



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA  
MINISTERIO DE GOBIERNO



**UNODC**  
Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito



**CONALTID**  
Consejo Nacional de Lucha contra  
el Tráfico Ilícito de Drogas  
SECRETARÍA DE COORDINACIÓN



# MANUAL PARA DOCENTES SECUNDARIA

## Prevención del uso indebido de drogas

BOLIVIA - 2015



UNIÓN EUROPEA

Las siguientes instituciones contribuyeron a la producción del presente material didáctico:

**Gobierno del Estado Plurinacional de Bolivia:**

Ministerio de Gobierno

Consejo Nacional de Lucha contra el Tráfico Ilícito de Drogas (CONALTID)

**Delegación de la Unión Europea en Bolivia**

**Organización de las Naciones Unidas:**

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC)

**Manual para Docentes de Secundaria  
Prevención del Uso Indebido de Drogas**

Este material educativo ha sido elaborado en el marco del Contrato de subvención DCI – ALA / 2014 / 342 – 302, el “Plan Nacional de Reducción de la Demanda de Drogas en Bolivia (2013-2017)” del Estado Plurinacional de Bolivia y el Programa País para Bolivia (2010-2015), suscrito por el Ministerio de Gobierno y la UNODC; los resultados exitosos, lecciones aprendidas y materiales educativos del Proyecto “Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39” (2007-2014); las Convenciones sobre el problema mundial de las drogas de la Organización de las Naciones Unidas; y las buenas prácticas y estándares internacionales de prevención de la UNODC.

**Elaboración y Coordinación:**

Arturo Javier Moscoso Paredes

Olga Marcelina Titto Beltrán

**Diseño portada:**

Grober Copa Callisaya

**Diseño y diagramación:**

Juan Alvarez Laura

**Revisión de texto:**

Sergio Ibañez Salinas

Adriana Peñaloza Villavicencio

**Impreso en:**

Editorial Quatro Hnos. (editorialquatrohnos@gmail.com)

Bolivia 2015

*“La presente publicación ha sido elaborada con la asistencia de la Unión Europea. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) en Bolivia y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea”.*

# **MANUAL PARA DOCENTES SECUNDARIA**

## **Prevención del uso indebido de drogas**

BOLIVIA - 2015



# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO I: USO INDEBIDO DE DROGAS EN EL NIVEL SECUNDARIO</b>	<b>7</b>
1.1 CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES DE LA ADOLESCENCIA	9
1.1.1 La preadolescencia	9
1.1.2 La Adolescencia	11
1.2 EL CONSUMO INDEBIDO DE DROGAS EN LA ADOLESCENCIA	14
1.3 FACTORES DE RIESGO PARA EL CONSUMO DE DROGAS EN LA ADOLESCENCIA	18
<b>CAPÍTULO II: PREVENCIÓN EDUCATIVA DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN SECUNDARIA</b>	<b>21</b>
2.1 IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN EL NIVEL SECUNDARIO	23
2.2 ROL DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS	25
2.2.1 Roles específicos del nivel secundario en la Prevención del Uso Indebido de Drogas	26
2.2.2 Otros roles del nivel secundario en la prevención	27
2.3 EL/LA DOCENTE COMO AGENTE DE PREVENCIÓN	29
2.3.1 Rol del/la docente de secundaria	29
2.3.2 Objetivos preventivos del/la docente de secundaria	31
2.3.3 Acciones preventivas del/la docente de secundaria	31
2.4 IDENTIFICACIÓN DE CASOS DE CONSUMO DE DROGAS EN EL NIVEL SECUNDARIO	33
2.4.1 Indicadores de consumo de drogas	33
2.4.2 ¿Qué hacer ante situaciones de consumo de drogas?	34
2.5 HABILIDADES PARA LA VIDA UN ENFOQUE PREVENTIVO PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA	35
2.5.1 Fundamentos del enfoque preventivo de Habilidades para la Vida	36
2.5.2 Experiencias desarrolladas con el enfoque de Habilidades para la Vida	36
2.5.3 El enfoque de Habilidades para la Vida en el nivel secundario	37
2.5.4 Habilidades para la vida a desarrollar en el nivel secundario	37
<b>CAPÍTULO III: ESTRATEGIAS PREVENTIVAS EN AULA SOBRE EL USO INDEBIDO DE DROGAS</b>	<b>39</b>
3.1. MODALIDADES DE PREVENCIÓN EN AULA	41
3.2 FORMAS DE ABORDAJE DE LA PREVENCIÓN EN LA MODALIDAD EXPLÍCITA	43
3.3 CONTENIDOS DE PREVENCIÓN EN AULA	45
3.4 RECOMENDACIONES PARA EL ABORDAJE DE LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN AULA	47
3.5 ESTRATEGIAS Y RECURSOS PEDAGÓGICOS PARA ABORDAR LA PREVENCIÓN EN AULA	49
3.5.1 Fichas Didácticas	49
3.5.2 Cuentos	50
3.5.3 Teatro y dramatizaciones	51
3.6 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE PREVENCIÓN EN AULA	52
1 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS CON CONTENIDOS DE PREVENCIÓN ESPECÍFICA	53
1.1 ¿Cuánto sabemos sobre drogas?	53
1.2 Respira Profundo	56
1.3 La cantidad de alcohol en las bebidas	58
1.4 Mitos sobre el consumo de tabaco (1ra parte)	61
1.5 Mitos sobre el consumo de tabaco (2da parte)	63
1.6 Si bebes no conduzcas	66
1.7 ¿Vale la Pena Fumar?	68
1.8 Nos Preparamos para Festejar el Carnaval	70

1.9 ¿Cuál es el Mensaje?	73
1.10 Ambientes Protectores de las Adicciones	76
1.11 ¿Cómo Afecta la Droga a Nuestro Organismo?	80
1.12 Lo que ¡Tú! Sabes y ¡Yo! No Sé del Alcohol	81
1.13 Tabaco ¿Yo?	82
1.14 La salud y el Consumo de Drogas (Formación de criterios sobre el consumo de drogas)	83
1.15 Panel Progresivo (Formación de criterios sobre el consumo de drogas)	85
1.16 Análisis de Prensa (Formación de criterios sobre el consumo de drogas)	88
1.17 Qué saben los/as estudiantes sobre el Alcohol	91
2 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS CON CONTENIDOS DE PREVENCIÓN INESPECÍFICA	92
2.1 ¿Cómo Solucionamos Situaciones Conflictivas?	92
2.2 ¿Cómo tomo una Decisión?	95
2.3 Resolvemos Situaciones Problemáticas	98
2.4 ¡Menudo Problema! (Toma de decisiones y resolución de problemas)	102
2.5 Las Consecuencias de una Buena Decisión	106
2.6 Estudiamos un Problema en Grupo (Toma de decisiones y resolución de conflictos)	109
2.7 Habilidades para la Vida (Toma de decisiones)	112
2.8 ¡Qué Dilema! (Asunción de responsabilidades)	114
2.9 Defendamos la Salud (Autonomía y responsabilidad)	117
2.10 Aprovechando el Tiempo Libre	119
2.11 El Círculo del Tiempo (Adecuado uso del tiempo)	121
2.12 Plan de Vida	123
2.13 Visión de Futuro (Proyecto de vida)	124
2.14 ¿A Quiénes Admiro? (Proyecto de vida)	126
2.15 ¿Soy Asertivo, Asertiva?	128
2.16 La Amistad (Comunicación asertiva)	131
2.17 Lo Veo, lo Escucho, lo Entiendo (Comunicación eficaz)	134
2.18 Cómo Decir ¡No! (Manejo de la presión de grupo)	137
2.19 Tipos de Presión de Grupo (Manejo de presión de grupo)	139
2.20 Cómo Remendar un Corazón Herido (Autoestima)	142
2.21 Poetas de la Amistad	145
2.22 Capacitarse para Superarse	147
2.23 Resiliencia	149
2.24 Armando el "Boroglobo" (Liderazgo)	152
2.25 ¿Cuál es el Mensaje? (Pensamiento crítico y reflexivo)	154
2.26 ¿Qué Necesito? (Pensamiento crítico)	156
2.27 ¡Consume! (Pensamiento crítico)	160
2.28 Compartiendo información sobre estilos de vida saludable (1ra. parte)	162
2.29 Compartiendo información sobre estilos de vida saludable (2da. parte)	163
2.30 Estilos de Vida y Salud	165
2.31 Estilos de Vida y Publicidad	167
2.32 Explorando Emociones (Gestión de emociones)	176
2.33 Proyectando el Futuro (Autoconocimiento)	178
2.34 Los Cuatro Dedos (Gestión de emociones)	180
2.35 Un Abrazo por Escrito (Gestión de emociones y Autoestima)	182
2.36 ¿Qué Sé De Ti? (Autoconocimiento y Autoestima)	183
2.37 Aceptar Mis Debilidades (Autoconocimiento y Autoestima)	184
2.38 El Juego de las Alabanzas (Autoestima)	185

# **PRESENTACIÓN**

*El consumo de drogas, tanto legales como ilegales, está muy presente en nuestra sociedad, y se ha convertido en un serio problema de salud pública, que está generando consecuencias negativas no sólo en el ámbito individual de quien consume, sino también a nivel familiar y de la sociedad en su conjunto.*

*Ante esta situación la Secretaría de Coordinación del Consejo Nacional contra el Tráfico Ilícito de Drogas (SC-CONALTID) a través de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), con el apoyo de la Unión Europea, implementa un proyecto de prevención del consumo de drogas en cuatro municipios del país (La Paz, Oruro, Cochabamba y Santa Cruz), dirigido a estudiantes; incluye la capacitación de maestros y el involucramiento a padres y madres de familia, y la producción de materiales de apoyo.*

*El presente material educativo es parte de estos esfuerzos, y ha sido elaborado e impreso en el marco del Contrato de Subvención DCI – ALA / 2014 / 342 – 302 del proyecto “Prevención del uso indebido de drogas en las comunidades educativas de Bolivia”.*

*El mencionado proyecto se inscribe en la Estrategia Nacional de Lucha contra el Narcotráfico y Reducción de Cultivos Excedentarios de Coca (2011-2015) y el Plan Nacional de Reducción de la Demanda de Drogas en Bolivia (2013-2017) del Estado Plurinacional de Bolivia; las Convenciones de Políticas Antidrogas de la Organización de las Naciones Unidas y los Estándares Internacionales de Prevención de la UNODC (2013).*

*Las actividades principales de este proyecto son: el establecimiento de alianzas estratégicas interinstitucionales; la implementación de talleres de capacitación para docentes y padres de familia, en un enfoque de construcción colectiva del conocimiento; el desarrollo de procesos de supervisión y seguimiento a los docentes en su práctica pedagógica de aula; la producción de materiales impresos y audiovisuales didácticos; y, la incorporación de contenidos de prevención del uso indebido de drogas y las habilidades sociales para la vida, en el currículum escolar y de aula.*

*Se espera que durante el desarrollo de este proyecto se cumpla el objetivo de “contribuir a frenar los índices de prevalencia del uso indebido de drogas con enfoque de habilidades sociales para la vida, en los ámbitos escolar, familiar y comunitario, a través de la implementación de procesos educativos de información, concienciación, capacitación y movilización de la población contra el consumo de drogas”.*

Secretaría de Coordinación  
CONALTID



# **CAPÍTULO I: USO INDEBIDO DE DROGAS EN EL NIVEL SECUNDARIO**



## 1.1 CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES DE LA ADOLESCENCIA

Los/las docentes de secundaria que trabajan con estudiantes de 12 a 18 años de edad, una etapa conocida como etapa de la adolescencia, conocen los riesgos de consumo de drogas y adicciones a las que está expuesta esta población; asimismo conocen los factores de protección que deben fortalecer desde las disciplinas que imparten. Esta temática ha sido objeto de análisis en el manual "Problemática de las drogas. Orientaciones generales".

Con el propósito de comprender las motivaciones que explican el comportamiento de alto riesgo de los/las adolescentes, siendo uno de ellos el consumo de drogas, y diseñar estrategias educativas apropiadas de intervención, es importante revisar las características de desarrollo y comportamiento de la adolescencia.

Se considera que la adolescencia en las mujeres se inicia aproximadamente a los 12 años de edad, y en los varones a los 13 años. Este es el momento de inicio del periodo de la pubertad.

La adolescencia es la etapa en que el individuo deja de ser niño, sin haber alcanzado aún la madurez del adulto. Es una etapa de transición compleja y difícil, que el/la adolescente debe superar para alcanzar la edad adulta.

En la adolescencia se distinguen dos sub etapas:

- Pre-adolescencia (pubertad).
- Adolescencia.

### 1.1.1 La preadolescencia

La preadolescencia denominada también pubertad, es un proceso en el que se forma la madurez física, mental y sexual de la persona y se desarrollan las características de un género concreto.

La preadolescencia se extiende por tres o cuatro años, al término de los cuales el niño y la niña sufre grandes transformaciones con cambios físicos en su aspecto exterior, forma corporal, crecimiento y desarrollo de los órganos sexuales que le habilitan para la reproducción.

En general, los cambios físicos son acompañados de importantes cambios psicológicos, así como de nuevos roles a nivel social y familiar. Así, en unos casos los/las preadolescentes presentan manifestaciones de cambios de humor, trastornos internos y de rebeldía; mientras que en otros casos esta etapa de transición es relativamente normal, tranquila y sin contratiempos.

Durante la pubertad se presentan cambios hormonales que cambian totalmente a la persona. Los preadolescentes se sienten distintos y cambian su comportamiento por dichos cambios. Esto incide directamente en sus emociones y en sus conductas.<sup>1</sup>

A continuación, se describen las características de los cambios físicos, cognitivos, psicológicos y otros que se presentan durante el período de la preadolescencia o pubertad:

### **Desarrollo físico**

Debido a que en la preadolescencia o pubertad se produce una intensa actividad hormonal, se intensifica el desarrollo físico. En las mujeres aparece la primera menstruación o menarquía y en los varones la primera eyaculación, en ambos sexos aparece el vello púbico. Asimismo se presenta un acelerado aumento de estatura, incremento de peso, aparición de caracteres sexuales secundarios, por ejemplo en las mujeres se desarrollan los senos, las caderas, etc.; mientras que en los varones se desarrolla la fuerza física, se ensancha la espalda, cambia de voz, aparece la pilosidad en el rostro (bigote y barba), etc.

### **Desarrollo cognitivo**

Los/las preadolescentes ya no confunden lo real con lo imaginario; usan con mayor facilidad los procedimientos lógicos analíticos y de síntesis (descubre el juego del pensamiento); inician el desarrollo del espíritu crítico; son capaces de discutir para probar su capacidad, aunque en ocasiones son fantasiosos/as; tienen la capacidad de proyectarse hacia el porvenir, aunque a veces evaden la realidad.

### **Desarrollo afectivo**

El/la preadolescente experimenta sus emociones y sentimientos con gran intensidad, lo que usualmente genera desproporción entre el sentimiento y la expresión de ese sentimiento; las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos y gritos extemporáneos. El/la preadolescente pasa con gran facilidad de la agresividad a la timidez o tranquilidad.

### **Desarrollo social**

Aunque la tendencia de los/las adolescentes hacia la emancipación de sus padres es creciente, existe una búsqueda de la protección en ellos, lo que muchas veces se traduce en la incomprensión mutua. Está muy presente la necesidad de valorarse, de afirmarse, de pertenecer a un grupo y de sentirse aceptado/a y reconocido/a por su entorno. Su interés predominante son las diversiones, el deporte, etc.

El/la preadolescente se encamina de la heteronomía a la autonomía, y en este proceso influye mucho la familia, dependiendo de esta influencia el/la preadolescente será capaz de fijar sus propias metas y objetivos.

<sup>1</sup> Elisardo Becoña Iglesias: Bases científicas de la prevención de las drogodependencias, 2002.

El desarrollo de la sexualidad se manifiesta con una creciente separación entre varones y mujeres, aunque hay una gran curiosidad por todo lo relacionado con la sexualidad.

### 1.1.2 La Adolescencia

La adolescencia se desarrolla en un lapso aproximado de tres años (16 a 18 años de edad), también es conocida como la edad de la fantasía porque el/la adolescente sueña con los ojos abiertos, y siente que el mundo real no le ofrece oportunidades ni le proporciona lo suficiente para sus desmedidas necesidades de sentir.

La adolescencia es también la edad de los ideales que constituyen un sistema de valores, que una vez identificados, la mayoría de los/las adolescentes tratan de conquistarlos para sí y para los demás; aunque este hecho depende de la formación recibida en la familia. Durante la adolescencia se produce el desarrollo cognitivo, motivacional, afectivo, social, sexual y moral, cuyas características se describen a continuación:

#### Desarrollo Cognitivo

En el marco de las etapas del desarrollo cognitivo planteadas por el psicopedagogo Jean Piaget, los/las adolescentes corresponden a la etapa de las operaciones formales, donde madura el pensamiento lógico formal. Así, su pensamiento es más objetivo y racional.

El/la adolescente comienza a pensar abstrayendo las circunstancias presentes y a elaborar teorías. Es capaz de racionalizar de un modo hipotético deductivo, y de llegar a conclusiones que pueden contradecir los datos de la experiencia.

#### Desarrollo motivacional

Sobresalen las siguientes motivaciones:

- **Necesidad de seguridad:** Se funda en un sentimiento de certeza en su mundo interno

(estima de sí mismo, sus habilidades, su valor intrínseco, su equilibrio emocional y su integridad física) y en un sentimiento de certeza en el mundo externo (económica, status en la familia y en el grupo). Sin embargo, el/la adolescente también puede sufrir sentimientos de inseguridad debido a los cambios fisiológicos que experimenta, la confusión emocional o la falta de confianza en sus propios juicios y decisiones.

- **Necesidad de independencia:** Más que una existencia separada y autosuficiencia económica de la familia, significa sobre todo la necesidad de una independencia emocional, intelectual, volitiva y de libertad de acción. Se trata de una necesidad de afirmación de sí mismo/a.
- **Necesidad de experiencia:** Dado que el desarrollo y la maduración, en todos sus aspectos, son dependientes de la experiencia, esta necesidad se manifiesta claramente en las actividades "vicarias" (TV, radio, conversación, cine, lecturas, juegos, deportes). Esta misma necesidad de experiencia empuja a los adolescentes a involucrarse en actividades que no son recomendables como el consumo de drogas, la pertenencia a pandillas juveniles o acciones vandálicas y delincuenciales.
- **Necesidad de afecto:** Sentir y expresar ternura, admiración y aprobación. Asimismo, sentir afecto de su familia, docentes y compañeros de la escuela y por las personas de su entorno.
- **Necesidad de integración:** Es un deseo inviolable y de valor personal de aceptación por la familia, los amigos, la escuela y las personas de su entorno. Como consecuencia refuerza su identidad.

#### Desarrollo afectivo

La sensibilidad del/la adolescente se incrementa en intensidad, amplitud y profundidad. Esta sensibilidad se manifiesta en rebeldía y enojo ante el

menor reproche de los adultos o de sus pares; o se manifiesta con entusiasmo y gozo ante actitudes de simpatía. Este estado de situación hace que el humor del/la adolescente sea inestable.

de pertenencia a una clase social; el/la adolescente empieza a madurar en cuanto a su adaptación heterosexual, a la búsqueda de status en el grupo de compañeros de su misma edad, y su emancipación de la familia.

### Desarrollo social

El desarrollo cognitivo, motivacional y afectivo agilizan el proceso de socialización del adolescente. Su comportamiento social está marcado por mayores y diversas experiencias sociales, lo que favorece su conocimiento de la sociedad; tiene mayor conciencia de los demás y una progresiva conciencia

La lucha por obtener "poder", y ejercer este poder sobre los demás es parte del desarrollo social. El "poder" puede manifestarse en actitudes agresivas externas (golpes y peleas callejeras) o en palabras agresivas (ofensas e insultos); también presenta manifestaciones reprimidas y ocultas (agresividad contra sí mismo o contra objetos existentes en el hogar, la escuela o en la comunidad).

#### INDICADORES DE UNA RELACIÓN CONFLICTIVA DEL/LA ADOLESCENTE CON SU FAMILIA

- Escasa o deficiente comunicación con los miembros de su familia.
- Maltrato psicológico de los padres que le reiteran que es inútil.
- Sobreprotección parental o por abandono de uno y/o ambos padres.
- Dudas de los padres sobre la responsabilidad de sus hijos e hijas.
- Desinformación de los padres sobre la realidad de hoy; educan a sus hijos e hijas con experiencias del pasado.
- Desencuentros entre padres e hijos por la diferencia de edades (conflicto de generaciones).

La situación del/la adolescente frente a su familia es ambivalente: por una parte necesita la emancipación progresiva de ella; y por otra, percibe que su familia es fuente

de seguridad y ayuda, y teme perderla. Esta situación puede ser conflictiva o no, depende mucho de la educación que haya recibido de su familia.

#### INDICADORES DE UNA RELACIÓN FAVORABLE O DESFAVORABLE DEL/LA ADOLESCENTE CON LA ESCUELA SECUNDARIA

**La situación del/la adolescente en la escuela puede ser favorable para la formación de su personalidad, cuando le facilita los siguientes aspectos:**

- Promueve su emancipación progresiva de la relación con sus padres.
- Brinda oportunidades de contar con un status autónomo que esté fundado sobre su propia acción.
- Fortalece su derecho de constituir o pertenecer a grupos de pares.
- Apoya a una mayor independencia volitiva al tratar con los adultos.

**Pero también la escuela puede ser desfavorable para la formación de la personalidad del/la adolescente, cuando presenta los siguientes obstáculos:**

- Indiferencia por sus problemas psicológicos, familiares y sociales (se limita a atender solo lo intelectual).
- Ignora al/la adolescente como individuo integral (exige solo rendimiento cognitivo).
- Prolonga las relaciones de dependencia adulto-niño.
- Fomenta relaciones autoritarias y verticales de los/las docentes hacia los/las estudiantes.

Por otra parte, las relaciones sociales entre los/las adolescente también son esenciales. Por ejemplo la amistad entre adolescentes se caracteriza por la sinceridad y se manifiesta en tener los mismos gustos y opiniones, mutua confianza, exclusividad y sacrificio de unos por otros.

Igualmente, los grupos de amigos proporcionan a los/las adolescentes sentimientos de seguridad, protección y solidaridad; de formación social; de ayuda para emanciparse de los padres; y, para reducir los efectos de las frustraciones.

### **Desarrollo sexual**

La sexualidad del/la adolescente no es sólo un fenómeno psico-fisiológico, sino también socio-cultural. Los valores, costumbres y control sexual de la sociedad en que vive el/la adolescente determinan en gran parte su actitud y comportamiento psicosexual.

La tensión sexual que presenta todo adolescente es resultado de tres tipos de estimulantes que operan de forma compleja: i) La acción del mundo exterior; ii), la influencia de la vida psíquica; y, iii) la acción fisiológica del organismo.

### **Desarrollo moral**

La moral para los/las adolescentes no es una exposición de principios, ni un conjunto de convenciones sociales; ante todo, es un compromiso profundo para buscar la imagen ideal de sí mismo/a, para lo cual pone a prueba su fuerza de voluntad y la solidez de las potencialidades y cualidades personales. Existen algunos valores morales que los/as adolescentes los prefieren por ser más brillantes, más nobles y porque exigen un compromiso más profundo.

## 1.2 EL CONSUMO INDEBIDO DE DROGAS EN LA ADOLESCENCIA

La Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas de la Organización de los Estados Americanos (CICAD/OEA) elaboró el "Informe sobre el Consumo de las Drogas en Las Américas, 2011", dicho informe toma como una de sus poblaciones clave a los/las estudiantes de secundaria entre 13 a 17 años de edad. Los resultados de este estudio han permitido determinar la magnitud del consumo de sustancias psicoactivas en la población estudiantil, no sólo del continente americano sino de Bolivia.

### ▪ Consumo de alcohol

Como se observa en el cuadro, el consumo de alcohol en la población estudiantil de Bolivia alcanza altos índices de prevalencia (de vida 46,50%, de año 35,40% y de mes 27,70%) convirtiendo a esta droga en la más consumida por la población menor de 18 años, lo cual es preocupante, ya que el consumo de alcohol es la conducta que tendrá mayor impacto negativo a largo plazo, puesto que está asociado a comportamiento de alto riesgo de los/as adolescentes, y a problemas de dependencia del consumo excesivo de alcohol en la edad adulta.

Por otro lado, el uso indebido del alcohol son causas del incremento de los altos índices de muerte, enfermedades y lesiones en todo el mundo.<sup>2</sup> Un informe de la Organización Panamericana de Salud (OPS) sobre el consumo de alcohol en las Américas señaló que el consumo de esta sustancia es uno de los principales factores de riesgo de morbilidad y mortalidad en las Américas, y fue responsable de aproximadamente 323.000 muertes de personas, solo durante el 2002 (OPS, 2007).

---

2 La Organización Mundial de la Salud estima que el alcohol es la causa de aproximadamente 1,8 millones de muertes en todo el mundo cada año, y que aproximadamente la mitad de estas muertes son el resultado de lesiones (OMS), 2007.

**CUADRO N 1**  
**PREVALENCIA DE CONSUMO DE DROGAS EN BOLIVIA (%)**  
**POBLACIÓN ESCOLAR 13 A 17 AÑOS DE EDAD**

Sustancia	Prevalencia		
	Mes	Año	Vida
Alcohol	27,70	35,40	46,50
Tabaco	6,00	12,50	18,70
Marihuana	1,90	3,60	6,30
Inhalables	1,40	2,50	4,20
Clorhidrato de cocaína	1,20	2,00	3,10
Pasta base de cocaína	0,80	1,30	1,89
Tranquilizantes	4,22	7,54	15,56
Estimulantes	2,09	3,50	7,44

Fuente: CICAD/OEA: Informe sobre el Consumo de las Drogas en las Américas, 2011.

#### ▪ Consumo de tabaco

El tabaco es la segunda droga con mayor prevalencia de consumo por la población estudiantil. La prevalencia de vida es de 18,70%, la anual de 12,50% y la mensual del 6%.

#### ▪ Consumo de la marihuana

La marihuana es la droga ilícita de mayor consumo en el ámbito escolar de diferentes ciudades capitales: el 6,3% de los/las estudiantes declararon haber consumido marihuana alguna vez en la vida; mientras que el 3,6% consumieron en el último año; y, 1,9% de estudiantes consumieron el último mes.

El consumo de la marihuana es mayor para los varones que para las mujeres; es así que la prevalencia de mes de los varones es de 3% y de las mujeres 0,9%, estos datos hacen considerar que el consumo actual de esta sustancia en Bolivia es casi exclusivo de los varones.

#### ▪ Consumo de inhalables

Los inhalables son la segunda droga ilegal de mayor consumo entre los/las estudiantes, pues la prevalencia de vida alcanza al 4,2%, mientras que la de año

al 2,5%; y la prevalencia de mes a 1,4%. Con relación a la identidad de género, el consumo de inhalables está más presente entre los varones (prevalencia de mes 2%) que entre las mujeres (prevalencia de mes 0,90%)

#### ▪ Consumo de clorhidrato de cocaína:

El 3,1% de estudiantes de secundaria han indicado que alguna vez en su vida han consumido esta droga; el 2% indicó que lo hizo el último año; y 1,2% de los/las estudiantes consumieron el último mes. El consumo de clorhidrato de cocaína por la población estudiantil está presente más entre los varones, prácticamente el consumo en los varones alcanza (1,7%) el doble de las estudiantes mujeres (0,8%).

#### ▪ Consumo de pasta base de cocaína:

Respecto a los índices de consumo de pasta base de cocaína, el 1,89% de los/las estudiantes de secundaria indicaron que consumieron alguna vez en su vida; mientras que el 1,3% admitió haber consumido el último año; y el 0,8% señaló que consumió el último mes. El porcentaje de consumo de los estudiantes varones (1,30%) es el triple del consumo de las estudiantes mujeres (0,4%).

▪ **Consumo de tranquilizantes y estimulantes:**

La prevalencia del uso de tranquilizantes sin prescripción médica también está presente entre los/las estudiantes del nivel secundario; el 15,56% ha indicado que consumió tranquilizantes alguna vez en su vida; mientras que el 7,54% señaló que lo hizo el último año; y, 4,22% el último mes.

También se registraron índices de consumo de estimulantes sin prescripción médica

entre los/las estudiantes de secundaria, la prevalencia de vida alcanza al 7,44%, la prevalencia de año a 3,5%; mientras que la prevalencia de mes alcanzó al 2,09%.

La edad de inicio del consumo de las distintas drogas mencionadas no fue considerada en el estudio, sin embargo el siguiente cuadro indica que el consumo de la mayor parte de las drogas se inicia incluso antes de los 14 años de edad.

**CUADRO N 2**  
**PREVALENCIA DEL CONSUMO DE DROGAS EN BOLIVIA (%)**  
**ESTUDIANTES DE SECUNDARIA POR GRUPO ETARIO**

Tipo de sustancia	Prevalencia de vida			Prevalencia de año			Prevalencia de mes		
	≤14 años	15-16 años	≥17 años	≤14 años	15-16 años	≥17 años	≤14 años	15-16 años	≥17 años
Alcohol	20,68	44,99	67,77	11,23	31,40	51,44	6,39	18,56	34,02
Marihuana	2,29	5,09	8,75	0,75	2,74	4,61	0,46	1,20	2,05
Inhalables	2,72	3,65	4,61	0,60	1,56	1,90	0,29	0,63	0,88
Cocaína	1,26	1,87	3,18	0,64	0,87	1,71	0,41	0,40	0,86
PBC	1,19	1,73	2,73	0,55	0,81	1,31	0,28	0,42	0,54

Fuente: CICAD/OEA, Informe sobre el Consumo de las Drogas en las Américas. 2011

Los datos proporcionados por el mencionado informe, muestran indicadores en los que podemos ver que el problema del consumo de drogas - lícitas e ilícitas - entre los adolescentes es muy preocupante; sin embargo, la ciudadanía particularmente los docentes y padres de familia junto a las autoridades deben tener el convencimiento que es posible frenar y disminuir significativamente los índices de crecimiento del consumo de drogas a través de programas y acciones preventivas del uso indebido de drogas, la violencia y el delito, en coordinación con instituciones públicas, privadas y de la sociedad civil, y la cooperación técnica y financiera de los organismos internacionales especializados como la UNODC.

Por otra parte, otras investigaciones han identificado aspectos muy interesantes en cuanto a factores protectores y de riesgo relacionados directamente con estudiantes de secundaria, como ser:

- El hecho de pertenecer o no a una religión influye positiva o negativamente según el caso: Para el tabaco, pertenecer a alguna religión baja el riesgo con un factor de 0.5 hasta 0.7.
- Asimismo, el factor de riesgo es menor para los que se declararon evangélicos/cristianos que para los que se declararon católicos, y en lo referente al alcohol, los católicos tienen igual riesgo de consumo que aquellos estudiantes que declararon no tener ninguna religión.

- El consumo de drogas entre las estudiantes mujeres en nuestro país, todavía no ha alcanzado los porcentajes de consumo que presentan los estudiantes varones. Lo que significa que el "ser mujer" en nuestro medio aún se constituye en factor de protección frente al consumo de drogas.
- Otro dato interesante es que, el hecho de que los padres o apoderados conozcan siempre donde están y que hacen sus hijos e hijas, reduce el riesgo de consumo en aproximadamente el 63% en relación con aquellos padres que no saben dónde están y que hacen sus hijos e hijas.
- El hecho de pertenecer a alguna pandilla (grupo de amigos con conductas violentas y/o de riesgo) aumenta la probabilidad de consumir alguna vez en la vida cualquier sustancia legal o ilegal en una proporción que varía entre 2 a 7 veces más.

## 1.3 FACTORES DE RIESGO PARA EL CONSUMO DE DROGAS EN LA ADOLESCENCIA

Las características psicológicas y emocionales de los/las adolescentes permiten afirmar que su "...juicio y capacidad (...) para tomar decisiones no están completamente desarrollados; sus habilidades para identificar los riesgos y para tomar decisiones sensatas sobre el consumo de drogas son aún limitadas. Ahora, si además los/las adolescentes se involucran en el uso indebido del alcohol, tabaco y otras drogas puede interrumpir la función regular y normal del sistema nervioso central en áreas críticas de la motivación, la memoria, el aprendizaje y el control del comportamiento"<sup>3</sup>.

En este sentido, mientras a más corta edad se inicie el consumo de drogas, se incrementan más las probabilidades de tener problemas serios de uso, abuso y dependencia del consumo de drogas.

Los riesgos del uso indebido de drogas se incrementan durante los períodos de transición del desarrollo psicofisiológico y emocional de las personas; por ejemplo, en la primera etapa de la adolescencia cuando los/las niños/as pasan del nivel primario al secundario, enfrentándose a nuevos retos sociales y académicos.

Con frecuencia en este período de transición los/as adolescentes son expuestos por primera vez al consumo del tabaco, alcohol y otras drogas. De pronto observan que hay mayor disponibilidad de éstas drogas, y un mayor abuso en su consumo por los/as adolescentes mayores, especialmente en actividades sociales y culturales como las fiestas de 15 años, viajes de campo, caminatas religiosas, fiestas patronales, tomas de nombre, cumpleaños y otras, en las que se consumen drogas y muchas veces excesivamente el alcohol y el tabaco.

---

<sup>3</sup> NIDA (National Institute on Drug Abuse): La Ciencia de la adicción, 2008.

Asimismo, muchos comportamientos normales del desarrollo de la adolescencia, como la realización de acciones riesgosas o temerarias también pueden incrementar las probabilidades de experimentar el consumo de drogas. Algunos/as adolescentes ceden a la presión de grupo de sus pares que ya son consumidores, y tienden a compartir sus experiencias de consumo.

En este sentido, para intervenir con programas de prevención del uso indebido de drogas en los establecimientos educativos, se debe partir del conocimiento de las características de las actitudes, conductas y comportamiento de la adolescencia, por ejemplo: i) la inseguridad vital básica en la que se desenvuelve; ii) su identidad aún no definida plenamente; y, iii) su autonomía personal todavía en construcción. Estas y otras características ubican a los/las adolescentes en estado de situación de alta vulnerabilidad<sup>4</sup>.

A continuación se mencionan, a manera de ejemplo, los factores de riesgo más frecuentes que incrementan las probabilidades del consumo de drogas en la adolescencia:

- **Curiosidad.** Si bien es un rasgo deseable que promueve el desarrollo de la inteligencia, las habilidades y la construcción de conocimientos; sin embargo, en la adolescencia la curiosidad puede canalizarse hacia situaciones de riesgo como el consumo de drogas, más aún por la imagen atractiva y glamorosa que les brindan la sociedad y los medios de comunicación social.
  - **Búsqueda de placer.** Desde su nacimiento el ser humano busca satisfacer sus necesidades materiales, espirituales y emocionales que provocan placer, una sensación que se produce por la estimulación neuroquímica del hipotálamo y sus estructuras conexas. En la adolescencia, la búsqueda del placer puede tender al hedonismo buscando satisfacciones rápidas e inmediatas y sin
- mucho esfuerzo, las mismas que pueden proporcionarle el consumo indebido de drogas. Lamentablemente, este tipo de conducta se aprende en la familia y en la sociedad, por la inevitable presencia del alcohol y su consumo en cualquier tipo de celebración familiar, cultural o social.
  - **Normas familiares inconsistentes.** Con frecuencia se observa que los padres y madres de familia confunden la autoridad con el autoritarismo, dando un mensaje de doble interpretación, ya que las normas establecidas dentro el hogar no son claras ni consistentes, lo cual confunde a sus hijos/as adolescentes. Por otra parte, la permisividad, desinterés y escasa o ninguna autoridad y control de los padres conduce a una ausencia de normas en la vida de las personas y sin pautas claras de comportamiento en la familia, la escuela o en su entorno social.
  - **Presión de grupo.** El ser humano, como ser social, tiene la necesidad de pertenecer a un grupo. La búsqueda de un grupo de pares se inicia en el período de independencia de la adolescencia, quién necesita ser aceptado por sus pares. Esta situación, dependiendo de las actividades y comportamiento del grupo, puede por una parte facilitar la adopción de determinadas señales de fortalecimiento de su identidad, pero por otra parte también puede determinar ciertas conductas negativas como el consumo de drogas. Muchas investigaciones realizadas en nuestro medio muestran que los/as "amigos/as" (entre comillas) son los primeros incitadores para el consumo de drogas o la realización de acciones de violencia, vandalismo o delincuencia.

4 CIEC: "Curso de formación en línea prevención del consumo de drogas y otros riesgos psicosociales en el ámbito escolar, módulo VII", 2010.

- **Disponibilidad de drogas.** Las drogas en particular el alcohol, tabaco e inhalables están ampliamente disponibles en la sociedad y son de fácil acceso para los/as adolescentes. A pesar de las prohibiciones, es común observar la venta pública de alcohol, tabaco e inhalables a menores de edad, así como la venta de medicamentos sin prescripción médica.
- **Cerebro en proceso de desarrollo.** El cerebro continúa desarrollándose hasta la edad adulta y sufre cambios dramáticos durante la etapa de la adolescencia. Una de las áreas del cerebro que continúa madurando en la adolescencia es la corteza prefrontal, que permite evaluar las situaciones, tomar decisiones juiciosas y controlar las emociones y deseos. Este aspecto, incrementa el riesgo de tomar malas decisiones, como probar drogas y/o continuar consumiéndolas, sostener relaciones sexuales a temprana edad o involucrarse con pandillas, entre otros. Así mismo, si se introducen drogas al cerebro, que está en pleno proceso de desarrollo, puede producir consecuencias negativas profundas y de larga duración que afecten seriamente a la vida personal, familiar y social del/la adolescente<sup>5</sup>.

Los lugares de expendio de bebidas alcohólicas y algunas farmacias continúan transgrediendo las leyes y normas municipales. En los últimos años, las drogas ilícitas como la marihuana y el clorhidrato de cocaína también ya son de fácil acceso como expresan algunos/as adolescentes y padres de familia de los establecimientos educativos de El Alto, y también algunas investigaciones que muestran datos de consumo de dichas drogas por la población en edad escolar.

Este factor de riesgo de disponibilidad de las drogas en acción sinérgica con otros factores de riesgo incrementan las probabilidades del consumo indebido de drogas por los/as adolescentes.

Es importante reiterar que éstos y otros factores de riesgo no representan por sí solos una determinante para que los/as adolescentes consuman drogas, sino más bien que estos factores de riesgo relacionados unos con otros de manera sinérgica incrementan las probabilidades del consumo indebido de drogas. Los factores de riesgo no son determinantes sino que incrementan las probabilidades del consumo de drogas.

---

5 NIDA (National Institute on Drug Abuse): La Ciencia de la adicción, 2008.

# **CAPÍTULO II:** PREVENCIÓN EDUCATIVA DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN SECUNDARIA



## 2.1 IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN EL NIVEL SECUNDARIO

El consumo de drogas por los/as adolescentes del nivel secundario y los factores de riesgo a los que se ven expuestos, constituyen un grave problema de salud y una actitud de antivalores sociales y morales, ante lo cual el subsistema de educación regular tiene que realizar una importante intervención pedagógica para la prevención del uso indebido de drogas.

La información, concienciación, capacitación y movilización contra las drogas y por el desarrollo de habilidades y actitudes críticas sobre la problemática de las drogas deben formar parte de los objetivos esenciales de una educación preventiva universal e integral.

Es importante recordar que el desarrollo psicológico, fisiológico, emocional y social de los/as estudiantes de secundaria está en una etapa de profundos cambios; sobre todo están en proceso los aprendizajes y la construcción de su identidad personal y social, cuyos rasgos dependen de la cultura, la familia, el entorno social y la historia de cada adolescente.

Por ello, los/as adolescentes al enfrentarse a distintos contextos sociales, culturales y económicos viven una situación de vulnerabilidad frente a los factores de riesgo de consumo de drogas.

Por ejemplo, el resultado de un estudio realizado en México (2007) señala que los adolescentes de 12 a 17 años de edad tienen 68 veces más probabilidades de consumir drogas ilícitas cuando están expuestos a ellas, y son más propensos a alcanzar un mayor nivel de dependencia de las drogas, que aquellos/as adolescentes que ya han alcanzado la mayoría de edad.<sup>6</sup>

---

6 Calderón Rodríguez, María y otros: Antología Prevención de adicciones, 2011.

A nivel mundial, también se han realizado estudios e investigaciones sobre las agrupaciones específicas conformadas por adolescentes y jóvenes de diversa procedencia, lo que ha constituido un punto de referencia para reconocer la presencia de factores de protección y factores de riesgo ante el consumo y las adicciones a las drogas.

Por otra parte, dichos estudios e investigaciones han identificado la existencia de varias agrupaciones juveniles con distintos estilos de vida como los punks, dark, emos, fresas y raperos entre otros. En algunas de estas agrupaciones juveniles el uso y consumo de drogas es una condición de pertenencia, por lo que los adolescentes y jóvenes que desean ser parte de dichas agrupaciones se sienten presionados para consumir alcohol, tabaco y otras drogas ilícitas.<sup>7</sup>

Dadas las características de la adolescencia, el nivel secundario se constituye en un espacio clave que puede favorecer la adquisición de habilidades para la vida, como la resistencia a la presión de grupo, la autoestima, los valores y principios morales y espirituales, el pensamiento crítico, la capacidad de resolución de conflictos, el uso adecuado del tiempo libre, el proyecto de vida y los hábitos de vida saludable.

Igualmente, la etapa de desarrollo en el que se encuentran los/as adolescentes del nivel secundario representa un momento oportuno para ofrecerles una información adecuada sobre el uso indebido de drogas y sus consecuencias, dotándoles de las herramientas que contrarresten la influencia de ambientes y conductas de riesgo que puedan alterar su posterior desarrollo psicofisiológico y emocional.

En este sentido, las actuales corrientes de prevención del consumo de drogas remarcan la importancia de lograr que los establecimientos educativos de secundaria se conviertan en espacios de convivencia, orientados a la formación integral de los/as estudiantes; y, que desempeñen un rol de ambiente protector ante el consumo y las adicciones de drogas, a partir de los contenidos curriculares que contribuyen al desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y afectivas, y de contenidos orientados al cuidado de la salud y el desarrollo de competencias para la toma de decisiones.<sup>8</sup>

En este marco, los establecimientos educativos y los docentes de secundaria tienen roles específicos que deben cumplir para la prevención del uso indebido de drogas, que en los próximos subcapítulos serán objeto de análisis.

---

7 Aguirre Vazquez, José y otros: 2008.

8 Aguirre Vazquez, José y otros: Guía para fortalecer la gestión escolar con énfasis en prevención, 2009.

## 2.2 ROL DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS

En las últimas décadas, las transformaciones socioeconómicas y culturales han incidido negativamente en la vida de las familias, afectando notablemente tanto la vida de los padres de familia y su relación con sus hijos e hijas, así como el trabajo de los docentes en el nivel secundario; dichas transformaciones se manifiesta en los siguientes aspectos:

- Creciente participación de las mujeres en el mundo laboral y en emprendimientos económico productivos y comerciales.
- Desempleo creciente y salarios cada vez más bajos para jóvenes y adultos.
- Abandono del hogar de uno o ambos padres de familia por diversos motivos.
- Escasa o ninguna preparación académica de los padres o tutores de los adolescentes.
- Falta de comunicación entre padres e hijos, violencia intrafamiliar, falta o incumplimiento de normas, y escasa formación en valores y hábitos de vida saludable dentro la familia.
- Excesiva publicidad, programas y mensajes que motivan e influyen al uso y consumo de drogas, la violencia y la delincuencia, difundidos a través de los medios masivos de información.

A pesar de lo anterior, esas mismas transformaciones en la estructura socioeconómica y cultural del país, se constituyen en oportunidades que contribuyen positivamente a mejorar los niveles de salud, bienestar físico y emocional, así como a la construcción de una perspectiva de vivir bien, en la medida que sean parte del compromiso y el rol de los establecimientos educativos de secundaria, junto a los padres de familia para la formación integral y eficaz de los/as estudiantes.

## 2.2.1 Roles específicos del nivel secundario en la Prevención del Uso Indebido de Drogas

Los establecimientos educativos de secundaria según sus objetivos curriculares de formación integral de los/las adolescentes, en el que están incluidos las temáticas de los ejes articuladores como aplicación obligatoria, y como parte de ésta últimas la prevención del uso indebido de drogas, debe cumplir los siguientes roles:

- Constituirse en ámbitos de privilegio e importancia donde se desarrollan programas de prevención específica e inespecífica del uso indebido de drogas y temas conexos.
- Constituirse en principales espacios de socialización junto a la familia y el grupo de iguales; pues en ella continúa el proceso de socialización iniciado por los padres de familia, que el establecimiento debe reforzar las actitudes o modificarlas si es preciso.
- Acompañar y fortalecer al proceso de maduración psicosocial y emocional de los/as adolescentes, en la que la participación de ellos/as es de gran incidencia.
- Favorecer que los/las adolescentes fortalezcan los factores de protección para evitar o retrasar lo más posible el contacto con las drogas o que aquellos que ya consumen experimentalmente u ocasionalmente retornen al estado de no consumo.
- Desarrollar procesos de concienciación y capacitación de los/as adolescentes para que resistan a los cambios y momentos de crisis emocional y psicofisiológico, que les exponen a múltiples riesgos como el consumo o la dependencia de drogas.
- Constituirse en un espacio ideal que permita detectar oportunamente los factores de riesgo del consumo de

drogas y a los/las adolescentes que estén consumiendo.

- Comprometer por igual a los/as docentes y la comunidad del entorno, como agentes preventivos del uso indebido de drogas, aprovechando su cercanía con los estudiantes, a su rol como modelos, y a su función educadora de los/as estudiantes de secundaria.

Como institución educadora, el nivel secundario debe generar una gestión que asegure que los/as adolescentes se formen eficientemente en torno a los contenidos educativos y, de esta forma, fortalezca y consolide el desarrollo de habilidades para prevenir el uso indebido de drogas y la dependencia hacia ellas.

Para ello, se requiere que cada uno de los actores de la comunidad educativa aprenda a reconocer los factores de prevención y de riesgo para cumplir mejor su labor; pues, cada contexto escolar plantea circunstancias distintas, de acuerdo a las características de los estudiantes, la organización interna de la establecimiento educativo y la calidad de las relaciones que se construyen entre sus miembros, incluidos los padres de familia y el entorno comunitario.

El personal docente y administrativo del nivel secundario deben trabajar conjuntamente en la elaboración de estrategias creativas para ofrecer a los estudiantes ambientes protectores, a través del desarrollo de contenidos curriculares y actividades extracurriculares que orienten a los estudiantes a reforzar, modificar o sustituir conductas nocivas por otras actitudes positivas y comportamientos saludables.

En general, se puede afirmar que el nivel secundario puede consolidarse como un factor o ambiente protector si centra su labor en el aprendizaje de calidad de sus estudiantes y si estimula la participación y responsabilidad de ellos/as.

Por el contrario, el establecimiento secundario que no valore la calidad de las relaciones entre sus miembros, que no promueva el respeto a las diferencias entre los/las estudiantes y que muestran poca o ninguna solidaridad ante situaciones que propician el bajo rendimiento escolar, abandono o fracaso escolar se constituye en un ambiente o factor de riesgo.<sup>9</sup>

## 2.2.2 Otros roles del nivel secundario en la prevención

Otros elementos que contribuyen a consolidar a los establecimientos educativos de secundaria como factores o ambientes de protección del consumo indebido de drogas son los siguientes:

- Deben mostrar y demostrar valores de orden y respeto recíproco entre los miembros de la comunidad educativa.
- Demostrar en forma permanente una actitud de rechazo al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas por el personal docente y administrativo del establecimiento educativo, incluido los padres y madres de familia.
- Lograr que la mayoría de los/las estudiantes se destaquen por un rendimiento escolar cognitivo y psicosocial por encima de lo bueno.
- Fomentar las buenas relaciones entre adolescentes y el personal docente y administrativo.
- Mantener y manifestar un alto grado de atención y preocupación por la conducta, actitudes y comportamiento de los/las estudiantes; así como por sus problemas y necesidades psicológicas y sociales.

Por otra parte, los establecimientos escolares de secundaria deben conocer cada vez mejor las motivaciones y potencialidades de sus estudiantes en el proceso de formación técnica humanística que demanda el subsistema de educación regular; a saber:

- Las cualidades de convivencia diaria en el nivel secundario requieren ser observadas por el personal docente y administrativo, con el propósito de evaluar el tipo de experiencias sociales, cognitivas y afectivas que se proporciona a los/las estudiantes.
- La coexistencia entre pares en el nivel secundario adquiere una importancia relevante como espacio de socialización. Alrededor de lo que ocurre en el ámbito escolar, los/las estudiantes suelen comenzar a reflexionar, cada vez con mayor atención, sobre su posición personal ante los sucesos y condiciones que enmarcan sus actividades, particularmente ante la autoridad que representan los adultos.
- Como periodo de intensos cambios, la pubertad plantea la posibilidad de que los/las adolescentes respondan favorablemente a los estímulos del entorno que contribuyan al fortalecimiento de sus potencialidades, así como a la adquisición de nuevos aprendizajes, actitudes, habilidades para la vida y valores que les permitan enfrentar y resistir las aflicciones, problemas, dificultades y retos que la vida les depara.

Por último, se debe enfatizar que los programas de prevención del uso indebido de drogas tanto en el nivel primario como secundario deben concentrarse en la formación de habilidades sociales y académicas para la vida, incluyendo el mejoramiento de las relaciones con sus compañeros/as, el auto-control, la resolución de problemas, y las habilidades para rehusar el uso y consumo de drogas.

<sup>9</sup> Aguirre V., José y otros: Guía para fortalecer la gestión escolar con énfasis en prevención, 2009.

Al ser una de las causas del bajo rendimiento escolar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, es importante que el establecimiento educativo (personal docente, estudiantes y padres de familia) incorpore en el currículo escolar el programa de prevención del uso indebido de drogas como eje articulador vinculado a los valores sociocomunitarios, la salud y la relación con la naturaleza.

De ser posible, la incorporación de contenidos preventivos en el currículo escolar debe ser de forma indefinida, iniciando el desarrollo de la prevención al menos por dos años.

Asimismo, es importante entender que los programas integrados de prevención fortalecen los lazos de los/as estudiantes con el establecimiento educativo y reducen las probabilidades de que la abandonen; también fortalecen los factores de protección contra el uso indebido de drogas<sup>10</sup>.

---

10 NIDA: "Cómo Prevenir el Uso de Drogas en los Niños y los Adolescentes", 2004.

## 2.3 EL/LA DOCENTE COMO AGENTE DE PREVENCIÓN

La labor del/la docente del nivel secundario es más complicada dado que en la actualidad, a diferencia del pasado, la relación de los/las adolescentes con los adultos ha perdido mucho peso, incluso se advierte escaso respeto por los adultos, incluidos los padres de familia.

El/la docente de secundaria, aunque sigue siendo un adulto significativo para los/las adolescentes, lo cierto es que, salvo excepciones, no es conceptuado como modelo relevante digno de ser emulado como ocurría en el pasado, sino más bien los perciben como suministradores de información académica descontextualizada, que no responde a sus necesidades y expectativas, también los perciben como proveedores de tareas escolares adicionales fuera del horario escolar<sup>11</sup>.

### 2.3.1 Rol del/la docente de secundaria

En el desarrollo de programas de prevención del uso indebido de drogas en el nivel secundario, el rol del/la docente es sumamente valioso para los/las adolescentes, siempre y cuando utilice recursos emocionales como la empatía, autoexpresión, respeto, solidaridad, etc., así como otros recursos referidos a una comunicación asertiva como el saber escuchar, comprender, promover la manifestación del pensamiento, emociones y proposiciones de los/las adolescentes.

Para que el/la docente desarrolle una orientación productiva hacia los/las adolescentes debe asumir los siguientes roles y responsabilidades:

- **Manifestar disponibilidad y disposición** para atender cuantas demandas o cuestiones surjan en cada uno de sus estudiantes, y señalar los espacios y los momentos adecuados para ello.

11 CIEC: Prevención del consumo de drogas y otros riesgos psicosociales en el ámbito escolar. Módulo VII, 2009.

- **Desarrollar la capacidad de escuchar**, que consiste no sólo en recabar información detallada del problema que vive el/la estudiante, sino saber practicar la técnica de la "escucha activa" atendiendo más a las emociones, sentimientos y problemas que vive el/la adolescente. Para practicar la "escucha activa" debe considerar los siguientes aspectos:
  - Emitir señales no verbales de cercanía, como mirar a los ojos; asentir con la cabeza; mostrar interés en la información; mantener una postura firme, etc.
  - Mantener una actitud serena, comprensible y respetar los silencios del/la adolescente durante la conversación.
  - Formular fraternalmente preguntas sencillas para motivar que el/la adolescente exprese sus sentimientos, emociones y problemas sin temores.
  - Emplear mensajes empáticos como: "comprendo cómo te sientes"; "entiendo tu malestar", "probablemente habría reaccionado como tú"; "es una situación que muchas veces no podemos controlar"; etc.
  - Respetar la intimidad del/la adolescente en aquellos aspectos de su vida que no desee develar.
  - Utilizar un tono y actitudes amistosas y respetuosas, sobre todo comprensivas.
  - Formular consejos y orientaciones a modo de invitaciones y poniéndose en su lugar: "qué haría yo"; "cómo reaccionaría"; "cómo plantearía el problema"; "qué no debería hacer", etc.
  - Transmitir en todo momento confianza sobre todo con la expresión del rostro, la mirada, la postura y la voz comprensiva y agradable. Procurar no juzgar.
  - Preguntar o aclarar cuestiones no entendidas para una mejor comprensión y posteriores consejos, orientaciones y recomendaciones a brindarle.
- **Saber cuándo derivar el problema identificado** del/la adolescente hacia los especialistas psicólogos, trabajadores sociales, abogados, etc. Sobre todo, en aquellos casos o problemas que rebasan su rol, como por ejemplo el consumo problemático de drogas, microtráfico, delincuencia juvenil o violencia intrafamiliar; u otras situaciones de alto riesgo para el/la adolescente, su familia o el establecimiento educativo.
 

En estos casos, el/la docente debe emplear mucho tacto para persuadir al/la adolescente comunicándole que existen instituciones y profesionales especialistas que pueden ayudarle mejor y ofrecerle todas las alternativas y vías de acceso a dichos profesionales.
- **Atender todas las inquietudes** de los/las estudiantes, aunque el problema no se relacione directamente con el consumo de drogas, porque muchas veces los problemas individuales (psicofisiológicos y emocionales) o problemas familiares (violencia, abandono, incomunicación, etc.) u otros problemas o inquietudes pueden ser factores de riesgo que incrementen las probabilidades del uso indebido de drogas.
- **Reconocer la importancia del problema** del/la adolescente, aunque en apariencia resulte una cuestión menor o no signifique grave riesgo para el/la adolescente. Por el contrario, no es bueno agrandar o hacer un drama del problema, porque se corre el riesgo de alimentar más temores en el/la adolescente.
- **Motivarle a buscar ayuda de sus padres**, pese a la desconfianza o al temor que manifieste el/la adolescente de sufrir posibles restricciones y control que sus progenitores puedan tomar como medidas precautorias frente a su problema.
- **Emplear siempre un lenguaje asertivo**, es decir no confundir con cumplidos superficiales o una actitud de ingenuidad. Supone mantener siempre un enfoque orientado a la solución del problema, a partir del conocimiento cabal del mismo.

### 2.3.2 Objetivos preventivos del/la docente de secundaria

La finalidad preventiva de las acciones de los/as docentes es disminuir y modificar los factores de riesgo que puedan inducir al consumo de drogas; para ello, su

trabajo cotidiano debe estar orientado a formar personas capaces de enfrentar adecuadamente los riesgos que conlleva vivir en una sociedad como la nuestra, en la que lamentablemente no sólo se produce y comercializa la droga, sino también se la consume.

**En este sentido, el docente como agente clave de la prevención del uso indebido de drogas debe alcanzar los siguientes objetivos:**

- Propiciar y contribuir a crear en la escuela un clima saludable, exento de hábitos dañinos a la salud como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Fomentar y fortalecer las actitudes positivas referentes al uso adecuado del tiempo libre entre los miembros de la comunidad educativa, principalmente entre los estudiantes.
- Transmitir información suficiente y pertinente para la toma de decisiones razonadas de los adolescentes, respecto al consumo de drogas y otros temas de relevancia social.
- Facilitar la construcción de nuevos conocimientos sobre la problemática de las drogas, a partir de los saberes y experiencias de los estudiantes.
- Capacitar a los estudiantes sobre los factores de riesgo y de protección para que puedan resistir las influencias socioculturales que tienden al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Fortalecer y complementar la educación en valores, autoestima, autonomía, proyecto de vida, y hábitos de vida saludable, que los estudiantes ya reciben en sus familias, entrenándolos para un relacionamiento correcto en los grupos de pares.

### 2.3.3 Acciones preventivas del/la docente de secundaria

Para el logro de los objetivos mencionados en el acápite anterior, los/las docentes deben desarrollar las siguientes acciones del programa de prevención del uso indebido de drogas:

- **Identificación del clima institucional de la escuela.** Es necesario saber en qué medida el clima institucional puede influir o provocar el surgimiento de factores de riesgo; debe conocer cuál es el grado de permisividad o indiferencia que existe respecto a la problemática de las drogas; o el grado de rigidez y autoritarismo existente en las relaciones entre los miembros de la comunidad educativa.
- **Esmerarse por conocer a los estudiantes** observando sus características personales;

sus modos de relacionarse en el grupo; sus relaciones familiares; y, esforzarse en identificar hasta qué punto son vulnerables a las influencias o presiones para el consumo de drogas.

- **Incorporación de acciones destinadas a determinar las necesidades de prevención del uso indebido de drogas en el Proyecto Educativo Comunitario,** en el marco de los diagnósticos pedagógicos y de gestión, que habitualmente se realizan en la escuela.

Para ello, el/la docente como agente preventivo clave debe propiciar la participación del director/a y de los demás docentes, así como de los padres de familia y de otros miembros de la comunidad educativa para que cada uno, desde su posición y función aporte en la formulación y ejecución de programas preventivos tendientes a modificar y

disminuir los factores de riesgo detectados en el establecimiento educativo, en su entorno y en los/las estudiantes.

- **Adecuación de la información preventiva, referida específicamente a las drogas, a la edad y el nivel de conocimientos de los/las estudiantes.** La información deberá ser veraz, creíble y actual; además se debe resaltar las consecuencias positivas del no consumo de drogas más que las negativas de hacerlo. Así, podrá servir a los/as estudiantes para tomar decisiones razonadas sobre la prevención del uso indebido de drogas. Asimismo, la información sobre las drogas debe presentarla en forma atractiva y accesible, pero evitando estimular la curiosidad por el consumo.
- **Los contenidos preventivos no deben darse de forma aislada,** únicamente cuando se presenta un problema de consumo de drogas en el establecimiento educativo; por el contrario, todo el plantel docente debe incluir la prevención del uso indebido de drogas en sus planificaciones curriculares de áreas y disciplinas, y dentro de los ejes articuladores de educación en valores sociocomunitarios, salud y relación con la naturaleza.

## 2.4 IDENTIFICACIÓN DE CASOS DE CONSUMO DE DROGAS EN EL NIVEL SECUNDARIO

### 2.4.1 Indicadores de consumo de drogas

Existen algunos indicadores físicos, mentales y de comportamiento que los/las docentes deben explorar con detenimiento para detectar si un/una adolescente está en riesgo de consumir drogas o si alguno/a está iniciando el consumo:

- **Indicadores físicos y mentales:**

- Problemas en la memoria y poca concentración.
- Ojos irritados y rojizos sin que haya problemas oftalmológicos.
- Falta de coordinación de movimientos y de claridad al hablar.
- Pérdida de peso.
- Nariz congestionada.
- Dificultades al caminar, sin que haya padecimiento que los justifique.

- **Indicadores individuales:**

- Cambian de apariencia o pierden interés en la higiene personal.
- Comienzan a faltar injustificadamente a la casa toda la noche o ya lo hacen de manera constante.
- Solicitan préstamos de dinero a sus familiares o amigos sin explicación del objeto de gasto; o manejan dinero sin ninguna explicación de la fuente.
- Presentan cambios bruscos de personalidad y carácter, mienten frecuentemente, tienden a discutir fácilmente, presentan manifestaciones de ira o depresión.
- Se quejan acerca de problemas de salud emocional o fisiológica como indigestión aguda, trastornos digestivos, úlceras, desconfianza e incluso ideas suicidas.

▪ **Indicadores sociales:**

- ▶ Buscan nuevas amistades, dentro o fuera del establecimiento educativo y evitan que su familia las conozca
- ▶ Presentan problemas de comportamiento o actitudes en el establecimiento educativo; inasistencia injustificada; disminución del rendimiento académico; y problemas en las relaciones con sus pares.
- ▶ Se rebelan ante las normas o reglas del establecimiento educativo y de la familia.

Los/las docentes deben considerar que, aunque un adolescente presente algunos de estos indicadores, no significa que consume drogas. Ante la sospecha de consumo de droga por un/una adolescente, deben explorar con mayor profundidad los indicadores detectados para obtener mayor información.

**2.4.2 ¿Qué hacer ante situaciones de consumo de drogas?**

Si el/la docente percibe o recibe información de que un/una estudiante está consumiendo algún tipo de drogas (lícitas o ilícitas), es importante que reflexione y considere que el consumo puede ser un síntoma de situaciones o problemas más profundos, por lo que debe actuar de manera discreta, evitando divulgar la información; porque existe la posibilidad de que dicha información no sea real y que el posible estado de consumo del/la estudiante se haya confundido por otros signos que se deban a una enfermedad, problemas familiares u otras situaciones que pudieron prestarse a una mala interpretación.

En este sentido, ante la identificación o reconocimiento de consumo de drogas por un/una estudiante es conveniente realizar las siguientes acciones:

- **La escuela debe asumir un compromiso de apoyo**, tanto al/la estudiante como a su familia para afrontar con responsabilidad y orientación la situación de consumo de drogas, en un ambiente de confidencialidad, confianza y respeto.
- **Investigar si se trata de un caso aislado** o si es un problema colectivo en el establecimiento educativo.
- **Averiguar si el consumo se da dentro o fuera** del establecimiento educativo.
- **Hablar directamente con el/la estudiante** sobre el problema, porque tiene derecho a manifestarse al respecto, señalando los motivos, lugar, etc. Aplicar la técnica de "escucha activa".
- **Informar del problema de consumo sólo al director y a los padres o tutores** del/la estudiante y después guardar discreción.
- **Recabar de la familia la información necesaria** para determinar si es un problema de consumo casual o habitual. Para arribar a acuerdos necesarios en el marco de las normas del establecimiento educativo, y al mismo tiempo prestar la atención que requiere.
- **Proporcionar a los padres o tutores la información necesaria** sobre el desempeño del estudiante, con el propósito de mostrar las repercusiones del problema, tanto en el rendimiento académico como en las relaciones escolares; de este modo, se procura que los padres de familia asuman seriamente el problema de consumo de drogas.
- **El alejamiento temporal o definitivo del/la estudiante** del establecimiento educativo será el último recurso que debe ser seriamente valorado por los miembros del establecimiento educativo en coordinación con la Defensoría de la Niñez y la Adolescencia, y otras instancias que señala la norma en actual vigencia.

## **2.5 HABILIDADES PARA LA VIDA UN ENFOQUE PREVENTIVO PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA**

Para desarrollar programas eficaces de educación preventiva del uso indebido de drogas, deben aplicarse integralmente las estrategias informativa y formativa en los procesos educativos de los/as adolescentes.

Como se mencionó en el manual "Problemática de las drogas: Orientaciones Generales", si bien la estrategia informativa sobre la problemática de las drogas, los factores de riesgo y sus consecuencias, y la necesidad de prevenir su consumo es una condición necesaria, por sí sola, no es suficiente.

Por ello, todo programa de educación preventiva necesariamente debe estar acompañado de estrategias de formación cognitiva, emocional y social del/la adolescente, de modo que esté preparado/a para asumir una actitud crítica sobre la problemática de las drogas y decidir libre y conscientemente sobre su consumo.

Contrariamente, los procesos educativos que se implementan actualmente en el nivel secundario se centran más en el desarrollo de la inteligencia cognitiva y en la regulación de la conducta de los/las adolescentes, dejando de lado casi de forma generalizada el desarrollo de la inteligencia emocional que es de gran importancia para la vida personal de los/las adolescentes en sus relaciones familiares y sociales.

En muchos países, los currículums escolares tradicionales de la enseñanza continúan basándose sobre todo en el desarrollo de las habilidades académicas - lenguaje, cálculo matemático e información sobre el medio social - y dejan de lado el desarrollo de las habilidades para la vida como la imaginación, sensibilidad, creatividad, autoconocimiento, resolución de conflictos y optimismo entre otras.

Es así que, en los últimos años, educadores, psicólogos y pedagogos, varones y mujeres, han constatado que el pleno desarrollo del adolescente exige no sólo el desarrollo de la inteligencia cognitiva sino también una dedicación especial al desarrollo de la inteligencia emocional<sup>12</sup>.

Incluso se ha comprobado experimentalmente que los estudiantes que han sido formados en "Habilidades para la Vida", obtienen mejor rendimiento académico y mayor éxito personal en sus relaciones familiares y sociales, particularmente cuando se incorporan al mundo laboral.

### 2.5.1 Fundamentos del enfoque preventivo de Habilidades para la Vida

Son muchas las teorías educativas, psicológicas y sociológicas que fundamentan el enfoque preventivo de "Habilidades para la Vida":

- **La teoría del aprendizaje social**, conocida como la teoría del Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social concluye que los niños/as aprenden a comportarse por medio de la instrucción y de la observación.
- **La teoría de la influencia social** basada en la anterior y en la teoría de "Inoculación Psicosocial" reconoce que los/las niños/as y adolescentes bajo presión son más vulnerables a involucrarse en conductas de riesgo de consumo de drogas.
- **La solución cognitiva de problemas** establece que la enseñanza en habilidades interpersonales para la solución cognitiva de problemas, en niños y niñas a temprana edad puede reducir y prevenir conductas negativas posteriores en la adolescencia.
- **La teoría de las inteligencias múltiples** postula que todas las personas nacen con ocho tipos de inteligencia, las que se desarrollan en grados distintos según las

diferencias individuales, y que al desarrollar habilidades o resolver problemas los individuos usan sus inteligencias de forma diferente.

- **La teoría de la resiliencia y riesgo** trata de explicar el por qué algunas personas responden mejor al estrés y a las adversidades cotidianas, que otras personas.
- **La psicología constructivista** sugiere que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y en sus interacciones sociales.
- **La teoría del desarrollo infantil y adolescente** (teorías de desarrollo humano) sostiene que los cambios biológicos, sociales y cognitivos que ocurren desde la infancia hasta la adolescencia constituyen la base de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano.

### 2.5.2 Experiencias desarrolladas con el enfoque de Habilidades para la Vida

El enfoque preventivo de "Habilidades para la Vida" está plenamente respaldado por diversos estudios, como del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) que seleccionó una serie de programas preventivos con bases científicas, cuya eficacia ha sido probada.

Entre éstos estudios se encuentra el "Programa de Entrenamiento en Habilidades para la Vida (Life Skills Training Program-LST)", un programa universal dirigido a estudiantes de secundaria, para tratar la problemática de las drogas, los factores de riesgo y de protección, formando en habilidades personales y sociales, y para resistir a las drogas.

También se puede citar el "Programa Lions-Quest sobre las Habilidades para la Adolescencia (Lions-Quest Skills for Adolescence [SFA]). "Un programa universal de educación sobre las "Habilidades para

<sup>12</sup> Ibarrola, Begoña: "Cómo educar las emociones de nuestros hijos". 2011.

la Vida" orientado a los/las estudiantes de secundaria.

El enfoque preventivo de "Habilidades para la Vida" radica en la formación de la autoestima y la responsabilidad personal, la comunicación, la toma de decisiones, la resistencia a las influencias sociales, la afirmación de los derechos, y en la ampliación y fortalecimiento del conocimiento sobre el uso indebido de drogas, los factores de riesgo y sus consecuencias<sup>13</sup>.

### 2.5.3 El enfoque de Habilidades para la Vida en el nivel secundario

Desde 1993, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha promovido como iniciativa internacional las "Habilidades para la Vida en las Escuelas", con el objetivo de que niñas, niños, adolescentes y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables.

Esta iniciativa para la escuelas se basa en dos características sociales importantes: i) la importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico, mental y social de las personas; y. ii) como consecuencia negativa de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas, es difícil que desde los hogares se realice un aprendizaje suficiente de estas competencias<sup>14</sup>.

En este marco, la OMS propone que en el ámbito escolar de primaria y secundaria se desarrollen diez habilidades básicas:

- 1) Autoconocimiento.
- 2) Empatía.
- 3) Comunicación asertiva.
- 4) Relaciones interpersonales.
- 5) Toma de decisiones.
- 6) Solución de problemas y conflictos.
- 7) Pensamiento creativo.
- 8) Pensamiento crítico.
- 9) Manejo de emociones y sentimientos.
- 10) Manejo de tensiones y estrés.

El logro de esas habilidades básicas permitirá que los/las estudiantes adquieran las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo; y, enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.

La aplicación de este enfoque de adquisición de "Habilidades para la Vida" en el nivel secundario permitirá abordar desde los problemas, conflictos o violencias para lograr un mejor clima de convivencia en aula, hasta la prevención del consumo de drogas. La aplicación de este enfoque dota a los/las estudiantes de habilidades básicas para la resolución de conflictos, control de estrés, manejo de situaciones de riesgo, etc<sup>15</sup>.

### 2.5.4 Habilidades para la vida a desarrollar en el nivel secundario

En el marco de lo expuesto, con el propósito de fortalecer la aplicación del enfoque preventivo de "Habilidades para la Vida" en la formación integral de los/las adolescentes de secundaria, los/las docentes deben analizar y desarrollar junto a ellos/as los siguientes factores de protección:

- **Autoestima.** Es la capacidad de reconocerse a sí mismo y aceptarse como sujeto con cualidades y limitaciones, y permite aceptarse constructivamente con las características fisiológicas que difícilmente se pueden modificar.
- **Asertividad.** Es una habilidad que fortalece la construcción de la identidad personal y la conciencia de responsabilidad sobre la decisión de cómo organizar su vida. Esta habilidad también se relaciona con la capacidad de enfrentarse a situaciones de riesgo, con la seguridad de qué hacer y cómo reaccionar frente a ellas, como por ejemplo el consumo de drogas, la violencia intrafamiliar, las pandillas juveniles y otras situaciones.

13 NIDA: "Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescente". 2010.

14 Inmaculada Montoya Castilla y otra: "Habilidades para la vida" 2009.

15 Inmaculada Montoya Castilla y otra: "Habilidades para la vida" 2009.

- **Manejo de presión de grupo.** Es la capacidad de las personas para resistir la influencia que ejercen otras personas que obligan a asumir una decisión o conducta determinada, muchas veces acciones negativas.
- **Uso adecuado del tiempo libre.** Es la capacidad de distribución racional del tiempo extraescolar, visualizando las prioridades y equilibrando las distintas áreas de la vida como la recreación, deportes, artes, danza, música, pintura, dibujo, lectura de obras clásicas nacionales y extranjeras, investigaciones en internet, ampliación, complementación y fortalecimiento de los conocimientos escolares, etc. La planificación del tiempo libre es un factor de protección que aleja a los/las estudiantes de problemas y situaciones de riesgo señaladas en los anteriores factores.
- **Toma de decisiones.** Es la habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema o conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
- **Solución de problemas y conflictos.** Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta las necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas de solución, tanto en la vida personal y, familiar como en lo social.
- **Comunicación asertiva.** Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales.
- **Pensamiento crítico.** Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse y analizar objetivamente la situación existente para llegar a conclusiones propias sobre la realidad. Por ejemplo, tener un juicio crítico y reflexivo sobre los mensajes y publicidad de los medios de información masiva como la prensa, revistas, radio, televisión, cine, internet, Facebook y otros.)
- **Proyecto de vida.** Es la capacidad de prospectiva que permite definir propósitos y objetivos de vida, a través de un proyecto en el que se definan metas a corto, mediano y largo plazos. Esta capacidad de proyectar la vida a futuro es uno de los factores protectores más importantes porque, a través de ella, los/las adolescentes pueden vislumbrar distintos escenarios, imaginando ambientes y condiciones favorables para la vida individual, familiar y comunitaria, que serían gravemente alterados si se llega a experimentar un consumo o adicción a las drogas.
- **Información sobre el uso indebido de drogas y sus consecuencias:** Implica el manejo de información referida a la prevención del consumo de drogas; los factores de protección y riesgo del consumo de drogas; la disponibilidad de drogas en la sociedad; los tipos de drogas; las consecuencias del uso indebido de drogas; los mitos y creencias sobre el uso indebido de drogas; mensajes de los medios de comunicación y la publicidad sobre las drogas, entre otros. Esta información, adecuada a la edad y características de los/as alumnos/as, fortalece la formación de la actitud crítica sobre problemática de las drogas; y, favorecer la formación del juicio crítico.

Estas "Habilidades para la Vida", fortalecen los factores de protección, apuntalando la formación de los/as niños/as proporcionándoles las herramientas necesarias para rechazar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; los cuales deben trabajarse continuamente y adaptarse a las condiciones de la población.

# **CAPÍTULO III:** ESTRATEGIAS PREVENTIVAS EN AULA SOBRE EL USO INDEBIDO DE DROGAS



### 3.1. MODALIDADES DE PREVENCIÓN EN AULA

Considerando que la educación para la prevención del uso indebido de drogas puede incorporarse en los ejes articuladores de la nueva ley educativa, es decir educación en valores sociocomunitarios y educación en convivencia con la naturaleza y la salud comunitaria; el/la docente, para desarrollar la prevención debe adoptar dos modalidades: implícita y explícita.

- **Modalidad implícita**

Esta modalidad de prevención se da cuando el/la docente ha incorporado en sus propias actitudes y comportamiento cotidiano la prevención del uso indebido de drogas, constituyéndose en modelo significativo de los/las estudiantes.

Asimismo, el/la docente aplica esta modalidad implícita de prevención con los/las estudiantes en todo momento de manera no planificada, sin un propósito pedagógico sea dentro o fuera del aula, tomando en cuenta algunas situaciones que se presentan para reflexionar a los/las estudiantes sobre las diferentes problemáticas de la vida como el uso indebido de drogas, la violencia, etc.

Por ejemplo: camino a la escuela el/la docente observa a dos estudiantes fumando en una calle cercana, en ese momento aprovecha la situación y los reflexiona sobre su comportamiento. En otra situación, puede motivar y promover el análisis y debate sobre una noticia de prensa vinculada al consumo de alcohol y sus consecuencias, pero no de manera planificada sino espontáneamente.

- **Modalidad explícita**

La modalidad explícita de prevención del uso indebido de drogas, contrariamente a la anterior, implica necesariamente una intencionalidad pedagógica definida en la planificación curricular del/la docente, quien de manera deliberada busca lograr un propósito preciso, a través del desarrollo de actividades y contenidos vinculados

a una temática de los ejes articuladores, para fortalecer la formación integral de los/as estudiantes sobre la prevención específica e inespecífica del uso indebido de drogas.

Para aplicar esta modalidad explícita de prevención en aula, se pueden adoptar tres formas de abordaje, que se presentan a continuación.

## 3.2 FORMAS DE ABORDAJE DE LA PREVENCIÓN EN LA MODALIDAD EXPLÍCITA

En el marco de la **modalidad explícita**, se tienen tres formas de abordaje de la prevención del uso indebido de drogas en aula, a decir:

- **Junto a los contenidos curriculares de aula.** A tiempo de planificar el desarrollo de los contenidos específicos de su disciplina, el/la docente incorpora un contenido preventivo como eje articulador; en la práctica, se aprovechan los contenidos propios de la cada disciplina para introducir contenidos preventivos. De lo que se trata es lograr que los contenidos de prevención se conjuncionen con los contenidos curriculares de la disciplina. Esta forma de abordaje, no implica la necesidad de tiempo adicional para el desarrollo de la prevención.

Por ejemplo, en el desarrollo del tema "El aparato respiratorio" del currículo del nivel de educación secundaria, el/la docente realiza con los/as estudiantes un análisis y reflexión sobre las consecuencias dañinas del consumo de tabaco sobre dicho aparato. Otro ejemplo, son los contenidos referidos Interpretación de datos estadísticos en tablas y gráficos, que corresponde a primero de secundaria, éstos pueden desarrollarse a partir de la aplicación de un pequeño cuestionario referido al tipo de consumo, nivel de consumo y/o consecuencias del consumo de alcohol en la comunidad zona o barrio; una vez reunida la información, se pueden construir e interpretar los cuadros estadísticos y a su vez reflexionar sobre la temática de consumo de drogas y sus consecuencias.

Los ejemplos anteriores muestran que incorporar contenidos preventivos no necesariamente implica alejarse mucho de los contenidos propios del currículum oficial. Esta forma de abordaje se ajusta más a la estructura disciplinar,

especialmente en la etapa secundaria, y que por tanto reviste menos problemas para los/as docentes al momento de planificar y desarrollar contenidos preventivos.

- **En torno a una temática de un eje articulador.** Esta forma de abordaje implica organizar los contenidos propios de las disciplinas en torno a contenidos preventivos, de forma que el contenido preventivo actúa como eje alrededor del cual se va justificando el tratamiento de los contenidos disciplinares, y estableciéndose relaciones entre los contenidos preventivos desde la aportación de las disciplinas. Esta modalidad exige una reelaboración del contenido disciplinar para darle un sentido preventivo y desarrollar una planificación donde se globalicen o integren entre dos o más disciplinas o áreas entorno a los contenidos preventivos.

Por ejemplo, el contenido referido a "Las usos y costumbres en las fiestas patronales", el/la docente de Ciencias Sociales aborda los contenidos desde la perspectiva de su disciplina a partir de lo cual se genera un análisis de las costumbres y tradiciones y su relación con el consumo de alcohol y sus consecuencias negativas; el/la docente de Lenguaje y Literatura, junto con los/las estudiantes analiza y reflexiona sobre la temática y elabora diferentes tipos de textos para promover el consumo moderado y responsable de bebidas alcohólicas durante las festividades, también puede plantear el análisis de obras literarias referidas a esta temática o incluso producirlas; de similar modo, a partir de los textos producidos, el/la docente de Artes Plásticas, puede plantear el diseño de ilustraciones, bálticos, trípticos o carteles que llamen a una fiesta sin consumo de alcohol o que alerten sobre los riesgos de un consumo excesivo, los cuales se pueden distribuir o pegar en las inmediaciones de la unidad educativa.

Una ventaja relevante de este tipo de abordaje, es que proveen diversidad de conexiones entre nuevos conocimientos y

variedad de perspectivas que, al vincularse con intereses, experiencias y saberes previos de los estudiantes, favorecen el desarrollo de comprensiones complejas y profundas y brindan oportunidades recurrentes para la reflexión y la acción respecto a la problemática del consumo de drogas.

- **A través de una temática de un eje articulador en sí mismo.** Esta forma de abordaje implica que, una vez que el/la docente ha hecho la revisión de los contenidos de su disciplina y no ha identificado aquellos en los que pueden conjuncionar o incorporar contenidos preventivos, tiene la alternativa de establecer dentro de su planificación el desarrollo de contenidos exclusivos de prevención, lo que implica apartarse un poco de los contenidos propios de su disciplina.

En este forma de abordaje, el/la docente debe sopesar la importancia real del contenido preventivo que se quiere desarrollar, en detrimento de su disciplina, contenidos referidos a autoestima, resolución de conflictos, uso adecuado del tiempo libre o proyecto de vida, son en general mucho más prioritarios que contenidos teóricos, muchas veces no aplicados en la vida de los/as estudiantes. Además los/as docentes, siempre pueden encontrar la manera comprimir o sintetizar sus contenidos de modo de no dejarlos de lado completamente.

Lo importante en todas las formas de abordaje, es evitar que los contenidos preventivos se traten de manera ocasional, por ejemplo la realización de proyectos específicos de trabajo o la celebración de días, jornadas o campañas dedicados a alguna conmemoración relacionada con el tema de consumo de drogas, lo que equivaldría a una intervención meramente circunstancial. Se debe recordar que un programa de prevención del uso indebido de drogas eficaz requiere una intervención bien estructurada que permita un trabajo en aula sostenido y sistemático.

### 3.3 CONTENIDOS DE PREVENCIÓN EN AULA

Los contenidos de prevención del uso indebido de drogas a desarrollarse en aula, se clasifican en el marco de las modalidades de prevención específica e inespecífica.

- **Contenidos de prevención específica en aula.** Estos contenidos están directamente relacionados con las drogas, el consumo, los factores de riesgo y consecuencias entre otros. Están orientados a transmitir información concreta, pertinente, adecuada y oportuna sobre la prevención del uso indebido de drogas; en este sentido, contribuyen a la formación de criterio y una actitud crítica respecto a la problemática de las drogas y a otros aspectos de relevancia social como las siguientes:
  - La prevención del uso indebido de drogas y los factores de riesgo.
  - Las drogas y su disponibilidad en la sociedad.
  - Tipos de drogas (lícitas e ilícitas, estimulantes, depresores y alucinógenos).
  - Causas y consecuencias del uso indebido de drogas.
  - Uso indebido de medicamentos.
  - Mitos y creencias sobre el uso indebido de drogas.
  - Sentido crítico respecto a la publicidad y el consumo de drogas.
  
- **Contenidos de prevención inespecífica en aula.** Los contenidos inespecíficos no están directamente relacionados con las drogas, son aquellos que contribuyen a la formación del desarrollo integral de los/las estudiantes, previniendo el consumo de drogas de manera indirecta.

Entre otros contenidos inespecíficos se enumeran los siguientes:

- Fortalecimiento de la autoestima y autonomía
- Desarrollo de habilidades de comunicación.
- Toma de decisiones y resolución de conflictos.
- Manejo de la presión de grupo.
- Uso adecuado del tiempo libre y recreación.
- Resistencia a las frustraciones.
- Formulación del proyecto de vida.
- Hábitos de vida saludable.

Los contenidos inespecíficos se orientan sobre todo a fomentar y entrenar en habilidades sociales en los estudiantes, para mejorar sus relaciones entre iguales, facilitando respuestas asertivas a la presión de grupo; proponer actividades agradables para realizar en el tiempo libre (enseñar a disfrutar de las múltiples ofertas de ocio); ayudar a descubrir las capacidades personales, es decir aumentar la autoestima, etc., para evitar las actitudes autoagresivas que pueden aparecer entre los/as alumnos/as; y, a fomentar la visualización de un futuro para el cual deben asumirse compromiso y acciones encaminadas a lograr la concreción de esa visualización de futuro.

### 3.4 RECOMENDACIONES PARA EL ABORDAJE DE LA PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS EN AULA

Cuando se trabaja la prevención del uso indebido de drogas con grupos de niños/as y adolescentes, muchos docentes, consideran que sólo el **abordaje de contenidos específicos** sobre drogas, es parte esencial de un trabajo preventivo, por lo que procuran incidir más en este tipo de contenidos, es decir que suelen "...recurrir a proporcionar información como método para prevenir el consumo de drogas, lo cual se ha comprobado que "por sí mismo" no resulta ser eficaz..."<sup>16</sup>, sobre todo tratándose de niños/as y adolescentes.

Es por ello que antes de comenzar a abordar la temática de prevención del uso indebido de drogas, los/as docentes deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones con el fin de que la intervención sea más productiva y eficaz.

#### Lo que NO se debe hacer:

- Dar sesiones informativas, dirigidas solamente a aprender los tipos o efectos de las drogas (esta información debe ser complementada con actividades y contenidos que incentiven el desarrollo de habilidades sociales para afrontar los la oferta de drogas).
- Informar atemorizando a los/as estudiantes respecto al consumo de drogas, transmitiendo miedo o exagerando los efectos (se debe recordar que a los adolescentes les gusta explorar lo prohibido y su concepto de riesgo es diferente al del adulto).
- Intervenciones puntuales o aisladas, sin continuidad en otras áreas y/o en otros cursos (por ser más breves su influencia no perdura).

16 Soto, María Antonia y otros: "Cerebro, drogas y conducta", pag. 11. 2008.

- Programas centrados en trabajar solamente algún elemento parcial del funcionamiento psicosocial del alumnado (los que tratan a los/as adolescentes globalmente son más efectivos).
- Favorecer la creación de un buen clima dentro del aula, lo que potencia el sentimiento de pertenencia de los/as estudiantes y propicia un punto de referencia al que éste/a puede acudir en caso necesario.

### Lo que Sí se debe hacer:

- Lograr la participación activa de los/as alumnos/as, a través de dinámicas grupales en las cuales se debatan los diferentes puntos de vista de cada uno/a de ellos/as, guiados por la información objetiva y veraz, facilitada por los docentes a través de diferentes medios audiovisuales, gráficos, etc.
- Dar información sobre las drogas, siempre que:
  - Esté adaptada a la edad y a las necesidades del estudiantado, lo cual implica conocer lo que saben los/as estudiantes sobre las drogas, las actitudes hacia ellas y el inicio en consumo.
  - Sea objetiva y realista, orientada a desactivar los mitos y creencias erróneas.
  - Se centre en aquellas consecuencias inmediatas, cercanas a los estudiantes.
  - Ofrecer información sobre los factores de riesgo y las consecuencias nocivas del consumo de drogas, más que de las causas y los efectos; enfatizando especialmente el tabaco y el alcohol, que son las sustancias de mayor consumo entre adolescentes.
- La autoestima de los/as alumnos/as prestando atención, reforzando los comportamientos positivos y fomentando su repetición; reconociendo los éxitos de los/as estudiantes así como sus actitudes, capacidades, comportamientos, etc., adecuados a la convivencia; ayudándoles a asumir sus fracasos y enseñándoles que de los errores también se aprende; favoreciendo la responsabilidad mostrando confianza en sus capacidades y habilidades; y, ayudándoles a encontrar el equilibrio entre lo "que quieren", "lo que pueden" y lo "que deben".
- La aceptación de normas, que es muy importante para facilitar la convivencia en el aula y la relación con su entorno. Para establecerlas es preciso definir y transmitir normas claras y sencillas, evitando que sean demasiado rígidas; y, hacer participar a los/as estudiantes en la elaboración de las normas.
- La participación, es importante que los/as estudiantes se desenvuelvan en un entorno que garantice y promueva: un estilo de educativo democrático/participativo y normativo/negociador; la solidaridad, la integración y los personales; y, la participación activa en las actividades fuera y dentro del aula.

Para ello se debe fomentar:

## **3.5 ESTRATEGIAS Y RECURSOS PEDAGÓGICOS PARA ABORDAR LA PREVENCIÓN EN AULA**

Con la finalidad de fortalecer la implementación de las acciones de prevención del uso indebido de drogas, se han recopilado estrategias y recursos pedagógicos orientados a facilitar el desarrollo de la prevención como eje articulador vinculado al currículo escolar, facilitando de esta manera el desarrollo y fortalecimiento de conocimientos, actitudes, valores y habilidades individuales y sociales en los/as adolescentes, niños y niñas como factores protectores frente al consumo de drogas.

Estas estrategias y recursos pedagógicos provienen del aporte y la experiencia de docentes que desarrollan la prevención del uso indebido de drogas y de las múltiples experiencias realizadas en otros países de Latinoamérica.

### **3.5.1 Fichas Didácticas**

El objetivo de estos recursos pedagógicos es apoyar a los y las docentes en la organización de los procesos de aprendizaje para desarrollar y fortalecer los conocimientos, habilidades individuales y sociales para la vida y la prevención del uso indebido de drogas.

Las fichas reúnen los elementos didácticos que utilizan los y las docentes en su planificación cotidiana de aula, y propone situaciones y secuencias didácticas que deben ser organizadas e incorporadas dentro de la planificación escolar.

Asimismo, propone contenidos específicos e inespecíficos de prevención del uso indebido de drogas articulado al desarrollo de un área o disciplina curricular.

Para mantener una cierta uniformidad, el contenido de las Fichas Didácticas ha sido organizado bajo un mismo formato. Además, algunas de las fichas cuentan con material

de apoyo consistente en lecturas, ejercicios prácticos y otros para el trabajo de los/las estudiantes en grupos.

▪ **Algunas sugerencias para la aplicación de las fichas didácticas:**

Las fichas al incluir contenidos de las distintas áreas y disciplinas curriculares y del componente de prevención, permiten:

- Desarrollar actividades de aprendizaje de los contenidos del área de conocimiento.
- Facilitar la reflexión y discusión de los temas relevantes destinados a incidir en la formación de una actitud y conducta favorable a la prevención.

Las fichas se articulan al trabajo cotidiano de los y las docentes, lo que supone el desarrollo de actividades previas o la necesidad de realizar actividades complementarias que refuercen los contenidos del currículo escolar de aula. De la misma forma, los contenidos preventivos del uso indebido de drogas serán abordados repetidas veces y a través de distintos temas del currículo, considerando que el aprendizaje es un proceso de construcción de conocimientos y no una simple transmisión de información.

Las fichas incluyen solo una información orientadora y no extensiva sobre el tema a desarrollar, por lo que, los y las docentes deben realizar importantes contribuciones al desarrollo del tema propuesto en cada ficha técnica.

Al ser objetivo de los ejes articuladores la formación de actitudes, valores, y habilidades para la vida, será imprescindible crear un ambiente apropiado para su desarrollo. A continuación se presentan algunas sugerencias:

- Estimular la discusión y participación activa de los y las estudiantes.
- El o la docente debe asumir la dirección del debate para asegurar que los/las estudiantes traten los puntos

principales y corregir la información errónea en el momento del debate.

- En lo posible trabajar los temas o problemas sugeridos por los/las estudiantes. Esto ayuda a crear un ambiente de confianza y seguridad.
- Promover un ambiente de respeto, entre los/las estudiantes, con relación al orden de sus intervenciones y sobre las diversas opiniones.

▪ El acápite sobre las nociones de refuerzo que se presentan, no forman parte de la actividad a desarrollar, es una información dirigida solo a los y las docentes cuyo objeto es brindarles una guía para la aplicación de la ficha. No es aconsejable que estas nociones sean leídas como conclusiones del tema tratado.

▪ Las fichas son sólo sugerencias para desarrollar los contenidos preventivos, por tanto son flexibles a adaptaciones y ajustes que requiera el o la docente. Asimismo, se debe contextualizar la ficha a las características y a las necesidades del establecimiento escolar y del grupo de estudiantes.

▪ La aplicación de las fichas requiere un tiempo de duración variable, dos o más sesiones, sin embargo se sugiere desarrollar cada ficha en sesiones consecutivas.

▪ Para que el o la docente se familiarice con las fichas didácticas de prevención del uso indebido de drogas, antes de planificar su clase debe leer previamente el contenido de la ficha, preparar el material necesario y leer la información complementaria del Manual de Prevención Educativa problemática de las drogas: Orientaciones Generales.

### 3.5.2 Cuentos

Los cuentos constituyen otra importante estrategia pedagógica para despertar el interés, la motivación y la imaginación de los/las estudiantes.

En este sentido, la literatura nacional y universal ofrece valiosas obras que desarrollan distintas temáticas en diferentes situaciones que por un lado, permiten iniciar un proceso de análisis y reflexión sobre contenidos de prevención específica, factores de riesgo y consecuencias del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; y por otro lado, sobre los contenidos de prevención inespecífica referida a valores, autoestima, responsabilidad, solidaridad, buen uso del tiempo libre y otros.

Por su parte, los y las docentes solas o con apoyo de sus estudiantes pueden producir sus propios cuentos con características preventivas del uso indebido de drogas.

### **3.5.3 Teatro y dramatizaciones**

Es una estrategia pedagógica que se constituye en un recurso que contribuye al fortalecimiento de los factores protectores; la identificación y disminución o eliminación de los factores de riesgo que pudieran llevar a los/as estudiantes a involucrarse en el consumo de drogas.

Es una estrategia que permite expresar a los/las estudiantes, de manera vivencial, sus experiencias cercanas (familia, escuela y comunidad) sobre el uso indebido de drogas.

El uso de estos recursos, con ayuda del o la docente, en un ambiente apropiado permite a los/las estudiantes introducirse en procesos de reflexión que les conducen al reconocimiento de sí mismos y de su situación de vulnerabilidad sobre el consumo de drogas; y que los sensibilice para una toma de conciencia respecto a las causas, factores de riesgo y consecuencias del uso indebido de drogas e incluso los movilice contra las drogas, la violencia y el delito en todas sus formas.

El teatro se desarrolla básicamente a partir de la creación de un ambiente afectivo que propicie la participación de los/las estudiantes, sin tensiones, prejuicios ni inhibiciones, que a su vez permita el surgimiento y la socialización de historias relativas al consumo de drogas, los anti valores, la violencia intrafamiliar, los grupos y pandillas juveniles, etc. que son conocidas o vividas por los mismos estudiantes, para su posterior escenificación.

Por último bajo la cuidadosa guía del o la docente encargada se realiza el análisis, la reflexión y las conclusiones de la experiencia teatral y del tema abordado.

## **3.6 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE PREVENCIÓN EN AULA**

A continuación, los/las docentes encontrarán una serie de estrategias pedagógicas de prevención del uso indebido de drogas para ser aplicadas en aula, las cuales fueron seleccionadas de distintos programas de prevención del consumo de drogas desarrollados en diferentes países de Latinoamérica, y adaptadas al contexto del país.

Estas estrategias educativas son sugerencias para que los/las docentes junto a sus estudiantes desarrollen procesos educativos de construcción colectiva de conocimientos sobre la prevención del uso indebido de drogas, las cuales pueden ser adaptadas a las características de cada contexto escolar; adicionalmente se constituyen en la base de construcción de nuevas estrategias didácticas generadas por los/as docentes y estudiantes en la práctica pedagógica de aula.

Cada estrategia pedagógica incluye el propósito, contenidos, actividades y metodologías de trabajo individual/grupal y plenaria, así como la evaluación y las nociones teóricas y conceptuales necesarias para aplicar las mismas.

A continuación se presentan ejemplos de estrategias educativas con contenidos de prevención específica e inespecífica.

## 1 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS CON CONTENIDOS DE PREVENCIÓN ESPECÍFICA

### 1.1 ¿Cuánto sabemos sobre drogas?\*

#### Propósito:

Utilizar la representación numérica porcentual y la estadística para obtener información sobre el nivel de conocimiento de la comunidad respecto a las drogas.

#### Actividades:

**Actividad 1:** Explicamos a los/las estudiantes que esta actividad se realizará en varias sesiones.

El objetivo es efectuar una encuesta a la población para conocer cuánto sabe la comunidad acerca de las drogas, cuál es su percepción y si conoce las consecuencias de su consumo.

**Actividad 2:** Para realizar la encuesta necesitamos cumplir algunas tareas básicas, como:

- Elaborar cuestionarios
- Aplicar entrevistas (mujeres y varones)
- Sistematizar las entrevistas aplicadas
- Analizar los datos obtenidos

Primeramente elegiremos la muestra. Esto significa que identificaremos a la población que deseamos entrevistar. Por ejemplo la población comprendida entre 15 y 45 años de edad. Luego, seleccionamos 50% de mujeres y 50% de varones de diferentes grupos etáreos.

**Actividad 3:** Organizados en grupos, formulamos 10 preguntas que consideremos importantes para conseguir la información que deseamos. Luego en plenaria exponemos las preguntas y en consenso definimos aquellas que incluiremos en nuestro cuestionario o boleta de encuesta. Ejemplo:

CUESTIONARIO ¿CUÁNTO SABEMOS SOBRE LAS DROGAS?			
EDAD:.....VARÓN:.....MUJER:.....ENTREVISTADOR.....			
CIUDAD:.....DISTRITO:.....ZONA:.....FECHA:.....			
1	El consumo de drogas en nuestro medio es:	Alto	Bajo
2	Mencione algunas de las drogas que considera se consumen en nuestro medio.		
3	¿Cree usted que el tabaco y el alcohol son drogas?	SÍ	NO
4	Los daños que ocasiona el consumo de alcohol son:	Físicos Psíquicos	Familiares Sociales
5	Mencione dos razones para consumir bebidas alcohólicas.		
6	Mencione dos consecuencias sociales del consumo de bebidas alcohólicas.		
7	¿Conoce los efectos del consumo de cigarrillos?	SÍ	NO
8	¿Conoce los efectos de la marihuana en la salud de las personas?	SÍ	NO
9	¿Conoce los efectos de la cocaína en la salud de las personas?	SÍ	NO
10	En nuestro medio consumen más bebidas alcohólicas...	Varones	Mujeres
11	En nuestro medio consumen más cigarrillos ...	Varones	Mujeres
12	¿Las sustancias inhalables como el tinner y la clefa son drogas?	SÍ	NO
13	¿El consumo de estas sustancias inhalables tienen similares efectos nocivos que el de otras drogas?	SÍ	NO
14	Mencione dos causas por las que los jóvenes consumen drogas.		
15	Mencione dos actividades que usted propondría para prevenir el consumo de drogas en nuestro medio.		

\* Adaptado del proyecto "Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39-UNODC. 2009.

**Actividad 4:** Acordamos el número de cuestionarios que aplicará cada grupo, las fotocopiados y determinamos el día y la hora en que realizaremos la encuesta.

Antes de aplicarlos cuestionarios, recordemos a los/as estudiantes tomar en cuenta algunos aspectos básicos:

- Mencionar el objetivo de la encuesta.
- Realizar el trabajo con serenidad, si la persona encuestada percibe que la información recolectada no será tomada en serio, podría darnos información inexacta.
- Indicar que la información que nos proporcionen será tratada de manera confidencial, esto significa que nunca comentaremos quién nos proporcionó la información.
- Registrar los datos cuidadosamente. Si no entendimos la respuesta es importante pedir una aclaración, pero nunca suponer lo que quisieron decirnos.

**Actividad 5:** Concluida la aplicación de las encuestas, organizados en grupos distribuimos las actividades siguientes:

- Codificar cada boleta.
- Organizar y registrar las respuestas en una matriz.
- Analizar las respuestas obtenidas tomando en cuenta la frecuencia de las respuestas.
- Obtener porcentajes.
- Representar los resultados en diagrama de barras y pictogramas.

**Actividad 6:** Ayudamos a organizar sus conclusiones para que sean presentadas en plenaria a partir de las siguientes interrogantes:

- ¿Tiene la comunidad información apropiada sobre las drogas y las consecuencias de su consumo?
- ¿Qué drogas han sido identificadas en nuestro medio?
- ¿Quiénes beben más, los varones o las mujeres?
- ¿Qué razones para el consumo de alcohol son las más mencionadas?
- ¿Se identifica a las sustancias inhalables como drogas?
- ¿Qué causas han sido las más mencionadas para el consumo de drogas por los jóvenes?

**Actividad 7:** Realizamos coevaluación en nuestros grupos de trabajo:

Indicadores	1	2	3
▪ Cumplió con responsabilidad la aplicación de las boletas.			
▪ Aportó en el procesamiento de la información.			
▪ Aportó en la interpretación de la información.			
▪ Conoce las consecuencias del uso indebido de drogas.			

(1) Satisfactorio (2) Suficiente (3) Insuficiente

## **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

Estar informado e informar sobre los factores de riesgo y las consecuencias del consumo de drogas es muy importante para los/ las adolescentes y jóvenes, de allí que el ámbito escolar es espacio de prevención indudablemente útil si se aprovecha el hecho de que en el confluyen docentes, estudiantes, padres de familia y la comunidad. La escuela debe ser un polo de concentración de las acciones preventivas en las que se debe comprometerla participación de la comunidad.

Podemos esperar que los padres y las madres mejor informados/as y más dispuestos/as a participar en actividades con sus hijos/as, aumenten su percepción de la responsabilidad que tienen en la prevención de los problemas del consumo de alcohol

y otras drogas. Se contribuirá así al reforzamiento de esa tan necesaria actitud de rechazo hacia el consumo de drogas.

Si bien la información sobre las drogas no basta por sí sola para evitar el consumo, será importante también pensar en el desarrollo de programas formativos que permitan el desarrollo de habilidades tales como la resistencia a la presión de grupo, la asertividad o la resiliencia.

En lo que respecta a los/las estudiantes, será fundamental propiciar que los conceptos relativos a la problemática del consumo de alcohol y otras drogas no solo sean apropiados de manera crítica por ellos, sino que estos conceptos sean construidos utilizando herramientas como en este caso la representación numérica y la estadística, para convertirse en conceptos dinámicos propios de sus procesos cognitivos.

## 1.2 Respira Profundo\*

**Propósito:**

Aplicar conceptos de proporcionalidad mediante operaciones de medición de volumen para calcular la capacidad pulmonar y analizar las consecuencias del consumo de tabaco sobre ella.

Explicamos que la capacidad vital es: La cantidad de aire que una persona expira después de haber respirado profundamente.

Pedimos a los/las estudiantes que se pongan de pie para realizar el siguiente ejercicio:

**Actividades:**

Para realizar esta actividad, en una clase anterior, solicitamos a los/las estudiantes traer los siguientes materiales:

- Un globo grande.
- Una regla graduada en centímetros.

- Exhalamos todo el aire contenido en nuestros pulmones, luego aspiramos al máximo de nuestra capacidad.
- Retenemos el aire por un instante e insuflamos el globo hasta que no nos quede aire en los pulmones.
- Mantenemos el globo cerrado, medimos el diámetro del globo colocando la regla en forma vertical junto al globo y registramos los datos en la siguiente tabla, repitiendo el ejercicio 4 veces.

**Actividad 1.** Se indica que mediante un experimento se averiguará la capacidad vital que cada uno de nosotros/as tenemos.

Pruebas	Diámetro en centímetros	Capacidad vital en cm <sup>3</sup>
1		
2		
3		
4		
Valores promedio		

Se calcula y registra la capacidad promedio de cada uno de los estudiantes.

**Actividad 2.** Cada estudiante calcula su capacidad vital utilizando la siguiente fórmula:

$$V = \frac{1}{6} \pi D^3$$

**Donde:** V = Volumen o en este caso la capacidad vida aproximada en cm<sup>3</sup>

$\pi = 3.14.16$

D = Diámetro en centímetros

- Representa gráficamente su capacidad

- vital en un sistema de ejes coordenados.
- Analiza los datos, si varían las magnitudes y si estas son proporcionales.

¿Qué forma tiene la gráfica de dos magnitudes directamente proporcionales?

\* Adaptado del proyecto "Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39-UNODC. 2009"

**Actividad 3.** Luego los/las estudiantes deben responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es mi capacidad vital promedio?
- ¿El diámetro del globo fue diferente durante las cuatro pruebas?
- ¿Qué forma tiene la gráfica de dos magnitudes directamente proporcionales?
- ¿Existirá una relación de proporcionalidad directa entre el diámetro del globo y el volumen del pulmón? ¿Por qué?

**Actividad 4.** Organizados en grupos, los/las estudiantes responden a partir de sus aprendizajes previos, las siguientes preguntas:

- ¿Qué diferencias se podrían identificar entre la capacidad vital de las personas jóvenes y adultas deportistas y aquellas que tienen vida sedentaria y son fumadoras?
- ¿Qué efectos tendrá en nuestra capacidad vital el hecho de fumar cigarrillos o inhalar humo?
- ¿Qué medidas preventivas deberían tomarse en cuenta, para evitar que las personas fumen?
- Tomamos en cuenta los conocimientos previos sobre la influencia del cigarrillo en la capacidad vital de las personas.

Pedimos a los/las estudiantes que luego del debate al interior de su grupo, presenten sus respuestas en plenaria.

### **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

El consumo de tabaco en el ámbito escolar de acuerdo a los datos epidemiológicos con los que se dispone (Informe sobre el Consumo de las Drogas en Las Américas, 2011 de la CICAD/OEA), no es un fenómeno único y homogéneo, se presenta en formas diferenciadas en su origen y consecuencias.

A modo de ejemplo y como indicador de los porcentajes en que se presenta, diremos que más del 70% de los/as estudiantes que consumen sustancias como cigarrillos y bebidas alcohólicas, han iniciado el consumo entre los 10 y 15 años de edad, la mayoría de ellos/as lo han hecho a los 14 años.

En el ámbito escolar se puede reconocer distintos tipos de consumidores de tabaco u otras drogas, desde los consumidores experimentales y ocasionales hasta los consumidores habituales y en algunos casos los consumidores adictos o dependientes.

Por este motivo el docente asumirá su labor preventiva en cuantos momentos de aprendizaje y de comunicación se presenten como parte de los contenidos curriculares, y no esperar que se presente un problema de consumo en el nivel secundario o en el curso para buscar recién ayuda.

La labor preventiva que asume el/la docente comienza con el conocimiento del problema y de los factores implicados en su origen y desarrollo, trata de evitar su aparición; pero en el caso que exista el consumo, lo que se busca es impedir su progresión. Prevenir es llegar antes, evitar que ocurra algo que no queremos que pase y los/las docentes en esto juegan un papel muy importante.

Mayor información sobre los factores de riesgo para el consumo de las diferentes drogas, así como los factores de protección para evitar o retrasar el consumo, encontrará en el manual "Problemática de las drogas: Orientaciones generales".

## 1.3 La cantidad de alcohol en las bebidas\*

### Propósito

Calcular la cantidad de alcohol que contiene las distintas bebidas a través de la resolución de ecuaciones de primer grado y de esta manera favorecer la adquisición de actitudes de rechazo al consumo de alcohol.

### Actividades:

**Actividad 1.** Preguntamos a los/las estudiantes:

- ¿Qué cantidad de alcohol, creen ustedes que consume una persona en un mes?

Aclaremos que, el consumo de alcohol no solamente se realiza por medio de las bebidas alcohólicas, esta sustancia también se hace presente en nuestros organismos luego del

consumo de algunas frutas y cereales. Sin embargo, la mayor cantidad de alcohol que ingieren las personas se realiza a través de las bebidas.

Muchos beben habitualmente y lo hacen en pequeñas cantidades, mientras que otros beben esporádicamente y en grandes cantidades, lo que hace que se incremente el riesgo para la aparición de problemas, como ser accidentes de tránsito, enfermedades, violencia, etc.

**Actividad 2.** Proponemos a los/las estudiantes analizar la cantidad de alcohol presente en distintas bebidas, para esto damos lectura al siguiente texto:

### CANTIDAD DE ALCOHOL PRESENTE EN LAS DISTINTAS BEBIDAS

El alcohol que está presente en las bebidas se produce al dejar fermentar los azúcares existentes en las frutas y cereales.

Entre las bebidas obtenidas directamente de la fermentación se encuentran el vino (uvas), la cerveza (cebada) o la sidra (manzana) que presenta una concentración de alcohol entre los 4 y 15 %.

Otras bebidas como el whisky, ron singani, etc., son el resultado de procedimientos artificiales como la destilación, estas bebidas presentan concentraciones de alcohol mayores (alrededor del 30 y 50%).

Muchas personas creen que beber vino, chicha o cerveza no es tan preocupante como el consumo de otras bebidas alcohólicas, pero esto no es cierto porque:

- El alcohol que está presente en el vino no se diferencia en nada del que contiene el whisky, la única diferencia está en el grado de concentración.
- La menor concentración de alcohol en bebidas fermentadas suele compensarse con el hecho de que normalmente éstas suelen consumirse en mayores cantidades que los licores.

Comentamos en plenaria el contenido de la lectura realizada.

\* Adaptado del proyecto "Prevención del Uso Indevido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39-UNODC. 2009

**Actividad 3:** Explicamos que para realizar el cálculo de la cantidad de alcohol consumida por una persona aplicamos la siguiente fórmula:

$$\text{Cálculo de los gramos de alcohol puro} = \frac{\text{Graduación} \times \text{Volumen} \times 0,80}{100}$$

**Donde:**

Graduación = x % de alcohol (está indicada en las etiquetas de la botella).

Volumen = cantidad de mililitros (ml) o centímetros cúbicos (cc) consumidos.

0.80 = densidad del alcohol.

Existe consenso entre los profesionales especialistas que para considerar como consumo problemático de alcohol, las personas adultas deben exceder los 40 g/día en los varones y 25 g/día en las mujeres.

Se realiza esta distinción porque las características fisiológicas de la mujer hacen que la eliminación de alcohol en su cuerpo sea más lenta que en el de los hombres, por lo que son más vulnerables a sus efectos.

**Actividad 4.** Pedimos a los/las estudiantes que, organizados en grupos, realicen los siguientes ejercicios:

- Calcular la cantidad de alcohol puro presente en las bebidas y anotarlas en el cuadro.
- Calcular el número de consumos que con las cantidades anotadas alcanzarán un nivel problemático de consumo. Para realizar el ejercicio utilizamos la fórmula anterior.

BEBIDA	Alcohol	Volumen	Alcohol puro	N° consumidores para nivel problemático	
				hombres	mujeres
1 vaso de vino	12°	200 ml			
1 vaso de vino con gaseosa	12°	100ml			
1 cerveza	5°	250 ml			
1 copa de licor (ron, whisky)	40°	50ml			
1 cubalibre	40°	60ml			
Otras bebidas					

**Actividad 5.** Luego cada grupo presenta los resultados encontrados y reflexionamos sobre los mismos.

**Actividad 6.** A manera de evaluación, pedimos a los/las estudiantes que para la próxima clase realicen el mismo ejercicio investigando previamente el grado alcohólico que contienen otras bebidas.

## **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

Uno de los mitos y creencias que se difunden en nuestro medio respecto a las bebidas alcohólicas es que las bebidas llamadas "suaves" como la chicha, el vino o la cerveza no son tan nocivas para la salud como las bebidas "fuertes" (pisco, singani, ron, whisky, etc.).

La realidad nos enseña todo lo contrario, ya que por considerarse bebidas menos nocivas y porque su ingesta es relativamente fácil (por el gusto, el aroma, etc.) el consumidor ingiere mayores cantidades y durante más tiempo, lo cual significa que la concentración de alcohol en la sangre puede ser mayor o igual que si hubiera consumido las bebidas "fuertes".

De acuerdo a los datos epidemiológicos que se dispone (Informe sobre el Consumo de las Drogas en Las Américas, 2011 de la CICAD/OEA), las sustancias más consumidas por los escolares bolivianos son las bebidas alcohólicas, la prevalencia de vida es del 46,50%, la de año alcanza al 35,40%, y la de mes el 27,70%.

La labor preventiva que asume el/la docente respecto al consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas se inicia a partir del conocimiento del problema y de los factores implicados en su origen y desarrollo, tratando de evitar su aparición; pero si ya existe el consumo lo que se busca es impedir su progresión y su retorno a no consumo. Prevenir significa llegar antes, evitar que ocurra algo desagradable como el consumo de drogas por los adolescentes.

En el ámbito escolar se puede reconocer distintas etapas de consumo, desde el experimental y ocasional hasta el habitual, y en algunos casos, el consumo adictivo o dependiente. Por este motivo, se deberá asumir la labor preventiva de manera planificada incorporándola en los procesos educativos de aprendizaje y de comunicación social que se presenten.

Asimismo, la acción preventiva deberá apuntar a una relación que fomente en los niños, niñas y adolescentes recursos personales como la autoestima y habilidades para la vida y el relacionamiento adecuado con el grupo de amigos/as, la adquisición de hábitos saludables, etc. Todo ello con la finalidad de reducir las posibilidades de que se involucren en el consumo de alcohol y otras drogas como una alternativa para amortiguar las tensiones o ante las distintas presiones que sobre ellos/as ejerce el medio en el que se desenvuelven.

## 1.4 Mitos sobre el consumo de tabaco (1ra parte)\*

### Propósito

Analizar los efectos y las consecuencias del consumo de tabaco en los diferentes órganos y sistemas.

### Actividades

Previo al inicio de las actividades revisamos los resultados de las preguntas N° 3 y 7 de la investigación realizada en la estrategia **¿Cuánto sabemos sobre drogas?** (ver pag. 53) para indagar los conocimientos que tienen las personas respecto a las características y los efectos del consumo de drogas. De igual manera revisamos los puntos apropiados al tema del tabaco de la estrategia **"Respira profundo"** (ver pag. 56).

**Actividad 1:** Luego, explicamos a los/las estudiantes que en esta actividad revisaremos en primera instancia, algunas de las razones o argumentos que utilizan frecuentemente las personas, particularmente adolescentes y jóvenes, para iniciarse en el consumo de tabaco y mantenerse en él. Para este fin les pedimos se organicen en grupo y analicen las siguientes preguntas:

- ¿El tabaco es una de las drogas menos peligrosas?
- ¿Los efectos dañinos del tabaco no aparecen hasta pasado mucho tiempo?
- ¿El tabaco solamente afecta a quienes lo consumen?
- ¿Dejar de fumar no es difícil?

**Actividad 2:** Concluido el tiempo para realizar el trabajo, pedimos que cada grupo socialice sus respuestas en plenaria. Anotamos en la pizarra los conceptos más importantes, para después comentar sobre la validez real y científica de las respuestas.

De igual manera analizamos los conceptos que responden solamente a mitos o creencias que se manejan en el lugar. Por ejemplo:

- "El tabaco es una droga poco peligrosa", su condición de droga legal da esa impresión, cuando en realidad es una de las principales causas de enfermedades y muertes prevenibles en el mundo;
- "Las consecuencias dañinas del tabaco tardan mucho en aparecer", en realidad sus efectos negativos se presentan desde el inicio, ya que evita la adecuada oxigenación de nuestras células y tejidos, lo que los lleva a su deterioro paulatino;
- "El consumo de tabaco afecta sólo a la persona que la consume", se sabe que la persona del entorno cercano al fumador es un fumador pasivo que sufre serias consecuencias sobre su salud;
- "Dejar el hábito de fumar es bastante fácil", cuando en realidad como en cualquier otra adicción, dejar el hábito de fumar es muy difícil, requiriendo incluso apoyo médico y psicológico.

Revisamos nuestros conocimientos sobre las características y el significado de los mitos y las creencias populares, comentamos sobre las más difundidas en nuestra región respecto al tema que estamos abordando. Ver anexo 1 del Manual N° 1 "Problemática de las drogas: Orientaciones Generales.

**Actividad 3.** Para saber si otras personas tienen los mismos conocimientos y criterios respecto al consumo de tabaco (cigarrillos) que nosotros tenemos, proponemos a los/las estudiantes realizar una encuesta, para lo cual nos organizamos en grupos de trabajo.

Entre todos/as formulamos algunas ideas para elaborar las preguntas de la encuesta, de manera que nos ayuden a obtener la información que deseamos. Por ejemplo el siguiente formulario:

\* Adaptado del proyecto "Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39-UNODC. 2009".

### ¿CUÁNTO SABEMOS SOBRE EL TABACO?

CIUDAD:..... DISTRITO .....ZONA: ..... FECHA:.....

EDAD:..... OCUPACIÓN:..... VARÓN:..... MUJER:.....

ENCUESTADOR .....

	Falso	Verdadero
¿El tabaco es una droga?		
Si respondió verdadero, preguntamos: ¿El tabaco es una de las drogas menos peligrosas?		
¿Los efectos dañinos del tabaco no aparecen hasta pasado mucho tiempo?		
¿El tabaco actúa en una persona como tranquilizante?		
¿El tabaco solamente afecta a quienes lo consume?		
¿Dejar de fumar resulta fácil?		
¿Puede mencionar las sustancias que componen el tabaco?		

Definimos el día en el que levantaremos la información. Cada grupo aplicará entre 5 a 10 encuestas.

¿Cuántos respondieron como falso a la primera pregunta? ¿Cuántos a la segunda pregunta? y así sucesivamente.

**Actividad 4:** Concluida la encuesta, solicitamos que clasifiquen la información de acuerdo a los criterios que consideren conveniente. Por ejemplo: Por sexo (mujeres, varones); por edad (adolescentes, jóvenes, adultos; población de 15 a 25 años; de 26 a 50 años; y más de 50 años); y por ocupación.

Los resultados obtenidos por cada grupo se presentaran en la próxima clase. (La actividad continua con el contenido "Mitos sobre el consumo del tabaco", 2da. Parte).

Asimismo, solicitamos que codifiquen y sistematicen las respuestas. Por ejemplo:

## 1.5 Mitos sobre el consumo de tabaco (2da parte)\*

### Propósito

Reflexionar sobre el consumo de tabaco identificando las sustancias que componen el humo del mismo y los efectos que éste ocasiona en el organismo, para asumir una actitud crítica al respecto.

### Actividades:

**Actividad 1:** Iniciamos la actividad con la presentación de los resultados de la encuesta por cada uno de los grupos.

Sistematizamos toda la información obtenida, luego, tomando siempre en cuenta los criterios previos de los/las estudiantes, interpretamos y analizamos los resultados finales.

Apoyamos el análisis de cada pregunta indicando:

### ¿El tabaco es una droga?

**VERDADERO**

### ¿El tabaco es una de las drogas menos peligrosas?

**FALSO**

- El 90% de los cánceres de pulmón y el 75% de las bronquitis crónicas se dan en fumadores.
- El 25% de las muertes por enfermedades del corazón están relacionadas con el consumo de tabaco.
- Se estima que en el mundo se producen 4 millones de muertes anuales por causa del tabaco, cifra que se estima se incrementará en 10 millones para el año 2030.

### ¿Los efectos dañinos del tabaco no aparecen hasta pasado mucho tiempo?

**FALSO**

- El tabaco produce mal aliento y hace que

con el tiempo la comida sepa de un modo extraño.

- Una persona que fuma tiene mayor probabilidad de padecer caries que una que no lo hace.
- El tabaco provoca tos y expectoraciones matutinas que pueden terminar siendo crónicas.
- El tabaco pinta desagradablemente de color amarillo los dientes, uñas y dedos.
- El tabaco dificulta el hacer ejercicio físico, porque disminuye la capacidad pulmonar y eleva el ritmo cardíaco.

### ¿El tabaco actúa en una persona como tranquilizante?

**FALSO**

Debido a que el tabaco contiene sustancias alcaloides, como la nicotina, se lo considera más bien como una droga estimulante, que acelera o activa en lugar de tranquilizar, el funcionamiento del cerebro.

### ¿El tabaco solamente afecta a quienes lo consumen?

**FALSO**

- Las personas que conviven con fumadores/as tienen más probabilidades de tener resfriados que la gente que no vive con ellos.
- Las personas que permanecen en un ambiente con humo, consumen hasta un 30% de lo que otras personas fuman, por esta razón cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.
- Estar en una habitación con humo irrita los ojos y la garganta, y produce dolor de cabeza.
- Los hijos de padres fumadores, especialmente la madre, tienen mayor probabilidad de tener bronquitis y otras infecciones respiratorias.

\* Adaptado del proyecto "Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39-UNODC. 2009".

## ¿Dejar de fumar no resulta difícil?

### FALSO

- Las técnicas para dejar de fumar son solo efectivas en un 50% de los casos, y en los 6 meses siguientes, la mitad de los que dejaron de fumarlo vuelven a hacer.
- La supresión de nicotina en un fumador conlleva irritabilidad, ansiedad, dificultades de concentración, insomnio y apetito excesivo.
- 9 de cada 100 fumadores han intentado dejar de fumar más de 10 veces.

**¿Qué sustancias componen el tabaco?** El humo del tabaco contiene importantes sustancias tóxicas:

- La Nicotina, es una sustancia que actúa como estimulante del sistema nervioso, acelera los latidos del corazón, incremento la presión arterial y estrecha los vasos sanguíneos. La nicotina es la causante de la dependencia física provocada por el tabaco, y por tanto cuando se suprime su consumo bruscamente aparecen diversas molestias.
- El Alquitrán, es el nombre utilizado comúnmente para denominar una mezcla de sustancias que se producen cuando el tabaco arde, el cual se deposita en los pulmones. Se ha demostrado su relación directa con la aparición del cáncer de pulmón y otros tipos de tumores.
- El Monóxido de Carbono, es un gas tóxico que se adhiere a la hemoglobina de la sangre y hace disminuir la capacidad de esta para abastecer al organismo de la cantidad de oxígeno que necesita.
- Gases irritantes, son los responsables de la tos, la faringitis, los catarros y la bronquitis tan habituales en los fumadores. Actúan alterando los mecanismos defensivos del pulmón y favoreciendo las infecciones.

**Actividad 2:** Reflexionamos sobre la información obtenida y pedimos que cada grupo sintetice las conclusiones en un cuadro centralizador para presentarlo, en forma de láminas, afiches o carteles informativos, en una feria educativa a los/las compañeros/as del establecimiento.

Resaltamos que existen una serie de mitos y creencias sobre el consumo de tabaco que al ser erróneas nos llevan a tener una mala percepción de las consecuencias, por lo que es necesario desmitificar estos conocimientos con datos reales. Muchas de estas ideas nos fueron transmitidas por nuestra propia familia.

**Actividad 3:** Finalmente, para apreciar cómo afecta el tabaco al ritmo cardíaco, es decir al número de latidos que da el corazón cada minuto, uno de los efectos inmediatos de su consumo, proponemos a los/las estudiantes realizar un experimento en sus casas, para el que invitarán a participar a una persona fumadora, que puede ser un familiar, un/una amigo/a o un/a vecino/a.

**Actividad 4:** Realizamos una coevaluación en cada grupo en base a los siguientes indicadores:

- ¿Participamos activamente en el análisis y reflexión?
- ¿Cada miembro del grupo cumplió con las tareas asignadas?
- ¿Logramos realizar un trabajo en equipo?
- ¿Cómo nos servirá lo aprendido en nuestra vida cotidiana?

## **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

El consumo de tabaco además de ser aceptado socialmente, es reforzado mediante la divulgación de mitos y creencias que, aunque no tienen una base real, son significativos porque expresan una práctica social.

La divulgación de los mitos y creencias sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas es un factor de riesgo porque desinforma e induce a su consumo. Por ello será importante que los/las docentes en su trabajo preventivo puedan contrastarlos con información verídica proveniente de fuentes científicas.

La iniciación en el consumo del tabaco se produce principalmente en la adolescencia. La mayoría de los/las estudiantes fumadores/as según el Informe sobre el Consumo de las Drogas en Las Américas, 2011 de la CICAD/OEA, comenzó a fumar entre los 14 y 15 años. De estas cifras se puede deducir que cualquier acción preventiva del tabaquismo debe de estar dirigida a este grupo de población y debe desarrollar medidas que impidan que los/las jóvenes comiencen a fumar.

Decir a los/las estudiantes de entre 12 y 14 años que si fuman tendrán un permanente mal aliento, los dientes y los dedos manchados y "amarillos" o la ropa quemada, quizá sea de mayor utilidad preventiva que decirles que contraerán cáncer de pulmón o afecciones cardiacas a largo plazo.

A esta edad, a los/las jóvenes les preocupa mucho como los ven los/las demás. El/la docente puede ayudar a sus estudiantes a desarrollar una imagen positiva de sí mismos asegurándose de que luzcan bien y se sientan sanos.

Destaque cuan impredecibles podrán ser los efectos del cigarrillo y otras drogas; que aunque muchas personas que fuman o se drogan puedan aparentar funcionar adecuadamente, el fumar y usar drogas es extremadamente riesgoso a mediano o largo plazo.

Los/las jóvenes deben ser críticos y tomar conciencia de la trascendencia que sus comportamientos tendrán para su salud en el futuro. En numerosas ocasiones sin embargo, sin darse cuenta pueden estar imitando comportamientos de personas adultas sus profesores/as, sus padres, sus líderes, sus ídolos, por tener estos una importante función modeladora y educadora.

Un factor protector del consumo de drogas entre los/las estudiantes, es la formación de criterio en base a una información veraz y oportuna de la problemática de las drogas.

## 1.6 Si bebes no conduzcas\*

### Propósito

A partir de la resolución de ecuaciones matemáticas, identificar y analizar situaciones de riesgo vinculados con el consumo de alcohol y otras drogas.

### Actividades

**Actividad 1:** Haciendo referencia a un suceso reciente relacionado con un accidente de tránsito, preguntamos a los/las estudiantes sobre las causas más frecuentes que originan los mismos.

**Actividad 2:** Recordamos el análisis sobre los efectos del consumo de alcohol en el organismo, que realizamos en las actividades anteriores, "La cantidad de alcohol en las Bebidas"(ver pag. 58) y "Mitos y sobre consumo de Alcohol", y reflexionamos sobre la relación que existe entre el consumo de estas sustancias y los accidentes de tránsito.

Ampliamos la reflexión indicando que: a poco tiempo de la ingestión del alcohol, éste pasa a la sangre y ejerce su acción sobre cuerpo y con mayor fuerza en el hígado y el cerebro, por lo que produce:

- Retraso en el tiempo de reacción que incide en los reflejos.
- Movimientos torpes, visión doble, dificultad en la articulación de las palabras y caminar vacilantes.
- Somnolencia progresiva. Dependiendo de la cantidad consumida puede llegar al estupor, estado de coma o muerte.

Estas alteraciones inciden ciertamente en los accidentes de tránsito.

**Actividad 3:** Para comprender mejor esta relación, solicitamos a los/las estudiantes que organizados en un grupo realicen el siguiente ejercicio:

Un vehículo conducido por una persona que se encuentra bajo la influencia de bebidas alcohólicas circula a una velocidad de 200 km/h. El conductor pierde el control del vehículo y choca con un objeto rígido; el efecto que se produce es como si el vehículo cayera de una considerable altura.

Para conocer exactamente la altura, realizamos el siguiente ejercicio:

$$\frac{h}{2g} = v^2$$

**Donde:** h = es la altura en metros

$$v = 200\text{km/h} = \frac{200.000\text{m}}{3.600\text{s}} = 55.55\text{m/s}$$

g = 9.8 m/s<sup>2</sup> la aceleración de la gravedad

$$\text{Luego: } h = \frac{(55.55\text{m/s})^2}{2 \times 9.8 \text{ m/s}^2} = \frac{3085.8\text{m}^2/\text{s}^2}{19.6 \text{ m/s}^2} = 157.44 \text{ m}$$

El efecto que se produce al chocar el vehículo es como si cayera de una altura de 157,44 metros

\* Adaptado del proyecto "Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39-UNODC. 2009.

**Actividad 4:** Concluido el ejercicio lo revisamos en plenaria y hacemos las aclaraciones o correcciones que fueran necesarias.

**Actividad 5:** Para consolidar lo aprendido, podemos solicitar a los/las estudiantes que realicen otro ejercicio, concluido debe ser revisada en plenaria.

Un coche que avanza a una velocidad de 129Km/h choca contra un objeto rígido. Verificamos que el efecto producido es como si cayera de una altura de 56 metros aproximadamente.

**Actividad 6:** Posteriormente, proponemos a los/las estudiantes que manteniendo los mismos grupos de trabajo, realicen una lista con las posibles consecuencias que pudiera haber ocasionado el conductor en el accidente, tanto en su persona, como para el medio que lo rodea.

Cada grupo socializa su trabajo, con los aportes hacemos una lista en la pizarra diferenciando las consecuencias personales y sociales (familiares, laborales, etc.) Comentamos sobre el costo económico y social de cada una de ellas.

**Actividad 7:** Finalmente, debatimos en conjunto acerca de las acciones más aconsejables para prevenir los accidentes de tránsito, los mismos que ocurren por los efectos del consumo de alcohol y otras drogas.

**Actividad 8:** Evaluamos la actividad preguntando:

- ¿Les gustó el trabajo realizado? ¿Por qué?
- ¿Qué aprendieron de esta experiencia?
- ¿Cómo aplicarán el conocimiento en su vida cotidiana?

### **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

El consumo de bebidas alcohólicas además de ser aceptado socialmente, es reforzado mediante la divulgación de mitos y creencias que, aunque no tienen una base real, son significativos, porque expresan una práctica social.

La divulgación de los mitos y creencias sobre el consumo de alcohol y otras drogas

se constituye en un factor de riesgo porque desinforma e induce a su consumo. Por ello será importante que los/las docentes en su trabajo preventivo puedan contrastarlos con información verídica proveniente de fuentes científicas.

Uno de los mitos más difundidos entre los jóvenes, es que muchas personas que beben, fuman o consumen otras drogas "funcionan" bien y sin problemas por mucho tiempo, como si tuvieran la situación bajo control. Por esto, es común escuchar expresiones como "yo controlo al alcohol o a las drogas, no dejo que me controle a mí".

Las investigaciones demuestran que la mayor parte de los/las adolescentes o jóvenes que se han involucrado en el consumo de drogas, sean estas legales o ilegales, lo hicieron generalmente porque un/a amigo/a les invitó, y se animaron a consumir afirmando que "si a él/ella no le pasa nada, porque me haría algo a mí".

La labor preventiva que deberá realizar el/la docente para orientar a los/las estudiantes en estas situaciones de riesgo, estará principalmente dirigida a propiciar una actitud crítica y reflexiva respecto al consumo de cualquier droga, o a involucrarse en cualquier actividad que derive en él. Los mensajes respecto a los efectos y consecuencias, personales y sociales, del consumo de drogas, deberán ser claros y concluyentes, la ambigüedad y la imprecisión respecto a qué consumir y cuándo consumir, generará solamente confusión y en muchos casos motivación para salir de dudas, experimentando precisamente el consumo, en lugar de reforzar su determinación de mantenerse alejados de él.

## 1.7 ¿Vale la Pena Fumar?\*

### Propósito:

A través del cálculo algebraico analizar y reflexionar sobre el costo en dinero que representa el fumar.

### Actividades:

**Actividad 1:** Realizamos una lluvia de ideas sobre las razones que la gente joven tiene para fumar.

Anotamos las ideas de los/las estudiantes y complementamos aquellas que consideremos interesantes. Por ejemplo:

- Por el sabor.
- Porque relaja y tranquiliza.
- Para parecer mayor.
- Para impresionar a los demás.
- Para entretenerse.
- Para ocupar las manos.
- Ayuda a no engordar.
- Porque fuman los/las amigos/as.

**Actividad 2:** Proponemos a los/las estudiantes que organizados en grupos realicen el siguiente ejercicio que les permitirá reflexionar sobre la cantidad de dinero que representa el consumo de tabaco (cigarrillos).

Si:

$a = 8$  es la cantidad de cigarrillos que Juan fuma en un día  
 $\frac{1}{2} a$  es la cantidad de cigarrillos que Luís fuma en un día  
 $5^a$  es la cantidad de cigarrillos que Félix fuma en un día  
 $3^a$  es la cantidad de cigarrillos que María fuma en un día  
 $4^a + 2^a$  es la cantidad de cigarrillos que Lucia fuma a la semana

### Calcular:

- a) La cantidad de cigarrillos que fuman los amigos de Juan: Luís, Félix, María y Lucia, en un mes.
- b) Cuánto gastará cada uno de los amigos de Juan en cigarrillos en 15 días, en un mes y un año, si  $b = 5.80$  es el monto de dinero que Juan gasta al comprar cigarrillos en un día.
- c) Cuántas cajetillas consumirá Juan en un año, si una cajetilla de cigarrillos contiene a  $2+4$  unidades.

**Calcular:** Con el valor de cuántas cajetillas, Juan podría pagar lo siguiente:

Objeto	Precio	Cajetillas de cigarrillos
Entrado al cine	Bs. 25.00	
Patineta	Bs. 200.00	
Pelota de básquetbol	Bs. 65.00	
Blue Jean	Bs. 150.00	

**Actividad 3:** Resueltos los ejercicios, pedimos que algunos/as estudiantes expliquen el procedimiento empleado para la resolución de los problemas.

**Actividad 4:** Luego, con base a las siguientes preguntas realizamos un análisis sobre el costo en dinero que se requiere para fumar:

- ¿Les parece que las razones expresadas para fumar justifican el gasto que representa?
- ¿En qué otras cosas invertirían el dinero que se gasta para comprar cigarrillos en un mes?
- ¿Qué otro costo creen que tiene el consumo de tabaco (cigarrillo) para la persona que fuma?

Tomamos en cuenta las opiniones de los/las estudiantes y observamos si éstas se han modificado.

\* Adaptado del proyecto "Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39-UNODC. 2009".

**Actividad 5:** Pedimos a los/las estudiantes que manteniendo los mismos grupos, realicen un ejercicio similar al anterior, otorgando valores (cantidades) a los costos que representa el efecto nocivo que causa el consumo de tabaco (cigarrillo) en la salud de las personas.

Ejemplo:

- x = pastillas para la tos
- x = pago a la clínica por X días de internación
- X = compra de purificadores de aire para su casa
- X = días de permiso del trabajo para internación hospitalaria, etc.

**Actividad 6:** Concluido el ejercicio, cada grupo presenta su trabajo y lo revisamos en plenaria.

Finalmente reflexionamos sobre el tema y respondemos a la pregunta:

### ¿VALE LA PENA FUMAR?

**Actividad 7:** Realizamos en plenaria una metacognición de lo aprendido respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Que aprendieron hoy?
- ¿Cómo lo aprendieron?
- ¿Cómo lo utilizarán en sus vidas cotidianas?

### Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas

La nicotina, el monóxido de carbono y el alquitrán son sustancias tóxicas contenidas en el humo que produce la combustión del tabaco. Éstas atrofian las papilas gustativas de la lengua y disminuyen la capacidad de discriminar los distintos sabores. Asimismo, contienen sustancias cancerígenas que afectan las vías respiratorias.

El mayor riesgo de comenzar a fumar aparece en los primeros cursos de secundaria, (antes quinto y sexto curso de primaria). Las investigaciones científicas demuestran que cuanto más joven sea la persona que empieza a utilizar cigarrillos, alcohol u otras drogas, más probable es que experimente problemas de salud y posible adicción más adelante.

En el ámbito escolar se puede reconocer distintos tipos de consumo, desde los experimentales y ocasionales hasta los habituales y en algunos casos los consumos adictivos o dependientes.

Los/las docentes deben estar correctamente informados acerca de las consecuencias que trae el fumar cigarrillos, para así poder proporcionar a sus estudiantes información actualizada y correcta. Si se tiene un conocimiento adecuado acerca de los efectos que produce esta y otras drogas, sobre la mente y el organismo, se podrá orientar a los/las estudiantes para evitar o postergar el consumo.

Será importante propiciar que los conceptos relativos a los cigarrillos y otras drogas no solo sean apropiados de manera crítica por los/las estudiantes, sino que estos conceptos sean construidos para convertirse en conceptos dinámicos propios de sus procesos cognitivos.

## 1.8 Nos Preparamos para Festejar el Carnaval\*

### Propósito

Desarrolla una actitud crítica respecto al consumo de bebidas alcohólicas ligadas a las prácticas culturales como el carnaval.

### Actividades

**Actividad 1.** Pedimos a los/las estudiantes mencionar algunas de las actividades que realizan en carnaval. Las anotamos en la pizarra.

**Actividad 2.** Luego, organizados en grupo les pedimos realicen el siguiente análisis:

- ¿Con cuál de las actividades anotadas asocian más la palabra carnaval?
- ¿En estas actividades, es frecuente el consumo de bebidas alcohólicas?
- ¿Por qué creen que el consumo de bebidas alcohólicas está presente siempre en las diferentes festividades, y en especial en el carnaval?

**Actividad 3.** Pedimos a un/una estudiante que lea el siguiente texto:

Días antes de la fiesta del Carnaval, se publicó en los periódicos de circulación nacional, los siguientes artículos:

#### FISCAL CONDENA EXCESIVO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El fiscal de Distrito del Departamento de Oruro informó que durante los días de Carnaval cuatro fiscales trabajarán permanentemente en la Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen (FELCC) para colaborar en las tareas policiales. Dijo además que en los días festivos suelen presentarse múltiples casos debido al excesivo consumo de bebidas alcohólicas, especialmente por los/las jóvenes.

#### DEMASIADO ALCOHOL DURANTE LA REALIZACIÓN DEL CONVITE Y LA ENTRADA PRECARNAVALERA

El representante del Ministerio Público lamentó las "borracheras" que se observaron durante el último convite y agregó que la Intendencia, dependiente de la Alcaldía Municipal y la Policía fueron rebasadas por los jóvenes, que además jugaron con agua sin consideración. Indicó que se tomarán todos los recaudos con ambas instituciones para que estos hechos no se vuelvan a registrar durante el sábado de peregrinación en la entrada hacia el templo de la Virgen del Socavón.

Por su parte, la Directora de Género y Familia de la Alcaldía Municipal, dijo que observó con preocupación cómo cientos de adolescentes ingieren bebidas alcohólicas y protagonizan escándalos en las calles. "Estamos jugando con la imagen del Carnaval, que tiene el título de Patrimonio de la Humanidad", señaló. La autoridad apeló a los padres de familia para controlar a sus hijos y a las autoridades para frenar el consumo de alcohol, en pro del prestigio de la fiesta cuyo carácter es ante todo religioso.

Como efecto del consumo de alcohol se presentaron muchas denuncias sobre agresiones físicas en el Servicio Legal Integral Municipales (SLIM). Pero también se detectó un alto consumo entre los bailarines y los músicos. "Muchos de éstos ingresaron en estado inconveniente para hacer su promesa ante los pies de la Virgen del Socavón para bailar los tres años consecutivos", indicó.

Pese a existir resoluciones que prohíben la venta de bebidas alcohólicas en las calles, los vendedores se dieron modos para ofrecerlas en todo el recorrido, incluso en las puertas del Santuario.

\* Adaptado del proyecto "Prevención del Uso Indevido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39-UNODC. 2009".

**Actividad 4.** Realizada la lectura les pedimos que, manteniendo los mismos grupos, respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Las situaciones que presentan los artículos se dan solamente en el Carnaval de Oruro o también en otras festividades en el resto del país?
- ¿Cómo afecta el consumo de bebidas alcohólicas al desarrollo de los acontecimientos sociales o culturales?
- ¿Qué otro tipo de situaciones negativas están ligadas al consumo de bebidas alcohólicas? Mencionar las que conozcan.

Para socializar las opiniones de cada grupo realizamos una mesa redonda.

Luego reflexionamos sobre la publicidad de las bebidas alcohólicas que existen en estas fiestas y cómo el excesivo consumo desvirtúa la verdadera esencia de las manifestaciones culturales.

**Actividad 5:** Revisamos nuestros conocimientos sobre determinadas prácticas culturales que se desarrollan en diferentes lugares, culturas y grupos sociales.

Analizamos la influencia de la publicidad y su relación con el consumo de bebidas alcohólicas y otros productos "de moda"; analizamos también la alteración de los modos de vida de un pueblo o una cultura.

Reflexionamos cómo los pueblos y culturas se ven afectados por factores externos, entre ellos la migración, la influencia de estereotipos sociales y manifestaciones culturales de otros pueblos, así como la incorporación del consumo de determinadas sustancias, como las bebidas alcohólicas y otras drogas, cuyo efecto en el organismo y particularmente en el sistema nervioso central, altera el comportamiento de las personas generando situaciones de riesgo, además de hacer que una fiesta pueda terminar en un conflicto o una tragedia.

Finalmente, analizamos la influencia de la publicidad y su relación con el consumo de drogas, además de la alteración de los modos de vida de los pueblos.

**Actividad 6:** Evaluamos la actividad preguntando:

- ¿Qué influencia tiene el alcohol sobre algunas prácticas culturales como el carnaval?
- ¿Qué podemos hacer para cambiar esta situación?

### **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

Generalmente los padres y madres, al igual que los/las docentes, no abrigan dudas acerca de su deseo de que sus hijos/as o estudiantes no utilicen drogas ilícitas. Pueden hallar que les resulta más difícil oponerse al consumo de alcohol, después de todo, el consumo de bebidas alcohólicas es lícito y muchos de ellos/as, beben, e incluso el alcohol forma parte de ciertos ritos religiosos y manifestaciones culturales. Esto en razón de que suele considerarse al alcohol como una sustancia menos peligrosa que otras drogas. Sin embargo, los hechos demuestran lo contrario.

Los/las adolescentes o jóvenes que consumen alcohol a temprana edad son más propensos a beber en mayor cantidad y a experimentar problemas relacionados con esta sustancia. También son más propensos/as a consumir drogas y a tener dificultades con la ley.

Al consumir alcohol los/las jóvenes, cuyo peso corporal generalmente es inferior al de los adultos, alcanzan una concentración mayor de esta sustancia en la sangre y muestran mayores efectos por periodos más prolongados habiendo tomado la misma cantidad de bebidas alcohólicas que los adultos.

Es importante reconocer que las actuaciones preventivas contra el consumo de alcohol se enfrentan con factores difíciles de vencer como ser:

- Publicidad muy atractiva y encubierta que apoya mayormente acontecimientos sociales y deportivos.
- Las consecuencias físicas y psíquicas que produce el alcohol generalmente aparecen a largo plazo.
- El placer que produce este consumo es inmediato y puede estar ligado a:
  - Fuerte vínculo social.
  - Refuerzo positivo.
  - Acceso muy fácil, lo venden en cualquier sitio y es relativamente barato.
  - Deseo de imitar a los adultos.

Al asumir una tarea preventiva, el/la docente deberá destacar cuán impredecibles podrán ser los efectos del alcohol y otras drogas; aunque muchas personas que consumen bebidas alcohólicas puedan aparentar funcionar adecuadamente, el consumirlas en exceso es extremadamente riesgoso para la salud.

## 1.9 ¿Cuál es el Mensaje?\*

### Propósito

Analizar de manera crítica los mensajes implícitos relacionados al consumo de tabaco y alcohol que se difunden a través de la publicidad.

conocen y hacemos una lista en el pizarrón. Ejemplo: publicidad de televisión, carteles, afiches, anuncios de prensa, gigantografías, etc.

### Actividades

**Actividad 1:** Preguntamos a los/las estudiantes sobre el tipo de medios publicitarios que

**Actividad 2:** Pedimos a un/a estudiante que lea el siguiente texto:

En general, la publicidad se concibe como una herramienta comercial de persuasión, transmisora de criterios, dirigido a incrementar la probabilidad de que las personas asuman una respuesta favorable hacia la preferencia de un determinado producto o una marca anunciada.

Originalmente, el objeto básico de la publicidad se establecía en términos de ventas, Se consideraba que este objetivo se medía solamente por el aumento de las ventas del producto publicitado, hoy en día el objetivo se extiende además al hecho de posicionar en el mercado un producto o una marca como exclusiva.

En la publicidad se diferencian dos tipos de propósitos:

#### a) Propósito de exposición:

Dirigido a alcanzar el mensaje al público objetivo (cobertura efectiva) un número de veces determinado (frecuencia efectiva de manera que se generen los propósitos de comunicación).

#### b) Propósito de comunicación:

- Conocimiento.
- Acceder a la memoria del receptor la misma que se ve limitada en su capacidad de procesamiento por la saturación.
- Actitud. Posicionar la marca en la mente del consumidor.
- Intención. Desplazar la mente del consumidor hacia la marca como antecedente de la compra o uso.

**Actividad 3:** Realizamos una mesa redonda para comentar la lectura y analizar el por qué del uso de cualquier recurso para el logro de los propósitos de la publicidad.

**Actividad 4:** Proponemos a los/las estudiantes realizar una investigación sobre los mensajes implícitos y explícitos que se dan en los medios de comunicación dirigidos a la publicidad.

\* Adaptado del proyecto "Prevención del Uso Indebido de Drogas y el Delito en el Municipio de El Alto, BOL/J39-UNODC. 2009".

**Actividad 5:** Para esta actividad les pedimos que organizados en grupos elijan uno de los temas que están vigentes en la publicidad del lugar. Por ejemplo:

- Bebidas gaseosas o alcohólicas.
- Determinadas marcas de cigarrillos.

- Estereotipos femeninos.
- Estereotipos masculinos.
- Ideales de belleza, salud y bienestar.
- Viajes, terrenos, autos, etc.

**Actividad 6:** Para el análisis del anuncio elegido, se puede utilizar el siguiente cuadro:

Tipo de anuncio	Producto:	Cigarrillo
	Marca:	L&M
Descripción	Texto:	"Comparte tu alegría"
	Imagen:	Mujeres y hombres jóvenes abrazados, sonrientes, el precio en un extremo.
Método de venta	Temas:	Alegría, popularidad, precio.
	Impresión creada:	Fumar es divertido, te da éxito en tus relaciones, es barato y es para hombres y mujeres.
Valoración crítica	Muestra solo consumidores jóvenes y saludables. El fumar no hace que te diviertas más ni te garantiza el éxito social. Los dientes blancos de los modelos no corresponden a los de un fumador. Aunque sea una marca más barata, sigue suponiendo un gasto considerable, además de los daños que el tabaco ocasiona en la salud del fumador y del contexto social.	

**Actividad 7:** Esta actividad implica el trabajo extra aula y para presentación se fijará una fecha próxima, dejando el tiempo suficiente para su realización.

**Actividad 8:** En la fecha prevista cada grupo presentará su trabajo en el que podrá utilizar diferentes medios de apoyo como: videos, afiches, grabaciones, etc.

Tomando en cuenta las conclusiones a las que arribaron los diferentes grupos en plenaria hacemos un análisis final sobre los objetivos y propósitos que tienen los mensajes publicitarios.

**Actividad 9:** Ampliamos el análisis explicando que:

- **La publicidad utiliza mecanismos que inducen al consumo del producto**, tales como la asociación del producto a situaciones positivas: días soleados, festejos, alegría, amistad, etc.
- **Manejan también un alto contenido emotivo** relacionando el producto: el amor, la atracción, la familia, etc.

- **La publicidad trae consigo promesas de:** diversión, camaradería, libertad, felicidad, destreza, popularidad, dureza, tranquilidad, juventud, atractivo, desinhibición, sofisticación, descanso, aventura, independencia, suerte, creatividad, excitación, inteligencia, poder, distinción, compañía, amistad, éxito, elegancia, rebeldía, etc.

- **La repetición es su principal recurso** para posesionarse en las mentes de los compradores, al saturar su exposición a través de distintos medios, como la televisión, radio, pasacalles, volantes, letreros, afiches, etc.

- **Generalmente no se cumplen las normas legales que regulan la exposición y los mensajes publicitarios**, quedando todas las personas en riesgo frente a la influencia de la publicidad, especialmente cuando ésta induce al consumo de bebidas alcohólicas o cigarrillos.

**Actividad 10:** Para concluir la actividad pedimos que cada grupo proponga estrategias entre ellas pueden elaborar slogans dirigidas a ridiculizar aquellos mensajes que propone la publicidad de tabaco y alcohol. Por ejemplo:

"No fume, que no olerá a perfume" o "Si bebes cerveza te dolerá la cabeza"

Los escribimos en papel grande y los pegamos en las paredes del aula o la escuela secundaria.

**Actividad 11:** Realizamos una coevaluación en cada grupo en base a los indicador de niveles de desempeño: Satisfactorio=1; Suficiente=2, Insuficiente=3, utilizando el siguiente cuadro.

Indicadores	Nivel de desempeño
▪ Aportó con ideas al grupo	
▪ Cumplió con las tareas asignadas	
▪ Trabajó en equipo	
▪ Aportó en el análisis y reflexión sobre los mensajes publicitarios	

### Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas

La sociedad de consumo en la que actualmente viven las personas, ha creado grandes consorcios publicitarios que se ocupan de "promocionar" todo tipo de productos. Se ha llegado al fenómeno del consumo por el consumo. Es una conducta que esta de algún modo programada en nuestro cerebro por influencia de los mensajes que inducen al consumo.

Escogemos el café que más se publicita y la marca de cigarrillos que tiene encomendada su promoción a la mejor agencia publicitaria. Estamos programados para adquirir todos los excedentes de la producción, bien sea en forma de rebajas, o bien de campañas de promoción de bebidas alcohólicas como la cerveza tendientes a compensar la hiperproducción con un hiperconsumo, lo que pagamos con el costo de deterioro de nuestra salud, como se desprende de todas las estadísticas, donde la relación producción, consumo y enfermedades causadas por el abuso de estas sustancias es directamente proporcional.

Muchos medios de comunicación describen o muestran el consumo del alcohol como para que los/las adolescentes crean que la bebida los convertirán en populares, atractivos, felices y "en onda".

Por ejemplo, las propagandas televisivas de bebidas alcohólicas a menudo muestran a gente joven divirtiéndose ruidosamente, como si éstas siempre los pusieran en un estado de ánimo óptimo. Las investigaciones demuestran que los jóvenes que esperan estos resultados tienden a beber desde una edad temprana.

Es posible combatir estos mitos peligrosos conversando con los/las estudiantes sobre las diferentes maneras en que el alcohol afecta a las personas, en algunos casos provoca tristeza o enojo en lugar de ponerlos de buen humor y sin preocupaciones.

En la medida que los/las adolescentes asuman una posición crítica y reflexiva respecto a los mensajes publicitarios que inducen al consumo de alcohol y tabaco, tendrán mayor o menor capacidad para resistirlos.

## 1.10 Ambientes Protectores de las Adicciones\*

### Propósito

Identificar condiciones de protección ante factores y situaciones de riesgo para su salud, como el consumo de sustancias adictivas.

### Antecedentes

Como parte de los estilos de vida saludables, los ambientes protectores de las adicciones permiten desarrollar competencias de autocuidado que fortalecen la prevención del consumo de drogas.

Un ambiente protector, de entrada, es aquel que se genera en espacios en los que los factores de riesgo no existen o están identificados y controlados. Su primera característica es el hecho de ser el ámbito en donde se satisfacen necesidades básicas, por tanto la familia y la escuela son los ambientes protectores por excelencia.

En la familia, se reciben cuidados físicos y, sobre todo, emocionales; en la escuela se llevan a la práctica los principios elementales de convivencia que se aprenden en el seno familiar: *Un ambiente en el que la persona se sienta parte del grupo, segura y en confianza, se entiende como un contexto de protección.*

Estos ambientes propician que las personas aprendan a enfrentarse a situaciones adversas y a tomar decisiones responsables, por medio de la reflexión y el diálogo. Además, son entornos que tienen normas establecidas, claras y coherentes, lo que permite que los integrantes de una comunidad, ya sea la familia o un grupo escolar, asuman reglas de comportamiento que den lugar a una convivencia pacífica, armónica y constructiva que coadyuve a la prevención de adicciones.

Para que un ambiente sea considerado protector, es indispensable que, además de cumplir con condiciones físicas adecuadas para la seguridad, convivan en ese ambiente personas que puedan reconocer riesgos y trabajar para prevenirlos a partir de la búsqueda de información y la reflexión, tanto en relación consigo mismos como con los demás. De esa manera, el hecho de que los individuos que comparten un espacio como la escuela estén informados y trabajen para desarrollar su capacidad de análisis favorece que los ambientes en los que se desenvuelven se consoliden como ambientes protectores de consumo de adicciones.

Para trabajar con sus estudiantes el tema de los ambientes protectores de las adicciones, le sugerimos el siguiente esquema:

### Actividad

El objetivo es que los estudiantes identifiquen las características de un ambiente protector, para que reconozcan los aspectos en los que pueden intervenir. Se propone trabajar la actividad en dos sesiones, con el fin de que los muchachos puedan realizar una investigación intermedia.

### Materiales

Tarjetas de oraciones.

### Inicio

1. Explique, de acuerdo con la siguiente tabla, las características de los ambientes protectores, fomente la participación con algunos ejemplos por parte del grupo.

\* Extractado y adaptado de: Orientaciones para la prevención de adicciones: Manual para docentes de secundaria, Aguirre Vázquez, José y otros: 2008.

Características de los ambientes protectores	
Aspectos físicos	Aspectos sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cumple con condiciones de seguridad para la salud e integridad física y mental.</li> <li>▪ Es un ambiente saludable (por ejemplo libre de humo de tabaco).</li> <li>▪ Es un lugar en donde se puede estar a gusto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Está formado por personas o grupos con los que se convive armónicamente.</li> <li>▪ La convivencia, además, es equitativa y justa.</li> <li>▪ Las relaciones de convivencia se sustentan en el cumplimiento de reglas y normas.</li> <li>▪ Entre las personas con las que se convive, se pueden identificar figuras de autoridad, en las que los demás se apoyan para buscar ayuda o información.</li> <li>▪ Se dialoga sobre el consumo de sustancias adictivas y otras situaciones de riesgo.</li> <li>▪ Se propicia la formación de redes de apoyo.</li> </ul>

### Desarrollo

2. Organice al grupo en equipos y solicite que nombren una relatora o relator.
3. Exponga del Anexo 1 "Mitos y verdades del consumo de drogas"
4. Solicite a los equipos que lean el Anexo 1 y que identifiquen si las afirmaciones son verdaderas o falsas.
5. Al terminar, cada equipo leerá una de las aseveraciones y expondrá al grupo su dictamen de verdadero o falso.
6. Cada exposición de los dictámenes de los equipos se someterá a la opinión del grupo. En esta etapa, fomente la argumentación de sus estudiantes. Solicite a alguno de ellos que lleve un registro de los argumentos aceptados por la mayoría, aunque éstos sean erróneos.
7. Solicite al grupo que investigue en sus libros de Ciencias, en enciclopedias y en internet para verificar que su dictamen de verdadero/falso sea correcto.
8. Pida a los equipos que expongan los resultados de su investigación y repitan de manera grupal la revisión de las afirmaciones de falso y verdadero.
9. Solicite que, en equipos, comenten la experiencia y que expliquen de qué manera la desinformación influye en el fortalecimiento de los ambientes protectores de las adicciones.
10. Pida a los estudiantes que identifiquen en la siguiente tabla otros elementos que afectan a los ambientes protectores y lo que pueden hacer para contrarrestarlos:

Factores que afectan a los ambientes protectores	
Aspectos físicos	Aspectos sociales
-	-
-	-
¿Qué pueden hacer los/las estudiantes para mejorar los ambientes en los que se desarrollan?	
Aspectos físicos	Aspectos sociales
-	-
-	-

### Evaluación

Solicite la redacción de un informe de investigación y de un breve ensayo sobre la importancia de desarrollarse en ambientes protectores.

## Anexo 1

### Hoja para los estudiantes: mitos y verdades

1. Fumar tiene efectos relajantes.
2. Cuando dejas de fumar engordas.
3. Los cigarros *light* hacen menos daño.
4. Con café cargado o con un baño se baja la borrachera.
5. Beber los fines de semana no hace daño.
6. El alcohol daña por igual a hombres y a mujeres.
7. Las drogas sintéticas (éxtasis o tachas, elevadores, hielo, corazones, píldoras del amor), al considerarlas de recreación o de discoteca, son menos peligrosas que otras.
8. Las drogas de diseño no causan adicción.
9. Las drogas de diseño pueden ser mortales aún desde la primera vez que se prueban.
10. Una droga produce los mismos efectos en todas las personas.
11. Dejar las drogas es fácil.
12. Es mejor no hablar de drogas ya que puede estimular el consumo.

## Anexo 2

### Hoja para el profesor: respuestas a mitos y verdades

- 1. Fumar tiene efectos relajantes.**  
**FALSO.** La nicotina que contiene el tabaco es un estimulante que aumenta la tensión y la ansiedad. La "relajación" que sienten los fumadores no es por el cigarro, sino por las circunstancias que se asocian con el acto de fumar.
- 2. Cuando dejas de fumar engordas.**  
**FALSO.** Los estudios realizados indican que cuando se deja de fumar, algunos individuos aumentan de peso; otros bajan y hay quienes lo mantienen. En algunas personas la falta de nicotina produce cambios metabólicos, pero estos efectos son de corta duración. Cuando un ex fumador engorda es porque

generalmente ha sustituido el acto de fumar por el de comer en exceso.

### **3. Los cigarros *light* hacen menos daño.**

**FALSO.** Aunque los cigarros *light* sean bajos en nicotina y alquitrán, provocan los mismos daños.

### **4. Con café cargado o con un baño se baja la borrachera.**

**FALSO.** El alcohol se elimina de la sangre hasta que el hígado lo metaboliza; es decir, el cuerpo necesita una hora para eliminar una copa estándar de alcohol.

### **5. Beber los fines de semana no hace daño.**

**FALSO.** El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiera. No es lo mismo consumir eventualmente un par de copas un fin de semana, que embriagarse cada siete días, ya que las sustancias provocan daños al hígado o al cerebro, propician accidentes en la calle (choques y atropellamientos), en casa, en el trabajo y genera violencia.

### **6. El alcohol daña por igual a hombres y a mujeres.**

**FALSO.** Está demostrado que el alcohol daña más a las mujeres. Esto se debe a que, generalmente, tienen un tamaño y peso corporal menores, y poseen menos cantidad de agua en el cuerpo, lo que ocasiona que el alcohol circule en la sangre más concentradamente. Por eso, cuando un hombre y una mujer beben la misma cantidad de alcohol, las mujeres se emborrachan más fácilmente, los efectos duran más tiempo y tienen mayor posibilidad de sufrir daños en el hígado.

**7. Las drogas de diseño (éxtasis o tachas, elevadores, hielo, corazones, píldoras del amor), al considerarlas de recreación o de discoteca, son menos peligrosas que otras.**

**FALSO.** Las drogas de diseño que vienen en pastillas y parecen inofensivas son altamente peligrosas, además de que se elaboran en laboratorios clandestinos, donde mezclan diversos grupos de sustancias sin ningún control. No hay manera de saber qué sustancias y qué concentraciones contienen.

**8. Las drogas de diseño no causan adicción.**

**FALSO.** Estas drogas son altamente adictivas, además de que quien las consume no puede saber qué efectos le producirán. Las consecuencias son impredecibles en cada ocasión.

**9. Las drogas de diseño pueden ser mortales, aun desde la primera vez que se prueban.**

**CIERTO.** Han sido numerosos los casos de jóvenes que fallecen, incluso con la primera dosis, casi siempre por presentar una respiración exageradamente rápida y profunda, aumento severo de la temperatura, deshidratación o por presentar reacciones alérgicas a sus compuestos.

**10 Una droga produce los mismos efectos en todas las personas.**

**FALSO.** Los efectos de las drogas y sus consecuencias están determinadas por tres aspectos: la droga misma, la persona que la consume y el contexto en que se consume. Los tres factores combinados hacen que cada persona reaccione de manera distinta a las diferentes drogas.

**11. Dejar las drogas es fácil.**

**FALSO.** Para los consumidores experimentales y ocasionales es menos difícil dejar de consumir. Para los adictos, es difícil dejarlas y es por eso que requieren tratamiento y rehabilitación (ayuda profesional), para salir de la adicción y lograr un estado saludable de vida. La familia juega un papel fundamental en el proceso de toma de conciencia y en la rehabilitación. Los tratamientos más exitosos incluyen el trabajo y apoyo profundo de la familia del paciente.

**12. Es mejor no hablar de drogas, ya que puede estimular el consumo.**

**FALSO.** Todos nos relacionamos de alguna manera con las drogas, ya sea porque nos ofrecen o porque un amigo o un familiar las consumen. Por lo tanto, es pertinente hablar sobre el tema, informarse y estar preparado para saber qué hacer y qué decir frente a la presión del medio. En tal sentido, los padres, profesores y adultos en general pueden y deben apoyar tanto a niños como a jóvenes a enfrentar el problema y ayudarlos a encontrar respuestas para tomar decisiones.

## 1.11 ¿Cómo Afecta la Droga a Nuestro Organismo?\*

### Objetivos

- Informar a los/las estudiantes sobre los efectos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas.
- Identificar los signos y síntomas del consumo de sustancias psicoactivas.

### Procedimiento

Los/las estudiantes formarán cuatro grupos de trabajo.

A cada grupo se le entrega una tarjeta que contiene dos tipos de sustancias, deberán desarrollar sus efectos, consecuencias

y cómo reconocer a los usuarios de esas sustancias, (se puede incluir descripción de la sustancia y cómo se administra).

Posteriormente el representante del grupo previamente elegido expondrá las conclusiones a las que el grupo ha llegado.

Finalmente el facilitador aclarará los contenidos de la sesión, de acuerdo a los contenidos del "Manual de prevención del uso indebido de drogas: Orientaciones generales".

### Apoyo Metodológico

Carteles según modelo



**Recursos:** Papelógrafos, hojas bond, marcadores y cinta masking.

**Tiempo:** 1 Hora

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

## 1.12 Lo que ¡Tú! Sabes y ¡Yo! No Sé del Alcohol\*

### Objetivo

Manejar información clara y objetiva sobre las consecuencias del consumo de alcohol.

### Procedimiento

Los estudiantes se dividirán en grupos de trabajo.

Se procederá a entregar los papelógrafos a los/las estudiantes y se les solicita que escriban cinco preguntas con relación a lo que deseen conocer sobre el consumo de alcohol.

Luego el/la docente recoge los papelógrafos de todos los grupos y procederá a entregar las preguntas de un grupo a otro grupo para que sean respondidas según el conocimiento que tengan sobre el tema.

Al término del tiempo establecido, se convocará a una plenaria en donde cada grupo a través de su representante contestará las interrogantes planteadas.

Finalmente el/la docente reforzará los contenidos adecuados y aclarando aquellos que lo requieran, brindando de esta forma los contenidos de la sesión referidos a las características y consecuencias negativas del consumo de alcohol.

Se concluye aplicando una técnica participativa de animación, para demostrar que no es necesario ingerir alcohol para divertirse pasar un momento agradable.

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, marcadores y cinta masking.

**Tiempo:** 1 hora aproximadamente.

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

## 1.13 Tabaco ¿Yo?\*

### Objetivo

Manejar información clara y objetiva sobre las consecuencias del consumo de tabaco.

### Procedimiento

- El/la docente brindará los contenidos de la sesión referidos a las características y consecuencias negativas del consumo del tabaco motivando en los/las estudiantes una actitud reflexiva.
- Luego se divide a los/las estudiantes en grupos de trabajo.
- A cada miembro del grupo se le entrega una tarjeta en donde aportará una idea, frase o afirmación para elaborar una declaración de sus derechos y razones para no consumir tabaco, éstas serán pegadas en un papelógrafo para ser expuestas por el representante del grupo.
- Después que todos los grupos terminen de presentar sus propuestas todos los participantes construirán una propuesta única.
- El facilitador debe tener presente en eliminar las propuestas que se repiten, mejorar las que el grupo considere conveniente y agregar otras si lo consideran necesario.
- Esta declaración de no consumo de tabaco deberá ser colocada en un lugar visible dentro del aula.

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, marcadores y cinta masking.

**Tiempo:** 1 hora aproximadamente.

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

## 1.14 La Salud y el Consumo de Drogas (Formación de criterios sobre el consumo de drogas)\*

### Descripción

Los/las estudiantes analizan algunas cuestiones relacionadas con la salud y el consumo de drogas, tomando conciencia de la influencia que éstas tienen en su conducta y en su entorno inmediato.

### Objetivos

- Que los/las estudiantes reflexionen sobre la influencia que el consumo de drogas puede tener sobre su salud.
- Que asuman su responsabilidad en relación a las consecuencias del consumo de drogas.

### Materiales

Fotocopias de la ficha 1 (ver pag 84).

**Tiempo:** Una hora.

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

- Las drogas son todas aquellas sustancias que influyen en nuestro cerebro, alteran nuestro comportamiento, nuestras sensaciones o nuestros sentimientos.
- Además, cuando se consumen repetidamente, causan dependencia, de forma que uno necesita seguir consumiéndolas para evitar encontrarse mal.
- Las personas que se convierten en adictas a las drogas necesitan ayuda y tratamiento para poder abandonar el consumo.
- Algunas drogas legales, como el tabaco y el alcohol, son también drogas altamente peligrosas para nuestra salud.
- No estamos obligados a consumir drogas. Podemos elegir libremente, pero debemos hacernos responsables de las consecuencias que nuestra elección tenga para nuestra salud.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Distribuya su clase en grupos de 4 o 5 estudiantes. Después, indique que cada grupo debe elegir un secretario/a que moderará el debate, recogerá las conclusiones del grupo y las expondrá al resto de la clase.

**Secuencia 2:** Entregue a cada secretario/a una copia de la ficha 1.

**Secuencia 3:** Los/las estudiantes deben debatir en grupo y ponerse de acuerdo en la respuesta que el secretario/a recogerá en la ficha. Indique que deben ser sinceros en sus respuestas, si bien que cada uno debe defender su opinión, al final deben ponerse de acuerdo en una respuesta que sea aceptable para todo el grupo.

**Secuencia 4:** Haga un debate final con toda la clase, a medida que los distintos secretarios/as exponen las respuestas de cada grupo. Invíteles a exponer experiencias personales relacionadas con los temas tratados.

**Comentario final:** Las drogas están presentes en nuestra sociedad y debemos aprender a vivir junto a ellas. Sin embargo, es responsabilidad de cada cual tomar la decisión de consumirlas o no consumirlas. La elección que haga cada uno le traerá -tanto a él como a la comunidad en la que vive- consecuencias que deberá asumir.

No consumir drogas tiene algunos inconvenientes (por ejemplo, tal vez algunos compañeros nos tilden de aguafiestas y se burlen) pero también tiene ventajas. Si ésta es nuestra elección, seremos en parte responsables de nuestra salud y del bienestar de nuestra familia y nuestra comunidad.

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

## Ficha 1

### Frases inacabadas sobre la salud y el consumo de drogas

1. Cuando estamos en un sitio donde se fuma mucho, nosotros:

.....

2. Fumar marihuana de vez en cuando, creemos que:

.....

3. Emborracharse en una fiesta nos parece:

.....

4. La salud nos parece importante porque:

.....

5. Hacer deporte es bueno para:

.....

6. En cuanto a tomar medicinas sin receta médica, pensamos que:

.....

7. A las personas que se drogan, nosotros les:

.....

8. Dormir por la noche al menos 8 horas, nos parece que:

.....

9. A un amigo que consume drogas le diríamos que:

.....

10. Comer "equilibradamente" y "a sus horas", creemos que:

.....

11. Beber alcohol sirve para:

.....

12. Para mantener una buena higiene es necesario:

.....

## 1.15 Panel Progresivo (Formación de criterios sobre el consumo de drogas)\*

### Descripción

A partir de los aportes individuales respecto a algunas opiniones ampliamente difundidas en relación a las drogas, los/las estudiantes llevan a cabo un proceso de depuración de tales aportes y construyen colectivamente un texto alternativo al discurso social sobre el tema.

### Objetivo

Que los/las estudiantes sean capaces de valorar críticamente algunas de las opiniones que conforman la imagen social de las drogas.

### Materiales

Fotocopias de la ficha 1 (ver pag. 87).

**Tiempo.** Entre una a dos horas.

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

Algunas de las opiniones que tenemos respecto a un tema cualquiera no son enteramente nuestras.

Por el contrario, responden a ideas que se transmiten de boca en boca y que, cuando son aceptadas por una parte importante de la sociedad, constituyen la imagen social de ese tema.

Este proceso tiene ventajas ya que es muy útil, para las personas que viven juntas, mantener un cierto acuerdo sobre cuestiones importantes. Pero, al mismo tiempo, tiene graves inconvenientes ya que podemos aceptar, sin ninguna crítica por nuestra parte, opiniones o planteamientos que si nos detendríamos a pensarlos un poco comprobaríamos que no son del todo correctos.

Por ejemplo, todos tenemos una opinión respecto a las drogas. Algunas de las cosas que creemos respecto a este tema son fruto de nuestras experiencias o de nuestras reflexiones. Pero otras, son opiniones que "circulan en nuestro medio social" y que, si no nos detenemos a analizarlas, pueden convertirse en verdades absolutas que nadie cuestiona.

Por ello, en esta actividad vamos a analizar precisamente algunas de las opiniones que caracterizan el discurso social respecto a las drogas y vamos a elaborar nuestro propio discurso alternativo.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Reparta copias de la ficha 1 y pídale que, individualmente, cada estudiante escriba al menos una frase que le sugiera cada una de las afirmaciones que aparecen en la ficha.

Distribuya su clase en grupos de 2 ó 3 estudiantes y pida a cada grupo que elija un secretario/a, el cual recogerá las fichas de los/las estudiantes y dirigirá la discusión. Deben discutir las frases elaboradas y descartar tres (basta con tacharlas en las fichas). Durante este proceso de discusión, y los que se incluyen en las secuencias siguientes, es posible que el grupo sugiera modificaciones a alguna de las frases. Estos cambios sólo serán aceptados si el autor de la frase está de acuerdo con las modificaciones sugeridas.

**Secuencia 2:** Cada dos grupos deben unirse para formar uno (que estará formado por entre 4 y 6 personas), eligiéndose como secretario/a a uno de los dos secretarios/as iniciales. Después deben discutir sobre los mensajes aportados por cada uno de sus miembros. Una vez revisados, deben descartar tres de las frases elaboradas (tacharlas en las fichas) y seleccionar el resto.

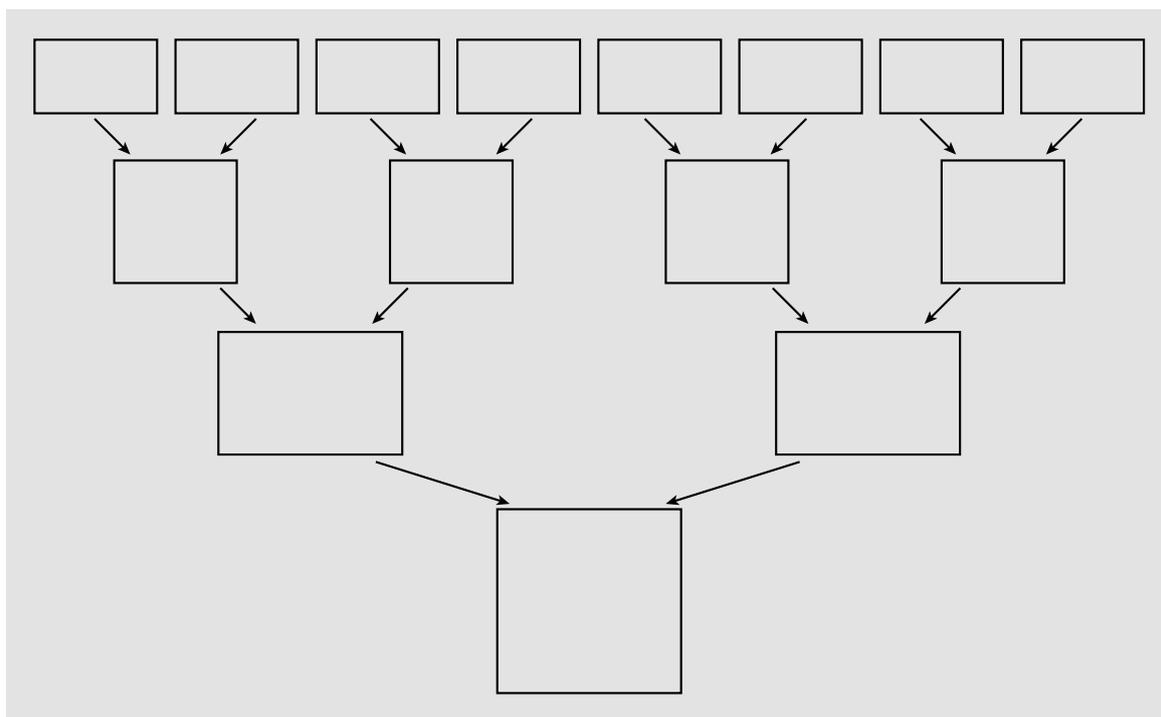
\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

**Secuencia 3:** Cada dos nuevos grupos se unen en uno mayor y eligen como secretario/a a uno de los dos existentes. Como en el caso anterior, deben revisar todas las frases seleccionadas, descartando tres y conservando el resto.

A medida que el grupo se hace mayor, el debate es más difícil. Por ello, el secretario/a puede proceder a leer las frases y el resto de los/las estudiantes votarán si desean

seleccionarla o no, descartándose las tres que reúnan menos votos.

El proceso se repetirá tantas veces como sea necesario hasta que los/las estudiantes formen un único grupo, el cual elegirá a su secretario/a entre los de los grupos que lo formen, y éste dirigirá la discusión de las frases que han llegado hasta esta fase, la votación del grupo y, como en las anteriores secuencias, descartará las tres menos votadas.



**Secuencia 4:** A partir de las frases finalmente seleccionadas se puede construir en la pizarra un texto de forma colectiva. Cada párrafo del texto se redactará combinando todas las frases correspondientes al mismo apartado de la ficha.

Pida a los/las estudiantes que le dicten las frases a medida que usted escribe y que le ayuden a introducir cada nueva idea en el párrafo. Generalmente basta con dar pequeños retoques al estilo literario para obtener un texto lleno de contenido y, sobre todo, fruto del pensamiento de los/las estudiantes.

**Secuencia 5:** Este texto pueden enviarlo a algún periódico local para que lo publique.

**Comentario final:** A lo largo de esta actividad hemos visto que la sociedad está generando un discurso respecto al consumo de drogas con el que no terminamos de estar de acuerdo. Nosotros hemos construido un discurso propio acerca de las drogas que, sin ser de ninguno de nosotros en particular, es de todos porque recoge algo del pensamiento de cada uno de los que hemos contribuido a formarlo.

## Ficha 1

A continuación encontrarás algunas frases que coinciden con el discurso vigente en relación al consumo de drogas. Reflexiona sobre ellas, valora si estás o no de acuerdo con su contenido, y escribe al menos una frase o un pensamiento en relación a cada una de ellas.

1) Sólo las drogas ilegales son peligrosas. El tabaco o el alcohol no lo son.

.....

2) Todas las personas adictas a las drogas son delincuentes.

.....

3) Los problemas con las drogas sólo afectan a los jóvenes.

.....

4) Es necesario perseguir a los traficantes de drogas. Sin embargo, el Estado puede continuar ingresando impuestos por venta de alcohol o tabaco.

.....

5) Si en una fiesta no hay alcohol, no puede uno divertirse.

.....

6) El tabaco facilita las relaciones sociales y nos permite hacer amigos.

.....

7) Los drogodependientes son unos degenerados y unos viciosos.

.....

8) No tiene sentido salir por la noche si no puedes beber alcohol.

.....

## 1.16 Análisis de Prensa (Formación de criterios sobre el consumo de drogas)\*

### Descripción

A partir del análisis de una noticia, los/las estudiantes reflexionan acerca del tratamiento que los medios de comunicación dan a las noticias relacionadas con el consumo de drogas y analizan cómo ese enfoque se relaciona con el discurso social sobre este tema,

### Objetivo

Que los/las estudiantes aprendan a identificar los mensajes implícitos en el tratamiento informativo de temas relacionados con el consumo de drogas.

### Materiales

- Fotocopias de las fichas 1 y 2 (ver pags. 89 y 90)
- Recortes de prensa y revistas

**Tiempo:** Entre una a dos horas.

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

La información nunca es totalmente objetiva. Cuando contamos algo a alguien, siempre ponemos en nuestro relato algo de nuestra propia subjetividad, algo de nosotros mismos, de nuestros gustos, de nuestras opiniones, de nuestra forma de ver el mundo.

A los medios de comunicación les sucede algo parecido. Las noticias que se informan nunca son el reflejo exacto y objetivo de lo sucedido, sino que los hechos están matizados por la subjetividad del que los cuenta. Ello se observa no sólo en las secciones de opinión de los periódicos sino también en otros detalles más sutiles tales como la elección de los aspectos de la noticia que se resaltan o el tipo de datos que se aportan.

El tema de las drogas no escapa a este efecto de "personalización de la información". Los periódicos nos tienen acostumbrados a determinados tipos de noticias relacionadas con este tema y a determinados enfoques y opiniones.

Esto no es una cuestión sin importancia ya que contribuye a formar una determinada imagen social de las drogas, a que valoremos el problema de acuerdo a unos determinados parámetros y a que consideremos adecuadas o convenientes determinadas medidas.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Algunos días antes de realizar la actividad (por ejemplo, durante una semana), indique a sus estudiantes que deben revisar todos los periódicos o revistas a su alcance y recopilar todas las noticias que tengan alguna relación con el tema de las drogas,

**Secuencia 2:** Para realizar la actividad, una vez transcurrido el plazo previsto en la secuencia anterior, distribuya su clase en grupos de 4 ó 5 estudiantes y pídale que elijan un secretario/a que se encargará de moderar el debate y de recoger en las fichas de trabajo las conclusiones del grupo. Después pida a los grupos que revisen las noticias recogidas por sus miembros y que elijan una que les interese especialmente. Es conveniente que la noticia elegida tenga extensión suficiente y, si es posible, que incluya alguna fotografía.

**Secuencia 3:** Indique a los grupos que deben analizar la noticia elegida de acuerdo al guión que aparece en la ficha 1. Este trabajo exige que el grupo llegue a acuerdos sobre las cuestiones planteadas, de forma que el secretario/a únicamente escribirá en la ficha aquellas respuestas que hayan sido acordadas por todo el grupo.

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

**Secuencia 4:** Una vez terminado el trabajo de los grupos, invite a los secretarios/as a leer las respuestas elaboradas y abra un debate con toda la clase para comentar el resultado.

**Secuencia 5:** Pida a sus estudiantes que reanuden el trabajo en grupo para contestar a las cuestiones que plantea la ficha 2. Como en el caso anterior, nuevamente el grupo debe llegar a acuerdos sobre las respuestas a las preguntas de la ficha.

**Comentario final:** Los medios de comunicación cumplen una importante labor social en tanto que permiten mantener informada a la población acerca de muy diversos temas. Sin embargo, vemos que la información que a través de ellos se transmite no es nunca absolutamente objetiva. Por ello, debemos mantener siempre una actitud de análisis crítico, no sólo respecto a lo que se nos dice sino también respecto a la forma en que se nos dice.

## Ficha 1

### Guía para el análisis de noticias en prensa

#### 1. Emplazamiento de la noticia

- ¿Qué lugar ocupa en el diario (página en que aparece, sección en que se incluye, etc.)?
- ¿Cuál es el tamaño de la noticia?
- ¿Hay correspondencia entre el tamaño de la noticia y la importancia de su contenido?

#### 2. Estructura y contenido de la noticia

- **El titular de la noticia**
  - ¿Qué aspecto de la noticia resalta?
  - ¿Qué sensación transmite?
  - ¿Por qué creen que han elegido ese titular?
  - ¿Incluye un resumen inicial? ¿qué aspectos de la noticia resalta?
- **Cuerpo de la noticia**
  - ¿Cuál es el mensaje principal de la noticia?
  - ¿Apoya en datos objetivos sus opiniones?
  - ¿Qué tipo de sensación trata de causar?
  - ¿Creen que hay concordancia entre el contenido de la noticia y el tono del titular?

#### 3. Lenguaje empleado

- ¿Cuáles son las palabras clave o más importantes de la noticia?
- ¿Qué adjetivos se utilizan? ¿Qué opiniones implican?
- ¿Qué tipo de lenguaje creen que es más importante en la noticia: el que describe la información o el que contiene la valoración subjetiva de los hechos que se presentan?
- Teniendo en cuenta las palabras más frecuentemente empleadas en el artículo ¿qué campo semántico crees que predomina en la noticia (represivo-policial, social, sanitaria, psicológica, educativa)?

#### 4. Apoyo gráfico

- La noticia ¿incluye fotos? ¿Tienen una relación clara con el contenido de la noticia?
- ¿Qué sensación transmiten las fotos (dramatismo, esperanza, tranquilidad, etc.)?
- ¿Hay correspondencia entre las sensaciones que transmite la fotografía y las que transmite el texto de la noticia?

## Ficha 2

### Algunas cuestiones sobre el discurso social

¿Por qué las noticias sobre drogodependencias suelen aparecer en la sección de sucesos y no en la sección de salud o en la científica?

.....

¿Crees que hay noticias sobre drogas que no se difunden? ¿Qué tipo de noticias crees que no suelen aparecer en los diarios?

.....

¿Existe una imagen determinada del fenómeno de las drogodependencias y que es transmitida por los diferentes medios de comunicación?

.....

¿Crees que el hecho de que se pidan soluciones represivas (detenciones, condenas más grandes, etc.) tiene algo que ver con el discurso sobre las drogas que transmiten los medios de comunicación?

.....

¿Cómo crees que los medios de comunicación pueden contribuir a mantener un discurso social sobre las drogas dramático e individualizador, el cual dificulta un enfoque racional del problema?

.....

¿Puede ocurrir que los medios de comunicación contribuyan a promocionar el tráfico y el consumo de drogas? ¿Cómo?

.....

## 1.17 Qué saben los/as Estudiantes sobre el Alcohol\*

### Objetivos

Obtener información sobre las ideas que tiene el estudiante sobre el consumo de alcohol. A partir de esas ideas informar sobre los conceptos:

Uso; consumo esporádico.

Abuso; consumo excesivo y perjudicial para la salud.

Mayor peligro del alcohol en determinados contextos; cuando se está trabajando, si se va a conducir, etc.

### Metodología

1. Organizar pequeños grupos de cinco o seis estudiantes.
2. Se les lee o muestra los grupos los siguientes casos:
  - *Un adolescente que se bebe unas cervezas para poder hablar con una chica.*
  - *Un trabajador que durante el descanso o el almuerzo de su jornada laboral consume alcohol.* Ejemplos: albañil, médico, chofer, etc.
  - *Consumo de alcohol de las personas en situación de calle.*
3. Propone a los/as estudiantes que den su opinión sobre los casos con base a las siguientes preguntas: ¿Qué opinas de ello?, ¿Tú lo harías? ¿Lo has visto hacer a alguno de tus amigos? ¿Y a otra gente?, ¿Por qué creen que se produce estos hechos? y ¿Qué valoración tienen de estos hechos?
4. El grupo elige a un portavoz que exponga tus opiniones al resto de la clase, a partir de lo cual se genera un debate entre los grupos.
5. Durante el debate y para finalizarlo, el/la docente donde debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:
  - Elrelación al primer caso, los/as estudiantes quizá saquen a relucir el papel del alcohol como desinhibidor. El/la docente deberá hacerles ver que deben ser ellos/as los que tengan el dominio sobre sus acciones, no estar a expensas de otros productos. Es mejor tener capacidad de socialización y ser agradable y espontáneo.
  - Respecto al consumo de alcohol en trabajadores, el debate debe orientarse a incidir sobre los efectos perjudiciales que ejercen el alcohol y otras drogas sobre la percepción de las personas, haciendo hincapié: en los posibles daños sobre su salud o la de otras personas; y, las repercusiones legales de estas infracciones: pérdida del permiso de conducir, pérdida de empleo e incluso penas de cárcel.
  - Sobre el último caso, se debe resaltar los efectos que produce el alcohol en las personas. Efectos no sólo físicos sino de exclusión social, sobre el aspecto físico, etc. Hablarles sobre la violencia familiar asociada al alcohol, etc.

\* Extractado y adaptado de: "Centros libres de alcohol", FETE-UGT, 2010.

## 2 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS CON CONTENIDOS DE PREVENCIÓN INESPECÍFICA

### 2.1 ¿Cómo Solucionamos Situaciones Conflictivas?\*

#### Propósito

Utilizar la estadística para identificar y analizar actitudes que facilitan la resolución de conflictos y otras que las empeoran.

#### Actividades:

**Actividad 1.** Iniciamos esta actividad comentando con los/las estudiantes sobre las actitudes que asume una persona como reacción frente a un conflicto.

Imaginemos que un/una amigo/a, de manera sorpresiva se acerca muy molesto/ ay nos reclama sobre algo que hicimos mal. ¿Cuál será nuestra reacción inmediata?

Anotamos algunas de las respuestas en el pizarrón, y las clasificamos en:

- Actitudes que generan dificultades en la resolución de conflictos, tales como:

burlas, discusiones, resentimientos, agresiones, otras.

- Actitudes que facilitan la resolución de conflictos, como: explicaciones, aclaraciones, conversaciones tranquilas, sentirse escuchado o respetado, facilidad para expresar sentimientos, capacidad para escuchar razones, otras.

**Actividad 2.** Para conocer un poco más sobre cómo reaccionan las personas frente a un conflicto, proponemos realizar una pequeña encuesta. Esta nos permitirá además conocer que actitudes generan mayores dificultades y cuáles contribuyen al encuentro de soluciones.

Con los/las estudiantes elaboramos un cuestionario y les pedimos a los/las estudiantes que, organizados/as en grupos, la apliquen a 5 personas de su familia o de su barrio. Ejemplo:

**RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

CIUDAD: .....ZONA: .....FECHA: .....

EDAD: .....OCUPACIÓN: .....VARÓN: .....MUJER: .....

**CUANDO TIENE UN CONFLICTO CON OTRA PERSONA USTED:**

	SÍ	NO
a. Se enoja		
b. Se resiente		
c. Se burla de la otra persona		
d. Discute con ella		
e. La escucha atentamente		
f. Respeta su opinión		
g. Conversa con ella		
h. Le expresa sus sentimientos frente al problema		

\* Extractado y adaptado de: Fichas didácticas para la prevención del uso indebido de drogas: UNODC, 2009.

**Actividad 3.** En la siguiente clase, dibujamos el siguiente cuadro en el pizarrón y pedimos a cada grupo que clasifique y registre la

frecuencia de las actitudes encontradas en su encuesta. Ejemplo:

Actitudes que generan conflictos		Actitudes que facilitan la resolución de conflictos	
Variable	Frecuencia	Variable	Frecuencia
V1 Enojo	IIIIII = 6	V1 Escuchar	IIIIIIII = 8
V2 Resentimiento	III = 3	V2 Respetar	IIII = 4
V3 Burla	II = 2	V3 Conversar	III = 3
V4 Discusión	II = 2	V4 Expresar sentimientos	IIII = 5

**Con los datos obtenidos en la tabla anterior, ayudamos a formular preguntas relacionadas con los conceptos básicos de estadística. Ejemplo:**

- ¿Cuál es la población estadística de nuestro estudio?
- ¿Qué es una variable?
- ¿Con cuántas variables trabajamos?

En función de las respuestas ampliamos la explicación de conceptos que no hubieran quedado claros.

**Actividad 4.** A continuación utilizando los datos anotados en el pizarrón, pedimos que manteniendo los mismos grupos, representen y resuelvan los siguientes ejercicios:

- Construir la tabla de frecuencias absolutas y relativas con los datos obtenidos en la encuesta.
- Representar dichos datos a través de un diagrama, una gráfica circular y un pictograma.
- Obtener aritméticamente la media de la cantidad de respuestas que generan conflictos y de las que facilitan la resolución de los mismos.

**Actividad 5.** Luego, comentamos los resultados e identificamos las actitudes que generalmente nosotros asumimos para la resolución de un conflicto.

**Reforzamos el análisis resaltando la importancia que tiene el identificar tanto las actitudes que dificultan, como aquellas que facilitan la resolución de conflictos,** ya que esto nos permite explorar todo el proceso, origen y evolución del mismo.

Explicamos además que:

- El conflicto caracteriza una situación generalmente de confrontación, una posición contra otra, que al no ser resuelta crece. Es preciso comprender los fenómenos que generan y gobiernan un conflicto, para poder encontrar las formas más efectivas de resolverlos o manejarlos.
- La forma de aproximarse al conflicto es determinante en el estilo de cada persona. Algunas personas temen al conflicto y por eso están dispuestas a entregar todo con tal de estar en paz. Otras por el contrario disfrutan de los conflictos y los promueven.
- Las frustraciones que provocan los conflictos no resueltos, muchas veces desencadenan estrés, tensión, violencia, angustia o consumo principalmente de alcohol u otra droga, profundizándose así las situaciones de conflicto.

**Es preciso saber administrar el conflicto, cuando no se lo puede resolver, por ejemplo:**

- La carencia de algunas habilidades debe ser comprendida, asumida y luego manejada, es decir, si creo que soy agresivo/a este es mi problema, en lo posible debo tratar de mantener serenidad, pensar antes de responder.

- Una de las estrategias para resolver los conflictos es la negociación, para esto es importante conocer y entender los elementos o las fases que conforman un proceso efectivo de negociación, ellos son:
    - La identificación explícita de intereses comunes de las partes.
    - Búsqueda de soluciones alternativas al acuerdo.
    - La generalización de opciones que satisfagan los intereses de cada una de las partes en el proceso.
- Entre las técnicas para manejar conflictos tenemos:

**SST** Ser tolerante, Saber conciliar, Tener respeto por el otro.  
**CAR** Capacidad de Afrontar y Resolver.  
**AEC** Analizar, Evaluar y Cambiar.

- Se debe insistir en el compromiso de acuerdo y en la importancia de la comunicación y de la relación durante la negociación.
- A partir de un análisis profundo se deben formular alternativas de soluciones creativas y eficaces contribuyendo con ello a la transformación negociada del esquema violento de resolución de conflictos que generalmente vivimos.

**Actividad 6.** Realizamos una metacognición individual, respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Que aprendí?
- ¿Cómo lo aprendí?
- ¿Cómo utilizaré este conocimiento?

### **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

La acumulación de tensiones, el estrés, las frustraciones y los sentimientos de desvalorización, pueden derivar en comportamientos violentos o de escape que inducen a eludir la resolución de los conflictos cotidianos que se presentan. Esta actitud se constituye en un factor de riesgo que incrementa la probabilidad de que los adolescentes se "refugien" asumiendo actitudes o comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol y otras drogas, como una conducta "compensatoria".

**El desarrollo y/o fortalecimiento de habilidades para la resolución de conflictos se constituye en un factor protector contra el consumo de drogas**, en el entendido que esto contribuye al desarrollo del autocontrol, que a su vez refuerza la eficacia personal y la autoestima de los/las estudiantes.

Trabajando este contenido preventivo se pretende que cada estudiante sea capaz de manejar los conflictos que se le presentan, utilizando sus propios recursos de negociación y conciliación con las estrategias más adecuadas para cada situación.

## 2.2 ¿Cómo tomo una Decisión?\*

### Objetivo

Identificar los pasos de un modelo de toma de decisiones.

### Contenidos

La capacidad de tomar decisiones es una de las habilidades más importantes que debe desarrollar todo individuo, ya que permite tener éxito y orientar adecuadamente su proyecto de vida.

La toma de decisiones implica saber elegir entre varias alternativas, la que mejor se adecúa para la resolución de los problemas.

Pero, tomar una decisión puede resultar un proceso difícil, si la persona no está acostumbrada a hacerlo; más aún si desde pequeño no tuvo la oportunidad, ni le fue permitido expresar sus opiniones.

Cuando un sujeto desde niño sólo aprende a obedecer órdenes y no a manifestar sus opiniones, existe una gran probabilidad que de adulto se muestre inseguro, tímido y no se pueda desarrollar funcionalmente dentro de los diferentes contextos del quehacer cotidiano.

Las decisiones que se toman deben basarse en valores y va a depender de la situación, de la forma de ser de la experiencia de cada individuo, es por ello que no todos toman la misma decisión ante una misma situación.

Tomar una decisión correcta implica contar con toda la información necesaria y desarrollar una visión crítica e integral de la realidad. Sobre la base de estos elementos podemos construir una opinión que nos permita elegir adecuadamente, para ello pueden usarse algunos de los pasos para la resolución de problemas como modelo:

- Enuncie las alternativas involucradas en la decisión.
- Recopile información acerca de la decisión (considerando sus valores, metas y enumere qué hechos necesita saber).
- Haga una lista de ventajas y desventajas para cada alternativa.
- Tome su decisión y enumere las razones para esta preferencia.

### Resolución de Problemas

Ante un problema, en muchas ocasiones, nos sentimos preocupados porque no lo entendemos o no nos sentimos capaces de solucionarlos.

También existen situaciones que nos causan gran preocupación, desconcierto, tristeza y hasta temor, éstas nos desorientan por lo preferimos esperar a que se solucionen con el paso del tiempo u otra persona los resuelva.

Todo problema tiene solución, si no fuera así no sería un problema.

### Para enfrentar eficientemente los problemas podemos seguir las siguientes pautas:

#### 1. Identificar el problema:

- Analizar con detenimiento los factores que intervienen para que se presente el conflicto y definirlos claramente.

#### 2. Pensar en las posibles soluciones:

- Enunciar los distintos caminos que se tiene para resolver la situación.
- Evaluarlas consecuencias positivas y negativas de cada alternativa de solución

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

y compararlas. Imaginar los posibles resultados que directa e indirectamente implicaría cada una de las alternativas.

- Establecer las ventajas y desventajas de la decisión a tomar:

### 3. Buscar información:

Sobre las posibles alternativas, con personas de confianza u otras fuentes: los/las profesores/as, padres, orientadores, con su experiencia pueden dar valiosas aportaciones.

### 4. Decidir por la mejor solución:

Cuando se tenga suficiente información y ésta haya sido bien evaluada (ventajas y desventajas de cada alternativa), elegir la solución que brinden mejores beneficios y esté acorde con nuestros valores.

### 5. Poner en acción la decisión:

Después de analizar y elegir, se debe ejecutar la decisión tomada. Muchas veces las personas hacen un buen análisis de las alternativas; sin embargo, cuando llega el momento, no ejecutan la decisión.

### 6. Evaluar los resultados:

Cuando se haya realizado la acción, es importante obtener información sobre los efectos que en la realidad produjo la decisión tomada. Este paso es fundamental para realizar los ajustes necesarios y para evaluar con mayor certeza las alternativas que en el futuro se presenten.

### 7. También es importante conocer:

- ¿Qué tipo de problema es?
- ¿Cuándo se da el problema, dónde se da el problema, quiénes participan del problema?
- ¿Cómo es el problema?
- ¿Por qué se da el problema?
- La frecuencia del problema.
- La dimensión del problema.

Respetar la opinión de los otros, expresar sus puntos de vista y comprender que cada quien tiene derecho a estar en desacuerdo, permitirá resolver los problemas y dificultades sin mayores conflictos.

En ocasiones, los procesos de toma de decisiones generan estados de ansiedad que pueden convertirse en reales situaciones de riesgo para el consumo de drogas.

## Procedimiento

Se divide a los/las estudiantes en grupos de cinco personas.

A cada grupo se le entregará una tarjeta que contiene dos situaciones para la toma de una decisión que deberá ser discutida y analizada.

Sólo deben elegir una de las dos cuestiones que se les propone para ser desarrolladas. Luego, cada representante de grupo expondrá qué alternativa eligieron y cuál es la decisión tomada al respecto.

Independientemente de la decisión tomada, el/la docente deberá resaltar el procedimiento de cómo se llegó a elegir una de las dos situaciones propuesta averiguando sí: ¿Todos estuvieron de acuerdo?, si no fue así: ¿Cómo llegaron a una respuesta común?

Finalmente se brindan los contenidos de la sesión.

## Apoyo Metodológico

Posibles propuestas de situaciones:

- Una pareja con seis meses de casados en la que ambos trabajan quieren decidir si es el momento de tener un bebé.
- Una adolescente es invitada a salir por un joven que le agrada, pero sabe que a sus padres éste no les agrada.
- Tu pareja te pide relaciones sexuales, para conocerse mejor.
- Tienes que decidir acerca de dejar el estudio y tener que trabajar en una especialidad que no es la tuya.
- Deseas poner un pequeño negocio de panadería y no decides si solicitar un microcrédito a una entidad financiera o dejar pasar la idea.

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, marcadores y cinta masking.

**Tiempo:** 45 minutos

## 2.3 Resolvemos Situaciones Problemáticas\*

### Descripción

Los/las estudiantes se enfrentan a una situación frecuente entre los/las adolescentes de su entorno y la analizan de acuerdo a técnicas de solución de problemas.

### Objetivos

- Que los/las estudiantes sean capaces de señalar el problema central en una situación dada, identificar las alternativas posibles y valorar las consecuencias positivas y negativas de cada una.
- Que desarrollen las habilidades necesarias para elegir una opción y establecer las estrategias necesarias para llevarla a cabo.

### Materiales

Fotocopias de las fichas 1 y 2. (ver pags. 99 y 100)

**Tiempo:** Una hora

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

En algunos momentos de nuestras vidas tenemos que tomar decisiones muy importantes: qué seremos de mayores, en qué invertir nuestros ahorros, qué estudiaremos, etc. Para ello, generalmente nos paramos a pensar las posibilidades que tenemos y tratamos de elegir la mejor.

Pero no sólo tenemos que decidir en esos momentos importantes. En realidad, en nuestras vidas estamos tomando decisiones constantemente. Cuando suena el despertador por la mañana, decidimos si levantamos o quedamos durmiendo. Después decidimos qué ropa ponemos. Después qué desayunar, etc.

Aunque, aparentemente, estas pequeñas cosas las decidimos sin pensar, en realidad siempre hacemos lo mismo: decidimos qué alternativas tenemos y cuál es la mejor para nuestros fines.

Por todo ello, aprender a tomar decisiones es muy importante. De ello dependen muchas cosas en nuestra vida. Si tenemos práctica y sabemos hacerlo con rapidez y precisión, nuestras decisiones serán mejores y será más fácil que consigamos nuestros objetivos.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Distribuya su clase en grupos de 4 o 5 estudiantes, cada uno de los cuales debe elegir un secretario/a que se encargará de moderar la discusión, escribir en la ficha las respuestas acordadas por el grupo y actuar como portavoz.

Dé a cada secretario/a una copia de la ficha 1 y otra de la ficha 2.

**Secuencia 2:** Pida a sus estudiantes que lean atentamente el caso de la Ficha 1 y que lo analicen siguiendo el esquema que aparece en la ficha 2.

Explíqueles que, en primer lugar, deben identificar lo esencial del problema de Marta y, cuando lo hayan localizado, deben señalarlo de forma escueta y clara en la casilla correspondiente del esquema.

A continuación deben imaginar qué alternativas tiene Marta para enfrentarse a su problema (hacer como que no le importa la conducta de sus compañeros, decírselo al asesor/a o al director/a, pedir a sus padres que hablen con los padres de esos chicos...). Si necesitaran espacio para considerar más de tres alternativas, pueden utilizar otra copia de la ficha.

Después deben identificar las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa, señalándolas en el esquema con el menor número de palabras posible. Cada conjunto de consecuencias positivas y negativas se puntuarán globalmente en los espacios

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

reservados para ello desde +3 (muy positivas) a -3 (muy negativas). Después se sumarán algebraicamente las dos puntuaciones de cada alternativa, obteniéndose una puntuación global de ésta.

Por último, deben elegir una alternativa en función de las puntuaciones y establecer la estrategia necesaria para ponerla en práctica (cómo hacerlo, cuándo hacerlo y dónde hacerlo).

**Secuencia 3:** Mientras los grupos trabajan, puede preparar en la pizarra un esquema similar al de la ficha para recoger en él las aportaciones de los diferentes grupos.

**Secuencia 4:** Cuando los grupos terminen su trabajo, pida a los/as secretarios/as que pongan en común sus respuestas.

En el esquema de la pizarra puede integrar las aportaciones de los diferentes grupos, haciendo al mismo tiempo un debate con

toda la clase que permita analizar la calidad y la pertinencia de las diferentes respuestas.

**Secuencia 5:** Proponga a sus estudiantes una tarea para casa (también pueden realizarla en el aula). Reparta a cada estudiante una nueva fotocopia de la ficha 2 y pídales que elijan una decisión que tengan que tomar a lo largo del día. Deben identificar las alternativas, valorarlas, tomar una decisión y establecer los medios para ponerla en práctica.

**Comentario final:** Para tomar una decisión difícil hay que valorar muchas cosas y elegir cuidadosamente. Sin embargo, en las situaciones que se nos presentan en la vida, no siempre tenemos tiempo suficiente para ello. Por este motivo, siempre que se tenga oportunidad de hacerlo, analizar detalladamente todas las posibilidades. De esta forma, se tendrá la práctica necesaria para decidir con rapidez. Después, se debe ser consecuente con las decisiones tomadas.

## Ficha 1 El problema de Marta

Marta tiene 15 años. Es una chica tranquila, no le gustan las discusiones y mucho menos las peleas. Es bastante estudiosa y siempre saca buenas notas. Desde hace unas semanas, Juan -un compañero de clase de su misma edad y líder del grupo de chicos más pandilleros de la clase- no para de reírse y de molestarla llamándola "corcha" delante de todos. Marta se pone colorada y entonces Juan se ríe más todavía diciendo: "¡Miren cómo se pone colorada!"

El otro día, al llegar a clase, se encontró unos insultos escritos en la pizarra dirigidos contra ella. Últimamente va incluso a disgusto al colegio. A Marta le da mucha rabia y está cansada de Juan y de su grupito, pero no sabe qué hacer. Está claro que tiene que tomar una decisión para cortar esta situación, pero... ¿cuál?

## Ficha 2 Toma de decisiones

Definición del problema (señala lo esencial del problema):

Alternativa 1:

Consecuencias positivas:

Puntuación (de +3 a -3)

Consecuencias negativas:

Puntuación (de +3 a -3)

Alternativa 2:

Consecuencias positivas:

Puntuación (de +3 a -3)

Consecuencias negativas:

Puntuación (de +3 a -3)

Alternativa 3:



Consecuencias positivas:



Puntuación (de +3 a -3)



Consecuencias negativas:



Puntuación (de +3 a -3)

Alternativa elegida

Cómo hacerlo:

Cuándo hacerlo:

Dónde hacerlo

## 2.4 ¡Menudo Problema!

(Toma de decisiones y resolución de problemas)\*

### Descripción

Los/las estudiantes aplican una estrategia de toma de decisiones a la resolución de una situación problemática relacionada con el consumo de alcohol.

### Objetivos

- Que los/las estudiantes identifiquen las ventajas y desventajas de resistirse a la presión hacia el consumo de alcohol.
- Que sean capaces de tomar una decisión responsable acerca del consumo de alcohol.

### Materiales

Fotocopias de las fichas 1 y 2. (ver pags. 103 y 104)

**Tiempo:** Una hora.

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

Muchas de las decisiones que tomamos en nuestras vidas se producen en un instante, sin que tengamos apenas tiempo para meditarlas: si tomamos el camino de la izquierda o el de la derecha cuando vamos por la calle, si elegimos este producto o aquél cuando estamos en una tienda, etc.

Algunas de estas situaciones que exigen una decisión rápida tienen que ver con el consumo de drogas.

En ocasiones, otras personas nos ofrecen tabaco, alcohol u otras drogas y nos presionan para que las aceptemos. En esos momentos, apenas se puede pensar porque la presión es grande y hay que responder con rapidez y seguridad.

Precisamente por este motivo, hoy tenemos la posibilidad de parar el reloj y tomamos todo el tiempo que queramos para tomar

esa decisión. Podemos analizar la situación y reflexionar. Después, cada cual decidirá lo que desee. Pero su decisión, no será el fruto de un instante en que no supo qué decir, sino el resultado de una elección meditada y responsable.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Forme grupos de 4 ó 5 estudiantes y pídale que elijan un secretario/a, el cual se encargará de moderar el debate, recoger en la ficha las respuestas acordadas por el grupo y hacer de portavoz del mismo.

Proporcione a cada secretario/a una copia de las fichas 1 y 2.

**Secuencia 2:** Pida a sus estudiantes que lean atentamente el caso que se describe en la ficha 1 y que trabajen juntos para, identificar lo principal del problema de Raúl (cuando lo hayan localizado, deben señalarlo de forma escueta y clara en la casilla correspondiente del esquema). Después deben imaginar qué alternativas tiene Raúl para enfrentarse a su problema (beber como indica el supuesto, rechazar la bebida, quedarse en casa, etc.).

A continuación deben identificar las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa, valorando cada uno de estos conjuntos de consecuencias desde +3 (muy agradables) a -3 (muy desagradables).

La puntuación global de cada alternativa se obtiene sumando algebraicamente las dos puntuaciones asignadas a las consecuencias de la misma.

Por último, en función de las puntuaciones, deben elegir la alternativa más conveniente, señalarla en la casilla correspondiente y establecer el plan de acción para llevarla a cabo (cómo hacerlo, cuándo hacerlo y dónde hacerlo).

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

**Secuencia 3:** Mientras los grupos trabajan, usted puede dibujar en la pizarra un esquema similar al que aparece en la ficha 2. En él puede recoger e integrar todas las aportaciones de los diferentes grupos cuando las expongan.

**Secuencia 4:** Cuando los grupos terminen su trabajo, pida a los/as secretarios/as que expongan las respuestas elaboradas por el grupo. Puede plantear un debate con toda la clase, reelaborando las respuestas y recogiendo en la pizarra el resultado. Al mismo tiempo, aproveche para plantear un debate acerca de las consecuencias positivas y negativas de consumir alcohol, así como sus experiencias personales relacionadas con este tema:

- ¿Se han encontrado en alguna situación similar?
- ¿Uno se relaciona mejor con el sexo opuesto?
- ¿Se divierte uno más?
- ¿Cómo ven los demás a la persona que ha bebido más de la cuenta? ¿Cómo se ve él a sí mismo?

- ¿Cuáles son las consecuencias de beber al día siguiente (resaca, gasto de dinero, etc.)?

Además, cuando llegue a la parte final del esquema, es decir, a las estrategias señaladas para poner en práctica la decisión tomada, en el caso de que decidan no consumir alcohol, plantee las dificultades que implica encontrar la forma de hacerlo (cómo negarse a la presión de sus amigos, cómo responder, etc.), cuándo hacerlo (por ejemplo, cuando le animen a consumir alcohol) y dónde hacerlo (por ejemplo, en la discoteca).

**Comentario final:** Ustedes han tenido la oportunidad que posiblemente no tuvo Raúl. Él tuvo que decidir en un instante bajo la presión de sus amigos. Ustedes han podido reflexionar y decidir cuidadosamente lo que desean hacer. Cada cual obtendrá las consecuencias positivas de su decisión y deberá asumir las negativas.

## Ficha 1: Situación

Raúl es un chico de 15 años, extrovertido y simpático, al que le gusta mucho la música e ir a bailar. Tiene un grupo de amigos del colegio con quien suele salir los fines de semana. Les gusta ir al cine, a jugar al fútbol y a la discoteca. Nunca bebían alcohol, pero este último año, siempre que van a la discoteca, todos piden bebidas.

A Raúl no le gusta el sabor de ninguna bebida, además el alcohol le sienta mal. Cada vez que bebe se marea y le entran ganas de vomitar, lo cual le arruina la diversión y sólo tiene ganas de irse a casa. Sus amigos, sin embargo, cada vez beben más, no porque les guste, sino por estar "en onda", como ellos dicen.

Cada fin de semana Raúl se propone no volver a beber, pero cuando van a la disco, sus amigos le animan: "¡Vamos, no seas pollo! ¡Te tienes que acostumbrar! ¡Así nos divertiremos más! ¡No nos dejes colgados! ... "Al final Raúl cede y vuelve a beber.

## Ficha 2 Toma de decisiones

Definición del problema (señala lo esencial del problema):

Alternativa 1:

Consecuencias positivas:

Puntuación (de +3 a -3)

Consecuencias negativas:

Puntuación (de +3 a -3)

Alternativa 2:

Consecuencias positivas:

Puntuación (de +3 a -3)

Consecuencias negativas:

Puntuación (de +3 a -3)

Alternativa 3:



Consecuencias positivas:



Puntuación (de +3 a -3)



Consecuencias negativas:



Puntuación (de +3 a -3)

Alternativa elegida

Cómo hacerlo:

Cuándo hacerlo:

Dónde hacerlo

## 2.5 Las Consecuencias de una Buena Decisión\*

### Propósito

Analizar desde diferentes puntos de vista las consecuencias de las decisiones tomadas por líderes sociales que repercutieron para definir la historia de la humanidad. Comprender la importancia de tomar decisiones razonadas para evitar situaciones negativas o de riesgo.

### Actividades

1. Iniciamos el tema revisando el desenlace de algún acontecimiento histórico, de nuestro programa de estudios, en el que la toma de una decisión distinta por parte del personaje principal, hubiera cambiado radicalmente la historia.

2. Pedimos a los/las estudiantes que organizados en grupos analicen un acontecimiento histórico con base a las siguientes preguntas:

- ¿Qué hubiera ocurrido si x-x (Ej. el Presidente de Bolivia, Hilarión Daza), hubiera decidido (suspender las fiestas de carnaval y tomar acciones inmediatas sobre la invasión chilena)?
- ¿Qué repercusiones negativas o positivas, tuvo la decisión tomada?
- ¿Cómo hubiera cambiado el curso de nuestra historia, si la decisión hubiera sido diferente?

Concluido el análisis, socializamos las conclusiones en plenaria.

Reforzamos la reflexión indicando que: Detrás de los hechos históricos se encuentran personas que tomaron decisiones y actuaron de acuerdo a sus motivaciones, ideales y metas trazadas.

La vida de las personas y de los pueblos está marcada por las decisiones que, dependiendo de los intereses, valores, prioridades o creencias, se tomaron en un determinado momento. Si la decisión fue buena, los resultados también debieron ser buenos, productivos y beneficiosos, si la decisión fue mala, con seguridad las consecuencias también serán malas.

De la toma de una buena decisión dependerá el futuro de quien la toma, y en algunos no solamente definirá el futuro de esa persona, sino de un grupo de personas que puede ser su familia, su grupo o su comunidad. Las decisiones pueden ser revisables, cuando aún queda la oportunidad de cambiarla y tomar una nueva acción, pero también pueden ser definitivas, cuando ya no queda más remedio que aceptar las consecuencias.

**Luego, explicamos que para tomar una decisión, es importante tomar en cuenta los siguientes pasos:**

- a. Definir claramente el problema que se plantea.
  - En este caso se debe preguntar: ¿Ante esta situación exactamente qué pretendo o deseo lograr?
- b. Considerar el mayor número de alternativas posibles.
  - Se trata de pensar en las diferentes cosas que se pueden hacer. Cuantas más alternativas se planteen, se tendrá más posibilidades de escoger mejor.

\* Extractado y adaptado de: Fichas didácticas para la prevención del uso indebido de drogas: UNODC. 2009.

- c. Valorar las consecuencias de cada alternativa.
  - Pensar en las consecuencias de cada una de las alternativas propuestas (las positivas y las negativas, tanto para uno/a mismo/a como para otras personas). Para esto, muchas veces es necesario buscar la información con la que se contó en un principio.
- d. Elegir la mejor alternativa posible.
  - Este paso consiste en comparar las consecuencias de cada alternativa y escoger la que se presente como la más favorable.

- e. Llevarla a cabo y verificar si los resultados fueron satisfactorios.
  - La decisión tomada puede no lograr los resultados esperados, por lo que se deben evaluar sus efectos para poder corregir aquellos aspectos que no son satisfactorios plenamente.

**3.** Manteniendo los mismos grupos, analizamos ahora una situación actual en la que tengan que tomar una decisión, siguiendo los 5 pasos descritos para resolver el problema.

En una mesa redonda los/las estudiantes socializan los resultados de su ejercicio.

- Analizamos el proceso que nos llevó a la toma de esta decisión.
- Evaluamos si la decisión fue acertada o no.

SITUACIÓN:.....

a. Problema:.....

b. ¿Qué alternativas tenemos frente al conflicto?: .....

c. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada alternativa? .....

Alternativas	Ventajas	Desventajas

d. ¿Qué alternativa parece la más adecuada?

e. Una vez que hayas puesto en marcha tu decisión, evalúa sus resultados.

**4.** Finalmente realizamos una autoevaluación, repitiendo el ejercicio con base a una decisión personal. Podemos socializar los resultados con nuestros/as compañeros/as.

## **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

Las decisiones razonadas son el resultado de un proceso que le permite al individuo asumir sus responsabilidades y tomar la opción que más le convenga sin repercutir negativamente en sus semejantes.

Decidir significa optar voluntariamente por una alternativa. En el caso del consumo de drogas, es rechazarlas y decir NO cuando se las ofrecen, es una decisión razonada teniendo en cuenta los daños que éstas provocan.

Generalmente las personas, en particular los/las niños/as, adolescentes o jóvenes que tienen baja autoestima, no cuentan con habilidades para decidir, ¿Cómo pueden reconocer lo que les conviene o les hace daño, si están inseguros de sí mismos?

No saber decidir, significa no tener la capacidad de reconocer lo bueno de lo malo, lo adecuado de lo inadecuado, el beneficio del perjuicio; por tanto se considera en un factor de riesgo.

El consumo de alcohol y otras drogas implica, en la mayoría de los casos, un acto de voluntad propia de la persona, es decir, un acto de decisión personal; por ello, es importante apoyar a los/las estudiantes a desarrollar la habilidad de tomar decisiones y resolver problemas de forma adecuada.

Las investigaciones científicas demuestran que cuanto más joven sea la persona que empieza a utilizar alcohol y otras drogas, existen más posibilidades de que experimente problemas de adicción más adelante. Por lo que será importante que el/la docente estimule a sus estudiantes a asumir lo más temprano posible una posición clara respecto a esta problemática.

## 2.6 Estudiamos un Problema en Grupo (Toma de decisiones y resolución de conflictos)\*

### Descripción

A partir del análisis de un caso imaginario en que se plantea un problema de relación entre los miembros de un grupo de amigos, los/las estudiantes deben analizar el problema, identificar sus causas y determinar la mejor solución posible, señalando los pasos necesarios para llevarla a cabo.

### Objetivos

- Desarrollar la capacidad analítica de los/las estudiantes para la determinación de los elementos básicos de un problema.
- Desarrollar la capacidad de solucionar problemas mediante el trabajo cooperativo.

### Materiales

Fotocopias de las fichas 1 y 2. (ver pags. 110 y 111)

**Tiempo:** Una hora.

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

A lo largo de nuestra vida nos enfrentamos a multitud de problemas. Algunos son muy claros y fáciles de resolver, pero no siempre es así. Hay veces en que las situaciones se van complicando, de forma que es realmente difícil saber cuál fue el origen del problema, por qué ha llegado a ser tan complicado y cuál es la mejor solución.

Cuando esto ocurre, no conviene enfrentarse a los problemas solo. Nuestro grupo de amigos puede ayudarnos, no sólo porque son personas que nos aprecian y tratarán de aconsejarnos bien, sino también porque, muchas veces, un grupo puede solucionar mejor un problema, puede imaginar más soluciones y es capaz de ver aspectos de la situación que nosotros no vemos.

Sin embargo, para que los grupos puedan enfrentarse con éxito a una situación compleja y encontrar la mejor solución, deben trabajar con método y no perderse en discusiones inútiles.

En esta actividad vamos a aprender los pasos que debemos seguir para que el trabajo de un grupo sea eficaz y productivo.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Divida la clase en grupos de 4 o 5 estudiantes. Entregue a cada grupo una copia del caso que puede encontrar en la ficha 1 y una copia de la ficha 2.

Cada grupo debe elegir un secretario/a que se encargará de moderar la discusión, recoger los acuerdos del grupo en la ficha de análisis de problemas y de transmitir las conclusiones a sus compañeros.

**Secuencia 2:** Explíqueles que deben imaginar que son un grupo de amigos de Julián, María, Marta, Alberto y Luis. Su tarea consiste en estudiar el problema de sus amigos y proponerles soluciones concretas que les puedan ayudar a resolverlo. Para ello deben seguir rigurosamente el guión que encuentran en la ficha de análisis de problemas. Las soluciones adoptadas deben ser acordadas, de forma que, cuando haya acuerdo entre todos los miembros del grupo, el secretario/a las escribirá en la ficha.

**Secuencia 3:** Deje a los grupos trabajar durante 30 minutos. Después, pida a los secretarios/as que expongan sus respuestas a las preguntas planteadas y abra un breve debate sobre los diferentes puntos que se analizan en la ficha. Por último, pregunte si se han visto alguna vez en una situación similar, qué soluciones adoptaron y cuál fue el resultado.

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

**Comentario final:** Hemos visto que, para enfrentarse a una situación complicada, un grupo de personas puede aportar más y mejores soluciones, sobre todo si estas personas están realmente dispuestas a

ayudamos. Ahora bien, para analizar los problemas y encontrar la mejor solución, es mejor proceder con orden, valorar todas las alternativas y elegir la mejor.

## Ficha 1

Julián, María, Marta, Alberto y Luis han formado siempre un grupo de amigos muy unido. Viven en el mismo barrio, estudian en el mismo colegio y se conocen desde hace años.

Sin embargo, hace ya algún tiempo que María y Marta están enojadas. Hace aproximadamente un mes, al salir del colegio, Marta pidió a María que le ayudara en un trabajo escolar y María se negó. Dijo que había quedado salir con Carlos, uno de los chicos más guapos de la clase (y que, por cierto, a Marta no le cae nada bien). La verdad es que no es la primera vez que ocurre algo así. María es muy independiente y le gusta salir con personas diferentes. Marta, en cambio, es una persona que disfruta quedándose en casa. Tiene pocas amigas, pero a María la consideraba una de las mejores amigas.

Desde entonces, la relación entre Marta y María se ha ido deteriorando. Cuando una propone algo, la otra se niega. Si una piensa de una forma, la otra opina lo contrario. Cada vez peor. De hecho, ya nadie se acuerda de qué fue lo que pasó y cada día la relación es más difícil.

Hoy María ha hecho un comentario a Julián respecto a la forma de ser de Marta.

Concretamente, dijo que Marta es una egoísta y que sólo está pendiente de sus caprichos. Dijo que cuando necesita algo, todo el mundo tiene que hacer lo que ella quiere. Ésta se ha enterado y han tenido una fuerte discusión. Le ha dicho que se meta en sus asuntos y que la deje en paz.

La relación del grupo es cada vez peor. Julián habla mucho con María y, quizá porque sólo oye su versión, tiende a darle la razón. Ello hace que se aleje de Alberto y Luis, que se han puesto de parte de Marta. De hecho, ayer le llamaron para ir al cine y puso una excusa para no ir con ellos. Éstos están desorientados y quieren resolver el asunto.

## Ficha 2

### Ficha de análisis de problemas

#### 1. Investigar los hechos

Deben analizar la realidad de la que se parte. Para ello deben contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Qué ha ocurrido? .....
- ¿Quién está implicado? .....
- ¿Dónde ha ocurrido? .....
- ¿Cuándo ha ocurrido? .....
- ¿Cómo ha ocurrido? .....

#### 2. Delimitar el problema

A partir del análisis de los hechos que acaban de hacer, deben llegar a un acuerdo sobre el punto a partir del cual hay que interpretar el problema. Es decir, deben contestar a la pregunta ¿En qué consiste exactamente el problema?

.....  
 .....

#### 3. Analizar las causas

En este momento deben analizar, de una forma rigurosa y exhaustiva, cuáles son las causas del problema. Para ello, deben responder a estas dos preguntas:

- ¿Por qué están así las cosas? .....
- ¿Qué factores o qué causas influyen en la situación? .....

#### 4. Buscar la mejor solución

Para buscar la solución deben seguir los siguientes pasos:  
 Escriban todas las posibles soluciones al problema, sin poner ningún límite a la imaginación y sin plantearse si son viables o no (cuantas más ideas, mejor):

.....  
 .....

Discutan las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas y determinen cuál de ellas es, a juicio del grupo, la mejor. Cuando estén de acuerdo, escríbanlas aquí:

.....  
 .....

#### 5. Preparar la acción

Una vez elegida la mejor solución, deben determinar qué acciones concretas hay que llevar a cabo y quién se hace responsable de cada una de ellas. Para ello, señalen primero, en la columna de la izquierda, qué pasos habría que dar para poner en práctica la solución elegida. Después, escriban en la columna del centro quién debe hacer cada paso y, en la columna de la derecha, cuándo debe hacerlo.

Los pasos necesarios son:

¿Quién lo hará?

¿Cuándo?

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

## 2.7 Habilidades para la Vida

### (Toma de decisiones)\*

#### Propósito

Fortalecer el desarrollo del saber, el saber ser y el saber convivir.

#### Antecedentes

La toma de decisiones es un proceso cotidiano en el que nos enfrentamos a la necesidad de elegir en distintos ámbitos y con distintos grados de complejidad. Ya sea que se trate de una decisión simple o de una compleja, la elección de una de las alternativas que se tienen siempre conlleva una consecuencia, positiva o negativa; por tanto, cuando se toma una decisión, es necesario estar consciente de la responsabilidad, tanto individual como colectiva, que se adquiere al elegir.

La decisión de no consumir sustancias adictivas puede ser simple para algunas personas y representar todo un reto para otras. Las consecuencias de no consumir alcohol, tabaco y otras drogas serán positivas en términos de salud física y emocional, así como en una mejor calidad de vida. Si, además, la decisión del no consumo se toma consciente y responsablemente, se fortalece la capacidad de cada persona para responder asertivamente, a partir del conocimiento y valoración de sí mismo, del fortalecimiento de la autoestima y de la capacidad de establecer relaciones de convivencia respetuosas.

La respuesta asertiva permite a la persona expresar sus convicciones y derechos, evitando actitudes extremas, como la pasividad y la agresividad. Con ella, asume la responsabilidad de sus acciones y decisiones.

Tipos de respuesta		
Pasiva	Asertiva	Agresiva
<p>La persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No sabe cómo expresar sentimientos, deseos u opiniones.</li> <li>▪ El temor orienta las decisiones.</li> <li>▪ No se responsabiliza de sus actos ni decisiones.</li> <li>▪ Se deja llevar por lo que los demás opinan.</li> <li>▪ No sabe decir "no".</li> </ul>	<p>La persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expresa sus sentimientos, deseos y opiniones.</li> <li>▪ Defiende sus derechos y los de los demás.</li> <li>▪ Toma decisiones de acuerdo con criterios y valores éticos, como el bienestar o el respeto.</li> <li>▪ Sabe decir "no", cuando es necesario.</li> </ul>	<p>La persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expresa sus sentimientos, deseos y opiniones a través de conductas agresivas hacia los demás.</li> <li>▪ Toma decisiones de acuerdo con criterios individualistas.</li> <li>▪ No percibe la necesidad de decir que "no", porque considera que tiene el mando.</li> </ul>

#### Materiales

- Hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.
- Tarjeta con estrategias para decir "no".

#### Inicio

Retome con el grupo las características de la respuesta pasiva, la agresiva y la asertiva.

#### Desarrollo

1. Organice equipos y pida que imaginen una situación en la que alguien les ofrece alguna sustancia adictiva, ya sea tabaco, alcohol u otra droga.

2. A partir de la situación imaginaria, solicite a cada equipo que prepare un juego de roles, en el que expongan la respuesta pasiva, la respuesta agresiva y la respuesta asertiva.

\* Extractado y adaptado de: Orientaciones para la prevención de adicciones: Manual para docentes de secundaria, Aguirre Vázquez, José y otros: 2008.

3. Realicen colectivamente un análisis de las distintas respuestas que han expuesto los equipos.

4. Analice con el grupo las siguientes estrategias (ver siguiente cuadro) para evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas, solicitándoles que identifiquen si se trata de una respuesta asertiva o no. Si consideran que la respuesta es pasiva o agresiva, solicite que argumenten su opinión.

<b>Estrategias para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas</b>	
Ante la oferta:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Has valer tu decisión de no consumir.</li> <li>▪ Evita hacer lo que los demás quieren.</li> <li>▪ Di "no" con seguridad y firmeza.</li> <li>▪ Cambia el tema de conversación.</li> <li>▪ Si hay insistencia, repite "no".</li> <li>▪ Evita los juegos en donde el premio o castigo sea beber alcohol.</li> <li>▪ Evita a las personas que consumen alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>▪ Evita "probar sólo una vez para ver qué se siente".</li> </ul>

5. Después de analizar las estrategias, pida al grupo que dé un ejemplo de una respuesta asertiva para cada estrategia.

6. Oriente la reflexión a la búsqueda de alternativas para no consumir sustancias adictivas ante la presión, las situaciones de tristeza, preocupación o enojo, y ante la creencia de que a partir del consumo se pueden establecer relaciones de convivencia y de pertenencia a grupos.

7. Solicite que individualmente redacten su postura ante el consumo de sustancias adictivas y cinco respuestas asertivas ante la oferta para consumir.

8. Pida la participación de algunos/as estudiantes para la lectura de sus descripciones o relatos.

### **Evaluación**

Verifique cuáles de las propuestas son asertivas y se orientan a la responsabilidad personal en la toma de decisiones. Los/las estudiantes obtienen conclusiones sobre cuáles fueron las respuestas más asertivas y argumentan por qué.

## 2.8 ¡Qué Dilema! (Asunción de responsabilidades)\*

### Descripción

A partir del análisis de una situación problemática, los/las estudiantes deben tomar una decisión y asumir las responsabilidades que de ella se deriven.

### Objetivos

- Que los/las estudiantes identifiquen los distintos aspectos implicados en una situación problemática.
- Que tomen decisiones en situaciones relacionadas con el consumo de drogas y se responsabilicen de las consecuencias.

### Materiales

Fotocopias de la ficha 1 (ver pag. 116)

**Tiempo:** Una hora

**Antes de iniciar la actividad, deje claro que:** El consumo de drogas (no sólo de sustancias legales, sino también de algunas ilegales) está presente en nuestra sociedad y, frecuentemente, en nuestro entorno más cercano.

En muchas ocasiones, este consumo no sólo afecta a quienes lo realizan, sino a todos los que estamos a su alrededor, ya que altera la convivencia, las relaciones entre las personas y el ambiente en el que vivimos. De ahí que todos podemos y debemos implicarnos en su solución.

### Desarrollo de la Actividad

**Secuencia 1:** Explique a los/las estudiantes en qué consiste un dilema. Puede hacerlo diciéndoles que el dilema es una situación que presenta un conflicto a una persona, la cual debe decidir entre dos alternativas que son igualmente posibles o defendibles. Resolver un dilema nos obliga a pensar cuál es la solución óptima y nos ayuda a encontrar la forma de razonar nuestra elección.

**Secuencia 2:** Entregue a cada estudiante una copia del dilema que se incluye en la ficha 1.

**Secuencia 3:** Pida a los/las estudiantes que lo lean atentamente, reflexionen sobre él y elijan la decisión que les parezca más correcta. Este trabajo lo realizan individualmente para evitar que la presión de grupo les impida clarificar sus ideas antes de escuchar otras razones.

**Secuencia 4:** Cuando el trabajo de análisis individual esté terminado, se discutirá el dilema en gran grupo. Antes de empezar, debe generar un clima de seguridad y confianza, subrayando que cualquiera de las dos opciones es defendible y que todos/as los/las estudiantes deben participar exponiendo de forma sincera y clara su opción, al cual debe ser siempre respetada por los demás.

**Secuencia 5:** Para valorar el grado de acuerdo inicial, pida a los/las estudiantes que indiquen, levantando la mano, quienes están a favor de informar al equipo directivo sobre los/las estudiantes que fuman marihuana en el colegio y quienes están a favor de no hacerlo. Lógicamente, si hay otras propuestas, sométalas también a votación.

Indique que los que no tengan una opinión formada, pueden abstenerse no levantando la mano. De esta manera no forzaremos a expresar su opinión a los/las estudiantes que no deseen hacerlo ya que ello podría ser contraproducente. Además, el solo hecho de analizar el dilema individualmente y escuchar el debate, ya puede contribuir al logro de los objetivos.

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

Si no hubiera ningún estudiante que defendiera la necesidad de comunicárselo al equipo directivo (o la opción contraria), puede designar a dos de tres estudiantes para que defiendan ese punto de vista como si fuera el suyo.

**Secuencia 6:** Deje que los/las estudiantes debatan entre sí y expongan los argumentos a favor de una u otra decisión. Usted debe mantenerse imparcial y hacer de coordinador, facilitando que hablen todos lo que quieran participar, que se respeten los turnos de palabra, agilizando las intervenciones y asegurando el respeto a las opiniones ajenas. También puede animar a los/las estudiantes más reticentes, aunque sin forzarles a hablar.

Para asegurarse de que el debate toca los aspectos esenciales de la situación, puede sugerir las siguientes preguntas a lo largo del mismo:

- Si en ese supuesto tuvieran la seguridad de que no iban a ser rechazados por el resto de sus compañeros ¿cómo actuarían?
- Si los/las estudiantes que han cometido la infracción prometen a los que se han entrado de su consumo que les recompensarán si guardan silencio ¿qué harían y por qué?
- Si este tipo de conductas va contra las normas del colegio y algunos estudiantes las encubren ¿van también éstos contra las normas? ¿por qué?

- ¿Es necesario que existan normas en los grupos? ¿por qué?
- ¿Es necesario hacer lo posible para respetar las normas del colegio? ¿por qué?
- ¿Qué consecuencias tendrá elegir cada una de las dos opciones? ¿podemos evitar que la decisión, sea cual sea, tenga consecuencias para nosotros/as?

**Secuencia 7:** Durante el debate, puede dividir la pizarra en dos mitades y anotar brevemente los argumentos que se expondrán a favor de una y otra postura.

**Secuencia 8:** Al final de la discusión, puede hacer un resumen de las razones dadas por los/las estudiantes para defender cada opinión alegando sus propias razones.

**Comentario final:** Puede terminar la actividad señalando que, después de este debate, cada uno de sus estudiantes habrá tomado una decisión acerca de lo que habría si se encontrara en esa situación. Cualquiera de las dos opciones puede ser aceptable si las razones que tenemos para elegirla son correctas. Ahora bien, sea cual sea nuestra opción, debemos asumir las consecuencias. En ocasiones, puede parecer que inhibimos y mirar hacia otro lado nos permite evitar el problema. Pero no es así. Elegir esta opción también afecta a nuestras vidas y a nuestro futuro. Lo importante es que asumamos de forma responsable de las consecuencias de nuestras decisiones.

## Ficha 1 Dilema

Unos profesores/as han encontrado algunas colillas de cigarrillos de marihuana en los baños del colegio y se lo han comunicado al Director. Éste, tras conocer el suceso, ha dicho a los asesores de los distintos cursos que investiguen quién o quiénes han sido los responsables, para sancionarlos según el Reglamento Interno del Colegio puesto que no está permitido este tipo de conductas.

Un grupo de estudiantes sabe perfectamente quiénes han sido, pero se encuentran en el dilema de delatarles o no decir nada. Si dicen quiénes son los que fuman marihuana, saben que van a enemistarse con estos estudiantes y, además es posible que los demás compañeros los rechacen también por "soplones". Si no dicen nada, el Director castigará a todos los/las estudiantes sin ir al viaje de fin de curso que llevan preparando durante todo el trimestre.

¿Qué tienen que hacer estos estudiantes?

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

¿Por qué crees que tienen que hacer eso?

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

## 2.9 Defendamos la Salud (Autonomía y responsabilidad)\*

### Descripción

A través del planteamiento de algunas situaciones se reflexiona acerca del importante papel que juegan los factores ambientales en el mantenimiento de la salud y acerca de su posible responsabilidad en ellos.

### Objetivos

- Que los/las estudiantes tomen conciencia de la importancia de los factores ambientales en el mantenimiento de la salud.
- Desarrollar un sentimiento de responsabilidad en el logro de un medio ambiente más saludable.

### Materiales

Fotocopias de la ficha 1

**Tiempo:** Una hora

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

La salud es uno de los bienes más preciados. Para darse cuenta de ello sólo tenemos que recordar cómo nos sentimos la última vez que estuvimos enfermos o que tuvimos algún dolor.

La salud no sólo tiene relación con las cosas que ocurren dentro de nuestro cuerpo. Para estar sano también es importante que el agua o el aire estén limpios, que nuestra comida esté en buenas condiciones, etc.

A pesar que de la salud es muy valiosa, no todo el mundo siente respeto por la salud de los demás. Hay personas que están más interesadas en su propio provecho o en comodidad, que en esforzarse para que los demás estén sanos.

Algunas veces podemos hacer algo, aunque sea poco, para que el ambiente que nos rodea sea más saludable. Cualquier logro que consigamos, aunque sea pequeño, será muy importante que nuestra salud y la de las personas que conviven con nosotros.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Forme grupos de 4 o 5 estudiantes. Cada grupo nombrará un secretario/a que se ocupará de plantear las cuestiones y de recoger las conclusiones del grupo para exponerlas al resto de la clase.

Entregue a cada secretario/a una copia de la ficha 1

**Secuencia 2:** Los grupos deben debatir las preguntas planteadas en las fichas y llegar a un acuerdo sobre la respuesta.

**Secuencia 3:** Pida a los secretarios/as que expongan las respuestas a las que ha llegado cada grupo. Usted puede hacer varias divisiones en la pizarra y anotarlas. Ello facilitará el debate.

**Secuencia 4:** Una vez concluida la exposición de respuesta, habrá un debate sobre las aportaciones de los distintos grupos y sobre qué podrían hacer ellos para influir positivamente en esas situaciones. Entre las posibilidades que podrían salir podemos citar las siguientes: enviar cartas a las autoridades, mejorar la información de la población sobre esos temas haciendo exposiciones de trabajos, repartiendo trípticos, confeccionar pancartas, etc.

**Secuencia 5:** Aunque esta última secuencia es opcional, debe valorarse la posibilidad de llevar a la práctica alguna de las soluciones propuestas que tenga relación con algún problema ambiental presente en su medio.

Algunas posibilidades sencillas pueden ser las siguientes:

- Escribir una carta dirigida a los padres (a los suyos o a los de niños de cursos inferiores) para que reduzcan su consumo de tabaco cuando estén sus hijos en la misma habitación.

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

- Confeccionar una pancarta dirigida a los propietarios de vehículos para que controlen la emisión de gases.
- Colaborar con los supermercados o mercados para que la gente lleve sus bolsas de casa, evitando el exceso de bolsas de plástico en la basura.
- Repartir trípticos o bípticos entre las personas que visiten parques para que sean prudentes al tomar el sol.
- Realizar una campaña para mantener limpio el barrio.

**Comentario final:** Nosotros podemos hacer mucho para mejorar nuestra propia salud. Pero también es verdad que ésta se ve influida por factores externos que, en ocasiones, escapan a nuestro control (contaminación, ruidos, dificultades para llevar una dieta adecuada, etc.).

Aunque sobre algunas de estas cosas podemos hacer muy poco, debemos tener claro que en el hecho de que en nuestra comunidad haya un ambiente saludable o no lo haya es también responsabilidad nuestra y todos/as podemos hacer algo para mejorarlo.

### Ficha 1 Situaciones relacionadas con la salud

Una persona fuma en el autobús y el humo te molesta. A su lado hay una mujer con un bebé y un anciano que está tosiendo. ¿Qué haríamos? ¿Por qué?

.....  
.....

Junto a tu casa hay una fábrica de productos químicos que lanza humos tóxicos. ¿Cómo influye en tu salud? ¿Qué podemos hacer?

.....  
.....

En una excursión al campo con amigos, después de comer tienen un montón de desperdicios y residuos (envases de plástico, bolsas, papeles, latas, cascaras de fruta, etc.). ¿Qué harían? ¿Por qué?

.....  
.....

Están en un parque en un día de vacaciones. Ven que una amiga lleva dos horas al sol porque quiere ponerse morena. ¿Qué le dirían? ¿Por qué?

.....  
.....

Uno de nuestros vecinos acostumbra a cambiar el aceite de su coche en la calle. Después, el aceite usado lo vierte por la alcantarilla. ¿Qué le dirían? ¿Por qué?

.....  
.....

¿Conocen alguna situación o conducta, de industrias o de personas particulares, que suponga una amenaza para la salud? Descríbanla brevemente, indicando por qué creen que es peligrosa para la salud y qué se podría hacer al respecto

.....  
.....

## 2.10 Aprovechando el Tiempo Libre\*

### Propósito

Analizar la distribución de las actividades en el tiempo y organizarlas de manera productiva utilizando operaciones básicas con números racionales.

### Actividades

1. Copiamos el siguiente ejemplo en un papelógrafo o en el pizarrón, y pedimos a los/las estudiantes que organizados en grupos de 10 lean y analicen la distribución de tiempo asignado para cada actividad:

Tomás es un muchacho que el viernes 10 de marzo realizó las siguientes actividades:

Asistió al colegio	4 horas
Se alimentó	1 1/2 horas
Fue de paseo con sus amigos	2 horas
Durmió	8 horas
Realizó su aseo personal	1/2 hora
Miró televisión	2 horas
Realizó sus tareas	4 horas
Perdió tiempo entre un quehacer y otro	1 hora
Fue a los juegos electrónicos	1 1/2 horas

2. Luego, respondiendo a la siguiente pregunta, efectuarán el análisis matemático:

### ¿Qué fracción del día utilizó Tomás para cada una de las actividades realizadas?

- Sumar las fracciones que corresponden a actividades productivas.
- Sumar las fracciones que corresponden a actividades no productivas.
- Restar las fracciones obtenidas e interpretar el resultado.

3. Los resultados de cada grupo los discutimos en plenaria. (Tomamos en cuenta la clasificación de actividades en productivas y no productivas, y el proceso de cálculo realizado por los/las estudiantes).

A partir de las apreciaciones de las exposiciones, comentamos sobre lo que es el tiempo libre y su importancia.

### Ampliamos el análisis indicando que:

El tiempo libre es aquel que nos queda después de haber cumplido con todas nuestras obligaciones. Cada uno/a de nosotros/as tiene o tendrá tiempo libre en la medida en que distribuya racionalmente sus actividades o tareas, así podrá contar con un tiempo para destinarlo a actividades que sean placenteras.

Es importante comprender que el tiempo libre no se limita a la ocupación de una determinada actividad, sino más bien, considerarlo como un espacio que se puede y debe aprovechar para la recreación, el fortalecimiento del cuerpo y el espíritu, compartir experiencias, en fin, ser productivos en la diversión.

Por tanto, será importante disfrutar de nuestro tiempo libre y no asociarlo con algunas actividades negativas o de riesgo, como el consumo de alcohol u otras drogas, la vagancia, daño al medio ambiente o a las personas, etc.

\* Extractado y adaptado de: Fichas didácticas para la prevención del uso indebido de drogas: UNODC. 2009.

4. Pedimos que cada estudiante anote las actividades que más le agrada realizar en su tiempo libre, las anotamos en el pizarrón e intercambiamos ideas sobre el valor de cada una de ellas, identificando las actividades de esparcimiento que contribuyen al desarrollo personal y aquellas actividades denominadas neutras.

5. Para concluir con la actividad, pedimos que cada estudiante realice un trabajo similar al que hizo Tomás, registrando las actividades que realizó durante el pasado viernes, y analice la distribución de cada tiempo expresado en fracciones. Además, debe reorganizar estas actividades en un **Cronograma de Actividades Diarias**, modificando el tiempo y/o las actividades que efectúa diariamente para utilizar productivamente su tiempo libre.

6. La evaluación se realiza respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Estamos usando nuestro tiempo libre de manera positiva, neutra o negativa?
- ¿Qué cosas aprendieron sobre el uso que le dan a su tiempo libre?
- ¿Qué dudas tienen sobre las operaciones con fracciones?

### **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

El uso del tiempo libre puede ser nocivo (negativo), neutro o positivo. Es nocivo cuando está mal empleado e impide el proceso de crecimiento físico, mental, emocional y social. Es neutro cuando no perjudica pero tampoco beneficia; es el tiempo de las diversiones, pasatiempos que permiten un descanso y rompen con lo cotidiano sin representar mayor esfuerzo de superación. Es positivo cuando se emplea para el despliegue de la propia creatividad y de capacidades individuales. Por eso, es importante enseñar desde temprana edad a los niños y niñas qué hacer con su tiempo

libre, ocupándolo de forma saludable, harán cosas saludables y eso es prevención.

El tiempo, sino es correctamente administrado y distribuido puede representar para el/la adolescente algo tedioso y pesado. En estas condiciones, tienen dificultades y limitaciones para plantear alternativas, por lo que pueden ser proclives a involucrarse en el consumo de alcohol y otras drogas o cualquier otra actividad de riesgo.

Para los/las adolescentes, el tiempo libre debe ser un espacio importante para la construcción de su propia identidad. La sociedad se convierte en un punto de referencia para definirse, transmitiendo las normas, comportamientos y valores que deberán ser seguidos para ser parte del medio. Cuando se le pregunta a un/una adolescente ¿Quién eres? La respuesta no está conectada sólo al nombre, sino también a cómo se viste, qué gustos de música tiene, en fin a todo lo que hace no sólo en su escuela, sino también en su tiempo libre.

Las pocas alternativas para el uso del tiempo libre constituyen un factor de riesgo para el consumo de drogas, así como la correcta utilización del mismo se constituye en un factor protector.

Prevenir el consumo de drogas, mediante el uso adecuado del tiempo libre, no significa tan solo mantener a los/las adolescentes ocupados/as, sino se trata de darles oportunidades para completar su formación mediante la realización de actividades de esparcimiento que estimulen la creatividad y el descubrimiento de nuevas aptitudes y potencialidades.

Considere con sus estudiantes la posibilidad de que se asocien a un club deportivo, un club de teatro, un gimnasio, un estudio de danzas o de trabajar como voluntarios para grupos religiosos u organizaciones comunitarias.

## 2.11 El Círculo del Tiempo (Adecuado uso del tiempo)\*

### Objetivo

Comprende la importancia de una adecuada distribución del tiempo.

### Contenido: Distribución racional del tiempo

El uso racional del tiempo es entendido como un estado de completo bienestar físico, mental y social estrechamente relacionado.

Los términos que han venido evolucionando en función al tema:

- Buen uso del tiempo libre.
- Tiempo de ocio.
- Uso adecuado del tiempo libre.
- Uso adecuado del tiempo.
- Distribución racional del tiempo.

Este último término es el utilizado porque abarca la distribución del tiempo en función a las diferentes actividades que desarrollamos desde las más rutinarias hasta las que son poco frecuentes y cómo esto influye en nuestras vidas.

La distribución racional del tiempo nos permite visualizar las prioridades a desarrollar determinadas actividades en función a nuestras necesidades.

### Sectores de Actividad del Ser Humano

Campos de acción:

- **Familiar:** Interacción entre los integrantes, funciones y roles.
- **Laboral:** Actividad laboral, implica responsabilidad y compromiso.
- **Comunitario y social:** Participación voluntaria en acciones comunales.
- **Recreativo:** Actividades para desarrollar o mejorar capacidades, deporte y cultura
- **Descanso:** Recuperar energías, disminuir tensiones, distanciamientos del trabajo.

Nuestro tiempo destinado para cada uno de estos campos tiene que ser equilibrado y compensatorio, porque si nos concentramos sólo en uno de los campos, estaríamos descuidando las otras áreas. Esto produce la disfuncionalidad, es decir problemas a nivel emocional, problemas familiares con la pareja o los hijos, problemas en el trabajo y otros.

Por ello uno de los campos que se promueve es el recreativo, que incluye un conjunto de actividades humanas que se suceden en el tiempo y en el espacio y que son efectuadas sólo en el "tiempo libre" de la gente.

Son todas las actividades fuera de las horas de trabajo o estudio dedicadas a atenderse a uno mismo, como el descanso, el disfrute y el desarrollo personal.

Los elementos de la recreación son:

- El juego, el movimiento.
- Actividades socioculturales (excepto las que cumplen un papel laboral o profesional).
- Actividades deportivas.
- Actividades psicofísicas.
- Entretenimiento.

La participación en actividades recreativas, en cuanto a calidad y cantidad, está condicionada por:

- **El volumen del tiempo:** Es la cantidad global de tiempo de la cual dispone una persona o grupo social y en la que es posible la recreación.
- **La estructura del tiempo:** Se refiere a la forma cómo se distribuye este volumen durante el tiempo (diario, semanal) en la vida del individuo o grupo. La estructura del tiempo condiciona el tipo de actividad recreativa a realizar.

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

- **El contenido del tiempo:** todas las actividades que pueden realizarse en un contexto y circunstancia social determinados de acuerdo con las condiciones de vida, así como el grado de participación social.
- **El uso del tiempo:** Se refiere a la forma en que nosotros o nuestro grupo social emplea el tiempo. Un criterio para determinar dichas modalidades es la comunicación. Entre estas modalidades se pueden señalar las siguientes: Aislamiento (utilizando para el descanso, la reflexión y la soledad); Pasatiempos (actividades como los juegos de mesa); Conflictos (hay comunicación indirecta con mensajes y vivencias negativas e intercambio de estímulos sociales negativos); Intimidación (actividades de encuentro para compartir vivencias positivas).

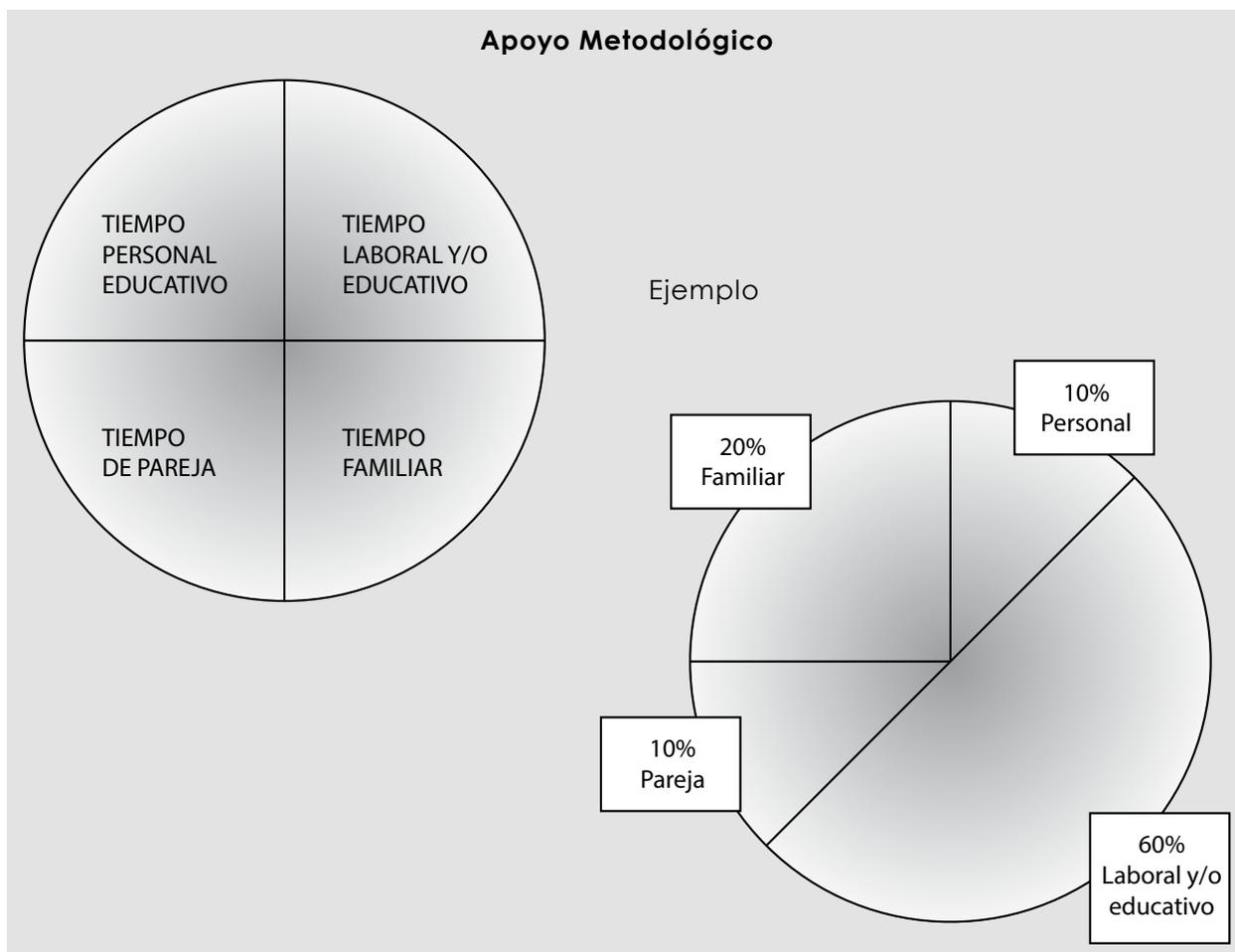
**Procedimiento**

El presente ejercicio se trabaja de manera individual.

El/la docente dará la siguiente instrucción a sus estudiantes "Cada uno de ustedes indicará a través de porcentajes cómo es la distribución de su tiempo, según las áreas propuestas (ver apoyo metodológico).

Una vez acabado el ejercicio se brindarán los contenidos del tema insistiendo en que se debe tratar de buscar una equidad en la distribución del tiempo.

Finalmente los participantes expondrán su experiencia y cómo piensan modificarlas si fuera el caso.



**Recursos:** Papelógrafos, Hojas de Papel, marcadores y Cinta Masking.

**Tiempo:** 1 hora

## 2.12 Plan de Vida\*

### Propósito

Formular metas y estrategias a corto y mediano plazo para lograr un objetivo futuro.

### Antecedentes

La capacidad de prospectiva permite la definición de propósitos y objetivos de vida, a través de un proyecto en el que se definan metas a corto, mediano y largo plazo.

Esta capacidad de proyectar a futuro es uno de los ejes protectores porque, a través de ella, las niñas, niños y adolescentes pueden vislumbrar distintos escenarios y, al hacerlo, tienden a imaginarse en ambientes y condiciones favorables, que serían gravemente alterados si se llega a experimentar una adicción.

Para trabajar los proyectos de vida como contenido preventivo, le sugerimos el siguiente esquema:

### Actividad

El objetivo es que los/las estudiantes planifiquen metas a corto, mediano y largo plazo, a partir de un propósito.

### Materiales

- Hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.

Propósito		
Metas a corto plazo	Metas a mediano plazo	Metas a largo plazo
¿Qué tengo que hacer?		
A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo

5. Propicie la reflexión del grupo, a partir de la siguiente pregunta:

"¿De qué manera y en qué medida afectaría una adicción a tu propósito y proyecto de vida?"

6. Pida que redacten un breve ensayo sobre su proyecto de vida, en donde expongan

### Inicio

1. Exponga al grupo la importancia de definir metas a corto, mediano y largo plazo, en el seguimiento de un propósito.

### Desarrollo

2. Pida a sus estudiantes que respondan en una hoja las siguientes preguntas:

- ¿Cómo quieres ser dentro de cinco años?
- ¿Cómo quieres vivir dentro de 10 años?
- ¿A qué te quieres dedicar?
- ¿Cómo te gustaría que fuera tu casa?
- ¿Cómo te gustaría que fuera tu pareja?
- ¿Cómo te gustaría que fuera tu relación con los demás?
- ¿Qué hábitos y costumbres saludables te gustaría practicar?

3. Solicite a los/las estudiantes que, individualmente, redacten un propósito que refleje lo que quieren ser y cómo quieren vivir en el futuro.

4. Pida que destaquen las metas a corto, mediano y largo plazos, que son necesarias para lograr sus propósitos. De igual manera, deben identificar las acciones que requieren desplegar para cumplir cada meta.

lo que harán para protegerse y prevenir situaciones de riesgo.

### Evaluación

7. Fomente en el grupo una reflexión final sobre la prevención de situaciones de riesgo.

\* Extractado y adaptado de: Orientaciones para la prevención de adicciones: Manual para docentes de secundaria, Aguirre Vázquez, José y otros: 2008.

## 2.13 Visión de Futuro (Proyecto de vida)\*

### Objetivo

- Lograr que los/las estudiantes aprendan a diseñar su proyecto de vida.
- Aprender a formular metas a corto, mediano y largo plazo.

### Contenido: Proyecto de Vida

El proyecto de vida, también denominado proyecto personal permite al individuo tener un crecimiento integral en el que toma conciencia, define y concreta los objetivos que se propone alcanzar en su vida y los medios eficaces para alcanzarlos. Posibilita orientar las destrezas para la vida, constituyéndose un factor protector de índole personal de gran importancia.

Para ello se deben tener claros los siguientes aspectos:

- **Lo que uno es:** Este punto está referido al ser consciente de las propias capacidades, posibilidades, habilidades, limitaciones, modos de pensar, de sentir y comportarse en todos los niveles, está relacionado a los aspectos de la autoestima y al conocimiento de nuestra realidad en el ámbito personal, familiar y social.
- **Formulación de los objetivos de vida:** Implica formular el objetivo de vida sobre la base de los valores a conseguir, tales como: trabajo, estudio, pareja, amigos; así como los valores espirituales de responsabilidad, honestidad, solidaridad.

### Medios para el logro de los objetivos:

Son las acciones, modos, estrategias, tiempo y recursos a emplear para el logro del objetivo, estos deben guardar relación con los valores, la experiencia de vida, formación humana y convivencia comunitaria.

### Desarrollo de un proyecto de vida

Un proyecto de vida se desarrolla mediante los siguientes componentes:

- Los objetivos, qué es lo que uno se propone conseguir.
- Los contenidos, definir los valores que van a orientar mi vida.
- Las acciones, representa el desarrollo de las actividades
- Los modos, son las formas en la que se van a hacer las cosas.
- La evaluación, es revisar, examinar, corregir o reforzar todo aquello que se está haciendo y el modo de hacerlo.

### Metas

Para ver hecho realidad todo proyecto de vida, es necesario tener claramente definidas las metas que lo conforman.

Las metas deben ser flexibles y ajustables a las circunstancias, que a veces son impredecibles.

Para la construcción de metas claras se utiliza el acróstico SMART (inteligente), en que cada una de sus letras representa una clave para recordar las palabras que caracterizan las metas adecuadas:

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

**Sinceras**, porque se refiere a metas que son deseadas por la persona, no impuestas o asumidas bajo presión.

**Medibles**, ya que tenemos la posibilidad de evaluar logros por etapas, se debe establecer si la meta se cumplió.

**Alcanzables**, deben ser posibles de lograr, ya que son acordes a las capacidades, destrezas y recursos con los que se cuenta.

**Realistas**, ajustadas y equilibradas con la realidad.

**Tiempo previsto**, es preciso fijar los momentos para ejecutar las acciones que permitirán llegar a la meta, de lo contrario los esfuerzos pueden diluirse y dispersarnos en acciones que nos desvíen de nuestro objetivo principal. Es necesario establecer las fechas de inicio y culminación, como por ejemplo el mes o el año.

La superación personal se puede lograr a través de las metas adecuadas que se propongan y un plan para cumplirlas.

### Procedimiento

El/la docente inicia la reunión brindando los contenidos de la sesión.

Luego indica a los/las estudiantes que imaginen cómo se ven dentro de cinco años y que contesten las preguntas planteadas en el papelógrafo elaborado según el apoyo metodológico.

Una vez que todos/as los/las estudiantes terminen de responder a las interrogantes planteadas, se pedirá a algunos voluntarios/as para que lean sus respuestas. Posteriormente con ayuda de la clave SMART, se les solicita que definan sus metas a corto, mediano y largo plazo para cumplir su objetivo de vida, al que desean llegar dentro de cinco años.

## Apoyo Metodológico

### Cartel N°1

Preguntas orientadoras:

1. ¿Cómo te ves de acá a cinco años?
  - A nivel personal
  - A nivel familiar
  - A nivel pareja
  - A nivel laboral educativo.
2. ¿Qué estás haciendo en la actualidad para lograrlo?

### Cartel N°2

Acrósticos SMART

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, **Tiempo:** 1 hora marcadores y cinta masking.

## 2.14 ¿A Quiénes Admiro? (Proyecto de vida)\*

### Propósito

Analizar las características de un texto descriptivo como es la biografía. Producir una autobiografía reflexionando sobre las metas personales como parte de la construcción del proyecto de vida, factor protector contra el uso indebido de drogas.

### Actividades

1. Para realizar esta actividad, pedimos a los/las estudiantes que meditando unos minutos identifiquen a una persona que admiran y que hubiese influido en su vida, puede ser un familiar, vecino, amigo, deportista, artista, líder, personaje histórico, etc.

- Cada estudiante compartirá con sus compañeros/as sobre las características de la persona que eligió y explicará el por qué. Nosotros/as también participaremos de esta actividad.

2. Luego motivamos a los/las estudiantes para que escriban una pequeña composición (ensayo) sobre las características de la persona elegida y de qué manera influye o influyó en sus vidas.

3. En forma voluntaria, algunos/as estudiantes podrán socializar sus composiciones en plenaria.

4. Explicamos que en cada época de la historia de la humanidad existieron personas cuyos actos han sido registrados como notables, entre estas personas se encuentran los científicos, los héroes independentistas, los luchadores sociales, los mártires, pero también están aquellas personas cuyos actos destruyeron y diezmaron a la humanidad. A estas personas se las conoce por la historia de su vida, por su biografía.

Pedimos que organizados en grupos de no más de 4 personas, elijan un personaje que a su criterio habría beneficiado a la humanidad, al continente y/o a nuestro país. Luego anoten algunas características por las cuales éste personaje es reconocido, las siguientes preguntas podrán apoyar la realización del trabajo.

- ¿Qué acciones realizó esta persona para lograr el reconocimiento que tiene?
- ¿Qué necesitó hacer para lograrlo?
- ¿Habría sido fácil o difícil para esta persona hacer lo que hizo?

5. Analizamos si existen cosas en común en las respuestas de los diferentes grupos, lo que dará cuenta de similitudes entre las vidas de los personajes. Remarcamos que algo que todas estas personas tienen en común es que sabían lo que querían de la vida y se esforzaron y lucharon por conseguirlo. Para ampliar la comprensión del tema podemos interpretar las palabras de Nietzsche:

"Quien tiene un por qué para vivir,  
encontrará siempre el cómo"

Ampliamos la explicación indicando, que también existen personas que son reconocidas porque se han destacado en el arte, en los deportes, en la música, en el desarrollo de alguna habilidad o destreza, y que se sitúan como modelos de imitación de otras personas.

Pedimos que identifiquen algunas de estas personas que más les llame la atención o que son admiradas por cada uno/a.

6. Anotamos en un papelógrafo a manera de conclusión qué cosas son necesarias para lograr lo que queremos en la vida.

\* Extractado y adaptado de: Fichas didácticas para la prevención del uso indebido de drogas: UNODC. 2009.

- Saber qué es lo que queremos.
- No desanimarnos rápidamente.
- Prepararnos, estudiar.
- Actuar responsablemente.
- Ser perseverantes.

7. Sobre los puntos mencionados reflexionamos indicando. No todos seremos recordados por la historia, pero sí por las personas con las que nos relacionamos, es decir, nuestros padres, hermanos, hijos, nietos, compañeros de clase y trabajo, vecinos, etc. En quienes de alguna manera habremos de influir, el cómo lo hagamos es decisión de cada uno.

A partir de esta reflexión pedimos a los/las estudiantes que escriban su propia autobiografía, pensando que se encuentra ya al final de la vida y rememoran lo que fue la historia de su vida.

Para realizar este ejercicio deberán seguir los siguientes pasos:

- Planificación
- Textualización
- Correcciones sucesivas
- Diagramación y presentación formal

8. Pedimos que algunos/as estudiantes que de manera voluntaria, compartan sus biografías con el curso. Cuidamos que se mantenga absoluto respeto por el/la compañero/a, porque su escrito representa sus más íntimos deseos y aspiraciones.

9. A manera de evaluación y como reflexión final individual, los/las estudiantes responderán a las siguientes preguntas:

- ¿Qué quisieras lograr en tu vida?
- ¿Qué aspectos de tu persona te conducirán al logro de lo que deseas?
- ¿Qué aspectos piensas que no te ayudaran a lograr lo que quieres?
- ¿Qué podrías hacer para cambiarlos?

### **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

La construcción de un Proyecto de Vida, tomando en cuenta las virtudes, habilidades y destrezas personales pero también reconociendo las propias limitaciones, es primordial para el futuro de los/las adolescentes. Si no existe un objetivo claro que guíe la vida, las personas se desmotivan o se sienten incapaces, aspecto que puede inducirles a buscar alternativas "compensatorias" como el consumo de alcohol y otras drogas.

Cada uno/a de nosotros/as admiramos a diferentes personas desde una edad muy temprana; primero a nuestra madre o padre, hermano/a o algún pariente cercano; después a nuestros/as docentes, amigos/as o a otra persona. Éstas se convierten en modelos a quienes queremos imitar. Por este motivo, será importante orientar a los/as estudiantes para que sean críticos con estos modelos y no se constituyan simplemente en repetidores de conductas. Esta actitud crítica permitirá que también sean críticos con la propia forma de ser y poder plantearse metas y objetivos coherentes para la vida.

La adolescencia es un período en que cada uno se pregunta lo que hará de su vida y así comienza a definir su futuro, por ello esta es la etapa ideal para promover entre los/las estudiantes la planificación de lo que quieren ser en el futuro y desarrollar acciones progresivas para lograrlo.

Planificar y realizar un proyecto de vida fortalece la confianza, las capacidades y eleva la autoestima; lo cual aleja la posibilidad de asumir conductas de riesgo incompatibles con el logro de objetivos personales, como es el consumo de drogas, el abandono familiar, la deserción escolar o involucrarse con grupos negativos (pandillas).

## 2.15 ¿Soy Asertivo, Asertiva?\*

### Objetivo

- Diferenciar los estilos de comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.
- Integrar estos conceptos mediante la representación de roles.

### Procedimiento

El/la docente repartirá entre los/las estudiantes la Guía N° 1 de "Estilos de Comportamiento", que se encuentra al final de esta estrategia, y explicará los modos de comportamiento ante cualquier situación dando ejemplos para cada uno, propiciando la participación de los asistentes.

En un segundo momento, distribuirá la Guía N° 2 "Discriminación de Respuestas" para que respondan cada uno de ellos. Luego ayuda a los participantes a convertir las frases pasivas y agresivas en frases asertivas.

Seguidamente se formarán parejas y representarán una situación expresada en la Guía N°2.

Finalmente se dan los contenidos de la sesión, preguntar a los participantes cómo se sintieron durante el desarrollo de la representación de roles, que esperan lograr en tales situaciones, se les pide que expresen cualquier ansiedad que les pueda provocar el ser asertivo.

Repartir la Guía N° 3 Clave "Discriminación de Respuestas" y pedir que respondan cada uno utilizando frases asertivas. Preguntar cómo se han sentido durante la sesión. Concluir con una estrategia participativa de animación.

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, marcadores y cinta masking.

**Tiempo:** 45 minutos

### Apoyo metodológico:

#### Guía N° 1 Estilos de comportamiento

##### Ser PASIVO

Significa evitar expresar lo que piensas, quieres u opinas:

- Porque tienes miedo a las consecuencias.
- Porque no crees en tus derechos personales.
- Porque no sabes cómo expresar tus derechos.
- Porque crees que los derechos de los demás son más importantes que los tuyos.

##### Ser AGRESIVO

Significa decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas, sin respetar el derecho de los demás a ser tratados con respeto.

##### Ser ASERTIVO

Significa decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas, sin perjudicar el derecho de los demás a ser tratados con respeto; de manera franca, honesta y no amenazadora; respetando tus propios derechos personales.

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

## Guía N° 2

### DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS

#### Instrucciones:

Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es PASIVA (PAS), AGRESIVA (AGR) o ASERTIVA (ASE).

#### Situación 1

El/la profesor/a a un estudiante: "Tus trabajos son un desastre. Hazlos de Nuevo". Estudiante: "De acuerdo. La verdad es que soy un inútil."

PAS

AGR

ASE

#### Situación 2

Joven varón a una amiga: "¿Podrías ir a recoger el fólder a mi casa, después de clases? Amiga: Lo siento, pero hoy no puedo"

PAS

AGR

ASE

#### Situación 3

Estudiante a su profesor: "Profesor he cometido muchas faltas de ortografía en el último dictado"

El profesor: "Que tontería de tu parte"

PAS

AGR

ASE

#### Situación 4

Señorita a un vendedor: "Me gustaría devolver esta falda. Tiene el cierre malogrado".

Vendedor: "¿Quieres que te la cambien por otra o que te devuelva el dinero?"

PAS

AGR

ASE

#### Situación 5

Amiga a un amigo: "¿Por qué has llegado tarde a las clases?"

Amigo: "¿A ti qué te importa?"

PAS

AGR

ASE

#### Situación 6

Director a una profesora: "Señora profesora, su clase está haciendo demasiado ruido".

La profesora: "Lo siento, señor Director. Lo siento terriblemente".

PAS

AGR

ASE

## **Guía N° 3**

### **Clave - Discriminación de Respuestas**

#### **1. PASIVAS (PAS)**

La respuesta va contra el propio derecho a la dignidad y respeto por uno mismo.

Agresiva: "De ninguna manera" "Todos los profesores son unos abusivos".

Asertiva: "De acuerdo profesor. Si usted cree eso los repetiré".

#### **2. ASERTIVA (ASE)**

La amiga utiliza su derecho a decir no y no sentirse culpable.

Pasiva: "No quiero llegar tarde a mi casa, pero si tú quieres lo haré".

Agresiva: "¿Qué pasa contigo? ¿Eres miedoso?"

#### **3. AGRESIVA (AGR)**

La respuesta va contra el derecho de no hacer más de lo que eres capaz humanamente.

Pasiva: "¡Oh! Lo siento. Es culpa mía porque no soy un buen profesor".

Asertiva: "Bueno. Esto es un mal resultado".

#### **4. ASERTIVA (ASE)**

El vendedor responde directa, franca y honestamente.

Pasiva: "Es culpa mía. Nunca debí haber vendido esta falda".

Agresiva: "Lo has roto tú. Me quieres engañar".

#### **5. AGRESIVA (AGR)**

El amigo no tiene en cuenta el derecho de su amiga a ser tratada con respeto.

Pasiva: "No volverá a pasar más. Perdóname, por favor, no lo haré más. Lo siento".

Asertiva: "Lo siento pero es que me retrasé en salir de mi casa".

#### **6. PASIVA (PAS)**

El docente no tiene en cuenta y derecho a la dignidad y respeto por sí mismo.

Agresiva: "¿Con qué derecho me dice lo que tengo o no tengo que hacer?".

Asertiva: "Le aseguro que pronto habrá silencio, señor Director".

## 2.16 La Amistad (Comunicación asertiva)\*

### Descripción

Los/las estudiantes reflexionan acerca de los distintos tipos de relación interpersonal y profundizan en el significado de la verdadera amistad, distinguiéndola de otras relaciones.

### Objetivo

Que los/las estudiantes reflexionen acerca de las características de la verdadera amistad y de la posibilidad de establecer relaciones basadas exclusivamente en el interés.

### Materiales

Copias de las fichas 1 y 2. (ver pags. 132 y 133)

**Tiempo:** Una hora.

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

Las personas se relacionan entre sí con muy diversos fines. Muchas veces, nos unimos a otras personas para colaborar en un trabajo, de forma que, entre todos, sea más fácil y mejor el resultado. En estos casos, la relación se establece en base a la cooperación.

Otras veces nos juntamos con personas que nos gustan o con las que nos sentimos especialmente bien, estableciendo con ellos una relación de amistad.

En todos estos casos, las relaciones entre las personas son buenas porque les enriquecen y les ayudan a vivir mejor.

Sin embargo, en otros casos, las relaciones entre las personas no son saludables. Hay personas que tratan de mantener relaciones con otros sólo por su interés, es decir, porque así obtienen algo que les beneficia, aprovechándose de la buena voluntad o de las dificultades del otro.

Saber distinguir cuándo una relación es de un tipo u otro nos ayudará a cultivar las relaciones adecuadas y a ser críticos con las no adecuadas.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Una vez dada la explicación inicial, forme grupos de 4 ó 5 estudiantes y entregue a cada grupo una copia de la ficha 1.

Cada grupo debe elegir un secretario/a que moderará la discusión, recogerá en la ficha los acuerdos del grupo y los transmitirá al resto de la clase.

**Secuencia 2:** Deje que los grupos discutan sobre las situaciones planteadas durante 15 minutos, aproximadamente.

**Secuencia 3:** Una vez terminado el trabajo en grupo, pida a los secretarios/as que comenten sus respuestas a cada situación.

**Secuencia 4:** A continuación abra un debate en gran grupo acerca de la amistad. Para ello divida la pizarra en dos mitades y pida a sus estudiantes que le digan cuáles son las características que debe tener un buen amigo (puede escribirlas en una mitad de la pizarra) y cómo notamos cuándo una relación es perjudicial para nosotros o no es de verdadera amistad (puede escribirlo en la otra mitad).

Sugiera que pueden contar experiencias vividas por ellos mismos o por otras personas, aunque sin decir nombres en ningún caso.

**Secuencia 5:** Entregue a cada estudiante una copia de la ficha 2 para que la contesten individualmente. Advértales que no deben poner ningún nombre y que pueden contestar con sinceridad porque sólo usted leerá el contenido. También puede plantearlo como trabajo para casa.

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

**Comentario final:** Tener amigos es una de las necesidades básicas de las personas. Por ello, estamos dispuestos a hacer muchas cosas para no perder la amistad de los demás. Sin embargo, debemos saber cuándo una relación es de verdadera amistad y cuándo

es de interés. De esa forma, podremos esforzarnos en mantener las relaciones que son importantes para nosotros y evitaremos servir a los intereses de las personas que, en realidad, no nos aprecian.

### Ficha 1 Tipos de relaciones

Identifica, poniendo **(X)** en la columna correspondiente, a cuál de las siguientes clases pertenecen las relaciones que se señalan a continuación:

- **Cooperación:** Cuando todas las personas que participan en la relación se benefician.
- **Amistad:** Cuando las personas que

participan en la relación se caen bien y se ayudan mutuamente.

- **Interés:** Cuando algunas personas que participan en la relación se benefician de ello y otras personas no obtienen beneficios o incluso salen perjudicadas.

	COOPERACIÓN	AMISTAD	INTERÉS
Rosa ha reprobado en matemáticas y entabla relación con María para que le haga los deberes de esta asignatura.			
Isabel sale siempre con Ana porque pueden hablar de sus problemas.			
A Marisa le gusta salir con Jorge porque paga siempre sus diversiones.			
Carlos sale con Paloma porque es la única chica del grupo que se deja besar y abrazar.			
Jesús y Jorge salen juntos porque siempre se ríen mucho.			
A Carlos le gusta ir beber, por eso le gusta salir con Juan porque, aunque no le gusta beber, nunca se niega a acompañarle a tomar una cerveza.			
Luis se lleva muy bien con su vecino Pablo. Siempre que se encuentran se saludan y se paran a hablar un rato.			
Isabel y Pedro tienen gustos totalmente diferentes, pero suelen quedar para hacer juntos los trabajos del colegio.			
Jorge no tiene empleo e intenta siempre quedar bien con María porque es la hija del dueño de un taller de mecánica.			
Irene no es una chica muy lista. A veces, Juana y Elena la invitan a ir con ellas sólo para reírse.			
Julián es compañero de clase de Julia. Un día le prestó un bolígrafo y, desde entonces, aunque no hablan casi nunca, siempre que necesitan algo se lo prestan mutuamente.			
Alberto y Manuel son muy aburridos, pero siempre que formamos grupos de trabajo en clase me gusta sentarme con ellos. Hacemos buenos trabajos juntos.			
A Ana y a sus amigas no les gusta Pilar. Dicen que es una antipática, pero siempre la invitan a salir porque es muy atrevida con los chicos y les ayuda a hablar con los chicos.			
Joaquín tiene mucho dinero. Aunque es un engreído, salimos con él porque siempre nos invita a tomar algo.			
Julián y Martín son muy divertidos, pero si sales con ellos sabes que tienes que poner dinero para comprar bebidas aunque no te guste.			

## Ficha 2 La Amistad

### Completa las siguientes frases:

Me gustan mis amigos/as porque:.....

.....

Los amigos/as siempre:.....

.....

Un amigo/a nunca:.....

.....

La mejor manera de hacer amigos/as es: .....

.....

Si no quieres perder un/a amigo/a nunca debes: .....

.....

Cuando tienes un problema con un/a amigo/a:.....

.....

Piensa quién es tu mejor amigo/a. No hace falta que pongas cómo se llama, pero escribe por qué le consideras tu mejor amigo/a: .....

.....

.....

¿Has tenido alguna vez una relación con una persona que pienses que te ha perjudicado? Si no es así ¿Conoces a alguien que la tenga? ¿Por qué crees que es perjudicial esa relación? (No pongas el nombre de las personas).

.....

.....

## 2.17 Lo Veo, lo Escucho, lo Entiendo (Comunicación eficaz)\*

### Objetivo

Desarrollar en los participantes la capacidad de identificar la comunicación verbal y no verbal, así como su influencia en la comprensión de los mensajes y las relaciones humanas.

### Contenido

Se entiende por **Habilidades Sociales** a las destrezas que una persona aprende para establecer buenas relaciones con los demás.

Las **Habilidades Sociales** en realidad son un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos a través del proceso de socialización y no así un rasgo de la personalidad como algunos indican

El desarrollo de habilidades sociales permite a la persona:

- Adquirir elementos de análisis para ser más objetivo frente a los comportamientos de los demás.
- Afrontar de manera eficaz situaciones difíciles o problemáticas.
- Cumplir adecuadamente el rol que le corresponde en la familia y la sociedad.
- Involucrarse en las decisiones que deban tomarse.
- Formular y expresar puntos de vista objetivos.
- Tener un mejor rendimiento académico y profesional.
- Disfrutar de la vida adecuadamente.
- Ganar con facilidad el aprecio y respeto de los demás.

### Comunicación eficaz

La comunicación es el proceso a través del cual la persona intercambia mensajes con una o más personas.

A veces nos resulta difícil expresar lo que sentimos porque tememos ser rechazados o que se burlen de nosotros, pues hay mensajes que pueden herir los sentimientos de porque critican, acusan, agreden o se burlan del oyente, este tipo de mensajes son los que cortan la comunicación.

Para que se establezca una buena comunicación es necesario que los mensajes sean claros y directos, que exista una coherencia entre el lenguaje verbal y gestual y que las observaciones que hagamos del otro sean descriptivas, evitando las interpretaciones y opiniones evaluativas.

Comunicarse implica tanto la acción de enviar un mensaje como de recibirlo.

Las características personales o históricas previa de los interlocutores, así como sus sistemas de creencias, valores y juicios obstaculizan muchas veces el intercambio de información.

Es por eso que muchas personas se esfuerzan en hacerse entender, por transmitir sus propias concepciones del mundo y sin embargo, les resulta sumamente difícil el acto de recibir y comprender la información de su entorno.

### Elementos de la Comunicación:

<b>Emisor:</b>	Persona que transmite un contenido o mensaje.
<b>Mensaje:</b>	Lo que se transmite: información, ideas, emociones, sentimientos, instrucciones
<b>Receptor:</b>	Persona que recibe el mensaje.
<b>Canal:</b>	Medio físico utilizado en la transmisión del mensaje.
<b>Respuesta:</b>	Mensaje codificado por el receptor después de asimilar el mensaje.

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

- Objetivo:** El resultado que tanto el emisor como el receptor esperan obtener del proceso de comunicación.
- Interferencias:** Todo aquello que afecta la buena elaboración y recepción del mensaje.
- Medio ambiente:** Es el espacio físico en el que se desarrolla la comunicación
- Situación:** Interferencias que se presentan en los diferentes niveles del proceso comunicativo
- El mensaje debe ser claro y preciso.
  - Mirar y escuchar activamente (mover la cabeza, usar gestos, preguntar).
  - Emplear lenguaje verbal y gestual.
  - Tener concordancia entre el lenguaje del cuerpo y lo que se dice.
  - Expresar opiniones, emociones, peticiones ("yo pienso", "yo siento", "por favor yo quiero").
  - Las críticas destructivas y las acusaciones crean barreras ("Tú eres irresponsable", "tú eres mal un estudiante") en su lugar se debe emplear "yo me he sentido mal, he observado....".

### Interferencias que se presentan en los diferentes niveles del proceso comunicativo:

#### En el Emisor

- Imprecisión en la elaboración de los contenidos.
- Prejuicios contra el receptor.
- Actitud impositiva.
- Falta de motivación e interés.
- Estado de ánimo afectado.
- Desconocimiento del receptor.

#### En el Receptor

- Poca atención a los mensajes.
- Falta de información previa.
- Menosprecio por el emisor del mensaje.
- Falta de motivación e interés.
- Mal estado de ánimo.
- Engaño de los sentidos.
- Desconcierto.

#### En el Canal

- Canal inadecuado.
- Mala utilización del canal.
- Bloqueo.

#### En los Mensajes

- Contenidos muy densos y/o confusos
- Contenidos escasos de información.
- Interferencia de otro mensaje.

Una **comunicación eficaz**, donde la relación entre el emisor y el receptor sea horizontal, con un clima de confianza y armonía requiere:

### La Asertividad

Se puede definir como la forma de expresar nuestras necesidades creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme sin agredir, respetando los derechos de los demás y sin experimentar emociones negativas como ansiedad, cólera o ira.

Decir lo que se piensa, quiere o siente:

"Sin perjudicar el derecho de los demás, a ser tratados con respeto, de manera franca honesta y no amenazadora, respetando los derechos personales, implica respeto hacia sí mismo y hacia los demás".

Una persona que se comunica asertivamente logra obtener lo que desea sin necesidad de generar malestar en los demás. Para comunicarse asertivamente hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Mirar a los ojos a la persona con quien se conversa.
- Mantener una posición erguida del cuerpo.
- Hablar de manera clara, con un tono de voz moderado y que transmita seguridad.
- Dar la oportunidad a la otra persona de hablar.
- No hablar en tono de lamentación, ni amenazante.
- Para dar mayor énfasis a las palabras, utilizar gestos y expresiones emocionales en el rostro.

### **Comunicación Pasiva**

Es evitar decir lo que piensas, quieres o sientes.

Una persona pasiva busca evitar los conflictos pero a costa de sus propios derechos e intereses, esto produce insatisfacción en la persona o sentimientos de culpa.

- Porque existe miedo de arriesgarse a las consecuencias.
- Porque la persona no cree en sus propios derechos y no sabe cómo manifestarlos.
- Porque cree que los derechos de los demás son más importantes.

Una persona actúa pasivamente por temor a no ser aceptada, porque cree que actuando así demuestra educación o que va a ayudar a los demás, principalmente porque no se siente valiosa, conduciendo a que los demás se aprovechen de ella.

### **Comunicación Agresiva**

Decir lo que se piensa, quiere o siente de manera inadecuada.

Es la defensa de los propios derechos, buscando generalmente la dominación hacia la otra persona, recurriendo a la actuación, amenaza u otra conducta que implica agresión física y/o psicológica.

- No se respeta el derecho de los demás
- Se trata de imponer las ideas a los demás.

La comunicación agresiva conlleva dificultades para entablar vínculos cercanos con otras personas, generando el rechazo de los demás; generalmente las personas actúan agresivamente porque se sienten inseguras prefiriendo atacar y dominar al otro para tener control de la situación.

### **Procedimiento**

Mediante la aplicación de una dinámica participativa dividimos a los/las estudiantes en cuatro grupos.

Uno de los grupos se queda dentro del aula para discutir un tema preparado por el/la docente.

Los tres grupos, serán observadores, con las siguientes variantes:

- El primer grupo, se colocará a un lado del aula y escuchará la discusión con los ojos vendados.
- El segundo grupo, se colocará al otro lado del aula, y observará la discusión pero tendrán los oídos tapados.
- El tercer grupo, verá y escuchará directamente lo que ocurre.

Los participantes que discuten el tema se colocan sentados en el centro de un círculo, los observadores directos y los vendados estarán alrededor.

La discusión durará 10 minutos.

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, marcadores y cinta masking.

**Tiempo:** 45 minutos

## 2.18 Cómo Decir ¡No! (Manejo de la presión de grupo)\*

### Objetivo

- Desarrollar la capacidad de identificar la presión de grupo.
- Reconocer las distintas situaciones donde se presenta la presión de grupo.

### Contenido:

#### Presión de Grupo

Manejar la presión de grupo es la capacidad de las personas para resistir la influencia que ejercen los/as otros/as para que tomen una decisión determinada.

La necesidad de todo individuo de ser aceptado y pertenecer a un grupo se presenta esencialmente en la etapa de la adolescencia y juventud. En estas etapas existe la tendencia de adaptarse a las normas del grupo de amigos y lograr de esta manera el reconocimiento y su incorporación al grupo de iguales.

Una forma de garantizar la homogeneidad de las conductas se da generando presión entre sus miembros y así poder ejercer el control de sus integrantes.

Sin embargo, la presión de grupo actúa en todos los grupos de edad, en ambos sexos y en todos los niveles sociales.

La influencia, positiva o negativa, que ejerza un grupo sobre sus miembros, se denomina Presión de grupo.

#### Formas de Presión de Grupo

- Relacionadas con la sociedad en general.
- Opinión pública, moda, medios de comunicación.

- La crítica u otras formas de control social.
- Relacionadas con los grupos familiares.
- Relacionadas con los grupos laborales.
- Relacionadas con los grupos de amigos.

#### Cómo opera la presión de grupo

- Comenta e invita.
- Persuade resaltando las ventajas.
- Minimiza las desventajas.
- Lleva y acompaña la acción.

#### Cómo enfrentar la presión de grupo

- Identificar la situación o problema; mirar, oír, preguntar.
- Definir alternativas frente a la situación.
- Juzgar alternativas: analizar ventajas y desventajas.
- Elegir una alternativa.
- Actuar.

#### Identificación de la presión de grupo

- Cuando se asumen comportamiento tomando el ejemplo de otros, sólo porque están de moda.
- Elabora una serie de argumentos justificatorios para las conductas que emite.
- Toma como modelo de identificación e imita conductas de personas que llaman la atención o causan "admiración".

Es necesario desarrollar ciertas habilidades que permitan identificar cuando se está siendo presionado y realizar una acción con la cual uno no se siente cómodo y poder elegir libremente.

La fortaleza que uno adquiera en el proceso de toma de decisiones también permite hacer frente al grupo y defender el derecho a ser respetado/a, aunque difiera de las opiniones y gustos de los demás.

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

A continuación unas pautas que permitirán enfrentar la Presión de Grupo con éxito:

1. Solamente decir ¡NO!
2. Ignorar a los miembros del grupo que ejercen presión.
3. Sugerirles hacer otra actividad.
4. Dar una excusa: "No estoy de acuerdo"; "Tengo un compromiso"; "No me siento bien"; "Debo pensarlo mejor"; "Yo cuido mi salud" o sencillamente "NO".
5. Repetir la respuesta que selecciones una y otra vez, de la misma forma, como si fueras un disco rayado.
6. Confrontarlos diciéndoles "¿Para qué sirve eso?".
7. Aconsejarlos, sugerirles un lugar donde los puedan ayudar.
8. Restarle importancia, hacer bromas.
9. Cambiar de grupo.
10. Pedir ayuda a personas de confianza.
11. Desviar el tema y conversar sobre otra cosa.
12. Sencillamente, irse del lugar sin explicaciones.
13. Actuar como si se escandalizara de la propuesta o de lo que se hace.
14. Devolver argumentos: Discusión lógica.

Enseñar a manejar la presión de grupo es una de las variables más importantes para reducir la probabilidad de consumo de drogas. Identificar las distintas formas de presión encubiertas y directas, así como identificar y evitar las situaciones de riesgo donde pueden ser presionados para que consuman drogas o realicen algún otro comportamiento disfuncional en los distintos escenarios: educativo, familiar, comunidad, grupo de pares y laboral.

## Procedimiento

Se divide a los/las estudiantes en tres grupos de trabajo.

Se entrega a cada grupo una tarjeta que contenga una situación de Presión de Grupo para que la dramatizen.

Luego de la dramatización, se invita a los grupos a identificar cuál de las formas de decir "NO" fue más efectiva, así como que cada uno de ellos ensaye las maneras para resistir la presión.

Las respuestas deben ser escritas en los papelógrafos.

## Apoyo metodológico

Ejemplos de situaciones de presión de grupo:

- Una joven es invitada por tres amigas y su enamorado para no asistir a clases diciéndole: "lo bien que la vamos a pasar".
- "Un grupo de amigas te invitan a consumir drogas contándote sobre los supuestos BENEFICIOS de la sustancia.
- "Dos amigas te invitan a una fiesta, tus padres te niegan el permiso. Tus amigas te incitan a mentir "Diles que vamos a estudiar para un examen, para que puedas ir...".

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, marcadores y cinta masking.

**Tiempo:** 60 minutos

## 2.19 Tipos de Presión de Grupo (Manejo de presión de grupo)\*

### Descripción

Los/las estudiantes reflexionan acerca de las presiones que ejercen los grupos sobre ellos, identificándolas como positivas, negativas o neutras y debaten sus propias experiencias en relación a la presión de los iguales.

### Objetivo

Que los/las estudiantes aprendan a reconocer las presiones positivas, neutras y negativas procedentes de sus grupos de pertenencia.

### Materiales

Fotocopias de la ficha 1. (ver pag. 141)

**Tiempo:** Una hora.

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

Cada uno de nosotros tenemos nuestra propia identidad: tenemos nuestro nombre, nuestras características físicas, nuestra forma de ser, nuestros gustos, nuestras aficiones, nuestra forma de pensar, etc. La suma de todo ello es nuestra identidad: es lo que nos define y nos diferencia de los demás.

Al mismo tiempo, todos nosotros formamos parte de grupos. Por ejemplo, la mayoría de nosotros tenemos un grupo de amigos. Aunque todos los miembros del grupo somos diferentes, tenemos muchas cosas en común: cuando estamos juntos nos gusta hacer las mismas cosas y, a menudo, pensamos igual respecto a muchos temas. Muchas veces, cuando nos juntamos el grupo de amigos, cada uno renuncia a una pequeña parte de su propia forma de ser y asume la del grupo, pero sin llegar a renunciar nunca a ninguno de sus principios, ni a ninguna de las cosas en las que cree de verdad.

Ello hace que lo pasemos tan bien juntos y que, cuando tenemos un problema, los amigos de nuestro grupo sean los que mejor

nos comprenden. Eso nos hace sentir bien y nos da seguridad.

Vemos, por tanto, que los grupos intentan siempre que todos sus miembros sean lo más parecidos posibles. De otro modo, si todos pensarán de distinta forma, tuvieran maneras totalmente diferentes de divertirse y no compartieran nada, sería muy difícil convivir y nos encontraríamos muy solos.

En muchos casos, esta presión de unos sobre otros para que todos los miembros del grupo tengan aproximadamente los mismos gustos y opiniones parecidas podemos decir que es neutra, ya que no supone para nosotros ningún beneficio importante, pero tampoco ningún perjuicio.

Otras veces, la presión que ejercen los grupos para que pensemos o actuemos de una determinada forma, es positiva. De hecho, se dan oportunidades en que estamos equivocados y no nos damos cuenta de ello. Entonces nuestros amigos pueden intentar que cambiemos nuestras opiniones porque creen sinceramente que es lo mejor para nosotros. En este sentido, la presión de los grupos puede ser beneficiosa.

Sin embargo, otras veces nos presionan para que actuemos de una determinada manera, no porque ello sea bueno para nosotros, sino porque es bueno para los demás. Quieren que hagamos algo, aunque no deseemos hacerlo. En este caso, cuando los demás tratan de que renunciemos a nuestras ideas o a lo que consideramos correcto, la presión del grupo es negativa y debemos oponernos a ella con toda firmeza.

Eso hará que los demás nos respeten. Sabrán que tenemos nuestras propias ideas y que estamos dispuestos a defenderlas. En definitiva, sabrán que somos adultos.

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

Al mismo tiempo, la presión de los grupos no tiene por qué obedecer a un plan prefijado. Algunas veces es algo intencional, pero otras veces nuestros amigos nos presionan sin darse cuenta para que hagamos algo que no es bueno para nosotros.

Saber distinguir cuándo la presión de los demás es positiva o negativa y cuándo es intencional o no, nos ayudará a entender mejor a los demás y nos permitirá llevarnos mejor con nuestros amigos.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Una vez hecha la explicación inicial que sirve de presentación a esta actividad, divida la clase en grupos de 4 ó 5 estudiantes y entregue a cada grupo una copia de la ficha 1. Cada grupo debe elegir un secretario/a que moderará el debate, recogerá en la ficha 1 los acuerdos del grupo y se encargará de transmitirlos al resto de sus compañeros.

**Secuencia 2:** Los grupos deben discutir acerca de las situaciones de presión grupal planteadas y llegar a acuerdos, en primer lugar, en cuanto a su clasificación, como positivas, negativas o neutras y, en segundo lugar, como intencionales o no intencionales.

**Secuencia 3:** Mientras discuten, puede reproducir abreviadamente la ficha 1 en la pizarra. Después pida a los secretarios/as que digan cómo han clasificado los grupos cada situación, permitiendo la discusión en paralelo de las opiniones planteadas. Finalmente anote en la pizarra la opción elegida.

**Secuencia 4:** Una vez recogidas las opiniones de los grupos, abra un debate sobre el resultado. Entre las cuestiones tratadas deberían plantearse las siguientes:

- ¿Todas las formas de presión de grupo son negativas? ¿Por qué?
- ¿Qué diferencia hay entre una presión de grupo intencional y otra no intencional?
- ¿Qué se define como señas de identificación de un grupo? ¿Cuáles pueden ser?
- Tener señas de identificación ¿es negativo para un grupo? ¿Y para las personas que lo forman?
- ¿Qué se siente al tener una opinión diferente al grupo?
- ¿Por qué es tan difícil decir no a los amigos?
- ¿Qué características debe tener una persona para evitar ser convencida por un grupo para hacer algo que no desea?

**Comentario final:** Relacionarse con otras personas y formar parte de un grupo no siempre es fácil. Es necesario saber cuándo debemos conformarnos con la opinión de los demás y cuando debemos oponernos firmemente a los demás.

Sea cual sea la decisión que tomemos en cada caso, el grupo no va a permanecer indiferente. Si nos negamos a ceder a las presiones, probablemente tendremos que afrontar críticas. Sin embargo, si verdaderamente son amigos nuestros, sabrán respetar nuestras decisiones.

## Ficha 1

### La presión de grupo

A continuación encontrarás algunas situaciones que pueden plantearse en tu relación con los demás. Señala, en cada una de ellas, si la presión que se ejerce es positiva, neutra o negativa y si es intencional o no.

	POSITIVA	NEUTRA	NEGATIVA	INTENCIONAL	
				SÍ	NO
Los amigos de Luis deciden ir todos juntos a oír música y a bailar, aunque a él le gustaría más ir al cine.					
Un grupo se encuentra con Marta a la puerta del colegio y la presionan para que falte a clase y vaya con ellos a divertirse.					
Un grupo de jóvenes fuma tabaco. A Carlos no le gusta, pero lo hace para que los demás le acepten en el grupo.					
Aunque Juan piensa que todo depende de la suerte, sus compañeros siempre quieren convencerle de que lo más importante es lo que uno se esfuerce en la vida.					
Isabel y sus amigas han ido a una playa en la que hay un cartel de peligro. Ella insiste en bañarse pero sus amigas la presionan para que no lo haga.					
A Luisa no le gusta el deporte, pero sus amigas siempre se ponen pesadas con ir al gimnasio a conocer chicos.					
Alberto no se lleva bien con su padre. Dice que no volverá a hablar con él. Sus amigos le dicen que debería cambiar su forma de pensar.					
En un grupo de amigos, todos escuchan el mismo tipo de música y les gustan los mismos discos.					
Todos los años, los amigos de María se ponen muy pesados para convencerla de que debe ayudarles a organizar la fiesta de Navidad de la comunidad.					
Los amigos de Juan visten casi igual y todos llevan el pelo cortado de la misma manera.					
A Pedro le gusta mucho salir el sábado por la noche y tomar unas copas, pero sus amigos siempre se empeñan en acostarse temprano para ir a jugar fútbol los domingos.					
A Maribel le gusta estar en casa y ver la televisión. Sus amigos siempre se empeñan en salir.					
Los amigos de Ramón son malos estudiantes. Cuando van a visitarle no hay forma de que se estén quietos hasta que no deja los libros.					

## 2.20 Cómo Remendar un Corazón Herido (Autoestima)\*

### Objetivo

Esta actividad busca que los participantes revisen el concepto de autoestima e identifiquen que cosas la fortalece.

### Contenido:

#### El Autoconcepto y la Autoestima

El autoconcepto es la valoración que tenemos de nosotros, la opinión y los sentimientos que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos, de los propios valores, del nivel de confianza.

La autoestima nace del autoconcepto que una persona tiene de sí misma y se forma a partir de los comentarios (mensajes verbales) y actitudes (mensajes no verbales) de las demás personas hacia ella y de la manera como ésta los percibe, permitiéndonos lograr un mayor autoconocimiento posibilitando un concepto de sí mismo más objetivo, lo que constituye el primer paso para la autoaceptación.

La autoaceptación consiste en reconocerse a sí mismo como sujeto de cualidades y limitaciones y permite asumir y aceptar constructivamente las características que difícilmente pueden ser modificadas.

#### Dónde se inicia la Autoestima

Cuando uno nace no tiene pasado ni experiencia previa de comportamiento, por tanto el aprendizaje del niño depende de las experiencias que adquiere con las personas que lo rodean y de los mensajes que le comunican acerca de los valores que caracteriza a cada persona.

Cuando inicia la etapa escolar intervienen otras personas y se constituyen en un

importante medio de fortalecimiento y desarrollo de la autoestima, pero la familia sigue siendo importante todavía. El ser humano piensa sobre sí mismo y sobre sus conductas, por lo tanto se evalúa y genera emociones relacionadas consigo mismo.

Entre los padres con baja autoestima, los hijos pueden establecer ciertas clases de relación personal que producen ansiedad y acaban por provocarles problemas de autoestima.

#### Características de la autoestima

Una autoestima bien desarrollada presenta las siguientes características:

Aprecio: Es el auto-reconocimiento de todas las cualidades positivas que podamos tener, el aprecio es genuino de sí mismo independientemente de todo lo que pueda hacer o poseer una persona.

Aceptación: Viene a ser el autoconocimiento de limitaciones, debilidades y errores, es decir se reconoce como ser falible, por lo tanto se acepta serenamente sobre todo aquello que no le agrada de su personalidad.

Afecto: Es la actitud cariñosa que uno tiene de sí mismo, es una constante comprensión de sus sentimientos o pensamientos, aunque éstos a veces no son totalmente de su agrado.

Atención: Hace referencia a las necesidades reales, lo cual significa atender y cuidarse física, espiritual, intelectual y psicológicamente, pero diferenciando aquellas "necesidades" generadas por la publicidad pro-consumo.

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

## Conductas que determinan el Nivel de Autoestima

### ▪ **Autoestima Disminuida**

- Sentirse con apariencia desagradable.
- Sentirse inferior a los demás.
- Sentirse con temor al fracaso.
- Sentirse aburrido o inseguro.
- Sentirse ineficiente e improductivo.
- Sentirse rechazado por los demás.
- Evitar las situaciones que provocan ansiedad.
- Despreciar sus dotes naturales.
- Sentir que los demás no lo valoran.
- Echarle la culpa de sus propias debilidades a los demás.
- Dejarse influir por otros con facilidad.
- Ponerse defensivo y frustrarse fácilmente.
- Sentirse impotente.
- No poder expresar las emociones y sentimientos.

### ▪ **Autoestima Alta**

- Sentirse a gusto con su apariencia física.
- Aceptar los propios defectos y limitaciones.
- Aprender de los errores.
- Sentirse alegre y optimista frente a la vida en general.
- Sentirse aceptado, cariñoso, eficiente y productivo.
- Sentirse orgulloso de los propios logros.
- Actuar con independencia.
- Asumir responsabilidades con facilidad.
- Saber aceptar las frustraciones.
- Aceptar nuevos retos con entusiasmo.
- Sentirse capaz de influir sobre otros.
- Expresar amplitud de emociones y sentimientos.

## Procedimiento

Se pregunta a los participantes acerca del significado que tiene para ellos/ellas una actitud de cariño o una actitud de rechazo y cómo afecta a la autoestima, se recogen las ideas al respecto en un papelógrafo o en

el pizarrón y se completa con la definición e información de los contenidos anteriores.

Se le explica luego a los/las estudiantes, que cada día enfrentamos situaciones que influyen en forma positiva o negativa en la forma como nos sentimos con respecto a nosotros/as mismos/as. Por ejemplo: una crítica o un elogio a nuestro trabajo; una actitud de cariño o una actitud de rechazo le hacen daño o fortalecen nuestra autoestima.

Luego, se le entrega a cada uno de los/las estudiantes un corazón de papel, diciéndoles que éste representa su autoestima, después se les explica que se irá leyendo una lista de situaciones que pueden ocurrir durante el día y dañar nuestra autoestima y que cada vez que se lea una frase, ellos y ellas arrancarán un pedazo del corazón, que el tamaño del pedazo que quiten dependerá de cuánto afectaría el suceso en su autoestima. Dar un ejemplo, empezar a leer la lista y al terminar preguntar como quedó la autoestima de todos/as.

Después se les dice que no se preocupen, que ahora se va recuperar la autoestima con otras frases. Explicar que la autoestima, se va a reconstruir, igualmente, por pedazos. Cada vez que escuchen una frase que fortalezca su autoestima, agregan un pedazo del tamaño que considere que corresponde.

Terminada la "recuperación", comentar respecto a que, quizás es más fácil destruir la autoestima que recuperarla y que siempre quedan algunas huellas luego de la recuperación.

El punto más importante aquí es la idea de que con nuestra actitud y conducta todos y todas podemos influir en el fortalecimiento o destrucción de la autoestima de las personas que están a nuestro alrededor. Esto es especialmente importante cuando una persona tiene algún nivel de autoridad sobre los demás, como sucede en el caso de los/as docentes sobre sus estudiantes.

Terminar la actividad pidiendo a los/las estudiantes que agreguen a la lista situaciones que puedan atentar contra la autoestima y otras que puedan reforzarla, anotar todas las ideas en carteles y sumarlas a las presentadas.

### **Apoyo metodológico**

#### **Lista de frases o situaciones que pueden dañar la autoestima:**

- Una pelea con algún amigo o amiga.
- El/la profesor/a critica tu trabajo.
- Un grupo de amigos cercano no le incluyó en un paseo.
- Algún rumor que surgió sobre su reputación.
- Un grupo de amigos o amigas se burló de ti por la ropa que tenías puesta.
- Fracasó en un trabajo.
- Su equipo favorito de fútbol perdió un importante partido.
- Nadie se acordó de su cumpleaños.
- Hizo un trabajo excelente y nadie le dijo nada.
- Estaba muy triste y nadie se dio cuenta.

#### **Lista de frases o situaciones que pueden reforzar la autoestima:**

- Un compañero o compañera pidió su opinión sobre un asunto delicado.
- Una persona que nos cae bien nos invitó a su casa.
- Nuestro/a enamorado/a nos dijo de repente que nos quiere mucho.
- Recibió una carta de un antiguo amigo o amiga.
- Obtuvo éxito en el trabajo.
- Recibimos elogios sinceros por algo que hemos hecho.
- Nos nombraron representante de los compañeros y compañeras del curso.
- Gana una beca para estudiar un curso de especialización.
- Los amigos o amigas nos buscan para ir al cine.
- Nos felicitan por algo que se hizo con mucho esfuerzo.

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, marcadores y cinta masking.

**Tiempo:** 1 hora

## 2.21 Poetas de la Amistad\*

### Propósito

Analizar la estructura formal de la poesía y utilizarla para la creación de nuevas expresiones poéticas sobre la verdadera amistad distinguiéndola de aquella amistad que conduce a acciones negativas

### Actividades

1. Leer en voz alta el siguiente poema:

*La amistad es una responsabilidad  
Cuando tu vida se acerca a la vida de otro,  
te vuelves responsable por la forma  
en que afectas los sentimientos de esa  
persona.  
Amistad, significa dejar de lado  
los propios problemas y sentimientos  
y tomarse el tiempo para escuchar.  
Implica ayudar siempre que sea posible,  
aun cuando sea un inconveniente  
o represente una carga.  
La amistad requiere fortaleza,  
paciencia y comprensión.  
Pero más que nada,  
Exige mucho amor.*

2. Para reflexionar sobre el contenido del poema, pedimos a los/las estudiantes que organizados en grupos analicen el sentido de cada idea que presenta el autor en relación con la amistad. Ejemplo:

"La amistad es una responsabilidad"

- ¿Cuándo la amistad representa para una persona una responsabilidad?
- ¿En qué momento dejamos de ser responsable con el/la amigo/a?

3. Luego, en plenaria cada grupo comparte sus trabajos y realizamos una interpretación personal de cada frase y oración analizada. (Tomamos en cuenta la presentación clara y convincente de los argumentos de cada estudiante, las características de la exposición y de la refutación).

Reforzamos promoviendo la reflexión acerca de la influencia que ejercen los/las amigos/as, o la presión de grupo que en muchos casos a nombre de la amistad conduce a acciones negativas, como el cumplir ciertos rituales para ingresar al grupo, consumir determinadas cantidades de bebidas alcohólicas, cigarrillos u otras drogas, realizar actos delictivos o que dañen la moral de las personas, etc.

4. Para complementar el análisis, pedimos que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se construye una amistad?
- ¿Se puede considerar como buen/a amigo/a aquella persona que te presiona a hacer algo que no quieres o que te conduce a situaciones que ponen en peligro tu integridad o tu salud?
- ¿Es buen/a amigo/a quien te aleja de tu familia y de tus otros amigos/as?
- ¿Qué te impulsa a mentir, desobedecer o transgredir las reglas?

5. Proponemos a los/las estudiantes convertimos en "Poetas de la amistad", para lo cual escribimos individualmente una poesía con el tema de "La Amistad". El que una vez concluido se lo entregaremos a alguien que consideramos un/a verdadero amigo/a. Fijamos una fecha próxima para la presentación final.

### Previamente revisamos las características del texto poético:

- El poema en verso y prosa.
- Los recursos poéticos.
- La metáfora poética: la comparación y la analogía.
- La métrica: la rima, el ritmo y la cadencia.
- La relación de forma y sentido.
- La estructura formal de la poesía: la estrofa, el verso y el estribillo.

\* Extractado y adaptado de: Fichas didácticas para la prevención del uso indebido de drogas: UNODC. 2009.

Para familiarizarse con el lenguaje poético, será ventajoso leer otras poesías que tengan en casa o que hubiera en la biblioteca.

6. Una vez que los/las estudiantes consideren su poesía concluida, y antes de presentarla, pueden intercambiarla con algunos/as compañeros/as para conocer su opinión.

7. Finalmente, en la fecha indicada pediremos que cada estudiante socialice sus trabajos.

Si consideramos interesante podemos organizar con ellos un poemario o un periódico mural que será luego presentado en algún acontecimiento a todo el colegio.

8. Hacemos una coevaluación de la actividad, tomando en cuenta la participación de cada estudiante en los trabajos en grupo, además del interés y la calidad en la redacción y la presentación de su poesía.

### **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

Durante la adolescencia existe una independencia progresiva en relación a la tutela paterna o materna, lo cual hace que la persona se inserte a la vida social de la mano de compañeros/as o amigos/as.

Dicho de otra manera, el grupo de amigos/as es el mecanismo que permite a un/a adolescente salir del ámbito social de una forma natural y con fortaleza. La amistad, entonces, se constituye en la piedra angular del desarrollo. El afecto recíproco, dice L.M. Howard, capacita a los/las niños/as, adolescentes y jóvenes a expresar intimidad, disfruta de un sentimiento de autovalía y aprender los valores humanos.

Sin embargo, como el grupo de amigos/as puede ejercer influencias positivas, también puede generar comportamientos poco saludables, dependiendo de los propósitos y actividades que caracterizan su formación. Un grupo que tiene actitudes favorables al consumo de alcohol y otras drogas, generalmente ejerce presión para que sus miembros hagan uso de esas sustancias adoptando, por tanto, conductas de riesgo.

La habilidad para manejar adecuadamente la presión de grupo se considera como un importante factor de protección, porque impide que el grupo insista u obligue a realizar actividades que no se desea, como por ejemplo el consumo de alcohol y otras drogas. Por tanto, será preciso que el/la docente oriente a los/las estudiantes a reconocer y valorar la amistad enfatizando que: Los verdaderos amigos no exigen hacer cosas sabiendo que están mal y que pueden entrañar peligros para sí mismos, para sus amigos o para sus familias.

## 2.22 Capacitarse para Superarse\*

### Propósito

Utilizar la representación numérica porcentual, fraccionada y decimal a través del análisis de las ofertas laborales y orientar las construcciones del Proyecto.

### Actividades

Para realizar esta actividad, llevaremos a la clase varias hojas de la sección clasificados, o donde se presenten ofertas laborales, de diferentes periódicos (locales y nacionales).

1. Pedimos a los/las estudiantes que se organicen en grupos. Entregamos el material de apoyo y les pedimos que sigan las siguientes instrucciones:

- Leer la sección de ofertas laborales y analizar cuáles son las características generales que se requieren para optar a cualquier empleo.
- Ordenar y sistematizarla información, tomando en cuenta los siguientes indicadores:
  - Tipo de empleo
  - Requisitos personales
  - Tiempo de trabajo
  - Propuesta de salario, otros
  - Escribir la cantidad porcentual, decimal y fraccionaria que representa cada tipo de empleo sobre el total de anuncios encontrados.

Ejemplo:

Revisando avisos clasificados encontramos las siguientes 157 ofertas laborales:

- 35 solicitudes para secretarías bilingües, 27 contadores, 18 técnicos en computación, 16 plomeros, 15 vendedoras de productos de belleza, 14 vendedores de ropa femenina, 13 electricistas, 11 chóferes y 8 enfermeras/os.
- En todos los anuncios requieren como mínimo haber terminado el bachillerato, uno o tres años de experiencia y que los/las interesados/as tengan entre las 23 y 25 años de edad. Solicitan mujeres para el cargo de secretarías y varones para las postulantes o electricista, plomeros y chóferes; en el resto se anunció que se dará igualdad de oportunidades.
- El tiempo de trabajo para secretarías bilingües, contadores, técnicos en computación, chóferes y enfermeros/as es de 8 horas por día; a los electricistas se les ofrece un trabajo por producto y a los/las vendedores/as de productos de belleza y ropa femenina se les ofrece un ingreso por comisión.
- Los montos ofrecidos como salario oscilan entre Bs. 1.000 y Bs. 1.800 para: secretarías bilingües, contadores y técnicos en computación; para los/las enfermeros/as y chóferes entre 800 y 1.200, y para el resto sólo ofrece el sueldo mínimo
- Los empleos con 8 horas de trabajo al día ofrecen además capacitación permanente. Entre los requisitos para las secretarías bilingües, contadores y enfermeros/os está el manejo de paquetes de computación.

2. Terminado el trabajo grupal, los/las estudiantes comparten y comparan los resultados en plenaria. Corregimos la información numérica, porcentual, decimal y fraccionaria. Analizamos los resultados obtenidos.

tiene que ver con la construcción de nuestro futuro en relación a las metas y actividades diarias.

Señalamos que la identificación de nuestras habilidades y la perfección de las mismas tienen que ver con la construcción de nuestro Proyecto de Vida. También es necesario conocer el mercado laboral; esto significa

**Para ampliar el análisis explicamos que:**

**El trabajo es parte de Proyecto de Vida.** Este

\* Extractado y adaptado de: Fichas didácticas para la prevención del uso indebido de drogas: UNODC. 2009.

identificar cuáles son los empleos que se requieren en un lugar y una temporada determinada.

El Proyecto de Vida implica plantearse metas, que reflejen nuestro futuro deseado, también requiere de un inventario actual de habilidades y posibilidades, esto significa reconocer nuestras capacidades y potencialidades. Es decir: qué habilidades poseo, y qué tiempo y posibilidades económicas tengo para lograr la realización de mis metas.

3. Tomando como referencia los periódicos entregados, cada estudiante de manera individual, elige los empleos que le interesarían y saca el porcentaje que éstos representan del total de empleos ofertados, luego analiza que posibilidades reales tiene de acceder a ese empleo considerando:

- Habilidades personales.
- Posibilidades de formación y capacitación.
- Posibilidades económicas.
- Otros requisitos.

Luego se plantea algunas actividades realizables, reales que pueda empezar a realizar ahora para lograr acceder al empleo deseado.

4. Cada estudiante realiza su autoevaluación de acuerdo a las siguientes preguntas:

- ¿Conozco las características del mercado laboral actual?
- ¿Tengo una idea clara de lo que quiero para mi futuro?
- ¿He establecido las primeras acciones reales para lograr mis metas?
- ¿Me comprometo a cumplir con las actividades que me he propuesto para cumplir con mis metas?
- ¿Puedo representar en decimales, fracciones y/o porcentajes distintos tipos de información?

### **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

La adolescencia es un periodo en que cada uno/a se pregunta lo que hará de su vida y

así comenzar a definir su futuro, se considera a esta etapa como la ideal para promover entre los/las estudiantes la construcción de su proyecto de vida, además de desarrollar acciones progresivas para lograrlo.

En este sentido, la labor preventiva que pueda desarrollar el/la docente, estará orientada en incentivar a los/las estudiantes en la identificación de sus capacidades, habilidades, destrezas y posibilidades reales, junto al reconocimiento de sus limitaciones, para la construcción de su proyecto de vida. Asimismo, iniciará a los/las estudiantes en el pensamiento productivo, familiarizándolo con el contexto vocacional y laboral, desarrollando su visión de futuro.

La planificación y la formulación de estrategias para alcanzar las metas trazadas, no solamente hará que el/la adolescente valore su propia vida y le encuentre sentido a las cosas que hace, sino que fortalecerá las capacidades y la confianza en sí mismo/a, y sobre todo elevará su autoestima, lo cual alejará la posibilidad de que ante una frustración o desánimo se desmoralice o asuma cualquier conducta o actividades de riesgo como una "práctica compensatoria" (como el abuso en el consumo de alcohol o el uso de otras drogas, el integrar grupos negativos o pandillas) que por sus efectos y consecuencias (personales o sociales) puede constituirse en un obstáculo para el logro de las metas planteadas.

### **"Para orientar la construcción de un Proyecto de vida" es importante tomar en cuenta lo siguiente:**

- Identificar las capacidades y potencialidades personales.
- Existencia de alternativas del medio y de los recursos físicos y económicos necesarios para alcanzar las metas.
- Planificar el tiempo para el cumplimiento de cada etapa.
- Tener coherencia entre todas las etapas que forman parte del proyecto, de manera que el cumplimiento de una lleve a la consecución de la siguiente.
- Ser flexible y abierto a nuevas experiencias y situaciones.

## 2.23 Resiliencia\*

### Propósito

Reconocer las capacidades y potencialidades personales como recursos para enfrentar cambios y situaciones adversas, tanto en lo individual como en lo social.

### Antecedentes

La resiliencia se define como la capacidad de afrontar situaciones desfavorables. Se trata de un conjunto de habilidades y actitudes que permiten resistir la adversidad y lograr, a partir de ésta, una ganancia en términos de crecimiento y desarrollo personal. A nivel individual, el conocimiento de sí mismo, la identificación de los valores, intereses y necesidades personales y el reconocimiento de las potencialidades y limitaciones favorecen la capacidad de resiliencia.

Una persona resiliente es capaz de reflexionar sobre sí misma, puede autorregularse manejando sus emociones y estableciéndose límites. Se relaciona con los demás de manera asertiva y, además de tomar la iniciativa, es responsable de sus acciones y decisiones. La resiliencia depende de la ideología personal, de la conciencia moral y de la capacidad de ser creativo para resolver situaciones problemáticas y conflictos haciendo uso, siempre que se pueda, de una actitud positiva y del sentido del humor.

### Actividad

El objetivo es que los estudiantes identifiquen sus capacidades y potencialidades, para responder ante una situación de riesgo para su salud.

### Materiales

- Hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.

### Inicio

1. Explique al grupo que, en ocasiones, los problemas a los que nos enfrentamos parecen cerrarnos toda oportunidad, especialmente cuando no sabemos cómo reaccionar o nos toman por sorpresa.

2. Exponga brevemente qué es la resiliencia y cómo puede ayudarnos a enfrentar situaciones difíciles.

### Desarrollo

3. Solicite a un/a estudiante que lea el siguiente relato en voz alta:

¿Qué le aconsejarías a cada uno?

\* Extractado y adaptado de: Orientaciones para la prevención de adicciones: Manual para docentes de secundaria, Aguirre Vázquez, José y otros: 2008

### **La historia de Julio y Gimena**

Julio es simpático e inteligente. No es muy guapo, pero es atractivo y fácilmente hace amigos. Trabaja en un almacén haciendo de todo: arregla desperfectos, atiende clientes y, a veces, cuida la caja. Le han pagado cada vez mejor y tiene algún dinero para darse ciertos gustos; sin embargo, en la escuela las cosas últimamente no van muy bien, ha faltado a clases, no ha entregado tareas y estudia poco. Dice que no le gusta estudiar y está pensando en salirse del colegio.

Quisiera poner un negocio propio, algo que estuviera relacionado con computación, pero no sabe mucho ni de computación ni de negocios, pero le han dicho que le podría ir bien. No sabe qué hacer y les pregunta a sus amigos; algunos que no estudian le aconsejan librarse del colegio, que se salga y ayude a sus padres. Otros le dicen que lo piense mejor, porque si se sale es más difícil conseguir un buen trabajo. Mientras tanto, uno de ellos le dijo que para relajarse era bueno fumarse un cigarrito y tomarse unas cervezas, para tener más calma. Lo malo es que a veces esto se prolonga hasta la noche y ya no le da tiempo de hacer nada. A veces ha habido jaloneos e insultos entre sus propios amigos, cuando están medio bebidos.

Gimena y Julio son novios, y ella también está desconcertada. Julio le pidió tener relaciones sexuales y, aunque ella también tiene ganas, siente temor e inseguridad. Por un lado, teme embarazarse y, por otro, tampoco está muy segura de desear tener sexo con él, aunque lo ama. Además cree que si le dice que "no", Julio se enojará y la dejará. Ella dice que es el novio a quien más ha querido. Algunas amigas le aconsejan que se olvide de él, ya que es bonita, simpática, estudiosa, baila bien y puede escoger un mejor enamorado. No le gusta mucho beber y, aunque antes sólo había probado el cigarro, ahora fuma más, sobre todo cuando está con Julio. La última vez que quedaron de verse, Julio le llamó para decirle que no iba a poder llegar, que no hiciera preguntas y que se fuera a su casa a esperar hasta que él le llamara. Aunque ella no le reclama muchas cosas, ha habido ocasiones en que se dicen groserías. Un día ella le dio una cachetada y Julio le agarró la cara y la empujó.

Luego se pidieron disculpas y prometieron no faltarse al respeto, pero aún se siguen gritando.

4. Promueva una discusión grupal sobre el tema, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las situaciones que enfrentan los protagonistas de la historia?
- ¿Qué decisiones fundamentales deben tomar?
- ¿Cuáles creen que serían buenas decisiones?
- ¿Por qué?
- ¿Qué factores les han llevado a consumir tabaco, alcohol y drogas?
- ¿Creen que podrían haber elegido otro camino?

5. Anote en el pizarrón la pregunta: "¿Qué habrías hecho para evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas en una situación como la del relato?"

6. Para responder, solicite a los estudiantes que anoten en su cuaderno por lo menos cinco capacidades personales que ya tienen o que pueden llegar a desarrollar, de acuerdo con las siguientes frases:

Le recomendamos poner un ejemplo en el pizarrón para orientar el trabajo de sus estudiantes. (Yo tengo: capacidad para no dejarme vencer por los problemas. Yo soy: responsable de mi salud. Yo estoy:

preparado para darme cuenta de que algo me puede hacer daño. Yo puedo: resolver las dificultades o hacer que no me dañen, sin tener que usar algo como escape.)

Yo tengo:	Yo soy:
-	-
-	-
-	-
Yo estoy:	Yo puedo:
-	-
-	-
-	-

7. Solicite que identifiquen los aspectos que les costó más trabajo escribir y pida que subrayen con un color los que consideran que son sus capacidades, y con otro color sus potencialidades o aquellas habilidades que tienen que reforzar.

### Evaluación

8. Pida que, de manera voluntaria, lean de tres a cinco respuestas y anote en el pizarrón las más frecuentes.

9. Fomente en el grupo una reflexión final sobre la capacidad de sobreponerse a situaciones difíciles y su relación con la prevención del consumo de sustancias adictivas.

## 2.24 Armando el "Boroglobo" (Liderazgo)\*

### Objetivo

Identificar características de liderazgo entre los participantes

### Contenido

#### Liderazgo

El liderazgo se puede definir como la capacidad que tiene un individuo para poder conducir a un grupo hacia el logro de sus objetivos.

Este término se aplica no a la persona o individuo aisladamente, sino a la relación entre una persona del grupo y los otros miembros del grupo.

Todo individuo que ejerce las funciones de líder tiene que hacer coincidir importantes características, a nivel grupal el líder se debe al grupo y al cumplimiento de sus objetivos; y, a nivel individual, el líder debe responder a las motivaciones que tiene asumir este rol.

#### Tipos de Liderazgo

##### ▪ Líder Autocrático

Este tipo de líder se caracteriza por el ejercicio de decisión por parte de una sola persona, ordena, impone el trabajo, no pide opiniones, no ayuda a crecer al grupo.

Los grupos con este tipo de líder, tienen a desintegrarse con facilidad.

##### ▪ Líder Permisivo

Representa a un líder que actúa con inseguridad, temor o debilidad frente al grupo. Cambia de opinión, no está seguro de sus decisiones, pregunta constantemente al grupo, evade responsabilidades, espera que los demás solucionen lo que él debería

solucionar, desmotiva y confunde. Este tipo de líder no ayuda a la consolidación del grupo.

##### ▪ Líder Efectivo

Este tipo de líder se caracteriza por ser democrático y cooperativo, siempre está promoviendo el compromiso del grupo, propicia y crea herramientas para desarrollar un trabajo eficiente.

Es congruente, empático, tolerante, le gusta la función que desempeña. Este tipo de líder genera grupos exitosos.

##### ▪ Características de un buen líder

- Ser responsable y disciplinado.
- Proyectarse, tener visión de futuro.
- Tener voluntad y capacidad de cambio.
- Preconizar con el ejemplo.
- Saber escuchar y respetar las ideas y argumentos de los demás.
- Tener iniciativa y creatividad.
- Ser asertivo.
- Conocer debilidades, corregir errores.
- Conocer a los miembros del grupo, sus potencialidades.
- Comprender que su acción es privilegiada y debe estar al servicio de los demás, no actuar con protagonismo ni buscar el beneficio personal.

##### ▪ Funciones

- Mantener el grupo orientado hacia el cumplimiento de metas y objetivos.
- Promover y sostener el compromiso y la confianza mediante una comunicación clara y un refuerzo positivo.
- Organizar y planificar lo que se va hacer mediante el uso eficaz de los recursos.

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

- Fomentar habilidades y destrezas de equipo.
- Dar oportunidades a todos los miembros.
- Buscar la proactividad del equipo.

▪ **Desarrollo de un liderazgo decidido**

- Inspirar respeto y confianza, para el logro de los objetivos y la cohesión del grupo.
- Conocer a detalle todo lo que está ocurriendo alrededor suyo.
- Fijar una orientación clara y no ambigua, asegurándose que los integrantes del grupo mantengan la dirección establecida.
- Brindar apoyo para que los miembros del grupo sientan que tienen en quién confiar.
- Tomar decisiones, que otros no pueden, por falta de conocimiento o de información.
- Evaluar, continuamente la actuación del grupo, reforzando el desarrollo de cada individuo y del equipo.
- Crear confianza, intercambiando información, conocimientos y logro de objetivos.
- Comprometer a los miembros del grupo, para así constituir colaboradores eficaces.
- Delegar, saber delegar responsabilidades.

**Procedimiento**

Dividir a los/las estudiantes en grupos de 5 integrantes como mínimo.

Indicar que tienen 15 minutos para "armar un BOROGLOBO".

Si no lo entienden, el/la docente escribirá la palabra en la pizarra y dirá que lamenta mucho que no sepan lo que es, pero que tienen que hacerlo.

Observar el desenvolvimiento de los grupos.

Concluido el tiempo, invita al representante de cada grupo a que presenten sus trabajos y expliquen cómo lo hicieron y qué es para ellos un BOROGLOBO.

Luego se dan los contenidos de la sesión, resaltando la iniciativa.

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, marcadores y cinta masking.

**Tiempo:** 45 minutos

## 2.25 ¿Cuál es el Mensaje? (Pensamiento crítico y reflexivo)\*

### Objetivo

Identificar, analizar y debatir de manera crítica los mensajes publicitarios.

### Contenido

#### Pensamiento crítico frente a los medios de comunicación

La importancia de desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo frente a los medios de comunicación como factor protector frente al consumo de sustancias psicoactivas, sobre todo de las denominadas drogas legales; (alcohol y tabaco) fortalece la seguridad en sí mismo, favorece el crecimiento personal y refuerza el proceso de toma de decisiones y resolución de problemas.

Los medios de comunicación a través de sus mensajes determinan diferentes estilos de vida, moldean esquemas de pensamiento, manipulan nuestras necesidades y deseos.

Los mensajes publicitarios emplean una serie de estrategias para convencer y persuadir al individuo de que determinado producto puede satisfacer plenamente sus necesidades e incluso puede ser la solución de sus problemas. Entre estas estrategias podemos citar:

- Brindar una información parcial sobre el producto.
- Exagerar las virtudes del producto, obviando o minimizando sus defectos.
- Los asocian a valores como la belleza, la popularidad, la riqueza, el placer, la diversión y la felicidad.
- Presentar a personas famosas o de gran notoriedad en la comunidad, utilizando o recomendando determinado producto.
- Asocian el producto a modelos con determinadas características, tales como la belleza, fama y elegancia para que sean imitadas.

En el caso de los anuncios de alcohol y tabaco, estos ocultan las verdaderas consecuencias de su consumo, su publicidad maneja las ideas de placer, aventura, riesgo, deporte, juventud, libertad e intimidad, aspectos irrelevantes dejando de lado las características intrínsecas de estas sustancias.

Al minimizar las consecuencias del uso de estas sustancias, incrementa la probabilidad de su consumo, es por ello que las empresas tabacaleras invierten millones de dólares en publicidad, procurando que la gente adquiera y mantenga el hábito de fumar, cada vez más cuestionado socialmente. De igual manera sucede con la publicidad de las bebidas alcohólicas, que inclusive patrocinan eventos deportivos y clubes que subsisten gracias a la publicidad en sus camisetas.

### Cómo se estimula el pensamiento crítico

Para desarrollar la habilidad de poder analizar información y experiencias de manera objetiva con los/las estudiantes se debe:

- Permitir expresar libremente las ideas.
- Propiciar la reflexión de un tema.
- Promover la discusión en torno a las ideas del/la docente.
- Reforzar cada intervención crítica y el razonamiento lógico.
- Resolver situaciones de forma creativa.
- Utilizar las siguientes preguntas claves:

¿Cuál es tu opinión?; ¿estás de acuerdo con eso?; ¿por qué?

### Procedimiento

El/la docente divide a los/las estudiantes en grupos de trabajo. Luego, les proporciona material impreso (periódicos, afiches, revistas) que contenga publicidad referente al alcohol y tabaco.

\* Extraído y adaptado de: Manual para la prevención del consumo de drogas, Vicente Rodríguez Salcedo, 2006.

Luego se les pide que respondan las preguntas orientadoras que estarán señaladas en un papelógrafo ubicado en un lugar visible dentro del aula.

Posteriormente en plenaria los participantes presentarán sus respuestas.

Una vez concluidas las exposiciones el/la docente brinda los contenidos de la sesión.

Se concluirá con la elaboración, por parte de cada grupo, de un anuncio, slogan, volante o afiche, donde resalten lo positivo y beneficioso de NO consumir alcohol y/o tabaco.

## Apoyo Metodológico

### Preguntas orientadoras:

¿Cuál es el mensaje de este anuncio?

¿Cuál es el mensaje oculto?

¿Qué estímulos agradables presenta?

¿Qué ofrece? ¿Qué promete?

¿Qué características tienen los personajes que aparecen? ¿Es común ver personas así diariamente?

¿El producto cumple lo que ofrece?

**Recursos:** Papelógrafos, hojas de papel, marcadores y cinta masking

**Tiempo:** 45 minutos

## 2.26 ¿Qué Necesito? (Pensamiento crítico)\*

### Descripción

Los/las estudiantes analizan cuáles son sus verdaderas necesidades, las jerarquizan y, a partir del resultado, profundizan en cómo la publicidad trata de convertir en necesarios productos que no lo son.

### Objetivos

- Que los/las estudiantes se hagan conscientes de sus necesidades de distinto tipo.
- Que conozcan las estrategias publicitarias y que desarrollen su sentido crítico frente a la publicidad.

### Materiales

Fotocopias de la ficha 1.

**Tiempo:** Dos momentos de una hora cada uno.

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

A lo largo de nuestra vida necesitamos una gran cantidad de cosas, no sólo para mantenemos vivos, sino también para divertimos, para relacionamos con otros, etc. aunque también es cierto que, a menudo, creemos necesitar más cosas de las que en realidad son necesarias.

La publicidad nos invita a comprar cosas que no siempre son necesarias. Los anuncios tratan de convencernos de que tal o cual producto es necesario y útil, cuando en realidad no lo es tanto.

¿Cómo trabaja la publicidad? Naturalmente, uno no puede salir en televisión y decir "compre el producto X que seguramente no le hace ninguna falta." Por el contrario, tiene que decir "Usted tiene una necesidad y el producto X puede ayudarle a cubrirla."

Para ello, los publicitarios averiguan nuestras necesidades y después tratan de hacernos creer que, mediante su producto, podemos cubrirlas.

Conviene por tanto que, para no ser marionetas en manos de la publicidad, reflexionemos acerca de cuáles son nuestras verdaderas necesidades y cómo se pueden cubrir de verdad.

### Actividades:

#### PRIMER MOMENTO: ANÁLISIS DE NECESIDADES

**Secuencia 1:** Pida a sus estudiantes que formen grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo debe elegir un secretario/a que moderará la discusión, recogerá las aportaciones del grupo y las transmitirá a sus compañeros.

Explique a sus estudiantes que deben discutir en cada grupo cuáles son las necesidades que tienen.

Para enfocar bien el trabajo, indíqueles que no sólo tienen que pensar en las necesidades que tienen relación con cosas o con actividades habituales (comer, beber, tener una casa, etc.), sino también las relacionadas con las personas (por ejemplo, que me quieran mis padres) o con bienes abstractos (que me aprecien, saber cosas, etc.). Deje a los grupos que debatan el tema durante 10 minutos.

**Secuencia 2:** Mientras discuten, dibuje en la pizarra una pirámide dividida en cinco partes (ver dibujo adjunto).

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.



**Secuencia 3:** Pida a los/as secretarios/as que lean cuáles son las necesidades identificadas en cada grupo y escriba cada nueva necesidad en el espacio de la pirámide que le corresponde:

- En el espacio N° 1: necesidades fisiológicas (hambre, sed, sexo, higiene corporal, sueño, etc.).
- En el espacio N° 2: necesidades de seguridad (ausencia de miedo, protección, seguridad física, etc.).
- En el espacio N° 3: necesidades afectivas (que me quieran mis padres, mis amigos, etc.).
- En el espacio N° 4: necesidades de prestigio y consideración (tener poder, que mis amigos me consideren capaz, ser competente, ser importante, etc.).
- En el espacio N° 5: necesidades de conocimiento y de autorrealización (saber cosas, estudiar, llegar a ser alguien, etc.).

Si en algún espacio no aparece ninguna necesidad, oriente el debate de forma que aparezcan las correspondientes a ese grupo.

**Secuencia 4:** Una vez terminado el trabajo de identificación y clasificación de necesidades, se realizará una reflexión colectiva sobre su

jerarquización, haciéndoles ver que no todas las necesidades son igualmente urgentes.

Pida a sus estudiantes que ordenen las necesidades señaladas empezando por la que consideren más urgente (es decir, por aquella que, de no ser cubierta, les produciría más problemas).

**Oriente el debate de forma que quede claro que:**

- Las necesidades más urgentes son las que hemos incluido en el espacio N° 1, después en el N° 2 y así sucesivamente.
- Una persona no piensa en sus necesidades del espacio N° 2 hasta que no considera que las del N° 1 están mínimamente cubiertas. Del mismo modo, no piensa en las del espacio N° 3 hasta que las del N° 2 están mínimamente cubiertas, y así sucesivamente.
- El grado en que una persona considera que una necesidad está mínimamente cubierta es algo subjetivo y varía de unas personas a otras (por ejemplo, lo que cada uno considera que necesita comer para considerar que esa necesidad está mínimamente cubierta).

## SEGUNDO MOMENTO: ANÁLISIS DE PUBLICIDAD

**Secuencia 1:** Explique a sus estudiantes que, una vez identificadas nuestras necesidades y cuál es su orden de importancia, vamos a analizar cómo trabajar la publicidad. Para ello, puede pedirles que imaginen algo así:

Supongamos que yo fabrico una nueva forma de silla. Hasta ahora, todos hemos sabido vivir sin ese producto. En consecuencia, llego aquí y digo: "Aunque no lo necesitan para nada, deben comprar mi silla". Probablemente vendería muy pocas.

Entonces pediría la ayuda de un experto en publicidad. Le diría: quiero vender mi producto. ¿Qué puedo hacer? Y él me contestaría:

"Bien. Todas las personas tienen aproximadamente las mismas necesidades. Relaciónelo con una de esas necesidades y podrá vender su producto. Por ejemplo, todos tenemos necesidad de tener amigos.

Diga a la gente que, si lleva su silla, tendrá más amigos. Este será el mensaje publicitario."

**Secuencia 2:** Pida a sus estudiantes que formen nuevamente los grupos que formaron en el primer momento de esta actividad y entregue a cada grupo una copia de la ficha 1.

Ahora deben trabajar como expertos en publicidad. Pídeles que imaginen que el fabricante de un nuevo bolígrafo les pide consejo y deben orientarle acerca de cómo vender su producto. Para ello, primero deben elegir una necesidad básica con que relacionarlo (una de las necesidades identificadas en el primer momento de esta actividad) y después inventar un eslogan y un cartel anunciador para venderlo.

**Secuencia 3:** Una vez terminado el diseño (no importa que la ejecución gráfica no sea buena), se pondrán en común los resultados. Cada secretario/a de grupo expondrá cuál es la necesidad elegida para construir la campaña, el eslogan ideado y hará una breve descripción del cartel anunciador.

**Comentario final:** Hemos visto que, muchas veces, la publicidad trata de convertir en necesarias aquellas cosas que no lo son. Para ello, busca cuáles son nuestras verdaderas necesidades y trata de convencernos de que, comprando ese producto, podremos cubrirlas.

Por este motivo debemos ser muy críticos ante la publicidad y pensar qué es lo que verdaderamente deseamos conseguir y en qué medida los productos que nos ofrecen pueden ayudarnos a obtenerlo.

## Ficha 1 Proyecto de trabajo publicitario

El Sr. Pérez ha ideado un nuevo modelo de bolígrafo. En realidad es un bolígrafo que sirve para lo mismo que otros bolígrafos, pero el Sr. Pérez fabrica éste y quiere venderlo.

Por este motivo, ha venido a nuestra agencia de publicidad y nos ha pedido que le diseñemos una campaña publicitaria que incluya un eslogan y un cartel que quiere distribuir entre las librerías.

### Deben hacer el diseño de esta campaña publicitaria.

Necesidad básica con que lo vamos a relacionar:

.....  
.....

Mensaje que transmitirá la campaña:

.....  
.....

Nombre comercial que le vamos a poner:

.....  
.....

Eslogan de la campaña publicitaria:

.....  
.....

Boceto de Cartel:

## 2.27 ¡Consume! (Pensamiento crítico)\*

### Descripción

Los/las estudiantes analizan un anuncio publicitario, estableciendo críticamente las relaciones entre los elementos objetivos y subjetivos del mismo con la realidad.

### Objetivos

- Desarrollar el espíritu crítico de los/las estudiantes en relación a la presión publicitaria hacia el consumo de alcohol.
- Que los/las estudiantes conozcan los recursos y estrategias utilizados por la publicidad.

### Materiales

- Anuncios de bebidas alcohólicas.
- Fotocopias de la ficha 1. (ver pag. 161)

**Tiempo:** Una hora.

### Antes de iniciar la actividad, deje claro que:

La publicidad utiliza todos los recursos que están a su alcance para convencernos de que debemos comprar un determinado producto. Para ello, tratará de hacernos creer que, si consumimos esto o aquello, seremos más atractivos, tendremos una vida más intensa o seremos más felices.

Algunas personas piensan que la publicidad no les influye. Dicen "¡Bah! ¡Sólo es un anuncio!" y creen que por eso han escapado a su influjo. Pero no es así. Ver un anuncio una vez tras otra hace que consideremos ese producto como algo familiar, como algo que forma parte de nuestras vidas y, en consecuencia, lo prefiramos a otro producto extraño o desconocido. Todos estamos afectados por la publicidad y sólo agudizando nuestro sentido crítico podremos defendernos de su influencia interesada.

### Desarrollo de la actividad

**Secuencia 1:** Varios días antes de realizar la actividad, pida a sus estudiantes que recorten anuncios de revistas relativos a bebidas alcohólicas. Si dispone de recursos audiovisuales, puede incluir también anuncios de radio y televisión.

**Secuencia 2:** Forme grupos de 4 ó 5 estudiantes y pídeles que elijan un secretario/a que se encargará de moderar el debate. Proporcione a cada secretario/a una copia de la ficha 1, en la que recogerá los acuerdos del grupo.

Después, entre los anuncios aportados por el grupo, ayúdeles a elegir uno sobre el que trabajar conjuntamente. (Si es posible, procure que sea un anuncio grande, en color, con riqueza de elementos gráficos y lleno de sugerencias).

**Secuencia 3:** Pida a sus estudiantes que analicen el anuncio de acuerdo al guión que tiene el secretario/a de cada grupo en su ficha.

**Comentario final:** Los anuncios son elaborados por especialistas y en ellos no se deja nada al azar. Cada persona, cada gesto, cada objeto que aparece en un anuncio está pensado para decirnos algo, para convencernos de algo o para provocar en nosotros un sentimiento.

En esta actividad hemos aprendido a analizar los anuncios y cómo nos transmiten sus mensajes. Ahora, cada uno debe decidir sí, a pesar de todo, quiere dejarse convencer.

\* Extraído y adaptado de: Actividades de Prevención Escolar para estudiantes de 14 a 17 años, Eusebio Megías Valenzuela (Dir.) y otros. 1998.

## Ficha 1

### Guión para el análisis de la publicidad

#### 1. Descripción del anuncio:

Marca anunciadora: .....

Producto: .....

Referencia (revista, número y página):.....

#### 2. Elementos objetivos:

##### a. Recursos textuales:

¿Cuál es el mensaje principal? (es decir, el eslogan):.....

¿Cuál es el mensaje secundario? (si lo hay):.....

.....

.....

##### b. Recursos visuales:

¿Qué situación representa el anuncio?:.....

¿Qué objetos aparecen? .....

¿Qué tipo de personas aparecen? .....

Otros recursos visuales:.....

##### c. Recursos sonoros (sólo si se trata de anuncios en radio o televisión)

¿Qué tipo de música emplea? .....

¿Cómo es el ritmo? .....

¿Es muy relevante la música en el anuncio? .....

#### 3. Elementos subjetivos

a) ¿Cómo se relaciona el mensaje explícito con el que está implícito en el anuncio? .....

.....

.....

b) ¿Qué papel parece desempeñar el producto anunciado en la vida de las personas que aparecen en el anuncio?

.....

.....

c) ¿Qué diferencias hay entre las personas que aparecen en el anuncio y los consumidores habituales de ese producto?

.....

.....

d) ¿Qué sentimientos o emociones te sugiere el anuncio? (alegría, ternura, intriga, sensación de poder, erotismo, prestigio, etc.)

.....

.....

#### 4. Valoración global

¿Por qué crees que el publicista ha elaborado así el anuncio? .....

.....

¿Qué efecto crees que tiene este anuncio en las personas? .....

.....

## 2.28 Compartiendo información sobre estilos de vida saludable (1ra. parte)\*

### Propósito

Analizar las características de textos informativos: el tríptico; y, analizar las consecuencias negativas del consumo de alcohol y otras drogas para el desarrollo de una vida saludable.

### Actividades

- 1) En una sesión de aula previa solicitar a los/las estudiantes que recolecten la mayor cantidad de trípticos que tengan en su casa y/o que recaben de algunas instituciones locales.
- 2) En la sesión inicial de la estrategia didáctica organizar a los estudiantes en grupos y solicitarles que analicen las características comunes entre los distintos tipos de trípticos: su organización, estructura, lenguaje, tipo de información, mensaje, etc. Luego, en debate colectivo, tomando en cuenta las características mencionadas definir qué tipo de texto es un tríptico.

Ampliar la información indicando que uno de los objetivos de los diferentes trípticos es compartir una información considerada importante. A través de estos materiales se puede promocionar un producto, sensibilizar sobre una determinada situación psicosocial, y sobre todo, orientar sobre los beneficios o consecuencias de un comportamiento personal o social.

Luego, solicitar a los estudiantes revisar el material recolectado y clasificarlos de acuerdo al tipo de información que contienen.

- 3) Tomando en cuenta los siguientes puntos, motivar a los/las estudiantes a elaborar un tríptico referido a la práctica de estilos de vida saludable:
  - En un papelógrafo anotamos las características del tríptico, luego

podemos pegarlo en una de las paredes del aula para no olvidar los detalles en el momento de elaborar los trípticos. También podemos anotar estas características en una ficha para alimentar el fichero de registro de la biblioteca de aula.

- Mediante una lluvia de ideas identificamos las acciones o situaciones indispensables para considerar una vida saludable. Entre las que estaría: una alimentación sana; descanso equilibrado con la actividad desarrollada; no consumo de sustancias nocivas para la salud, como alcohol, tabaco u otras drogas; construir un ambiente saludable; y, otras.
  - Cada grupo de estudiantes elegirá un tema para desarrollarlo en el tríptico. No importa si más de un grupo eligen el mismo tema, e inmediatamente identificarán su objetivo y organizarán su estructura.
  - Finalmente, cada grupo socializará en plenaria el tema desarrollado, explicando el objetivo de su elección.
- 4) Para que el tríptico elaborado cuente con todos los elementos necesarios, solicitar a los/las estudiantes que recolecten la información que consideran necesaria. De esta forma, la redacción final, así como la revisión y socialización de cada tríptico se concluirá en una próxima sesión de aula.

Orientar para que la recolección de la información se realice tomando en cuenta el objetivo del trabajo y el mensaje que se desea transmitir en el tríptico. En el caso del consumo de drogas, más allá de informar sobre las características de cada droga, su historia o composición química, será importante referirse a los efectos y las consecuencias del consumo, en el organismo y la mente de quien las consume, o sociales como son las consecuencias en su familia y en su entorno social inmediato, trabajo, grupo de amigos, barrio, comunidad, etc.

\* Extractado y adaptado de: Fichas didácticas para la prevención del uso indebido de drogas: UNODC. 2009.

## 2.29 Compartiendo información sobre estilos de vida saludable (2da. parte)\*

### Propósito

Sistematizar la información y conocimientos respecto al consumo de drogas en textos explicativos como el folleto, desarrollando un análisis crítico sobre esta problemática.

### Actividades:

- 1) Retomar la actividad de la sesión de aula anterior para concluir con la elaboración de los trípticos. En base a la información recolectada solicitar a los/las estudiantes sistematizar la información para la redacción del texto que llevara el tríptico, de igual manera orientarles sobre los dibujos o fotos que se pueden incluir.
- 2) En plenaria, cada grupo explicará la estructura y contenido de su tríptico, sus compañeros/as podrán observar, opinar y sugerir constructivamente para mejorar la calidad y comprensión del mensaje.

Con los aportes mencionados cada grupo mejorará la redacción final de su tríptico, el que se entregará en la siguiente sesión de aula. Asimismo, será importante orientar para que el análisis y las conclusiones de los contenidos abordados por los diferentes grupos concluya en una reflexión final; por ejemplo, que para gozar de una vida saludable se debe optar por acciones y comportamientos también saludables, en los que no tiene lugar el consumo de alcohol u otras drogas nocivas para el organismo o para la convivencia social.

- 3) Luego se presentará otro texto escrito: El folleto.

Para realizar el análisis de su estructura, lenguaje, tipo de información, etc. Se puede utilizar algunos ejemplares recolectados con anterioridad. Junto a los/las estudiantes identificar las diferencias entre el folleto y el tríptico y definir

qué tipo de texto es en función de sus objetivos (texto explicativo o informativo, dependiendo de la especificidad de la información que brinda).

- 4) Anotar las características del folleto en un papelógrafo, y exhibirlo en una de las paredes del aula para que nos oriente en el momento de elaborar los trabajos de grupo.
- 5) Para la producción de los folletos podemos utilizar el mismo tema elegido para los trípticos, de esta forma nos servirá como base la información recolectada. Solicitar a los grupos de trabajo que pueden intercambiar el tema y la información que trabajaron, dado que será interesante involucrarse en otro tema que continuar con el que se eligió inicialmente. Asimismo, no se descartará incluir otros temas que se consideren importantes para desarrollar y/o fortalecer la práctica de estilos de vida saludable.
- 6) Como la producción de un folleto puede demandar varias sesiones de trabajo incluso pueden continuar con el trabajo fuera de las horas de clase, sin embargo programar su conclusión y presentación en una fecha fija. En el proceso de elaboración del folleto realizar el seguimiento y la revisión del avance del trabajo, verificando que la información a transmitir sea clara, cierta y suficiente para la población a quien está dirigida.
- 7) Una vez socializado el trabajo de cada grupo en plenaria, programar la reproducción de los folletos, al igual que de los trípticos, a través de fotocopias para entregarlos a compañeros/as y docentes del establecimiento o de otro modo obsequiarlos para la biblioteca. Separar algunos ejemplares para la feria educativa y para el file pedagógico del/la docente.

\* Extractado y adaptado de: Fichas didácticas para la prevención del uso indebido de drogas: UNODC. 2009.

8) Para evaluar las actividades desarrolladas, realizaremos una metacognición del trabajo con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron con esta actividad?
- ¿Cómo lo aprendieron?
- ¿Para qué les servirá lo aprendido?
- ¿Qué aspectos consideran que son los más importantes para gozar de una vida saludable?

### **Nociones de refuerzo para la prevención del consumo de drogas**

Las investigaciones científicas demuestran que cuando más joven sea la persona que empieza a consumir alcohol y/u otras drogas, más probable es que experimente problemas en el futuro. El mayor riesgo de inicio de consumo de alcohol se da en los niños de quinto y sexto año de primaria.

La mayoría de los adolescentes, por las características de la etapa de desarrollo en que se encuentran, tienden a creer que nada malo les ocurrirá, que son inmunes a muchas cosas que "solo caben en la mentalidad anticuada de los adultos", esto explica por qué a menudo toman riesgos innecesarios. En este sentido, es muy importante que los/las

docentes y los padres de familia les ayuden a comprender las consecuencias y el modo en que las conductas de riesgo como el consumo de alcohol y otras drogas pueden afectarles.

Las consecuencias del consumo de alcohol y otras drogas son de tipo individual (biológicos y psicológicos) y social (familiar y comunitario).

- A nivel biológico, se producen alteraciones en el funcionamiento del sistema nervioso central (cerebro) produciendo descoordinación motora, somnolencia, cansancio y fatiga muscular entre otras. Distintos órganos como el hígado y el páncreas también sufren alteraciones en su funcionamiento.
- A nivel psicológico, se ven afectados una serie de mecanismos que rigen el funcionamiento de las áreas afectiva, cognoscitiva, y conductual.
- Las consecuencias a nivel social repercuten negativamente en el ámbito familiar y laboral de la persona que consume drogas, así como en conductas que alteran el orden público, generan violencia y accidentes, etc.

## 2.30 Estilos de Vida y Salud\*

### Propósito

Identificar los beneficios generados por los estilos de vida saludable.

### Antecedentes

Un estilo de vida se forma a partir de actitudes y comportamientos que se ejercen en lo cotidiano, se desarrolla con base en acciones individuales (hábitos) y colectivas (costumbres y tradiciones). Los estilos de vida, en general, se relacionan tanto con factores de protección como con factores de riesgo.

Un estilo de vida saludable es aquel en el que los hábitos personales y las costumbres colectivas, ya sean familiares o comunitarias, brindan a la persona un estado de bienestar. Se deriva de la práctica de actividades benéficas para la salud, como el hecho de llevar una alimentación equilibrada y de mantener hábitos de higiene. Se relaciona también con la capacidad para identificar y prevenir riesgos, con la administración del tiempo libre y la alternancia entre el descanso y la actividad.

La convivencia armónica con otras personas también forma parte de un estilo de vida saludable, el afecto y la atención que se reciben y se brindan a los demás fortalecen a la persona en todos sus ámbitos de desarrollo. En este sentido, el manejo de emociones que se deriva del autoconocimiento permite establecer relaciones equilibradas con los demás y favorece las relaciones constructivas.

Este estilo de vida se caracteriza, además, porque depende en gran medida del ambiente en el que la persona se desenvuelve, ya que cuando un contexto está libre de riesgos y propicia que las personas puedan realizar sus actividades sin temor a sufrir algún daño, se generan condiciones para el desarrollo integral de los individuos y de la comunidad.

Para trabajar con sus estudiantes el tema de los estilos de vida saludables como eje preventivo, le sugerimos el siguiente esquema:

### Actividad:

El objetivo es que los estudiantes identifiquen, a partir de su experiencia personal, qué tan saludable es su estilo de vida y qué pueden hacer para mejorarlo, en caso de ser necesario.

### Materiales

- Hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.
- Lápices de colores.

### Inicio

1. Solicite al grupo que, por medio de una lluvia de ideas, identifique los rasgos de un estilo de vida no saludable. Oriente las participaciones a las prácticas de riesgo de consumo de sustancias adictivas.
2. Exponga las características de un estilo de vida saludable a nivel personal:
  - Comer higiénica y adecuadamente en horarios establecidos.
  - Mantener hábitos de higiene.
  - Mantener hábitos de descanso, dormir adecuadamente.
  - Ocupar el tiempo libre en actividades de recreación.
    - Hacer deporte o practicar alguna actividad cultural.
    - Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
    - Evitar el consumo de drogas.
    - Prevenir accidentes y evitar situaciones de riesgo.
    - Mantener comunicación con la familia.
    - Establecer lazos de amistad.
    - Evitar pasar mucho tiempo frente a la televisión, computadora o videojuegos.

\* Extractado y adaptado de: Orientaciones para la prevención de adicciones: Manual para docentes de secundaria, Aguirre Vázquez, José y otros: 2008.

### Desarrollo:

3. Solicite a sus estudiantes que, individualmente, redacten una entrevista a partir de las características de un estilo de vida saludable.
4. Divida a los estudiantes en parejas para que, recíprocamente, apliquen su entrevista.
5. Solicite a las parejas que, al terminar de entrevistarse, reconozcan qué aspectos necesitan fortalecer para mejorar su estilo de vida y hacerlo más saludable.
6. Propicie en el grupo la reflexión colectiva sobre los beneficios de la salud y la calidad de vida a partir de preguntas como:
  - ¿Por qué es importante la salud?
  - ¿Qué padecimientos o enfermedades se pueden prevenir?
  - ¿Qué se puede hacer para evitar riesgos?
  - ¿De qué manera afecta el tabaco, el alcohol y otras drogas a la salud?

### Evaluación

7. Solicite a las parejas que elaboren, en una hoja de su cuaderno, un cartel de promoción de estilos de vida saludables relacionados con la prevención del consumo de sustancias adictivas.
8. Revise el contenido de los carteles; de ser necesario, oriente su contenido.
9. Solicite a sus estudiantes que preparen un periódico mural con los carteles.

## 2.31 Estilos de Vida y Publicidad\*

### Objetivos:

- Desarrollar hábitos saludables para poder llevarlos a la práctica en su vida diaria.
- Conocer y utilizar el impacto de la publicidad en la promoción de conductas saludables.
- Detectar y cuestionar en los mensajes publicitarios aquellos valores, comportamientos o actitudes que sean poco saludables.
- Emplear el lenguaje oral y escrito como instrumento de aprendizaje de los contenidos a promover: los estilos de vida saludables.
- Reconocer críticamente situaciones y conductas que pueden implicar peligros o riesgos para la salud y ser capaces de enfrentarse a ellas con el fin de evitarlas con responsabilidad y criterios propios.

- Conocer la importancia del estilo de vida y cómo promocionar la salud.
- Reconocer y trabajar el código publicitario.
- Generar valores positivos y conductas proactivas.

### Metodología didáctica

Un aspecto que se ha tenido en cuenta para escoger la publicidad es que se trata de una temática que permite repasar temas del área de Lenguaje, por ejemplo Teoría de la Comunicación, recursos estilísticos, etc. También se adapta al área de Filosofía, sobre todo los contenidos de Psicología.

Finalmente, los dos ejes de esta metodología son la publicidad y la promoción de la salud.

EJERCICIOS	TÉCNICAS
1. ¿Cómo se analiza un anuncio?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabajo en grupo o individual.</li> <li>▪ Análisis de los diferentes elementos de un anuncio.</li> <li>▪ Discusión en grupo.</li> </ul>
2. ¿Que nos transmite la publicidad?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Clarificación de valores.</li> <li>▪ Puesta en común.</li> </ul>
3. Creación de un anuncio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabajo en grupo o individual.</li> <li>▪ Lluvia de ideas.</li> </ul>

### Contenido básico

#### 1. Introducción a la publicidad

##### 1.1. Psicología y publicidad

- Existen cuatro conceptos básicos que inciden en la conducta: La motivación: impulsos, deseos, necesidades, anhelos, etc.
- El conocimiento: agrupación de los fenómenos mentales: percepción, memoria, juicio, pensamiento, etc.
- El aprendizaje: cambios de conducta que ocurren con el tiempo en relación con

estímulos exteriores.

- La experiencia previa, real o asociada: es decir recuerdos vinculados a la conducta, reales o imaginados.
- La publicidad se dirige principalmente a la motivación de las personas y dentro de esta, sobre todo a las necesidades.

#### La Motivación responde a dos tipos de impulsos:

- Fisiológicos o biológicos: esenciales para la supervivencia (hambre, sed...).
- Secundarios o sociales: su satisfacción no está relacionada con la supervivencia.

\* Extractado y adaptado de: "Adolescencia y Alcohol, Guía para el el/la docente" Francisc Xavier Altarriba y otros, 2005.

### Una posible clasificación de las necesidades sería:

- Necesidades fisiológicas.
- Necesidades de seguridad.
- Necesidades afectivas: de pertenencia y de amor, de establecer relaciones satisfactorias con otras personas, identificación, aprobación, estimulación,

etc.

- Necesidades de estimación personal: de refuerzo y de defensa del ego (necesidad de realzar y proteger la propia personalidad).
- Necesidades de autorrealización: desarrollo de las propias posibilidades y capacidades.

#### OBJETIVO PUBLICITARIO:

Lograr empatía con las metas, necesidades, aspiraciones, deseos, impulsos y problemas del público destinatario.

### Detectar la importancia de los estilos de vida:

Formas y tendencias propias en que las personas organizan sus vidas.

### Los estilos de vida crean tendencias sociales como:

- Psicología de la opulencia, satisfacción más allá de la seguridad económica.
- Tendencias que reflejan una búsqueda de excitación y significado más allá de las rutinas de la vida cotidiana.
- Reacciones contra las complejidades de la vida moderna. Por ejemplo: Retorno a la naturaleza.
- Valores nuevos que destacan de los tradicionales, etc.

### Proyecto de vida:

Conjunto de metas y objetivos que configuran el diseño, planificación y estrategia de nuestra biografía futura. Nos aporta sentido a la existencia.

### ¿En qué se basa la publicidad?

- En la intención que persigue y los valores que transmite.
- En captar la atención del receptor: debe resultar impactante y atractiva.
- En la definición del concepto o idea a transmitir.
- En la definición de los efectos que desea conseguir.
- En el atractivo informativo y emocional: el interés del receptor del mensaje depende de la forma en que este mensaje aborde sus problemas, deseos y metas.

**La Publicidad =** Medios para difundir ideas, productos o servicios, de forma eficaz entre la población objetivo.

Más que algo físico el mensaje tiene que representar un conjunto de satisfacciones para los destinatarios.

La "chispa" está en su promesa del beneficio especial, un atractivo para motivar a la persona a la acción, normalmente se estipula en el "slogan".

### Distinción entre:

- **Opinión:** Concepto o parecer que alguien se forma de algo cuestionable.
- **Creencia:** Absoluto acuerdo y firme crédito

que se da a una idea hecho o sentimiento.

- **Valor:** Reconocimiento de utilidad o aceptación de un acto, interpretación, deber, virtud o conducta.
- **Criterio:** Medio o norma para intentar alcanzar la certeza.

## 2. EL ANUNCIO

El anuncio debe, ante todo, atraer la atención. A continuación debe interesar qué se propone al receptor y, si es posible, empujarle a la acción.

En el anuncio puede incluirse:

- Un elemento muy llamativo, que puede ser la imagen (o, a veces, un impactante titular).
- Un elemento percibido en segundo lugar que sería el texto destinado a comunicar el mensaje.

## 2.1. Composición de un anuncio

Un anuncio tipo tiene los siguientes elementos:

### Titular-Subtítulo-Bloque de texto-Slogan-Logo/Marca

Se pueden dar también diferentes formatos, pero normalmente se incluyen todos los elementos anteriores.

Titular	Gráfico	Subtítulo
Subtítulo	Titular	Titular
Texto	Subtítulo	Imagen
Marca	Texto	Marca
Slogan	Marca	Slogan

### 2.1.1 El titular

El titular es la primera llamada de atención que puede advertir el lector, y aunque el poder de la imagen atraiga, será el titular el que centrará su atención. Se sabe que el titular es el que capta el 80% de la atención e incluso se calcula que un porcentaje muy elevado de lectores lee sólo ese titular.

#### Funciones del titular:

- Empezar el anuncio
- Llamar la atención
- Seleccionar al lector
- Explicar el beneficio de ese producto

Es importante recordar que no hay titulares cortos ni largos, ya que sólo depende de lo que queramos decir.

#### Características de los titulares:

- Vendedor y persuasivo. Que exponga los beneficios principales del reclamo del mensaje. Ej. Una piel sin arrugas o Le financiamos a 0% de interés.

- Incitar a que la persona siga leyendo.
- Siempre que se pueda, incluir la marca o el nombre del producto en el titular.
- Hacer titulares que se puedan entender rápidamente.
- Darle fuerza con imágenes.

### 2.1.2 Subtítulo

Sirve para completar el titular. Suele ser una aclaración del propio título o bien es utilizado para poner la marca, si no hemos podido ponerla en el titular.

Los subtítulos sólo deben utilizarse cuando sean imprescindibles ya que no tienen el poder del titular y hasta pueden distraer la atención de otros elementos del anuncio.

### 2.1.3 El texto

Podríamos considerarlo como una ampliación informativa/persuasiva o como una aclaración de lo que se dice en el titular. La forma, esto es cómo decimos lo que tenemos que comunicar, puede librar al texto de la monotonía y de pasar desapercibido para convertirse en un elemento atractivo e impactante, es por tanto importante la lente o enfoque del mensaje por transmitir.

#### Tipos de texto:

- **Descriptivos:** si no están bien hechos, se corre el riesgo de aburrir.
- **Didácticos:** son parecidos a los anteriores, con la diferencia de que van mostrando al lector cómo es una cosa o cómo utilizarla.
- **Narrativos:** se plantean en forma de historia. Suelen interesar porque se leen con mucha facilidad.
- **Demostrativos:** exponen objetivamente los beneficios del producto, casi siempre de forma muy racional.
- **Humorísticos:** son agradables de leer, pero debemos cuidar de no ser hirientes ni ridiculizar.
- **Periodísticos:** su estilo de redacción es el habitual de las noticias periodísticas.
- **Diálogos:** no son muy usados. La persona que redacta el texto debe ponerse en el lugar de los personajes.
- **Promocionales:** el lenguaje tendrá que ser rápido. Promueven alguna acción.

## Tipos de enfoque:

**Enfoque objetivo:** Se trata la realidad de manera descriptiva, la habilidad consiste en interpretarlo de la forma que tenga más significado para el/la lector/a.

Ejemplo:

No es lo mismo decir: Opel Vectra  
ahora con aire  
acondicionado de  
serie  
que: ¿Te vas a perder esta  
oportunidad?

No es lo mismo decir: Televisor FD  
TrinitonWega por  
1500 dólares.  
que: Todo un lujo a tu  
alcance.

**Enfoque imaginativo:** Es el arte de decir una cosa conocida de una manera inesperada.

Ejemplo:

El bello y la bestia (anuncio de un 4x4).

**Enfoque emocional:** Utilizar los sentimientos como reclamo.

Ejemplo:

No es lo mismo decir: LACOSTE te sienta  
bien.  
que: LACOSTE. Sé tú  
mismo.

## Recursos utilizados:

- La puntuación es muy importante.
- El punto y seguido y el punto y aparte dan agilidad a la lectura.
- Evitar los párrafos largos y complicados.
- Usar subrayados, interrogaciones, admiraciones y demás signos ortográficos, siempre que los necesitemos. En el lenguaje hablado, en los anuncios de televisión, sustituimos estos recursos por entonación, velocidad, pausas al hablar, etc.
- Es mejor usar palabras activas y cortas.

### 2.1.4 El slogan

Es lo más importante, ha de despertar el interés. Muchos se parecen bastante a los

titulares ya que algunos han nacido como tales, sobre todo si tenemos en cuenta que el titular resume la idea principal de reclamo del mensaje, por ejemplo el precio o las ventajas de un producto respecto a su competencia. Sin embargo, lo normal es que el slogan nazca como tal, después de estudiar lo que se quiere conseguir con él.

## Tipologías:

- Presentan un beneficio nuevo.  
Ahora llamar más te cuesta menos.
- Prometen directamente un beneficio existente.  
Elige. Sólo ya.com te regala el MODEM ADSL y el alta  
Cero caries por cucharadita  
Súper-fórmula anti-edad.
- Provocativos o que despiertan curiosidad  
Hoy también es un buen día para cambiar de vida
- Selectivos.  
Porque la mujer de hoy elige su propio estilo
- Diferencian la marca  
Es preciso (Laguna).
- Resumen lo que la marca o la empresa hace:  
Lo que hacemos, lo hacemos bien (Solac)  
Mejora tu tren de vida (RENFE).
- Destacan la ventaja del producto  
El sabor de lo auténtico.
- Hacen énfasis en el consumidor  
¿Te gusta conducir? (BMW)  
Me gusta caminar (Camper).

## Recursos estilísticos utilizados:

- Juegos de palabras, alteraciones o repetición del mismo fonema  
Sprite, el fresco refresco.  
Sólo Crecs hace crecs.  
Cuando haces pop ya no hay stop.  
Don Algodón. Tienes algo, tienes don.
- Elipsis (omisión de algunos elementos de la oración que se dan por entendidos).  
Todo un pura sangre (se omite caballo)
- Metonimia o Metáfora.  
Hoy me siento Flex  
Ponga un tigre en su motor.
- Pueden usarse también refranes, frases hechas, citas famosas...

### 2.1.5 La marca.

Si no hay un slogan, lo que debe ir obligatoriamente es la marca. Ésta transmite una determinada personalidad que emana de la marca. Para algunas personas (sobre todo los jóvenes), una marca puede llegar a convertirse en un símbolo de afirmación grupal y de un estilo de vida determinado.

## 2.2 Análisis de un anuncio.

Podemos analizar un anuncio desde dos puntos de vista: teniendo en cuenta los aspectos formales como por ejemplo su composición o bien analizando lo que nos sugiere, qué nos transmite, etc. Estos dos puntos de vista son complementarios, por lo que podemos hacer de cada anuncio un análisis objetivo y otro más subjetivo.

### 2.2.1 Análisis objetivo.

Identificación del medio en el que aparece: tipos de revistas, diarios, etc.  
Descripción del producto: características físicas, destinatarios, precios, etc.

#### Planos principales:

- Plano general: es descriptivo, predomina el entorno.
- Plano entero: suele verse un personaje central entero, no se pretende mostrarlo con precisión.
- Plano medio: suele ser de medio cuerpo hacia arriba, normalmente muestra la acción del personaje.
- Primer plano: se enfoca básicamente el rostro. Nos suele mostrar la emoción o los sentimientos del personaje. Este primer plano es el que más impacta al espectador.
- Plano de detalle: enfoca alguno de los elementos.

#### Ángulos:

- Normal: se enfoca a la altura de los ojos.
- Picado: se enfoca desde arriba. El protagonista parece pequeño.
- Contrapicado: se enfoca desde abajo. El protagonista parece más grande.

#### Profundidad de campo:

Se trata del espacio que se da por delante y por detrás del personaje principal.

- Mucha profundidad de campo: se ve el espacio con nitidez.
- Poca profundidad de campo: se ven elementos borrosos.

#### Tipografía:

Selección de la familia, colores y tamaño de las diferentes partes del texto de un anuncio.

En cuanto al color, es importante tener en cuenta sus connotaciones estéticas y emocionales, incorpora fuerza óptica y es un símbolo visual con distinto significado en función de la cultura. Por tanto, en la elección del color se ha de tener en cuenta el código cromático que corresponde a la cultura del destinatario.

- Colores cálidos: rojo (es el color de la sangre, se relaciona con la vida, el dinamismo, excitación, agresividad y se puede utilizar para indicar peligro), naranja (da sensación de hogar, de familia...) y amarillo (da sensación de alegría, dinamismo, juventud...).
- Colores fríos: verde (connotaciones ecologistas, tranquilidad), azul (seguridad, relajación), lila (connotaciones femeninas, elegancia), negro (elegancia, muerte, misterio, puede tener una carga sensual) y blanco (es el color de la luz, pureza, paz e inocencia).

Valores que transmite y las cualidades que se desprenden del producto que se ofrece.

#### La imagen:

Técnicas para la selección del tipo de imagen:

- Impacto emocional.
- Belleza, moda, sexo y romance.
- Violencia y trasgresión.
- El humor y la parodia.
- Simplicidad.
- Lo inesperado o inusual.
- Exageración, cambio de escala o uso de la idea central llevada al límite.
- Símbolos visuales (los símbolos superan las barreras idiomáticas).
- Analogías.
- Descripciones.

### La distinción:

Es importante que el anuncio destaque del resto de anuncios, por ejemplo, si la tendencia es que el cuerpo (tamaño) tipográfico (familias de "letras") sea grande, hacer un tamaño más pequeño, escrito al revés o mucho más grande. Evidentemente el hecho de destacar no debe estar enfrentado con los objetivos que se persiguen. El miedo, por ejemplo, destaca mucho, pero puede ser inadecuado para un anuncio dirigido a alimentación infantil.

#### 2.2.2 Análisis subjetivo.

A través del análisis subjetivo del anuncio, damos nuestra opinión personal sobre el mismo.

- ¿Qué emociones provoca?
- ¿Qué tipo de recuerdos pretender evocar?
- ¿Qué imágenes pretenden que reconozcamos?
- ¿Qué valores transmite?
- ¿Qué cualidades subjetivas tiene el producto?
- ¿Cuál es nuestra opinión personal?

### 2.3 La creación de un anuncio.

Para crear un anuncio debemos analizar los siguientes aspectos:

#### 2.3.1 La empresa

- Empresa que fabrica y comercializa el producto.
- Origen y evolución de la misma.
- Otros productos que fabrica y lugar que ocupa en el mercado.

#### 2.3.2 El producto.

- Necesidades que satisface y principales beneficios. Estos pueden ser:
  - Primarios se refieren a lo principal del producto.
    - o Ej.: Un coche sirve para transportarnos.
  - Secundarios pueden ser importantes, pero no son primordiales.
    - o Ej.: El aire acondicionado.
  - Racionales representan ventajas reales.

o Ej.: El equipamiento del coche.

- Emocionales se dirigen hacia los sentimientos de los consumidores.
  - o Ej.: El "status" que representa el coche.
- Características físicas: composición, variedades, presentación, etc.
- Características emocionales.
- Precio.
- Elementos que lo diferencian.
- Acciones publicitarias realizadas anteriormente.

#### 2.3.3 La competencia.

- Marcas que constituyen la competencia.
- Características que lo diferencian.
- Acciones publicitarias de esas marcas.

#### 2.3.4 Puntos fuertes y débiles de la marca frente a la competencia

##### El mercado:

- Evolución.
- Participación del producto en el mercado.
  - o Mercado potencial El consumidor:
- Tipología sociodemográfica.
- Estilos de vida.
- Conocimiento e imagen que tiene de las marcas de la competencia.
- Motivaciones y frenos.
- Análisis del comportamiento.

### 2.4 ESTRATEGIAS CREATIVAS

Son muchas las estrategias creativas utilizadas en publicidad. Algunas de ellas son las siguientes:

#### "COPY STRATEGY"

- a) Público al que nos dirigimos.
- b) Objetivo: claro y sencillo.
- c) Promesa: aquello que la marca puede ofrecer al consumidor.
- d) Apoyos: argumentos que favorecen la promesa.
- e) Ambiente o tono: definición del cómo va a ser la campaña: familiar, juvenil...

#### "CREATIVE STRATEGY"

- a. Objetivo: qué se quiere conseguir.
- b. "Target Audience": quiénes son los clientes potenciales.

- c. "Key ConsumerBenefit": por qué los consumidores deben elegir nuestro producto.
- d. "Support": razones o argumentos para creer lo que proponemos.
- e. "Tone&Manner": personalidad e imagen de la marca del producto.

### Ejercicio 1 ¿Cómo se analiza un anuncio?

**Cursos:** Adaptar el nivel de profundidad en función del nivel educativo.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Recursos:** Anuncio publicitario grabado en vídeo, preferentemente sobre algún tipo de droga (alcohol o tabaco).

En grupos o bien individualmente, los/las estudiantes tendrán que realizar el análisis del anuncio (tanto objetivo como subjetivo).

Los/las estudiantes/as pueden seguir esta tabla como guía para su trabajo:

ANÁLISIS OBJETIVO	ANÁLISIS SUBJETIVO
Identificación del medio en el que aparece	Opinión personal
Descripción del producto	Valores que transmite
Planos utilizados	Cualidades del producto
Ángulos	
Profundidad de campo	
Tipografía	
Imagen	
Distinción	

### Ejercicio 2 ¿Qué nos transmite la publicidad?

**Cursos:** Adaptar el nivel de profundidad en función del nivel educativo

**Tiempo:** 15 minutos

**Recursos:** Un anuncio publicitario grabado en vídeo.

Este ejercicio pueden realizarlo utilizando el anuncio que han analizado anteriormente o bien pueden elegir otros. En este ejercicio es interesante realizar una puesta en común.

PRODUCTO	¿Qué tipo de imágenes utiliza: agradables, seductoras...?	¿Qué valores transmite?	¿Son los tuyos o son diferentes?	¿Compraría lo que están vendiendo? ¿Por qué?

### Ejercicio 3

#### Creación de un anuncio sobre la salud

**Cursos:** Adaptar el nivel de profundidad en función del nivel educativo.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Recursos:** Anuncio publicitario grabado en vídeo.

Teniendo en cuenta lo aprendido, los/las estudiantes tienen que crear un anuncio sobre la salud siguiendo el esquema siguiente:

1. La empresa, ONG, fundación, etc., que lo promueve.
2. El producto, comportamiento, evento, etc. que se promueve.
3. La competencia y obstáculos que impiden la implantación del punto 2.
4. Puntos fuertes y débiles de quien promueve (punto 1).

Una vez establecidos estos puntos, los/las estudiantes tendrán que escoger una estrategia ("copystrategy"/ "creativestrategy"), componer un anuncio y diseñar el título-subtítulo-texto-marca-imagen-"slogan".

### Ejercicio 4

#### Análisis crítico de la realidad

**Cursos:** 5° y 6° de secundaria.

**Tiempo:** 35 minutos.

**Recursos:** Pizarra.

El el/la docente escribirá en la pizarra los siguientes tres textos, explicando a los/las estudiantes la procedencia de cada uno y el vocabulario que no comprendan:

- La dieta vegetariana revierte los síntomas de la diabetes.  
Noticia de la agencia Reuters-España. Viernes 28 de Julio, 2006.
- Nueva Max Defensas. ¡Para que nada pueda contigo!  
Anuncio de leche enriquecida.
- Fruta y hortalizas, cinco al día, ¡es vital!  
Campaña para la promoción del consumo de frutas y hortalizas.

A continuación se dividirá el aula en tres grupos y a cada uno se le asignará una de las frases.

Durante diez minutos, cada equipo deberá debatir de qué manera podrían averiguar si estas frases son ciertas, dónde buscarían información, a quién consultarían, con qué lo compararían, etc. Luego cada equipo expondrá sus resultados.

## **Ejercicio 5**

### **Consumidor y consumismo.**

**Cursos:** 5° y 6° de secundaria.

**Tiempo:** 35 minutos.

**Recursos:** Pizarra y recortes traídos al aula por los/las estudiantes.

Antes de la sesión, el/la docente habrá pedido a los/las estudiantes que traigan de casa cada uno un anuncio publicitario recortado. Es necesario recalcar que sean anuncios de publicidad y no noticias de periódico y que todos los anuncios deben estar relacionados de alguna manera con la salud, la alimentación, la forma física, etc.

El día del ejercicio, los/las estudiantes mostrarán los anuncios que hayan traído y se irán anotando en la pizarra. Tras ver cada anuncio, los/las estudiantes deberán decir a mano alzada, a cuántos de ellos les gusta ese anuncio en concreto, les parece atractivo o bien realizado. La puntuación obtenida por cada anuncio se anota junto a este en la pizarra. En el caso de dos anuncios iguales o del mismo producto, sólo se anotará uno de ellos.

A continuación, se debatirá entre los/las estudiantes el orden de importancia que deberían tener cada uno de estos productos en base a cuáles son más necesarios y cuáles lo son menos, o incluso, no son necesarios para mantenerse sano. Después, se comparará la puntuación obtenida en la primera parte del ejercicio con el orden de preferencia adjudicado, mostrando que no es lo mismo la necesidad que crea la publicidad y la necesidad real de un producto.

## 2.32 Explorando Emociones\*

### (Gestión de emociones)

#### Objetivos

Las emociones motivan todas las formas de comportamiento. Es importante aprender a diferenciar dentro del espectro de emociones y sentimientos existentes, previendo qué tipo de comportamientos tendrían ante determinadas vivencias emocionales.

Para ello, los/as alumnos/as tendrán que dibujar sencillas historias que expresarán estos diversos sentimientos. Al final se puede utilizar una selección de estas historias para construir todos juntos otra nueva.

Esta actividad se dirige a mejorar el conocimiento de los sentimientos y por tanto al desarrollo del Factor de Protección que nos ayuda a Gestionar Emociones de modo más adecuado.

#### Metodología

1º Realizar un debate en torno al tema: "sentimientos y emociones". Para ello, las siguientes preguntas pueden ser de utilidad:

- ¿Qué emociones siento yo a lo largo de un día?
- ¿De dónde salen mis sentimientos?
- ¿Cuáles son los detonantes?
- ¿Qué me dicen?
- ¿Cómo las muestro?
- ¿Cómo decido lo que hacer cuando tengo una determinada emoción?

2º Cada alumno/a recibe hojas de papel de dibujo y lápices de colores. Dibujar caras

que expresen diferentes emociones, que pueden elegir libremente.

- 3º A continuación, los/as alumnos/as pensarán qué siente y piensa esta cara dibujada; el porqué de este sentimiento, qué ha podido pasar, qué desea, qué hará seguidamente... Estas preguntas se responderán en un "bocadillo" grande, que dibujarán por encima de la cara (Bocadillo es también conocido como globo, que se utiliza para incorporar textos en las caricaturas o historietas).
- 4º Todo el grupo colocará delante de sí los dibujos en la mesa y se pasearán para ver mejor lo que sus compañeros han dibujado.
- 5º Seguidamente, utilizar los dibujos para presentar a una persona inventada: cada vez un/a alumno/a sostendrá su dibujo en alto describiendo a la persona, sus emociones y pensamientos según este ejemplo que el profesor puede utilizar: "Soy un chico que vive con sus padres en las afueras de la ciudad. Mis padres trabajan y yo paso mucho tiempo solo. En este dibujo estoy alegre porque acaba de sonar el timbre y mi amigo sube a verme". Según este ejemplo, se pueden presentar más ficciones.
- 6º El/la docente montará una discusión final sobre cuáles son los sentimientos y emociones que experimentan cuando están con otras personas:
- ¿Qué emociones son sencillas y alegres?
  - ¿Cuáles son complicadas y difíciles?
  - ¿Cuáles no me gusta sentir?

\* Extractado y adaptado de: "Centros libres de alcohol", FETE-UGT, 2010.

## Ficha para el/la estudiante Explorando emociones

1° Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones siento yo a lo largo de un día?
- ¿De dónde salen mis sentimientos?, ¿cuáles son los detonantes?
- ¿Qué me dicen?
- ¿Cómo las muestro?
- ¿Cómo decido lo que hacer cuando tengo una determinada emoción

2° Dibuja 3 caras que expresen diferentes emociones.

3° Respecto a las caras que has dibujado, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué crees que siente y piensa esta cara dibujada?
  - ¿Porqué de este sentimiento, qué ha podido pasar, qué desea, qué hará seguidamente?
- Responde estas preguntas en un "bocadillo" grande, que dibujarás por encima de la cara.

4° Comparte con tus compañeros/as las caras que has dibujado.

5° Cada estudiante, por turnos, escoge un dibujo de los realizados y en voz alta, delante de la clase, representa a una persona inventada describiendo a dicho personaje, con sus emociones y pensamientos (ver ejemplo del profesor).

6° Discute en grupo sobre cuáles son los sentimientos y emociones que experimentan cuando están con otras personas:

- ¿Qué emociones son sencillas y alegres?
- ¿Cuáles son complicadas y difíciles?
- ¿Cuáles no me gusta sentir?

## 2.33 **Proyectando el Futuro\*** (Autoconocimiento)

### Objetivos

Todos los/as niños/as sueñan durante el día imaginándose cómo será su futuro. Algunos/as sueñan que son deportistas de elite, otros policías, se imaginan a qué países lejanos viajarán o cómo serán sus vidas. En estas visiones de futuro es donde se reflejan los talentos y la representación que los/as estudiantes tienen de lo que es el mundo. Sin ellos, es difícil posibilitar una visión factible de los objetivos y de los pasos adecuados a dar, para que nos lleven allí donde queremos estar.

En este ejercicio escrito los/as estudiantes podrán hacerse una idea de su futuro, y nosotros les ayudaremos con una metáfora adecuada. Esta actividad se dirige a mejorar el conocimiento de los propios deseos y expectativas futuras, y por tanto al desarrollo del Factor de Protección del Autoconocimiento, que nos ayuda a tener más claro quiénes somos y a generar un adecuado auto-concepto.

### Materiales

- Un cartón o cartulinas de colores,
- Un par de tijeras y rotuladores negros.
- Para cada grupo de cuatro, cartulina tamaño pliego o papel de empaquetar marrón.

### Metodología

1º La clase se divide en grupos de cuatro personas, que se colocarán juntos en torno a una mesa. Cada grupo se ocupará con el tema: "Nuestro futuro". Cada estudiante expresará qué objetivos desea alcanzar a corto plazo, a largo plazo o para su vida futura como adulto. Aquí pueden ayudar las siguientes preguntas:

- ¿Qué me gustaría aprender?
- ¿Qué me gustaría hacer profesionalmente?
- ¿Dónde me gustaría vivir?
- ¿Qué amigos me gustaría tener?
- ¿Cómo me imagino yo a mi familia?
- ¿Qué hobbies me gustaría probar?
- ¿Cómo me gustaría vestirme?
- ¿Qué me gustaría aportar a la sociedad?

Cada estudiante deberá decir un objetivo cada vez, escribiéndolo en el papel grande, y puede ilustrarlo haciendo pequeños esbozos. Mientras, el resto de los compañeros observan y hacen los pertinentes comentarios sobre el objetivo mentado.

El objetivo de esta tarea es, sencillamente, dar un paso hacia el futuro y conseguir motivar a todos para que pongan a la vista todas las posibilidades que se le ofrecen a cada uno. La duración de esta parte será de 20 minutos.

2º De forma individual, cada estudiante se hará el fondo para su texto; para ello, colocará su zapato en el cartón dibujando su silueta y luego, se recortará la huella resultante.

3º La tarea escrita será: "describe el tipo de vida que tú desearías llevar en un par de años, o dentro de 10- 20 años. Imagínate que ya has alcanzado objetivos importantes, por eso, escribe el texto en presente y hazlo dentro de la huella de tu zapato, que sirve para recordarte que ya has dado todos los pasos necesarios para alcanzarlos. Escribe tu texto en tu huella e intenta hacerlo tan colorida y vívidamente que cualquiera que lo lea desee llevar una vida semejante a la descrita". La duración de esta parte será de 15-20 minutos.

\* Extractado y adaptado de: "Centros libres de alcohol", FETE-UGT, 2010.

4° Los/as estudiantes vuelven con su grupo de cuatro del principio y se informan de cómo les ha salido eso de escribir, leyéndose los textos unos a otros. La duración de esta parte será de 10 minutos.

5° Después, si se desea, se pueden leer algunos ejemplos a todo el grupo.

### Ficha para el/la estudiante Proyectando el futuro

1. Material necesario: cartón o cartulinas de colores, un par de tijeras y rotuladores negros. A cada grupo de cuatro, se añadirá un pliego de cartulina grande o un papel de empaquetar marrón.
2. Forma grupos de cuatro personas, que se colocarán juntos en torno a una mesa. Cada cuarteto se ocupará de un tema relacionado con "Nuestro futuro". Cada estudiante expresará qué objetivos desea alcanzar a corto plazo, a largo plazo o para su vida futura como adulto. Aquí tienes algunas ideas:
  - ¿Qué te gustaría aprender?
  - ¿Qué te gustaría hacer profesionalmente?
  - ¿Dónde te gustaría vivir?
  - ¿Qué amigos te gustaría tener?
  - ¿Cómo te imaginas a tu familia?
  - ¿Qué hobbies te gustaría probar?
  - ¿Cómo te gustaría vestirte?
3. Cada estudiante, por turnos, deberá escoger una de las ideas, escribiendo en el papel grande del grupo, y haciendo pequeños comentarios al respecto. Mientras, el resto de los compañeros observan y hacen los pertinentes comentarios sobre el objetivo mentado. La duración de esta parte será de 20 minutos.
4. Ahora, de forma individual, cada cual se hará el fondo para su texto; para ello, colocará su zapato en el cartón dibujando su silueta y luego, se recortará la huella resultante.
5. En dicha huella: "describe el tipo de vida que tú desearías llevar en un par de años, o dentro de 10-20 años. Imagínate que ya has alcanzado objetivos importantes, por eso, escribe el texto en presente y hazlo dentro de la huella de tu zapato, que sirve para recordarte que ya has dado todos los pasos necesarios para alcanzarlos. Escribe tu texto en tu huella e intenta hacerlo tan colorida y vívidamente que cualquiera que lo lea desee llevar una vida semejante a la descrita". La duración de esta parte será de 15-20 minutos.
6. Los/as estudiantes se informan mutuamente de sus planes de vida, leyéndose los textos unos a otros. Se pegan las siluetas de zapato de cada uno en la cartulina grande del grupo. La duración de esta parte será de 10 minutos.

## 2.34 Los Cuatro Dedos\* (Gestión de emociones)

### Objetivos

Es un método de relajación, llamado de tipo "ancla" que ayuda a evocar rápidamente recuerdos positivos al realizar un gesto o señal prefijada. De esta forma, al realizar dicha señal aparece una relajación emocional previamente aprendida. Como ancla vamos a utilizar el dedo pulgar, y los otros cuatro de la mano con la que habitualmente escribimos.

Esta técnica protege la vulnerabilidad mientras que posibilita un control activo sobre las propias emociones. Esta actividad se dirige a mejorar la Gestión de las Emociones como Factor de Protección.

### Metodología

El profesor anuncia que les va a enseñar un método de relajación muy efectivo, que en caso de estrés agudo, tranquiliza rápidamente:

"Ponte en la silla cómodamente, respira tres veces soltando con fuerza y cierra los ojos..., sigue respirando tranquilamente mientras te voy diciendo cómo seguiremos actuando..."

Toca con el pulgar de la mano con la que escribas a tu índice, mientras vas pensando en un momento en el que te sentiste satisfecho, a pesar de que físicamente estabas agotado -quizás después de un partido de fútbol, o de una larga y bonita marcha en bicicleta-. Lo

único que deseas es poder estirarte, sea en la hierba o en un sillón cómodo o en la cama... (dar 30 segundos para formar la imagen en silencio).

Ahora tócate con el pulgar tu dedo del medio y piensa en un tiempo en el que te sentiste completamente aceptado o amado – quizá por tu familia, o por tus amigos–. (dar 30 segundos para formar la imagen en silencio).

Toca en el pulgar tu dedo anular, y piensa en una situación en la que recibiste el cumplido más bonito. Si no se te ocurre nada por ahora, puedes preguntarte cuál sería el más bonito que te gustaría oír... (dar 30 segundos para formar la imagen en silencio).

Y ahora, toca con el pulgar tu dedo meñique, y piensa en el lugar más bello que hayas visto nunca, en esa panorámica que te ha fascinado... (dar 30 segundos para formar la imagen en silencio).

A estos buenos recuerdos y emociones felices podrás volver siempre que lo desees, relajándote de esta manera, tocando por turnos tus cuatro dedos. Estas vivencias benéficas te acompañarán siempre y en todas partes...

Ahora, aspira con fuerza el aire y estírate y desentumécete un poquito, despacio, sin prisa... Abre los ojos lentamente y mira a tu alrededor, fresco y despierto".

\* Extractado y adaptado de: "Centros libres de alcohol", FETE-UGT, 2010.

## **Ficha Para el/la estudiante Método de relajación de los cuatro dedos**

Esta técnica es un método de relajación, llamado de tipo "ancla" que te ayudará relajarte, cuando te encuentres nervios@, mediante la repetición de un gesto con las manos que te hará sentirte bien.

1. Escucha la explicación del profesor.

2. En tu casa repite los siguientes pasos:

Ponte en una silla cómodamente, respira tres veces soltando con fuerza y cierra los ojos. Sigue respirando tranquilamente.

Mientras te tocas, con la mano con la que escribas, los dedos pulgar e índice, piensas en un momento en el que te sentiste satisfecho, a pesar de que físicamente estabas agotado -quizás después de un partido de fútbol, o de una larga y bonita marcha en bicicleta-. Lo único que deseas es poder estirarte, sea en la hierba o en un sillón cómodo o en la cama... (dar 30 segundos para formar la imagen en silencio).

Después tócate el pulgar y el dedo del medio y piensa en un tiempo en el que te sentiste completamente aceptado o amado -quizá por tu familia, o por tus amigos-. (dar 30 segundos para formar la imagen en silencio).

Toca el pulgar con tu dedo anular, y piensa en una situación en la que recibiste el cumplido más bonito. Si no se te ocurre nada por ahora, puedes preguntarte cuál sería el más bonito que te gustaría oír... (dar 30 segundos para formar la imagen en silencio).

Y ahora, toca con el pulgar tu dedo meñique, y piensa en el lugar más bello que hayas visto nunca, en esa panorámica que te ha fascinado... (dar 30 segundos para formar la imagen en silencio).

3. Si aprendes a interiorizar estos sentimientos, cuando te encuentres tenso o nervioso, al presionar los dedos de la forma que hemos aprendido, tu cuerpo recordará la experiencia y tenderá a tranquilizarte.

4. Cuando necesites tranquilizarte, realiza este proceso.

## 2.35 Un Abrazo por Escrito\* (Gestión de emociones y Autoestima)

### Objetivos

Los/as participantes pueden aprender aquí a expresar con mayor claridad sus sensaciones positivas. Esto va en contra de la tendencia que tenemos a quejarnos continuamente y subrayar sólo los aspectos negativos.

Esta actividad se dirige a mejorar la Gestión de las Emociones y también la Autoestima como Factores de Protección.

### Metodología

Cada estudiante elige una persona importante en su vida y escribe una breve reseña de los méritos de esa persona. Es importante elegir alguien que no sabe lo importante que es para el autor.

1º El profesor comienza explicando la actividad:

"Busca una persona que haya jugado un papel importante en tu vida. Escribe un breve texto expresando sin inhibiciones tu reconocimiento, tu respeto, tu agradecimiento y tu amor a esa persona. Describe qué es lo que más valoras en ella y qué influencias positivas ha tenido en tu vida.

Ten en cuenta la reacción en cadena de sentimientos positivos que se produce cuando vas plasmando más y más recuerdos afectuosos sobre el papel. No le pongas freno. Observa también cómo varían tus sentimientos según vas escribiendo. Escribe lo más deprisa posible, sin grandes pausas y sin censurar tus ideas. Este texto está pensado sólo para ti, y luego puedes decidir lo que haces con él" (dar 10-12 minutos para escribirlo).

2º Los/as estudiantes se reúnen por parejas, le cuentan su experiencia con el ejercicio y, si quieren, pueden leerle la carta (5 minutos)

3º Finalmente se hará un debate con todo el grupo en torno a las siguientes preguntas-guión (20 minutos):

¿Con qué frecuencia hablo sobre lo que me causa alegría, lo que me gusta, lo que agradezco?

¿Hay personas que esperan que yo les exprese mis reconocimientos?

¿Cómo reacciono yo ante los cumplidos espontáneos?

\* Extractado y adaptado de: "Centros libres de alcohol", FETE-UGT, 2010.

## 2.36 ¿Qué Sé De Ti?\*

### (Autoconocimiento y Autoestima)

#### Objetivos

Muchas relaciones se ven perjudicadas por el hecho de que los implicados saben muy poco del mundo interior de su pareja, su amigo o su compañero de trabajo. En este ejercicio los participantes pueden aprender qué deben saber sobre los demás y qué temas son relevantes. Pueden utilizar el cuestionario para llenar vacíos de información sobre personas importantes en su vida cotidiana.

Esta actividad se dirige a mejorar el Autoconocimiento, la Autoestima como Factores de Protección.

#### Metodología

Los participantes se reúnen por parejas y cada uno hace una entrevista sobre la que puede tomar notas. La base de la entrevista es el material de ejercicios "¿Qué se de ti?". Sobre la base de la información recogida se escribe un retrato de la personalidad del compañero, que se le entrega al final del ejercicio como un regalo.

1º Los/as participantes eligen un compañero al que querrían conocer mejor. Cada uno tiene 10 minutos para hacerle una entrevista a su compañero/a. Las respuestas se pueden escribir en forma de breve anotación (dar 20 minutos para que cada uno pueda entrevistar a su compañero/a).

2º Con las respuestas obtenidas, cada estudiante escribe un retrato de su compañero/a que debe estar impregnado de respeto y comprensión, no se permitirán faltas de respeto ni bromas al respecto. Aparecerán en un primer plano los aspectos positivos, pero no hay que ocultar las dificultades (25 minutos para redactarlo).

3º Los/as compañeros/as intercambian brevemente ideas sobre sus vivencias durante este ejercicio. Luego se leen los retratos en voz alta y se entregan los textos como un regalo que sirva de recuerdo de este día.

### Preguntas para la entrevista

- ¿Cuáles son tus mejores amigos/as?
- ¿Con qué cargas de estrés tienes que enfrentarte en este momento?
- ¿Qué personas te han causado irritación últimamente?
- ¿Qué sueños tienes para tu vida?
- ¿Cuál es tu filosofía de la vida?
- ¿Con qué conocidos eres más crítico?
- ¿Qué libro o película te han causado mayor impresión?
- ¿Qué acontecimiento te resultó más duro de afrontar hasta ahora?
- ¿Cuál es tu recuerdo más bonito?
- ¿Dónde encuentras apoyo en los momentos de dificultad?
- ¿A qué personas admiras más?
- ¿Qué harías si ganaras mucho dinero en la lotería?
- ¿Qué es lo que más te une a tu compañero/a?

\* Extractado y adaptado de: "Centros libres de alcohol", FETE-UGT, 2010.

## 2.37 Aceptar Mis Debilidades\* (Autoconocimiento y Autoestima)

### Objetivos

Se tiende a creer que la autoestima consiste en decirse continuamente lo mucho que nos gustamos o lo bien que hacemos las cosas.

Sin embargo, como requisito para construir una autoestima positiva, es muy importante aceptar las limitaciones y debilidades de uno mismo. Todas las personas tienen puntos fuertes y débiles, y el hecho de tener aspectos que mejorar no debe hacernos sentir devaluados. Es más, la conciencia de estos defectos o debilidades no ayuda a tratar de superarlos y así mejorar como personas.

Esta actividad se dirige a desarrollar los Factores de Protección de Autoconocimiento y Autoestima.

### Metodología

1º El/la docente expone al grupo lo siguiente: "Todos tenemos debilidades y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una

autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptara sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente".

- 2º El/la docente pide que cada estudiante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, lo que no le gusta, pero que sin embargo admite como cierto.
- 3º Cada estudiante escogerá un/a compañero/a y dialogarán sobre lo que han escrito, tratando de no tener una actitud defensiva.
- 4º Sentados en el suelo en círculo, cada estudiante dirá su debilidad más importante, empezando por "yo soy..."; por ejemplo, "yo soy muy agresivo", etc.
- 5º Cada estudiante ha de decir también cómo puede transformar esa debilidad en logro. El/la docente sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo.

\* Extractado y adaptado de: "Centros libres de alcohol", FETE-UGT, 2010.

## 2.38 El Juego de las Alabanzas\* (Autoestima)

### Objetivos

Es muy importante aprender a reconocer los propios logros si se quiere desarrollar una autoestima positiva; del mismo modo, también es una habilidad importante la de reconocer los logros de las otras personas, siendo conscientes de cómo lo hacemos, de cómo nos sentimos cuando recibimos una alabanza o cuando la damos nosotros.

Esta actividad está dirigida a desarrollar el Factor de Protección de la Autoestima.

### Metodología

- 1) El/la docente explica a los/as estudiantes la importancia de aprender a reconocer los propios logros, de aprender a reconocer los ajenos y cómo darlos y recibirlos.  
  
Se propondrá un pequeño debate acerca de la importancia del reconocimiento de otros y el efecto que tiene esto en el auto-concepto, en la motivación y en el comportamiento.
- 2) Cada estudiante recibe hojas blancas y un bolígrafo, para hacer una lista con los siguientes contenidos:
  - Dos cosas que hago bien.
  - Un logro reciente.
  - Una pequeña frase que me gustaría que se hubiera dicho por el logro.
- 3) Los/as estudiante se juntan por parejas para intercambiar la información que tienen en sus listas, explicando lo que sea necesario.
- 4) Cada miembro de la pareja, escribe una carta de reconocimiento, basándose en la información recibida. Al terminarlas, se intercambian para leerlas y se reflexiona sobre ellas en silencio.
- 5) De nuevo ante todo el grupo, cada estudiante tendrá la oportunidad de presentar a su pareja ante los demás, a partir de la información que posee. El/la estudiante que presenta se pone en pie, detrás del que es presentado, poniendo las manos sobre sus hombros. Es importante empezar pidiendo voluntarios para que no sea forzado.
- 6) El profesor pedirá que, por parejas de nuevo, resuman cómo se han sentido durante toda la actividad, tanto al recibir la alabanza de su compañero como cuando fue presentado ante los demás.
- 7) Finalmente, se establecerá un debate con todo el grupo para reflexionar sobre lo aprendido:
  - ¿Has aprendido algo nuevo de ti?
  - ¿Qué factores influyen en el hecho de dar o recibir elogios?
  - En tu vida cotidiana, ¿recibes muchos elogios? ¿Sueles darlos?
  - ¿Cómo nos sentimos cuando nos elogian? ¿Y cuándo elogiamos?
  - ¿A quién nos gustaría elogiar y no solemos hacerlo?
  - ¿De quién nos gustaría recibir algún elogio?

\* Extractado y adaptado de: "Centros libres de alcohol", FETE-UGT, 2010.

## BIBLIOGRAFÍA

- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar. Secretaría de Seguridad Pública, Secretaría de educación Pública, México, 2008.
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Guía para fortalecer la gestión escolar con énfasis en prevención. Lineamientos para las comunidades escolares de educación primaria, Secretaria de Salud. México, 2009.
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria. Guía para docentes de 1º, 2º y 3º, Secretaria de educación Pública. México, 2009.
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación primaria. Guía para docentes de 4º, 5º y 6º, Secretaria de educación Pública. México, 2009.
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica Manual para el/la docente de primaria. México, 2009.
- AGUIRRE VÁZQUEZ, José (Coordinador) y otros: Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica Manual para el/la docente de Secundaria. México, 2009.
- ALONSO SANZ, Carlos; SALVADOR LLIVINA, Teresa y SUELVE JOANXICH, Josep M<sup>o</sup>: Glosario Sobre Prevención del Abuso de Drogas, CEPS. España, 2004.
- ALTARRIBA, Francesc Xavier; BASCONES, Andrés y PEÑA, Jacobo: Adolescencia y Alcohol Guía para el docentado, 2005.
- ALTARRIBA, Francesc Xavier; BASCONES, Andrés y PEÑA, Jacobo: El triángulo de la adolescencia ¿Cómo debemos hablar con nuestros hijos?, 2005.
- ANDER-EGG, Ezequiel: "El taller una alternativa de renovación pedagógica"; Ed. Magisterio de la Plata; 2da ed.; Argentina, 1992.

- ARANDA, Flavia; DIAZ Juan Francisco; GONZÁLEZ, Miguel; GONZÁLEZ, Roberto; HERNÁNDEZ, Ma. Mercedes; RUBLUO Arturo; y otros: *Antología Prevención de Adicciones. España, 2011.*
- ARBEX SÁNCHEZ, Carmen: "Guía de intervención: Menores y consumos de drogas", Madrid, España, 2002.
- Ayuntamiento de Zaragoza: *Guía de Información sobre Drogas ¿Qué sabemos? - ¿Qué tenemos?*, España, 2004.
- BECOÑA IGLESIAS, Elisardo y CORTÉS TOMÁS, Maite (Coordinadores): "Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación", España, 2010.
- BECOÑA IGLESIAS, Elisardo: *Bases Científicas de la Prevención de las Drogodependencias. Madrid-España, 2002.*
- BRANDEN, Nathaniel: *El poder de la autoestima. Barcelona-España: Paidós, 1997.*
- BUXARRAIS, M<sup>a</sup> Rosa; CASALS, Ester y MOLINA, M<sup>a</sup> Cruz: *Adolescencia y Alcohol Hablemos del Alcohol guía para el alumnado. España, 2009.*
- CEDRO (Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas): *Forjadores. Guía para trabajar con padres de familia, Lima-Perú, 1998.*
- CICAD (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas) de la Secretaría de Seguridad Multidimensional (SSM): "Las escuelas de educación frente al fenómeno de las drogas en América Latina y el Caribe. Washington, D.C.; Buenos Aires, Argentina, 2009.
- CICAD/OEA, "Informe sobre el Consumo de las Drogas en las Américas, 2011", Washington, D.C., EE.UU, 2012.
- CIEC. "Curso de formación en línea prevención del consumo de drogas y otros riesgos psicosociales en el ámbito escolar. Módulos del I al VII" La Paz - Bolivia, 2010.
- COMAS, Domingo (Director); AGUINAGA, Josune, RIZO, Francisco Andrés; ESPINOSA, Ángeles; OCHAITA, Esperanza: *Jóvenes y estilos de vida. Valores y riesgos en los jóvenes urbanos, 2003.*
- CONALTID: "Plan Nacional de reducción de la demanda de drogas en Bolivia 2013 - 2017", Bolivia, 2013.
- CONALTID: "Estudio de prevalencia del consumo de drogas en hogares de diez ciudades de Bolivia - 2007", La Paz-Bolivia, 2008.
- CONDE FLORES, Silvia: "Programa Escuela Segura. Aprendo a elegir bien para desarrollarme mejor. Guía para alumnos de 5º y 6º de primaria". México, 2010.
- CONDE FLORES, Silvia: "Programa Escuela Segura. Construyo mi vida con paso seguro. Guía para alumnos de secundaria". México, 2009.
- CONDE FLORES, Silvia: "Programa Escuela Segura. El liderazgo directivo en la gestión participativa de la seguridad escolar. Guía para directores". Secretaría de educación Pública. México, 2009.
- CONDE FLORES, Silvia: *Programa Escuela Segura. Me valoro y aprendo a cuidarme, Guía para alumnos de 3º y 4º de primaria., México, 2010.*
- DIVISIÓN DE DESARROLLO SOCIAL: *Prevenir en drogas: paradigmas, conceptos y criterios de intervención. Santiago de Chile, 2001.*
- FETE-UGT "Centros libres de alcohol", España, 2010.
- FLORES, Roberto: "Directorio de centros de tratamiento, rehabilitación y comunidades terapéuticas en Bolivia", Financiado por la NAS y la Fundación SEAMOS, Bolivia, 2010.
- FUNDACIÓN "LA CAIXA": *Hablemos de drogas Una realidad que debe tratarse en familia, 2007.*
- FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD): *Guía de Prevención Escolar de la drogodependencia. Madrid-España, 1998.*
- FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD): *Guía para mediadores juveniles. Madrid-España, 1998.*
- FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD): *PIPES-Plan Integral de Prevención Escolar. Madrid-España, 1997.*
- FUNDACION KELLOG: *Habilidades de Organización Personal y Social. Lima-Perú, 1999.*
- GARCÍA-RODRÍGUEZ, José A. y RUIZ F. Javier (Compiladores): *Tratado sobre prevención de las drogodependencias. Madrid-España. Fundación de ayuda contra la drogadicción FAD, Gobierno Vasco. EDEX Kolektiboa, 1993.*

- GÓMEZ FAVILA, Lucía Cecilia: Material de apoyo para los/las maestros en prevención de adicciones, Secretaría de Educación Pública, Instituto Nacional de Psiquiatría, Consejo Nacional contra las Adicciones, México, 2008.
- IBARROLA, Begoña: Cómo educar las emociones de nuestros hijos. España. 2011
- Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE) de las Naciones Unidas: "Informe 2011".
- MARTÍN, Yolanda Nieves: "Entre Dos Tierras, Metodología y desarrollo de programas de prevención selectiva con menores. Un estudio realizado por la Fundación Atenea", España, 2013.
- MEGÍAS VALENZUELA, Eusebio (coordinador) y otros: Hijos y padres: comunicación y conflictos, 2003.
- MEJÍAS QUIROZ, Ignacio; RODRIGUEZ, Elena: Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias Psicoactivas, 2005.
- MERUVIA VALDERRAMA, FANOR "Historia de la coca", 2000.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA: Currículo del Subsistema de Educación Regular, 2011.
- Ministerio de Educación y UNODC: "Promoción de Estilos de vida saludable para secundaria". Perú, 2005.
- Ministerio de Protección social Atención Integral En Farmacodependencia, República de Colombia, 2004.
- Ministerio de Sanidad y Consumo: Guía sobre drogas. Plan Nacional sobre Drogas, España, 2007.
- MONTOYA CASTILLA, Inmaculada y MUÑOZ IRANZO, Inmaculada de Requena: Habilidades para la vida, Compartim, España, 2009.
- NIDA: "Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescente. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad". (versión abreviada), 2da edición. EE.UU, 2004.
- NIDA: Cómo Prevenir el Uso de Drogas en los Niños y los Adolescentes Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad. EE.UU. 2004.
- NIDA: La ciencia de la adicción, las drogas, cerebro y el comportamiento, 2008.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC): "Manual de Educación preventiva del uso indebido de drogas", La Paz-Bolivia, 2008.
- Oficina de las Naciones Unidas de Fiscalización de Drogas y Prevención del Delito: Manual sobre programas de prevención del uso indebido de drogas con participación de los jóvenes. Una guía de desarrollo y perfeccionamiento. Viena Nueva York, 2002.
- PAPALIA, Diane E. Y WENDKOS O., Sally. (1993): Desarrollo Humano (Cuarta Edición). Santa Fe de Bogotá-Colombia, McGraw-Hill, 1993.
- PIERRI, Gustavo: Familia y drogodependencia, 2001.
- Programa Educativo de Prevención Escolar. Cuaderno de Actividades para la Educación Primaria. Del Primer al Sexto Grado. Elaborado por la FAD, 2004.
- Programa educativo de prevención escolar. Material para el mediador-facilitador familiar. El tiempo libre y la cohesión Familiar. Elaborado por la FAD, 2004.
- Programa educativo de prevención escolar. Material para el mediador-facilitador familiar. El tiempo libre y la cohesión Familiar. Elaborado por la FAD, 2004.
- RODRÍGUEZ Alicia: Manual Preventivo, Ed. Mitre, Argentina, 1985.
- RODRÍGUEZ SALCEDO, Vicente: Manual para la prevención del consumo de drogas DEVIDA, Proyecto de prevención del consumo de drogas en la formación profesional. Perú, 2006.
- RUIZ, Jorge: Manual Básico de Adicciones, Argentina, 2003.
- UNODC: "Informe mundial sobre las drogas 2012".
- UNODC: "Informe mundial sobre las drogas 2013".
- UNODC: "Estándares internacionales de la prevención del uso de drogas", 2013.
- UNODC Colombia: La prevención en manos de las y los jóvenes herramientas pedagógicas en prevención del consumo de drogas psicoactivas y mitigación del impacto para líderes de organizaciones juveniles, 2010.
- UNODC: "Informe mundial sobre las drogas", 2008.
- UNODC: "Programa País para Bolivia (2010-2015)", La Paz-Bolivia, 2010.





ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA  
MINISTERIO DE GOBIERNO

Tel: (591 – 2) 2440466, Fax: (591 – 2) 2440466  
Correo Electrónico: [mail@mingobierno.gob.bo](mailto:mail@mingobierno.gob.bo)  
[www.mingobierno.gob.bo](http://www.mingobierno.gob.bo)



Consejo Nacional de Lucha contra  
el Tráfico Ilícito de Drogas  
SECRETARÍA DE COORDINACIÓN

Consejo Nacional de Lucha Contra el Tráfico Ilícito de Drogas  
Secretaría de Coordinación  
Tel.: (591-2) 2148343. Fax: (591-2) 2148332  
Correo Electrónico: [comunicacion@conaltid.gob.bo](mailto:comunicacion@conaltid.gob.bo)  
[www.conaltid.gob.bo](http://www.conaltid.gob.bo)



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Tel: (591-2) 2442144  
Línea Gratuita: 800 10 0050  
[www.minedu.gob.bo](http://www.minedu.gob.bo)



UNIÓN EUROPEA

Delegación de la Unión Europea en Bolivia  
Tel: (591-2) 2782244  
Correo Electrónico: [Delegation-bolivia@eeas.europa.eu](mailto:Delegation-bolivia@eeas.europa.eu)  
[http://eeas.europa.eu/delegations/bolivia/index\\_es.htm](http://eeas.europa.eu/delegations/bolivia/index_es.htm)



**UNODC**

Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito

Oficina Bolivia  
Tel: (591-2) 2624444, Fax: (591-2) 2624449  
Correo Electrónico: [fo.bolivia@unodc.org](mailto:fo.bolivia@unodc.org)  
[www.unodc.org/bolivia/es](http://www.unodc.org/bolivia/es)

Proyecto  
“Prevención del Uso Indebido de Drogas  
en las Comunidades Educativas de Bolivia”



MUNICIPIO  
LA PAZ



MUNICIPIO  
ORURO



MUNICIPIO  
COCHABAMBA



MUNICIPIO  
SANTA CRUZ