se puede reflexionar sobre el proceso de convertirse en usuario de cannabis, motivaciones para su consumo, reflexionar sobre **la ocupación del tiempo libre**, reflexionar sobre el “síndrome amotivacional” (no se sabe si el cannabis lo genera o lo refuerza, que sí que hay cierta relación al estilo de lo descrito en el caso 3), **analizar recursos del barrio y de la ciudad**... También se puede hacer referencia a que donde encuentras hachís a veces hay otras drogas y pueden quererte liar o tú tener más curiosidad de la cuenta...

Puede que los casos que a continuación se exponen sean o no representativos de la clase. En principio no es problema porque lo que se intenta es ayudar a un tercero, y el protagonismo lo tienen los no consumidores, por lo que son casos válidos tanto para aulas cuyo predominio es de alumnado ajeno a esta droga como aulas en las que el cannabis es una droga que les resulta familiar.

Objetivos

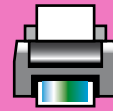
Desarrollar el análisis crítico grupal sobre el uso del cannabis.

Materiales

Fichas de casos.

Duración

Una hora lectiva.



Caso 1

En esta actividad el tutor o la tutora pide a los alumnos y alumnas que se dividan en grupos, que elijan a un representante que haga de consultor/a y a otro u otra que haga de joven que padece el problema y que llama a la radio para pedir ayuda. Puede ser entretenido y motivador organizar cierta escenografía: mesa con micrófono, llevar unos auriculares, que los locutores/consultores sean dos que hablan entre ellos. Por grupos también debería ponerle un nombre al programa, sintonía...

Primero: dividir la clase por grupos, repartir a cada grupo un caso y que trabajen las respuestas que creen más correctas. Luego que ensayen la puesta en escena. Por último que hagan la representación por grupos delante de toda la clase. Ésta debe valorar si están de acuerdo con los consejos que da el consultor o la consultora radiofónico/a.

En pequeños grupos se lee el caso y se analiza por escrito siguiendo el guión que aporta el/la profesor/a.

A continuación ofrecemos cinco casos, pero puede trabajarse cualquier otro que sea reflejo de una situación real del grupo o de alguno de sus componentes, según estime conveniente el/la profesor/a.

Hola, soy Carlos de 16 años, que acabo de empezar 1º de Bachiller. He tenido que cambiar de amigos porque mi pandilla se ha desperdigado.

He encontrado nuevos amigos. Tienen mala fama, pero yo no lo considero así porque ahora tengo con quien salir y es un grupo majo que cuenta conmigo.

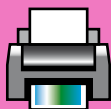
Llevo varios fines de semana saliendo con la nueva pandilla. Este fin de semana son las fiestas del barrio. Casi todos los amigos fuman o han probado los porros, y yo soy el único que se opone a ello, porque siempre he tenido claro que yo no quería fumar porros. Además, a mis padres no les gustaría en absoluto que yo los probara. Sin embargo, en parte por la curiosidad y en parte por quedar bien cada vez me siento más presionado a probarlos. No sé que hacer. ¿pasa algo si lo pruebo? ¿me atrevo? ¿tú que opinas?

Discusión y análisis del caso en pequeños grupos:

- Exponer la primera impresión del consultor/a al escuchar el caso.
- El consultor re-define el caso: cuál es el problema, qué aspectos son esenciales y cuáles tienen menor importancia.
- Recoger todos los datos sobre las *personas* implicadas en el caso.
- Buscar las posibles *alternativas* que el caso pueda tener, sin analizar la validez, apuntar todas las que se nos ocurran.
- Examinar las *consecuencias* que se seguirán al escoger las diversas alternativas, ventajas y desventajas de cada opción.
- El grupo llega por consenso a un acuerdo de cual es la solución más adecuada y la redacta en forma de consejo del consultor/a.

Representación.

Debate del grupo aula.



Caso 2

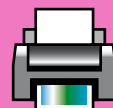
Estimado/a consultor/a: Me llamo Serafín y tengo 15 años. A veces estoy con un grupo de amigos y amigas que de vez en cuando fuman porros. Yo tengo claro que paso de eso, pero ellos a veces me intentan liar. Si yo les digo que no fumen ellos se mosquean, sin embargo, ellos sí se permiten el lujo de insistirme y presionarme para que los pruebe. Estoy harto. ¿qué puedo hacer?

Discusión y análisis del caso en pequeños grupos:

- Exponer la primera impresión del consultor/a al escuchar el caso.
- El consultor re-define el caso: cuál es el problema, qué aspectos son esenciales y cuáles tienen menor importancia.
- Recoger todos los datos sobre las *personas* implicadas en el caso.
- Buscar las posibles *alternativas* que el caso pueda tener, sin analizar la validez, apuntar todas las que se nos ocurran.
- Examinar las *consecuencias* que se seguirán al escoger las diversas alternativas, ventajas y desventajas de cada opción.
- El grupo llega por consenso a un acuerdo de cual es la solución más adecuada y la redacta en forma de consejo del consultor/a.

Representación.

Debate del grupo aula.



Caso 3

Hola, me llamo José. No sé muy bien si tengo o no un problema, y si lo tuviera, no sé si quiero solucionarlo. Pero.. te cuento: Paso las tardes sin nada que hacer, sin hacer nada. Me aburren mogollón los estudios. Ya no me interesa jugar al fútbol, corretear, hacer gamberradas, eso son chiquilladas. Sólo me apetece estar en un banco de la plaza con los amigos. Sólo quiero estar con los amigos y amigas. Así que tarde tras tarde la paso en la plaza. Aunque es lo que quiero hacer también a veces es un aburrimiento. Para solucionarlo decidí probar el porro que nos pasaron unos chavales mayores que también van por la plaza. Echamos unas risas y pasamos una tarde entretenida.

Esto se repitió otro día y otro y es que para no hacer nada y aburrirte, pues es mejor fumar.

Lo cierto es que ya soy yo quien lío el porro y aunque a veces digo "hoy descanso, hoy paso", lo cierto es que vuelvo al fumar. No sé ¿tengo un problema?

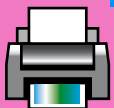
Discusión y análisis del caso en pequeños grupos:

- Exponer la primera impresión del consultor/a al escuchar el caso.
- El consultor re-define el caso: cuál es el problema, qué aspectos son esenciales y cuáles tienen menor importancia.
- Recoger todos los datos sobre las *personas* implicadas en el caso.
- Buscar las posibles *alternativas* que el caso pueda tener, sin analizar la validez, apuntar todas las que se nos ocurran.
- Examinar las *consecuencias* que se seguirán al escoger las diversas alternativas, ventajas y desventajas de cada opción.
- El grupo llega por consenso a un acuerdo de cual es la solución más adecuada y la redacta en forma de consejo del consultor/a.

Representación.

Debate del grupo aula.

Caso 4



Hola, mi nombre es Marta y tengo 16 años:

Hace unas semanas mis amigas conocieron a un grupo de chicos mayores y están encantadas con ellos. Tienen coche, pasta, se mueven por las "discos", fiestas...

Hace un par de semanas quedaron con ellos y yo, la verdad es que lo pasé fatal. Yo ya sentía que ese rollo no iba conmigo, pero por no quedar de tonta fui. Realmente me sentí incómoda, nerviosa, preocupada por todo, por si volveríamos a casa a la hora, si bebería más de la cuenta... yo que sé, mil cosas: al final no disfruté nada. Vamos no es mi historia.

Este fin de semana han vuelto a quedar, pero yo he decidido ser como soy, y les he dicho que no voy. La verdad es que, por un lado, me siento bien conmigo misma, pero también estoy agobiada porque no quisiera quedarme sola.

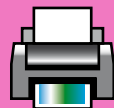
¿que me aconsejas?

Discusión y análisis del caso en pequeños grupos:

- Exponer la primera impresión del consultor/a al escuchar el caso.
- El consultor re-define el caso: cuál es el problema, qué aspectos son esenciales y cuáles tienen menor importancia.
- Recoger todos los datos sobre las *personas* implicadas en el caso.
- Buscar las posibles *alternativas* que el caso pueda tener, sin analizar la validez, apuntar todas las que se nos ocurran.
- Examinar las *consecuencias* que se seguirán al escoger las diversas alternativas, ventajas y desventajas de cada opción.
- El grupo llega por consenso a un acuerdo de cual es la solución más adecuada y la redacta en forma de consejo del consultor/a.

Representación.

Debate del grupo aula.



Caso 5

Hola, me llamo Merche.

He probado los porros por primera vez este verano. Al principio daba alguna calada cuando me lo ofrecían mis amigos. Desde que ha empezado el curso me junto a primera hora de la mañana con gente que también fuma y hemos cogido la costumbre de liarnos uno antes de entrar a clase.

Como ya he tenido un par de malos rollos en clase por mal comportamiento, el tutor ha llamado a mis padres y no veas la movida que tengo ahora en casa. He decidido pasar de los porros y mucho menos mezclarlos con el instituto. Quiero aprobar el curso.

De esto hace dos semanas, pero ayer me lié y volví a entrar fumada en clase.

No quiero caer en lo mismo de antes ¿que puedo hacer?

Discusión y análisis del caso en pequeños grupos:

- Exponer la primera impresión del consultor/a al escuchar el caso.
- El consultor re-define el caso: cuál es el problema, qué aspectos son esenciales y cuáles tienen menor importancia.
- Recoger todos los datos sobre las *personas* implicadas en el caso.
- Buscar las posibles *alternativas* que el caso pueda tener, sin analizar la validez, apuntar todas las que se nos ocurran.
- Examinar las *consecuencias* que se seguirán al escoger las diversas alternativas, ventajas y desventajas de cada opción.
- El grupo llega por consenso a un acuerdo de cual es la solución más adecuada y la redacta en forma de consejo del consultor/a.

Representación.

Debate del grupo aula.

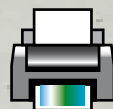
Introducción

En este curso se propone trabajar el uso y abuso de alcohol, ya que es el año en el que se generalizan las salidas nocturnas y es el alcohol la sustancia asociada a dichas salidas más consumida.

En primer lugar, consideramos que es importante que el tutor o tutora haga una sesión informativa sobre el alcohol, utilizando la carpeta sobre alcohol para cada alumno y alumna como material para reforzar los mensajes.

1ª ACTIVIDAD

¿QUÉ SABES
SOBRE EL ALCOHOL?

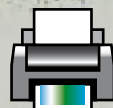


2ª ACTIVIDAD

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS
RELACIONADOS CON LOS RIESGOS
ASOCIADOS AL CONSUMO DE
DROGAS

3ª ACTIVIDAD

¿Y TÚ QUÉ HARÍAS?



El consumo de alcohol tiene asociados unos riesgos para la salud. Preparar a los jóvenes para saber intervenir en estas situaciones problemáticas sirve tanto para reducir riesgos como para informar y fomentar el uso moderado. Estos son los aspectos que trabajarán con una enfermera del equipo de Educación para la Salud del Colegio Oficial de Enfermería en colaboración con el Ayuntamiento de Alicante en la actividad: Alcohol y Primeros Auxilios.

Por último, con la actividad "Y tú qué harías?" se pretende profundizar en los modos de uso del alcohol entre los jóvenes. El botellón como forma de diversión juvenil, frente a los inconvenientes propios de la convivencia y los inconvenientes propios del consumo abusivo de bebidas alcohólicas. Queremos que los alumnos y alumnas se planteen el dilema de la diversión como derecho de los jóvenes frente al descanso de los vecinos; que se pongan en el lugar de los legisladores para que sean ellos los que planteen las alternativas.

Los objetivos que planteamos para este curso son:

- Reflexionar sobre la realidad del consumo de alcohol entre los jóvenes, fomentando una actitud crítica.
- Dar a conocer la legislación.
- Fomentar la solidaridad y el compromiso con los iguales.
- Formar sobre las buenas prácticas en caso de tener que atender a una persona que sufre de una intoxicación etílica.
- Formar sobre los primeros auxilios en caso de accidente.
- Informar a los jóvenes de los recursos adecuados a utilizar en cada caso: teléfono 112 de Urgencias, El CIS, el Plan Municipal sobre drogodependencias, la familia y la escuela como informadores-educadores...
- Proporcionar información para distinguir las ideas falsas sobre el alcohol de lo que realmente es cierto.



1ª ACTIVIDAD

¿QUÉ SABES SOBRE EL ALCOHOL?

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

Esta actividad tiene un carácter introductorio. El tutor o la tutora sólo tiene que facilitar información veraz sobre el alcohol, para lo que se ayudará de los contenidos de la carpeta que facilita el Ayuntamiento y que él o ella repartirá para la ocasión.

Objetivos

- Proporcionar información para distinguir las ideas falsas sobre el alcohol de lo que realmente es cierto.
- Reforzar mensajes de prevención y provocar la reflexión.

Materiales

Carpeta sobre alcohol, editada por el Ayuntamiento de Alicante (una por alumno/a).

Duración

Una sesión lectiva



El profesor o profesora introduce la programación de prevención de las drogodependencias explicando a los alumnos y alumnas que durante 3 sesiones van a profundizar sobre el consumo de alcohol. Se les explica que la semana siguiente tendrán la visita de una enfermera con la que trabajarán estos temas y que la segunda semana cerrarán toda la programación con el propio tutor.

Hoy se centrarán en información objetiva sobre el alcohol. La segunda sesión hablarán sobre riesgos asociados al consumo de alcohol y primeros auxilios y por último cerrarán el ciclo tratando el tema del botellón.



La actividad de hoy se llama ¿Qué sabemos del alcohol? Se reparte la carpeta a cada alumno y alumna y se lee y comenta.

Básicamente las ideas clave que se pueden trabajar a través de la Carpeta son las siguientes:

- **Motivos de consumo y motivos para no consumir alcohol**, para ayudar a los jóvenes a reflexionar sobre cuál es su posición ante el uso de alcohol y para que descubran alternativas diferentes. En este apartado se puede introducir situaciones bajo las cuales nunca se debe beber, o sea, el apartado “**Sin alcohol**”.
- **Alcohol como droga y sus efectos**

En la segunda actividad, que van a realizar con un enfermero/a del Ayuntamiento, sobre Alcohol y Primeros Auxilios, trabajarán los apartados de la carpeta correspondientes a **Alcohol e intoxicaciones etílicas, Alcohol y violencia, Alcohol y sexualidad y Alcohol y conducción**, por lo que es mejor no trabajarlo en esta clase.

En la tercera actividad se profundizará en el tema del botellón, por lo que convendría dejar los comentarios del apartado **¿Lo que dice la ley?** para esa sesión.

2ª ACTIVIDAD

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS RELACIONADOS CON LOS RIESGOS ASOCIADOS AL CONSUMO DE DROGAS

Realizado por:

Grupo de Trabajo "Enfermería en Salud Escolar" (ENSE) del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA), contratado por el Ayuntamiento de Alicante y que acudirá a los centros escolares que así lo soliciten

Introducción

Datos de la ENCUESTA A ESCOLARES (DE 14 A 18 AÑOS) DEL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS DEL AÑO 2008:

Percepción del riesgo	2004	2008
Tomar 5 ó 6 cañas/copas el fin de semana	41,2	47,2
Tomar 1 ó 2 cañas/copas cada día	41,2	57,2

Accesibilidad	2004	2006	2008
Porcentaje de estudiantes que piensa que es fácil o muy fácil conseguir alcohol en un plazo de 24 horas	93,8	91,2	90,8

Evolución de la proporción de consumidores de bebidas alcohólicas entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años

	2004	2006	2008
Alguna vez	82	79,6	81,2
En los últimos 12 meses antes de la encuesta	81	74,9	72,9
En los últimos 30 días antes de la encuesta	65,6	58	58,5

Número de borracheras entre los que han bebido en el último mes

2008	49,6
2006	44,1
2004	42,7
2002	36,1
1998	24,2

Es decir, se mantiene el número de bebedores, pero éstos beben más: casi uno de cada tres estudiantes de entre 14 y 18 años dice haberse emborrachado en el último meses a la encuesta.

Según la misma encuesta, pero la realizada en el año 2006-07, el 22% de los estudiantes de 14 a 18 años (34'3%) reconoce haber sido pasajero en los últimos 12 meses de vehículos conducidos bajo los efectos del alcohol.

El 9'8% de los encuestados declara haber conducido en los últimos 12 meses un vehículo bajo los efectos del alcohol, cifra que asciende a un 14'9% en los estudiantes de 18 años.

Por otro lado, según la Encuesta sobre Sexualidad y Anticoncepción en la Juventud Española, de 2007, casi un 40% de los jóvenes españoles de 15 a 24 años admite conductas de riesgo en sus relaciones sexuales. Las relaciones sexuales imprevistas o la "euforia del momento" es la causa esgrimida por el 39% de los jóvenes españoles de entre 15 y 24 años de edad para justificar su exposición a una situación de riesgo por una relación no protegida. Estas situaciones se ven incrementadas, en parte, por el consumo de alcohol o de sustancias estupeficientes.

Según lo expuesto anteriormente, tres son las necesidades de los jóvenes, en materia de Educación para la Salud (EpS), desde una perspectiva de la gestión de riesgos, dada la realidad de consumo de alcohol descrita:

- Intoxicaciones etílicas.
- Conducción bajo los efectos del alcohol.
- Prevención de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual.

Objetivos generales

- Que los alumnos adquieran conocimientos y habilidades para actuar en caso de tener que atender a una persona que sufra algún accidente asociado al consumo de drogas.
- Reducir el nº de intoxicaciones etílicas.
- Reducir el nº de jóvenes que conducen o suben a un vehículo conducido por alguien que está bajo los efectos del alcohol.

Objetivos específicos

- Fomentar la solidaridad y el compromiso con los iguales.
- Transmitir buenas prácticas en caso de tener que atender a una persona que sufra una intoxicación etílica.
- Formar sobre las actuaciones de primeros auxilios ante un accidente de tráfico.
- Informar a los jóvenes sobre los recursos adecuados a utilizar en cada caso: Teléfono 112 de emergencias, el Plan Municipal sobre Drogodependencias, etc.

Materiales

Pizarra.
Carpeta sobre alcohol.
Hojas con la fotocopia de casos.

Duración de la sesión

Dos horas lectivas: entre 100-110 minutos.

alcohol + conducción

Conducir con alcohol es un comportamiento irresponsable e insolidario: otros pueden pagar caro tu mala cabeza.

Búscate otra alternativa: cualquier transporte público que funcione, un taxi, un colega que esté en condiciones, ...

Planificate: si sabes que vas a beber, no bajas la moto o el coche y prevé cómo volverás, te evitarás tentaciones de última hora. **Espérate a que se te pase la tontería:** al menos, tantas horas como copas hayas tomado.

¿Que todo esto es una movida? Ya, pero es que tú has decidido privar, y si tú decides... tú apechugas. Por cierto, si tú has controlado..., **¡no te subas a un vehículo que va a conducir alguien bebido!**



alcohol + sexo

Bajo los efectos del alcohol es más fácil que se realicen prácticas sexuales sin protección, aumentando la **posibilidad de embarazos no deseados** y de **enfermedades de transmisión sexual**.

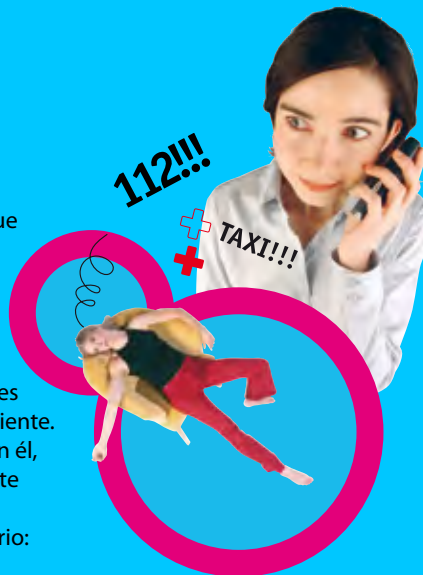
RECUERDA: "EL SEXO CON ALCOHOL ES SEXO CON POCO SESO".

alcohol + colegas

Ante un caso de intoxicación alcohólica

(uno que va muy pego, vamos, o que ya no responde):

- No dejes colgado a tu colega, aunque al día siguiente le metas un puro por el susto.
- Evita que coja el coche o la moto por mucho que se empeñe.
- Controla que no se meta en ninguna "movida chungu".
- Se puede intentar provocar el vómito para expulsar la bebida que todavía quede en el tubo digestivo sin digerir, pero sólo si está consciente (y asegúrate de que después no vuelve a beber).
- Si ha vomitado se le puede dar alguna bebida con azúcar.
- Se le debe abrigar, sobre todo por que él va a sentir calor y se empeñará en quitarse ropa, empeorando la situación.
- Es conveniente tumbarlo de lado: esta posición evita aspiraciones del vómito con riesgo de ahogamiento en caso de estar inconsciente.
- Si últimamente le ocurre con frecuencia, dale el toque, habla con él, proponle que se coja una temporada de relax; vamos, preocúpate ¿es tu amig@, no?
- Si llega a perder la consciencia debe acudir a un centro sanitario: LLAMA A URGENCIAS > 112



Esquema de la sesión

- Presentación.
- Definición de las pautas a seguir previas a la fiesta: SE PREPARA LA FIESTA.
- Exposición, mediante **tormenta de ideas**, del proceso de **intoxicación etílica**. Los alumnos analizan como actuarían ante un amigo que ha consumido excesiva cantidad de alcohol y no se encuentra bien. "EN PLENA FIESTA".
- Rol-Playing sobre la actuación de "LA VUELTA A CASA", después de ingerir el alcohol. Orientaciones de primeros auxilios en caso de tener que intervenir ante un accidente: P.A.SO.: Proteger la zona, avisar al 112 y socorrer a los heridos.
- Dudas, preguntas y CONCLUSIONES con la lectura de algunas secciones de la carpeta sobre alcohol, elaborada por el Ayuntamiento de Alicante y que entregó el tutor en la sesión anterior.

Elaboración de listado de pautas para prevenir un consumo abusivo y problemas asociados al consumo de alcohol.

alcohol + violencia

El alcohol está implicado en muchos de los episodios de **violencia doméstica, violencia de género y violencia callejera**.

Afrontar los malos rollos y los problemas con alcohol puede tener consecuencias impredecibles e irreparables.

Hay gente a la que beber "le sienta mal": se pone bocazas, faltoso o baboso.

Hay gente a la que el alcohol le saca lo peor que lleva dentro o, simplemente, alguien que ha tenido un mal día o una mala racha bebe y la toma con todo y con todos.

Si eres "de los que se calienta rápido" o "se te va la mano fácil", **contrólate** y pasa de beber, entre otras cosas, para que no tengan que "controlarte" otros.



3ª ACTIVIDAD

¿Y TÚ QUÉ HARÍAS?

Responsable de aplicar la actividad

El tutor o la tutora.

Introducción

Además de los costes personales y familiares, el alcohol, tal como lo consumen los jóvenes hoy en día, tiene altos costes económicos para los Ayuntamientos, y sociales, como para la salud de los vecinos a los que impiden dormir. Es necesario hacer reflexionar a los estudiantes sobre esta realidad a fin de fomentar un sentido cívico y de respeto a los demás, además de fomentar el cuidado de su propia salud.

Aunque el objetivo de esta actividad es específicamente reflexionar sobre el botellón, también sería interesante hacer una breve mención a porque las personas actuamos bajo la influencia social y en ocasiones nos cuesta mucho aplicar el sentido crítico a lo que hace la mayoría.

Objetivos

- Reflexionar sobre la realidad del consumo de alcohol entre los jóvenes.
- Conocer la legislación.
- Desarrollar una actitud crítica.

Materiales

- Ficha "Tabla de evolución de la prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas y prevalencia de borracheras (últimos 30). ESTUDES, 1994-2010".
- Hemeroteca sobre "botellón".
- Texto sobre influencia social según la investigación de Vasily Klucharev.
- Vídeo de Youtube: Reporteros de telediario "El botellón pasa factura" rtve, 30 de marzo de 2009; "Botellón reportaje" miguelcidai, 25 de diciembre de 2006.
- Carpeta sobre alcohol del Ayuntamiento de Alicante.

Duración

Una hora.

1

Introducción

Días atrás los/as alumnos/as han tenido la oportunidad de saber más sobre el alcohol y las consecuencias de su consumo. También han aprendido que hay que hacer en caso de que un/a amigo/a sufra una intoxicación etílica. Con este taller proponemos analizar el botellón, porque hay gente se consume hasta pasarse y si se puede hacer algo para prevenir los riesgos asociados.

2

Visionado del reportaje de RTVE sobre el botellón

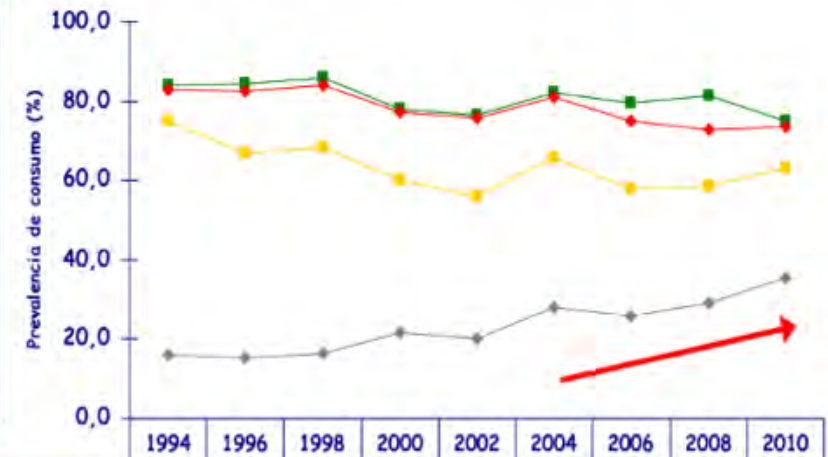
3

Reparto y análisis de la tabla y gráfico

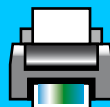
Reparto y análisis de la tabla y el gráfico sobre la evolución de la prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas y prevalencia de borracheras (últimos 30). ESTUDES, 1994-2010".

Evolución de la prevalencia de consumo de BEBIDAS ALCOHÓLICAS y prevalencia de borracheras (últimos 30 días) (%). ESTUDES, 1994-2010

- Extensión del consumo se mantiene estable
- Consumo intensivo (borracheras) aumenta (3 de cada 10 se emborrachan)
- Prevalencia de consumo en mujeres aumenta



	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010
Consumo alcohol alguna vez	84,1	84,2	86,0	78,0	76,6	82,0	79,6	81,2	75,1
Consumo alcohol últimos 12 meses	82,7	82,4	83,8	77,3	75,6	81,0	74,9	72,9	73,6
Consumo alcohol últimos 30 días	75,1	66,7	68,1	60,2	56,0	65,6	58,0	58,5	63
Borracheras últimos 30 días	16,1	15,3	16,5	21,7	20,2	28	25,6	29,1	35,6



4

Reparto y lectura de fotocopias de noticias de prensa sobre el botellón en Alicante



HEMEROTECA

5

Trabajo en grupos y puesta en común

Haced una estadística de vuestro entorno de cuanta gente bebe esporádicamente, cuanta habitualmente y de cuanta se emborracha alguna vez al mes. Comparadla con los datos de la Encuesta a nivel nacional.

¿Qué pensáis del botellón?

¿Conocéis a alguien que lo haga?

¿Que ventajas e inconvenientes veis en “hacer botellón”?

¿Qué noticias habéis visto a cerca de él?

¿Cuál es el mensaje de los adultos respecto al “botellón”?

¿Por qué pensáis que los mayores se asustan tanto si ellos también consumen alcohol?

¿Cuál es la diferencia entre el consumo de los adultos y el consumo de los jóvenes?

¿Qué riesgos e inconvenientes entraña el consumo de alcohol que hacen los jóvenes?

A continuación cada grupo, a través de un portavoz, expone al resto de la clase sus respuestas, permitiendo el debate.

Las ideas clave sobre las que hay que profundizar en este debate y que deben ser introducidas por el profesor/a si los alumnos/as no las nombran son:

- El consumo se mantiene estable incluso hay un ligero descenso de estudiantes que beben alcohol a lo largo de los años. Sí es una opción entre los jóvenes no beber, de hecho 1 de cada 4 no lo hace y 1 de cada 3 bebe sólo esporádicamente.
- El consumo intensivo (borracheras) aumenta (3 de cada 10 se emborrachan).

Los adultos consideran el “botellón” alarmante:

- No permiten el consumo de alcohol a los menores porque no confían en su responsabilidad (posible consumo abusivo, pérdida de control...) y porque el alcohol interfiere en el crecimiento de los menores porque afecta al Sistema Nervioso.
- El consumo adulto sería el consumo responsable, moderado, aunque sea más habitual (en las comidas).
- El “botellón” en muchos casos tiene su razón de ser en la búsqueda del efecto “droga” en el alcohol, sin otro objetivo relacionado por ejemplo con las relaciones sociales, ocio, diversión, comunicación, quitar la sed... Ello implica alto riesgo de descontrol (conducción, violencia, relaciones sexuales sin protección ...).

El profesor o la profesora introduce la lectura de la legislación que aparece en el interior de la carpeta sobre alcohol repartida en la primera actividad: La sociedad pretende regular el comportamiento de los jóvenes con relación al consumo de alcohol para prevenir sus posibles problemas. Por ello, aprueba leyes como la Ordenanza Municipal del Ayuntamiento de Alicante.

El profesor/a pide a la clase que por grupos la lean y que reflexionen sobre ella:

¿Qué os parece la Ordenanza? ¿Por qué? ¿Es necesaria?

¿Vosotros que haríais? Ventajas e inconvenientes de vuestra propuesta.

Sería interesante que redactaran su propia ley, bando, manifiesto...

INTRODUCCIÓN

¿A qué nos referimos con un programa de prevención escolar de las drogodependencias?

A un programa para aplicar en un entorno ESCOLAR, desde el punto de vista de REDUCCIÓN DE LA DEMANDA, principalmente, en cuanto a que no consuman o consuman menos drogas los alumnos y a las alumnas que participan en dicho programa. Pero para aquellos que ya han decidido consumir, incorporamos la visión de la REDUCCIÓN DE LOS RIESGOS, en cuanto a que desarrollen menos problemas consecuencia de dicho consumo.

Planteamos un programa de prevención UNIVERSAL, ya que va dirigido a todos los alumnos y alumnas de la Educación Secundaria Obligatoria de la ciudad de Alicante.

Partimos de una perspectiva de EDUCACIÓN PARA LA SALUD y que continúa la tarea iniciada en Educación Primaria de prevención INESPECÍFICA que, en la ciudad de Alicante, se desarrolla básicamente a través del programa Brújula/Brúixola; y para Educación Secundaria nos centramos en la prevención ESPECÍFICA (aunque continúa trabajando aspectos inespecíficos), es decir, a la intención de retrasar y aminorar el uso de tabaco, alcohol y cannabis, se añade la intención de desarrollar habilidades para la vida.

TITULARIDAD Y ENTIDADES INTERVINIENTES

EL PROGRAMA EN ALICANTE

Es un programa elaborado por los técnicos **Plan Municipal sobre Drogodependencias de la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Alicante**: Fabiola García Campo, Maica Pérez Gomis, Patricia García Escudero, Luis Rodríguez Fernández, Concepción López Caballero y Guillermina Campos Giménez.

Parte de la experiencia de haberse aplicado durante dos años en los centros de educación secundaria de Alicante y con la colaboración de los profesores que a continuación se relacionan, en un grupo de trabajo del CEFIRE, se evaluó y revisó, y se aportaron propuestas para el presente programa. Los componentes del grupo de trabajo fueron: **Roberto Rodríguez Martínez y M^a Ángeles Ribera Mataix del IES San Blas; Ximo Rípoll Ferrándiz, y M^a del Mar García Iborra del IES Jaime II, Manel López López, Manuel López Manells y Lidón Ruíz del IES Las Lomas.**

Está Subvencionado por la Dirección General de Drogodependencias de la Consellería de Sanidad de la **Generalitat Valenciana**.

Se desarrolla en los colegios e institutos de secundaria obligatoria, con la colaboración de sus **equipos directivos y departamentos de orientación**.

Lo aplican parcialmente por los **tutores** (dos sesiones), tras una sesión formativa impartida por el Plan Municipal sobre Drogodependencias en cada centro escolar.

Para 1º, 2º y 3º de la ESO el Ayuntamiento de Alicante contrata con la empresa **SOCIALRES S.L** la aplicación de dos actividades/talleres en el aula, en el 2º trimestre escolar.

Los educadores de la empresa SOCIALRES S.L. que han aplicado estas actividades en las aulas durante los cursos 2008/09 y 2009/10 nos han ayudado con su continua evaluación y aportación de ideas, así como con el deseo de mejorar sus capacidades didácticas: María del Mar Sánchez García; Ana Martínez Martínez; Blanca Hortal Miguel; Ignacio Javier Navarro Soria; Josefa Meléndez Cortijo; Silvia Ramas Meca; Francisco Javier Jareño Zafra; Cristina Martínez Collado; Gemma Córdoba Rodríguez; Elena Oteo López; Yésica Sarriá Girona; Cristian Isaac Figueredo; Gema Baldo Crespo; Darío Lucas García; María Hortencia Sánchez; Ana Luz Vázquez Rodríguez; Sara García Cabezas; Belén Soler Vivas; y en especial para esta edición **María José Jiménez Rama y Karina Vittori**.

Para 4º de ESO, convenia con **CECOVA** (confederación de Colegios de Enfermería de la Comunidad Valenciana) la realización del Taller de Primeros Auxilios sobre Alcohol.

El **CEFIRE** de Alicante de la Consellería de Educación de la Generalitat Valenciana, certifica a todos los profesores formados y participantes en el programa, como asistencia a una jornada formativa.

Objetivo General

Retrasar la edad de inicio de consumo de tabaco, alcohol y cannabis y/o reducir su consumo entre los alumnos/as de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de la ciudad de Alicante.

Objetivos intermedios

Que los alumnos/as de 1º ESO de la ciudad de Alicante:

1. Adquieran información sobre el tabaco.
2. Refuercen y desarrollen actitudes contrarias al uso del tabaco.
3. Conozcan y ensayen el proceso de toma de decisiones razonada.
4. Reflexionen, comprendan y reconozcan la existencia de la influencia social y de la presión de grupo.

Que los alumnos/as de 2º ESO de la ciudad de Alicante:

5. Reflexionen sobre los motivos de consumo de drogas.
6. Adquieran información sobre los ritos de iniciación y reflexionen sobre el inicio del consumo de drogas como sustitutos de estos ritos en nuestra sociedad.
7. Reflexionen sobre los conceptos de madurez, libertad, responsabilidad, autonomía personal y metas personales y los asuman como valores propios.
8. Conozcan qué es el control emocional y reflexionen sobre su importancia como medio para alcanzar sus metas.

Que los alumnos/as de 3º ESO de la ciudad de Alicante:

9. Conozcan la oferta de actividades de ocio y tiempo libre de la ciudad de Alicante.
10. Analicen la realidad de consumo, reduciendo las creencias erróneas respecto al consumo de drogas entre sus iguales (norma subjetiva).
11. Confronten creencias y valores personales sobre los consumos de drogas.

12. Adquieran información respecto a los conceptos básicos de drogas; especialmente sobre el cannabis.
13. Desarrollen la empatía y la solidaridad con sus iguales cuando estos tienen problemas con el uso de cannabis.

Que los alumnos/as de 4º ESO de la ciudad de Alicante:

14. Adquieran información sobre el alcohol.
15. Refuercen y desarrollen actitudes contrarias al uso y/o al abuso del alcohol.
16. Desarrollen la empatía y la solidaridad con sus iguales cuando estos tienen problemas con el uso de alcohol.
17. Reflexionen, comprendan y reconozcan la existencia de la influencia social y de la presión de grupo.
18. Desarrollen el sentido crítico a través del análisis del fenómeno del botellón

Objetivos relativos al proceso

1. Aplicar el programa en todos los centros de ESO de la ciudad de Alicante
2. Formar y capacitar de los tutores que van a desarrollar parte del programa con sus alumnos/as.
3. Dar a conocer el programa de prevención de las drogodependencias para ESO a los padres de los alumnos/as participantes.
4. Facilitar materiales de refuerzo de los contenidos del programa a todos los alumnos/as participantes.
5. Alcanzar una cota de satisfacción en el profesorado participante que favorezca la aplicación del programa en años sucesivos.
6. Apoyar a los centros educativos en su compromiso de educar, desarrollando factores de protección en el alumnado.

FUNDAMENTOS LEGALES

Estrategia de la Unión Europea en materia de drogas (2005-2012)

El Consejo de Europa distingue dos objetivos generales en materia de drogas:

la Unión Europea (UE) quiere contribuir en la tarea de alcanzar un alto grado de **protección de la salud**, bienestar y cohesión social completando para ello el esfuerzo desplegado por los Estados miembros con miras a prevenir y reducir el consumo de drogas, la toxicomanía y los efectos nocivos de las drogas en la salud y en la sociedad;

la UE y sus Estados miembros quieren proporcionar a sus ciudadanos un alto grado de seguridad mediante la lucha contra la producción de drogas, el tráfico transfronterizo y el uso ilícito de los precursores químicos utilizados en la producción de drogas, así como intensificar las medidas preventivas contra la delincuencia relacionada con la droga, mediante una cooperación eficaz en el marco de un enfoque común.

La Estrategia se centra en dos ámbitos de acción, a saber, la reducción de la demanda y la reducción de la oferta, y en los dos temas transversales que son la cooperación y la investigación internacional, por una parte, y la información y la evaluación, por otra.

Para reducir la demanda, se han fijado las siguientes prioridades:

- mejora del acceso a los programas de prevención y de la eficacia de estos últimos, y llevar a cabo campañas de sensibilización;
- mejora del acceso a los programas (medidas) de intervención precoz;
- mejora del acceso a programas orientados y diversificados de tratamiento;
- mejora del acceso a los servicios de prevención y tratamiento del VIH/sida.

Estrategia Nacional sobre Drogas. 2009-2016, elaborada por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas,

Establece como **objetivos** generales, entre otros:

- Promover una conciencia social sobre la importancia de los problemas, los daños y costes personales y sociales relacionados con las drogas, sobre la posibilidad real de evitarlos y sobre la importancia de que la sociedad en su conjunto sea parte activa en la solución.
- Aumentar las capacidades y habilidades personales de resistencia a la oferta de drogas y a los determinantes de los comportamientos problemáticos relacionados con las mismas.
- Retrasar la edad de inicio del contacto con las mismas.
- Disminuir el consumo de drogas legales e ilegales.

Establece como un **ámbito de actuación** la reducción de la demanda, que comprende entre otras cosas: la promoción de la salud y estrategias de prevención del consumo y problemas asociados que comprenden los tres objetivos primeros antes señalados.



La **población diana** es la familia, la infancia, la adolescencia, los jóvenes y la comunidad educativa. Para optimizar los resultados de la educación sobre drogas es necesario la implicación de los tres elementos (familia, alumnado y profesorado) y la coordinación de éstos con los recursos sociales y sanitarios existentes en el territorio local.

Por tanto, establece como **contexto de actuación** de la prevención el sistema educativo.

Plan Estratégico sobre Drogodependencias y otros Trastornos Adictivos en la Comunitat Valenciana. 2006-2010

Señala como **principios rectores**, entre otros:

- Promoción de hábitos saludables.
- Priorización de estrategias Preventivas.
- Establecimiento de criterios de eficacia y eficiencia, y evaluación continua de los resultados de las actuaciones y programas.

Determina la prevención como área de actuación prioritaria, cuya finalidad es desarrollar las acciones necesarias para evitar o reducir los usos y abusos de drogas, así como los causados por las mismas a corto, medio y largo plazo.

Para poner en marcha la estrategia preventiva, señala como ámbito de actuación prioritario, entre otros, el ámbito escolar, por considerarse un espacio idóneo para el desarrollo de actividades y recursos dirigidos a implicar a la comunidad escolar en su conjunto, cuya finalidad es: Facilitar la adquisición de conocimientos, actitudes, comportamientos y hábitos saludables entre la población escolar, así como de otros factores de protección frente a los riesgos del uso y/o abuso de distintas drogas.

El desarrollo de las actividades preventivas escolares serán dirigidas por el profesorado e integradas en las actividades escolares y extra escolares del centro educativo, garantizando una formación estable y continuada.

El profesorado deberá contar con materiales preventivos que orienten las intervenciones y aseguren la adaptación de la información proporcionada a la etapa educativa del alumnado así como la orientación y asesoría de profesionales de la prevención.

Los objetivos específicos y acciones del área de prevención escolar en este plan estratégico son:

- Mejorar los niveles de desarrollo y cobertura de los programas educativos sobre drogas en los centros de enseñanza infantil, primaria y secundaria con enfoques actualizados: Las UPCs (Unidades de Prevención Comunitaria) ofrecerán a la totalidad de centros escolares la posibilidad de implementar un programa de prevención universal.
- Revisar y validar programas de prevención escolar, asegurando la inclusión de actividades bien sistematizadas, satisfacción del profesorado y criterios de valoración sobre procesos y resultados obtenidos.
- Aumentar el número de profesionales docentes formados en la materia, a través de acciones formativas precisas, para capacitarles e implicarles en las tareas de prevención: Las UPCs ofertarán al profesorado de educación cursos de formación sobre prevención de drogas, con la colaboración conjunta de los CEFIRE, detección precoz de consumos, derivación a centros de referencia y manejo de situaciones conflictivas dentro del aula. Se potenciará la labor de coordinación del profesional de la UPC con los profesionales de la salud y la educación en las acciones preventivas desarrolladas en el marco escolar.
- Potenciar las acciones de prevención dirigidas al alumnado de educación secundaria obligatoria.

Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local.

Artículo 25.

1. El Municipio, para la gestión de sus intereses y en el ámbito de sus competencias, puede promover toda clase de actividades y prestar cuantos servicios públicos contribuyan a satisfacer las necesidades y aspiraciones de la comunidad vecinal.

2. El Municipio ejercerá, en todo caso, competencias, en los términos de la legislación del Estado y de las Comunidades Autónomas, en las siguientes materias:

(...)

k. Prestación de los servicios sociales y de promoción y reinserción social.

(...)

n. Participar en la programación de la enseñanza y cooperar con la Administración educativa en la creación, construcción y sostenimiento de los centros docentes públicos, intervenir en sus órganos de gestión y participar en la vigilancia del cumplimiento de la escolaridad obligatoria.

Artículo 28.

Los Municipios pueden realizar actividades complementarias de las propias de otras Administraciones Públicas y, en particular, las relativas a la educación, la cultura, la promoción de la mujer, la vivienda, la sanidad y la protección del medio ambiente.

Decreto Legislativo 1/2003, de 1 de abril, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley sobre Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos. [DOGV núm. 4.473, de 3 de abril]

Artículo. 2 Definiciones:

• En el marco de esta ley se entiende por:

g) Prevención: conjunto diverso de actuaciones encaminadas a eliminar o modificar los factores de riesgo asociados al consumo de drogas, o a otras conductas adictivas, con la finalidad de evitar que éstas se produzcan, se retrase su inicio, o bien que no se conviertan en un problema para la persona o su entorno social.

Artículo 3. Principios rectores

Las actuaciones que en materia de drogodependencias y otros trastornos adictivos se desarrollen en la Comunidad Valenciana responderán a los siguientes principios rectores:

1. La responsabilidad pública y la coordinación institucional de actuaciones, basada en los principios de descentralización, responsabilidad y autonomía en la gestión de los programas y servicios, así como la participación activa de la comunidad y de los propios afectados y afectadas en el diseño de las políticas de actuación.

2. La promoción activa de hábitos de vida saludables y de una cultura de salud que incluya el rechazo del consumo de drogas, así como la solidaridad y la tolerancia, apoyo y asistencia con las personas con problemas de drogodependencia.

3. La consideración, a todos los efectos, de las drogodependencias y otros trastornos adictivos como enfermedades comunes con repercusiones en las esferas biológica, psicológica, social de la persona.



4. La consideración prioritaria de las políticas y las actuaciones preventivas en materia de drogodependencias y otros trastornos adictivos.

5. El establecimiento de criterios de eficacia, eficiencia y evaluación continua de resultados de las actuaciones y programas que se desarrollen en materia de drogodependencias y otros trastornos adictivos.

6. La integración normalizada de actuaciones en materia de drogodependencias en los Sistemas Educativo, Sanitario y de Servicios Sociales de la Comunidad Valenciana.

7. La consideración de la prevención, asistencia e integración de las personas drogodependientes como un proceso unitario y continuado, mediante la coordinación de diferentes actuaciones sectoriales.

Artículo. 4 . Medidas preventivas generales

1 Corresponde a las Administraciones Públicas:

a) Informar científicamente a la población en general sobre las sustancias y conductas que pueden generar dependencia, así como de sus efectos y de las consecuencias derivadas del uso y/o abuso de las mismas.

b) Educar para la salud y formar a profesionales en este campo.

c) Modificar las actitudes y comportamientos de la población en general respecto a las drogodependencias, generando una conciencia social solidaria y participativa.

d) Intervenir sobre los factores de riesgo individuales, familiares y sociales asociados al consumo de drogas o a conductas adictivas.

e) Eliminar o, en todo caso, limitar la presencia, promoción y venta de drogas en el entorno social.

f) Educación de las personas consumidoras y apoyo al trabajo de las organizaciones de usuarios o usuarias y consumidores o consumidoras, implicándolos también en este ámbito.

CAPÍTULO II

De la prevención escolar y comunitaria de las drogodependencias y de otros trastornos adictivos

Artículo 7. Educación para la salud y formación pre graduada

• La Conselleria de Cultura y Educación, en colaboración con la de Sanidad, se responsabilizará de la introducción de un programa de “Educación para la Salud” en el ámbito de la comunidad escolar, así como de la aplicación de los programas formativos en los términos previstos en la Ley 1/1994, de 28 de marzo, de la Generalitat, de Salud Escolar.

• Los programas de «Educación para la Salud», a los que se refiere el apartado anterior, deberán incluir contenidos específicos sobre la prevención de las drogodependencias y otros trastornos adictivos, adecuados al ciclo escolar en el que se desarrollen.

Artículo 43. Competencias de los Ayuntamientos

Los Ayuntamientos de la Comunidad Valenciana de más de 20.000 habitantes de hecho o derecho tienen las siguientes competencias y responsabilidades mínimas:

a) La aprobación y ejecución del Plan Municipal sobre Drogodependencias, elaborado en coordinación y de conformidad con los criterios establecidos el Plan Autonómico sobre Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos, que incluya programas de prevención e inserción social, así como de información, asesoramiento y motivación de drogodependientes a través de los Servicios Sociales Generales y Especializados.

b) La coordinación de los programas de prevención y re inserción social que se desarrollen exclusivamente en el ámbito de su Municipio.

Decreto 78/1999, de 1 de junio, del Gobierno Valenciano, por el que se establecen los criterios básicos para la acreditación de los programas de prevención en drogodependencias y otros trastornos adictivos, y se constituye el Comité Técnico de Prevención de las Drogodependencias de la Comunidad Valenciana. [1999/S5428]

Se entenderá por Programa de Prevención de las Drogodependencias y otros Trastornos Adictivos en la Comunidad Valenciana, un proyecto de actividades, con una duración temporal determinada, encaminada a la consecución de uno o varios objetivos. Deberán responder a tres principios: adecuada correlación con las características del problema, cumplir unas exigencias metodológicas en su planificación, implementación y evaluación; y estar basados en teorías contrastadas.

Los programas deben incluir al menos: identificación del problema, la definición de las variables y la cuantificación y caracterización de la situación problemática sobre la que se quiere incidir. Los programas de prevención de las drogodependencias deberán realizar una definición y caracterización de los objetivos; una concreción y caracterización de las poblaciones destinatarias; adecuar las estrategias de intervención a los objetivos del programa; estar dotados de medios adecuados para la ejecución de las estrategias; y de deberán incluir en su planificación un sistema de evaluación sobre la cobertura, las actividades, la temporalización, los recursos humanos, los recursos materiales y el presupuesto y sobre los resultados.

DECRETO 132/2010, de 3 de septiembre, del Consell, sobre registro y autorización de centros y servicios de atención y prevención de las drogodependencias y otros trastornos adictivos, en la Comunitat Valenciana. [2010/9683]

Las unidades de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas son servicios especializados de titularidad local que desarrollan programas de prevención con el objeto de reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y otras conductas adictivas así como promover hábitos de vida saludables.

Justificación del plan de prevención escolar desde la legislación educativa.

Como antecedente a la ley educativa actual podemos reseñar lo que establecía la **Ley Orgánica 1/1990 de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE)**, que en su artículo 19 establece los objetivos que la Enseñanza Secundaria Obligatoria deberá contribuir a desarrollar en los alumnos, entre ellos:

- i) Valorar críticamente los **hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo** y el medio ambiente.
- j) **Conocer el medio social**, natural y cultural en que actúan y utilizarlos como instrumento para su formación.

Consecuencia de la esencia de dicha norma en el **Decreto 47/1992 que regula el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria** se establecían una serie de temas transversales, a desarrollar desde todas las áreas, entre los cuales destacan “la educación moral y cívica, la educación para la paz, la educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos, la educación ambiental, la educación sexual, **la educación para la salud, la educación del consumidor** y la educación vial”.

En el ámbito de la Comunidad Valenciana la **Orden de 20 de diciembre de 1994** dicta instrucciones para el desarrollo de la educación en valores, entre los que se encuentran los relativos a la **salud y el consumo**.

En cuanto a la normativa actualmente en vigor, la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)**, establece en su artículo 2 los fines a cuya consecución debe de orientarse el sistema educativo, uno de los cuales sería:

h) La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el **desarrollo de hábitos saludables**, el ejercicio físico y el deporte.

Así mismo en su artículo 23 se fijan los objetivos de la educación secundaria obligatoria, estableciendo que contribuirá a desarrollar en los alumnos una serie de capacidades que les permitan, entre otros aspectos:

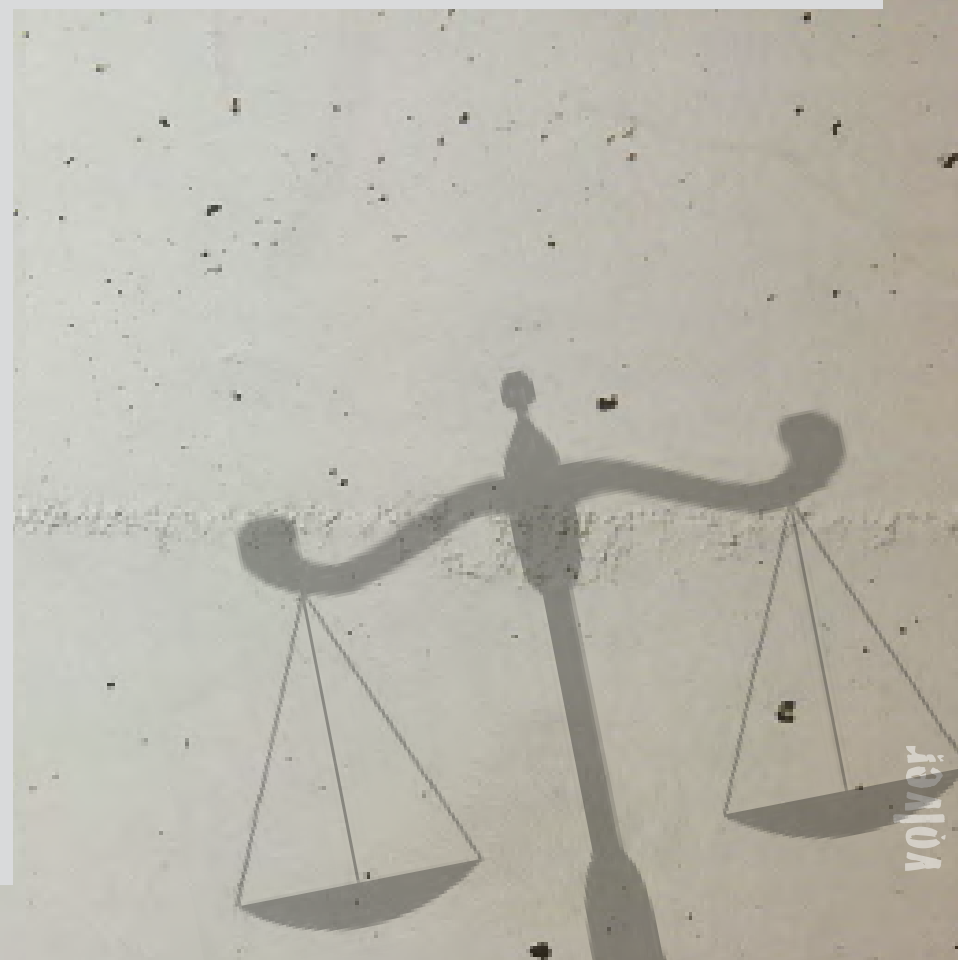
k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, **afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales** e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. **Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo**, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

El **Real Decreto 1631/2006** establece las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y define en su artículo 3, como uno de los objetivos de la misma.

El anexo I establece las competencias básicas, que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideren imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes. Una de estas competencias sería la autonomía e iniciativa personal que, entre otras cosas, se refiere al **“control emocional, la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos”**.

Por otra parte, remite a la **“capacidad de elegir con criterio propio**, de imaginar proyectos, y de llevar adelante las acciones necesarias para desarrollar las opciones y planes personales –en el marco de proyectos individuales o colectivos– responsabilizándose de ellos, tanto en el ámbito personal, como social y laboral.”

Además supone “analizar posibilidades y limitaciones, conocer las fases de desarrollo de un proyecto, planificar, tomar decisiones, actuar, evaluar lo hecho y autoevaluarse, extraer conclusiones y valorar las posibilidades de mejora. En la medida en que **la autonomía e iniciativa personal involucran a menudo a otras personas, esta competencia obliga a disponer de habilidades sociales”**



¿Porqué es necesario prevenir el uso de drogas?

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Epidemiología

MARCO TEÓRICO

Educación para la salud

Factores de riesgo y de protección

**Bases científicas que orientan
el presente programa**

Desarrollo del adolescente

Principios de la prevención de las drogodependencias

**Conclusiones y repercusiones de lo expuesto
en el presente programa**

¿Porqué es necesario prevenir el uso de drogas?

Según el Plan Nacional Estratégico sobre Drogas 2009-2016, el daño sanitario y social atribuible al consumo de drogas se manifiesta, de manera resumida, de diversas formas:

1º.- Cuando el consumo alcanza la fase de dependencia puede hablarse de una enfermedad crónica.

2º.- Cuando se producen episodios de sobredosis o de intoxicación aguda de sustancias consumidas.

3º.- En el contagio de infecciones, básicamente por compartir medios de administración de drogas.

4º.- Generando enfermedades por causa directa o como factor de riesgo decisivo: en el caso de tabaco, alcohol, cocaína, cannabis y otras sustancias su relación directa con enfermedades neoplásicas, cardiovasculares, hepatitis, mentales y neurológicas.

5º.- Se debe considerar problema de salud o incapacidad por circunstancias asociadas al uso de sustancias psicoactivas: lesiones o incapacidad por accidentes de tráfico o laborales, en los que el uso de alcohol y/u otras drogas es decisivo.

6º.- Trascendencia del uso de drogas en la infancia (consumo durante el embarazo, exposición al humo del tabaco, abusos físicos y psicológicos, desatención y abandono).

7º.- En el 2006 se produjeron 49.283 admisiones a tratamiento (excluido alcohol y tabaco) y 7.042 episodios de urgencias sanitarias relacionadas por el uso de drogas no terapéutico.

8º.- Participación del consumo de drogas en episodios de violencia doméstica y de género.

Pero el consumo de drogas no sólo genera problemas médicos. Como propone José Antonio Marina (2009), lo que plantea dramatismo al consumo y al diferente abuso de drogas no es que perjudique el organismo, es que limita la libertad y la responsabilidad de las personas. Y nuestro modo de vida se basa en estos dos factores, todo aquello que los elimina, los ataca o los limita se convierte en un peligro social.

Epidemiología

Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias (ESTUDES) 2010. España.

Las drogas consumidas por un mayor porcentaje de estudiantes de 14 a 18 años siguen siendo el alcohol, el tabaco y el cannabis.

En 2010 se observa una reducción del consumo de la mayoría de sustancias, más acusado en el caso del tabaco, del cannabis y de la cocaína.

Prevalencia de consumo:

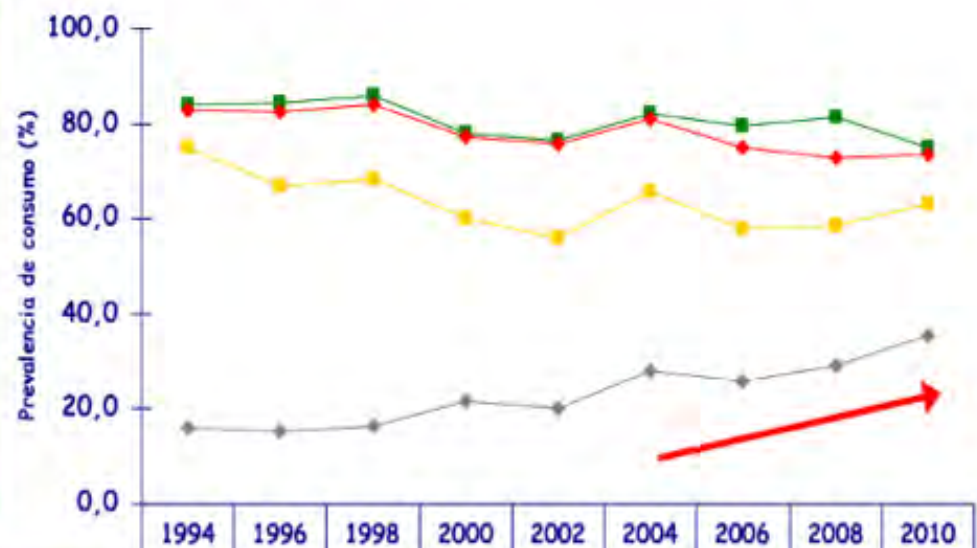
Alcohol	73,6
Tabaco	32,4
Cannabis	26,4
Hipnosedantes	5,6
Cocaína	2,6
Alucinógenos	2,1
Éxtasis	1,7
Anfetamínas	1,6
Heroína	0,6

La edad media de inicio en el consumo de drogas se mantiene estable. Las drogas de inicio más temprano son bebidas alcohólicas 13'7 y tabaco 13'5. Hipnosedantes sin receta a los 14'4, igual que la heroína. El cannabis a los 14,7 y la cocaína a los 14-9. Y las drogas de inicio más tardío son el éxtasis a los 15'3, los alucinógenos a los 15'4 y las anfetaminas a los 15'5.

La extensión del consumo de bebidas alcohólicas se mantiene estable, el consumo intensivo (borracheras) aumenta (3 de cada 10 se emborrachan). La prevalencia de consumo en mujeres aumenta.

Evolución de la prevalencia de consumo de **BEBIDAS ALCOHÓLICAS** y prevalencia de **borracheras** (últimos 30 días) (%). ESTUDES, 1994-2010

- Extensión del consumo se mantiene estable
- Consumo intensivo (borracheras) aumenta (3 de cada 10 se emborrachan)
- Prevalencia de consumo en mujeres aumenta



	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010
Consumo alcohol alguna vez	84,1	84,2	86,0	78,0	76,6	82,0	79,6	81,2	75,1
Consumo alcohol últimos 12 meses	82,7	82,4	83,8	77,3	75,6	81,0	74,9	72,9	73,6
Consumo alcohol últimos 30 días	75,1	66,7	68,1	60,2	56,0	65,6	58,0	58,5	63
Borracheras últimos 30 días	16,1	15,3	16,5	21,7	20,2	28	25,6	29,1	35,6

El alcohol es la droga que se percibe menos peligrosa.

El 39'8% de los estudiantes de 14 a 18 años fumó tabaco alguna vez en la vida, 32'4 en los últimos 12 meses y el 12'3 % (26'2 entre los de 18 años) lo hizo diariamente en los últimos 30 días.

En 2010 se confirma la tendencia descendiente del consumo de tabaco, iniciada en 2004 y que coincidió con el debate social suscitado por la elaboración de la ley 28/2003 del tabaco. En 2004, el 21'5 % de los estudiantes fumaba diariamente, a un 14'8 en 2006 y 2008 y un 12'3% en 2010.

La percepción del riesgo ante el consumo diario de tabaco sigue aumentando y la casi totalidad (>90%) de los jóvenes opina que puede producir muchos problemas de salud.

En cuanto al consumo de cannabis se confirma la tendencia descendiente iniciada en 2004.

La prevalencia de consumo diaria es de un 3% (4'3% en chicos y un 1'8) en chicas.

Se considera más peligroso fumar tabaco que fumar cannabis.

Se confirma la tendencia descendiente del consumo de cocaína, iniciada en 2004. La prevalencia de consumo alguna vez en la vida en 2004 era de un 9% y en 2010 de un 3'9%; el consumo en los últimos 12 meses un 7'2% en 2004 y un 2'6% en 2010; y en los últimos 30 días ha descendido de un 3'8% en 2004 a un 1'5% en 2010.

Esta evolución descendente también se produce en el consumo de anfetaminas, éxtasis y alucinógenos desde el año 2002.

La droga menos consumida por los estudiantes de 14 a 18 años es la heroína que en la encuesta del 2010 dicen haberla probado alguna vez en la vida un 1%.

MARCO TEÓRICO

La decisión de las variables sobre las que intervenir y la estrategia seleccionada ha venido determinada por los siguientes aspectos:

- El marco de la Educación para la Salud.
- El estudio de los factores de riesgo y los factores de protección con relación al desarrollo de problemas asociados al consumo de drogas.
- Las teorías y modelos explicativos en la prevención de las drogodependencias.
- Las características evolutivas de la población destinataria: Los adolescentes.
- Evidencia científica sobre eficacia de otros programas de prevención de las drogodependencias en entornos escolares.
- La experiencia de 14 años trabajando en la ciudad de Alicante aplicando y ensayando programas y actividades y atendiendo a la valoración que de ellos hacen los profesores y los alumnos.
- Búsqueda de la mayor implantación posible a nivel escolar y cumpliendo con los requisitos mínimos de calidad y coherencia con los planteamientos teóricos.
- El trabajo conjunto de profesores, psicopedagogos y técnicos de prevención.

1. Educación para la salud

En 1.983, la O.M.S. definió el término educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten.

Educación para la Salud es un proceso deliberado de comunicación y de enseñanza – aprendizaje orientado a la adquisición y fortalecimiento de los comportamientos y estilos de vida saludables, a favorecer las elecciones positivas para la salud ya promover los cambios en los comportamientos y estilos de vida no saludables o de riesgo (Costa y López, 2008).

Utilizamos la Educación para la Salud como estrategia de promoción de la salud para prevenir enfermedades y problemas de salud (los asociados directa e indirectamente al consumo de drogas) y para capacitar a los jóvenes para que sean agentes activos de su salud, mejorando las competencias y habilidades sociales para relacionarse bien y resolver problemas, mejorando la capacidad personal para afrontar la enfermedad y las adversidades de la vida, mejorando la capacidad de los jóvenes para participar e influir activamente y con espíritu crítico para transformar su entorno y preparando y orientando para facilitar opciones, decisiones y acciones saludables .

La educación para la salud es uno de los temas TRANSVERSALES sobre los que el centro educativo ha de trabajar y es el marco adecuado en el que incorporar los objetivos de prevención del uso de drogas y de los problemas asociados a éste. Supone actuar no puntualmente, sino que ha de desarrollarse a lo largo del proceso de crecimiento de los jóvenes (LONGITUDINALMENTE) y de una manera globalizada e interdisciplinar, implicando a todos los departamentos y estamentos de la comunidad educativa.

La investigación epidemiológica (Syme, 1991) nos demuestra que los grandes cambios en los hábitos y prácticas de salud no han devenido como consecuencia de los esfuerzos educativos dirigidos a conductas más o menos aisladas, sino más bien como efecto de cambios más globales. De hecho, las prácticas de salud y/o de riesgo no son conductas aisladas. Por el contrario, entrañan verdaderas constelaciones de comportamientos a las que denominamos estilos de vida.(Costa y López, 2008).

2. Factores de riesgo y factores de protección

El fenómeno del uso de drogas es complejo y los factores de riesgo y de protección que influyen en el inicio y mantenimiento de dicho uso son múltiples y afectan las distintas áreas, facetas y aspectos de la vida de la persona: variables físicas, psicológicas y sociales. Podemos encontrar una revisión y relación exhaustiva de factores de riesgo y de protección en el libro de Elisardo Becoña, 2002, Bases científicas de la prevención de las drogodependencias.

A modo de resumen a continuación exponemos dos gráficos de aquellas características sociales, culturales e individuales que en conjunción, en un momento determinado, incrementan las condiciones de vulnerabilidad de las personas ante el consumo de drogas (Grupo Interdisciplinar de Drogas, GID, 1995):

Interrelación de los factores de riesgo macroambientales y microsociales:



Interacción de los factores de riesgo microsociales y las características personales



Así mismo el conjunto de factores de protección es múltiple y afecta a todos los aspectos y variables de la vida de los sujetos tanto macrosociales como microsociales y personales.

Para el desarrollo de un programa en un entorno educativo escolar, nos fijamos en el concepto de Resiliencia, que define uno de los factores de protección frente a conductas autodestructivas y problemáticas como puede ser el abuso de drogas. De las distintas definiciones recogidas por Kotliarenco et al., 1997 y Munist et al., 1998, podemos decir que resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. Parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez. Se distinguen dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y la capacidad para construir un conducta vital positiva pese a circunstancias difíciles. Se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un entorno insano.

La Resiliencia habla de una combinación de factores. Garmezy (1993) considera tres factores principales: El temperamento y los atributos de **personalidad** del individuo donde incluye el nivel de actividad, la capacidad reflexiva cuando afronta nuevas situaciones, las habilidades cognitivas y el compromiso positivo hacia otros; la familia, con presencia de cariño, cohesión, y presencia de un **adulto tutor de vida**; y la disponibilidad de **apoyo social** en sus múltiples formas, un profesor interesado, una madre sustituta, una institución... En lo que atañe al consumo de drogas es de esperar que si incrementamos la resiliencia, las personas quedarían inmunizadas para dicho consumo (Becoña 2002). Otros autores añaden otros factores como el pensamiento reflexivo filosófico, el humor, el perdón/reparación, el sentimiento de transcendencia, el sentimiento de justicia, y la capacidad de dar sentido a las acciones, es decir, de actuar para alcanzar metas predeterminadas, la cultura y la autoestima.

3. Bases científicas que orientan el presente programa

El modelo teórico en el que nos basamos en este programa es el resumen y conclusión de varios modelos aplicados y experimentados con anterioridad y que han sido demostrados científicamente (Becoña 2002). **El modelo teórico del Desarrollo Social** de Catalano, Hawkins y sus colaboradores (1996) explica la conducta antisocial y el consumo de drogas a través de la especificación de relaciones predictivas del desarrollo, dando gran relevancia a los factores de riesgo y protección. Su modelo integra otras teorías previas que han tenido apoyo empírico:

- La Teoría del Aprendizaje Social y red denominada como Teoría Cognitiva Social (Bandura 1986) determina que las personas se implican en actividades o interacciones a causa de la satisfacción que esperan recibir de ellas. Propone la existencia de tres sistemas implicados en la regulación de la conducta: 1) el primero estaría constituido por los acontecimientos o estímulos externos, que afectarían a la conducta principalmente a través de los procesos de condicionamiento clásico; 2) el segundo serían las consecuencias de la conducta en forma de refuerzos externos, y que ejercerían su influencia a través de los procesos de condicionamiento operante o instrumental; y, 3) el tercero lo constituirían los procesos cognitivos mediacionales, que regularían la influencia del medio, determinando los estímulos a los que se prestará atención, la percepción de los mismos y la propia influencia que éstos ejercerán sobre la conducta futura. Lo que nos llevará a trabajar procesos cognitivos que intervienen en la toma de decisiones de consumir o no drogas.
- Teoría de Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975) que establece que es posible predecir la conducta desde la actitud y creencias del sujeto o desde componentes anteriores o relacionados con la misma como son la norma subjetiva, intenciones conductuales, etc. Esta teoría ha sido ampliamente desarrollada para los programas de prevención de consumo de drogas (Escamez, 1990, 1993). Establece una cadena secuencial entre creencia, actitud, intención y conducta y pro-

pone trabajar las creencias y posterior actitud como elementos que intervienen en la predicción de que se produzca o no una conducta. Trabajando la información (base de las creencias) sobre drogas y sus efectos y la valoración subjetiva de las consecuencias de su consumo, analizando la norma subjetiva y todo ello con técnicas interactivas y técnicas de comunicación persuasiva, que faciliten la confrontación de valoraciones y el posterior cambio actitudinal (Tobler 1993, 1998 y Escámez 1990 y 1993), reduciríamos la probabilidad del uso de drogas.

- La Teoría de la Asociación Diferencial, según la cual las experiencias proporcionan información empírica que sirven para las acciones futuras. El rol playing, el análisis de casos serán técnicas que se utilizarán para desarrollar asociaciones.
- La teoría del Control, que hipotetiza que la conducta del individuo será prosocial o antisocial dependiendo de las conductas, normas y valores predominantes que tienen aquellos a los que el individuo está vinculado. Se profundizará en la influencia social y de grupo y en la norma subjetiva.
- Presenta una perspectiva de desarrollo, lo que lleva a submodelos específicos para las distintas edades.

Además del modelo teórico de Desarrollo Social, nos parece interesante mencionar otras teorías que también orientan nuestra intervención:

Compartimos con Jessor y Jessor (1977) la creencia de que las condiciones sociales desfavorecidas de desigualdad y discriminación tienen un gran peso para determinar el riesgo de problemas asociados a las drogas o a conductas antisociales, pero como es un programa escolar de prevención universal, será el centro educativo el que adaptará a su población el presente programa, completando actuaciones y coordinándose con otras instituciones para intervenir en esa problemática social. Por lo que no será objeto de este programa profundizar en la intervención social y comunitaria.

El modelo evolutivo de Kandel se basa en que el consumo de drogas sigue unos pasos secuenciales, donde se comienza por unas primeras sustancias de iniciación (drogas legales) que sirven de elemento facilitados para el posterior consumo de otras sustancias, especialmente cannabis en un

segundo paso, y luego las drogas ilegales, en los que llegan a consumir finalmente éstas. Según su modelo no es necesario que la secuencia anterior se dé en todos los sujetos por igual. El consumo de una sustancia en una fase incrementa de modo importante y significativo la probabilidad de pasar a la siguiente fase de consumo, pero además hay otras influencias básicas que son la familia, los iguales y factores del individuo y otras conductas desviadas. La utilidad de este modelo ha sido comprobada en varios estudios de seguimiento, Kandel 1996 y 2002 (Becoña 2002) y es uno de los motivos de que muchos programas preventivos (Órdago, Prevenir para Vivir, Construyendo Salud...), y el que aquí presentamos, centren su atención en **prevenir el consumo de las drogas de inicio, es decir, tabaco, alcohol y cannabis.**

Otro modelo que explica el consumo de drogas de los individuos es la Teoría de la Afectividad de Pandina y otros (1992), según la cual aquellos sujetos que están deprivados crónicamente de reforzamiento positivo y dominados por persistentes y generalizados estados de ánimo negativos, encontrarán en el uso de drogas la satisfacción de estas necesidades y el alivio a esos estados negativos y, por lo tanto, serán más vulnerables para pasar del consumo casual a otro experimental o de abuso. Aunque en el contexto escolar no podamos intervenir terapéuticamente con la intención de modificar estas características individuales, si podemos plantearnos fomentar una reflexión sobre la ocupación del **tiempo libre** saludable como fuente de satisfacción personal, un análisis de la **búsqueda de sensaciones nuevas** donde el riesgo es un elemento clave en algunos adolescentes, una reflexión sobre el **aburrimiento** y cómo sobrellevarlo. Así mismo, podemos entrenar a los profesores en la detección de alumnos que puedan necesitar un apoyo específico por encontrarse en tal situación.

Por último, la Teoría Integrativa de la Conducta Desviada de Kaplan (1996) puede explicar la decisión de los adolescentes de ir contra la norma de los adultos o normas convencionales. Pensamos que al ser éste un programa universal, es decir, para todos los adolescentes, cuando la problemática o las características individuales tiende a ser desviada, la intervención convencional, para la media, probablemente no sea suficiente, requiriendo una intervención preventiva selectiva o indicada, lo cual puede decidirse en la aplicación o tras aplicar este programa si así se observa y se valora.

4. Desarrollo del adolescente (Micucci, 2005)

La adolescencia es un momento evolutivo caracterizado por el cambio...

Primera adolescencia (11-13 AÑOS)

Desafíos evolutivos: Adaptación a los cambios de la pubertad; aprendizaje de nuevas capacidades cognitivas; consolidación de un lugar dentro del grupo de pares; manejo de las expectativas sociales relacionadas con el género.

Conductas típicas: Mayor atención a la apariencia física y preocupación por el desarrollo normal del cuerpo; aumento de la capacidad de razonar en abstracto; período transitorio de extrema cohibición; idealismo; sentimiento de invulnerabilidad; fábula personal; mayor propensión a la discusión; mayor conformidad con los pares e interés por lograr su aceptación; mayor atención a las diferencias de roles de género.

Adolescencia media (14-16 AÑOS)

Desafíos evolutivos: Manejo de la sexualidad; toma de decisiones morales; desarrollo de nuevas relaciones con los pares; equilibrio entre la autonomía y la responsabilidad ante los demás.

Conductas típicas: Mayor conciencia de la necesidad de los otros y disposición a llegar a acuerdos; en la toma de decisiones sobre el bien y el mal, menos interés en la obtención de recompensas tangibles y más en obtener la aprobación de otros significativos; aumento del interés y la curiosidad por el sexo; cambios en las relaciones con los pares: formación de parejas; mayor diferenciación respecto al grupo de pares, aumento de la tolerancia a las diferencias y mayor apoyo a la expresión de la propia individualidad; mayor hincapié en la independencia y la libertad con respecto a las normas parentales; ingreso en la posición de moratoria: mayor interés por definir la propia identidad.

Última adolescencia (17-19 años)

Desafíos evolutivos: Consolidación de la identidad; experimentación de la intimidad; partida de la casa.

Conductas típicas: La cantidad de opciones para el futuro comienza a reducirse; Aumento de la capacidad para la intimidad; posible ruptura de los romances iniciados en la escuela secundaria; menos discusiones con los padres; preparación para “irse de casa”.

Evolución y desarrollo de la toma de decisiones morales según Kohlberg, 1963 (Micucci, 2005):

El proceso de tomar decisiones basadas en el discernimiento entre lo que está bien y lo que está mal, abarca seis etapas según Kohlberg:

Etapas 1: Evitar el castigo.

Etapas 2: Obtener recompensas.

Etapas 3: Recibir la aprobación de otros significativos.

Etapas 4: Obedecer reglas y leyes.

Etapas 5: Preservar el bien común.

Etapas 6: Cumplir con principios éticos universales y abstractos.

Muy pocos adolescentes ingresan en la etapa 4, y casi ninguno en la etapa 5: la mayoría de 14 años están entre las etapas 2 y 3.; el 60% de los de 16 en la etapa 3; más del 50% de los de 18 en la etapa 3.

5. Principios de la prevención en drogodependencias (Becona, 2002)

A continuación mencionamos aquellas características que, según el NIDA y el Center for Substance Abuse Prevention, garantizan mayor eficacia a los programas de prevención de drogodependencias.

National Institute on Drug Abuse, NIDA

- Los programas preventivos deberían ser diseñados para realzar los factores de protección y revertir o reducir los factores de riesgo.
- Los programas preventivos deberían incluir estrategias de habilidades para resistir el ofrecimiento de drogas, reforzar el compromiso personal contra el consumo de drogas e incrementar la competencias social (como por ejemplo, en comunicaciones, relaciones con sus compañeros -iguales-, la autoeficacia y asertividad en la toma de decisiones), junto con el refuerzo de las actitudes en contra del consumo de drogas.
- Los programas preventivos para los adolescentes deberían incluir métodos interactivos como grupos de discusión con otros jóvenes en lugar de sólo técnicas didácticas.
- Los programas preventivos deberían incluir un componente donde se incluya a los padres o tutores para que refuercen el aprendizaje de los chicos, en cuanto a la realidad acerca de la droga y de sus efectos nocivos, y que ello genere la posibilidad de discutir en la familia sobre el consumo de drogas legales e ilegales y la postura que adopta la familia sobre el consumo.
- Los programas preventivos deberían ser a largo plazo, a lo largo de los años escolares con intervenciones repetidas para reforzar las metas preventivas originales.
- La escuela ofrece la oportunidad de alcanzar a toda la población de jóvenes y también sirve como un lugar importante para subpoblaciones específicas con mayor riesgo de consumir drogas, tales como aquellos chicos que tienen problemas de conducta, dificultades de aprendizaje, o que tienen un alto potencial de abandonar la escuela y ser marginados.

- Los programas preventivos deberían de adaptarse a cada comunidad concreta para tratar la naturaleza específica del problema del abuso de drogas en la misma.
- Los programas preventivos deberían ser específicos para la edad de los chicos, apropiados a su período de desarrollo y ser sensibles a nivel de las diferencias culturales.

Center for Substance Abuse Prevention, 2001

Ámbito individual:

- Fortalecer las habilidades sociales y personales.
- Diseñar intervenciones sensibles culturalmente.
- Indicar las consecuencias inmediatas del consumo.
- Combinar la difusión de información y las campañas de los medios de comunicación con otras intervenciones.
- Proporcionar alternativas positivas para ayudar a los jóvenes que están en ambientes de alto riesgo a desarrollar habilidades personales y sociales de un modo natural y efectivo.
- Reconocer las relaciones que existen entre el consumo de sustancias y la variedad de otros problemas de salud del adolescente.
- Incorporar la identificación del problema y remisión a un tratamiento de ser necesario, dentro de los programas de prevención.

Ámbito escolar:

- Evitar confiar únicamente en las intervenciones basadas en el conocimiento diseñadas para proporcionar información sobre las consecuencias negativas del consumo.
- Corregir las concepciones erróneas sobre la prevalencia del consumo junto con otras aproximaciones educativas.
- Implicar a los jóvenes en intervenciones con iguales o con intervenciones que tienen componentes que utilizan iguales.
- Hay que proporcionar a los estudiantes oportunidades para practicar las nuevas habilidades adquiridas a través de aproximaciones interactivas.

- Ayudar a los jóvenes a retener las habilidades adquiridas a través de sesiones de recuerdo.
- Implicar a los padres en las aproximaciones basadas en la escuela.
- Conseguir que exista un compromiso para la prevención del abuso de sustancias en la política de la escuela.

Conclusiones y repercusiones de lo expuesto en el presente programa

Desde el entorno educativo no se puede intervenir ni modificar todos los factores de riesgo ni potenciar ni promocionar todos los factores de protección. Basándonos en lo expuesto seleccionamos aquellas variables pertinentes que tienen más que ver con la dinámica educativa, y planteamos una estructura de programa que permita cumplir unos requisitos mínimos de calidad con una metodología y técnicas que ya se ha demostrado por otros y por nuestro trabajo de 14 años cómo útiles y posibles.

Con este programa proponemos: **desarrollar en el aula habilidades cognitivas y reflexivas, así como la empatía hacia otros iguales; trabajar con la familia estilos educativos saludables; formar a los profesores para capacitarles en el desarrollo de actividades preventivas en el aula y en su posible papel como adulto de referencia para un alumno en situación de riesgo; y conseguir un compromiso del centro educativo para implicarse en el proceso de socialización y desarrollo de factores protectores de sus alumnos.**

A modo de resumen señalamos el esquema de la estrategia que planteamos:

Proponemos una implicación global del centro educativo en la prevención de las drogodependencias, que repercuta en un compromiso de los profesores, de los departamentos, del departamento de orientación, del equipo directivo, de los tutores y del AMPA. Dicho compromiso debe adquirirse a finales o a principio del curso escolar para que esté recogido en las programaciones del año escolar.

Proponemos implicar a los padres y madres en la prevención, en particular informándoles con lo que se va a trabajar en el centro escolar y, en general, a través de ayudarles en la realización de su tarea educativa. Desarrollamos unos talleres de trabajo en tutorías basándonos en los modelos teóricos expuestos, con técnicas dinámicas e interactivas, facilitando materiales y recursos didácticos. Su realización proponemos que corra a cargo tanto de los tutores como de personal especializado. Han de ser de fácil aplicación por parte de los tutores tras una formación específica en la materia.

Materiales para los alumnos que sirvan de recuerdo y refuerzo de lo trabajado, de manera que se prolongue en el tiempo los contenidos.

Facilitamos una orientación de trabajo transversal para que se refuercen los objetivos desde las distintas asignaturas.

Estructuramos una sesión de refuerzo para realizar en tutoría en el primer trimestre del curso que recuerde lo trabajado en el curso anterior.

Diseñamos un protocolo de intervención y coordinación con recursos especializados para la detección y derivación de casos en situación de riesgo que requieran una intervención indicada o selectiva.

Diseñamos protocolos de evaluación que permitan conocer si se han alcanzado los objetivos previstos para cada actividad y para el programa en general, centrándonos tanto en valorar la adquisición de información nueva, valoración de cambio de creencias, actitudes, evaluación cualitativa de lo aprendido y valoración de la satisfacción de participar en este programa, tanto para el alumnado como para padres y profesores.

Las variables que se trabajan en los talleres son:

1º E.S.O.:

- Influencia social y presión de grupo: reconocimiento, reflexión, desarrollo de sentido crítico.
- Valores individuales: reconocimiento y confrontación con iguales.
- Toma de decisiones: reconocimiento, análisis y procesos de toma de decisiones, ensayo de toma de decisiones razonada.
- Información sobre tabaco, análisis de norma subjetiva, de influencia social sobre el uso del tabaco, actitudes hacia la conducta de fumar.

2º E.S.O.:

- Motivos de consumo, desarrollo del sentido crítico, análisis de situaciones.
- Actitudes relacionadas con el inicio de consumo. Expectativas de consumo.
- Reflexión sobre el consumo de tabaco y alcohol y su relación con los ritos de iniciación.
- Reflexión sobre la madurez y qué es ser mayor. Libertad y responsabilidad.
- Influencia social y autonomía personal.
- Objetivos personales. Proyectos de vida. Metas.
- Reflexión sobre control de impulsos, tolerancia a la frustración, postergar metas, esfuerzo como medio para alcanzar metas. Análisis de situaciones.

3º E.S.O.:

- Reflexión sobre el aburrimiento.
- Tiempo libre, alternativas de ocio.
- Confrontación de valores.
- Información sobre conceptos básicos de drogas.
- Actitudes hacia el consumo.
- Norma subjetiva con relación al consumo de cannabis.
- Información sobre cannabis.
- Resolución de problemas.
- Desarrollo de la empatía.
- Confrontación de valores.

4º E.S.O.:

- Información sobre alcohol.
- Reflexión sobre la norma subjetiva sobre el consumo de alcohol.
- Gestión de riesgos sobre el alcohol. Análisis de casos.
- Fomento de la empatía y la solidaridad.
- Influencia social con relación al consumo de alcohol.
- Desarrollo del sentido crítico y análisis de la realidad social: el botellón.
- Confrontación de valores.
- Ensayo de asunción de responsabilidades sociales.

I. Orientaciones generales

ORIENTACIONES PARA EQUIPO DE DIRECCION DE LOS CENTROS

2. ¿Que es el SOFAD?

3. Fichas imprimibles

CURSO 2010/11

CENTRO: _____

Nº Alumnos/Alumnas por Grupo: 1º ESO: _____ 2º ESO: _____ 3º ESO: _____
 4º ESO: _____ 1º BACH: _____

Nº de sesiones y horas en el curso: 1º ESO: _____ 2º ESO: _____ 3º ESO: _____
 4º ESO: _____ 1º BACH: _____

1º EN FASE DE: _____

Exposición: BACH: _____

Comentarios: _____

Teléfono: _____

E-mail: _____

Comentario 2º: _____

Este documento es una herramienta de apoyo docente. No debe considerarse un instrumento de evaluación.
 No debe utilizarse como único criterio de evaluación.

ACTUACIONES DE PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS

CENTRO:

	1ª FECHA:	1º HORARIO	2º HORARIO	3º HORARIO	4º HORARIO
TALLERES 1º, 2º Y 3º DE LA E.B.S.	1ª FECHA				
	2ª FECHA				

(Continúa en...)

	1ª FECHA:	1º HORARIO	2º HORARIO	3º HORARIO	4º HORARIO
TALLERES 4º DE LA E.B.S.	1ª FECHA				
	2ª FECHA				

(Continúa en...)

	1ª FECHA:	1º HORARIO	2º HORARIO	3º HORARIO	4º HORARIO
TALLER 1º DE BACH.	1ª FECHA				
	2ª FECHA				

(Continúa en...)

ORIENTACIONES GENERALES

La prevención de las drogodependencias o de cualquier conducta problemática en los jóvenes no puede conseguir sus objetivos si se reduce a la realización de algunas actividades aisladas cada año.

La prevención es un objetivo más de la educación integral de nuestros jóvenes, que consiste en darles herramientas para alcanzar sus metas personales y sociales, ayudándoles a alcanzar la madurez superando dificultades y obstáculos. Supone una intervención continuada desde la primera infancia.

La educación puede realizarse de manera natural, espontánea o con una intervención programada, sistemática, intencionada.

La escuela tiene su razón de ser en ofrecer una **enseñanza reglada** que además de dar información, también ayuda a los alumnos a interpretar su entorno, a desarrollar el sentido crítico, transmite actitudes y valores, pautas, habilidades y estilos de relacionarse, procesos mentales, hábitos... Todos aspectos determinantes también en la prevención de las drogodependencias.

Además, la escuela dispone de un **currículo oculto** que resulta determinante en la prevención de las drogodependencias. Como señala Amando Vega (1994) el currículo oculto está en la atmósfera de la escuela, los códigos de disciplina, las pautas prevalentes de conducta, las actitudes del profesorado hacia sus alumnos/as y en los valores implícitos en la acción.

Su característica principal es que funciona de una manera implícita, a través de contenidos culturales, de las rutinas, de las interacciones personales y de las tareas escolares, sin ser fruto de una definición consciente por parte del colectivo docente. Así los profesores actúan como agentes socializadores y formadores de individuos.

El desarrollo afectivo y social en la escuela, así como la idónea Educación sobre Drogas, dependen seguramente más de este "currículo latente" que de los objetivos/contenidos formales tratados explícitamente (GID, Programa de Prevención de Drogodependencias de la Comunidad de Madrid, 1995).

El equipo directivo de los centros de enseñanza secundaria puede establecer un plan de prevención incluido en el Plan Educativo del Centro, es decir, sistematizar, explicar los objetivos, poner los medios para conseguirlos, e intervenir de forma ordenada e intencionada, no sólo con unas actividades aisladas, sino implicando a toda

la comunidad educativa y todos los aspectos de la vida del alumno/a en el centro escolar y revisar periódicamente si el plan establecido está sirviendo para conseguir los objetivos previstos. Pero además, el equipo directivo no debe olvidar la realidad del currículo oculto y por lo tanto debe estar atento a que éste sea el adecuado.

Para ello el equipo directivo debe potenciar una **política de centro de educación para la salud**, que:

- Favorezca un **clima** general del centro acogedor, saludable y minimizador del estrés y la ansiedad, donde el estudiante se encuentre consigo mismo, con los demás, con el mundo, en una interrelación positiva para su crecimiento físico, psíquico y social.
- El claustro esté comprometido con los objetivos de prevención de las drogodependencias, como grupo y como profesores individuales, de manera que todos los profesores:
- Incluyan los objetivos en sus **transversales**, con intervenciones coordinadas por los distintos departamentos;
- **Detecten situaciones de riesgo**, y cuando las detecten, no miren para otro lado sino que intervengan bien directamente con el/la chico/a o chicos/as, bien informando al departamento de orientación o a la jefatura de estudios, según un protocolo de intervención conocido y asumido por todos.
- Sean conscientes de su papel como **modelo**. "Las actitudes del educador juegan un papel central, por la función ejemplarizante y el modelo de enseñanza-aprendizaje que propone al alumnado. Sus observaciones o comentarios, valoraciones personales, sus comportamientos y gestos, su disposición al diálogo, el tipo de actividades escolares que propone, etc. tienen tanta o más importancia que la información que transmiten. De todo este entramado de valores y actitudes implícitas, aunque nadie aluda a ellas, los alumnos/as están constanemente tomando nota" (GID, 1995).
- Se establezca un **protocolo de intervención** en caso de que se detecten alumnos con problemas de drogas o riesgos de padecerlos, intracentro y de coordinación con recursos de la zona.
- Se diseñe un **plan de acción tutorial** que incluya actividades específicas sobre drogas y actividades genéricas de habilidades para la vida.
- En la **semana cultural** se incluya una línea de trabajo de educación para la salud.
- Se implicar a las **familias** de los alumnos/as en estos objetivos: informándoles de las actuaciones que se realizan en el centro en este sentido a través del tutor en la reunión que tiene con los padres al inicio del curso y ofreciendo bien directamente o bien a través del AMPA escuelas formativas para padres y madres en educación y prevención de drogodependencias.

Apuntes para que el tutor o tutora oriente a los padres y madres de sus alumnos y alumnas estudiantes de secundaria.

La Adolescencia:

Los padres tenemos que saber que el paso de niño a adulto en todas las culturas y en todos los tiempos supone una **etapa necesaria de tránsito** que conlleva inevitablemente que los padres y madres adapten sus conductas al cambio que se está produciendo en sus hijos e hijas.

La adolescencia se caracteriza por una riqueza de vivencias y aprendizajes pero también por la inestabilidad de emociones y sentimientos. Chicos y chicas experimentan profundos cambios hormonales vinculados a la adquisición de la capacidad reproductiva e importantes cambios personales y sociales para adaptarse al mundo que empiezan a descubrir.

Esos cambios, esos conflictos se pueden explicar por el momento psicoevolutivo del adolescente, del que podemos destacar:

Necesidad de **reafirmación**: los adolescentes necesitan reafirmar su identidad y para ello les gusta compartir algunos "ritos" específicos, como puede ser su forma de ocio, su forma de vestir,.. reclaman libertad para tomar sus propias decisiones, ya no es un niño pero tampoco es exactamente un adulto.

Necesidad de **trasgresión**: La trasgresión de las normas establecidas es una de las maneras en las que los adolescentes configuran una personalidad diferente y propia. Se rebela contra los adultos, lleva la contraria y trasgrede las normas en un acto de afirmación.

Necesidad de **conformidad intra-grupal**: el grupo empieza a ser su principal referente y mantenerse en él es uno de sus principales propósitos. Se identifica con sus amigos, con los que forma un grupo de afinidad e intereses comunes.

Sensación de **invulnerabilidad**: El correr riesgos a estas edades obedece al egocentrismo y la búsqueda de nuevas sensaciones, nada les puede pasar a ellos. Quiere descubrir, experimentar, conocer lo desconocido y lo prohibido, explorar nuevas sensaciones.

Susceptibilidad y vulnerabilidad ante las **presiones del entorno**. Es muy permeable a las influencias que recibe de su entorno, a las modas y a las presiones comerciales, de consumo.

La importancia de la familia en la Adolescencia

Aunque en muchos aspectos de la vida del adolescente otras personas cobran mayor relevancia que el padre, la madre o los hermanos, estos no dejan de ser un referente esencial. De hecho, **la familia tiene un papel fundamental** en el desarrollo adecuado del adolescente. Las relaciones familiares influyen en como los jóvenes desarrollan las principales tareas de su etapa, su implicación en problemas comportamentales asociados a la adolescencia, así como su habilidad para establecer relaciones íntimas significativas y duraderas.

Aunque no todos los adolescentes experimentan estrés y tensión, éstos son más probables durante la adolescencia que en cualquier otra edad. La etapa se convierte en una etapa más difícil que otros períodos vitales no sólo para el adolescente, si no también para las personas que lo rodean. La idea de que la adolescencia es difícil se manifiesta:

Primera adolescencia: Conflicto con los padres: Para los padres los hijos siempre son pequeños. Casi con sorpresa descubrimos que su mundo ha cambiado: miran las cosas de otra forma, se relacionan de otra manera con los adolescentes y los adultos. La tranquilidad y la estabilidad que caracterizaba el final de la infancia da paso a un periodo de continuos descubrimientos. La primera manifestación de la entrada en la adolescencia es la aparición de pequeños conflictos; muchos de estos conflictos responden a una necesidad de afirmación personal y no representan, en el fondo, ningún problema social.

Adolescencia Media: Alteraciones del estado de ánimo: Los adolescentes experimentan estados de ánimo más extremos y cambios de humor más bruscos que los adultos y los niños. También manifiestan más sentimientos, a lo largo del día, de autoconciencia y vergüenza, torpeza, soledad, nerviosismo y sensación de sentirse ignorados.

Adolescencia Tardía o primera juventud: Conductas de riesgo: Es en este periodo donde pueden aparecer conductas de riesgo relacionadas con conductas delictivas, de consumo de sustancias, conducción temeraria y conducta sexual de riesgo.

¿Tenemos un hijo Adolescente ¿Qué hacemos?!!!!

Ante un adolescente los padres debemos intentar que pueda contar con un **entorno seguro**, se sienta apoyado y querido, que le ayude a afrontar los cambios que comporta el paso de la infancia a la adolescencia. Para ello hay que establecer una buena comunicación con nuestros hijos, ya desde antes de la adolescencia.

Tenemos que entender lo que les pasa y **ponernos en su lugar**, descubrir qué es lo que piensan y qué sienten, establecer unas normas que les ayuden a conseguir un orden interno pero, al mismo tiempo, saber ser flexibles y sacar partido de la negociación como herramienta de aprendizaje y de construcción de valores. Es decir:

- **Evitar las actitudes autoritarias.** Tenemos que aprender a observar los pequeños detalles, escuchar, preguntar de otra manera, dejando caer información, ideas y opiniones.
- **Ser exigentes con nuestros hijos.** Confiar en ellos pero, al mismo tiempo, pedirles que sean responsables, valorar sus aciertos y sus errores, sin agasajarles ni criticarles de forma tajante.
- **Transmitir normas y límites.** Tenemos que ofrecerles lo que necesitan (que no siempre es lo mismo que piden). Salidas, horarios, tareas pendientes, implican compromiso y responsabilidad; a veces pueden pactarse y en algunos casos deben ser innegociables.
- **Reconocer su capacidad para tomar decisiones.** El objetivo de la enseñanza es que chicos y chicas sean autónomos y responsables. No podemos estar siempre encima de ellos y sobreprotegerlos pensando que no son capaces de entender y actuar en situaciones complejas.
- **Respetar su intimidad.** Tiene derecho a ello, y también necesidad. La comunicación tiene que estar siempre abierta, pero debemos entender que difícilmente nuestro hijo nos explicará todo lo que pasa. Tampoco nosotros lo hacemos.
- **Ser coherentes.** Nuestras palabras pierden mucho valor para nuestros hijos si no van acompañadas de una conducta coherente. A menudo esta es más importante que los consejos y recomendaciones.

¿Drogas?!!

En el inicio de la Adolescencia, las drogas pueden aparecer de manera habitual en las conversaciones de chicos y chicas, a pesar de que el consumo acostumbra a ser muy minoritario. A menudo se trata de una manera de demostrar que se ha dejado atrás la infancia. El alcohol, el tabaco y el cannabis son las drogas más cercanas y las que más fácilmente llegan a los adolescentes. En nuestra época las drogas han conseguido un grado de difusión mayor que en cualquier otro momento de la historia, como un elemento trasgresor, para desinhibirse, protestar o identificarse con el grupo. La generalización del consumo puede inducir a los adolescentes a pensar que tomar otras drogas es una cosa normal y que no comporta ningún peligro y no es así.

¿Qué hacen en el Centro?

Talleres de Prevención de las drogodependencias en el Centro

Consisten en 2 actividades de aula para cada curso escolar, guiadas por un educador del Plan Municipal sobre Drogodependencias del Ayuntamiento de Alicante, en las que el alumno y el grupo/aula, de manera participativa, reflexionan sobre aspectos relacionados con la Prevención de las Drogodependencias, adecuados a su edad.

A su vez, al profesor tutor se le facilitan dos actividades adicionales para realizar en tutoría antes y después de los talleres, al objeto de reforzar y complementar los mensajes.

1º ESO: TOMA DE DECISIONES

1ª actividad tutoría: "Influencia social y toma de decisiones. ¿Nos dejamos llevar?"

Primer taller: "Toma de decisiones saludables. El triángulo de la salud: El ocio en Alicante".

Segundo taller: "Análisis del proceso de toma de decisiones ¿fumar o no fumar?"

2ª actividad tutoría: Lectura y debate de la Guía Respiras? sobre Tabaco.

2º ESO: SER MAYOR

1ª actividad tutoría: "Isa la indecisa. Toma de decisiones"

Primer taller: "Motivos de consumo. Niño, joven, adulto. Información sobre alcohol".

Segundo taller: "El adulto que quiero ser".

2ª actividad tutoría: "Los impulsos, el esfuerzo, la frustración, nuestras metas".

3º ESO: FINES DE SEMANA

1ª actividad tutoría: "Objetivos del fin de semana: ¿No aburrirme?"

Primer Taller: "Fines de semana con y sin Drogas"

Segundo Taller: "Cannabis"

2ª actividad tutoría: "Cannabis, análisis de casos".

4º ESO: GESTIÓN DE RIESGOS

1ª actividad tutoría: "¿Qué sabes sobre el alcohol?"

Taller: "Taller de Alcohol y Primeros Auxilios"

2ª actividad tutoría: "Y tú... ¿qué harías? (sobre botellón)"

Y nosotros como padres ¿qué podemos hacer?

Hay que hablar de drogas en casa, de manera franca, evitando crear situaciones dramáticas innecesarias y huyendo del tono catastrofista que acostumbra a reforzar las convicciones de chicos y chicas. Al mismo tiempo, sin embargo, es importante no banalizar el tema. Lo más importante es encontrar un tono sencillo, razonable y directo, que sea útil y efectivo para alertar de los riesgos de las drogas. La mejor manera es tener un conocimiento real de las drogas, estar convencido de sus consecuencias negativas y demostrarlo con el ejemplo personal.

Si tienes dudas o quieres tener mayor información, el Plan Municipal sobre Drogodependencias del Ayuntamiento de Alicante, cuenta con el Programa de Formación para padres y madres **"En Familia"** (Información en el Tlf: 965149441 ó http://www.alicante.es/accionesocial/pr_drogodependencias.html).

Si sospechamos que nuestro hijo ha consumido o consume droga, tenemos que hablar del tema relajadamente y sin dejarnos llevar por la urgencia, la rabia o la angustia. Es mejor dejar pasar el primer momento de mayor alteración y crear un clima de verdadero diálogo, sin "víctimas" ni "culpables". Ofrecerse de manera colaboradora y reflexiva, con preocupación pero sin violencia. Debemos no alarmarnos injustificadamente. La ayuda de un profesional o una persona de referencia puede ayudarnos a valorar de manera más efectiva su consumo y determinar las pautas que deben seguirse ante las distintas situaciones.

El Plan Municipal sobre Drogodependencias cuenta con el **Servicio de Orientación Familiar** (SOFAD), destinado a aquellas familias con adolescentes menores de 18 años en la que tanto la sospecha como el uso de drogas por parte del joven está implicado una crisis familiar (Información en el tlf: 965 14 60 71).

¿Que es el SOFAD?

Es un servicio para ayudar a profesores y padres, ante situaciones como:

- Sospecha de que un alumno consuma algún tipo de sustancia.
- Certeza de consumo de drogas .
- Como enfrentarse
- Cómo decírselo a los padres
- Cómo trabajar con el grupo
- Cómo trabajar con la información en el centro.
- Información sobre sustancias y recursos.
- Etc.....

En definitiva, somos un recurso para el asesoramiento al profesorado y a los padres en cualquier situación que se pueda presentar con esta problemática.

Se pretende abordar el problema en su justa medida, sin alarmas innecesarias y trabajar con los padres, o responsables familiares, para que no sean los últimos en enterarse y, sobre todo, para evitar problemas de adicciones o que el consumo se convierta en habitual.

¿CÓMO PONERSE EN CONTACTO?

- Mediante llamada telefónica al 965 14 60 71.

MATERIALES Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIOS para departamentos.

TUTORÍAS: ACTIVIDADES DE HABILIDADES PARA LA VIDA.

A través de la acción tutorial se pueden complementar los objetivos perseguidos en el Programa, realizando actividades de educación emocional. La finalidad que pretendemos con la educación emocional está en la línea de que los alumnos y alumnas consigan un desarrollo personal integral que vaya más allá de la mera adquisición de conocimientos, potenciando y desarrollando capacidades personales que les ayudará a sentirse bien consigo mismos y a saber relacionarse con las personas que les rodean. Cuando planteamos un programa de educación emocional, atendemos a dos tipos de habilidades:

- Habilidades intrapersonales, que podrían responder al reconocimiento de las propias emociones y sentimientos y manejo de ellas.
- Autoconocimiento emocional: Conocimiento de las propias emociones .
- Autoestima: Es el conjunto de juicios de valor sobre uno mismo. Se va formando progresivamente a partir de las experiencias, pensamientos y emociones pasadas, junto con la retroalimentación suministrada por los demás (familia, amigos, compañeros, profesores. Tiene una gran influencia sobre la estabilidad emocional y el bienestar personal.
- Autocontrol: Capacidad de regular las propias emociones, pensamientos y conductas, especialmente las de carácter negativo. Nos permite dominar nuestros pensamientos y emociones en lugar de que ellos nos dominen a nosotros
- Habilidades interpersonales (de relación con los demás)
- Empatía: Reconocimiento de las emociones ajenas Capacidad de ponerse en la perspectiva del otro
- Asertividad: La conducta asertiva se caracteriza por la defensa de los derechos propios sin violar los ajenos. Es un "saber decir" sin dañar las relaciones
- Relaciones sociales y comunicación

A modo ilustrativo se incluyen algunas actividades al respecto:

ACTIVIDAD:
TRABAJAMOS
LA AUTOESTIMA

NIVEL: 1º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVO:

Desarrollar una autoestima positiva en el alumnado.

FUENTE:

VARIOS. La Tutoría. Consellería de Educación y Cultura . Valencia 2002

DESCRIPCIÓN:

La autoestima es un juicio de valor sobre uno mismo. Los nuevos elementos de valoración recibida y la forma de integración de los mismos explican la evolución o tendencia a la estabilidad de la autoestima de una persona. En este sentido, podemos decir que la autoestima es educable no sólo en los primeros años, sino a lo largo de la vida. Resulta más fácil modificar un aspecto de la autoestima que toda ella. Así pues, centrarse en el aspecto académico, en el del reconocimiento social o en el del aspecto físico, es una buena estrategia para iniciar un proceso de cambio general en la autovaloración.

A tal fin, el profesorado ha de intentar valorar más los esfuerzos y los resultados del alumnado, que emitir juicios de valor peyorativos sobre comportamientos no deseables. Este modo de proceder permite que cada alumno reciba un predominio de valoraciones positivas sobre las negativas.

La forma más efectiva de aumentar la capacidad de una persona para desarrollar plenamente su autoestima es concentrarse en los recursos personales positivos que posee. En ocasiones, es muy aconsejable que las personas estén seguras de que son capaces de hacer muchas cosas bien. De hecho, la actitud "tú puedes hacerlo" es una de las que más frecuentemente quieren fomentar los profesores. Sin embargo, muchos alumnos y alumnas se escudan en el "no puedo hacerlo". Son, probablemente, quienes más necesitan adquirir una firme convicción de sus posibilidades reales.

DESARROLLO:

El tutor o tutora introduce la actividad en los siguientes términos: Todos tenemos cualidades, aspectos positivos, etc. Pero muchas personas tienen dificultades para darse cuenta y reconocerlas, y únicamente tienen ojos para ver los defectos o cualidades negativas que tienen o creen tener.

Es importante que cada uno se vea a sí mismo lo más positivamente posible; por lo tanto, hemos elegido esta actividad, en donde cada uno de vosotros y vosotras va a recibir una auténtica "lluvia de cualidades" por parte de vuestros compañeros.

Primera sesión

Como paso previo y durante diez minutos el grupo, utilizando la técnica de brainstorming, con la ayuda del tutor o la tutora, establecerá un listado de palabras o términos reforzantes (cualidades), de cualidades personales que se vayan a aplicar posteriormente a los compañeros y compañeras. La relación definitiva deberá concretarse por consenso del alumnado.

Posteriormente a cada alumno o alumna se le dará un listado de los alumnos y alumnas del grupo para que escriban en un folio dos ó tres cualidades de las establecidas en el listado anterior, para cada uno de sus compañeros y compañeras. El tutor o la tutora recoge los folios escritos, ordenando y agrupando las distintas valoraciones del alumnado.

Segunda sesión

El tutor o la tutora facilitará a cada alumno y alumna la valoración que han realizado sus compañeros y compañeras, e invita a todos a que lean en voz alta la relación de cualidades que han recibido. A continuación se le irán formulando las siguientes preguntas:

- ¿Cuál te ha sorprendido más?
- ¿Cuál es la que más te ha gustado?
- ¿En qué no estás de acuerdo?
(Los compañeros y el profesor le retroalimentan positivamente.)
- ¿Cuáles se han repetido más veces?
- Según tú ¿qué cualidad es la que más valoras en ti?
- ¿Cómo te has sentido?

Se valorará la participación del alumnado en esta unidad y su cambio de actitud a lo largo del curso.

Una variante de esta propuesta consiste en distribuir al alumnado en grupos distintos en forma de círculo con uno de sus miembros en el centro, que deberá permanecer en silencio y que será objeto de una "lluvia de cualidades" siempre positivas y afirmativas (mínimo diez por cada miembro del grupo.) Un miembro del grupo puede hacer de recopilador, elaborando una lista de las cualidades y facilitándosela a la persona una vez que el grupo ha terminado.

OBJETIVOS:

- 1- Reconocer la autoimagen y la imagen que tienen los demás de uno mismo.
- 2- Promover un autoconcepto positivo que genere confianza para superar dificultades y planificar logros.

FUENTE:

VARIOS. Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 1º ciclo de la ESO. CEFIRE de Elda 2007

DESCRIPCIÓN

- Anuncios por palabras. En la prensa salen anuncios que ofrecen un puesto de trabajo a la persona que posea las cualidades que se detallan en el mismo o bien es alguien quien se ofrece. A partir de este ejemplo cada estudiante debe escribir un anuncio de sí mismo para la prensa en el cual describa sus capacidades y cualidades personales. Se pide previamente que cada cual traiga una foto de su infancia.
 - En un A3 pegan la foto de la infancia y el anuncio de sí mismo. Cada uno lee su anuncio y dice un aspecto que le gustaba de sí cuando era pequeño. El tutor destaca los aspectos de autoestima (imagen positiva de sí mismo) y asertividad (afirmación clara y directa de los enunciados). Se incorpora este DNI en la cartelera del aula.
 - El positivo y el negativo de mi foto. El tutor dibuja en la pizarra el esquema "El positivo y el negativo". Los estudiantes lo rellenan, escribiendo en un folio características positivas y negativas de sí mismos.
 - En un recipiente se ponen los nombres de todos los estudiantes. Cada uno coge una papeleta y rellena el mismo cuadro de antes sobre el compañero que le ha tocado. Se vuelve a meter el 2º cuadro en el recipiente y se entrega a cada persona el suyo, manteniendo el anonimato de quien lo haya rellenado.
 - Cada uno compara los dos cuadros que tiene sobre sí mismo, con el siguiente planteamiento: lee la información de cada cuadro, el que has hecho tú y el que te ha hecho un compañero, compara las semejanzas y las diferencias y comprométete: quédate con el positivo y elimina el negativo, corta lo negativo, rómpelo y tíralo a la papelera.
 - Me quedo con el positivo: escribe en tu ficha los aspectos positivos con los que nos hayamos quedado: lo que me gusta de mí y lo que les gusta a los demás.
- Observaciones para su aplicación. Avisar la clase anterior que cada uno traiga una foto de su infancia. El anuncio que cada uno haga de sí mismo debe ser un anuncio por palabras (aproximadamente unas 20 palabras)

ACTIVIDAD: NUESTRO DNI

NIVEL: 2º ESO

AREA: Tutoría

Anexos: EL POSITIVO Y EL NEGATIVO DE MI FOTO

	Mi positivo	Mi negativo
Físico		
Forma de ser		
Relación con los demás		

ACTIVIDAD: AUTORRETRATO

NIVEL: 3º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Promover el autoconocimiento de los alumnos y de sus conductas para clarificar sus propios valores
- Favorecer la comunicación y conocimiento entre los miembros del grupo

FUENTE: VARIOS. PIPES. Plan Integral de Prevención del consumo de drogas. Ed. Fundación de ayuda a la drogadicción. 1996

DESCRIPCIÓN:

1. El tutor introduce la actividad explicando su sentido. La idea que tenemos de nosotros mismos no siempre coincide con la que tienen otras personas. Se trata, por tanto, de que cada uno comunique a los demás que piensa de sí mismo, para comprobar después si los demás le ven de igual modo.
2. Se reparte a cada uno de los alumnos la ficha "Autorretrato" para que la rellenen individualmente. Se debe hacer hincapié en que mientras realizan la actividad, los alumnos no pueden comunicarse entre sí, ni mirar lo que están haciendo otros.
3. Una vez cumplimentados los "Autorretratos", los alumnos se ponen de pie en el aula y van mostrando su "Autorretrato", y viendo los de los demás, sin hacer preguntas, en silencio.
4. El tutor recoge las fichas. Una vez tiene todos los "Autorretratos" de los alumnos, les indica que pueden hacer preguntas a las que solo contestará "SI" o "NO" para averiguar de que compañero se trata. Se evitan las risas o comentarios desagradables por parte de algunos alumnos. Es necesario un clima de confianza y respeto en el grupo.
5. Una vez se han leído los autorretratos, se inicia un comentario colectivo en el que los alumnos manifiestan como se han sentido, que les ha sorprendido de algún compañero, aspectos en común con los demás, etc.
6. Los autorretratos se devuelven a cada uno de los alumnos.

AUTORRETRATO

NOMBRE

COLOR DEL CABELLO.....

COLOR DE LOS OJOS.....

HOBBY.....

CUALIDADES PERSONALES.....

.....
.....
.....
.....
.....

MI FAMILIA CREE QUE SOY.....

.....
.....

UN VIAJE QUE ME GUSTARIA HACER.....

.....
.....

UN LIBRO QUE ACONSEJO.....

.....

ME ENCANTA COMO SOY PORQUE.....

.....
.....

ME SIENTO DE MAL HUMOR CUANDO.....

.....
.....

ACTIVIDAD:
JUEGO DEL FOCO:
COMPARTIR
CUALIDADES

NIVEL: 4º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel de autoestima del alumnado
- Favorecer la comunicación y conocimiento entre los miembros del grupo

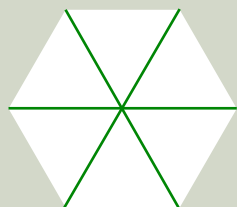
FUENTE:

BRUNET Y NEGRO. Tutoría con adolescentes. Ed. San Pío X. Madrid 1989

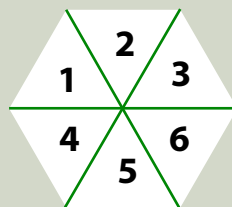
DESCRIPCIÓN:

Material necesario:

- Seis hexágonos grandes (de 25 cm. de lado), uno por grupo, cortados en seis trozos, cada uno de los cuales va numerado del 1 al 6 (ver grafico)



anverso en blanco



reverso numerado

Desarrollo:

- Se divide la clase en grupos de 6. Se entrega a cada grupo seis hexágonos. Cada miembro del grupo tendrá los seis trozos de los hexágonos que llevan el mismo número.
- El profesor da las instrucciones siguientes:
"Vamos a realizar un sencillo juego, el juego del FOCO, consiste en lo siguiente":
- Uno cualquiera de los miembros del grupo se ofrece como voluntario para ser FOCO, y se coloca en el centro del grupo.
- Cada uno de los otros miembros del grupo toma un trozo de hexágono y escribe en él : **TODAS LAS COSAS POSITIVAS QUE PUEDA ACERCA DEL COMPAÑERO FOCO.** Pero, atención: sólo se pueden escribir cualidades reales, que realmente las tenga el compañero, no poniendo nada negativo.

- Cuando todos hayan terminado, cada uno dice al que ha hecho de FOCO las cualidades que ha puesto y le entrega su trozo de hexágono.
- Luego se ofrece otro voluntario y se repite el ejercicio hasta que hayan pasado todos los miembros del grupo".

Puesta en común de toda la clase:

Una vez han finalizado los grupos, se dedica un tiempo a dialogar toda la clase sobre el ejercicio realizado. Puede hacerse la puesta en común en torno a estas preguntas

- ¿Cómo ha resultado el ejercicio? ¿Fácil? ¿Difícil? ¿Agradable? ¿Embarazoso?
- ¿A que ha sido debido?
- ¿Habéis descubierto cualidades que no conocíais de algún compañero?
- ¿Habéis descubierto cualidades que no conocíais de vosotros mismos?
- ¿Os ha costado mucho encontrar cosas positivas que escribir de vuestros compañeros? ¿A que es debido?

Aspectos a tener en cuenta:

- Este ejercicio se basa en el supuesto de que solo deben decirse cualidades. Por tanto deben excluirse totalmente los aspectos negativos. Se trata de reforzar la imagen positiva que cada uno tiene de sí mismo y de los demás.
- Por esta razón, no debe evitarse que se repitan las cualidades sobre un mismo alumno. Las repeticiones actúan como un poderoso refuerzo de la imagen personal.
- Es muy importante que sólo digan cualidades reales, es decir, aquellas que crea que posee el compañero.
- Conviene que antes de ponerse a escribir haya unos momentos de reflexión personal para caer en la cuenta de los aspectos positivos que tienen los compañeros.
- Conviene motivar al grupo antes de la realización del ejercicio, para que este se desarrolle con seriedad y concentración.

ACTIVIDAD: QUIEN ERES TÚ

NIVEL: 1º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Promover el autoconocimiento del alumno y de sus conductas para clarificar sus propios valores.
- Favorecer la comunicación y conocimiento entre los miembros del grupo.

FUENTE:

VARIOS. PIPES. Plan Integral de Prevención del consumo de drogas. Ed. Fundación de ayuda a la drogadicción. 1996

DESCRIPCIÓN:

- Se establece una lista de preguntas de común acuerdo entre el profesor y los alumnos (utilizando como punto de partida la que figura en la siguiente hoja).
- Se divide la clase en dos grandes grupos, por el procedimiento de numerarse: 1,2,1,2, etc. Todos los números 1 forman un círculo mirando hacia fuera. Los números 2 forman un círculo exterior al otro, mirando a los primeros y formando parejas con ellos. Si el total da un número impar, el profesor entra en el juego como uno más.
- Se empieza preguntando el nombre a la pareja, si no se sabe. A continuación, se formulan mutuamente la primera pregunta de la lista.
- Una vez respondida la pregunta, el círculo exterior avanza un paso y quedan establecidas nuevas parejas. Se hacen la siguiente pregunta de la lista y así sucesivamente hasta completar la lista. En el caso de que se acabe la lista de preguntas antes de llegar a la posición inicial, se empieza otra vez por la primera pregunta. (ES IMPORTANTE PREPARAR 20 PREGUNTAS PARA UNA CLASE DE 40)
- El ejercicio termina proponiendo el profesor a los alumnos que hagan una valoración del mismo, centrada en las siguientes cuestiones:

1ª) ¿Has descubierto algo de ti mismo/a que no conocieras al haber tenido que contestar preguntas que tal vez nunca te habías planteado?

2ª) ¿Has descubierto cosas que no sabías acerca de tus compañeros/as?

PREGUNTAS PARA MEJORAR NUESTRO CONOCIMIENTO MUTUO

- Describe el lugar donde vivías cuando tenías cuatro años.
- Profesión de tu padre y tu madre
- Si tuvieras que cambiarte de nombre, ¿cual escogerías? ¿Por que?
- ¿Quién es tu héroe preferido? ¿Por que? ¿Y tu heroína? ¿Por que?
- El recuerdo más feliz de tu vida es...
- ¿Qué asignatura te gusta mas? ¿Y menos? ¿Por que?
- Las mejores vacaciones que has pasado han sido..... ¿Por qué?
- Si te concedieran la posibilidad de estar una hora hablando con una persona famosa a tu elección ¿a quien elegirías?
- Di una cosa que te haga feliz.
- Nombra las 3 cosas que más valoras de las personas.
- Nombra las 3 cosas que más te disgustan de las personas.
- ¿Cuál es tu programa favorito de televisión? ¿Y tu grupo musical o cantante favorito? ¿Cuál es tu equipo de fútbol preferido?
- Si tuvieses que llevarte a una isla desierta solo 3 cosas, ¿Qué llevarías?
- Señala uno o varios hobbies que tienes y practicas.
- Si te dieran un premio que consistiera en ir a vivir un año al lugar de la tierra que quisieras ¿Donde irías? ¿Por que?
- Di una cosa buena que te haya sucedido hace poco.
- ¿Quién es tu mejor amigo?
- ¿Que te gustaría ser de mayor?
- Si pudieras convertirte en animal, ¿En qué animal te convertirías? ¿Por que?
- Si pudieras convertirte en cualquier otra persona del mundo ¿Cual escogerías? ¿Por que?
- Si pudieras cambiar algo de tu clase ¿Qué cambiarías? ¿Por que?
- ¿Cómo describirías tu país a un extranjero que te pidiera información sobre él?

ACTIVIDAD:
NOS CONTROLAMOS

NIVEL: 2º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Que el alumno o la alumna tomen conciencia de que todo comportamiento impulsivo provoca unas consecuencias y que es necesario regularlo y controlarlo.
- Identificar las consecuencias de un comportamiento impulsivo.
- Establecer algunos mecanismos que ayuden a controlarlo

FUENTE:

VARIOS. Educación Emocional. Consellería de Educación y Cultura 2002

DESCRIPCIÓN:

Todo comportamiento impulsivo tiene unas consecuencias que conviene identificar para avanzar en el control de este comportamiento.

Esta unidad resulta útil cuando los miembros del grupo se conocen poco y conviene realizarla en el primer trimestre como complemento de la anterior.

Previamente a la sesión de tutoría el tutor o la tutora proporcionará al alumnado el cuestionario de Comportamiento Impulsivo para su debate posterior. Resulta importante que los alumnos reflexionen antes de la sesión acerca de las consecuencias del comportamiento impulsivo y de la necesidad de establecer mecanismos, normas y su aparición.

A lo largo del debate debe insistirse en la idea de que detrás de uno de estos comportamientos suele haber un pensamiento irracional. Debe facilitarse que los alumnos definan y clarifiquen tanto las consecuencias de estos comportamientos como las acciones concretas que es necesario adquirir para su control.

Se evaluará la capacidad del alumnado para poder prevenir las consecuencias de los comportamientos impulsivos y para establecer unas medidas de control.

Cuestionario de Comportamiento Impulsivo

1. Indica 4 consecuencias que se deriven de un comportamiento impulsivo
2. Describe brevemente cómo te has sentido después de haber tenido uno de estos comportamientos
3. ¿Crees que podías haber evitado ese comportamiento?
4. ¿Intentas controlar o regular de alguna manera tus comportamientos impulsivos?
5. Según tu opinión, debería de alguna manera controlarse o regularse?
6. ¿Qué estarías dispuesta hacer para controlar tu comportamiento impulsivo?
7. ¿Qué les pedirías a los demás que hiciesen para controlar su comportamiento impulsivo?

ACTIVIDAD:
EL TRUEQUE DE
UN SECRETO
NIVEL: 3º ESO
AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Desarrollar la capacidad de empatía en los miembros del grupo.
- Desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos.
- Promover hábitos de escucha activa.

FUENTE:

VARIOS. Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 2º ciclo de la ESO. CEFIRE de Elda 2005

DESCRIPCIÓN:

El tutor distribuye una papeleta a cada alumno.

Escribirán en la papeleta una dificultad que encuentran en la relación y que no les agrada exponer oralmente en público. El docente puede poner un ejemplo para facilitar la comprensión del ejercicio.

Se recomienda que disimulen la letra para que no se sepa de quien es, o bien pueden escribir con mayúsculas. Se doblan de forma idéntica las papeletas, se mezclan y se distribuyen aleatoriamente entre los alumnos/as. Cada cual lee el problema que le ha tocado en voz alta, utilizando la primera persona (yo), vi-viendo el problema y haciendo como si fuera el autor/a. No se permite debate ni preguntas durante la explicación. Al finalizar, si lo considera conveniente, puede aportar una solución a su problema. Por último, el profesor, dirigirá el debate sobre las reacciones provocadas, utilizando, entre otras, las siguientes preguntas:

- ¿Como te sentiste al describir tu problema?
- ¿Como te sentiste al exponer el problema de otra persona?
- ¿Cómo te sentiste cuando otra persona relataba tu problema?
- A tu parecer, ¿comprendió bien esa persona tu problema?
- ¿Consiguió ponerse en tu situación?
- ¿Crees que llegaste a comprender el problema del otro/a?
- Como consecuencia de este ejercicio, ¿crees que vas a cambiar tus sentimientos hacia otras personas?

Duración. Una sesión de tutoría. Si el alumnado se implica mucho en la actividad, esta se puede desarrollar en dos sesiones.

Estructuración grupal. Trabajo individual. Trabajo en gran grupo. Es importante que durante la exposición al grupo el alumnado este situado en círculo de forma que todos puedan verse de frente. Participación: de 25 a 30 estudiantes.

Observaciones para su aplicación. Es fundamental que el profesorado motive al alumnado para que escriba sus dificultades. Se tiene que garantizar la confidencialidad del secreto. El nivel de dificultad de la actividad es medio -alto por 10 que esta se debería de plantear al final del programa, cuando el alumnado ya ha trabajado bastante el tema de la educación emocional.

La actividad trabaja la capacidad de hablar de los sentimientos lo cual es un factor básico de la educación emocional. Sin embargo, resulta muy impactante hablar en gran grupo de los sentimientos y de las dificultades que uno encuentra en las relaciones. Esta actividad les permite por un lado hablar de sentimientos desde una perspectiva más neutra, ya que no es su propio problema el que van a relatar, y por otro lado les brinda la posibilidad de que cada estudiante exprese sus necesidades de relación, bien con el grupo bien en otros aspectos que el alumno desee relatar.

A su vez, la actividad requiere que el alumnado se ponga en el lugar de la persona que ha escrito el problema y que el resto escuche activamente su exposición. En la medida en que desarrollemos la escucha activa en los alumnos/as y sean capaces de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus necesidades (empatía), las tensiones y los conflictos en el aula tenderán a decrecer. Por último, al tener que exponer ellos mismos, en gran grupo, están desarrollando habilidades comunicativas.

Fase de aplicación. Cuando el grupo ya este formado o se conozcan de otros años.

Otras observaciones. Sirve para que vean los posibles problemas que tienen en ese grupo.

ACTIVIDAD:
ASERTIVIDAD,
AGRESIVIDAD,
SUMISIÓN

NIVEL: 3º ESO

AREA: Tutoría

OBJETIVOS:

- Experimentar y diferenciar los comportamientos no verbales asertivos, de aquellos comportamientos agresivos o sumisos.
- Aumentar la conciencia de nuestro comportamiento asertivo

FUENTE:

VARIOS. Educación Emocional. Consellería de Educación y Cultura 2002. VARIOS. Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del profesor y del alumno. Universidad de Santiago 1998

DESCRIPCIÓN:

Cuando una persona defiende sus derechos sin perder el respeto a los demás, se dice que tiene un comportamiento asertivo; se siente bien consigo misma y toma sus propias decisiones.

La persona que tiene un comportamiento sumiso no se hace respetar y permite que los demás se aprovechen de ella, por lo que se siente desgraciada y ansiosa.

La persona con un comportamiento agresivo no respeta a los demás y se aprovecha de ellos.

- El tutor o la tutora explica brevemente el concepto de comportamiento asertivo como un punto de equilibrio entre el comportamiento sumiso y el agresivo.
- Indica a los alumnos y alumnas que hagan una lista de lo que asocian con la palabra "Asertivo" y que registren sus respuestas en la pizarra.
- Les pide que piensen en el "más sumiso" que conozcan, (es decir, una persona no asertiva). Individualmente deben imaginar las características de conducta que se asocian con esas personas.
- Posteriormente, les indicará que vayan de un lado para otro del aula adoptando actitudes sumisas, sin utilizar palabras.
- Después de cinco minutos, les dirá que "se queden como estatuas" en una posición que demuestre comportamiento sumiso, miren sus compañeros y compañeras e identifiquen similitudes en sus comportamientos.

- Seguidamente solicitará comentarios acerca de los comportamientos no verbales de sumisión (o no asertivos), escribiéndolos en la pizarra.
- Una vez registradas las respuestas, los alumnos y alumnas cambiarán de su comportamiento de sumisión a uno de agresividad. De nuevo, les pedirá que piensen en el comportamiento de la persona más "agresiva" que hayan visto, representando su papel agresivo con actitudes no-verbales. La única restricción a observar consiste en que no haya abusos ni daños físicos o destrucción de propiedad.
- Transcurridos cinco minutos, indicará que vuelvan a quedarse en una "posición de estatuas" mostrando un comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para observar similitudes en el comportamiento no-verbal de otros compañeros o compañeras.
- Solicitará comentarios acerca de las similitudes de los comportamientos no verbales que se observaron y que estén relacionados con la agresividad, anotando los comentarios en la pizarra.
- El tutor o la tutora describirá las características relativas al comportamiento de una persona "asertiva", centrándose en los componentes no verbales: "La persona asertiva establece buen contacto visual, se detiene comfortable pero firmemente en sus dos pies con sus brazos colgando a los costados. "La persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta los de los demás, es consciente de sus sentimientos y los sabe manejar tan pronto se le presenten, trata sus tensiones y las dirige en forma constructiva". Podrá añadir: "La persona asertiva dice frases con YO, usa palabras cooperativas, construye oraciones que enfatizan su interés y busca equilibrio en el poder".
- A continuación solicitará a los alumnos y alumnas que piensen en una persona que hayan observado y que se adapte lo mejor posible a la descripción de una persona asertiva y representen el comportamiento de esa persona en forma no verbal.

- Después de cinco minutos, dará la orden de que se “queden como estatuas”, como se hizo con anterioridad y que observen y comparen la conducta de los demás.
- Posteriormente, se entablará una discusión moderada por el tutor o la tutora, sobre las diferencias entre los comportamientos sumiso, agresivo y asertivo haciendo una lista en la pizarra. Después, conducirá el debate hacia la aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas, favoreciendo que pasen a discutir situaciones en las que los alumnos y las alumnas son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más asertivo.

CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO DE RESPUESTA PASIVA, ASERTIVA Y AGRESIVA

		PASIVA	ASERTIVA	AGRESIVA
CONDUCTA VERBAL	Qué se dice	Frases genéricas No se dice nada o se utilizan expresiones indirectas: “Quizás...” “No tiene importancia, pero...”	Frases en primera persona Expresión de preferencias u ruegos “Pienso”, “Siento”, “Me gustaría”	Frases en segunda persona. Acusaciones, críticas y exigencias “Deja de...” “Harías mejor en...” “Ten cuidado...”
	Cómo se dice	Tono de voz bajo Discurso dubitativo y vacilante	Tono de voz firme y audible Discurso calmado	Tono de voz elevado Discurso rápido y atropellado
CONDUCTA NO VERBAL		Contacto visual mínimo	Contacto visual Postura corporal firme pero relajada	Mirada fija y agresiva Postura tensa

- Se indica a continuación diferentes maneras de decir “NO”, pidiéndoles la valoración y sugieran otras maneras de responder asertivamente, poniéndolo en práctica en situaciones propuestas por los propios alumnos, o en situaciones de ofrecimiento de sustancias nocivas. En el debate verbalizan cómo se han sentido.

MANERAS DE DECIR “NO”

TÉCNICA	VALORACIÓN
Decir NO <i>Decir simplemente “No” o “No, gracias”</i>	
Decir la verdad <i>“No, gracias. No me apetece”</i>	
Dar una excusa <i>“No, gracias. Ahora tengo prisa. Tengo que irme”</i>	
Aplazarlo <i>Decir no y empezar a hablar de otra cosa: “No, gracias. ¿Visteis el partido ayer por la noche?”</i>	
“Disco rayado” <i>Repetir “no” o variaciones de la respuesta negativa una y otra vez: “No, no me interesa” “No, no me interesa”</i>	
Marcharse de la situación <i>Decir “No” e irse</i>	
Actuar fríamente <i>Ignorar a la otra persona</i>	
Evitar la situación <i>Estar al margen de cualquier situación en la que puedes sentirte presionado.</i>	
OTRAS	

BIBLIOGRAFÍA:

BRUNET Y NEGRO. Tutoría con adolescentes. Ed. San Pío X. Madrid 1989

VARIOS. PIPES. Plan Integral de Prevención del consumo de drogas. Ed. Fundación de ayuda a la drogadicción. 1996

VARIOS. Educación Emocional. Consellería de Educación y Cultura 2002

VARIOS. La tutoría. Consellería de Educación y Cultura 2002

VARIOS Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 1º ciclo de la ESO. CEFIRE de Elda 2007

VARIOS Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia. 2º ciclo de la ESO. CEFIRE de Elda 2005

VARIOS. Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Guía del profesor y del alumno. Universidad de Santiago 1998

Cuestionarios sobre consumo

**Cuestionarios para tutores y coordinadores
para evaluar la implantación del programa**

Memoria y evaluación de años anteriores

EVALUACIÓN

Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Concejalía Acción SocialENCUESTA ANÓNIMA SOBRE
CONSUMO DE ALCOHOL

- 1.- ¿Has consumido alcohol en alguna ocasión? Sí ☐ No ☐
- 2.- ¿Has consumido alcohol en los últimos 30 días? Sí ☐ No ☐
- 3.- ¿Te has emborrachado alguna vez? Sí ☐ No ☐
- 4.- ¿Te has emborrachado en los últimos 30 días? Sí ☐ No ☐

- 5.- En caso de haber tomado alcohol en alguna ocasión, ¿a qué edad lo probaste?
- A los años - No lo he probado nunca ☐

- 6.- En caso de que bebas alguna vez o habas bebido alguna vez alcohol, ¿cuáles el motivo principal por el que lo haces?
☐ Porque sí ☐ Porque he en los demás
☐ Para relajarme ☐ Porque me gusta
☐ Porque me gusta ☐ Porque me gusta
☐ Por timidez ☐ Por timidez
☐ Otras razones ☐ Otras razones

- 7.- En caso de que no bebas alcohol nunca, ¿cuál es el motivo principal?
☐ Porque daña la salud ☐ Porque no lo necesito para pasármelo bien
☐ Por los efectos molestos ☐ Por la pérdida de control que conlleva
☐ Por si me pillan mis padres ☐ Por los accidentes asociados a su consumo
☐ Otras razones ☐ Otras razones

- 8.- ¿Conoces los efectos negativos del alcohol? Sí ☐ No ☐
En caso afirmativo señala los más importantes: _____

- 9.- ¿Consideras que el alcohol es una droga? Sí ☐ No ☐
(Por qué) _____

- 10.- ¿Crees que debería prohibirse la venta de alcohol incluso a personas adultas y penalizar su consumo? Sí ☐ No ☐

Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Concejalía Acción SocialENCUESTA ANÓNIMA SOBRE
CONSUMO DE TABACO

- 1.- ¿Has consumido tabaco en alguna ocasión? Sí ☐ No ☐
- 2.- ¿Has consumido tabaco en los últimos 30 días? Sí ☐ No ☐
- 3.- ¿Te has fumado "porros" alguna vez? Sí ☐ No ☐
- 4.- ¿Has fumado "porros" en los últimos 30 días? Sí ☐ No ☐

- 5.- En caso de haber fumado en alguna ocasión, ¿a qué edad lo hiciste por primera vez?
- A los años - No lo he probado nunca ☐

- 6.- En caso de que hayas fumado alguna vez o hayas fumado alguna vez tabaco, ¿cuáles el motivo principal por el que lo haces?
☐ Porque sí ☐ Porque he en los demás
☐ Para relajarme ☐ Porque me gusta
☐ Porque me gusta ☐ Porque me gusta
☐ Por timidez ☐ Por timidez
☐ Otras razones ☐ Otras razones

- 7.- En caso de que no hayas fumado nunca, ¿cuál es el motivo principal?
☐ Porque daña la salud ☐ Porque no lo necesito para pasármelo bien
☐ Porque me molesta el humo ☐ Por el mal olor que deja en la ropa
☐ Porque molesta a los demás ☐ Por si me pillan mis padres
☐ Otras razones ☐ Otras razones

- 8.- ¿Conoces los efectos negativos del tabaco? Sí ☐ No ☐
En caso afirmativo señala los más importantes: _____

- 9.- ¿Consideras que el tabaco es una droga? Sí ☐ No ☐
(Por qué) _____

- 10.- ¿Crees que debería prohibirse la venta de tabaco incluso a personas adultas y penalizar su consumo? Sí ☐ No ☐

Evaluación del programa prevención de las drogodependencias para la ESO del Ayuntamiento de Alicante

Objeto CLE
Examen Ayuntamiento de Alicante
Consejería Asesoría Social

**Publicación PROGRAMA PREVENCIÓN
 DE LAS DROGADependencias PARA LA ESO
 DEL AYUNTAMIENTO DE ALICANTE**
COORDINADORES

CENTRO ESCOLAR

Nombre del profesorado:

Nombre del 1º coordinador: Nombre del 2º coordinador: Nombre del 3º coordinador:

1.- La coordinación con el Plan Municipal Sobre Drogadependencias se realiza: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

2.- La sesión formativa sobre los tópicos: ☐ No se ha realizado ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3.- La actualización de los conocimientos se ha realizado en la actualidad de los coordinadores: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4.- La actualización del programa en el centro: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5.- Las intervenciones de los coordinadores se han realizado según las intervenciones de los coordinadores: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6.- Los contenidos del Programa de Prevención de las Drogadependencias en el centro: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7.- El formato digital de los contenidos del Programa de Prevención de las Drogadependencias en el centro: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8.- ¿Se informa a los padres de los alumnos del Programa en el Centro Escolar? ☐ Sí ☐ No

9.- Signaturas: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Muchas gracias por la colaboración

Objetivo 141

Exercício Argumentativo de Síntese
Geografia: Antropogeografia

IMPLANTAÇÃO PROGRAMA PREVENÇÃO DE LULOPOLIOLOGIA PARA A LULA DO ANACARDIUM DO AÇÚCAR

TUTORES 1º ESO

EXERCÍCIO DE LULOPOLIOLOGIA

Resumo do problema

Resumo do problema (a serem utilizados) e o mesmo problema

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Admissão à aula

Técnicas propostas

Técnicas de aplicação

Condições de aplicação

Resumo de síntese de síntese

Resumo de síntese de síntese

Resumo de síntese de síntese

Resumo de síntese de síntese

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese

Admissão à aula

Técnicas propostas

Técnicas de aplicação

Condições de aplicação

Resumo de síntese de síntese

Resumo de síntese de síntese

Resumo de síntese de síntese

Resumo de síntese de síntese

Resumo de síntese de síntese

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Exercício de Lulopoliologia e Síntese de Síntese (Não Exatidão)

Muito obrigado a todos os colaboradores

[illegible]

Objetivo del
Curso: Aprendizaje de la Lengua
 Castellana y Aprendizaje de

PLANIFICACIÓN PROGRAMÁTICA PREVISIONAL
DE LA LENGUA CASTELLANA PARA LA ESO
DEL INSTITUTO DE AGUSTÍN
TUTORES 3º ESO

CONTENIDO CURRÍCULO

Resumen del profesorado

Objetivo del curso: conocer el mundo del lenguaje y su uso en la vida cotidiana.

1. OBJETIVOS (Objetivos del curso y de las actividades)

Adaptación a la vida social.

Valoración del curso como un aprendizaje.

Valoración sobre la "Gala de Actividades del Centro de la Lengua".

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

El uso de los recursos tecnológicos.

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

11 12 13 14 15

16 17 18 19 20

21 22 23 24 25

26 27 28 29 30

31 32 33 34 35

36 37 38 39 40

41 42 43 44 45

46 47 48 49 50

51 52 53 54 55

56 57 58 59 60

61 62 63 64 65

66 67 68 69 70

71 72 73 74 75

76 77 78 79 80

81 82 83 84 85

86 87 88 89 90

91 92 93 94 95

96 97 98 99 100

101 102 103 104 105

106 107 108 109 110

111 112 113 114 115

116 117 118 119 120

121 122 123 124 125

126 127 128 129 130

131 132 133 134 135

136 137 138 139 140

141 142 143 144 145

146 147 148 149 150

151 152 153 154 155

156 157 158 159 160

161 162 163 164 165

166 167 168 169 170

171 172 173 174 175

Módulo de Lengua Castellana y Aprendizaje de la Lengua

[illegible]

Memoria y evaluación de años anteriores

**Informe Memoria
Evaluación
del Programa,
Edición 2011/12**

**Estudio de la
Repercusión del
Programa en el
alumnado de 4º
ESO, 2010/11**

**Informe Memoria
Evaluación
del Programa,
Edición 2010/11**

EN CONSTRUCCION

volver

