

# UNPLUGGED

## Educación sobre drogas

Manual del  
profesorado 



## **Unplugged.**

(unplugged.edex.es)

Un programa de EU-Dap,  
Proyecto europeo para la  
prevención del abuso de  
drogas.

© 2007-2024, OEDT, Turín,  
Italia, EU-Dap Trial  
Traducción y revisión:  
Fundación EDEX  
Diseño gráfico:  
Alfredo Requejo  
ISBN: 978-84-19247-32-2  
DL: BI-1169-2024

El presente Manual del  
profesorado forma parte del  
programa *Unplugged* junto con  
el Cuaderno de trabajo para el  
alumnado y el Paquete de 34  
fichas.

El Proyecto EU-Dap, en cuyo marco se creó el programa *Unplugged*, recibió financiación de la Comisión Europea en 2002 (nº spc 2002376, Programa de Salud Pública Comunitaria) y en 2005 (nº spc 2005312, Programa de Acción Comunitaria en el campo de la Salud Pública 2003-2008).

El rediseño gráfico de sus materiales (Manual del profesorado, Cuaderno de trabajo y Fichas informativas sobre drogas) fue subvencionado en 2021 por el Plan Nacional sobre Drogas con cargo a fondos europeos, dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

Con el aval técnico del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, EU-Dap es fruto del trabajo conjunto de las siguientes organizaciones: Centre for Tobacco Prevention (Suecia), De Sleutel Bélgica), IFT-Nord (Alemania), ISG (Austria), Klinika Adiktologie (República Checa), Osservatorio Epidemiológico delle Dipendenze (Italia), Pyxida (Grecia) y EDEX (España).

Fundación EDEX es una organización sin fines de lucro, independiente y profesional, creada en Bilbao en 1973. Impulsa múltiples iniciativas en materia de prevención de las drogodependencias y promoción de la salud en España y en Latinoamérica. Diseña, aplica y evalúa programas que se enmarcan en el modelo conceptual de educación en Habilidades para la vida.

[www.edex.es](http://www.edex.es) / [edex@edex.es](mailto:edex@edex.es) / 944 425 784 / @FundacionEDEX

---

**Unplugged** obtiene la máxima valoración (“Beneficioso”) en Xchange, el registro online de prevención basada en la evidencia del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (<http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>). Del mismo modo, es considerado buena práctica por parte del Plan Nacional sobre Drogas (<http://www.buenaspracticasadicciones.es>).

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad, la Unión Europea o la Comisión Europea.







# UNPLUGGED

| Educación  
sobre drogas

Manual del  
profesorado





# Educación sobre drogas

Estimado educador, estimada educadora:

El programa *Unplugged* le ofrece las herramientas necesarias para abordar educativamente la prevención de las adicciones mediante la educación en Habilidades para la vida que ayuden a contrarrestar las influencias sociales hacia el consumo de drogas. En esta introducción encontrará los antecedentes del programa y sugerencias concretas para dinamizar las actividades en el aula.

## La prevención a una edad temprana

Si deseamos que la prevención actúe eficazmente sobre el comportamiento juvenil, debemos centrarnos en los primeros años de la adolescencia. El tabaco, el alcohol y los psicofármacos (estos últimos sobre todo entre las chicas) son drogas que en esta etapa pueden ser ya conocidas. El cannabis y otras drogas ilegales también están pasando a formar parte de su mundo. Aunque hemos incluido en las sesiones de *Unplugged* información sobre las drogas y los efectos adversos para la salud derivados de su consumo, sabemos que la información alcanza su mayor eficacia si el alumnado puede integrarla en su vida diaria y analizarla con sus iguales.

En los primeros años de la educación secundaria, cuando las edades del alumnado se sitúan entre los 12 y los 14 años, tiene pleno sentido aplicar programas de prevención. Es entonces cuando el profesorado tiene un contacto más estrecho con sus grupos y un mayor conocimiento de sus habilidades y actitudes. Como profesional de la educación, usted puede generar oportunidades para la participación de su alumnado, vincular las sesiones a sus conocimientos y experiencias, y establecer objetivos realistas.

## Una formación interactiva

*Unplugged* incluye 12 unidades que pueden dinamizarse a lo largo de un trimestre (1 sesión por semana), aunque no es obligatorio que sea así. Hemos creado un taller formativo en el que recomendamos que todo el profesorado tome parte. En él se presentan los fundamentos del programa y la estructura de las sesiones, así como la actitud y la metodología necesarias para abordar educativamente las Habilidades para la vida y la influencia social. La interactividad es un componente clave del programa, ya que se trata de hacer que su alumnado trabaje de forma colaborativa.

Si bien recomendamos la aplicación de las 12 sesiones que forman el programa, en aquellos casos en los que haya motivos que lo hagan imposible, además de la contextualización propuesta en la Sesión 1, una aplicación reducida debería incluir, al menos, las sesiones 2, 4, 6, 7, 8 y 9. La introducción a este Manual incluye información sobre las bases teóricas del programa. Antes de comenzar, podrá conocer sus componentes y encontrar sugerencias que le ayudarán en la preparación de las sesiones.

¡Buena suerte con *Unplugged*!

# ÍNDICE

9

## INTRODUCCIÓN



- 
- 10 Eu-Dap, prevención de las adicciones  
Prevenición basada en la evidencia científica  
¿Qué es Unplugged?  
Efectividad de Unplugged
  - 11 Habilidades para la vida y prevención de las adicciones
  - 12 Orientaciones pedagógicas
  - 13 Componentes de Unplugged  
Desarrollo de las sesiones
  - 14 Formación del profesorado  
Los materiales de apoyo

# 17

## PRIMERA PARTE: DESARROLLO DE LAS SESIONES

---

- 20 Sesión 1: ¿Qué es Unplugged?
- 22 Sesión 2: Dentro o fuera del grupo
- 26 Sesión 3: Alcohol: riesgos y protección
- 28 Sesión 4: ¿Será como tú crees?
- 30 Sesión 5: ¿Qué esperar del tabaco?
- 34 Sesión 6: Con voz propia
- 36 Sesión 7: Afirmarse frente a la presión
- 38 Sesión 8: ¡A escena!
- 42 Sesión 9: Saber más, arriesgar menos
- 44 Sesión 10: Estrategias para afrontar dificultades
- 46 Sesión 11: Resolver problemas y tomar decisiones
- 48 Sesión 12: Establecer objetivos

# 51

## SEGUNDA PARTE: ANEXOS

---

- 52 Anexo 1: Orientaciones sobre las dramatizaciones
- 54 Anexo 2: Información sobre las drogas
- 58 Anexo 3: Preguntas sobre las drogas para la sesión 9

# 70

## BIBLIOGRAFÍA

---

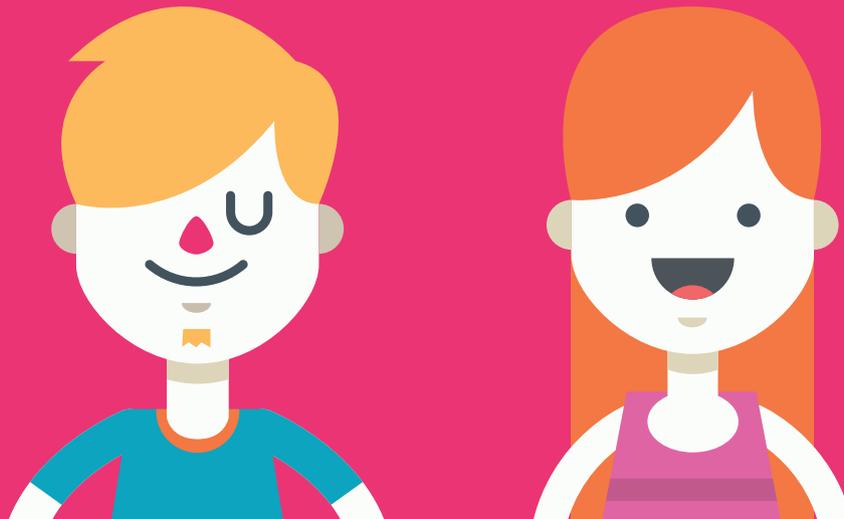
- 71 Webgrafía  
Otros programas preventivos de Fundación EDEX



# INTRODUCCIÓN

---

- 10 Eu-Dap, prevención de las adicciones
  - Prevención basada en la evidencia científica
  - ¿Qué es Unplugged?
  - Efectividad de Unplugged
- 11 Habilidades para la vida y prevención de las adicciones
- 12 Orientaciones pedagógicas
- 13 Componentes de Unplugged
  - Desarrollo de las sesiones
- 14 Formación del profesorado
  - Los materiales de apoyo



# EU-Dap, prevención de las adicciones

## Prevención basada en la evidencia científica

Los equipos que dinamizan e investigan la prevención de las adicciones han establecido en los últimos años un conjunto de características que determinan la eficacia de los programas de prevención escolar: el Modelo de Influencia Social Integral (del inglés Comprehensive Social Influence, CSI), la educación en Habilidades para la vida, la atención puesta en la percepción normativa de los consumos de drogas, el compromiso del alumnado de no consumirlas y la intervención de la familia.<sup>1</sup>

Los resultados de la investigación muestran que el consumo de drogas durante la adolescencia forma parte del estilo de vida de chicas y chicos. Muestran, así mismo, que existe una notable influencia social en el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Los planteamientos más innovadores en el campo de la prevención utilizan programas basados en el Modelo de Influencia Social Integral. En ellos se presentan y ejercitan comportamientos de refuerzo de las actitudes y habilidades que ayudan a resistir las presiones hacia el consumo de drogas. El objetivo de este planteamiento es dotar al alumnado de las habilidades y recursos necesarios para resistir las influencias sociales,<sup>2</sup> y mejorar su conocimiento sobre las drogas y sus riesgos para la salud.

## ¿Qué es Unplugged?

*Unplugged* es un programa de prevención escolar de las adicciones, basado en el Modelo de Influencia Social Integral. Fue desarrollado, aplicado y evaluado en el marco de un estudio realizado en centros educativos de siete países europeos: Alemania, Austria, Bélgica, España, Grecia, Italia y Suecia. Está integrado por los componentes de cuya eficacia existe evidencia científica.

Para el desarrollo de *Unplugged* se tuvieron en cuenta los resultados de la evaluación realizada en los países mencionados. Sus señas de identidad son:

- Está basado en el Modelo de Influencia Social Integral, e incorpora el abordaje educativo de las Habilidades para la vida y las creencias normativas sobre las drogas.

- La población destinataria es el alumnado de entre 12 y 14 años, ya que es a esta edad cuando suelen comenzar a experimentar con las drogas (especialmente tabaco, alcohol y cannabis).
- Los propósitos del programa son reducir el inicio en el consumo de drogas y/o retrasar la transición del consumo experimental al habitual.
- El programa consta de 12 unidades, diseñadas para ser desarrolladas durante el horario lectivo a partir de la evidencia de que un número inferior de unidades reduce las probabilidades de éxito.<sup>3</sup> Si bien recomendamos la aplicación de las 12 sesiones, en aquellos casos en los que haya motivos que lo hagan imposible, además de la contextualización propuesta en la Sesión 1, una aplicación reducida debería incluir, al menos, las sesiones 2, 4, 6, 7, 8 y 9.
- Las sustancias en las que se centra son el tabaco, el alcohol y el cannabis, si bien incluye información básica sobre otras drogas.
- El profesorado recibe formación específica previa a la puesta en práctica del programa. Esta formación es un componente crucial para garantizar la calidad en la aplicación del programa.<sup>4</sup>

## Efectividad de Unplugged

La evaluación de *Unplugged*, desarrollada en el marco de la iniciativa europea EU-Dap, fue diseñada como un estudio controlado aleatorio llevado a cabo entre septiembre de 2004 y mayo de 2006. Se diseñó una muestra formada por un grupo seleccionado al azar de alumnos y alumnas de entre 12 y 14 años, y se examinó la eficacia del programa contrastándolo con unas condiciones de control (un grupo comparable de escolares no participantes).

Un año después de la aplicación de *Unplugged*, la evaluación demostró una eficacia en línea con otros programas de prevención identificados a escala internacional como buenas prácticas. El alumnado participante en el programa tuvo un 30 % menos de probabilidades de haber fumado cigarrillos a diario y de haberse emborrachado, y un 23 % menos de probabilidades de haber consumido cannabis durante el mes anterior, en comparación con el alumnado que no había participado en el programa.

## Habilidades para la vida y prevención de las adicciones

Tocar el piano es una habilidad, igual que lo son la carpintería y la pintura. También hay habilidades relacionadas con las relaciones sociales o el comportamiento: establecer contacto con una persona desconocida, por ejemplo, o escuchar atentamente. En este caso, se trata de habilidades sociales, habilidades emocionales o habilidades cognitivas. En esta Introducción haremos referencia específica a las habilidades interpersonales e intrapersonales. En la literatura científica, y cada vez más en el propio ámbito escolar, nos referimos a menudo a estas destrezas como “Habilidades para la vida”.

Las Habilidades para la vida suponen la capacidad de apreciar y respetar a las demás personas, de crear relaciones positivas con ellas, de escuchar y comunicarse de forma efectiva, de confiar en las demás personas y de asumir responsabilidades. Definidas de este modo, las Habilidades para la vida podrían diferir entre las diversas culturas y entornos. Sin embargo, la literatura científica sugiere que existe un conjunto básico de habilidades que forman el núcleo de las iniciativas para la promoción de la salud y el bienestar de niñas, niños y adolescentes.<sup>5</sup> El programa *Unplugged* incorpora estas habilidades, así como la creencia normativa.

### Autoconocimiento

Reconocimiento de nuestra propia identidad, carácter, fortalezas y debilidades, gustos y aversiones. Desarrollar el autoconocimiento puede ayudarnos a reconocer cuándo estamos estresados o nos sentimos presionados. También es a menudo un requisito previo para la comunicación efectiva y las relaciones interpersonales, así como para desarrollar relaciones basadas en la empatía.

### Empatía

Capacidad para imaginar lo que otra persona puede experimentar en una situación con la que no estamos familiarizados. La empatía puede ayudar a comprender y aceptar la diversidad humana, puede mejorar las interacciones sociales y fomentar un comportamiento de atención y cuidado hacia las personas con necesidad de cariño, ayuda o respeto.

### Comunicación asertiva

Capacidad de expresarse, tanto de forma verbal como no verbal, de manera apropiada a la cultura y a la situación. Esto significa poder expresar las opiniones y los deseos, pero también las necesidades y los miedos. Incluye también la capacidad para pedir consejo y ayuda en momentos de necesidad.

## Relaciones interpersonales

Habilidad para relacionarse de manera positiva con las demás personas. Poder establecer y mantener relaciones amistosas es clave para nuestro bienestar. Mantener buenas relaciones con las personas con las que interactuamos es una fuente importante de apoyo social. Poner fin de modo positivo a una relación también forma parte de las relaciones interpersonales.

### Toma de decisiones

Destreza para manejar de forma constructiva las decisiones sobre nuestras vidas. Es aplicable al campo de la promoción de la salud en la medida en que ayuda a tomar activamente decisiones relacionadas con la salud personal, valorando las diferentes opciones y las consecuencias que las diversas decisiones podrían implicar.

### Manejo de problemas y conflictos

Capacidad para manejar de forma constructiva los problemas de nuestra vida. La existencia de problemas significativos sin resolver puede provocar estrés, acompañado de tensión física.

### Pensamiento creativo

Contribuye tanto a la toma de decisiones como a la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diversas consecuencias de las distintas acciones posibles o de la inacción. Ayuda a mirar más allá de las experiencias directas. El pensamiento creativo puede ayudar a responder de forma adaptativa y flexible a las situaciones de la vida cotidiana.

### Pensamiento crítico

Capacidad para analizar la información y las experiencias de forma objetiva. El pensamiento crítico puede contribuir a la salud ayudándonos a reconocer todos aquellos factores que influyen en las actitudes y el comportamiento, tales como los valores o la presión grupal, los medios de comunicación, las redes sociales, influencers, etc.

### Manejo de emociones y sentimientos

Reconocimiento de las emociones propias y las de las demás personas. Ser conscientes de cómo las emociones influyen en el comportamiento y ser capaces de responder a las emociones adecuadamente. Las emociones intensas como la ira o la tristeza pueden tener efectos negativos sobre nuestra salud si no reaccionamos adecuadamente.

### Manejo de tensiones y estrés

La vida humana está sujeta a multitud de fuentes de tensión y estrés. Si se mantienen en el tiempo y/o se manejan de manera poco efectiva, el malestar que provocan puede afectar a la salud, así como dar lugar a conductas de afrontamiento negativas, como el recurso a las drogas. Aprender a iden-

tificar dichas fuentes, a evitarlas y, cuando no sea posible, abordarlas de manera que hagan posible eliminarlas o, cuando menos, minimizarlas, es una habilidad estrechamente relacionada con la salud y la prevención del recurso a las drogas.

## Creencia normativa

Llamamos así al proceso por el cual la creencia en una determinada realidad se convierte en una norma que guía nuestro comportamiento. Si esta creencia se basa en una información o interpretación incorrecta, nuestras normas podrán basarse en consideraciones irracionales, no adecuadas a la situación. Durante la adolescencia existe cierta tendencia a tener creencias exageradas con respecto a determinadas actitudes de las personas de mayor edad (por ejemplo, creer que todas las personas a los 16 años fuman cannabis). Esta percepción puede convertirse en una creencia normativa e influir en la conducta individual. Llamamos educación normativa al trabajo educativo necesario para corregir estas expectativas irracionales y tratar de crear o reforzar creencias más adecuadas sobre la prevalencia y la aceptabilidad social del consumo de drogas.<sup>6</sup>

## Orientaciones pedagógicas

El éxito de *Unplugged* depende en gran medida de la forma en que el alumnado participe en las dinámicas grupales de las sesiones. El papel del profesorado en este proceso consiste en facilitar la cooperación y la interacción.

El programa contiene múltiples dinámicas para trabajar en parejas o en pequeños grupos. Durante las 12 sesiones, el alumnado desarrollará también su competencia para analizar y compartir sus ideas en un grupo mayor. A continuación, encontrará algunas sugerencias para dinamizar con eficacia estos debates en el aula.

### El círculo de debate en grupo

Sentados, formando un círculo pequeño, alumnos y alumnas hablarán libremente, escucharán con mayor intensidad, sentirán y experimentarán una menor rivalidad. Prepare un entorno para el debate en este formato. No habrá pupitres entre el alumnado. Utilice preferiblemente las sillas en las que se sientan a diario. Si puede preparar una esquina separada con pequeños taburetes, también será adecuado. Usted también formará parte del círculo y la primera vez que se reúnan les explicará por qué utiliza esta disposición.

### Escucha recíproca

El círculo nos permite vernos y escucharnos mejor. Usted elige esta disposición porque cree que alumnos y alumnas pueden aprender mucho de sus iguales, y no solo de usted.

## Reconocimiento

Aquellos a quienes se agradece haber contribuido al debate, aunque sea con unas pocas palabras, tendrán una mayor confianza para participar en una ocasión posterior. El sentimiento de solidaridad entre el alumnado crece si se dan cuenta de que pueden influir en los sentimientos positivos de otras personas mostrando su reconocimiento.

## Hacer preguntas

Preguntando sobre algo que ha dicho un alumno o una alumna, ya sea repitiéndolo o volviendo a expresarlo con palabras diferentes, chicas y chicos podrán comprobar, aclarar o comprender lo que ha querido decir. Esto es importante en el debate en círculo, pero será aún más importante en las tareas en subgrupos en las que trabajarán posteriormente.

## Intégrese

Sumándose al debate, usted da ejemplo, fomenta la participación activa, recompensa al alumnado y demuestra que no les está pidiendo algo que usted prefiriera evitar.

## Fomentar la participación

Los alumnos y las alumnas que permanecen en silencio, a veces no necesitan dar su opinión porque aprenden tanto escuchando a sus iguales más extrovertidos como estos aprenden hablando. Otros chicos y chicas permanecen en silencio por timidez. Una técnica apropiada para estas personas consiste en animarles a susurrar su propia idea al oído de la persona que se sienta a su lado. Será esta quien diga en voz alta lo que ha escuchado.

## Silencio

Un intervalo de silencio en la conversación no significa que el proceso de aprendizaje haya cesado. Su alumnado está pensando. Muchas de sus preguntas pueden ser difíciles. Esperar diez segundos seguramente no será inútil. Puede hacer que el silencio sea más cómodo anunciando explícitamente: "Vamos a pensar en esto conjuntamente", o adoptando una posición definida: "Ahora estoy pensando".

## El derecho a pasar

Si pregunta sobre experiencias, ideas o sentimientos personales, debe dar a su alumnado el derecho a rehusar, a pasar. No es necesario que cuenten vivencias confidenciales ni algo que pudiera avergonzarles. Es una decisión personal, pero usted puede tener una gran influencia según la manera en que haga las preguntas. Puede ofrecer a chicos y chicas la oportunidad de pasar, sin que se pongan en evidencia.

## Evitar ridiculizar

Nada causa tanta frustración y humillación como hacer que una persona se sienta ridícula, ya sea en voz alta o de forma encubierta. Usted deberá evitar que alguna persona se burle de otra. Pero las reglas del juego son más sofisticadas, como seguramente habrá experimentado, con adolescentes. Cuando se dé cuenta de que hay burlas y risas, a hurtadillas o solapadamente, diga en voz alta lo que oiga o vea. En tales ocasiones, su papel da al grupo la seguridad que necesita para experimentar con las habilidades sociales y personales.

## Hacer partícipes a las familias

Hablar sobre este asunto en casa no es suficiente para crear un puente entre las competencias aprendidas en el colegio y el entorno familiar del alumnado. A veces, puede incluso causar efectos no deseados. A fin de evitar estas consecuencias no deseables, se recomienda informar sobre el programa a madres y padres.

## Valores

Como profesional de la educación debería responder sinceramente a las preguntas sobre valores. Los chicos y las chicas quieren saber lo que usted piensa. Pero debería también dejarles pensar. Analizando el comportamiento o las expresiones ajenas aprenden a descubrir la realidad.

## Facilitar el debate

Intente hacer preguntas y ayudar al grupo a participar en los debates. Recuerde que en estas sesiones el objetivo no es tanto encontrar las respuestas adecuadas, como tener la oportunidad de aprender de la perspectiva de las demás personas.

## Motivar e inspirar

Su entusiasmo será decisivo para motivar e inspirar a su grupo. Prepárese, también mentalmente, para las actividades y trate de encontrar las palabras y los gestos que inviten a su alumnado a participar.

## Componentes de Unplugged

Las unidades del programa se centran en tres componentes:

1. Información y actitudes.
2. Habilidades interpersonales.
3. Habilidades intrapersonales.

La tabla de la página siguiente muestra una visión general de las sesiones, actividades, objetivos y foco de *Unplugged*. Le recomendamos no solo que

tenga presentes los objetivos de las sesiones, sino que se los comunique al alumnado de manera que puedan contribuir, trabajar y pensar orientados al objetivo de la sesión.

## Desarrollo de las sesiones

### Título

Resumen de la sesión. Puede escribirlo en la pizarra y utilizarlo como un anuncio o como título de trabajo.

### Unas palabras sobre la sesión

Introducción sobre el tema de la sesión. Quizá lea algo en esta parte que pueda contar con sus propias palabras al grupo o a las familias si le preguntan sobre un ejercicio en particular.

### Objetivos

Esta sección describe los resultados deseados de las distintas partes de la sesión, tales como la preparación, apertura, actividades principales y cierre.

### Recursos

Lista de materiales que deberá tener a mano.

### Sugerencias

Algunas cuestiones de carácter práctico o pedagógico.

### Apertura

Una actividad de introducción a la sesión.

### Actividades centrales

Se sugiere una lista detallada de actividades para cada sesión. La investigación ha demostrado que el cuidado en la aplicación de un programa de prevención aumenta su grado de eficacia. En consecuencia, no deberían alterarse el orden y la estructura de las mismas.

### Cierre

Resumen de la actividad central y, en ocasiones, su evaluación. Puede llevarse a cabo como una ronda en grupo, un diálogo con preguntas abiertas o por medio de un juego.

### En pocas palabras

Visión general muy concisa de la sesión. Puede tenerla a mano para asegurarse de no omitir un componente importante.

## Formación del profesorado

El Modelo de Influencia Social Integral implica el uso de métodos de enseñanza interactivos. Esto requiere que el profesorado participe en una formación específica sobre dinámicas de esta naturaleza y acerca de cómo utilizar las herramientas del programa.

EU-Dap ha desarrollado un módulo de formación sobre los fundamentos, la estructura y los componentes esenciales del *Unplugged*. Además de presentar los fundamentos y la estructura de las sesiones, la formación presta atención a las actitudes y la metodología necesarias para trabajar con las Habilidades para la vida y el Modelo de Influencia Social Integral. La formación no es solamente instructiva sino también altamente interactiva, brindándose a quienes participen la oportunidad de practicar partes de las sesiones de *Unplugged*. En conjunto, la formación que ofrecemos se articula en cuatro niveles:

### Básico

---

**Duración:** 4 horas.

#### Contenidos

- Educación en habilidades para la vida.
- Conocimiento y manejo de las herramientas didácticas *Unplugged*.

### Profundización (I)

---

**Duración:** 8 horas.

#### Contenidos

- Consumos adolescentes de drogas.
- Prevención basada en la evidencia.
- Educación en habilidades para la vida.
- Conocimiento y manejo de las herramientas didácticas

### Profundización (II)

---

**Duración:** Profundización (I) más 25 horas de formación online. “*Prevención con ‘P’ de personas*” (en el marco de la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida)

#### Contenidos

- Adolescentes que toman decisiones.
- La prevención como transformación cultural.

- Prevención basada en el saber científico.
- ¿Qué habilidades para qué vida?
- Entrenamiento en habilidades para la vida

## Especialización

---

**Duración:** 60 horas de formación online. (*El TransCurso... un espacio en línea para formarnos en Habilidades para la vida* en el marco de la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida). Acreditado por la Cátedra de Promoción de la Salud de la Universidad de Girona.

#### Contenidos

- Introducción a las Habilidades para la vida
- Autoconocimiento
- Toma de decisiones
- Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo
- Empatía
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Manejo de problemas y conflictos
- Epílogo

## Los materiales de apoyo

Le aconsejamos que conozca bien todas las herramientas que sirven de soporte a *Unplugged* antes de comenzar la aplicación del programa: Manual del profesorado, Cuaderno de trabajo y Paquete de fichas.

La información sobre las drogas incluida en las fichas se completa en *Info-DrogApp*<sup>a</sup>, una aplicación para dispositivos móviles que puede descargarse de manera gratuita.





# DESARROLLO DE LAS SESIONES

---

- 20 Sesión 1: ¿Qué es Unplugged?
- 22 Sesión 2: Dentro o fuera del grupo
- 26 Sesión 3: Alcohol: riesgos y protección
- 28 Sesión 4: ¿Será como tú crees?
- 30 Sesión 5: ¿Qué esperar del tabaco?
- 34 Sesión 6: Con voz propia
- 36 Sesión 7: Afirmarse frente a la presión
- 38 Sesión 8: ¡A escena!
- 42 Sesión 9: Saber más, arriesgar menos
- 44 Sesión 10: Estrategias para afrontar dificultades
- 46 Sesión 11: Resolver problemas y tomar decisiones
- 48 Sesión 12: Establecer objetivos



# TABLA DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LAS SESIONES

Como ya hemos dicho, recomendamos la aplicación de las 12 sesiones del programa. En aquellos casos en los que haya motivos que lo hagan imposible, además de la contextualización propuesta en la Sesión 1, una aplicación reducida debería incluir, al menos, las sesiones 2, 4, 6, 7, 8 y 9.

| SESIÓN | TÍTULO                               | ACTIVIDADES   | OBJETIVOS  | FOCO                        |
|--------|--------------------------------------|---|--|-----------------------------|
| 1      | <b>¿Qué es Unplugged?</b>            | Presentación, trabajo en grupo, gestión del contrato                | Introducción al programa, determinación de las reglas de las sesiones, reflexión acerca de los conocimientos sobre las drogas                      | Información y actitudes     |
| 2      | <b>Dentro o fuera del grupo</b>      | Juego de situación, debate plenario, juego                          | Aclaración de las influencias del grupo y las expectativas del grupo   | Habilidades interpersonales |
| 3      | <b>Alcohol: riesgos y protección</b> | Información sobre los factores que influyen en el consumo de drogas | Conocimiento de los distintos factores que influyen en el consumo de drogas  | Información y actitudes     |
| 4      | <b>¿Será como tú crees?</b>          | Presentación, debate plenario, trabajo en grupo, juego              | Evaluación crítica de la información, reflexión sobre las diferencias entre nuestra opinión y los datos reales, corrección de las normas           | Habilidades intrapersonales |
| 5      | <b>¿Qué esperar del tabaco?</b>      | Test, debate plenario, información de respuesta, juego              | Información sobre los efectos del tabaco, diferenciación entre los efectos previstos y los reales, así como de los efectos a corto y a largo plazo | Información y actitudes     |
| 6      | <b>Con voz propia</b>                | Juego, debate plenario, trabajo en grupo                            | Comunicación adecuada de las emociones, distinción entre la comunicación verbal y no verbal  | Habilidades intrapersonales |

| SESIÓN | TÍTULO  | ACTIVIDADES                                      | OBJETIVOS   | FOCO                        |
|--------|---|--|---|-----------------------------|
| 7      | <b>Afirmarse frente a la presión</b>          | Debate plenario, trabajo en grupo, dramatización | Fomento de la seguridad en sí mismo/a y el respeto a las personas   | Habilidades interpersonales |
| 8      | <b>¡A escena!</b>                             | Dramatización, juego, debate plenario            | Hacer y recibir cumplidos, práctica y reflexión sobre el establecimiento de contacto con las demás personas | Habilidades intrapersonales |
| 9      | <b>Saber más, arriesgar menos</b>             | Trabajo en grupo, test                           | Información sobre los efectos del consumo de drogas   | Información y actitudes     |
| 10     | <b>Estrategias para afrontar dificultades</b> | Presentación, debate plenario, trabajo en grupo  | Expresión de los sentimientos negativos, hacer frente a las dificultades                                    | Habilidades intrapersonales |
| 11     | <b>Resolver problemas y tomar decisiones</b>  | Presentación, debate plenario, trabajo en grupo  | Resolución estructurada de problemas, fomento del pensamiento creativo y del autocontrol                    | Habilidades interpersonales |
| 12     | <b>Establecer objetivos</b>                   | Juego, trabajo en grupo, debate plenario         | Distinción entre objetivos a corto y a largo plazo.<br>Valoración sobre el programa                         | Habilidades interpersonales |

# SESIÓN 1

## ¿Qué es UNPLUGGED?

### Unas palabras sobre la sesión

Esta sesión sirve para presentar el programa *Unplugged* a su grupo. Es importante explicar al alumnado por qué van a poner en práctica este programa, de qué se trata y qué podrían esperar de su participación, además de establecer ciertas normas para crear un entorno de respeto. Por otra parte, ya que es el comienzo es fundamental motivarles y generar interés por las sesiones que se van a dinamizar.

Para evitar cualquier idea errónea sobre el motivo por el que se aplica un programa de prevención de adicciones, aclare que no se ha producido ningún incidente relacionado con el consumo de drogas que haya inducido al centro escolar a poner en marcha este programa. *Unplugged* es un programa de prevención, por lo que pretende actuar antes de que se produzcan consumos.

### Objetivos

#### El alumnado:

- recibirá una introducción sobre el programa y sobre las 12 sesiones;
- determinará objetivos y normas para las clases;
- reflexionará en torno a sus propios conocimientos sobre las drogas.

### Recursos

- Un póster con los títulos de las 12 sesiones;
- Tres hojas grandes de papel para documentar la lluvia de ideas, las expectativas y las normas acordadas por el grupo. Esto último se convertirá en un contrato, que será firmado por alumnos, alumnas y docentes, y será expuesto en una pared del aula;
- Cuaderno de trabajo.

### Sugerencias

- Cuando prepare las sesiones, estas sugerencias le serán de utilidad. Asegúrese de leer la introducción detenidamente y de comprobar los anexos correspondientes de algunas de las sesiones.
- Grupo en círculo: elija un entorno donde pueda sentarse con el grupo en círculo, de forma que chicos y chicas puedan verse entre sí. Podría pedir al grupo que preparen el aula durante el descanso, antes de que comience la sesión. En la mayoría de las sesiones necesitará también la pizarra o un bloc de caballete, lo que implica formar un círculo de tres cuartos para que puedan verse.
- El Cuaderno de trabajo: deberá entregarse a cada participante. Alumnos y alumnas lo utilizarán para hacer observaciones personales y reflexiones. Aunque es un cuaderno personal, pídale que se lo entreguen mientras dure la aplicación del programa. Esto deberá comunicarlo al inicio.

### Apertura (10 minutos)

Haga una presentación al grupo explicando que va a comenzar un programa de 12 sesiones llamado *Unplugged*. Recoja primero sus opiniones: "Vamos a ver qué pensáis de esto." Explique de qué trata el programa, cómo está organizado y lo que pueden esperar de su participación.

### Lluvia de ideas (15 minutos)

- A. Escriba el título del programa en una hoja grande y pida a sus alumnos y alumnas que hagan cualquier sugerencia (una palabra o una frase) que les venga a la mente en relación con este título. Haga una lista de todas las sugerencias y resuma los comentarios principales.
- B. Presente la hoja grande con el mapa de las sesiones y dé su propia descripción de *Unplugged*, los temas de las sesiones, el motivo de aplicar este programa y por qué cree que este grupo en particular debería ponerlo en práctica.

Este sería un buen momento para explicar al alumnado que durante el programa *Unplugged* utilizará técnicas de enseñanza interactivas. Eso significa que se pedirá al grupo participar activamente en todas las sesiones y que tendrán oportunidad de hablar mucho entre sí y en grupos pequeños. Aprenderán no solo de usted y del Cuaderno de trabajo, sino principalmente de sus iguales. Ese es el objeto de los numerosos ejercicios y dinámicas grupales.

## Actividades centrales (20 minutos) ⌚

### Trabajo en grupos pequeños: “¿qué esperamos?”

Divida la clase en 4-5 grupos de un máximo de seis personas. Posibles actividades para dividirlos en grupos: “Macedonia” o “Paseo en Taxi”. Reparta los Cuadernos de trabajo. Pídales que hablen en pequeños grupos sobre lo que esperan lograr con su participación en este programa:

- ¿qué esperamos aprender?
- ¿qué esperamos experimentar?
- ¿qué normas es necesario acordar para satisfacer dichas expectativas?

Nota: Puede haber ya algunas normas de clase a las que se pueda remitir. Alumnos y alumnas encontrarán también algunas posibles normas en sus Cuadernos de trabajo.

### Elaboración del contrato de clase

En el círculo, cada grupo informará sobre el trabajo realizado, y todas las expectativas y normas se escriben en dos tablas diferentes, en hojas de papel distintas.

Comente las expectativas y analice si se pueden cumplir durante las sesiones de *Unplugged*. Por ejemplo, si una de las expectativas fuera que durante estas sesiones haya una reunión con una persona ex-drogadicta para aprender de su experiencia, puede aclararles que no va a ser así.

La hoja con la lista de las normas será firmada por usted y el grupo de clase completo, y se exhibirá mientras duren las sesiones. Asegúrese de que haya una relación entre las normas y las expectativas que mencionaron. Recuerdeles, también, que es su responsabilidad mantener un buen clima de grupo que contribuya a mejorar su experiencia con el programa.

## Cierre (5 minutos) ⌚

### Reflexión personal

Pida a su grupo que completen individualmente las frases del Cuaderno de trabajo:

- “Una pregunta que tengo sobre las drogas es...”
- “Algo que me gustaría lograr durante este programa es...”

Recuerde a su grupo que tomará los Cuadernos de trabajo para saber lo que quieren aprender durante estas clases.

## En pocas palabras 🎤

1. Presentar el objeto y el contenido del programa.
2. Aclarar las expectativas.
3. Determinar y analizar las normas para las clases y firmar un contrato de clase.
4. Determinar lo que chicos y chicas quieren saber sobre las drogas.



## SESIÓN 2

# Dentro o fuera DEL GRUPO

### Unas palabras sobre la sesión

Esta sesión se centra en la experiencia de pertenecer a un grupo. Examinará la dinámica con la que durante la adolescencia se forman los grupos y cómo funcionan.

Como sabe, en la Pirámide de Maslow la necesidad de pertenencia a un grupo se sitúa, dentro de la jerarquía de las necesidades, en el tercer nivel, después del bienestar psicológico y la seguridad.

Las personas desean y necesitan sentirse parte de un grupo, ser queridas y querer, y colaborar con las demás. Durante la adolescencia, la conformidad social es una manera de satisfacer esta necesidad. Eso explica la influencia del grupo en los comportamientos, normas y actitudes de sus integrantes. Si quieres que el grupo te acepte, tendrás que adoptar dichas normas. Estas dinámicas pueden ser especialmente relevantes entre las chicas, como consecuencia de los estereotipos de género que mantiene nuestra sociedad.

Dentro del rango de edades de su alumnado, la necesidad de sentirse parte del grupo puede llevar a experimentar presión para asumir comportamientos potencialmente nocivos, tales como beber alcohol, fumar cigarrillos o consumir drogas ilícitas.<sup>7</sup> Conductas que pueden tener distintos significados para chicas y chicos.

Tome nota, sin embargo, de que la presión de conformidad puede también tener resultados positivos. ¿No experimentamos una presión positiva en el deporte de equipo? Las personas que no desarrollan habilidades para relacionarse de una manera socialmente aceptable pueden experimentar rechazo, y es más probable que adopten comportamientos de riesgo.

### Objetivos

#### El alumnado:

- aprenderá que pertenecer a un grupo es conveniente para su crecimiento personal;
- aprenderá que hay grupos espontáneos y estructurados con dinámicas implícitas y explícitas;

- aprenderá a identificar qué parte del comportamiento es influenciada por el grupo;
- identificará cómo los roles y estereotipos de género influyen en las expectativas del grupo;
- experimentará qué se siente al padecer la exclusión de un grupo, y reflexionará sobre ello.

### Recursos

- Espacio para representar dos situaciones.
- El cuadro de Folon que aparece en el Cuaderno de trabajo.

### Sugerencias

- Deje espacio en el aula para representar las situaciones, y tenga en cuenta que algunas personas saldrán durante un momento.
- Las personas seleccionadas para participar en la representación deberán tener una posición fuerte en la clase, siendo chicas y chicos al 50 %.
- Piense bien a quiénes elegirá e infórmeles previamente.
- Antes de iniciar la actividad de apertura, utilice las preguntas estructuradas que se sugieren y proponga algunos ejemplos como "desencadenantes".

### Apertura (5 minutos)

Comience revisando la sesión anterior: ¿Qué temas del programa *Unplugged* recordáis aún? Haga comentarios sobre los objetivos y las expectativas que describieron en sus Cuadernos de trabajo. Aluda a algunas de las normas y al contrato de clase que se firmó.



## Preguntas

Pregunte al grupo acerca de situaciones en las que hayan experimentado la presión de sus iguales al tomar decisiones.

Posibles preguntas:

- ¿Qué tipo de situaciones podéis imaginaros en las que amigos y amigas influyan de alguna manera en vuestras decisiones? Ejemplos: ¿vas al colegio en bicicleta, en coche, en autobús, a pie?, ¿con qué amigos o amigas hablas?, ¿qué tipo de ropa llevas?
- ¿Has hecho alguna vez algo que pensaras que no estuviera bien con tal de formar parte de un grupo? Ejemplos: portarse mal con otras personas, faltar a los entrenamientos deportivos o a las clases, mentir.

Comunique que el grupo-clase va a representar una situación en la que se mostrará un comportamiento incorrecto y después un comportamiento correcto. Pida al grupo que piense en situaciones reales mientras actúan.

## Actividades centrales (20 minutos) ⌚

### Representación de la situación 1: Cómo actúa a veces un grupo y cómo no debería hacerlo (10 minutos)

- **Paso 1.** Dos personas voluntarias deberán salir del aula, un chico y una chica para facilitar la expresión de diferencias de género. Cuando regresen, tendrán que integrarse en los grupos que se habrán formado en su ausencia.
- **Paso 2.** Divida la clase en dos grupos. Defina un grupo como el *grupo con código* y al otro como el *grupo abierto*. El grupo con código tiene normas o criterios para que las dos personas que han salido se integren en él. El grupo abierto no tiene ningún código, por lo que no es preciso hacer nada específico para formar parte de él; pueden integrarse sin problemas.
- **Paso 3.** El grupo con código tiene que decidir cuál va a ser su criterio preciso. Ejemplos: "tienen que actuar con simpatía, no demasiado formales y tienen que saber el nombre de tres cantantes de moda", o "tienen que saber el resultado de algún partido del fin de semana". Dé instrucciones a ambos grupos de indicar claramente que la pareja ha sido aceptada ofreciéndoles una silla para que se sienten con el grupo.
- **Paso 4.** Las dos personas que han salido de clase vuelven e intentan integrarse, primero en un grupo, y luego en el otro. Explique que el hecho de que les ofrezcan una silla es la señal de que han sido aceptados. Primero lléveles al grupo abierto y después al grupo con código. Para averiguar el

criterio de pertenencia al grupo con código tendrán que hacer preguntas a las que les responderán "sí" o "no".

### Representación de la situación 2: Cómo debería actuar un grupo (10 minutos)

- **Paso 1.** Otras dos personas salen con la misma tarea.
- **Paso 2.** Ahora, los dos grupos se definen como grupos con código, pero esta vez se explicarán claramente los criterios a quienes salen del aula voluntariamente.
- **Paso 3.** Los dos grupos con código deciden sus criterios.
- **Paso 4.** Cuando regresan, cada grupo dirá claramente qué condiciones deben reunir para ser aceptados.
- **Paso 5.** Las dos personas deciden si aceptan o no el criterio y explican su decisión al grupo.

## Evaluación (15 minutos) ⌚

Las cuatro personas voluntarias cuentan sus experiencias. Si es necesario, utilice estas preguntas desencadenantes:

- ¿qué has experimentado en relación con tu propia opinión e ideas?;
- ¿cómo defendiste tu opinión al representar la situación?;
- ¿qué sugerencias de los grupos has recogido?;
- ¿qué lo hizo fácil? ¿Qué lo hizo difícil? ¿Cómo hiciste frente a eso?
- ¿Cómo influyó que seas chico o chica?

A continuación, forme grupos de cinco personas y pídale que analicen las representaciones y respondan en su Cuaderno de trabajo a las siguientes preguntas:

- ¿en qué tipo de situaciones podrías utilizar las sugerencias de la segunda ronda?;
- ¿qué significa tratar de formar parte de un grupo?;
- ¿qué posibilidades tienen alumnos y alumnas de integrarse en el grupo? ¿Y de enfrentarse a la exclusión?;
- ¿cómo nos afecta el aislamiento (p.ej., autoconfianza)?;
- ¿qué responsabilidad tiene el grupo cuando decide no aceptar a alguien?;
- ¿qué harías para formar parte de un grupo?;
- si pudieras elegir ser parte de un grupo, ¿en qué basarías tu decisión?

## Cierre (10 minutos) 🕒

Individualmente, examinarán el cuadro de Folon representado en sus Cuadernos de trabajo. Responderán las preguntas. Si no dispone de tiempo, que respondan solo a la última. Pida a algunas personas que lean en voz alta sus respuestas. El cuadro de Jean Michel Folon representa la fluctuación entre el individuo y la asociación del grupo, que es un equilibrio importante en este período del desarrollo de las vidas de alumnos y alumnas. Ser consciente de este equilibrio contribuye a desarrollar el autoconocimiento y la autoconfianza.

## En pocas palabras 🗣️

1. El alumnado representa diversas situaciones grupales.
2. Evalúan las representaciones realizadas.
3. Se analizan las diferentes posturas de quienes quieren formar parte de un grupo y de aquellos que deciden a quién se le permite formar parte del mismo.
4. Alumnas y alumnos reflexionan sobre los grupos de los que suelen formar parte.
5. Examinan al individuo desde una perspectiva grupal.





## SESIÓN 3

# ALCOHOL: riesgos y protección

### Unas palabras sobre la sesión

Esta sesión es la primera que examina directamente el consumo de drogas. Está dedicada al consumo de alcohol porque, al igual que el tabaco, es posible que sea una de las drogas con la que parte del grupo haya experimentado. Aclare que el alcohol y el tabaco son también drogas. El mensaje que deben llevar consigo tras esta sesión es que hay algunos factores que influyen en el consumo de alcohol y el riesgo de beber en exceso, y hay también factores de protección que ayudan a mantener la decisión de no hacerlo. El objetivo global es motivarles para que piensen en los modelos sociales.

### Objetivos

#### El alumnado:

- aprenderá que hay distintos factores que influyen en las personas para que tomen drogas (efectos / expectativas sobre los efectos de las drogas, factores ambientales / sociales y factores personales / fisiológicos);
- experimentará el trabajo en grupo;
- debatirá sus ideas ante un foro de compañeros y compañeras.

### Recursos

- Cuadernos con una matriz para collage y dibujos.
- Dibujos copiados, tijeras para recortarlos y pegamento.

### Sugerencias

Esta sesión requiere que usted conozca adecuadamente los factores de riesgo y de protección asociados al consumo de alcohol, incluyendo las diferencias en función del género. Puede revisar la información que se incluye en el Anexo 3. También puede necesitar sus propias habilidades para gestionar la diferente interpretación y los estereotipos que se proponen en esta sesión. En realidad, cada personaje que se presenta en la sesión tiene algún factor de protección y otros potencialmente negativos.

### Apertura (15 minutos)

Presente los tres grupos básicos de influencia sobre el consumo de cualquier droga:

- influencia psicológica (por ejemplo, quieres experimentar algo desconocido o confirmar el estereotipo masculino de control y poder);
- influencia social o “ambiental” (por ejemplo, no quieres perder a tu grupo, aunque beban alcohol; o la disponibilidad de ciertas drogas en los supermercados);
- influencia física (por ejemplo, puedes correr más rápido si te tomas cierta pastilla).

Pida a su grupo que identifiquen influencias que aumentan el riesgo de beber alcohol, basándose en lo que han leído, visto o experimentado. A estas influencias se les llama *factores de riesgo*. Ahora pida algunos ejemplos sobre cómo la gente se abstiene de beber o de beber demasiado, a pesar de las presiones sociales. A estos se les denomina *factores de protección*.

Resuma los tres tipos de influencia y deje claro que puede haber factores de riesgo y de protección dentro de cada grupo. Señale que estos factores son válidos para muchas drogas, aunque en esta sesión se utilice el alcohol como ejemplo.

### Actividades centrales (35 minutos)

#### 1. Factores de riesgo y de protección respecto al alcohol como ejemplo de cualquier droga

Utilice una actividad lúdica para dividir la clase en grupos de tres personas. Dé a cada grupo los seis dibujos de factores de riesgo o protección y una página con la matriz vacía. Permita a cada grupo recortar los dibujos, analizar qué factores de riesgo o protección están representados y pegar los dibujos en las casillas correspondientes.

Cada grupo escribe un nombre debajo de su matriz y coloca el papel en la pared. Examine con la clase las diferencias y parecidos en las soluciones.

¿Cuáles son los motivos de sus elecciones, basadas en los factores de riesgo o protección identificados en cada dibujo? Explique la información o interpretación incorrecta y pida a chicos y chicas que marquen la solución correcta en sus Cuadernos de trabajo.

#### Preguntas desencadenantes:

- ¿por qué hay personas que no beben alcohol?;
- ¿por qué hay quien bebe pero no se emborracha?;
- ¿qué puedes hacer para protegerte contra los riesgos de comenzar a tomar drogas?;
- ¿ves riesgos diferentes en chicas y chicos?

El lugar correcto de los dibujos se muestra abajo, con algunos comentarios que puede utilizar para la explicación a su alumnado.

## 2. Creación de un personaje

Utilice una dinámica para dividir la clase en grupos de tres personas. Pídeles que describan o dibujen un personaje con fuertes factores de protección para no consumir alcohol.

### En pocas palabras

1. Distinguir los tres tipos de factores relevantes para el consumo de drogas, utilizando el alcohol como ejemplo: factores ambientales o sociales, físicos y psicológicos y las diferencias existentes entre chicas y chicos.
2. Debatir sobre los factores de riesgo y de protección relacionados con el consumo del alcohol, por medio de un collage.
3. Permitir al alumnado profundizar en los factores de protección para no consumir alcohol dibujando un personaje.

| FACTORES SOCIALES  | FACTORES FÍSICOS  | FACTORES PSICOLÓGICOS   |
|--|---|---|
|  <p><b>Soledad</b></p> <p>Si no hablas con otras personas sobre lo que experimentas o sientes, el riesgo de consumir una droga (alcohol u otras) para olvidar tus problemas es más elevado.</p>   |  <p><b>Constitución Corporal</b></p> <p>Las chicas, en general, tienen un peso corporal inferior al de los chicos. En proporción, su cuerpo contiene menos agua, por lo que el alcohol alcanza antes una tasa más elevada. Así, el alcohol tiene mayor efecto para las chicas que para los chicos.</p> |  <p><b>Estrés</b></p> <p>Una persona cuya vida está llena de situaciones y momentos de estrés tiene un mayor riesgo de equivocarse al tomar una decisión sobre el consumo de drogas, porque le cuesta más reflexionar antes de actuar.</p> |
|  <p><b>Pertenencia</b></p> <p>Las amistades íntimas, la familia y el profesorado que te rodea pueden formar un entramado social que te proteja o inter venga cuando surjan los problemas, de manera que te mantengas al margen de las drogas.</p> |  <p><b>Autocontrol</b></p> <p>Las chicas han desarrollado un mayor comportamiento de protección contra el abuso de alcohol y otras drogas. Aun cuando consuman alcohol, sus tasas de abuso son inferiores.</p>   |  <p><b>Autoestima</b></p> <p>Si puedes pensar positivamente sobre tu vida y sentirte bien reflexionando sobre tus virtudes y capacidades, tienes menos probabilidades de necesitar automedicarte para sentirte mejor.</p>                |

## SESIÓN 4

# ¿Será como TÚ CREES?

### Unas palabras sobre la sesión

Esta sesión acerca de las creencias normativas incluye un ejercicio sobre el pensamiento crítico, y está relacionada con la autoconfianza, analizando la información correcta sobre las drogas. A veces se imita una conducta de riesgo basándose en la creencia de que este tipo de comportamiento es más frecuente de lo que lo es en realidad. Se cree, erróneamente, que tal comportamiento es la norma aceptada por el grupo. Esta forma de pensar está presente a menudo en nuestra vida cotidiana: quieres pertenecer a cierto grupo de personas, y por ello te compras ropa negra porque crees que la mayoría de la gente de ese grupo viste de ese color. Este proceso ocurre también en relación con las drogas. Tienes trece años y quieres ser como quienes tienen dieciséis. Sabes que a esa edad hay quien consume drogas el fin de semana y tiendes a creer que la mayoría lo hacen, así que imitas ese comportamiento. En la Sesión 2 sobre la pertenencia a un grupo analizamos si este comportamiento de imitación es realmente lo que quieres. En esta sesión sobre las creencias normativas nos centramos en tus suposiciones: ¿reflejan la realidad?

### Objetivos

#### El alumnado:

- entiende la necesidad de examinar de forma crítica las fuentes de información disponibles y la percepción social;
- experimenta las diferencias entre el pensamiento propio, los mitos sociales y los datos reales;
- obtiene una estimación realista del consumo de drogas entre sus compañeros y compañeras.

### Recursos

- Cuaderno de trabajo *Unplugged*.
- Una copia de las tablas vacías, que cada grupo pueda rellenar.
- Una presentación de las cifras correctas sobre el consumo de drogas en una hoja grande, pizarra o pantalla.

### Sugerencias

No es necesario que tenga conocimientos sobre estadística para dinamizar esta sesión, pero deberá tener claras las siguientes categorías de consumo: “al menos una vez a lo largo de la vida”, “al menos una vez al año”, “al menos una vez al mes” y “al menos una vez al día”; ilústrelas con algunos ejemplos correspondientes a la vida diaria del alumnado.

Las cifras que se presentan en el anexo 3 son las más recientes que tenemos disponibles respecto a la fecha de edición de este Manual del profesorado; encontrará las tasas de consumo de tabaco, alcohol y otras drogas de todos los países europeos en el sitio web del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT): <http://www.emcdda.europa.eu>. Para conocer más directamente los consumos existentes en nuestro país, puede consultar los informes del Plan Nacional sobre Drogas.<sup>b</sup>

Prepare algunos ejemplos derivados del tratamiento del consumo de drogas por parte de los medios de comunicación y/o las redes sociales (influencers...). Quizá encuentre ejemplos recientes de exageración en un artículo periodístico. También influye en nuestra imagen la presentación del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas como un comportamiento normal o deseado en películas, fotografías, anuncios, canciones... en función de las expectativas sobre cómo deben actuar hombres y mujeres.

### Apertura (10 minutos)

La sesión anterior trató sobre los factores de riesgo y de protección respecto al consumo de alcohol. Si reflexionaste o hablaste sobre ello después, ¿qué pensaste o dijiste?; ¿cuáles fueron las reacciones de las personas que te rodeaban?; ¿es fácil hablar sobre el consumo de alcohol?; ¿para quién lo es y para quién no?; ¿qué podría hacerlo difícil?

Dé comienzo a la sesión preguntando cuántas personas entre los 15 y los 18 años fuman. Escriba algunos de los números en la pizarra y examínelos.

Explique que a menudo se interpretan mal los datos, aunque se crea que se ha tomado como base información correcta. Ponga un ejemplo en el que usted haya dado erróneamente por buena alguna información facilitada a

través de los medios: publicidad, películas, sitios web, redes sociales, mensajes de influencers... Este es el motivo por el que esta sesión se centra en el pensamiento crítico.

## Actividades centrales (30 minutos) ⌚

### ¿Cuántas veces...?

Pida al grupo ejemplos de comportamientos sobre los que sea posible hacer estimaciones cuantitativas. Resulta interesante saber cuántas personas utilizan el transporte público o conducen un coche, pero ¿también se podría calcular cuántas personas comen chocolate? ¿O cuántas veces han nadado en el mar, en el océano, en un lago o una piscina? Mientras pide ejemplos, puede hacer la distinción entre “al menos una vez en la vida”, “al menos una vez al año”, “el mes pasado” y “a diario”. Haga que cada persona mire en su Cuaderno de trabajo las tablas sobre la práctica de deportes. Aclare con este ejemplo la diferencia entre la frecuencia del comportamiento (alguna vez en la vida, en el año, en el mes, a diario). Distinga también entre “todo el mundo” y mujeres y hombres por grupos de edad específicos. Podría utilizar también una presentación gráfica de otro tipo de comportamiento: p.ej., ir de compras o ver la televisión.

### Cálculo de porcentajes sobre el consumo de drogas

Compruebe si todo el grupo sabe qué son las sustancias de la siguiente pregunta del Cuaderno de trabajo. Haga que cada persona rellene individualmente las tablas vacías rodeando con un círculo los porcentajes en el Cuaderno de trabajo. Pídale que hagan una estimación acerca de qué porcentaje de personas entre los 15 y 18 años consumen las drogas que se indican, con las siguientes frecuencias: todos los días, al menos una vez al mes, una vez al año, una vez en la vida. Le recomendamos hablar solo sobre las drogas relevantes para su grupo. Por ejemplo, si no han oído nunca hablar de la cocaína, no introduzca este tema.

Distribuya a su alumnado en grupos de cinco, deje que comparen sus cálculos y pídale que lleguen a un consenso en cada grupo. Deberán rellenar la información resultante en la hoja copiada.

### Cifras reales sobre el consumo de drogas

Mientras alumnos y alumnas están aún en grupos de cinco, repase en la pizarra las cifras correctas sobre el consumo de drogas. Haga que los grupos comprueben sus propias cifras y pídale que respondan a las preguntas del Cuaderno de trabajo:

- ¿dónde reside la diferencia más grande?;
- ¿dónde te acercaste más a la realidad?;

- ¿cuáles pueden ser los motivos del error en el cálculo del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas?;
- indica un ejemplo de la influencia que han tenido en tus cálculos:
  - amigos/as o familiares;
  - las noticias en Internet, la televisión, la radio, los periódicos;
  - la publicidad y los anuncios;
  - los roles y estereotipos de género;
  - las películas, fotografías, historias, canciones.

Los consumos de drogas entre estudiantes adolescentes se estudian cada dos años. Puede encontrarse el correspondiente informe, y su versión resumida, en esta dirección: <https://bit.ly/41eXfhk>

## Cierre (10 minutos) ⌚

Pida al alumnado que se sienten en círculo y pregúnteles qué opinan sobre las cifras que han manejado. Explíqueles que a menudo las personas más jóvenes creen que las cifras del consumo de drogas entre sus iguales son más altas de lo que sucede en realidad. Explore la importancia de la frase “la creencia establece la norma” (o “creencia normativa”): si crees que la mayoría de las personas a los 15 años bebe alcohol, lo tomarás como una norma cuando en realidad no lo es. Analice de dónde proceden estas creencias. Cierre la actividad mencionando que, a menudo, tomamos decisiones basándonos en lo que hemos visto u oído en los medios de comunicación, en Internet (redes sociales, mensajes de influencers...). Señale que a los medios les gusta destacar cifras basadas en la categoría “al menos una vez en la vida”, mientras que muchas personas prueban una droga solo una vez o unas pocas veces y luego lo dejan. Centrarse en el “consumo de drogas una vez en la vida” produce una falsa percepción.

## En pocas palabras 🎤

- Pedir al alumnado que calculen la cifra media de quienes consumen tabaco, alcohol y drogas ilícitas entre las personas de 15-18 años en función del sexo, y compararlo con las cifras correctas.
- Analizar en grupos pequeños la relación de las normas / creencias y la información / medios de comunicación / redes sociales / influencers.
- Reflexionar con el grupo.



## SESIÓN 5

# ¿Qué esperar del **TABACO**?

### Unas palabras sobre la sesión

Esta sesión ofrece información sobre las drogas y sus efectos, al igual que las sesiones tres y nueve. Existen algunas consideraciones que conviene tener en cuenta. En primer lugar, los daños para la salud a largo plazo, e incluso la muerte, no son tan impactantes para la gente joven. Por lo tanto, le recomendamos que se centre en los aspectos sociales y a corto plazo. En segundo lugar, tenga en cuenta que chicas y chicos no comienzan a consumir drogas debido a la falta de información, sino por ciertas creencias sociales: que consumir drogas es normal y necesario para su aceptación en el grupo, que es en cierto modo signo de rebeldía, etc.

Al proporcionar información sobre las drogas y sus usos, debemos navegar con cuidado entre dos riesgos. Riesgo número uno: si destacamos los posibles efectos adversos de, por ejemplo, el cannabis, a un nivel que se contradiga con la realidad observada por el alumnado, no confiarán en ninguna otra información sobre los riesgos. Riesgo número dos: si nos centramos demasiado en los efectos positivos de las drogas o en cuántas personas las han consumido en alguna ocasión, los alumnos y alumnas creerán que las drogas son algo “guay” y que su uso está generalizado.

Como ve, informar sobre las drogas no es solo un proceso intelectual, sino que está expuesto a una inevitable influencia social. Por ese motivo, le proporcionamos algunos consejos para una comunicación eficaz sobre este tema. Es esencial trasladar el mensaje de que el consumo de drogas no es un comportamiento transgresor, especialmente en el caso del cannabis. Céntrese en los aspectos sociales y tenga cuidado con las perspectivas meramente sanitarias. Los aspectos sociales son: no es necesariamente interesante, no es lo normal, no es alternativo, no es atractivo... Las perspectivas sanitarias son: toxicidad, dependencia, muerte... Es por ello que varias secciones de información de *Unplugged* no se centren en la salud sino en estereotipos sociales sobre las sustancias.

### Objetivos

#### El alumnado:

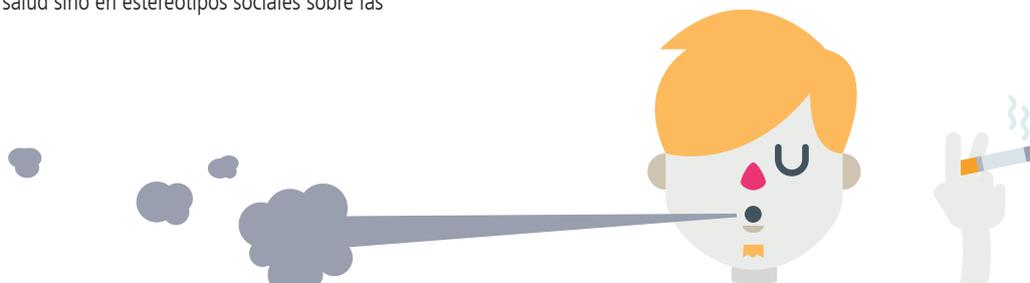
- aprenderá sobre los efectos del consumo de tabaco;
- aprenderá que los efectos previstos no coinciden con los efectos reales;
- aprenderá que las ventajas percibidas a corto plazo se consideran a menudo más importantes que los efectos perniciosos para la salud a largo plazo;
- analizará por qué la gente fuma a pesar de conocer los efectos nocivos del tabaquismo para la salud.

### Recursos

- Lectura previa de la ficha informativa sobre la nicotina y el consumo de tabaco (Anexo 3).
- El Cuaderno de trabajo.
- Una hoja grande de papel con estos títulos: “¿Qué esperan del tabaco los hombres que fuman?” “¿Qué esperan las mujeres?” y otra con el título “Efectos del consumo de tabaco”, y espacio suficiente debajo para escribir. También puede utilizar para esto la pizarra.
- Conexión a Internet.

### Sugerencias

Lectura previa de la información del Anexo 3, que describe las consecuencias del consumo de tabaco. Tenga en cuenta que, en caso de que usted fume, su opinión personal no debe mezclarse con el mensaje claro de no fumar que promueve *Unplugged*.





## Apertura (10 minutos) ⌚

### Test de conocimientos sobre el tabaco

Invite a su alumnado a rellenar el breve test de su Cuaderno de trabajo sobre los efectos de fumar y la responsabilidad de la industria del tabaco. Podrán encontrar la mayor parte de las respuestas. Establezca un límite de tiempo. Finalizado el test, repasen colectivamente las respuestas correctas y haga que comparen su puntuación. Pida algunos ejemplos de respuestas incorrectas e intente corregir los errores cometidos. Explique que la identificación de la información correcta sobre el consumo del tabaco es el tema de esta lección.

#### Respuestas correctas

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10c, 11abc; 12b, 13b, 14c, 15abc; 16abc; 17c; 18c

## Actividades centrales (30 minutos) ⌚

### Argumentos a favor y en contra (10 minutos)

Con el grupo, identifique los motivos que tiene la gente para fumar cigarrillos a pesar de conocer las consecuencias negativas del tabaquismo para su salud. ¿Son los mismos para mujeres y para hombres? ¿Qué beneficios ven las mujeres fumadoras en el consumo de tabaco? ¿Y los hombres? Haga una lista bajo los títulos: “¿Qué esperan del tabaco las mujeres que fuman?” “¿Y los hombres?”, en la pizarra o en un bloc de caballete.

Puede vincularlo con la sesión sobre el alcohol y poner un ejemplo de factores sociales, físicos y psicológicos que influyen en el consumo de tabaco. (Sociales: mis amigos también fuman; físicos: fumar me relaja; personales: me gusta el sabor del tabaco).

Junto con esa lista de motivos por los que la gente fuma habrá una lista con las consecuencias, bajo el título “Efectos del consumo de tabaco”. Haga énfasis en las consecuencias sociales y los efectos estéticos que se incluyen en el texto del Cuaderno de trabajo.

Pida a sus alumnos y alumnas que distingan entre las consecuencias a corto y a largo plazo del consumo de tabaco. Analice la importancia de esta distinción:

- ¿están compensadas las consecuencias a corto y a largo plazo o hay un desequilibrio entre ellas?;
- ¿qué podemos aprender de ello?;
- ¿son los efectos a corto plazo más importantes que los efectos a largo plazo, o viceversa?

Pregunte al alumnado qué argumentos han oído o leído con mayor frecuencia en las conversaciones sobre el consumo de tabaco, en los medios de comunicación o en Internet, en redes sociales o en mensajes de influencers. Puede utilizar las preguntas siguientes:

- ¿qué información creéis que debería distribuir un fabricante de tabaco si fuera honrado y responsable?;
- ¿ocurre así en la realidad?;
- si los anuncios sobre el tabaco están prohibidos, ¿qué otras vías utiliza la industria tabaquera para la promoción de sus productos?;
- ¿utiliza los mismos mensajes e imágenes para hombres y para mujeres?;
- ¿dónde podéis encontrar información correcta sobre el consumo de tabaco?

### El tribunal (20 minutos)

Divida la clase en tres grupos. Un grupo se encargará de la defensa de las personas que no fuman, el segundo defenderá a la industria del tabaco y el tercero será el tribunal.

Conceda a los grupos cinco minutos para preparar una “intervención de un minuto de duración”, utilizando los argumentos de la pizarra, el Cuaderno de trabajo y sus propias ideas.

Dé instrucciones específicas al grupo que hará la función de tribunal. Prepararán dos o tres preguntas críticas que harán a ambos grupos, prestando especial atención a “¿cuál es la fuente de su información?”. Este grupo tiene también un papel moderador (con su ayuda si fuera necesario), y deberá emitir un veredicto al finalizar el tiempo. Al reflexionar después sobre el ejercicio, señale la importancia de utilizar de forma crítica la información disponible. Puede cerrar el tema haciendo referencia al número de personas fumadoras que usted sabe que desean dejar el hábito pero no lo han conseguido todavía. Ellos demuestran que fumar no es un estilo de vida opcional ni una simple costumbre, sino una conducta adictiva para la mayoría de las personas que fuman.

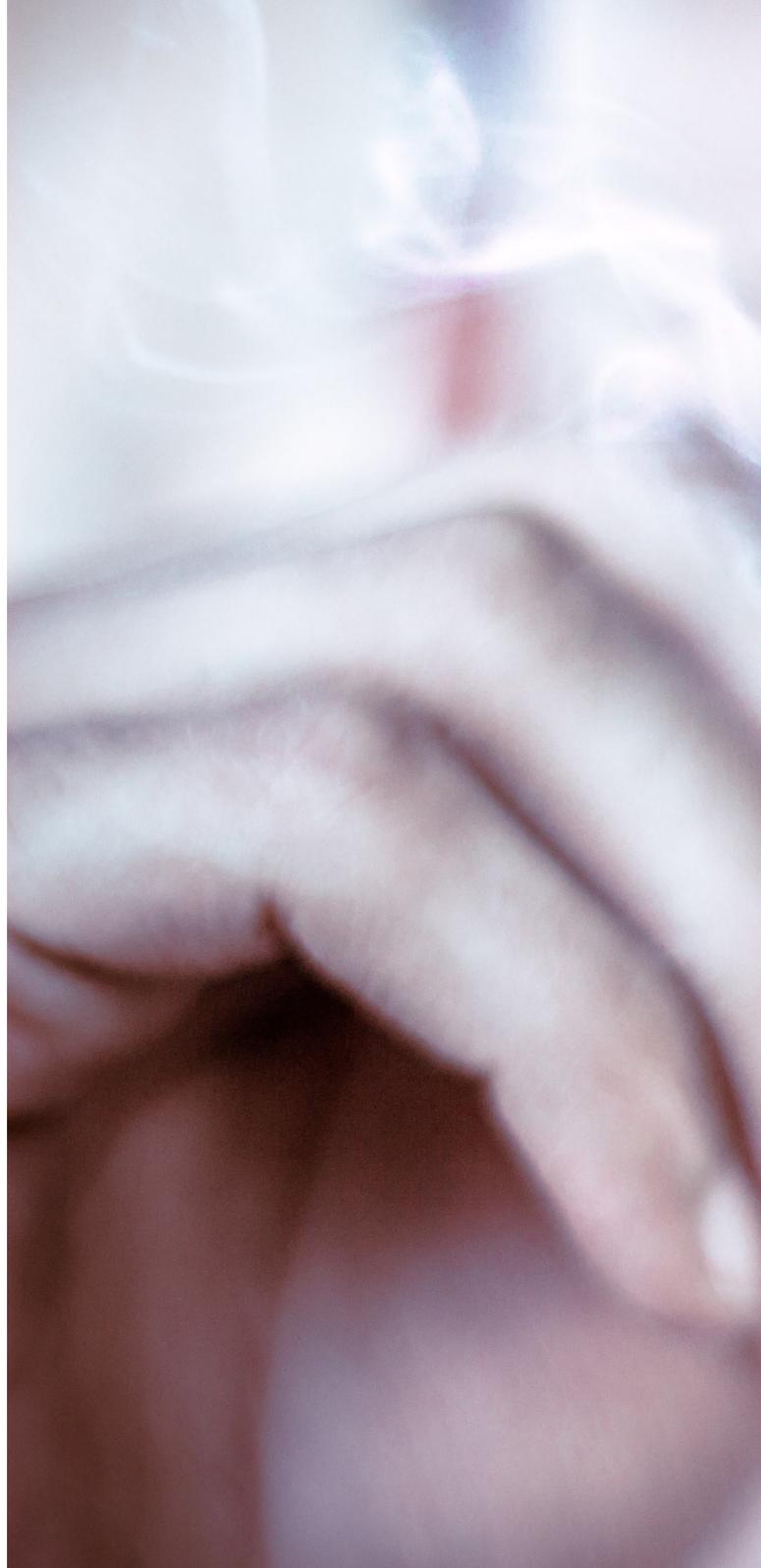
## Cierre (10 minutos) ⌚

Podría ser apropiado, en este punto, obtener información del alumnado sobre el programa *Unplugged*. Pídeles que respondan a las preguntas siguientes en sus Cuadernos de trabajo y aclare que después los recopilará y leerá sus respuestas. Es una oportunidad para que expresen sus ideas y sentimientos sobre las sesiones del programa.

- ¿Qué piensas del programa?
- ¿Qué contenidos consideras interesantes? ¿Cuáles no lo han sido para ti?
- ¿Qué sugerirías para las siguientes sesiones?

## En pocas palabras 🎤

- Alumnos y alumnas aprenden hechos objetivos sobre el consumo de tabaco por medio de un test.
- Análisis con el grupo de la diferencia entre los efectos nocivos para la salud y los efectos percibidos de la conducta de fumar.
- Debate sobre el tema del tabaco.
- Evaluación intermedia del programa *Unplugged*.





# SESIÓN 6

# Con VOZ propia

## Unas palabras sobre la sesión

La capacidad de comunicación es una habilidad social muy importante para el crecimiento personal, por lo que su desarrollo no puede dejarse en manos del azar. A lo largo de los años de escolarización, sus alumnos y alumnas previsiblemente mejorarán muchas de sus habilidades: asertividad, empatía, escucha activa, gestión de la información obtenida, expresión de sus emociones... En esta sesión nos centraremos en esta última habilidad, y más específicamente en la comunicación no verbal.

La comunicación ineficaz puede conducir a una autoestima deficiente, soledad, dificultades en el contexto familiar, con los amigos y amigas o en las relaciones de pareja. Puede alentar la búsqueda de ayudas externas, como el consumo de drogas, o la dependencia de la pareja,<sup>9</sup> por citar dos ejemplos. En el enfoque preventivo de *Unplugged*, alumnos y alumnas ejercitan sus habilidades de comunicación en un clima seguro y protegido. Centrarse en la expresión de las emociones puede hacer más fácil la demanda de ayuda o la oferta de apoyo a una amiga o un amigo.

## Objetivos

### El alumnado:

- aprenderá cómo comunicar emociones de manera adecuada;
- distinguirá entre comunicación verbal y no verbal;
- experimentará que la comunicación es más que hablar.

## Recursos

- Tarjetas con un número por un lado y palabras que describan emociones por el otro, que se correspondan con la lista que aparece en el Cuaderno de trabajo.
- Mucho espacio para la actividad de apertura y las “esculturas humanas”.
- Lugar en la pizarra o en un bloc de caballete con los títulos “verbal” y “no-verbal”.

## Apertura (5 minutos)

Cada estudiante toma una tarjeta: en una cara hay un número y en la otra una palabra que describe una emoción.

**Paso 1.** Pídeles que se alineen rápidamente por números en orden creciente.

**Paso 2.** Reagrupe a los alumnos y alumnas y pídeles que se alineen en el orden de su fecha de su cumpleaños.

**Paso 3.** Agrúpeles de nuevo y pídeles que, siguiendo las palabras descriptivas de sus tarjetas, se pongan de pie en orden descendente desde un “sentimiento muy positivo” a un “sentimiento muy negativo”.

**Paso 4.** Reflexione con el grupo-clase sobre cómo determinan su lugar en la fila, y centre la atención en los matices, la graduación, la diferenciación y la interpretación.

## Actividades centrales (40 minutos)

### Situaciones y expresión de la emoción

**Paso 1.** Redistribuya las tarjetas y pídeles que no muestren su tarjeta a nadie.

**Paso 2.** Divida la clase en parejas. En cada una de ellas, una persona expresa la emoción que se describe en su tarjeta:

- moviendo solo la cara;
- con el cuerpo, pero sin sonidos;
- solo con sonidos;
- con palabras.

La otra persona de cada pareja tiene que adivinar qué sentimiento está escrito en la tarjeta, pero no puede responder hasta que haya terminado con las cuatro palabras. Después, cambian de papel. Reúna al grupo y pregúnteles qué ha funcionado bien y qué les ha llevado a error. En el papel o en la pizarra anote consejos y errores bajo los títulos “verbal” y “no verbal”.

**Paso 3.** (Si el tiempo lo permite) “Esculturas humanas”.

Aclare que este ejercicio trata solo sobre la expresión no verbal. Participan las mismas parejas y la clase se divide en dos grupos: un grupo de pie a la izquierda y el otro a la derecha. El alumnado no expresará sus propias emociones, sino que “esculpirán” la expresión no verbal de estas emociones modelando las posturas corporales, actitudes y expresiones faciales de su acompañante, que actuará como material pasivo en las manos de la persona que actúa como “escultora”.

Haga una demostración con una persona voluntaria. La persona que asuma la tarea de esculpir puede manejar el “material humano” como quiera, y la escultura debe obedecer (por ejemplo: cúbrale la cabeza con los brazos y haga que se arrodille como representación del miedo; ábrale los brazos y cúrvele los bordes de los labios hacia arriba para expresar alegría).

Todas las parejas de la izquierda esculpen simultáneamente a su compañero o compañera, que permanecerá inmóvil cuando haya terminado. El grupo de la derecha observa, junto con usted, y adivina qué emociones se han expresado.

Las parejas cambian de papel y se esculpe a la otra persona. Después, el grupo de la derecha esculpe y el grupo de la izquierda es el público.

**Paso 4.** Divida la clase en grupos de tres. Todos tienen su Cuaderno de trabajo con la lista de palabras descriptivas de emociones y de situaciones:

- después de un conflicto con mi madre o con mi padre, quiero reconocer que estaba en un error;
- mi hermana está triste y quiero consolarla;
- me gusta un chico o una chica y quiero decírselo, pero sin exagerar;
- casi me enzarzo en una riña y quiero dejar claro que yo tenía razón;
- mi equipo ha perdido un partido y estoy muy triste;
- siento decepción con el comportamiento de una persona amiga y quiero que lo sepa sin poner en peligro nuestra amistad.

Pida a los grupos que preparen la expresión de una emoción en una de las situaciones propuestas. Deben elegir con cuidado la palabra descriptiva de una emoción que desean expresar (el “sentimiento deseado”) y otra que no (el “sentimiento no deseado”). Escribirán una expresión verbal en su Cuaderno de trabajo y mostrarán una expresión no verbal. Cada grupo observa el resultado del otro grupo y trata de adivinar el sentimiento deseado y el no deseado. Por ejemplo: quiero expresar “ilusión” y no quiero expresar “nerviosismo”. Verbal: “Nunca me ha pasado algo como esto antes”. No verbal: muestro la emoción en mi rostro, pero mantengo inmóvil el cuerpo. En círculo, reflexionan sobre qué ha salido mal. Preste atención a las influencias verbales.

## Cierre (5 minutos) ⌚

### La agenda telefónica (si lo permite el tiempo)

Una persona lee números de una agenda telefónica, expresando cierto tono emocional (por ejemplo, tristeza o alegría). El resto de la clase dice qué emoción está mostrando y explica por qué la han reconocido: ademán, mímica... La clase puede echarse a reír, porque es divertido leer números de teléfono en voz alta con expresión de ira, tristeza, etc.

### En pocas palabras 🎤

1. Alumnos y alumnas se pondrán en filas siguiendo diferentes criterios.
2. En parejas, expresan los sentimientos verbal y no verbalmente, incluyendo el juego de las estatuas humanas.
3. En grupos de tres, chicas y chicos expresan sentimientos vinculados a ciertas situaciones, teniendo en cuenta los consejos.



## SESIÓN 7

# Afirmarse frente a la **PRESIÓN**

### Unas palabras sobre la sesión

Enseñar a mostrar asertividad es clave en cualquier programa orientado a aprender cómo hacer frente a las influencias sociales directas.<sup>9</sup> Esta sesión permitirá al grupo aprender y practicar cómo desarrollar su propia asertividad para enfrentarse a situaciones potencialmente arriesgadas en el futuro.

### Objetivos

#### El alumnado:

- identifica circunstancias en las que se muestra asertivo;
- da y reúne ejemplos de expresiones asertivas;
- aprende cómo defender sus derechos;
- desarrolla el respeto por los derechos y las opiniones de las demás personas.

### Recursos

- Revisar el debate conducido por la persona educadora.
- Suficiente espacio para ensayar una breve dramatización en grupos.

### Sugerencias

Lea las instrucciones de la Introducción sobre las dramatizaciones, como ayuda para dinamizar la sesión.

### Apertura (10 minutos)

¿Reconoció el grupo las diversas formas de expresión verbal y no verbal en su vida diaria? ¿Hay preguntas que haya que responder hoy o en las siguientes sesiones? No profundice demasiado en la conversación, pero mantenga un seguimiento de la información obtenida de su grupo.

1. Explique que no siempre es fácil expresar una opinión o creencia en un grupo. En un grupo puede haber personas que traten de influir en el comportamiento del resto. Aprender a ser firme con eficacia puede ser un paso relevante en la prevención del consumo de drogas. Mostrar asertividad puede significar defenderte contra la presión de tus iguales, pero también contra la presión social (la publicidad, por ejemplo). La asertividad es necesaria para mantener las opiniones y creencias propias. Sin embargo, la asertividad no significa que tengan que producirse conflictos entre las personas.
2. El nivel de asertividad varía de una persona a otra. Hay, efectivamente, situaciones en las que nos mostramos firmes. Veamos un ejemplo: tu hermana pequeña entra en tu habitación y empieza a buscar algo para jugar. Esto te molesta porque estás intentando concentrarte en tus estudios. ¿Qué le dices? ¿Reaccionarías igual con tu padre o tu madre?
3. Piensa en el siguiente ejemplo: uno de tus mejores amigos nunca encuentra un bolígrafo para tomar apuntes en clase. Siempre te lo pide a ti. Esto no sería un problema si te lo devolviera al terminar la clase, pero no es así. Por eso, no deseas volver a prestarle bolígrafos en el futuro. Sin embargo, tampoco quieres herir sus sentimientos. ¿Qué le dirías la próxima vez que te lo pida? ¿Es fácil ser firme en esta situación, en comparación con el ejemplo de tu hermana?

### Actividades centrales (35 minutos)

#### 1. ¿Cuándo soy una persona asertiva?

Pida a su alumnado que escriban en sus Cuadernos de trabajo situaciones en las que se muestran firmes en la actividad "Cuándo soy una persona asertiva". Deben considerar con qué personas (por ejemplo: desconocidas, familiares, profesorado, hermanos/as), en qué situaciones (por ejemplo: en un equipo deportivo, en casa, en el colegio, en una fiesta, en entornos familiares, etc.), cómo se sienten (por ejemplo: autoconfianza, sin temor, cómodas...).

## 2. Práctica de frases de negación

Utilice la lista de ejemplos del Cuaderno de trabajo como apoyo para esta actividad.

Debate conducido por usted: Actuar con asertividad no significa que tengan que producirse conflictos con otras personas. Sin embargo, a veces crees que debes defenderte y hacer frente a una situación con una respuesta negativa. Presentamos algunas que pueden ser similares a tu experiencia. El Cuaderno de trabajo ofrece ejemplos de negativas cuyo objetivo es reducir al mínimo el conflicto, actuando como realmente deseas hacerlo.

Procure mantenerse cerca de la cultura y el estilo de vida de su alumnado.

Repase brevemente los ejemplos de la actividad de apertura y destaque las respuestas asertivas de los casos de la "hermana en la habitación" y el "amigo que pide un bolígrafo", antes de comenzar.

Divida al alumnado en grupos de cinco para trabajar sobre uno de los siguientes ejemplos de situaciones en las que es necesaria una respuesta asertiva. Deberán ser situaciones "cotidianas" relacionadas con la necesidad de defender las opiniones personales. Deje tiempo para leer las cinco situaciones e invite al grupo a citar otros ejemplos relevantes:

- Estás pasando una semana de las vacaciones en un campamento de deportes náuticos donde solo hay un amigo tuyo. Tú y tu amigo no fumáis. Otras dos personas del campamento a quienes acabáis de conocer te ofrecen un cigarrillo. Tú no quieres fumar.
- Estás solo en casa. Un grupo de amigas y amigos acudirán a jugar a videojuegos. Alguien trae unas cervezas y quiere compartirlas. Tú no quieres que beban en tu casa.
- Eres una chica en la fiesta de cumpleaños de una amiga algo mayor. Poco a poco empieza el baile. El padre y la madre de tu amiga están en casa, pero no delante. De repente te encuentras aislada de las personas que conoces, mientras que algunos chicos muestran claramente un interés sexual por ti. Tú no quieres estar con ellos.
- Un buen amigo necesita dinero para devolvérselo a una compañera de colegio que le prestó 30 €. Te los pide a ti. Sabes que seguramente no te los va a devolver, porque ha hecho lo mismo con otras personas. Así que dudas si darle los 30 € que tanto te ha costado ahorrar.
- Durante una excursión del colegio dispones de dos horas de tiempo libre en una gran ciudad. En el grupo solo hay una buena amiga tuya. Tenéis cada una 20 € para gastar. Alguien del grupo sugiere pasar el rato en un parque de atracciones. Tú realmente quieres ir de tiendas.

Pida a los grupos que elijan una situación o creen una nueva. Las personas de cada grupo dividen los papeles e intentan dar dos respuestas asertivas y respetar las opiniones ajenas. Deben buscar una manera de expresarse

que sea tan auténtica y "natural" como sea posible. Cada grupo practicará ejemplos de respuestas asertivas a la situación elegida.

Las respuestas asertivas generadas durante esta actividad se escribirán en la pizarra y se revisarán.

Alternativa: pueden representarse los casos para la clase dependiendo del tiempo y de lo cómodo que se sienta el alumnado con la dramatización.

## 3. Reflexión individual

Pida a su alumnado que completen estas frases en sus Cuadernos de trabajo:

- algo que he aprendido en esta sesión es...;
- lo que quería decir en la sesión, pero no tuve la oportunidad es...;
- algo que recuerdo de otra persona durante la sesión es...;
- algo sobre mí que me sorprende es...;
- si hubiera algo sobre lo que quisiera hablar más, intentaría hacerlo con...

## Cierre (2 minutos) ⌚

Explique que todo el mundo necesita practicar cómo mostrarse asertivo y aprender respuestas firmes. La vida real ofrece oportunidades para mejorar este aprendizaje. Pida a su alumnado que utilicen respuestas asertivas en alguna situación real a la que se enfrenten en los próximos días.

## En pocas palabras 🗣️

1. Identificar situaciones en las que se puede actuar con asertividad.
2. Mostrar ejemplos de respuestas asertivas.
3. Dividir la clase en grupos de cinco, cada uno de los cuales elige una situación y prueba distintas respuestas asertivas.
4. Cada grupo muestra los resultados escribiendo la respuesta asertiva en la pizarra (opción: dramatización de la situación para la clase dependiendo del tiempo y el nivel de comodidad del grupo con la actividad).
5. Reflexión individual.



# SESIÓN 8

# ¡A ESCENA!

## Unas palabras sobre la sesión

Poder establecer y mantener relaciones de amistad es muy importante para nuestro bienestar social y emocional.<sup>10</sup> Durante la adolescencia se dan a menudo mayores dificultades para acercarse a las demás personas –especialmente a sus iguales– e iniciar el contacto o las relaciones deseados. Además, a menudo sienten vergüenza al intentar expresar o recibir comentarios positivos.

Esta sesión brinda la oportunidad de practicar las habilidades interpersonales. Por ejemplo, pueden practicar cómo acercarse a otras personas en una fiesta, cómo iniciar una conversación, cómo actuar con seguridad en un entorno nuevo y cómo superar su vergüenza.

## Objetivos

### El alumnado:

- experimentará cómo establecer contacto con otras personas;
- reconocerá y apreciará las cualidades positivas de otras personas (hacer cumplidos);
- aprenderá a aceptar cumplidos;
- practicará formas verbales y no verbales de presentarse ante las demás personas y reflexionará sobre cómo hacerlo de manera adecuada.

## Recursos

- Una hoja en blanco de papel grueso (cartulina) para cada alumno y alumna y otra para usted.
- Imperdibles o cinta adhesiva para sujetar el papel en la espalda.
- Tarjetas con instrucciones / situaciones para las dramatizaciones.

## Sugerencias

- Lectura previa de la información sobre las dramatizaciones del Anexo 1.
- Recuerde que el objetivo de esta sesión es ayudar a los alumnos y alumnas a enfrentarse a su “timidez” y a la vergüenza que puedan sentir. Es posible que duden en participar en la dramatización, pero seguramente podrá usted convencerles o encontrar otras maneras de que participen de forma activa.

## Apertura (5 minutos)

Comience revisando la sesión anterior sobre la asertividad. ¿Pensasteis en ello la semana pasada? ¿Tuvisteis alguna oportunidad de practicar un comportamiento más firme o algunas buenas negativas? ¿Hay algo más que podáis decir sobre esto?

Explique que la sesión de hoy trata con mayor profundidad acerca de cómo actuar asertivamente y sentir seguridad en nuestra comunicación social. Si queremos hacer nuevas amistades, primero tenemos que establecer contacto con alguien. A veces no resulta tan fácil.

Haga una “lluvia de ideas” sobre los sitios donde se conoce a personas. ¿Qué se puede hacer para dar los primeros pasos?

## Actividades centrales (25 minutos)

La clase hará una dramatización, experimentando lo que es importante en el primer contacto para conocer a otras personas. Después de haber identificado algunas formas de conocer a personas nuevas, probarán algunas de las posibilidades en una dramatización.

### Dramatización - paso a paso

**Paso 1:** Introduzca la técnica de la dramatización (tal como se describe en el Anexo 1). Podría destacar que es una buena oportunidad para afrontar la

vergüenza que la mayoría de las personas siente cuando prueba un comportamiento nuevo.

**Paso 2:** Describa la situación que va a representarse. Puede ser una de las situaciones descritas por el alumnado en la primera actividad o puede utilizar una situación de las fichas de instrucciones del Anexo 1.

**Paso 3:** Adjudique los papeles a las personas que van a actuar y a los grupos de apoyo. Pida al alumnado que ayude a preparar los papeles. En las fichas de la dramatización hay una parte activa (la persona que hace el esfuerzo de conocer a alguien) y una parte pasiva (la persona a quien se acerca). Dos personas representarán la situación. Cada una de ellas contará con la ayuda de otras tres o cuatro (el grupo de apoyo) para preparar el papel, es decir, para generar algunas ideas sobre cómo reaccionar, qué decir, etc.

**Paso 4:** Indique al “público” que observe la dramatización fijándose especialmente en lo que ocurre en la interacción entre las dos personas que actúan. Pueden destacarse distintos aspectos de su comportamiento (por ejemplo, el contacto visual, gesticulación, postura, sonido y volumen al hablar...) Recuerde al grupo-clase la valentía de quienes están participando en la dramatización y que el público debería apoyarles. Puede recordar al público las normas (por ejemplo, no burlarse).



**Paso 5.** Primera ronda de la dramatización y reflexión. Deje que las dos personas que van a actuar representen la situación durante unos minutos. Después, pídeles que describan su experiencia y sentimientos durante la dramatización, y al público que aporte información sobre lo que se hizo bien.

Las preguntas siguientes podrían ayudar a reflexionar sobre la dramatización:

#### **Preguntas a la persona activa**

- ¿Qué te ha satisfecho de tu actuación?
- ¿Qué te pareció difícil al acercarte a la otra persona?
- ¿Qué harías de manera distinta la próxima vez?

#### **Preguntas a la persona pasiva**

- ¿Qué te gustó de la forma en que se acercaron a ti?
- Si te pareció que la otra persona estaba nerviosa, ¿qué te dio esa impresión?
- ¿Cómo podrías influir en la manera en que actuó la otra persona?

#### **Preguntas a quienes hicieron de público:**

- ¿Fue creíble la situación?
- ¿Qué observasteis?
- ¿Qué palabras, gestos o comportamientos mostraron un sentimiento claro por parte de la persona activa?
- ¿Qué habéis observado con respecto a la voz, el contacto visual o la mímica?
- ¿Qué haríais para conocer a otros chicos y chicas?

**Paso 6:** Planificar la siguiente ronda de la dramatización: se extrae de la información obtenida una o dos sugerencias concretas para la siguiente ronda de la dramatización, y las personas que van a actuar lo intentan de nuevo. Los pasos cinco y seis pueden repetirse (hasta que quienes actúan y el público estén satisfechos con la solución).

Para terminar, conversen sobre el posible traslado a la vida real del comportamiento practicado.

## Cierre (20 minutos) ⌚

### Hacer y recibir cumplidos: opción uno

Hacer y recibir cumplidos: opción uno Se coloca una cartulina en la espalda de todas las personas del grupo (incluyéndole a usted) fijándola con un imperdible. Todo el mundo pasea por la clase y escribe un cumplido en la espalda de las demás personas. Cada una tiene que tener al menos dos o tres cumplidos en la espalda. Después del ejercicio, alumnos y alumnas leen en privado los cumplidos de sus compañeros/as. Cuentan brevemente cómo se sintieron mientras hacían y recibían los cumplidos.

Nota: asegúrese de que todos los alumnos/as tengan algunos cumplidos escritos en la espalda. Usted participa también, pero no tiene tiempo para escribir en el papel de todo el grupo. Fíjese en quién se queda de pie pasivamente e indique a otros alumnos y alumnas que se acerquen y escriban un cumplido en su cartulina.

### Hacer y recibir cumplidos: opción dos

Si considera que su grupo-clase no está preparado para esta actividad, que requiere un alto nivel de seguridad, también puede organizarla de un modo más estructurado.

Esta segunda opción le servirá, igualmente, cuando disponga de poco tiempo. Alumnas y alumnos están de pie en pequeños círculos de cuatro personas, con las tarjetas en la espalda. Deles las mismas instrucciones que en la opción uno por lo que respecta al contenido. Dentro de su círculo, alumnas y alumnos cambian de lugar hasta que todas las tarjetas tengan escritos tres cumplidos. Sugíérales que peguen las tarjetas en sus Cuadernos de trabajo y se las lleven a casa para enseñarlas.

Preguntas de cierre: ¿Cómo ha sido la experiencia de hacer y recibir cumplidos? ¿Tuvisteis dificultades? ¿Cómo os sentisteis con los cumplidos recibidos?

## En pocas palabras 🎤

1. La clase practica, mediante una dramatización, cómo conocer a otras personas.
2. Debate conducido por la persona docente sobre los sentimientos que experimentamos cuando nos ponemos en contacto con otras personas.
3. Alumnas y alumnos hacen cumplidos a sus compañeros y compañeras y los reciben de ellas y ellos.



## SESIÓN 9

# Saber más, ARRIESGAR MENOS

### Unas palabras sobre la sesión

Las drogas al alcance del grupo de edad de su alumnado no son solo el alcohol y el tabaco. Drogas ilegales como el cannabis (y, en según qué contextos y momentos, el éxtasis o la cocaína) entrarán también en su mundo a medida que se adentren en la adolescencia. Los hipnosedantes, los estimulantes y los productos dopantes son también drogas. No es necesario facilitar información precisa sobre cada una de tales sustancias. Pero chicas y chicos deben manejar una información adecuada sobre las drogas presentes en tu entorno, que les ayude a tomar decisiones. Ese es el objetivo de esta sesión.

### Objetivos

#### El alumnado:

- aprende los efectos y los riesgos del consumo de drogas;
- hace ejercicios para trabajar con la información accesible sobre distintos tipos de drogas.



### Recursos

- Lectura previa de las fichas informativas sobre las drogas y el test del Anexo 3.
- Paquete de fichas: una colección de 34 fichas que incluyen información sobre las drogas más presentes en el entorno del alumnado y, por tanto, más consumidas: alcohol, tabaco y cannabis.
- Tarjetas con una operación simple para dividir la clase en parejas.
- Aplicación sobre drogas: *InfoDrogApp*<sup>a</sup>, recurso complementario, de carácter lúdico, que, además de la información recogida en las fichas, presenta también los siguientes contenidos: definiciones básicas sobre las drogas, riesgos generales relacionados con su consumo e información sobre hipnosedantes.

### Sugerencias

Puede hacer una selección previa de las fichas informativas a distribuir basándose en su propio criterio. También puede comprobar si surgieron preguntas sobre este tema en las sesiones anteriores. Algunos temas pueden estar vinculados a las clases sobre el cuerpo humano.

En esta sesión, la información que usted ofrece no es lo más relevante; el objetivo es que chicas y chicos hablen en pequeños grupos sobre las preguntas y respuestas de sus fichas.

La información contiene muchas cuestiones biológicas y físicas. En el tiempo de reflexión puede usted centrar la atención en los efectos sociales, en la imagen de las drogas o los efectos estéticos. Recuerde a su alumnado que no deberían pensar solo a corto plazo, ignorando lo que suceda a largo plazo, pero preste al mismo tiempo atención a la perspectiva juvenil.

## Apertura (5 minutos) ⌚

Haga que el grupo forme parejas distribuyendo tarjetas con una operación simple. Las personas cuyas tarjetas tengan el mismo resultado irán juntas. 12-8 y 1000:250 forman una pareja, 98+46 y 12x12 otra pareja, por ejemplo. Usted habrá preparado las tarjetas de dos colores distintos, de manera que haya, por ejemplo, 14 parejas rojas y otras tantas azules.

## Actividades centrales (35 minutos) ⌚

### Preguntas sobre las drogas

Cada pareja roja se une a una pareja azul y las cuatro personas se sientan juntas. Reparta 3 fichas a cada pareja.

No es necesario que sean del mismo color. Dé la señal para la primera ronda, en la que la pareja roja hará su primera pregunta (en la ficha) a la pareja azul.

La pareja azul reflexiona un momento y da su respuesta a la pareja roja. Si es correcta, gana un punto. Después, el grupo de cuatro examina por qué la respuesta es correcta.

A su señal, será el turno de que las parejas azules hagan una pregunta, y el juego continuará de este modo hasta que las seis fichas de preguntas hayan tenido su turno en los grupos.

Si lo considera adecuado, puede dejar que el alumnado trabaje a su propio ritmo, sin que usted tenga que señalar cuándo se pasa a la siguiente pregunta. Esto hará que la atmósfera sea más cómoda, pero también que los análisis de las respuestas sean más breves...

También puede dar a las parejas más de tres fichas, ya que las mismas preguntas pueden tratarse en distintos grupos.

O puede sugerir que cambien de fichas con otro grupo. Como complemento al trabajo propuesto puede jugar con *InfoDrogApp*,<sup>3</sup> que permite la participación simultánea de hasta cuatro personas.

### Puntuaciones y reflexión

Pregunte qué parejas tienen tres, dos, uno o ningún punto, y haga que algunas de ellas expliquen qué les hizo dar una respuesta correcta o incorrecta.

- ¿Qué tipo de información es fácil de averiguar?
- ¿Dónde podéis encontrar información?
- ¿Qué respuestas os han sorprendido? ¿Y qué preguntas?

## Cierre (10 minutos) ⌚

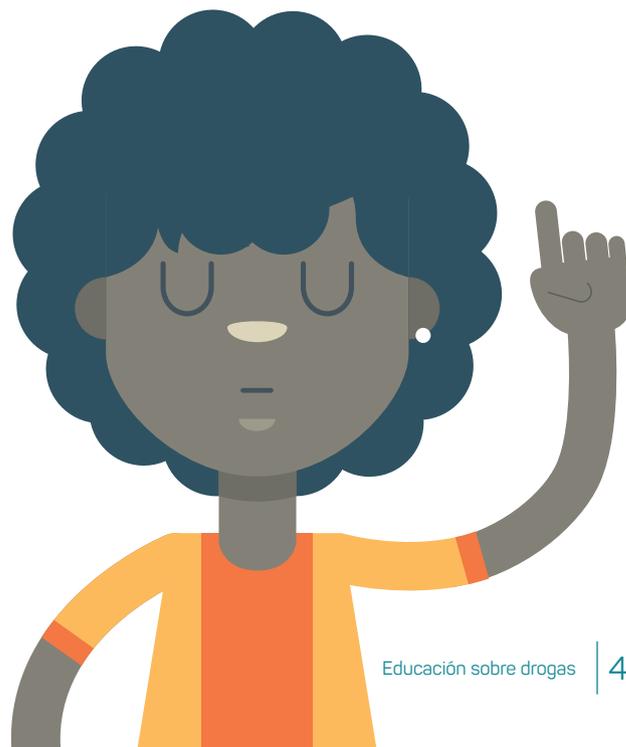
Pida a su alumnado que coloquen sus fichas de respuesta en la pared del aula.

Identifique y resuma algunos hallazgos o sentimientos comunes sobre lo que han aprendido. Por ejemplo:

- Los fármacos también son drogas.
- Sobre algunos temas tenía una idea equivocada y no lo sabía.
- Hay efectos a corto y largo plazo y en áreas imprevistas.

## En pocas palabras 🎤

1. El alumnado forma parejas y a continuación grupos de cuatro personas e inician un juego.
2. En pequeños grupos, hacen preguntas basadas en fichas con preguntas y respuestas.
3. Debate conducido por la persona educadora para reflexionar sobre el trabajo de grupo.



## SESIÓN 10

# Estrategias para AFRONTAR DIFICULTADES

### Unas palabras sobre la sesión

Durante la adolescencia se puede creer que el consumo de drogas llevará a ser aceptado en el grupo o ayudará a afrontar problemas familiares o escolares. El consumo de drogas desvía a las personas jóvenes de afrontar activamente sus dificultades personales y académicas. Esta sesión permitirá al grupo identificar estrategias saludables para afrontar los problemas, que puedan ayudarles a manejar las situaciones difíciles en el futuro. No dude en abordar sentimientos que puedan desencadenarse a partir de la actividad principal de “la historia de Javier”. Responda en privado a los problemas que pueda tener el alumnado, y asegúrese de no evitar los conflictos que puedan surgir.

### Objetivos

#### El alumnado:

- identifica estrategias saludables para hacer frente a los problemas;
- reflexiona sobre sus atributos personales fuertes y aquellos otros que no lo son tanto;
- aprende que los sentimientos negativos no son malos ni peligrosos;
- hace frente a sus puntos débiles y limitaciones de forma constructiva.

### Recursos

- Historia de Javier.
- Cuaderno de trabajo *Unplugged*.

### Sugerencias

Podría pedir la ayuda de un colega para que le ayude a supervisar y dinamizar esta sesión en el aula.

### Apertura (5 minutos)

Comience revisando el “trivial pursuit” sobre las drogas: ¿hay alguna pregunta a la que no se diera respuesta? No profundice demasiado en la conversación, pero mantenga un seguimiento de la información obtenida de su alumnado. Lo mismo en el caso de que utilizaran *InfoDrogApp*.

### Actividades centrales (40 minutos)

#### 1. Maneras de hacer frente a los problemas

- Lleve a cabo un debate dirigido sobre estrategias saludables y no saludables que pueden utilizarse para hacer frente a los problemas. Introduzca la idea de que puede recurrirse a la automedicación, por ejemplo, que es una estrategia no saludable para evitar o retrasar el afrontamiento de las dificultades.
- Antes de comenzar con “la historia de Javier”, promueva una “lluvia de ideas” sobre lo que significa el término “afrontar” e identifique algunos ejemplos que lo aclaren. Deje que la clase se esfuerce por obtener una definición. Definición formal: afrontar es aprender a manejar y tratar de superar los problemas y las dificultades.
- Utilice un ejemplo simple: ¿Cómo afrontaría alguien el reto de tocar el piano? Posibles respuestas: practicando, pidiendo ayuda, aprendiendo de una persona cualificada...

Un ejemplo más complejo: tener dolor de cabeza todas las semanas. Posibles respuestas: descansar más, tomar una pastilla para el dolor de cabeza, beber más agua, consultar a un profesional de la salud... Detengámonos en la respuesta de tomar una pastilla para el dolor de cabeza: ¿sería bueno utilizar esta estrategia si no tuviera dolor de cabeza?

¿Y qué pasa si uno cree que le va a doler la cabeza dentro de una hora?  
¿Debería tomar la pastilla para evitarlo? ¿Por qué?

Asegúrese de que esta información se incluya en el debate, si no es por su alumnado, por usted: la pastilla se utiliza como medicina para eliminar un dolor de cabeza existente. Se obtiene un alivio instantáneo de un problema. A veces, algunas personas utilizan alcohol, tabaco u otras drogas para hacer frente a sus problemas, sin plantearse otras alternativas. Este es un ejemplo de estrategia no saludable, porque estas sustancias pueden ser nocivas para el organismo y a menudo la automedicación hace que la persona retrase o evite hacer frente a la raíz del problema.

En el Cuaderno de trabajo se muestran algunos ejemplos de maneras saludables para hacer frente a los problemas. Pida a su alumnado que los consulten. Recuerde que estas estrategias son generales, por lo que si se identifica un problema específico, pueden desarrollarse más estrategias.

## 2. Hacer frente a las dificultades o limitaciones

Otra categoría de situaciones a las que hay que hacer frente de forma saludable son las propias limitaciones o dificultades. Puede no gustarte el haberte convertido en una persona muy alta, pero no puedes cambiarlo. No solo tienes que hacer frente a situaciones temporales, tales como cosas que pierdas o dejes atrás. También hay situaciones permanentes, que no se pueden cambiar. Por otra parte, tienes muchos puntos fuertes. Estos puntos fuertes te ayudarán a compensar aquellos otros que no lo son tanto. Dedica unos momentos en tu Cuaderno de trabajo a identificar tus puntos fuertes y aquellos otros que no lo son tanto.

Nota: Este ejercicio aparece también en el Cuaderno de trabajo en forma de una matriz vacía.

## 3. La historia de Javier

- Lea la historia en la que Javier, el personaje principal, necesita identificar formas de hacer frente a una situación no deseada: tener que trasladarse a una nueva ciudad y un nuevo colegio.
- Después de leer la historia, dé al grupo la oportunidad de plantear algunas preguntas o reacciones inmediatas (atienda a las personas que reconocen los sentimientos o circunstancias de Javier).
  - ¿Qué es lo que desagrada a Javier sobre el traslado?
  - ¿Qué puede ser positivo sobre el traslado?
  - ¿Tiene Javier algún punto fuerte que pueda ayudarle?
  - ¿Qué harías tú si estuvieras en su situación?
- Utilizando los Cuadernos de trabajo, haga que el alumnado trabaje en grupos de tres o cuatro para escribir una respuesta con consejos para Javier. Los consejos pueden incluir algunas de las estrategias saludables para hacer frente a los problemas que escribieron en los Cuadernos de trabajo. Fomente el trabajo en equipo y el debate entre los grupos para escribir a Javier.

## Cierre (5 minutos)

Si el tiempo lo permite, promueva un intercambio de cartas con otros grupos para determinar cómo han respondido.

## En pocas palabras

- Practicar técnicas de escucha.
- Analizar estrategias saludables para hacer frente a los problemas.
- Leer la historia sobre el traslado a otra ciudad y otro colegio.
- Escribir consejos a Javier sobre cómo puede hacer frente a la situación.
- Descubrir puntos fuertes y no tan fuertes.

## Puntos no tan fuertes - a los que debes hacer frente

Timidez

Dificultades para el aprendizaje o la concentración

Discapacidad física

No conocer a tu madre o a tu padre

Adicción a alguna droga

Estar a menudo sin compañía en casa

## Puntos fuertes

Tener una actitud positiva

Sociabilidad

Paciencia

Autoconfianza

Capacidad para escuchar activamente

Tener buena capacidad de comunicación y expresión, ser competente en los deportes, la música, determinadas asignaturas...

## SESIÓN 11

# RESOLVER PROBLEMAS y TOMAR DECISIONES

### Unas palabras sobre la sesión

Las personas que consumen drogas pueden desarrollar creencias poco corrientes que interfieran con su capacidad para resolver y hacer frente a los problemas, además de otras Habilidades para la vida.<sup>10</sup> De hecho, una muestra universitaria demostró que los bebedores con un consumo intensivo de alcohol tenían mayor déficit de la habilidad para resolver problemas.<sup>11</sup> Esta sesión permitirá al alumnado practicar la resolución de problemas utilizando un modelo en cinco pasos y ejemplos ficticios para trabajar.

### Objetivos

#### El alumnado:

- aprenderá un modelo para resolver los problemas personales;
- aprenderá a pensar de forma creativa;
- practicará cómo pararse, calmarse y pensar cuando tienen un problema, en lugar de reaccionar de forma impulsiva;
- distinguirá entre consecuencias positivas y negativas a corto y largo plazo de distintas acciones / soluciones.

### Recursos

- Hoja grande de papel con el “modelo de cinco pasos” escrito en ella.
- Hojas en blanco de papel de borrador (tamaño A4), una por persona.
- Cuadernos de trabajo *Unplugged*.

### Sugerencias

Asegúrese de que haya espacio suficiente (unos cinco metros) para la *Aventura en el Amazonas*.

### Apertura (15 minutos)

Comience revisando la sesión anterior, “Estrategias para afrontar dificultades”. ¿Utilizaron en su vida diaria alguna de las estrategias saludables para hacer frente a los problemas la semana pasada? ¿Hay alguna pregunta que responder? No profundice demasiado en la conversación, pero mantenga un seguimiento de la información obtenida de su alumnado.

#### 1. Aventura en el Amazonas

Nota: Esta actividad solo funcionará bien si dispone de suficiente espacio.

Prepare un espacio de unos cinco metros. Divida la clase en grupos de tres. Asegúrese de que cada alumno/a tenga una hoja de papel. Todo el alumnado debe empezar situándose a un lado del espacio de 5 metros. Utilizando las hojas de papel como si fueran “maderos flotantes”, los equipos deben trabajar juntos para cruzar el espacio de cinco metros de “agua” sin tocar el suelo. Podrán poner los dos pies en una hoja de papel, deberán ir y volver desde la salida para terminar y actuar con creatividad. Si una persona cualquiera del equipo toca el suelo, el equipo entero tiene que empezar de nuevo.

#### 2. Problema familiar

Siente al grupo y aborde una situación con un problema típico: una persona de la edad de su alumnado quiere un teléfono móvil de última generación y sus padres se niegan.

Pídales que intenten resolver el problema en clase y dígales que hay distintos pasos para hacerlo.

### Actividades centrales (30 minutos)

Debate conducido por la persona docente: presente los cinco pasos para resolver un problema, utilizando el modelo que sigue a continuación. Este modelo aparece también en el Cuaderno de trabajo. Aplique el plan, paso a

paso, al problema del teléfono móvil y la *Aventura en el Amazonas* que se vieron en la apertura de la sesión.

También puede proponer otro ejemplo que sea relevante para su grupo. Pídales que tengan en cuenta posibles diferencias en la manera de afrontar los problemas de chicas y chicos.

## El plan de cinco pasos para la resolución de problemas

### Paso 1: Identificar el problema

¿Cuál es mi problema? ¿Qué está pasando? ¿Qué siento? (Impida que la clase tenga reacciones o comportamientos impulsivos). Tratar de hallar las causas del problema.

### Paso 2: Pensar y hablar sobre las soluciones

Generar muchas soluciones diferentes (pensamiento creativo), incluyendo hablar con alguien en quien confías. Tratar de describir de la mejor manera posible cómo te sientes.

### Paso 3: Evaluar las soluciones

Evaluar las soluciones comparando las ventajas y desventajas y considerando las consecuencias a corto y a largo plazo. Eliminar las soluciones menos viables basándonos en esta evaluación.

### Paso 4: Decidir una solución

Decidírnos por una solución y actuar basándonos en ella.

### Paso 5: Aprender de la elección

Reflexionar sobre los resultados de la solución elegida. ¿Qué has aprendido? ¿Qué has cambiado? ¿Te sientes mejor?

## Trabajo en grupo

Haga que el alumnado trabaje en los mismos grupos de tres. Utilizando el modelo de los cinco pasos, deje que los grupos encuentren soluciones a dos de estos problemas. Los grupos pueden trabajar sobre los mismos problemas. Supervise los grupos para ver si van por buen camino y están utilizando de forma eficaz el modelo.

Ejemplos (también en el Cuaderno de trabajo):

- Raquel siempre llega tarde al colegio porque se duerme después de apagar el despertador. ¿Cómo puede superar este problema para llegar al colegio puntual?
- David ha suspendido el último examen de matemáticas y tiene que aprobar el siguiente para mantener la media. Se ha marcado como objetivo

trabajar en algún campo relacionado con las matemáticas, por lo que para él es muy importante aprobar todos los exámenes. ¿Qué debería hacer?

- Nuria vive en una casa donde su padre (o su madre) fuma todo el tiempo. Ella sabe que ser fumadora pasiva es malo y no quiere seguir respirando humo. ¿Qué puede hacer?
- Daniel ha conseguido un paquete de tabaco. Tiene mucha curiosidad por probarlo, pero quiere que otras personas lo prueben con él. Se lo pide a Miguel, entre otros compañeros y compañeras de clase. Miguel ha decidido que no quiere probarlo. ¿Qué hace?
- Maite ha decidido que no quiere beber. Está invitada a una fiesta y sabe que la gente va a beber alcohol. ¿Qué hace?
- El hermano pequeño de Juan pasa mucho tiempo en Internet. Juan se pelea con él porque necesita usar el ordenador para hacer los deberes. ¿Cómo soluciona el problema?

Si el tiempo lo permite, revisen conjuntamente los casos y analicen cómo han resuelto los grupos los problemas.

## Cierre (5 minutos)

Pida al grupo que continúe practicando la técnica de los cinco pasos, tanto dentro como fuera del colegio, y que anoten ejemplos en los Cuadernos de trabajo donde se recoge el modelo de los cinco pasos.

Nota: Cuando les aconseje que practiquen la técnica, deberá también indicarles que utilicen los cinco pasos siempre que surjan problemas en clase. Es importante dejar claro que es posible que esta técnica no funcione siempre. Pídales que le informen sobre sus experiencias con esta técnica en la siguiente sesión.

## En pocas palabras

1. Calentamiento con un juego de resolución de problemas en equipo.
2. El grupo aprende el modelo de los cinco pasos para la resolución de problemas.
3. La clase aplica el modelo a un problema (por ejemplo, el problema indicado en la apertura o cualquier otro).
4. Practican el modelo en pequeños grupos.
5. En clase, analizan las soluciones a distintos problemas.

## SESIÓN 12

# Establecer OBJETIVOS

### Unas palabras sobre la sesión

Uno de los aprendizajes más relevantes a realizar durante la adolescencia consiste en establecer objetivos apropiados en los diferentes ámbitos de la vida y encontrar las vías más efectivas para alcanzarlos. En esta etapa, a menudo se sigue un proceso poco realista porque no siempre secuencian adecuadamente los objetivos a largo plazo de los objetivos a corto plazo.

Pero la sesión se refiere también a las expectativas que los grupos tienen de cada integrante (creencia normativa), lo que cada persona considera importante (aclaración de valores) y la coherencia de estos valores y creencias.

Además, dado que esta es la última sesión de *Unplugged* se dedicará tiempo al cierre y a la evaluación.

### Objetivos

#### El alumnado:

- practicará cómo dividir los objetivos a conseguir a largo plazo de aquellos a lograr a corto plazo;
- reflexionará sobre la pertinencia de aplicar lo que aprendieron en un contexto particular;
- evaluará los puntos fuertes y puntos débiles en el proceso de aplicación de *Unplugged*;
- cerrará el programa.

### Recursos

- Cuaderno de trabajo.
- Un gran póster sobre la pared para escribir.
- Preparar una breve reflexión sobre el trabajo del alumnado en las sesiones.
- Papeles pequeños numerados para agrupar al alumnado.

### Sugerencias

- Prepare algunos ejemplos de objetivos a largo plazo y objetivos a corto plazo, escritos sobre un póster.
- Elija una “dinámica” para dividir al alumnado en grupos pequeños.
- Prepare algunas notas para cerrar *Unplugged*.

### Apertura (5 minutos)

Comience revisando la sesión anterior: ¿de qué trató?, ¿aplicaron lo aprendido en su vida cotidiana? No profundice demasiado en la conversación, pero mantenga un seguimiento de la información obtenida. Recuerde al grupo que esta es la última sesión de *Unplugged* y que realizarán una actividad de cierre del mismo.

Hoy conversarán acerca de cómo marcarse objetivos en la vida, y examinarán en grupos cómo tratar de alcanzar objetivos a largo plazo pensando en los pasos intermedios: los objetivos a corto plazo. A largo plazo, en este caso significa un momento en el tiempo más de un mes.

Ejemplos de objetivos a largo plazo: convertirse en miembro de un club deportivo, dibujar bien o tocar la guitarra, tener una mejor relación con un amigo, padre, hermana o hermano en concreto, ir de vacaciones, seguir sin fumar, divertirse sin drogas, seguir respetando el medio ambiente, tener éxito en los estudios... Ejemplos de objetivos a corto plazo para la opción “aprender a tocar la guitarra”: buscar información sobre cómo tocar la guitarra, intentar tocar con un amigo o amiga de vez en cuando, pensar en cómo obtener dinero para comprar una guitarra.

### Un objetivo personal

Pida al grupo que escriba un objetivo personal en sus Cuadernos de trabajo, que analizarán más tarde con algunos de sus compañeros y compañeras.

## Actividades centrales (35 minutos) ⌚

Dividir la clase en grupos de cuatro o cinco personas: Haga que alumnos y alumnas tomen de una cesta un papel con un número. Tienen que mirar el número sin que nadie más lo vea. Muéstrelas, primero, cómo funciona el juego. A partir de ahora nadie puede hablar. Alumnos y alumnas pasean por la clase, encontrándose entre sí; si tu número es el tres, os estrecháis la mano tres veces. Pero si el número de la otra persona es el cinco, él estrecha la mano cinco veces. Sin hablar, hay que ir de persona en persona hasta encontrar a alguien con el mismo número. Entonces, se juntan, y siguen buscando al resto de integrantes de su grupo. Al hacer los papeles con los números, omita el número uno, ya que es demasiado obvio.

### Trabajo en pequeños grupos sobre los objetivos a corto plazo

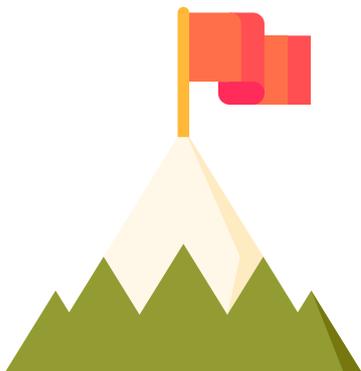
Los pequeños grupos se sientan para poder analizar sus objetivos. Cada integrante presenta su objetivo a largo plazo y, con la ayuda del resto, intenta definir al menos tres pasos u objetivos a corto plazo que deban ponerse en práctica para alcanzar el objetivo.

El grupo tiene que elegir un ejemplo para exponerlo a la clase. Para este ejemplo también responderán a la pregunta sobre cómo podría el tabaco, el alcohol u otras drogas obstaculizar o impedir el logro de sus objetivos. (¿O serían de ayuda?)

Algunos ejemplos: quiero ser atractivo o atractiva (efectos del tabaco sobre la suavidad de la piel); quiero mantener el autocontrol (el alcohol puede hacerte perder el control); quiero aprender a cocinar bien (el tabaco reducirá tu capacidad para apreciar los sabores).

### Exposición en clase

Cuando los grupos pequeños han acabado, usted recoge un ejemplo de cada grupo y lo escribe en la pizarra. La clase evalúa si los objetivos a corto plazo son de ayuda para alcanzar el objetivo a largo plazo, y examina la relación con el consumo o no de drogas.



## Cierre (10 minutos) ⌚

Pida al grupo que rellene la evaluación en sus Cuadernos de trabajo, que usted tomará para revisarla. Tras la evaluación individual, pida a cada persona que escriba en la pizarra una palabra que represente cómo se ha sentido en relación con las sesiones realizadas.

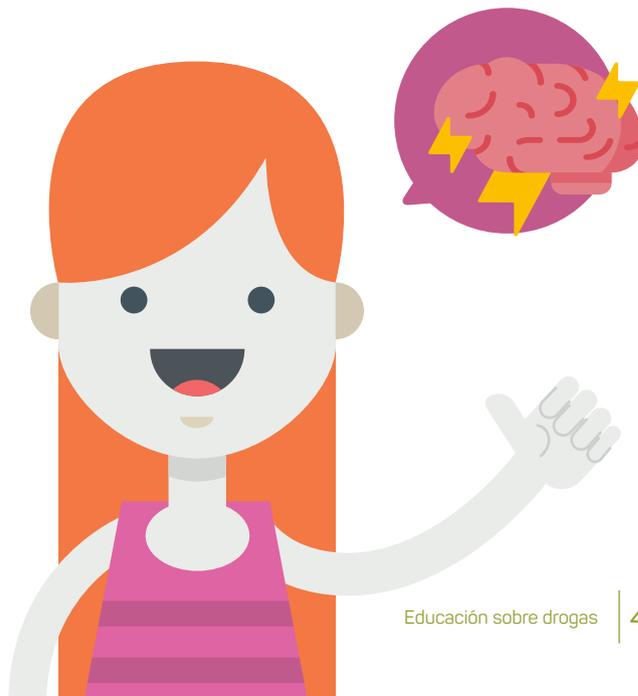
### Anotación de despedida

Pida a su alumnado que intercambien sus Cuadernos de trabajo. Cada participante habrá escrito alguna frase de despedida referente a *Unplugged*.

Finalice el programa explicando cómo ha sido su experiencia durante el mismo.

### En pocas palabras 🗣️

1. Alumnas y alumnos escriben individualmente un objetivo a largo plazo.
2. En grupos pequeños, intercambian opiniones sobre sus respuestas, identifican objetivos a corto plazo para cada persona y señalan la relación con el consumo de drogas para uno de los ejemplos.
3. Se escribe en el póster un ejemplo de cada grupo.
4. Evaluación individual de *Unplugged*.
5. Una actividad de cierre para el grupo.





# ANEXOS

---

- 52 Anexo 1: Orientaciones sobre las dramatizaciones
- 54 Anexo 2: Información sobre las drogas
- 58 Anexo 3: Preguntas sobre las drogas para la sesión 9

# BIBLIOGRAFÍA

---

- 71 Webgrafía  
Otros programas preventivos de Fundación EDEX



# ANEXO 1

## Orientaciones sobre las dramatizaciones

Las dramatizaciones pueden ser útiles para analizar comportamientos específicos o para practicar comportamientos nuevos o alternativos dentro de un marco protegido.

Quienes no participan de forma activa en la dramatización (el “público”), actúan como observadoras. Su papel es tanto aportar una información constructiva y valiosa como aprender observando a las personas que actúan (“modelo de comportamiento”). Usted tendrá la función de moderar o dirigir de manera responsable la planificación, ejecución y evaluación de la dramatización.

Un requisito básico para utilizar las dramatizaciones es contar con un clima abierto y acogedor en la clase. No deberán emplearse si las personas son reacias a expresarse por medio de una interpretación.

### Pasos a seguir

#### 1. Introduzca la técnica y establezca las normas

Es importante que las personas participantes tengan una idea clara del sentido de las dramatizaciones y acuerden ciertas normas básicas para trabajar de forma estructurada. Escribir las normas en un póster o en la pizarra puede ser útil para tenerlas presentes.

##### Algunos ejemplos para el público:

- nos sentamos en silencio;
- observamos con atención la actuación;
- no distraemos a las personas que actúan;
- ayudamos a actores y actrices si lo desean.

##### Algunos ejemplos para quienes actúan:

- nos concentramos en la obra;
- intentamos no distraernos;
- no discutimos.

#### 2. Elija el tema de la dramatización

El tema puede determinarse como una situación concreta y debería describirse con detalle (por ejemplo: Pedro se encuentra por la tarde con Pablo y Luisa. Estos han empezado a fumar y ofrecen un cigarrillo a Pedro. Este no quiere fumar y desea tanto rechazar el ofrecimiento como conservar su amistad).

#### 3. “Lluvia de ideas” sobre diferentes desenlaces

Se recogen diversas formas de tratar el tema. En este punto resulta útil el método de la “lluvia de ideas” (es decir, reunir todo tipo de ideas, sin censura, admitiéndose también ideas extrañas o disparatadas, para contar con un abanico tan amplio y creativo como sea posible).

#### 4. Asigne los papeles a las personas que actuarán.

Se asignan los papeles respectivos a los actores y actrices necesarios para la dramatización.

#### 5. Decida un objetivo y una manera de alcanzarlo (formulación del guión)

El grupo-clase decide qué comportamiento objetivo debe interpretarse. Es importante formularlo de manera tan concreta como sea posible (Es decir: ¿Qué dice Pedro exactamente? ¿Cómo expresa su intención? ¿Cuál es la reacción de Pablo y Luisa?). Para ello, es importante elegir un comportamiento realista y fácil de interpretar. La escena seleccionada no deberá durar más de unos minutos.

#### 6. Asigne los papeles al público

Dé al resto del alumnado las instrucciones para observar la obra. Pueden destacarse distintos aspectos del comportamiento (por ejemplo, el contacto visual, ademanes, postura, sonido y volumen al hablar). Deberán recordarse las normas que rigen para el público (por ejemplo, no reírse).

## 7. Se interpreta y evalúa la primera dramatización

Después de la primera ronda de la dramatización, actrices y actores describen su experiencia y sentimientos durante la misma. Usted puede ayudar, por ejemplo preguntando “¿Qué te pareció cuando Pablo te llamó cobarde?”, mientras el público aporta su información sobre la obra.

## 8. Planificar la siguiente dramatización

A tenor de la información obtenida, se extraen sugerencias concretas para la siguiente dramatización.

## 9. Siguiendo ronda de la dramatización y evaluación

Se representa la siguiente ronda de la dramatización, de la manera modificada. Después, se lleva a cabo la evaluación, igual que en la primera.

Los tres últimos pasos pueden repetirse con la frecuencia necesaria o posible (hasta que protagonistas y público estén satisfechos con la solución).

Para finalizar la actividad puede analizarse el posible traslado del comportamiento practicado a la vida real.

## Consejos adicionales

- A. Las situaciones seleccionadas deberán clasificarse por nivel de dificultad. Comience por una fácil (por ejemplo, una situación bien conocida, poco compleja, y con las personas que se pongan menos nerviosas al actuar).
- B. Las personas que actúen deberán formular ellas mismas su comportamiento objetivo y usted podrá ayudarlas según sea necesario (por ejemplo, preguntando “¿cómo vas a expresar esto?”). Actrices y actores deberán expresar con sus propias palabras lo que quieren lograr (“auto-órdenes”).
- C. Si la dramatización se atascara, usted puede ayudar haciendo sugerencias (“Podrías preguntarle si...”), alentándoles (“Va bien, sigue”) o recordando lo que acordaron anteriormente (“Habíais decidido decir...”).
- D. Es importante que el grupo-clase considere la dramatización como una situación de aprendizaje, es decir, no es necesario que todo salga perfecto y se oculten los errores. Además, deberá subrayarse que actores y actrices están simulando y no mostrando su comportamiento “real”. Puede hacerse hincapié en este aspecto separando el “escenario” para la dramatización del contexto habitual de la clase.
- E. No deberá forzarse a actuar a nadie, porque esto podría provocar ansiedad y resistencia. Puede integrarse a las personas que no lo desean asignándoles una tarea, como la de observación.

F. Podría resultar conveniente introducir esta técnica gradualmente. Al principio, puede ser útil comenzar representando solo algunas escenas o historias conocidas por la literatura en lugar de situaciones cotidianas.

G. Otra posible forma de preparación es por medio de ejercicios breves, tales como “¿Qué dirías si...?”. Alumnos y alumnas se sientan en círculo. Alguien hace la pregunta y lanza una pelota a otra persona. Esta tiene que reaccionar espontáneamente y dar una respuesta posible a la situación requerida. Después, lanza la pelota a otra. Tras reunir algunas posibles reacciones, se expone una situación nueva.

### Algunos ejemplos de situaciones son:

- Estás haciendo fila en un concierto y alguien se cuele.
- Estás en el cine y dos personas sentadas delante de ti no paran de hablar.
- Estás en el descanso escolar y se ha terminado la batería de tu móvil.

## Normas para responder

¡Solo se da información positiva y constructiva!

### La información deberá:

- ser descriptiva (no interpretativa ni evaluadora);
- estar dirigida a un comportamiento concreto y observable (no rasgos ni impresiones globales del actor);
- no requerir demasiado esfuerzo de las personas que actúan (ni en cantidad ni en calidad).

La información positiva es un requisito esencial para modificar los comportamientos a largo plazo. Deberán evitarse los comentarios negativos. Son más apropiadas las sugerencias concretas, constructivas y que sirvan de ayuda sobre cómo podría hacerse una interpretación distinta y mejorada durante la siguiente ronda (“Podrías intentar hablar un poco más alto la próxima vez”, en lugar de “No se oye lo que decís”).

# ANEXO 2

## Información sobre las drogas

### EL ALCOHOL

#### Lo que dice la ciencia

- El nombre químico de esta sustancia es alcohol etílico o etanol.
- El alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Esto significa que todas las reacciones se ralentizan bajo sus efectos sin que podamos influir sobre este proceso.
- Además, el alcohol afecta al funcionamiento psíquico, es decir, nuestras emociones, pensamientos y percepciones se ven modificados por su consumo.
- El alcohol llega a todos los órganos del cuerpo a través de la sangre. Aproximadamente un 90 % del alcohol ingerido llega al cerebro.
- De 30 a 60 minutos después del consumo, el nivel de alcohol en la sangre alcanza su máxima concentración. El nivel exacto de alcohol en sangre depende de la cantidad de alcohol consumido, la velocidad de absorción en el intestino y el estómago, el peso corporal, el sexo y la distinta velocidad individual de degradación del alcohol. El nivel de alcohol en sangre se mide en "tanto por mil". Uno por mil significa que un litro de sangre contiene un mililitro de alcohol puro.
- Los efectos del alcohol se manifiestan en "dos fases": primero comienza una reacción agradable, bastante pronunciada, que dura poco tiempo (se experimenta como relajación, calma, desinhibición o sensaciones similares). En segundo lugar, si se continúa bebiendo, se sufre una reacción desagradable que comienza lentamente, de manera no muy pronunciada pero duradera, vivida como nerviosismo, mal humor o apatía. Este efecto desagradable puede detenerse o ser sustituido por el efecto agradable de un nuevo consumo de alcohol, lo que implica el riesgo de beber más o con mayor frecuencia.
- Un vaso de cerveza (250 ml, 5 %), un combinado de ron (250 ml, 5,6 %), un cóctel (70 ml, 18 %), una bebida fuerte como el whisky (25 ml, 45 %) y un vaso de vino (100 ml, 12 %) contienen la misma cantidad de alcohol puro, a saber, 8-10 g. Es lo que técnicamente se conoce como "unidad de alcohol".

- El alcohol tarda bastante tiempo en eliminarse. Para que se produzca la degradación de un 0,1 por mil de alcohol, nuestro hígado necesita aproximadamente una hora (las mujeres, en general, más tiempo). Después de una noche con un alto consumo de alcohol aún se está bajo sus efectos el día siguiente.
- El consumo habitual e intenso de alcohol puede dar lugar a una grave adicción física y psíquica.
- El consumo moderado de alcohol (es decir, en pequeñas cantidades) no es dañino para la salud a largo plazo.
- Conozca la legislación de su país: incluso aunque beber dos vasos de vino no sea peligroso para su salud, podría afectar a su capacidad para conducir y ser causa de fuertes sanciones.

#### Posibles efectos

- Después de uno o dos vasos de alcohol, la persona normalmente se siente relajada, animada y con sensación de bienestar. El corazón late más rápido y la respiración se acelera. En muchos casos se experimenta una mayor sociabilidad y desinhibición en el contacto con las demás personas.
- Beber más puede hacer perder el control sobre la situación, malinterpretando el peligro y asumiendo riesgos excesivos. Podría ocurrir que se reaccionara de forma impulsiva y se actuara de modo que posteriormente se lamenta.
- Cuando se continúa bebiendo (alcanzando un nivel de alcohol en sangre de 1,3 - 3 por mil), apenas se pueden coordinar los movimientos y la persona se tambalea. A menudo ve doble y balbucea. Puede sentirse, además, mareada.
- A partir de 3 por mil se siente un frío o calor intenso o un profundo sueño; de 4 por mil en adelante puede sobrevenir el coma o la muerte.
- Después de beber demasiado (la cantidad exacta varía de una persona a otra), lo habitual es sentir malestar y mareos al día siguiente. Normalmente se sufre de dolor de cabeza y de estómago, y la persona se siente sin energía.

## Riesgos que deben conocerse

- La mayoría de los accidentes son provocados por el alcohol: los accidentes de automóvil, los accidentes domésticos, el comportamiento destructivo e incluso los suicidios, están muy frecuentemente relacionados con un consumo excesivo de alcohol.
- La desinhibición fruto del abuso de alcohol está en el origen, en no pocas ocasiones, de prácticas sexuales de riesgo, y puede favorecer la manifestación de diversas formas de violencia de género.
- El consumo habitual del alcohol disminuye la concentración y la capacidad cognitiva. En las personas con un consumo intenso y regular de alcohol se observa la destrucción de las células del cerebro. Estos daños son mayores cuanto más alcohol se consuma a diario.
- Las personas bebedoras habituales desarrollan “tolerancia” al alcohol. Esto significa que el organismo necesita una cantidad cada vez mayor para alcanzar el mismo efecto, aunque, al mismo tiempo, se ve más afectado por esta creciente cantidad de alcohol (incluso aunque no muestre síntomas).
- Estando borracha, una persona puede decir y hacer cosas que no recuerde al día siguiente. Puede ser desconcertante ser la única persona que no sabe lo que ocurrió la noche anterior.
- El alcohol puede provocar un aumento de peso: un vaso de cerveza contiene 100 kilocalorías. Los combinados de bebidas alcohólicas con refrescos azucarados contienen 146 kcal.
- El abuso de alcohol daña el corazón y el hígado, y afecta a la tensión arterial. Por lo tanto, las personas con enfermedades coronarias o hepáticas deberían evitar el consumo de alcohol.
- Es muy peligroso mezclar el consumo de alcohol con el de otras sustancias. Combinar el alcohol con medicamentos para dormir o tranquilizantes aumenta el riesgo de pérdida de la conciencia, colapso o parada respiratoria con riesgo de muerte.

## EL TABACO

### Lo que dice la ciencia

- La nicotina presente en las distintas labores de tabaco es una sustancia estimulante del sistema nervioso central con un elevado poder adictivo. En el humo que genera el tabaco durante su combustión se han identificado alrededor de 4000 componentes (la mitad de ellos tóxicos para el organismo), 70 de los cuales son cancerígenos. Su capacidad adictiva y su demostrada toxicidad explican que el tabaquismo sea en nuestro entorno europeo la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura. Se estima que las personas que fuman pierden de media 10 años de

vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) cifra en 8 millones las personas que mueren cada año en el mundo como consecuencia de su relación con el tabaco, de las que alrededor de 600 000 son europeas. La OMS destaca que aproximadamente el 50% de las personas que fuman fallece como consecuencia del tabaquismo.

- La inmensa mayoría de las personas que fuman comienzan a hacerlo durante la adolescencia, tratándose de una conducta que, de manera insidiosa, resultado del propio mecanismo de fumar, va generando dependencia. Una vez establecida la adicción, en la mayor parte de los casos la conducta de fumar se mantiene durante décadas, por lo que la industria tabaquera ha obtenido ingentes beneficios a costa de la salud de la población mundial. La inclusión de sustancias que potencian la absorción pulmonar de la nicotina, aumentando así su capacidad adictiva, ha sido una práctica de la industria tabaquera ya documentada.

### Posibles efectos

- La tolerancia a la nicotina provoca un aumento progresivo del consumo para lograr los mismos efectos. La persona que fuma se ve así expuesta a una dosis creciente de nicotina y del resto de los productos tóxicos del tabaco. Un círculo vicioso que explica su elevado potencial para generar diversas patologías.
- El tabaco se consume mayoritariamente fumado, por lo que el humo es directamente absorbido por los pulmones. A los pocos segundos de su consumo, la nicotina y el resto de los compuestos químicos presentes en su humo pasan a la sangre, a través de la cual se distribuyen al resto del organismo. Los efectos estimulantes de la nicotina provocan aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea y vasoconstricción (que reduce el flujo sanguíneo). El monóxido de carbono disminuye el transporte de oxígeno, que afecta especialmente a las zonas más distantes del organismo, provocando cierto enfriamiento de las extremidades, además del envejecimiento de la piel. Como consecuencia de este déficit de oxígeno, las personas que fuman de manera crónica tienen habitualmente mayores dificultades para responder adecuadamente a esfuerzos físicos. Además, el alquitrán que se absorbe al fumar va depositándose sobre los órganos que forman el sistema respiratorio, incidiendo negativamente en su funcionamiento. El tabaquismo crónico reduce la eficacia de los sentidos del olfato y el gusto, y puede afectar negativamente a la salud bucodental de quienes lo padecen.
- Todas estas evidencias, concretadas en los riesgos que destacaremos a continuación, explican la existencia de una iniciativa global contra el tabaquismo liderada por la OMS, a la que ya se han adherido, si bien con diverso grado de implicación, la mayor parte de los países del mundo. La subida de impuestos, la prohibición de toda forma de publicidad y promoción, la limitación de espacios en los que es admisible fumar, las campañas de

sensibilización y la dinamización de programas preventivos en la escuela y otros espacios sociales, son algunas de las medidas desarrolladas, que están logrando una reducción sustancial a escala mundial de lo que la OMS denomina “epidemia del tabaquismo”.

## Riesgos que deben conocerse

- Como consecuencia directa de su toxicidad, la primera experiencia de consumo de tabaco provoca con frecuencia náuseas, mareos, lagrimeo y tos, acompañados de una sensación general de malestar, manifestaciones de la reacción defensiva del organismo.
- Tras un consumo elevado mantenido durante años, se genera una dependencia física y psicosocial difíciles de contener. Cuando una persona dependiente del tabaco suspende su consumo (aunque sea como resultado de una enfermedad pasajera como, por ejemplo, una gripe), habitualmente experimenta síntomas de abstinencia que acaban provocando en un porcentaje considerable de los casos recaídas en el consumo. Síntomas entre los que cabe citar los siguientes: ansiedad, irritabilidad, insomnio, depresión, dificultad de concentración y aumento del apetito (que explica en buena medida la tendencia a ganar peso tras el abandono del tabaco). Este síndrome explica las dificultades que relatan las personas dependientes del tabaco cuando intentan dejar atrás su adicción.
- El tabaquismo es la principal causa de cáncer de pulmón. Está documentada, así mismo, su capacidad para generar procesos cancerígenos en otros órganos, entre los que cabe citar: boca, faringe, laringe, tráquea, riñones, hígado y páncreas. El tabaquismo es también uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio), junto con la hipertensión y la hipercolesterolemia. Está, así mismo, en la base de riesgos cerebrovasculares como el ictus, y de otras alteraciones como la arterioesclerosis.
- El consumo de tabaco mientras se toman píldoras anticonceptivas puede provocar alteraciones relacionadas con la circulación sanguínea, entre las que cabe citar: trombosis, infarto o ictus. También existe evidencia sobrada acerca del impacto del tabaquismo de la madre sobre el desarrollo del feto, tales como crecimiento disminuido, parto prematuro o muerte súbita.
- El potencial del humo de tabaco en el ambiente (tabaquismo pasivo) para favorecer el desarrollo o agravamiento de diversas enfermedades (cardiovasculares, respiratorias, tumorales, etc.) está suficientemente documentado. La OMS señala que cada año mueren en todo el mundo alrededor de 1 200 000 personas por esta causa.

- Frente a lo que sostiene la industria tabaquera, también el consumo habitual de cigarrillos electrónicos puede afectar a la salud de quien “vapea” o de quienes se exponen al “vapeo” ajeno.

## EL CANNABIS

### Lo que dice la ciencia

- La palabra “cannabis” se utiliza como término paraguas para el hachís y la marihuana, productos derivados de la planta del cáñamo.
- El cannabis contiene tetrahidrocannabinol (THC). Esta sustancia influye en nuestra vida psíquica, esto es, nuestros pensamientos y emociones se ven afectados por su consumo. La dirección en la que se manifiesta esta influencia (es decir, si es una experiencia agradable o molesta) depende de muchos factores (véase “Posibles efectos”).
- Al fumar cannabis, el THC pasa a la sangre a través de los pulmones, siendo así transportado a todos los órganos. Pueden detectarse trazas de THC en la orina incluso semanas después del consumo.
- Cuando el THC llega al cerebro, influye en las áreas responsables de recordar información nueva y de ejecutar movimientos específicos de forma automática. Esto explica por qué muchas personas no pueden recordar aprendizajes realizados bajo la influencia del cannabis, tienen una percepción del tiempo alterada y presentan dificultades para controlar sus movimientos.

### Posibles efectos

- La forma en que se siente una persona después de haber consumido cannabis es variable. El efecto depende de la cantidad consumida, las experiencias previas, las circunstancias externas y también, en gran medida, de las expectativas. Podría suceder que alguien no experimente nada significativo las primeras veces que lo consume, pero también puede ocurrir que se maree e incluso sienta pánico en la primera ocasión.
- El cannabis tiene un efecto psicoactivo. Esto significa que influye en las emociones, la percepción, los pensamientos y la valoración de los riesgos. Normalmente, la persona se siente animada y relajada después del consumo, la música suena con mayor intensidad y se ríe más. El tiempo y el entorno se perciben de forma distinta. En casos extremos puede haber quien experimente pánico o alucinaciones. Bajo los efectos del cannabis es más difícil concentrarse en las situaciones externas o recordar información nueva. Este periodo normalmente dura de una a dos horas y después desaparece lentamente. Posteriormente, la persona suele sentirse adormilada y débil.

- La investigación ha puesto de manifiesto algunos efectos negativos del consumo diario de cannabis sobre las funciones cerebrales. Las personas que consumen cannabis habitualmente presentan dificultades en sus funciones cognitivas (memoria a corto plazo, capacidad de reacción o de resolución de problemas). Estas deficiencias cognitivas pueden prolongarse durante más de un año después de haber cesado el consumo de cannabis.
- El cannabis no potencia el funcionamiento mental: algunos estudios relacionan su consumo crónico con el fracaso escolar y con la obtención de ingresos menores a nivel profesional.

### Riesgos que deben conocerse

- No debería consumirse cannabis especialmente en el caso de que la persona se sienta triste o preocupada o si se tienen problemas psiquiátricos, que podrían verse agravados.
- El consumo regular de cannabis puede propiciar dependencia psíquica, es decir, que la persona necesite el cannabis para relajarse, disfrutar y "ser feliz", tener sentimientos intensos y sentirse bien.
- Dosis elevadas de cannabis pueden causar trastornos circulatorios (vértigos o incluso pérdida del conocimiento).
- Bajo la influencia del cannabis se es más susceptible a los accidentes, debido a que la percepción y la valoración de las situaciones críticas se ven afectadas.
- El THC afecta a la memoria y la concentración. El consumo diario de cannabis puede dar lugar a problemas en el rendimiento académico, disminuir las actividades o los contactos y provocar la pérdida de interés en cuestiones que anteriormente atraían.
- Un efecto del consumo del cannabis es la mayor concentración en los procesos internos, es decir, en las propias emociones, pensamientos y percepciones. Las personas que se encuentran en esta situación no son la mejor compañía, pues en tal estado resulta difícil mantener relaciones sociales satisfactorias.
- Fumar cannabis aumenta el riesgo de sufrir problemas respiratorios como la bronquitis, infecciones de tráquea o pulmonares.
- De manera comparable a lo que ocurre con el consumo del tabaco, las condiciones físicas y los resultados deportivos se ven perjudicados.
- Debido a que el humo del cannabis (que generalmente se mezcla con tabaco) normalmente se inhala más profundamente y se mantiene durante más tiempo en los pulmones que el humo de los cigarrillos, el daño producido por un porro es comparable al de tres a cinco cigarrillos (por lo que respecta a los efectos nocivos del monóxido de carbono y el alquitrán).
- Beber o comer cannabis tiene efectos más fuertes, aunque estos efectos comienzan con un retraso de aproximadamente una hora. El consumo oral provoca alucinaciones con mayor frecuencia.
- El consumo de hachís y marihuana es ilegal en la mayoría de los países. En nuestro país, consumir cannabis en público puede ser causa de multas económicas y otras sanciones administrativas.
- La concentración de THC varía sustancialmente de unas regiones a otras. Con una mayor concentración aumentan también los problemas y los riesgos: una creciente proporción de jóvenes en tratamiento psiquiátrico lo son por problemas relacionados con el consumo habitual de cantidades elevadas de cannabis. Quienes consumen cannabis para sentirse menos tensos y nerviosos deberían tener especial cuidado.
- Como tantos otros productos y servicios, el cannabis forma parte de un enorme negocio, mecanismos de marketing incluidos, que no podemos obviar.

# ANEXO 3

## Preguntas sobre las drogas para la sesión 9

Una de las herramientas que integran *Unplugged* es el "Paquete de fichas". Uno por aula, cada una de las 34 fichas incluyen preguntas y respuestas por una cara y una breve nota explicativa por la otra. En la parte inferior de cada ficha encontrará también una sugerencia para propiciar una mejor reflexión para el caso de que dispusiera del tiempo necesario. Las respuestas correctas

se muestran en **negrita**; en ocasiones hay más de una respuesta correcta. Usted decide cuáles de las mencionadas fichas pone al alcance de su alumnado, en función del contexto de la intervención. Si utiliza como complemento InfoDrogApp, encontrará las instrucciones del juego en la propia app.

### PREGUNTAS GENERALES

**P1. Si tomas una pastilla para dormir, ¿podrás conducir tu bici de forma segura?**

A. Sí / B. No

#### **Riesgos de las drogas.**

Todas las drogas pueden producir efectos negativos en el organismo.

Por lo tanto, cada vez que se consumen existe un riesgo para la salud (ej.: puedes tener una reacción alérgica). Uno de los riesgos más graves de las drogas es la dependencia.

**Apunte para el debate.** Todas las drogas tienen unos efectos deseados y otros efectos colaterales, etc.

**P2. Te sientes triste. ¿Te sentirías mejor si tomaras alguna droga?**

A. Sí / B. No

#### **Las drogas no afectan a todas las personas de la misma manera.**

Hay grandes diferencias en los efectos que causan las drogas a unas personas y a otras.

El hecho de que una droga te haga sentir bien o mal depende de muchas circunstancias.

Por ejemplo, de la forma de consumirla, de tu estado de ánimo antes de tomarla, de las personas que te rodean, de tu estado físico en el momento del consumo y de muchas cosas más.

**Apunte para el debate.** Los efectos de las drogas dependen del estado de ánimo. Si estabas triste, seguirás estando triste.

**P3. Solo una de las siguientes afirmaciones es correcta. ¿Cuál?**

A. Si mi madre, mi padre u otras personas de mi familia toman pastillas para dormir, las puedo tomar yo también.

**B. Solo se deberían tomar pastillas para dormir bajo un estricto control médico.**

C. Si alguien se siente bien al tomar pastillas para dormir, no pueden tener efectos negativos.

**Las drogas también se utilizan como fármacos para el tratamiento de enfermedades.**

Muchas drogas se utilizaban o todavía se utilizan para tratar enfermedades. Debido a sus efectos secundarios, se utilizan solo para tratar enfermedades muy concretas, con mucha precaución, y se recetan bajo un control muy estricto.

**Apunte para el debate.** Los medicamentos con receta solo pueden utilizarse para tratar problemas de salud bajo control médico.

## PREGUNTAS SOBRE EL ALCOHOL

**P4. ¿Una lata de cerveza contiene algún tipo de droga?**

A. Sí / B. No

**Las drogas pueden influir en tus emociones, comportamiento y percepción.**

Todas las drogas influyen en nuestra vida psíquica por ejemplo, nuestras emociones, pensamientos y percepción de la realidad, porque afectan al funcionamiento del cerebro. Bajo los efectos de las drogas, te encuentras en un estado de conciencia distinto: todo lo que ves, sientes o piensas es diferente. En ese estado todo puede parecer nuevo, con más colorido, más oscuro, más alegre, más triste, más intenso, o sencillamente extraño.

**Apunte para el debate.** ¿Por qué es el alcohol una droga? Debido a la influencia del alcohol sobre la vida psíquica.

**P5. Si no me siento a gusto con una cerveza, ¿lo mejor es tomar otra para “pillar el punto”?**

A. Sí / B. No

**El efecto de una droga aumenta a medida que se toma una cantidad mayor.**

Pero eso no significa que una dosis mayor te haga sentirte mejor. Si te estás divirtiendo después de tomar, por ejemplo, dos vasos de cerveza, eso no significa que te vayas a divertir aún más por tomar cinco. Incluso es probable que con esa cantidad te sientas mal. Sucede lo mismo con las demás drogas.

**Apunte para el debate.** La actitud no depende de la droga, sino de cómo eres. Tomar una cantidad extra de una droga puede hacer que te sientas mal.

**P6. Una de las siguientes afirmaciones no es correcta. ¿Cuál?**

- A. Las chicas se emborrachan bebiendo menos alcohol que los chicos.
- B. Los chicos suelen beber más que las chicas.
- C. A los chicos se les permite beber más que a las chicas.**

**El consumo de alcohol afecta más a las chicas que a los chicos.**

Durante la adolescencia son mayores los riesgos relacionados con el consumo de drogas. El organismo adolescente está en desarrollo, por lo que resulta más vulnerable. El alcohol puede tener un efecto mayor en las chicas, debido a su constitución física (las chicas, por lo general, pesan menos y el contenido de agua de sus organismos es menor que el de los chicos). Por ello, tras tomar la misma cantidad de alcohol, el nivel de alcohol en la sangre de las mujeres es un 20% más alto que en la de los hombres. Por otra parte, los accidentes de tráfico asociados al abuso de alcohol son más frecuentes entre los hombres.

**Apunte para el debate.** Diferencias biológicas entre chicos y chicas.

**P7. Una de las siguientes afirmaciones no es correcta.. ¿Cuál?**

- A. Si bebes alcohol tendrás más probabilidades de aprobar un examen al día siguiente.**
- B. Beber alcohol reduce el equilibrio físico y la coordinación al día siguiente de tomarlo (ej.: ir al instituto en bicicleta).
- C. Beber alcohol reduce la capacidad para tomar decisiones al día siguiente. (ej.: en una reunión de clase).

**Las drogas no ayudan a resolver problemas.**

Cuando alguien toma drogas puede olvidar sus preocupaciones y problemas durante un corto plazo de tiempo. Pero los problemas siguen sin solucionarse. Es más, tomar drogas puede generar problemas añadidos, porque las drogas tienen efectos no deseados y su consumo en público puede conllevar consecuencias legales.

**Apunte para el debate.** Las drogas parecen resolver los problemas, pero esta sensación dura tan solo un momento. El día después tendrás un problema más.

**P8. Si tienes sed, ¿cuál de las siguientes bebidas te parece la más sana?**

- A. Agua mineral.** / B. Cerveza. / C. Un cóctel con alcohol.

**El alcohol no sirve para quitar la sed.**

El alcohol provoca la pérdida de líquidos. Por eso, es arriesgado beber alcohol y tomar a la vez éxtasis o speed (anfetaminas). El riesgo de sufrir un golpe de calor se eleva. Para prevenir estos efectos, es aconsejable tomar bebidas no-alcohólicas antes, durante y después de beber alcohol (la mejor es el agua mineral).

**Apunte para el debate.** El alcohol hace perder líquidos del organismo.

**P9. Cuanto más comas, más podrás beber sin emborracharte. ¿Verdadero o falso?**

A. Verdadero / B. Falso

**Aunque hayas comido lo suficiente, sigue siendo imposible beber mucho alcohol sin emborracharse.**

Los efectos del alcohol son más intensos y más rápidos cuando el estómago está vacío. Para evitar emborracharte rápidamente, deberías haber comido algo antes de empezar a beber alcohol. Sin embargo, el alcohol puede acabar emborrachando a cualquiera (a unas personas con tan solo una o dos copas, y a otras tras tomar varias).

**Apunte para el debate.** Con el estómago vacío, los efectos del alcohol son más intensos y se producen más rápidamente, pero también comiendo el alcohol emborracha.

**P10. Después de la fiesta de anoche, en la que Miguel se emborrachó, ha dormido 8 horas. ¿Qué probabilidades hay de que Miguel vaya al colegio y apruebe el examen de matemáticas? Elige la respuesta correcta.**

A. Más probabilidades de lo habitual.

B. Como siempre.

**C. Menos probabilidades de lo habitual.**

**Después de beber mucho por la tarde / noche, no basta con dormir para estar en forma al día siguiente.**

Después de abusar del alcohol, el rendimiento físico del día siguiente puede verse afectado. Además, la fase más relajante del sueño (la fase durante la que soñamos) se ve perturbada debido a la gran cantidad de alcohol ingerido, y al día siguiente se ve reducida la capacidad física y la mental.

**Apunte para el debate.** La fuerza física se ve disminuida también al día siguiente.

**P11. Andrés se queja de que para sentir los efectos del alcohol tiene que gastar cada vez más dinero en copas. ¿Por qué? Elige la explicación más probable.**

A. La persona que sirve las bebidas les añade agua.

B. Han subido los precios.

**C. Andrés ha desarrollado tolerancia al alcohol (su "dosis" habitual de alcohol ya no es suficiente para sentir los mismos efectos).**

**Te puedes acostumbrar rápidamente a beber alcohol.**

El alcohol genera tolerancia, por lo que se necesita una cantidad cada vez mayor para conseguir los mismos efectos. Este proceso conlleva que tu organismo (especialmente el hígado) esté expuesto a cantidades crecientes de alcohol, por lo que la probabilidad de sufrir daños es también mayor.

**Apunte para el debate.** El consumo habitual de alcohol te hace tolerante, teniendo que aumentar la dosis para obtener los mismos efectos, lo que incrementa el riesgo de daños en el hígado.

**P12. Cristina va a ir a una fiesta en la que espera ligar. Si bebe mucho alcohol, ¿cuál de las siguientes reacciones es más probable? Elige una respuesta**

A. Se pondrá agresiva. / **B. Se sentirá mal.** / C. Estará muy atractiva y ligará mucho.

**Beber alcohol no aumenta las posibilidades de ligar.**

Puede ocurrir que algunas personas se sientan más valientes y decididas a la hora de flirtear. Pero al contactar con otras personas es importante interpretar sus reacciones de forma apropiada y captar sus emociones. Lo que puede ocurrir como consecuencia del abuso de alcohol es que vayamos demasiado rápido o que no tengamos en cuenta los sentimientos de la otra persona. Otro punto importante es que después de beber mucho tu aspecto puede ser desagradable, aunque no seas consciente de ello.

**Apunte para el debate.** Beber y ligar no van unidos.

**P13. Es mejor tomar bebidas tipo combinados de alcohol con refrescos azucarados que una cerveza, porque puedes beber más sin emborracharte. ¿Verdadero o falso?**

A. Verdadero / **B. Falso**

**No es más seguro tomar bebidas combinadas de alcohol mezclado con refrescos azucarados.**

Los combinados contienen más alcohol que la cerveza, solo que está mezclado con el refresco. Además, el sabor del alcohol queda oculto tras el sabor dulce del refresco. Esto puede hacer que se beba demasiado sin darse cuenta.

**Apunte para el debate.** Los combinados contienen más alcohol que la cerveza, pero al ser dulces es posible beber una mayor cantidad más rápidamente y emborracharse sin darse cuenta de cuánto se ha consumido realmente.

**P14. Esther dice que añade zumo de naranja a su copa para evitar emborracharse. ¿Tiene razón?**

A. Sí / **B. No**

**La cantidad de alcohol no se reduce por mezclarlo con otras bebidas.**

La cantidad de alcohol puro sigue siendo la misma, aunque se añada zumo, agua o hielo. Se recomienda beber zumos o agua cuando se toma alcohol, para protegerse contra la resaca.

**Apunte para el debate.** La cantidad de alcohol puro sigue siendo la misma, aunque beber zumo o agua puede ayudar a reducir la deshidratación.

**P15. Una de las siguientes afirmaciones es incorrecta, ¿cuál es? Si tienes resaca después de beber demasiado alcohol, sentirás::**

A. Dolor de cabeza. / **B. Picor en los brazos.** / C. Dificultad para concentrarte.

**La resaca es el resultado de haber bebido demasiado alcohol.**

Es una señal de intoxicación y deshidratación corporal, que generalmente se padece al día siguiente. Cuando se tiene resaca se siente dolor de cabeza, cansancio, flojera y dificultad de concentración, entre otros síntomas.

**Apunte para el debate.** La resaca se produce como resultado de haber bebido demasiado alcohol, y se experimenta dolor de cabeza, cansancio y dificultad para concentrarse.

**P16. ¿Cuál de las siguientes experiencias es más probable si bebes alcohol? Elige una respuesta**

A. Serás quien lidere el grupo.

**B. Aumentarán tus probabilidades de hacer el ridículo.**

C. Tu pareja te apreciará.

**No les gustarás más a otras personas por beber alcohol.**

Es posible que te sientas más valiente y por ello pienses que te resulta más fácil relacionarte con otras personas. Pero el abuso de alcohol conduce a la pérdida de control de las situaciones y de autocontrol; corres el riesgo de causar una impresión errónea acerca de tu verdadera personalidad.

**Apunte para el debate.** El alcohol te hace perder el control, con lo que hay un alto riesgo de que te pongas en ridículo.

## PREGUNTAS SOBRE EL TABACO

**P17. Si fumas cigarrillos se te calientan los dedos.**

A. Sí / **B. No**

**La nicotina produce el estrechamiento de las venas, con consecuencias molestas.**

La nicotina que contienen todos los cigarrillos, y el tabaco en general, produce el estrechamiento de los vasos sanguíneos y acelera un poco el ritmo de los latidos del corazón.

Quienes fuman, al principio perciben este fenómeno como una sensación agradable. Sin embargo, también es la causa de que las extremidades se enfríen. Los dedos y los pies se enfrían más fácilmente porque los vasos sanguíneos en esas partes son muy finos.

**Apunte para el debate.** ¿Cuáles pueden ser las consecuencias inesperadas de un ritmo cardíaco más elevado y del estrechamiento de las venas?.

**P18. La mayoría de las personas que fuman siguen haciéndolo de por vida.**

A. Sí / B. No

**Casi todas las personas que fuman dejan el tabaco después de un tiempo.**

Mucha gente joven solo fuma durante un corto periodo de tiempo y lo dejan en cuanto se dan cuenta de que no es tan interesante como pensaban. Otras razones para abandonar el tabaco son el alto precio de los cigarrillos, los malos resultados en competiciones deportivas, el aspecto físico y el cuidado de la salud. Las personas adultas que fuman, aunque hayan recaído en varias ocasiones acaban dejándolo, porque cada vez les pesan más su adicción y los diversos síntomas del tabaquismo sobre su salud.

**Apunte para el debate.** ¿Cuál es la diferencia entre las consecuencias previstas de fumar y sus consecuencias reales?

**P19. ¿Los cigarrillos ayudan a adelgazar?**

A. Sí / B. No

**Fumar engorda.**

Las células cerebrales que transmiten la sensación de hambre y el sentido del gusto o del olfato resultan ligeramente afectadas por la nicotina. Pero cuando lo dejamos, se produce una especie de efecto rebote que lleva a comer más, lo que hace que podamos engordar 3 o 4 kilos.

**Apunte para el debate.** Las drogas, incluyendo algunos fármacos, se toman a menudo para perder peso sin pensar en las consecuencias a más largo plazo.

**P20. Los cigarrillos hacen que la piel esté más pálida y con mayores poros e impurezas. ¿Verdadero o falso?**

A. Verdadero / B. Falso

**Fumar tiene efectos adversos sobre la piel.**

La circulación sanguínea disminuye, lo que provoca un proceso de degeneración de la piel. La piel de una persona que fuma es más gris y pálida, comparada con la de una persona que no fuma. Las arrugas aparecen antes.

**Apunte para el debate.** Influencia de los efectos estéticos y sobre la salud en los jóvenes.

**P21. En Brasil, las clínicas de cirugía estética no ofrecen operaciones para personas que fuman, porque sus heridas cicatrizan peor. ¿Verdadero o falso?**

A. Verdadero / B. Falso

**Fumar hace que la cicatrización de la piel sea más lenta.**

Este es uno de los efectos de la nicotina, en cualquiera de sus formas de presentación. No es un asunto de poca importancia: en el país donde se realizan más operaciones de cirugía estética, Brasil, quienes la practican tienen por norma no iniciar tratamientos con las personas que fuman, porque la cicatrización no alcanza la calidad deseada.

**Apunte para el debate.** ¿Dónde puedes encontrar información sobre las consecuencias inesperadas del consumo de cigarrillos?

**P22. Solo una de las siguientes afirmaciones es correcta. ¿Cuál?**

A. Si fumo cigarrillos solo los fines de semana no corro riesgo de dependencia

**B. Una persona adolescente puede engancharse a la nicotina aunque fume solo unos pocos cigarrillos a la semana.**

C. Mascar tabaco o esnifar rapé no crea adicción a la nicotina.

**No existe ninguna droga que no cause dependencia.**

El riesgo de adicción está presente en todas las drogas. Este riesgo es mayor con las drogas que se inyectan, fuman o esnifan, porque llegan al cerebro de forma muy rápida e intensa. Como los efectos son pasajeros, puedes querer repetir la experiencia enseguida, por lo que te expones a perder el control.

**Apunte para el debate.** Todas las drogas tienen el riesgo de crear dependencia en quienes las consumen. Las personas adolescentes son especialmente susceptibles a las propiedades adictivas de todas las sustancias.

**P23. Una de las siguientes afirmaciones no es correcta. ¿Cuál?**

A. Abusar del alcohol te convierte en una persona de poco fiar para tus amigos y amigas.

B. El consumo de tabaco provoca mal olor.

**C. Beber mucho te convierte en una persona popular y admirada.**

**A la gente no le vas a gustar más porque tomes drogas.**

Las personas que están dispuestas a correr riesgos pueden sentirse admiradas por las demás durante un periodo de tiempo limitado. Pero, a la larga, las personas más populares son las que tienen control sobre sus vidas. El autocontrol no es una característica típica de quienes toman drogas.

**Apunte para el debate.** Hay numerosos efectos secundarios negativos de las drogas en los ámbitos social y estético.

## PREGUNTAS SOBRE EL CÁNNABIS

### P24. ¿Cuál sería la respuesta correcta si alguien te ofrece cannabis?

- A. Es muy probable que no me gusten los efectos.
- B. Es muy probable que el efecto sea menos interesante de lo que esperaba.
- C. Es muy probable que no note ningún efecto.
- D. Todas las respuestas son correctas.**

#### Todas las respuestas son correctas.

Quienes defienden el consumo de cannabis destacan los efectos positivos de esta droga. En realidad, la respuesta C, "Es muy probable que no note ningún efecto" es correcta para muchas personas. Los efectos que se perciben dependen tanto de factores personales, que los beneficios que se "venden" son solo "experiencias singulares". Sin embargo, las consecuencias negativas no son percibidas inmediatamente por quienes la consumen.

**Apunte para el debate.** ¿En qué circunstancias podrías usar respuestas de este tipo ante la oferta de una droga cualquiera?

### P25. Una de las siguientes afirmaciones no es correcta. ¿Cuál?

- A. La gente joven fuma cannabis para sacar mejores notas en las pruebas de destreza manual.**
- B. La gente joven bebe alcohol en las fiestas porque creen que les ayuda a superar su timidez.
- C. La gente joven normalmente fuma para sentirse parte del grupo.

#### Razones por las que la gente joven prueba las drogas.

Hay muchas razones por las que alguien puede probar una droga. La curiosidad y el deseo de transgredir son algunas de ellas. También existen razones psicológicas, como la creencia de que las drogas ayudan a resolver o a olvidar los problemas, que te hacen ser una persona más enérgica en tus decisiones, etc.

**Apunte para el debate.** Motivación para consumir drogas, diferencias entre efectos percibidos y consecuencias.

**P26. ¿Cuál de las siguientes señales puede indicar una dependencia del cannabis?**

A. Tener los ojos enrojecidos. / B. No dormir bien. / **C. Necesitar consumir cannabis constantemente para sentirse bien.**

**El hachís o la marihuana pueden crear dependencia psicosocial.**

Si tienes que consumir cannabis cada vez que quieres relajarte, sentirte a gusto, disfrutar de la música o estar con otras personas, puedes correr el riesgo de convertirte en dependiente. Una persona dependiente necesita ayuda y asesoramiento psicológico.

**Apunte para el debate.** Las consecuencias de la dependencia psíquica del cannabis son las mismas que las de las demás drogas.

**P27. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?**

- A. Es menos arriesgado fumar un porro que un cigarrillo.
- B. Fumar porros y fumar cigarrillos suele estar relacionado.
- C. Fumar porros es tan perjudicial como fumar tabaco.**

**No es menos dañino para el organismo fumar hachís que fumar cigarrillos.**

Puesto que al fumar cannabis (que, generalmente, se mezcla con tabaco) el humo se inhala más profundamente y se mantiene durante más tiempo en los pulmones que al fumar un cigarrillo, el daño que un porro puede causar equivale al daño causado por entre 3 y 5 cigarrillos. Además, la mayoría de la gente que fuma cannabis también fuma cigarrillos, por lo que aumenta el riesgo.

**Apunte para el debate.** El humo del cannabis, mezclado con el tabaco, generalmente se inhala con mayor profundidad y se mantiene durante más tiempo en los pulmones que el humo de los cigarrillos.

**P28. Álvaro dice: “Hoy todo me sale mal. ¿Y si me fumo un porro...?” ¿Cuál de las siguientes personas aconseja bien a Álvaro?**

- A. Pablo: ¡Pues claro que sí! ¡Se te olvidará todo!
- B. Jaime: ¿Pero qué dices? Te sentirás todavía peor.**
- C. Gonzalo: ¿Qué tal una copa?

**El cannabis no mejorará tu estado de ánimo cuando te sientas mal.**

El cannabis no puede resolver tus problemas. Solo puede hacer que los olvides durante unas horas. Además, es probable que el cannabis empeore la situación, ya que amplifica las emociones pero no puede convertir las emociones negativas en positivas. Las personas que se sientan tristes, sufran ansiedad o padezcan trastornos mentales no deberían consumir cannabis. Existe el riesgo de que el cannabis potencie los trastornos mentales, que en personas predispuestas pueden aflorar y desarrollarse por completo como consecuencia de su consumo.

**Apunte para el debate.** El cannabis no puede resolver ningún problema, potencia las emociones y no transforma los sentimientos negativos en positivos.

**P29. Solo una de las siguientes afirmaciones es correcta. ¿Cuál?**

- A. Es más fácil estar con gente si consumes cannabis.
- B. Las personas que consumen cannabis son gente libre y pacífica.
- C. Es más difícil conectar con la gente si consumes cannabis.**

**No te volverás más atractivo/a dentro del grupo por consumir cannabis.**

Si un grupo opina que tomar cannabis es “lo que se debe hacer”, puede que solo te acepten cuando lo consumes. La cuestión es si merece la pena formar parte de un grupo en el que tienes que estar colocado/a para sentirte a gusto. Aparte de esto, el cannabis puede hacer que la gente se centre en sí misma y no le interesen demasiado las demás personas. Normalmente, esto no resulta agradable para la gente que quiere conectar con otras personas.

**Apunte para el debate.** El cannabis tiene el efecto de hacer que te concentres en ti, sin mostrar interés por otras personas. Eso generalmente no agrada a la gente que quiere relacionarse con las demás personas.

**P30. Tu mejor amigo o amiga no se encuentra bien, y parece que sufre alucinaciones. Sabes que ha tomado un pastel de cannabis. ¿Qué puede estarle ocurriendo?**

- A. Que sufra una intoxicación de cannabis y necesite ayuda urgente.**
- B. Probablemente los huevos del pastel no eran frescos.

**Hace más daño comer o beber cannabis que fumarlo.**

Beber o comer cannabis produce unos efectos más fuertes que fumarlo, aunque esos efectos empiecen a sentirse más tarde (aproximadamente una hora). Su consumo por vía oral puede provocar alucinaciones con mayor frecuencia.

**Apunte para el debate.** Beber o comer cannabis tiene efectos más fuertes que fumarlo. La ingestión provoca alucinaciones con mayor frecuencia.

**P31. Sara ha notado que su chico parece distinto después de haber estado en una fiesta: está distante, muestra poco interés, tiene los ojos enrojecidos y su conversación es incoherente. ¿Cuál de las siguientes explicaciones es más probable?**

- A. Que haya fumado cannabis.** / B. Que haya encontrado a otra chica. / C. Que le hayan dado malas noticias. / D. Que haya suspendido un examen.

**El cannabis no aumenta las posibilidades de ligar.**

Hay que cuestionar el poder de seducción que aporta el consumo de cannabis. En primer lugar, los ojos se enrojecen, lo cual puede no resultar muy atractivo. Además, bajo los efectos del cannabis se pueden decir cosas sin sentido o volverse introvertido. En ese estado cuesta más comunicarse con las demás personas, por lo que entablar una relación también puede resultar más difícil.

**Apunte para el debate.** Fumar cannabis puede hacer menos atractiva a la persona, debido a los cambios físicos y emocionales.

**P32. ¿Cuál de estas afirmaciones sobre el cannabis es correcta?**

- A. Fumar cannabis está relacionado con un modo de vida alternativo.
- B. El cannabis es un producto orgánico y ecológico.
- C. El consumo de cannabis encaja en un marco de valores y normas anticonsumistas.
- D. Todas las respuestas son incorrectas.**

**Todas las respuestas son incorrectas.**

Estas afirmaciones representan la política de marketing promovida por la industria del cannabis, un potente negocio de semillas y otros productos cuyas técnicas de marketing tienen la misma importancia que en la industria del alcohol y del tabaco.

**Apunte para el debate.** ¿Qué lugar tendría el comercio del cannabis dentro de tus ideales, sueños y valores como joven?

**P33. Fumar cannabis es una forma segura de consumir drogas. ¿Verdadero o falso?**

- A. Verdadero / **B. Falso**

**Es una leyenda urbana o un malentendido que el consumo de cannabis sea seguro.**

Al igual que con el alcohol, el 10 % de las personas que consumen cannabis se convierten en consumidores crónicos que realizan usos problemáticos e incluso pueden padecer dependencia psicosocial. Hay, además, algunas personas que tienen una predisposición a la psicosis y que sobrepasan su límite al consumir cannabis (o ciertas setas alucinógenas u otras drogas), pudiendo tener una reacción psicótica grave. Por ello, no se puede decir que sea "seguro".

**Apunte para el debate.** ¿Dónde marcas el límite de si algo es seguro o peligroso?

**P34. ¿Las personas que consumen cannabis regularmente suelen tener los mejores expedientes académicos?**

- A. Sí / **B. No**

**El consumo habitual de cannabis, especialmente durante la adolescencia, puede asociarse con un menor rendimiento académico.**

Una de las consecuencias del consumo crónico de cannabis es la disminución de las capacidades para resolver problemas complejos. Esa puede ser la explicación de las dificultades académicas señaladas.

**Apunte para el debate.** ¿De dónde proceden los mitos sociales, malentendidos y leyendas sobre el cannabis y otras drogas?

# BIBLIOGRAFÍA

1. Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of schoolbased drug prevention programmes. A systematic review. Addictive Behaviors [Ingredientes eficaces de los programas escolares de prevención de las drogodependencias. Revisión sistemática. Conductas Adictivas.] 27: 1009-1023.  
  
Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. Drug Education [Prevención de las drogodependencias en la escuela conducida por pares y personas adultas: comparación meta-analítica. Educación sobre Drogas] 32: 107-119.  
  
Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. Drugs: Education Prevention Policy [Tres décadas de investigación sobre la prevención de las drogodependencias. Drogas: Política de prevención educativa] 10: 7-20.
2. Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling [Disuasión del inicio del consumo de tabaco durante la infancia: conocimiento de los efectos psicológicos inmediatos y superación de la presión de los/as iguales, la presión de los medios, y los padres y las madres como modelo de comportamiento]. Journal of Applied Social Psychology 8: 126-135.  
  
McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA y Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention [Estudio piloto de prevención del abuso de tabaco, alcohol y drogas.]. American Journal of Public Health 70: 719-721.  
  
Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA y Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention [Modificación del comportamiento relacionado con el consumo de tabaco en adolescentes: una intervención en medio escolar]. American Journal of Public Health 70: 722-725.
3. Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis [Programas escolares de prevención de las drogodependencias en adolescentes: meta-análisis de 1998]. J Prim Prev 2000;20(4):275-335.
4. Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula [Once components de los currículum eficaces de prevención del abuso de drogas.]. Journal of School Health, 65(10), 420-425.
5. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview [Desarrollo y difusión de la educación en materia de las Habilidades para la vida: visión general]. Ginebra: División de Salud Mental, OMS; 1994.
6. Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. Addict Behav [Prevención del abuso de drogas en el ámbito escolar: enfoques de mejora social y de las habilidades dirigidos a factores etiológicos individuales. Conductas Adictivas], 2000;25(6):887-897.  
  
Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. Health Educ Behav [Formación del profesorado como proceso de cambio conductual: principios y resultados de un estudio longitudinal. Comp. Educ. Salud] 2000;27(1):64-81.
7. Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention [Prevención del consumo de sustancias psicoactivas: revisión seleccionada de lo que funciona en el área de la prevención]. Organización Mundial de la Salud, 2002 Ginebra. ISBN 92 4 159042 4
8. Organización Mundial de la Salud. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health [Educación en Habilidades para la vida para niñas, niños y adolescentes en el ámbito escolar. Programa de salud mental]. 1993 Ginebra.  
  
Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention [Prevención del consumo de sustancias psicoactivas: revisión seleccionada de lo que funciona en el área de la prevención]. Organización Mundial de la Salud, 2002 Ginebra. ISBN 92 4 159042 4

Departamento de Sanidad y Servicios Humanos de EE.UU., Institutos Nacionales de Sanidad (NIH), Instituto Nacional contra el Abuso de las Drogas. Preventing drug use among children and adolescents. A research based guide for parents, educators and community leaders [Prevención

del consumo de drogas entre niños y adolescentes. Guía para padres, madres, profesorado y líderes de la comunidad, basada en la investigación]. Segunda edición, 2003. Publicación de los NIH n°. 04-4212(A)

9. Sussman et al. The motivation, skills, and decision making model of "drug-abuse" prevention. Substance abuse and misuse [Modelo de toma de decisiones, habilidades y motivación de la prevención del "abuso de drogas". Uso incorrecto y abuso de las sustancias]. 2004. 39,10-12: 1971-2016
10. Organización Mundial de la Salud (1994). Life-skill education in schools, parts 1 and 2 [Educación en materia de las Habilidades para la vida en el ámbito escolar, partes 1 y 2]. Ginebra: OMS.
11. Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities [Consumo intensivo de alcohol y alumnado universitario: investigación sobre la capacidad para la resolución de problemas sociales]. Mayo/Junio 2004. Journal of College Pupil Development. Disponible en: [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3752/is\\_200405/ai\\_n9363055/pg\\_2](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2).



## Webgrafía

[www.eudap.net](http://www.eudap.net)

[Unplugged.edex.es](http://Unplugged.edex.es)

[www.habilidadesparalavida.net](http://www.habilidadesparalavida.net)

[escuela.habilidadesparalavida.net](http://escuela.habilidadesparalavida.net)





# UNPLUGGED

## Educación sobre drogas

Unplugged es un programa de prevención escolar del abuso de drogas basado en la evidencia, dirigido a escolares de 12 a 14 años. Promueve el desarrollo de competencias para afrontar en las mejores condiciones las influencias sociales que favorecen el consumo adolescente de drogas. A tal fin, despliega sus contenidos en 12 sesiones, agrupadas en tres áreas: habilidades para la vida, información sobre las drogas y cuestionamiento de la percepción normativa.

Unplugged es fruto del trabajo colaborativo de ocho organizaciones de la Unión Europea, Fundación EDEX entre ellas. La evaluación de su aplicación ha puesto de manifiesto la eficacia del programa, y así lo recoge Xchange, el registro online de prevención basada en la evidencia del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (<http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>), que le concede su máxima valoración: "Beneficioso".



Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS