

Unplugged

EDUCACIÓN SOBRE DROGAS



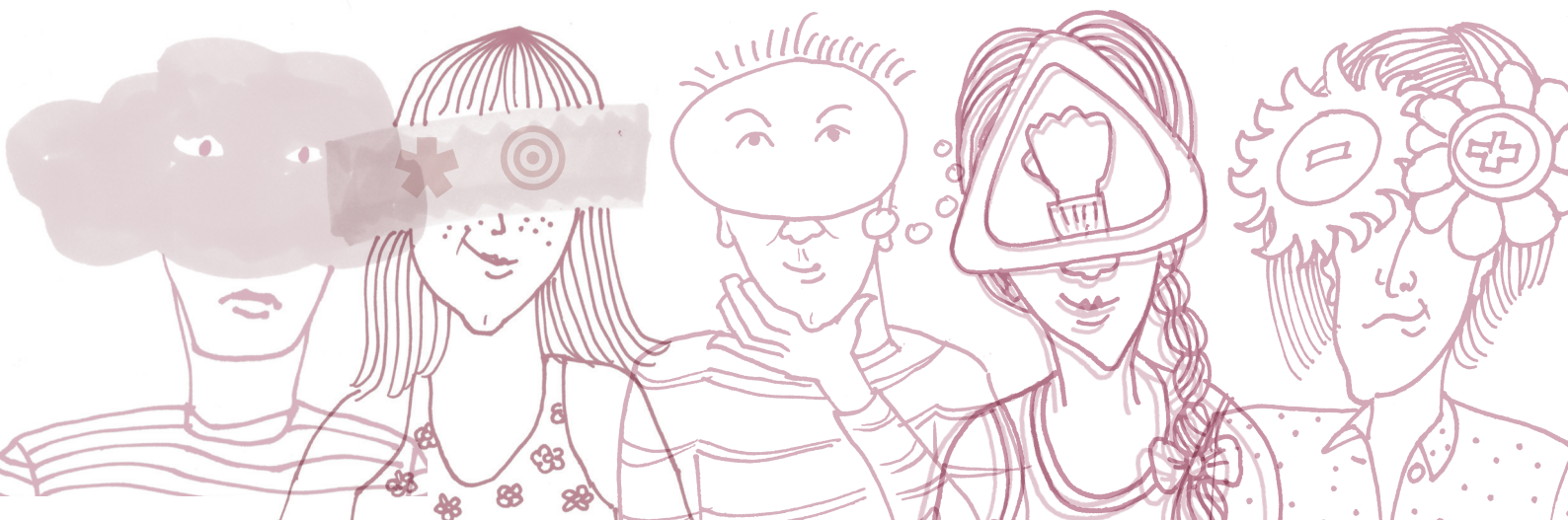
MANUAL DEL
PROFESORADO





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.

© 2007-2019, OED, Turín, EU-Dap trial

Traducción y revisión: Fundación EDEX

ISBN:978-84-9726-378-8 D.L.: BI-2001-2018

x. 2014100201

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.



Unplugged es un resultado de EU-Dap, un proyecto cofinanciado por la Comisión Europea (subvención nº SPC 2002376, Programa de Salud Pública Comunitaria 2002 y subvención nº SPC 2005312, Programa de Acción Comunitaria en el campo de la Salud Pública 2003-2008). La publicación refleja las opiniones de sus autores y la Comisión no se responsabiliza del uso que pudiera hacerse de la información aquí contenida.

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).



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.

Contacto: Indautxu 9, 48011 Bilbao • Tlf.: 94 442 57 84

Web: www.edex.es • e-mail: edex@edex.es • @FundacionEDEX

Unplugged ha obtenido por parte de EDDRA (sistema de registro de buenas prácticas en prevención del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías) la máxima puntuación: nivel 3. Además, en Xchange, el registro online de prevención basada en la evidencia del mismo Observatorio (<http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>), es uno de los programas que reciben la máxima valoración: “Beneficial”.

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 son drogas que en esta etapa pueden haber probado ya. El cannabis y otras drogas ilegales también están pasando a formar parte de su mundo de experiencias. 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. Este es el motivo por el que la información se integra en las sesiones junto con las habilidades personales y sociales.

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 de este tipo. 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 encarecidamente la aplicación de las 12 sesiones que forman la versión completa 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. La introducción a este Manual del profesorado 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. Hemos procurado que las orientaciones que le facilitamos para la dinamización de dichas sesiones sean concretas y detalladas.

¡Buena suerte con Unplugged!

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| Introducción | 5 |
| Eu-Dap, prevención de las adicciones | 6 |
| Prevención basada en la evidencia científica..... | 6 |
| ¿Qué es Unplugged?..... | 6 |
| Efectividad de Unplugged | 6 |
| Unplugged como parte de una política escolar de prevención de adicciones... | 7 |
| Habilidades para la vida y prevención de las adicciones..... | 7 |
| Orientaciones pedagógicas..... | 8 |
| Componentes de Unplugged..... | 10 |
| Desarrollo de las sesiones | 10 |
| Formación del profesorado..... | 10 |
| Los materiales de apoyo..... | 11 |
| Primera parte: Desarrollo de las sesiones | 13 |
| Sesión 1: ¿Qué es Unplugged? | 14 |
| Sesión 2: Dentro o fuera del grupo..... | 16 |
| Sesión 3: Alcohol: riesgos y protección..... | 18 |
| Sesión 4: ¿Será como tú crees? | 20 |
| Sesión 5: ¿Qué esperar del tabaco? | 22 |
| Sesión 6: Con voz propia | 24 |
| Sesión 7: Afirmarse frente a la presión | 26 |
| Sesión 8: ¡A escena! | 28 |
| Sesión 9: Saber más, arriesgar menos..... | 30 |
| Sesión 10: Estrategias para afrontar dificultades..... | 32 |
| Sesión 11: Resolver problemas y tomar decisiones..... | 34 |
| Sesión 12: Establecer objetivos..... | 36 |
| Segunda parte: Anexos | 39 |
| Anexo 1: Orientaciones sobre las dramatizaciones | 41 |
| Anexo 2: Juegos para dinámicas grupales | 43 |
| Anexo 3: Información sobre las drogas | 46 |
| Anexo 4: Preguntas sobre las drogas para la sesión 9 | 50 |
| Bibliografía | 57 |
| Webgrafía | 59 |
| Otros programas preventivos de Fundación EDEX | 59 |



Introducción

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.¹

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,² y mejorar su conocimiento sobre las drogas y sus riesgos para la salud. La mayoría de los programas de educación en Habilidades para la vida se enmarcan en este Modelo de Influencia Social Integral.

Los primeros programas evaluados de prevención de adicciones se basaban en el supuesto de que chicos y chicas en edad adolescente se abstienen de fumar o consumir otras drogas si se les facilita información adecuada sobre sus efectos nocivos. Posteriormente se descubrió que estos esfuerzos no afectan a las actitudes ni al comportamiento real.³ Reconociendo las limitaciones de las iniciativas basadas únicamente en la provisión de información, se desarrollaron otras estrategias que no siempre se han visto respaldadas por la evidencia científica.⁴

¿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 la versión actual de Unplugged se tuvieron en cuenta los resultados de la evaluación realizada en los países anteriormente 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.⁵ Si bien recomendamos encarecidamente la aplicación de las 12 sesiones que forman la versión completa 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.
- 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.⁶

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 los meses de 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.

Unplugged como parte de una política escolar de prevención de adicciones

Los centros escolares son entornos apropiados para la prevención del abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales. El principal motivo es que la escuela ofrece la manera más eficaz y sistemática de llegar a un número significativo de estudiantes cada año. En segundo lugar, el profesorado puede abordar la prevención a una edad temprana, antes de que se hayan establecido creencias sólidas sobre el consumo de drogas. Finalmente, puede utilizarse el propio currículo general del centro escolar como parte de una estrategia preventiva. Por ejemplo, un clima escolar positivo puede ser un factor de protección ante el abuso de las drogas.

Unplugged puede complementarse con una política preventiva sobre las drogas en el centro escolar. El programa debería ser coherente con otras intervenciones y encajar en la política general del centro en relación con la educación para la salud y la prevención de las adicciones. Para el caso de que Unplugged fuera la primera iniciativa del centro escolar en lo referente a la prevención de las adicciones, convendría desarrollar en el mismo una política sobre las drogas que incluyera componentes tales como:

- Una declaración sobre la prevención que explique los motivos por los que se considera relevante en el proceso de escolarización del alumnado.
- Normas relativas al consumo por parte del alumnado, el personal del centro y las visitas en el recinto escolar, en los vehículos escolares y en las actividades promovidas por el centro fuera de las instalaciones escolares.
- Prohibición de la publicidad del alcohol, tabaco y fármacos en los edificios, las actividades y las publicaciones del centro escolar.
- El requisito de que todo el alumnado desarrolle habilidades y conocimientos que contribuyan a prevenir el consumo de drogas.
- Disposiciones para que el alumnado y todo el personal del centro escolar tengan acceso a programas de ayuda para dejar de consumir alcohol, tabaco y otras drogas.
- Procedimientos para comunicar la política del centro escolar al alumnado, al personal, a las familias, a las

visitas y a la comunidad, así como para la supervisión de su cumplimiento.

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 que pueden desarrollarse a través de programas basados en el Modelo de Influencia Social Integral. 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.⁷ 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, etc.

Manejo de emociones y sentimientos

Reconocimiento de las emociones propias y las de las demás personas. Ser conscientes de cómo las emociones in-

fluyen 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. Hacer frente al estrés es reconocer las fuentes que lo generan, valorar cómo nos afectan y actuar para controlar nuestros niveles. Esto puede significar emprender una acción para reducir las fuentes de estrés (por ejemplo, cambiando nuestro entorno físico o tipo de vida), así como aprender a relajarnos, de modo que las tensiones creadas por un estrés no evitable no causen problemas de salud.

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 identificar 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 promoción de 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.⁸

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. Ésta es la contribución y responsabilidad de alumnos y alumnas. 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 prefiere 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 éstos 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 ésta 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, a veces con un lenguaje provocador. Puede escribirlo en la pizarra y utilizarlo como un anuncio o como título de trabajo, para dejar claro a sus colegas lo que está haciendo durante estas sesiones de Unplugged.

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. En la mayoría de las sesiones enunciaremos tres objetivos.

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

Esta parte contiene el 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. Y puede dar una pista de sus actividades al resto del equipo docente o a las familias interesadas.

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. La persona responsable de la formación se centra en cuestiones de actitud y estilo. 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. Podría decirse que en tales ejercicios el profesorado a menudo ocupa el lugar del alumnado.

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 Unplugged.

Profundización (II)

Duración: Profundización (I) más 25 horas de formación online.

Contenidos

- “Prevención, con ‘P’ de personas” (en el marco de la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida)

- 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.

Contenidos

- Transcurso. Un espacio 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.

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 InfoDrogApp, una aplicación para dispositivos móviles que puede descargarse de manera gratuita.

TABLA DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LAS SESIONES

Como ya hemos dicho, recomendamos encarecidamente la aplicación de las 12 sesiones que forman la versión completa 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 | ¿Qué es Unplugged? | 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 | Dentro o fuera del grupo | Juego de situación, debate plenario, juego | Aclaración de las influencias del grupo y las expectativas del grupo | Habilidades interpersonales |
| 3 | Alcohol: riesgos y protección | 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 | ¿Será como tú crees? | 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 | ¿Qué esperar del tabaco? | 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 | Con voz propia | Juego, debate plenario, trabajo en grupo | Comunicación adecuada de las emociones, distinción entre la comunicación verbal y no verbal | Habilidades intrapersonales |
| 7 | Afirmarse frente a la presión | Debate plenario, trabajo en grupo, dramatización | Fomento de la seguridad en sí mismo/a y el respeto a las personas | Habilidades interpersonales |
| 8 | ¡A escena! | Dramatización, juego, debate plenario | Hacer y recibir cumplidos, práctica y reflexión sobre el establecimiento de contacto con las demás personas | Habilidades intrapersonales |
| 9 | Saber más, arriesgar menos | Trabajo en grupo, test | Información sobre los efectos del consumo de drogas | Información y actitudes |
| 10 | Estrategias para afrontar dificultades | Presentación, debate plenario, trabajo en grupo | Expresión de los sentimientos negativos, hacer frente a las dificultades | Habilidades intrapersonales |
| 11 | Resolver problemas y tomar decisiones | Presentación, debate plenario, trabajo en grupo | Resolución estructurada de problemas, fomento del pensamiento creativo y del autocontrol | Habilidades interpersonales |
| 12 | Establecer objetivos | Juego, trabajo en grupo, debate plenario | Distinción entre objetivos a corto y a largo plazo. Valoración sobre el programa | Habilidades interpersonales |



Desarrollo de las sesiones

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 Unplugged (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.

Éste 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 sólo de usted y del Cuaderno de trabajo, sino principalmente de sus iguales. Ése 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. Pídale 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. Recuérdeles,

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.

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 miembros. Si quieres que el grupo te acepte, tendrás que adoptar dichas normas.

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.⁹

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 insanos.

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;
- 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. 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, fumar, 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. 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?

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 periodo 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.