

Yo sé
lo que quiero

Manual del profesor



MANUAL DEL DOCENTE

YO SÉ LO QUE QUIERO. (Unplugged)

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

© 2007-2017, OED, Turín, EU-Dap trial

Traducción y revisión: Fundación EDEX

ISBN:978-84-9726-923-0 D.L.: BI-1455-2016

Mod. 2014100201

Adaptación y revisión para Chile: Dr. Jorge Gaete, Daniela Valenzuela, Sofía Gana y Magdalena Salas. Facultad de Medicina, Universidad de los Andes.

El presente Manual del docente forma parte del programa “Yo sé lo que quiero” junto con el Cuaderno de trabajo para el estudiante y el Paquete de 47 tarjetas.

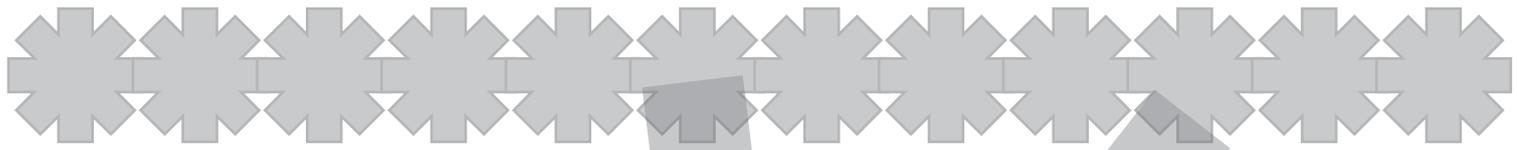


Unplugged es un resultado de EU-Dap, un proyecto cofinanciado por la Comisión Europea (subvención n° SPC 2002376, Programa de Salud Pública Comunitaria 2002 y subvención n° SPC 2005312, Programa de Acción Comunitaria en el campo de la Salud Pública 2003-2008). La publicación refleja las opiniones de sus autores y la Comisión no se responsabiliza del uso que pudiera hacerse de la información aquí contenida. Con el aval técnico del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, EU-Dap es fruto del trabajo conjunto de las siguientes organizaciones: Centre for Tobacco Prevention (Suecia), De Sleutel Bélgica), IFT-Nord (Alemania), ISG (Austria), Klinika Adiktologie (República Checa), Osservatorio Epidemiológico delle Dipendenze (Italia), Pyxida (Grecia) y EDEX (España)



“Yo sé lo que quiero” es la adaptación de Unplugged para Chile. Esta adaptación ha sido posible gracias al Proyecto Fondecyt Regular 1181724 “Programa de prevención de uso de drogas, Unplugged: Adaptación y evaluación de su efectividad en estudiantes en Chile”.

Esta adaptación fue realizada por Dr. Jorge Gaete, Daniela Valenzuela, Sofía Gana y Magdalena Salas de la Universidad de los Andes.



Yo sé
lo que quiero



Educación preventiva sobre adicciones

Estimado y estimada docente:

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

La prevención a una edad temprana

Si deseamos que la prevención actúe eficazmente sobre el comportamiento juvenil, debemos centrarnos en los primeros años de la adolescencia. El tabaco, el alcohol y los psicofármacos son drogas que los estudiantes en esta etapa escolar pueden haber probado ya. La marihuana y otras drogas ilegales también están pasando a formar parte de su mundo de experiencias. Aunque hemos incluido en las sesiones de YO SÉ LO QUE QUIERO información sobre las drogas y los efectos adversos para la salud derivados de su consumo, sabemos que la información alcanza su mayor eficacia si el estudiante puede integrarla en su vida diaria y analizarla con sus iguales. Este es el motivo por el que la información se integra en las sesiones junto con las habilidades personales y sociales.

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

Una formación interactiva

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

La introducción a este Manual del docente incluye información sobre las bases teóricas del programa. Antes de comenzar, podrá conocer sus componentes y encontrar sugerencias que le ayudarán en la preparación de las sesiones. Hemos procurado que las orientaciones que le facilitamos para la dinamización de dichas sesiones sean concretas y detalladas.

¡Buena suerte con YO SÉ LO QUE QUIERO!

ÍNDICE

Introducción.....	7
Eu-Dap, prevención de las adicciones.....	8
Prevención basada en la evidencia científica.....	8
¿Qué es YO SÉ LO QUE QUIERO?.....	8
Efectividad de YO SÉ LO QUE QUIERO	9
YO SÉ LO QUE QUIERO como parte de una política escolar de prevención de adicciones ...	9
Habilidades para la vida y prevención de las adicciones.....	10
Orientaciones pedagógicas.....	12
Componentes de YO SÉ LO QUE QUIERO.....	13
Desarrollo de las sesiones.....	14
Capacitación del docente.....	14
Los materiales de apoyo.....	14
Primera parte: Sesiones	17
Sesión 1: ¿Qué es YO SÉ LO QUE QUIERO?.....	19
Sesión 2: Dentro o fuera del grupo de estudiantes.....	21
Sesión 3: Alcohol: riesgos y protección.....	23
Sesión 4: ¿Será como tú crees?.....	26
Sesión 5: ¿Qué esperar del tabaco?	29
Sesión 6: Con voz propia	32
Sesión 7: Afirmarse frente a la presión.....	34
Sesión 8: ¡A escena!.....	36
Sesión 9: Saber más, arriesgar menos.....	38
Sesión 10: Estrategias para afrontar dificultades.....	40
Sesión 11: Resolver problemas y tomar decisiones.....	42
Sesión 12: Establecer objetivos.....	45
Sesión 13: Cierre.....	47
Segunda parte: Anexos.....	47
Anexo 1: Glosario.....	49
Anexo 2: Orientaciones para las dramatizaciones.....	51
Anexo 3: Juegos para dinámicas grupales.....	55
Anexo 4: Información sobre las drogas.....	59
Anexo 5: Preguntas sobre las drogas para la sesión 9.....	65
Bibliografía.....	79



Eu-Dap, prevención de las adicciones

Prevención basada en la evidencia científica

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

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

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

¿Qué es YO SÉ LO QUE QUIERO?

YO SÉ LO QUE QUIERO es un programa diseñado para escuelas enfocado en la prevención de adicciones, basado en el Modelo de Influencia Social Integral. Fue desarrollado, aplicado y evaluado en el marco de un estudio realizado en centros educativos de siete países europeos: Alemania, Austria, Bélgica, España, Grecia, Italia y Suecia. Está integrado por los componentes de cuya eficacia existe evidencia científica.

Para el desarrollo de la versión actual de YO SÉ LO QUE QUIERO se tuvieron en cuenta los resultados de la evaluación realizada en los países anteriormente mencionados. Sus características de identidad son:

- Está basado en el Modelo de Influencia Social Integral, e incorpora el abordaje educativo de las Habilidades para la vida y las creencias normativas sobre las drogas.
- La población destinataria es el estudiante de entre 12 y 14 años, ya que es a esta edad cuando suelen comenzar a experimentar con las drogas, especialmente tabaco, alcohol y marihuana.
- Los propósitos del programa son reducir el inicio en el consumo de drogas y / o retrasar la transición del consumo experimental al habitual.
- El programa consta de 12 sesiones, diseñadas para ser desarrolladas durante el horario lectivo a partir

de la evidencia de que un número inferior de unidades reduce las probabilidades de éxito.

- Las sustancias en las que se centra son el tabaco, el alcohol y la marihuana.
- El docente recibe formación específica previa a la puesta en práctica del programa. Esta formación es un componente crucial para garantizar la calidad en la aplicación del programa.

Efectividad de YO SÉ LO QUE QUIERO

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

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

YO SÉ LO QUE QUIERO como parte de una política escolar de prevención de adicciones

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

YO SÉ LO QUE QUIERO puede complementarse con una política preventiva sobre las drogas en una institución educativa. El programa debería ser coherente con otras intervenciones y encajar en la política general del establecimiento en relación con la educación para la salud y la prevención de las adicciones. En el caso de que YO SÉ LO QUE QUIERO sea la primera iniciativa del establecimiento escolar en lo referente a la prevención de las adicciones, convendría desarrollar una política sobre las drogas que incluyera componentes tales como:

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

Habilidades para la vida y prevención de las adicciones

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

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

Autoconocimiento

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

Empatía

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

Comunicación asertiva

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

Relaciones interpersonales

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

Toma de decisiones

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

Manejo de problemas y conflictos

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

Pensamiento creativo

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

Pensamiento crítico

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

Manejo de emociones y sentimientos

Reconocer las emociones propias y las de otros. Ser conscientes de cómo éstas influyen en el comportamiento y poder responder a ellas adecuadamente. Las emociones intensas como la ira o la tristeza pueden tener efectos negativos sobre nuestra salud si no reaccionamos adecuadamente. Hacer frente al estrés es reconocer las fuentes que lo generan, valorar cómo nos afectan y actuar para controlar nuestros niveles. Esto puede significar emprender una acción para reducir las fuentes de estrés (por ejemplo, cambiando nuestro entorno físico o tipo de vida), así como aprender a relajarnos, de modo que las tensiones creadas por un estrés no evitable no causen problemas de salud.

Manejo de tensiones y estrés

La vida humana está sujeta a multitud de fuentes de tensión y estrés. Si se mantienen en el tiempo y/o se manejan de manera poco efectiva, el malestar que provocan puede afectar a la salud, así como dar lugar a conductas de afrontamiento negativas, como el consumo de drogas. Aprender a identificar dichas fuentes, a evitarlas y, cuando no sea posible, abordarlas de manera que hagan posible eliminarlas o, cuando menos, minimizarlas, es una habilidad estrechamente relacionada con la promoción de la salud y la prevención del consumo de drogas.

Creencia normativa

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

Orientaciones pedagógicas

El éxito de YO SÉ LO QUE QUIERO depende en gran medida de la forma en que el estudiante participe en las dinámicas grupales, ésta es la contribución y responsabilidad de los estudiantes. El papel del docente en este proceso consiste en facilitar la cooperación y la interacción. El programa contiene múltiples dinámicas para trabajar en parejas o en pequeños grupos de estudiantes. Durante las 12 sesiones, el estudiante desarrollará su competencia para analizar y compartir ideas con todo su curso. A continuación, encontrará algunas sugerencias para estas interacciones en el aula.

El círculo de conversación

Sentados, formando un círculo pequeño, los estudiantes hablarán libremente, escucharán con mayor intensidad, sentirán y experimentarán una mayor confianza. Prepare un entorno para el diálogo y la conversación formando un círculo en la sala. Utilice preferiblemente las sillas en las que se sientan a diario. Usted también formará parte del círculo y la primera vez que se reúnan, les explicará por qué utiliza esta disposición.

Escucha recíproca

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

Reconocimiento

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

Hacer preguntas

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

Intégrese

Sumándose a la conversación y promoviendo el diálogo, usted da el ejemplo, fomenta la participación activa, recompensa al estudiante y demuestra que no les está pidiendo algo que usted prefiere evitar.

Fomentar la participación

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

Silencio

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

El derecho a pasar

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

No ridiculizar

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

Hacer partícipes a las familias

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

Valores

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

Facilitar el diálogo

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

Motivar e inspirar

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

Componentes de YO SÉ LO QUE QUIERO

Las unidades del programa se centran en tres componentes:

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

A continuación se muestra un cuadro de texto con la estructura de cada sesión y posteriormente una visión general de las sesiones, actividades, objetivos y foco de YO SÉ LO QUE QUIERO. Le recomendamos no solo que tenga presentes los objetivos de las sesiones, sino que se los comunique a los estudiantes de manera que puedan contribuir, trabajar y pensar orientados al objetivo de la sesión.

Desarrollo de sesiones

Titulo

Resumen de la sesión. Puede escribirlo en la pizarra y utilizarlo como un anuncio o como título de trabajo para dejar claro a sus estudiantes lo que está haciendo durante estas sesiones de YO SÉ LO QUE QUIERO.

Ideas importantes sobre la sesión

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

Objetivos e indicadores

Esta sección describe los resultados deseados de las distintas partes de la sesión. En la mayoría de las sesiones enunciaremos objetivos y sus respectivos indicadores de logro, con el fin de fomentar la evaluación formativa y orientar al logro su labor docente durante cada sesión.

Recursos y materiales

Lista de recursos y materiales que deberá tener a mano durante la sesión.

Sugerencias para la sesión

Algunas cuestiones de carácter práctico o pedagógico para considerar, tanto en la planificación como en la ejecución del taller.

Apertura

Una actividad de inicio a la sesión.

Actividades centrales

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

Cierre

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

En resumen

Visión general muy concisa de la sesión. Puede tenerla a mano para asegurarse de no omitir un componente importante y puede dar una pista de sus actividades al resto del equipo docente o a las familias interesadas.

Capacitación del docente

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

EU-Dap ha desarrollado un módulo de formación sobre los fundamentos, la estructura y los componentes esenciales del YO SÉ LO QUE QUIERO. La persona responsable de la capacitación se centra en cuestiones de actitud y estilo. Además de presentar los fundamentos y la estructura de las sesiones, la formación presta atención a las actitudes y la metodología necesarias para trabajar con las Habilidades para la vida y el Modelo de Influencia Social Integral. La formación no es solamente instructiva sino también altamente interactiva, brindándose a quienes participen la oportunidad de practicar partes de las sesiones de YO SÉ LO QUE QUIERO. Podría decirse que en tales ejercicios el docente a menudo ocupa el lugar del estudiante.

Los materiales de apoyo

Le aconsejamos que conozca bien todos los elementos del programa YO SÉ LO QUE QUIERO antes de comenzar: Manual del docente, Cuaderno del estudiante y Tarjetas.

TABLA DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LAS SESIONES

TÍTULO	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FOCO	HABILIDADES*	
1	¿Qué es YO SÉ LO QUE QUIERO?	Presentación, trabajo en grupo, gestión del acuerdo	Introducción al programa, determinación de las reglas de las sesiones, reflexión acerca de los conocimientos sobre las drogas	Información y actitudes	Automanejo
2	Dentro o fuera del grupo de estudiantes	Juego de situación, plenario, juego	Aclaración de las influencias del grupo de estudiantes y las expectativas del grupo de estudiantes	Habilidades interpersonales	Conciencia social
3	Alcohol: riesgos y protección	Información sobre los factores que influyen en el consumo de drogas	Conocimiento de los distintos factores que influyen en el consumo de drogas	Información y actitudes	Toma de decisiones
4	¿Será como tú crees?	Presentación, plenario, trabajo en grupo de estudiantes, juego	Evaluación crítica de la información, reflexión sobre las diferencias entre nuestra opinión y los datos reales, corrección de las normas	Habilidades intrapersonales	Toma de decisiones
5	¿Qué esperar del tabaco?	Test, plenario, información de respuesta, juego	Información sobre los efectos del tabaco, diferenciación entre los efectos previstos y los reales, así como de los efectos a corto y a largo plazo	Información y actitudes	Toma de decisiones
6	Con voz propia	Juego, plenario, trabajo en grupo de estudiantes	Comunicación adecuada de las emociones, distinción entre la comunicación verbal y no verbal	Habilidades intrapersonales	Autoconocimiento
7	Afirmarse frente a la presión	Plenario, trabajo en grupo de estudiantes, dramatización	Fomento de la seguridad en sí mismo/a y el respeto a las personas	Habilidades interpersonales	Habilidades relacionales
8	¡A escena!	Dramatización, juego, plenario	Hacer y recibir cumplidos, práctica y reflexión sobre el establecimiento de contacto con las demás personas	Habilidades intrapersonales	Habilidades relacionales
9	Saber más, arriesgar menos	Trabajo en grupo, test	Información sobre los efectos del consumo de drogas	Información y actitudes	Toma de decisiones
10	Estrategias para afrontar dificultades	Presentación, plenario, trabajo en grupo	Expresión de los sentimientos negativos, hacer frente a las dificultades	Habilidades intrapersonales	Automanejo
11	Resolver problemas y tomar decisiones	Presentación, plenario, trabajo en grupo	Resolución estructurada de problemas, fomento del pensamiento creativo y del autocontrol	Habilidades intrapersonales	Toma de decisiones
12	Establecer objetivos	Juego, trabajo en grupo, plenario	Distinción entre objetivos a corto y a largo plazo. Valoración sobre el programa	Habilidades intrapersonales	Automanejo

*Nota: Estas habilidades se basan en la propuesta del *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL).



¿Qué es Yo sé lo que quiero?

Ideas importantes sobre la sesión

Esta sesión permite introducir el programa, motivar a los estudiantes y establecer las normas de la clase durante las sesiones.

Es fundamental explicarles por qué es importante que pongan en práctica este programa, de qué se trata y qué podrían esperar de su participación, además de establecer ciertas normas para crear un entorno de respeto. Por otra parte, ya que es el comienzo, es clave motivarlos y despertar su interés por las sesiones en las que participarán.

Para evitar cualquier idea errónea sobre el motivo por el que se aplica el programa de prevención de consumo de sustancias, aclare que no se ha producido ningún incidente relacionado con el consumo de drogas que haya impulsado al establecimiento escolar a poner en marcha este programa. YO SÉ LO QUE QUIERO es un programa de PREVENCIÓN, por lo que se pretende actuar antes de que se produzcan consumos.

Objetivos e indicadores de la sesión

OBJETIVOS	INDICADORES
Conocer el programa YO SÉ LO QUE QUIERO a modo general y las razones de su aplicación.	Identifica los temas principales del programa y el tipo de metodología que fomenta un <u>aprendizaje cooperativo</u> . Comprende el motivo por el cual se aplica el programa y por qué debería practicarse luego de las sesiones.
Determinar los objetivos y normas para las clases.	Expresa expectativas personales y grupales respecto al programa y establece acuerdos/compromisos/normas para mantener un adecuado clima de aprendizaje.
Reflexionar en torno a sus propios conocimientos sobre las drogas.	Formula al menos una pregunta desde sus propias inquietudes respecto a las drogas. Establece al menos una meta personal para alcanzar durante el programa.

Recursos y materiales

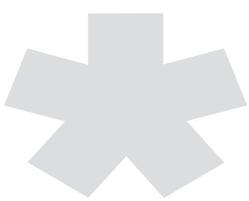
- ✓ Póster con los títulos de las 12 sesiones (elaboración de cada docente).
- ✓ Tres hojas grandes de papel
- ✓ Una para la lluvia de ideas.
- ✓ Otra para anotar las expectativas.
- ✓ Y por último una para las normas acordadas por el curso. *(Esta hoja se convertirá en un contrato que debe ser firmado por los estudiantes y el docente, luego debe quedar expuesto en alguna pared de la sala de clases).*
- ✓ Cuaderno de trabajo del estudiante.

Sugerencias para la sesión

- Estas sugerencias le serán de utilidad cuando prepare las sesiones. Asegúrese de leer la introducción detenidamente y comprobar los anexos correspondientes de algunas de las sesiones.
- Disposición de la sala: elija un entorno donde los estudiantes puedan sentarse formando un semi círculo, para que puedan verse entre sí y puedan ver la pizarra. Podría pedirle a un grupo de estudiantes que prepare la disposición de la sala durante el recreo, antes de que comience la sesión.
- En la mayoría de las sesiones necesitará también una pizarra u hojas grandes de bloc y plumones.
- El cuaderno de trabajo: deberá entregarse a cada participante. Los estudiantes lo utilizarán para hacer observaciones personales y reflexiones. Aunque es un cuaderno personal los estudiantes deberán entregárselo durante el programa. Recuerde comunicar esto desde el inicio.

Apertura (5 minutos)

Haga una breve presentación al grupo y cuente que va a comenzar un programa de 12 sesiones llamado YO SÉ LO QUE QUIERO.



Lluvia de ideas (10 minutos)

- A) Escriba el título del programa en una hoja grande o en la pizarra y pida a sus estudiantes que hagan cualquier sugerencia (palabra o frase) que se les venga a la mente en relación con el título. Haga una lista con todas esas ideas y resuma los comentarios principales.
- B) Presente la hoja grande con las sesiones y dé su propia descripción de YO SÉ LO QUE QUIERO, los temas de las sesiones, el motivo de aplicar este programa y por qué debe ponerse en práctica.

Este es un buen momento para explicarle a los estudiantes que durante el programa se utilizarán técnicas de enseñanza interactivas. Esto significa que se pedirá al grupo participar activamente en todas las sesiones y que tendrán oportunidad de hablar mucho entre sí y en grupos pequeños. Aprenderán no sólo del profesor y de sus cuadernos de trabajo, sino también de sus pares. Ese es el objetivo de muchos de los ejercicios y dinámicas grupales que realizarán durante las sesiones.

Actividades centrales (20 minutos)

Trabajo en grupos pequeños: “¿Cuáles son nuestras expectativas?”

Divida a la clase en 4-5 grupos de un máximo de 6 personas. Posibles actividades para dividirlos en grupo: “Macedonia” o “Paseo en Taxi” (Ver anexo 1). Reparta los cuadernos de trabajo. Pídale que hablen en grupos sobre lo que esperan lograr con su participación en este programa.

- ⊕ Algo que me gustaría hacer o experimentar durante el programa es...
- ⊕ Algo que me gustaría aprender durante el programa es...
- ⊕ ¿Qué normas y compromisos es necesario acordar para lograr esas expectativas?

Nota: Puede que los estudiantes mencionen que ya hay algunas normas, si no puede ayudar a que las recuerden o señalarles que también pueden encontrar algunas ideas en el cuaderno de trabajo.

Elaboración del contrato de la clase

En el círculo, cada grupo informará a los demás sobre el trabajo realizado. Todas las expectativas y normas se van escribiendo en hojas grandes. Una para las expectativas y otras para las normas y compromisos.

Comente las expectativas y analice si se pueden cumplir durante las sesiones YO SÉ LO QUE QUIERO. Por ejemplo, si una de las expectativas fuera que durante las sesiones haya una reunión con una persona ex drogadicta, para aprender de su experiencia, puede aclararles que esto no va a ser así.

La hoja con la lista de normas y compromisos será firmada por cada uno de los presentes (incluyéndolo a usted) y se exhibirá en algún muro de la sala durante todo el tiempo que duren las sesiones de YO SÉ LO QUE QUIERO.

Asegúrese de que haya relación entre las expectativas y las normas que mencionaron. Recuérdeles también que es responsabilidad de cada uno mantener un buen clima de grupo.

Cierre (5 minutos)

Reflexión personal

Pida al grupo de estudiantes que completen las preguntas del cuaderno de trabajo de forma individual agregando, si así lo desean, alguna de las expectativas que hayan salido en el grupo.

En resumen

1. Presentar el objetivo y contenido del programa.
2. Aclarar expectativas.
3. Determinar y analizar las normas y compromisos para las clases. Firmar el contrato de la clase.
4. Identificar lo que los estudiantes quieren saber sobre las drogas.

Dentro o fuera del grupo

Ideas importantes sobre la sesión

Esta sesión se centra en la reflexión a partir de la experiencia de pertenecer o no a un grupo. Se examinará la dinámica con la que se forman grupos y la influencia de las normas o códigos del grupo en el individuo.

La necesidad de pertenecer a un grupo se sitúa, según la “Pirámide de Maslow”, en el 3º nivel de jerarquía, después de las necesidades de bienestar psicológico y de seguridad. Las personas desean y necesitan sentirse parte de un grupo, ser queridas y querer, así como también colaborar con otros. Durante la adolescencia, la conformidad social es una manera de satisfacer esta necesidad. Eso explica la influencia del grupo en los comportamientos, normas y actitudes de sus miembros. Si un estudiante quiere que el grupo lo acepte, tendrá que adoptar dichas normas.

Para sus estudiantes, la necesidad de sentirse parte de un grupo puede llevar a experimentar presión para realizar acciones potencialmente nocivas, como beber alcohol, fumar tabaco o consumir drogas. Sin embargo, la presión de conformidad puede tener resultados positivos, por ejemplo, la presión dentro de los deporte en equipo. Las personas que no desarrollan habilidades para relacionarse de una manera socialmente aceptable pueden experimentar rechazo y es más probable que adopten comportamientos inadecuados.

Objetivos e indicadores de la sesión

OBJETIVOS	INDICADORES
Conocer qué parte del comportamiento es influenciado por el grupo.	Identifica creencias y comportamientos que pueden ser influenciados por el grupo.
Conocer que hay grupos espontáneos y estructurados con dinámicas explícitas e implícitas.	Distingue entre grupos espontáneos y estructurados con dinámicas explícitas e implícitas.
Experimentar qué se siente al pertenecer o no a un grupo y reflexionar sobre ello.	Identifica emociones y sentimientos que se experimentan cuando se siente parte de un grupo y cuando no.
Reconocer que la pertenencia a un grupo es importante para el crecimiento personal.	Identifica al menos un aspecto positivo de pertenecer a algún grupo.

Recursos y materiales

- ✓ Espacio para representar dos situaciones.
- ✓ Contrato con expectativas y compromisos/normas elaborados durante la sesión anterior.
- ✓ Cuaderno de trabajo.

Sugerencias para la sesión

- Deje espacio en la sala para que los estudiantes puedan representar las situaciones que se plantean en la actividad central. Tenga en cuenta que para el desarrollo de ésta debe seleccionar a algunos estudiantes, quienes, entre otras cosas, deberán salir de la sala.
- Aquellos estudiantes seleccionados para salir de la sala deben tener una posición fuerte y positiva en el curso. Piense bien a quiénes elegirá e infórmeles previamente.
- Antes de iniciar la actividad de apertura, utilice las preguntas estructuradas que se sugieren a continuación y piense en algunos ejemplos como “desencadenantes” del diálogo.

Apertura (5 minutos)

Comience revisando la sesión anterior: ¿Qué temas del programa YO SÉ LO QUE QUIERO recuerdan? Refiérase a los objetivos y las expectativas. Aluda a algunas de las normas y al acuerdo que se firmó.

Preguntas

Pregunte al grupo de estudiantes acerca de situaciones en las que hayan experimentado la presión de sus pares al tomar decisiones. Posibles preguntas:

- ¿Qué tipo de situaciones pueden imaginar en las que amigos y amigas influyan de alguna manera en sus decisiones? Ejemplos: ¿vas al colegio en bicicleta, en auto, en micro/liebre/furgón, a pie?, ¿con qué amigos o amigas hablas?, ¿qué tipo de ropa usas?
- ¿Han hecho alguna vez algo que pensarán que no estaba bien con tal de formar parte de un grupo? Ejemplos: portarse mal con otras personas, fumar, faltar a los entrenamientos deportivos o a las clases, mentir.

Comunique al grupo que a continuación representarán una situación. Advierta también que dos estudiantes

voluntarios saldrán de la sala. Pida al grupo de estudiantes que piense en situaciones reales mientras actúan.

Actividad central (30 minutos)

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

Paso 1: Dos estudiantes voluntarios deberán salir de la sala (ya seleccionados e informados previamente). Infórmeles que cuando regresen tendrán que integrarse en los grupos que se habrán formado en su ausencia.

Paso 2: Divida la clase en dos grupos. Defina un grupo como el “grupo con código” y al otro como el “grupo abierto”. Explique que el “grupo con código” tiene que acordar normas o criterios para que las dos personas que salieron se integren en él. En cambio el “grupo abierto” no tiene que acordar ningún código, por lo que no es preciso hacer nada específico para formar parte de él; pueden integrarse sin problemas.

Paso 3: El “grupo con código” tiene que decidir cuál va a ser su criterio específico de pertenencia. Ejemplos: tienen que actuar con simpatía, no demasiado formales y tienen que saber el nombre de tres cantantes de moda. Luego, dé a ambos grupos, la instrucción de que si la pareja ha sido aceptada en el grupo, les ofrezcan una silla para que se sienten con ellos en señal de aprobación.

Paso 4: Las dos personas que han salido de la sala vuelven e intentan integrarse, **priero** en un grupo y luego en el otro. **Explíqueles** que el hecho de que les ofrezcan una silla es una señal de que han sido aceptados. Primero lléveles al “grupo abierto” y después al “grupo con código”. Para averiguar el criterio de pertenencia al “grupo con código” tendrán que hacer preguntas a las que responderán “sí” o “no”.

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

Paso 1: Otras dos personas salen con la misma tarea.

Paso 2: Ahora, los dos grupo de estudiantes se definen como “grupo con código”, pero esta vez dé la instrucción que cada grupo debe explicar claramente los criterios a los voluntarios cuando ingresen a la sala.

Paso 3. Los dos grupos de estudiantes deciden sus criterios.

Paso 4. Regresan los voluntarios y cada grupo expresa claramente qué condiciones deben reunir los voluntarios para ser aceptados.

Paso 5. Las dos personas voluntarias deciden si aceptan o no el criterio y explican su decisión al grupo.

Reflexión a partir de la experiencia (10 minutos)

Los estudiantes voluntarios cuentan sus experiencias al grupo, respondiendo las siguientes preguntas:

- ⊕ ¿Cómo te sientes cuando se te exigen requisitos o ciertas características para participar de un grupo?
- ⊕ ¿En qué te fijarías a la hora de elegir un grupo?

A continuación, forme grupos de cinco estudiantes y pídeles que respondan en su Cuaderno de trabajo a las siguientes preguntas:

- ⊕ ¿Por qué crees que es importante formar parte de un grupo?
- ⊕ ¿Qué harías para integrarte a un grupo nuevo?
- ⊕ ¿Cómo te sentirías frente a un posible rechazo?
- ⊕ ¿Qué pasaría si a ti no te gustara salir a bailar y a tu grupo sí? ¿Qué pensaría el grupo? ¿Te echarían por no querer hacer siempre lo mismo que ellos?
- ⊕ Cuando formas parte de un grupo, ¿sientes que tu grupo es capaz de aceptar que uno de sus miembros no quiera hacer algo que todos hacen?

Cierre (10 minutos)

Individualmente examinarán el cuadro de Jean Michel Folon representado en sus Cuadernos de trabajo y responderán las preguntas. Si no dispone de tiempo, que respondan solo a la última y pida a algunas personas que de manera voluntaria compartan sus respuestas.

En resumen

1. Se realiza un ejercicio para ejemplificar la incertidumbre de un grupo.
2. Evalúan el ejercicio.
3. Se analizan las diferentes posturas de quienes quieren formar parte de un grupo de estudiantes y de aquellos que deciden a quién se le permite formar parte del mismo.
4. Los estudiantes reflexionan sobre los grupos de estudiantes de los que suelen formar parte.
5. Examinan al individuo desde una perspectiva grupal.

Alcohol: riesgos y protección



Ideas importantes sobre la sesión

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

Objetivos e indicadores de la sesión

OBJETIVOS	INDICADORES
Aprender que hay distintos factores que influyen en las personas para que consuman drogas (efectos/expectativas sobre las drogas, factores ambientales/sociales/personales y psicológicos).	Distingue entre factores de protección y de riesgo que influyen para el consumo de alcohol en las personas.
Experimentar el trabajo en equipo.	Participa en el trabajo dando su opinión
Expresar sus ideas ante un grupo de compañeros.	y escuchando a sus compañeros.

Recursos y materiales

- ✓ Un pliego de cartulina para cada grupo (equivale a una matriz vacía para pegar los dibujos).
- ✓ Dibujos para cada grupo (pack de 8 dibujos en hoja tamaño carta).
- ✓ Tijeras, pegamento y cinta adhesiva.

Sugerencias para la sesión

- Esta sesión requiere que usted conozca adecuadamente los factores de riesgo y de protección asociados al consumo de alcohol. Puede revisar la información que se incluye en el Anexo 3.
- Es necesario interpretar a cada personaje que se presenta en la sesión, porque cada uno tiene algún factor de protección y otros potencialmente negativos.

Apertura (10 minutos)

Utilice las siguientes preguntas para introducir los tres grupos básicos de influencia sobre el consumo de cualquier droga:

- ⊕ ¿Por qué hay personas que no beben alcohol?
- ⊕ ¿Por qué hay personas que no se emborrachan?
- ⊕ ¿Qué puedes hacer para protegerte contra los riesgos de comenzar a consumir drogas?

~~Presente ejemplos de influencias a distintos niveles (personal, familiar o social) que pueden influir en el consumo de sustancias de abuso. Puede mencionar a nivel personal cómo la impulsividad o el deseo de experimentar sensaciones nuevas, puede influir en la conducta. A nivel familiar puede mencionar cómo el consumo de los padres o hermanos puede influir el consumo de los adolescentes. A nivel social puede mencionar la disponibilidad de alcohol y drogas en el barrio, que puede hacer que sea muy fácil conseguirlos. Puede mencionar otras influencias a nivel comunitario o de costumbres en un lugar determinado.~~



Factores de riesgo

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

Deje claro que puede haber factores de riesgo y de protección psicológicos, físicos y sociales. Señale que estos factores son válidos para todas las drogas, aunque en esta sesión se hable del alcohol como ejemplo.

Actividades centrales (30 minutos)

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

Utilice una actividad lúdica para dividir al curso en grupos de tres estudiantes. Entregue a cada grupo de estudiantes los seis palabras de factores de riesgo o protección. En la pizarra dibuje la matriz vacía en grande a modo de ejemplo (ver tabla de la página siguiente). Permita a cada grupo de estudiantes analizar qué factores de riesgo o protección están representados y completar las matrices en sus cuadernos de trabajo.

Cada grupo escogerá a un representante para que explique la lógica que utilizaron ellos en su matriz. Examine con su curso las diferencias y parecidos en las soluciones propuestas por cada grupo. ¿Cuáles son los motivos de la distribución que le dieron a su matriz?; ¿Qué importancia tienen para ustedes los factores de riesgo o de protección?

Otras preguntas desencadenantes:

- ¿Por qué hay personas no beben alcohol?
- ¿Por qué algunas personas comienzan a beber alcohol a temprana edad?

El lugar correcto de los dibujos se muestra en la tabla de abajo con algunos comentarios que puede utilizar para la explicación a sus estudiantes.

Explique la información o interpretación más correcta y pida a los estudiantes que la anoten en sus Cuadernos de trabajo.

2. Creación de un personaje

Pídales que de forma individual en sus cuadernillos describan o dibujen un personaje con fuertes factores de protección para no consumir alcohol.

Cierre (5 minutos)

Compruebe si se cumplieron los objetivos de la sesión. Puede preguntarle a los estudiantes acerca de qué sabían antes de esta sesión respecto al alcohol, qué aprendieron y qué les gustaría preguntar.

En resumen

1. Distinguir los tres factores relevantes para el consumo de drogas, utilizando el alcohol como ejemplo: factores ambientales o sociales, físicos y personales.
2. Debatir sobre los factores de riesgo y de protección relacionados con el consumo del alcohol, por medio de la matriz y los dibujos.
3. Motivar a los estudiantes a profundizar en los factores de protección para no consumir alcohol dibujando un personaje que ellos asocien a fuertes factores de protección.



	FACTORES FÍSICOS	FACTORES PSICOLÓGICOS	FACTORES SOCIALES
FACTORES DE RIESGO	Constitución corporal Las mujeres por lo general tienen un peso corporal menor que el de los hombres y en proporción a su cuerpo, contienen menos agua, por lo que el nivel de alcohol alcanza antes su nivel más elevado, teniendo mayor efecto en ella que en ellos.	Estrés Una persona cuya vida está llena de situaciones y momentos de estrés tiene mayor riesgo de equivocarse al tomar una decisión sobre el consumo de drogas, porque le cuesta más reflexionar antes de actuar.	Estar solo No hablar con otras personas sobre lo que sientes o experimentas, aumenta el riesgo de consumo de cualquier droga.
FACTORES DE PROTECCIÓN	Autocontrol El poder pensar antes de actuar te ayuda a tener comportamientos menos impulsivos, lo que te protegerte frente al consumo de drogas.	Autoestima Cuando piensas positivamente sobre tu vida y te sientes bien reflexionando sobre tus fortalezas y capacidades, tienes menor probabilidad de necesitar algún tipo de droga para sentirte mejor.	Sentido de pertenencia El sentirse parte de un grupo (amigos, familia, deporte, etc) donde uno es respetado y querido, permite tener apoyo en momentos difíciles, lo cual reduce el riesgo del consumo de sustancias.



¿Será como tú crees?

Ideas importantes sobre la sesión

Esta sesión es acerca de las creencias normativas, incluye un ejercicio sobre pensamiento crítico y está relacionada con la autoconfianza.

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

Objetivos e indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES
Comprender la necesidad de examinar de forma crítica las fuentes de información disponibles y la percepción social.	Contrasta la información que recibe desde la percepción social con otras fuentes de información.
Experimentar las diferencias entre el comportamiento propio, los mitos sociales y los datos reales.	Distingue entre pensamiento propio, creencias basadas en mitos sociales y datos reales.
Estimar de manera realista el consumo de drogas entre sus compañeros(as).	

Recursos y materiales

- ✓ Cuaderno de trabajo YO SÉ LO QUE QUIERO.
- ✓ Cifras correctas sobre el consumo de drogas en una hoja grande, pizarra o pantalla.

Sugerencias para la sesión

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

Prepare algunos ejemplos derivados del tratamiento del consumo de drogas por parte de los medios de comunicación.

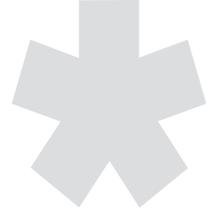
Quizá encuentre ejemplos recientes de exageración en un artículo periodístico. También influye en nuestra imagen la presentación del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas como un comportamiento normal o deseado en películas, fotografías, anuncios, canciones, etc.

*Nota: Las cifras que se presentan en este manual corresponden al **Décimo Segundo** Estudio Nacional de Drogas, 2017. Son las más recientes que tenemos disponibles respecto a la fecha de edición de este Manual del profesor; encontrará las tasas de consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en Chile en el sitio web de SENDA: <http://www.senda.gob.cl>*

Apertura (10 minutos)

La sesión anterior trató sobre los factores de riesgo y de protección respecto al consumo de alcohol. Pregunte a sus estudiantes si reflexionaron o hablaron sobre ello después, ~~¿qué pensaron o dijeron? ¿Cuáles fueron las reacciones de las personas que los rodeaban? ¿Es fácil hablar sobre el consumo de alcohol? ¿Para quién lo es y para quién no? ¿Qué podría hacerlo difícil?~~

~~Dé comienzo a la sesión preguntando a sus estudiantes cuántas personas entre los 14 y 18 años creen que fuman. Escriba algunos de los números en la pizarra y examínelos.~~



Explique que a menudo se interpretan mal los datos, aunque se crea que se ha tomado como base información correcta. **Ponga un ejemplo en el que usted haya dado erróneamente por buena alguna información facilitada a través de los medios: publicidad, películas, sitios web... Este es el motivo por el que esta sesión se centra en el pensamiento crítico.**

Actividades centrales (30 minutos)

¿Cuántas veces...?

Pida al grupo de estudiantes que de ejemplos de comportamientos sobre los que sea posible hacer estimaciones cuantitativas por ejemplo cuantos jóvenes ven alguna serie, escuchan algún tipo de música, entre otros. Mientras pide ejemplos, puede hacer la distinción entre “al menos una vez en la vida”, “al menos una vez al año”, “el mes pasado” y “a diario”. Haga que cada persona mire en su Cuaderno de trabajo los cuadros estadísticos sobre la práctica de deportes. Aclare con este ejemplo la diferencia entre la frecuencia del comportamiento (alguna vez en la vida, en el año, en el mes, a diario). Distinga también entre “todo el mundo” y grupo de estudiantes de edad específicos. Podría utilizar también una presentación gráfica de otro tipo de comportamiento: p.ej., ir de compras o ver la televisión.

Cálculo de porcentajes sobre el consumo de drogas

Pídales a sus estudiantes que hagan una estimación acerca de qué porcentaje de personas entre los **14 y 18 años** consumen las drogas que se indican en el cuaderno de trabajo, con las siguientes frecuencias: **todos los días, al menos una vez al mes, una vez al año, una vez en la vida.** Haga que cada persona rellene individualmente las tablas vacías rodeando con un círculo los porcentajes en el Cuaderno de trabajo. Le recomendamos hablar solo sobre las drogas relevantes para su grupo de estudiantes. Por ejemplo, si no han oído nunca hablar de la cocaína, no introduzca este tema. Distribuya a sus estudiantes en **parelas**, deje que comparen sus cálculos y pídale que lleguen a un consenso.

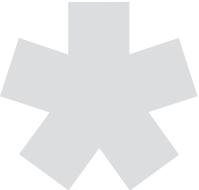
Cifras reales sobre el consumo de drogas

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

- ⊕ ¿Dónde encontraste la diferencia más grande entre los porcentajes que creías y los oficiales?
- ⊕ ¿Dónde te acercaste más a la realidad?
- ⊕ ¿Cuáles pueden ser los motivos del error en el cálculo para consumo de alcohol, tabaco u otras drogas?
- ⊕ ¿Crees que alguna de las siguientes personas o situaciones ha influido en tus cálculos? ¿De qué manera?:
 - amigos/as o familiares;
 - las noticias en Internet, la televisión, la radio, los periódicos;
 - la publicidad y los anuncios;
 - las películas, fotografías, historias, canciones.

Cierre (5 minutos)

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



En resumen

1. Pedir al estudiante que estime la cifra media de consumidores de tabaco, alcohol y drogas entre las personas de entre 14 y 18 años, y compararlo con las cifras correctas.
2. Analizar en grupos pequeños la relación de las normas / creencias y la información / medios de comunicación.
3. Reflexionar con el grupo de estudiantes completo acerca de la creencia normativa.

RESPUESTAS: ¿Cuánta personas de 14-18 años crees que consumen alguna vez a lo largo de la vida, anualmente, mensualmente en Chile?

Sustancia/ frecuencia	Alcohol	Tabaco	Marihuana	Emborracharse
Al menos un vez en la vida	77,7%	50,6%	41%	37,6%
Anualmente	57,3%	33,1%	30,9%	29,5%
Mensualmente	31,1%	19,2%	17,3%	17,1%

¿Qué esperar del tabaco?

Ideas importantes sobre la sesión

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

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

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

Objetivos e indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES
Aprender sobre los efectos del consumo de tabaco.	Identifica algunos de los efectos del consumo de Tabaco .
Aprender que los efectos esperados del consumo de tabaco no coinciden con los efectos reales.	Reconoce que los efectos esperados del tabaco no son los efectos reales de su consumo, distinguiendo entre algunos efectos a corto y largo plazo.
Aprender que a veces las ventajas percibidas a corto plazo se consideran más importantes que los efectos perniciosos para la salud a largo plazo.	Identifica qué piensa un fumador en relación con los efectos a corto y largo plazo del consumo de tabaco.
Analizar por qué la gente fuma a pesar de conocer los efectos nocivos del tabaquismo para la salud.	Argumenta a favor o en contra del consumo de tabaco, utilizando la información disponible. Evalúa críticamente si la conducta de fumar es un estilo de vida opcional o una conducta adictiva que hace daño.

Recursos y materiales

- ✓ Cuaderno de trabajo.
- ✓ Una hoja grande de papel con el título “¿Qué esperan del tabaco las personas que fuman?” y otra con el título “Efectos del consumo de tabaco”, y espacio suficiente debajo para escribir. También puede utilizar para esto la pizarra.

Sugerencias para la sesión

- Lectura previa de la información del Anexo 3, que describe las consecuencias del consumo de

tabaco. Tenga en cuenta que, en caso de que usted fume, su opinión personal no debe mezclarse con el mensaje claro de no fumar que promueve este programa.

Apertura (10 minutos)

Test de conocimientos sobre el tabaco

Invite a sus estudiantes a rellenar el test de su Cuaderno de trabajo sobre el tabaco. Establezca un límite de tiempo. Podrán encontrar la mayor parte de las respuestas en la página siguiente del Cuaderno de Trabajo. Finalizado el test, repasen colectivamente las respuestas correctas y haga que comparen su puntuación. Pida algunos ejemplos de respuestas incorrectas e intente corregir los errores cometidos. Explique que el tema de la sesión es la identificación correcta de la información sobre el consumo de tabaco.

Respuestas correctas del test		
1: a	5: a y b	9: c
2: b	6: a	10: c
3: c	7: c	
4: a, b y c	8: c	

Actividades centrales (30 minutos)

Argumentos a favor y en contra (10 minutos)

Con el curso completo identifique los motivos que tiene la gente para fumar cigarrillos a pesar de conocer las consecuencias negativas del tabaquismo para su salud. ¿Qué ventajas ven las personas fumadoras en el consumo de tabaco? Haga una lista bajo el título “¿Qué esperan del tabaco las personas que fuman?” (en la pizarra).

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

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

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

- ⊕ ¿Son los efectos a corto plazo más importantes que los efectos a largo plazo, o viceversa? ¿Por qué?

Pregunte a los estudiantes qué argumentos han oído o leído con mayor frecuencia en las conversaciones sobre el consumo de tabaco, en los medios de comunicación o en Internet. Puede utilizar las siguientes preguntas:

- ⊕ ¿Qué información creen que el fabricante de tabaco está omitiendo?
- ⊕ Si los anuncios sobre el tabaco estuvieran prohibidos, ¿qué otras vías utilizaría la industria tabaquera para promocionar de sus productos?
- ⊕ ¿Dónde pueden encontrar información correcta sobre el consumo de tabaco?

El debate (20 minutos)

Divida la clase en tres grupos: un grupo se encargará de presentar argumentos en contra **del consumo de tabaco**, el segundo presentará argumentos a favor de la industria del tabaco y el tercero será el **público**. Conceda a los grupos de estudiantes cinco minutos para preparar una “intervención de un minuto de duración”, utilizando los argumentos de la pizarra, el Cuaderno de trabajo y sus propias ideas.

Dé instrucciones específicas al grupo de estudiantes que hará la función de **público**. Prepararán dos o tres preguntas críticas que harán a ambos grupos de estudiantes, prestando especial atención a **“¿cuál es la fuente de su información?”** Este grupo de estudiantes tiene también un papel moderador (con su ayuda si fuera necesario), y deberá emitir un veredicto al finalizar el tiempo.

Al reflexionar después sobre el ejercicio, señale la importancia de utilizar de forma crítica la información disponible.

Cierre (5 minutos)

Puede cerrar el tema haciendo referencia al número de personas fumadoras que usted sabe que

desean dejar el hábito, pero no lo han conseguido todavía. Ellos demuestran que fumar no es un estilo de vida opcional ni una simple costumbre, sino una conducta adictiva para la mayoría de las personas que fuman.

En resumen

1. Los estudiantes aprenden hechos objetivos sobre el consumo de tabaco por medio de un test.
2. Análisis con el grupo de estudiantes de la diferencia entre los efectos nocivos para la salud y los efectos percibidos de la conducta de fumar.
3. Debate sobre el tema del tabaco.





Con voz propia

Apertura (10 minutos)

Ideas importantes sobre la sesión

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

La comunicación ineficaz puede conducir a una baja autoestima, soledad, dificultades en el contexto familiar o con los amigos y amigas. Puede alentar la búsqueda de ayudas externas, como el consumo de drogas, o la dependencia de la pareja. En el enfoque preventivo de YO SÉ LO QUE QUIERO, los estudiantes ejercitan sus habilidades de comunicación en un clima seguro y protegido. Centrarse en la expresión de las emociones puede hacer más fácil ofrecer apoyo a una amiga o un amigo, o enfrentarse a situaciones **difícil** en un contexto familiar o escolar.

Objetivos e indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES
Aprender cómo comunicar emociones de manera adecuada.	Practica cómo comunicar emociones de manera adecuada.
Distinguir entre comunicación verbal y no verbal.	Distingue entre comunicación verbal y no verbal, indentificando elementos “no verbales” en la comunicación interpersonal.
Experimentar que la comunicación es más que hablar.	

Recursos y materiales

- ✓ Tarjetas con un número por un lado y palabras que describan emociones por el otro, que se correspondan con la lista que aparece en el Cuaderno de trabajo.
- ✓ Lugar en la pizarra con los títulos “verbal” y “no-verbal”.

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

Paso 1. Pídeles que se ordenen en una fila rápidamente por números en orden creciente.

Paso 2. Reagrupe a los estudiantes y pídeles que formen una fila en el orden de su fecha de cumpleaños.

Paso 3. Agrúpeles de nuevo y pídeles que, siguiendo las palabras descriptivas de sus tarjetas, se ordenen desde un “sentimiento muy agradable” a un “sentimiento muy desagradable”.

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

Nota: Para grupos muy grandes se sugiere realizar la actividad en grupos más pequeños de 10 personas.

Actividades centrales (30 minutos)

1. Expresión de la emoción

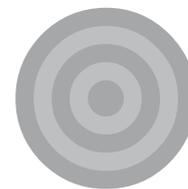
Redistribuya las tarjetas y pídeles que no muestren su tarjeta a nadie. **Para** la siguiente actividad puede utilizar los grupos anteriores o realizarla en parejas.

En cada grupo, una persona debe salir adelante y expresar la emoción que se describe en su tarjeta de las siguientes formas:

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

El resto del grupo tiene que adivinar qué **sentimiento** está escrito en la tarjeta, pero no puede responder hasta que haya terminado con las cuatro formas de expresión. Una vez que adivinen es turno del segundo grupo. Pregúnte a los estudiantes qué ha funcionado bien y qué les ha llevado a error. En la pizarra anote consejos y errores bajo los títulos “verbal” y “no verbal”.

Nota: Si utiliza parejas, primero uno de los estudiantes expresará la emoción, mientras el otro adivina. Una vez que haya terminado las 4 formas, será turno del otro estudiante.



2. Esculturas humanas (Si el tiempo lo permite)

Aclare que este ejercicio trata solo sobre la expresión no verbal. Divida a los estudiantes en dos grupos: un grupo de estudiantes realizará las esculturas y el otro será el público. Divida al grupo que realizará las esculturas en parejas, uno de ellos será la escultura y el otro el escultor. El estudiante no expresará sus propias emociones, sino que “esculpirán” la expresión no verbal de estas emociones modelando las posturas corporales, actitudes y expresiones faciales de su acompañante, que actuará como material pasivo en las manos de la persona que actúa como “escultora”.

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

Todas las parejas esculpen simultáneamente a su compañero o compañera, que permanecerá inmóvil cuando haya terminado. El público observa junto con usted, y adivina qué emociones se han expresado. Las parejas cambian de papel y se esculpe a la otra persona. Después, el grupo de estudiantes que era el público esculpe y el grupo de estudiantes que esculpió es el público.

3. Situaciones y emociones

De forma individual pida a los estudiantes que identifiquen cómo se expresarían en cada una de las situaciones expuestas en el cuadernillo de trabajo considerando qué expresiones quieren expresar y cuáles no:

- Me gusta un chico o una chica y quiero decírselo, pero sin exagerar.
- Soy el capitán de mi equipo, perdimos un partido y estoy muy triste.
- Mi amiga hizo algo que me molestó y quiero decírselo pero sin perder su amistad.
- Mi hermana está triste y quiero consolarla.

Pida a un voluntario que prepare la expresión de una emoción en una de las situaciones propuestas. Debe elegir con cuidado la palabra descriptiva de una emoción que desean expresar (el “sentimiento deseado”) y otra que no (el “sentimiento no deseado”). El resto del curso observa el resultado del otro grupo de estudiantes y trata de adivinar el sentimiento deseado y el no deseado. Por ejemplo: quiero expresar “ilusión” y no quiero expresar “nerviosismo”. Verbal: “Nunca me ha pasado algo como esto antes”. No verbal: muestro la emoción en mi rostro, pero mantengo inmóvil el cuerpo. ~~En círculo, reflexionan sobre qué ha salido mal. Preste atención a las influencias verbales.~~

Cierre (5 minutos)

Evaluación del programa

Podría ser apropiado, en este punto, obtener información del estudiante sobre el programa Yo Sé Lo Que Quiero. Pídeles que respondan a las siguientes preguntas en sus cuadernos de trabajo y quienes quieran puedan compartirlas con el resto del curso. Es una oportunidad para que expresen sus ideas y sentimientos sobre las sesiones del programa.

- ⊕ ¿Qué piensas del programa?
- ⊕ ¿Qué contenidos te parecen interesantes? ¿Cuáles no te han parecido tan interesantes?
- ⊕ ¿Qué sugerirías para las siguientes sesiones?

La agenda telefónica (si lo permite el tiempo)

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

En resumen

1. Los estudiantes se pondrán en filas siguiendo diferentes criterios.
2. En parejas, expresan los sentimientos verbal y no verbalmente.
3. En grupo de estudiantes de tres expresan sentimientos vinculados a ciertas situaciones, teniendo en cuenta los consejos.

Afirmarse frente

Ideas importantes sobre la sesión

Enseñar a mostrar asertividad es clave en cualquier programa orientado a aprender cómo hacer frente a las influencias sociales directas. Esta sesión permitirá al grupo de estudiantes aprender y practicar cómo desarrollar su propia asertividad para enfrentarse a situaciones potencialmente riesgosas en el futuro.

Objetivos e indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES
Identificar circunstancias en las que se muestra asertividad.	Reconoce al menos una situación en las que se muestra asertividad.
Dar y reunir ejemplos de expresiones asertivas.	Ejemplifica expresiones asertivas en diferentes situaciones de comunicación con otros.
Aprender cómo defender los derechos.	
Desarrollar el respeto por los derechos y las opiniones de las demás personas.	

Recursos y materiales

- ✓ Cuaderno de trabajo.

Sugerencias para la sesión

- Organice el debate sobre las frases de negación.

Apertura (10 minutos)

Comience repasando brevemente la sesión anterior, "Con voz propia". ¿Los estudiantes reconocieron las diversas formas de expresión verbal y no verbal en su vida diaria? No profundice demasiado en la conversación, pero mantenga un seguimiento de la información obtenida de sus estudiantes.

Utilice las siguientes preguntas para introducir el término asertividad:

- ¿Qué creen que es ser asertivo?
- ¿Por qué es importante la asertividad?

- ¿Creen que la asertividad les podría ayudar a no caer en el consumo? ¿Cómo?

Explique que no siempre es fácil expresar una opinión o creencia en un grupo dado que pueden haber personas que traten de influir en el comportamiento del resto. Aprender a ser firme con eficacia puede ser un paso relevante en la prevención del consumo de drogas. Ser asertivo puede significar defenderte contra la presión de tus pares, pero también contra la presión social. La asertividad es necesaria para mantener las opiniones y creencias propias. Ser asertivo implica mantener el punto de vista sin generar conflictos entre las personas.

Desarrolle con sus estudiantes estos ejemplos:

1. Tu hermano(a) pequeño(a) entra en tu pieza y busca algo para jugar. Esto te molesta porque estás intentando concentrarte en tus estudios. ¿Qué le dices? ¿Reaccionarías igual con tu padre o tu madre?

2. Uno de tus mejores amigos(as) nunca tiene lápiz para escribir en clases y siempre te lo pide a ti. Esto no sería un problema si te lo devolviera al terminar la clase, pero no es así. Por eso, no deseas volver a prestarle lápices en el futuro. Sin embargo, tampoco quieres herir sus sentimientos. ¿Qué le dirías la próxima vez que te lo pida? ¿Es fácil ser firme en esta situación, en comparación con el ejemplo de tu hermano(a)?

Actividades centrales (30 minutos)

1. ¿Soy una persona asertiva?

Pida a sus estudiantes que seleccionen en sus Cuadernos de trabajo cuándo sienten que actúan de forma asertiva, de acuerdo a:

- ⊕ con qué personas ~~están~~ (desconocidas, familiares, profesores, hermanos/as)
- ⊕ en qué situaciones (en un equipo deportivo, en casa, en el colegio, en una fiesta, en entornos familiares)
- ⊕ cómo se sienten (autoconfiados, sin temor, cómodos, etc.).



Al finalizar reflexione sobre las diferentes situaciones en las cuales es más fácil o más difícil ser asertivo y lo importante que es conocerse bien cuando enfrenta dichas situaciones. Enfatique que el efecto de las distintas situaciones varía de persona en persona.

2. Práctica de frases de negación

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

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

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

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

1. Te encuentras de vacaciones y decides ir de excursión a una región del país donde solo hay un amigo tuyo. Tú y tu amigo no fuman. Otras dos personas de un grupo a quienes acaban de conocer te ofrecen un cigarro. Tú no quieres fumar.

2. Estás en casa y tus padres han salido. Saben que un grupo de amigas y amigos acudirán a jugar videojuegos. Alguien trae unas cervezas y quiere compartirlas. Tú no quieres que tomen en tu casa.

3. Un buen amigo necesita dinero para devolvérselo a una compañera de colegio que le prestó 5000 pesos. Te los pide a ti. Sabes que seguramente no te los va a devolver, porque ha hecho lo mismo con otras personas. Así que dudas si darle los 5000 pesos que tanto te ha costado ahorrar.

4. Durante un paseo del colegio tienes dos horas de tiempo libre. En el grupo de tu curso sólo hay una buena amiga tuya. Alguien del grupo sugiere pasar el rato en los juegos pero tú realmente quieres ir a la playa.

Pida a los grupos que elijan una situación o inventen una nueva e intenten dar dos respuestas asertivas para cada situación. Deben buscar una manera de expresarse que sea tan auténtica y “natural” como sea posible. Cada grupo de estudiantes practicará ejemplos de respuestas asertivas a la situación elegida.

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

Alternativa: pueden hacerse dramatizaciones, dependiendo del tiempo y de lo cómodos que se sientan los estudiantes con la actuación.

Cierre (5 minutos)

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

En resumen

1. Identificar situaciones en las que se puede actuar con asertividad y en cuáles es fácil y/o difícil hacerlo.
2. Mostrar ejemplos de respuestas asertivas.
3. Dividir la clase en grupo de estudiantes de cinco, cada uno de los cuales elige una situación y prueba distintas respuestas asertivas.
4. Cada grupo de estudiantes muestra los resultados escribiendo la respuesta asertiva en la pizarra.
5. Reflexión individual.

¡A escena!

Ideas importantes sobre la sesión

Poder establecer y mantener relaciones de amistad es muy importante para nuestro bienestar social y emocional. Durante la adolescencia se dan a veces algunas dificultades para acercarse a las demás personas –especialmente a pares– e iniciar el contacto o los vínculos deseados. Por otro lado, los jóvenes a menudo sienten vergüenza al intentar expresar o recibir comentarios positivos.

Con el fin de contrarrestar esas dificultades, esta sesión brinda la oportunidad de practicar las habilidades interpersonales. Por ejemplo, los estudiantes pueden practicar cómo acercarse a otras personas en una fiesta, cómo iniciar una conversación, cómo actuar con seguridad en un entorno nuevo y cómo superar su vergüenza.

Objetivos e indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES
Experimentar cómo establecer contacto con otras personas.	Identifica formas de establecer contacto con otras personas y formas verbales y no verbales de presentarse a los demás, distinguiendo maneras adecuadas de hacerlo.
Practicar formas verbales y no verbales de presentarse ante las demás personas y reflexionar sobre cómo hacerlo de manera adecuada.	
Reconocer y apreciar las cualidades positivas de otras personas.	Expresa cualidades positivas a otras personas y acepta cumplidos.
Aprender a aceptar cumplidos.	

Recursos y materiales

- ✓ Una hoja en blanco de papel grueso (tamaño carta) para cada estudiante y otra para usted.
- ✓ Cinta adhesiva para sujetar el papel en la espalda.
- ✓ Tarjetas con instrucciones / situaciones para las dramatizaciones.
- ✓ Revisar las orientaciones sobre dramatizaciones ubicadas en el Anexo 2.

Sugerencias para la sesión

- Recuerde que el objetivo de esta sesión es ayudar a los estudiantes a enfrentarse a su “timidez” y a la vergüenza que puedan sentir. Es posible que duden en participar en la dramatización, pero es importante que los invite a participar.

Apertura (5 minutos)

Comience revisando la sesión anterior sobre la asertividad. ¿Tuviste alguna oportunidad de practicar un comportamiento asertivo? ¿Hay algo más que quieran decir sobre esto?

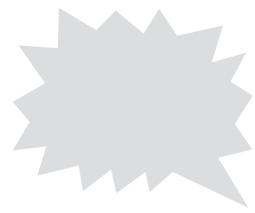
Explique que la sesión de hoy trata con mayor profundidad acerca de cómo actuar asertivamente y sentir seguridad en nuestra comunicación social. Si queremos hacer nuevas amistades, primero tenemos que establecer contacto con esas personas, lo que a veces no resulta tan fácil. Haga con los estudiantes una “lluvia de ideas” sobre los lugares donde se pueden conocer a otras personas. ¿Qué se puede hacer para dar los primeros pasos?

Actividades centrales (25 minutos)

En grupos analizarán diferentes situaciones, para aprender lo que es importante en el primer contacto para conocer a otras personas. Después de haber identificado algunas formas de conocer a personas nuevas, reflexionarán sobre ello como curso y terminarán con una actividad que consiste en dar y recibir cumplidos.

Paso 1: Utilice las situaciones que aparecen en el Cuaderno de Trabajo (también puede ser otra situación). Divida al curso en grupos de 4-5 estudiantes y asigne al azar una situación. Señale que todos cuentan con 3 minutos para comentar la situación y establecer qué harían en cada una.

Paso 2: Acérquese a los grupos mientras trabajan y pregúnteles si quisieran salir dos personas a representar la situación adelante como un diálogo, algo sencillo. Una de ellas representará a la persona que hace el esfuerzo de conocer a alguien y la otra será la persona a quien se acerca. (De acuerdo el tiempo disponible invite a los grupo a pasar a escena,



pero asegúrese que al menos pase a escena un grupo por cada situación.).

Paso 3: Pasado el tiempo y luego de que cada grupo se ha organizado, indique al resto del curso que se fijen especialmente en lo que ocurre en la interacción entre las dos personas que actúan. Pueden observar distintos aspectos de su comportamiento (por ejemplo, el contacto visual, gesticulación, postura, sonido y volumen al hablar). Destaque la valentía de quienes están participando en la dramatización y que el resto debería apoyarles. Recuerde al público las normas de convivencia (por ejemplo, escuchar con atención, respeto).

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

Las siguientes preguntas podrían ayudar a reflexionar sobre la dramatización:

Preguntas a las personas que actuaron:

- ⊕ ¿Qué te pareció la forma en la que enfrentaste la situación?
- ⊕ ¿Qué harías de manera distinta la próxima vez?

Preguntas para el grupo:

- ⊕ ¿Que les pareció la actuación que vieron? ¿Entendieron lo que querían expresar?
- ⊕ ¿Creen que el lenguaje no verbal estuvo acorde a lo que se quería comunicar?
- ⊕ ¿Qué harían ustedes en esta situación?
- ⊕ ¿Qué harían para conocer a otras personas de su edad?

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

Cierre (15 minutos)

Hacer y recibir cumplidos: opción uno

Se coloca una hoja en la espalda de cada persona (incluyéndole a usted) con un cinta adhesiva. Todos pasean por la sala y a la señal que usted dé, cada uno escribe un cumplido en la espalda de la persona que

se encuentre más cerca. Cada estudiante tiene que tener al menos dos o tres cumplidos en la espalda. Después del ejercicio, cada estudiante lee en privado los cumplidos de sus compañeros/as y quienes quieran, cuentan brevemente cómo se sintieron mientras hacían y recibían los cumplidos.

Nota: asegúrese de que todos los estudiantes tengan algunos cumplidos escritos en la espalda. Fíjese en quién se queda de pie pasivamente e indique a otros estudiantes que se acerquen y escriban un cumplido en su hoja o acerquese usted y escriba uno.

Hacer y recibir cumplidos: opción dos

Si considera que su grupo de estudiantes no está preparado para esta actividad, que requiere un alto nivel de seguridad, también puede organizarla de un modo más estructurado. Esta segunda opción también le servirá, cuando disponga de poco tiempo. Los estudiantes están de pie en pequeños círculos de cuatro personas, con las hojas en la espalda. Dentro de su círculo, los estudiantes cambian de lugar hasta que todas las hojas tengan escritos tres cumplidos. Sugíérales que peguen las tarjetas en sus Cuadernos de trabajo y se las lleven a casa para enseñarlas.

Preguntas de cierre: ¿Cómo ha sido la experiencia de hacer y recibir cumplidos? ¿Tuvieron dificultades? ¿Cómo se han sentido con los cumplidos recibidos?

En resumen

1. El curso practica, cómo conocer a otras personas.
2. Debate conducido por el profesor sobre los sentimientos que experimentamos cuando nos ponemos en contacto con otras personas.
3. Los estudiantes hacen cumplidos a sus compañeros/as y los reciben de ellos/as.

Ideas importantes sobre sesión

Las drogas al alcance de estudiantes de la edad de los suyos no son solo el alcohol y el tabaco. Drogas ilegales como la marihuana y, según contextos y momentos, el éxtasis o la cocaína entrarán también en el mundo del adolescente. Los hipnosedantes, los estimulantes y los productos dopantes son también drogas. No es necesario facilitar información precisa sobre cada una de tales sustancias, pero todos los jóvenes deben manejar una información adecuada sobre las drogas presentes en el entorno, para que les ayude a tomar decisiones responsables. Esa es la finalidad de esta sesión.

Objetivos e indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES
Conocer algunos efectos y riesgos del consumo de sustancias.	Identifica algunos efectos y riesgos del consumo de sustancias.
Comprender la información dada acerca de los distintos tipos de drogas.	Explica con sus propias palabras la información dada acerca de los distintos tipos de drogas.

Recursos y materiales

- ✓ Paquete de tarjetas.
- ✓ Papeles de 10x10cm, según la cantidad de estudiantes de su curso; la mitad pintados de color azul y la otra mitad de color rojo.
- ✓ Hojas para anotar lo aprendido y pegar en el mural de la sala de clases.

Sugerencias para la sesión

- En esta sesión, la información que usted ofrece no es lo más relevante; el objetivo es que los jóvenes hablen en pequeños grupos sobre las preguntas de sus tarjetas y puedan pensar e internalizar las respuestas dadas en las mismas.
- La información de las tarjetas contiene muchas cuestiones biológicas y físicas. En el tiempo de reflexión usted puede centrar el diálogo en los efectos sociales, en la imagen de las drogas o los efectos estéticos.

Apertura (5 minutos)

Introduzca la sesión explicando que realizarán un juego en grupos. A algunos les tocará representar al color rojo y a otros el azul. Introduzca todos los papeles con los colores en una bolsa y pida a cada estudiante que saque un papel el cual determinará si pertenece al equipo rojo o azul, cuando todos los estudiantes tengan papel pídeles que se separen por grupo.

Forme parejas entregando tarjetas con la imagen de una fruta para cada equipo, la idea es que cuatro estudiantes (dos del equipo rojo y dos del equipo azul) reciban la misma fruta y puedan armar un grupo. Entregue a una pareja un papel con el color azul y a otra uno de color rojo, procure que haya la misma cantidad de parejas rojas y azules.

Actividades centrales (25 minutos)

Preguntas sobre las drogas

Reparta 3 tarjetas a cada pareja. No es necesario que sean del mismo color. Explique que serán varias rondas, las parejas azules compiten contra las rojas. Dé la señal para la primera ronda, en la que la pareja roja hará su primera pregunta (en la ficha) a la pareja azul.

La pareja azul reflexiona un momento y da su respuesta a la pareja roja. Si es correcta, gana un punto. Después, el grupo de cuatro estudiantes examina por qué la respuesta es correcta. A su señal, será el turno de que las parejas azules hagan una pregunta, y el juego continuará de este modo hasta que las seis tarjetas de preguntas hayan tenido su turno en los grupos.

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

También puede dar a las parejas más de tres tarjetas, ya que las mismas preguntas pueden tratarse en distintos grupos de estudiantes. O puede sugerir que cambien de tarjetas con otro grupo.



Puntuaciones y reflexión

Dibuje una tabla en la pizarra con las puntuaciones de las parejas rojas v/s las azules. Pregunte qué parejas tienen tres, dos, uno o ningún punto, y haga que algunas de ellas expliquen qué les hizo dar una respuesta correcta o incorrecta.

- ⊕ ¿Qué tipo de información fue fácil de saber?
- ⊕ ¿Dónde creen que pueden encontrar esa información?
- ⊕ ¿Qué respuestas les han sorprendido?; ¿Y qué preguntas?

Cierre (10 minutos)

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

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

Pida a sus estudiantes que coloquen sus propios aprendizajes en tarjetas elaboradas por ellos y lo peguen en algún diario mural en la sala de clases.

En resumen

1. Se forman dos grupos en el curso y a continuación grupos de cuatro personas e inician un juego.
2. En pequeños grupos, hacen preguntas basadas en tarjetas con preguntas y respuestas.
3. Debate conducido por el docente para reflexionar sobre el trabajo de los estudiantes.

Estrategias para afrontar dificultades



Ideas importantes sobre la sesión

Durante la adolescencia se puede creer que el consumo de drogas llevará a ser aceptado por un grupo o ayudará a afrontar problemas familiares o escolares. El consumo de drogas desvía a las personas jóvenes de afrontar activamente sus dificultades personales y académicas. Esta sesión permitirá a los estudiantes identificar estrategias saludables para afrontar problemas y que pueden ayudarles a manejar situaciones difíciles en el futuro.

- Responda en privado a los problemas personales que pueda comentar algún estudiante.

Apertura (5 minutos)

Comience revisando lo aprendido en la sesión anterior sobre las drogas: ¿hay alguna pregunta a la que no se diera respuesta? No profundice demasiado en la conversación, pero mantenga un seguimiento de la información obtenida de sus estudiantes.

Objetivos e indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES
Identificar estrategias saludables para hacer frente a los problemas.	Nombra algunas estrategias saludables para hacer frente a los problemas.
Reflexionar sobre los atributos personales fuertes y aquellos otros que no lo son tanto.	Identifica alguno de sus atributos personales fuertes y alguna de sus limitaciones o puntos débiles.
Aprender que los sentimientos negativos no son malos ni peligrosos.	Explica por qué los sentimientos que llamamos negativos no son malos ni peligrosos.
Hacer frente a sus puntos débiles y limitaciones de forma constructiva.	Identifica algunas formas constructivas de hacer frente a sus limitaciones o puntos débiles.

Actividades centrales (30 minutos)

1. Maneras de hacer frente a los problemas

1. Antes de comenzar con “la historia de Javier”, promueva una “lluvia de ideas” sobre lo que significa el término “afrontar” e identifique algunos ejemplos que lo aclaren. Deje que la clase se esfuerce por obtener una definición.

Definición: afrontar es aprender a manejar y tratar de superar los problemas y las dificultades.

2. Utilice un ejemplo simple: ¿Cómo afrontaría alguien el reto de tocar el piano? Posibles respuestas: practicando, pidiendo ayuda, aprendiendo de una persona cualificada...

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

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

Asegúrese de que esta información se incluya en el debate, si no es por sus estudiantes, por usted: la pastilla se utiliza como medicina para eliminar un dolor de cabeza existente. Se obtiene un alivio instantáneo de un problema. A veces, algunas personas utilizan alcohol, tabaco u otras

Recursos y materiales

- ✓ Cuaderno de trabajo.

Sugerencias para la sesión

- Puede ocurrir que a partir de la “historia de Javier” se desencadenen algunos sentimientos en los jóvenes, abórdelos con delicadeza y procure cerrar bien la sesión.



drogas para hacer frente a sus problemas, sin plantearse otras alternativas. Este es un ejemplo de estrategia no saludable, porque estas sustancias pueden ser nocivas para el organismo y a menudo la automedicación hace que la persona retrase o evite hacer frente a la raíz del problema.

En el Cuaderno de trabajo se muestran algunos ejemplos de maneras saludables para hacer frente a los problemas. Pida a sus estudiantes que los consulten. Recuerde que estas estrategias son generales, explique que si se identifica un problema específico, pueden desarrollarse más estrategias a partir de las dadas en el cuaderno de trabajo.

2. Hacer frente a las fortalezas o aspectos a mejorar

Otra categoría de situaciones a las que hay que hacer frente de forma saludable son las propias dificultades. Por ejemplo: puede no gustarte el haberte convertido en una persona muy alta, aunque no puedes cambiarlo, puedes descubrir cuáles son la ventajas de esa condición y sacarle provecho.

En la vida hay que hacer frente a dos tipos de situaciones: unas son temporales y otras permanentes. Las temporales, por ejemplo, pueden ser cosas que se te perdieron o cosas que dejas atrás, sin embargo, puedes recuperarlas o superarlas. En cambio las situaciones permanentes, son aquellas que no se pueden cambiar, pero puedes aprender a vivir con ellas.

Por otra parte, cada persona también tiene muchas fortalezas. Estas fortalezas te ayudarán a compensar aquellos aspectos a mejorar. Escribe en tu Cuaderno de trabajo tus fortalezas y aspectos a mejorar.

3. La historia de Javier

a) Lea la historia en la que Javier, el personaje principal, necesita identificar formas de hacer frente a una situación no deseada: tener que trasladarse a una nueva ciudad y un nuevo colegio.

b) Después de leer la historia, dé al grupo de estudiantes la oportunidad de plantear algunas preguntas o reacciones inmediatas (atienda a las personas que reconocen los sentimientos o circunstancias de Javier).

- ⊕ ¿Qué es lo que desagrada a Javier sobre el traslado?
- ⊕ ¿Qué puede ser positivo sobre el traslado?
- ⊕ ¿Tiene Javier algún punto fuerte que pueda ayudarle?
- ⊕ ¿Qué harías tú si estuvieras en su situación?

c) Utilizando los Cuadernos de trabajo, haga que los estudiantes escriban una respuesta con consejos para Javier. Los consejos pueden incluir algunas de las estrategias saludables para hacer frente a los problemas que escribieron en los Cuadernos de trabajo.

Cierre (5 minutos)

Si el tiempo lo permite, promueva un intercambio de cartas para que haya un intercambio de ideas. Luego pregunte por las ideas principales que identificó cada uno. Haga una lista en la pizarra con ellas y pida que algunos estudiantes voluntarios compartan su aprendizaje de la sesión de hoy (puede ser acerca de sus fortalezas y/o dificultades, acerca de cómo aplicar los consejos dados Javier en la vida cotidiana de ellos).

En resumen

1. Practicar técnicas de escucha.
2. Analizar estrategias saludables para hacer frente a los problemas.
3. Leer la historia sobre el traslado a otra ciudad y otro colegio.
4. Escribir consejos a Javier sobre cómo puede hacer frente a la situación.
5. Descubrir fortalezas y dificultades o aspectos a mejorar propios.

Resolver problemas y tomar decisiones

Ideas importantes sobre la sesión

Las personas que consumen drogas pueden desarrollar creencias poco corrientes que interfieren con su capacidad para resolver y hacer frente a los problemas, además de otras habilidades para la vida. De hecho, una muestra universitaria demostró que aquellos jóvenes con un consumo intensivo de alcohol tenían mayores dificultades en la habilidad para resolver problemas. **Esta sesión permitirá al estudiante practicar la resolución de problemas utilizando un modelo en cinco pasos y ejemplos para trabajar.**

Objetivos e indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES
Aprender un modelo para resolver problemas personales.	Aplica el modelo de 5 pasos en resolución de algún problema.
Aprender a pensar de forma creativa.	
Distinguir entre consecuencias positivas y negativas a corto y largo plazo de distintas acciones/soluciones.	Distingue entre consecuencias positivas y negativas a corto y largo plazo en diferentes acciones/soluciones.

Recursos y materiales

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

Sugerencias para la sesión

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

Apertura (10 minutos)

Comience revisando la sesión anterior, “Estrategias para afrontar dificultades”. ¿Utilizaron en su vida diaria alguna de las **estrategias saludables**

para hacer frente a los problemas la semana pasada? ¿Hay alguna pregunta que responder? No profundice demasiado en la conversación, pero mantenga un seguimiento de la información obtenida de su estudiante.

Escoja una de las siguientes actividades de apertura:

1. Aventura en el Amazonas

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

Prepare un espacio de unos cinco metros. Divida la clase en grupo de tres estudiantes. Asegúrese de que cada estudiante tenga una hoja de papel. Todos los estudiantes deben empezar situándose a un lado del espacio de 5 metros (el ancho o el largo de la sala de clases). Utilizando las hojas de papel como si fueran “maderos flotantes”, los equipos deben trabajar juntos para cruzar el espacio de cinco metros de “agua” sin tocar el suelo. Podrán poner los dos pies en una hoja de papel, deberán ir y volver desde la salida para terminar. Si una persona cualquiera del equipo toca el suelo, el equipo entero tiene que empezar de nuevo. Pregunte al equipo ganador por la estrategia que utilizaron para lograr “cruzar el Amazonas”.

2. Problema familiar

Siente al grupo de estudiantes y aborde una situación con un problema típico: una persona de la edad de ellos quiere un celular de última generación y sus padres se niegan. Pídeles que intenten resolver el problema en clase y pregunte por los pasos que cada uno siguió para resolver ese problema.

Actividades centrales (30 minutos)

Debate conducido por el docente: presente los cinco pasos para resolver un problema, utilizando el modelo que sigue a continuación. Este modelo aparece también en el Cuaderno de trabajo. Aplique el plan, paso a paso, al problema del teléfono móvil o la “Aventura en el Amazonas” que se vieron en la apertura de la sesión. También puede proponer otro ejemplo que sea relevante para su grupo de estudiantes.



Paso 1: Identificar el problema

¿Cuál es mi problema? ¿Qué está pasando? ¿Qué siento? Explíqueles que para impedir reacciones impulsivas al problema, primero respiren y luego piensen, tratando de encontrar las causas del problema.

Paso 2: Pensar y hablar sobre las soluciones

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

Paso 3: Evaluar las soluciones

Evaluar las soluciones comparando las ventajas y desventajas y considerando 1) las consecuencias a corto y a largo plazo 2) las propias fortalezas y debilidades, el conocerlas nos orientarán en el proceso de elegir una solución u otra. Eliminar las soluciones menos viables basándonos en esta evaluación.

Paso 4: Decidir una solución

Decidimos por una solución y actuar basándonos en ella.

Paso 5: Aprender de la elección

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

Trabajo en grupo de estudiantes

Haga que sus estudiantes trabajen en los mismos grupo de tres. Utilizando el modelo de los cinco pasos, deje que los grupos de estudiantes encuentren soluciones a dos de estos problemas. Supervise el trabajo de sus estudiantes para ver si van por buen camino y están utilizando de forma eficaz el modelo.

Ejemplos (también en el Cuaderno de trabajo):

- ⊕ Ilina siempre llega tarde a clase, porque cuando suena el despertador, sigue durmiendo ¿Qué puede hacer para llegar puntual a clase?
- ⊕ Demo ha reprobado su última evaluación de matemáticas y necesita aprobar la siguiente para mantener su promedio. Se ha propuesto estudiar algo relacionado con las matemáticas y, por tanto,

aprobar cada examen tiene mucha importancia para él. ¿Qué debería hacer?

- ⊕ Viane vive con su padre y su madre que fuman sin parar. Sabe que el tabaquismo pasivo es nocivo para la salud y no quiere seguir respirando el humo del tabaco. ¿Qué puede hacer?
- ⊕ Taz consigue una cajetilla de cigarrillos y tiene mucha curiosidad por probarlos, pero no quiere hacerlo solo. Le pregunta a Eco y a otros de su clase. Eco ha decidido que no quiere probar. ¿Qué hace?
- ⊕ Ainta ha decidido que no quiere beber alcohol. La han invitado a una fiesta y sabe que la gente allí va a tomar alcohol en diversos preparados. ¿Qué puede hacer?
- ⊕ El hermano pequeño de Jazz está permanentemente conectado a Internet. Jazz discute con él porque necesita usar la computadora familiar para hacer las tareas. ¿Qué puede hacer Jazz?

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

Cierre (5 minutos)

Pida a sus estudiantes que continúen practicando la técnica de los cinco pasos, tanto dentro como fuera del colegio, y que anoten ejemplos en los Cuadernos de trabajo.

Nota: Es importante dejar claro que es posible que esta técnica no funcione siempre.

En resumen

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

Establecer objetivos

Ideas importantes sobre la sesión

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

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

Además, dado que ésta es la última sesión de YO SÉ LO QUE QUIERO, se dedicará tiempo al cierre y a la evaluación.

Objetivos e indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES
Practicar cómo dividir los objetivos en metas a conseguir a largo plazo de aquellos a lograr a corto plazo.	Establece objetivos a largo y corto plazo e identifica qué efectos de las drogas obstaculizarían la consecución de dichos objetivos.
Reflexionar sobre la pertinencia de aplicar lo que aprendieron en un contexto particular.	Aplica lo aprendido en YO SÉ LO QUE QUIERO en un contexto particular.
Evaluar los puntos fuertes y puntos débiles en el proceso de aplicación de YO SÉ LO QUE QUIERO.	Evalúa los puntos fuertes y puntos débiles en el proceso de aplicación del programa.
Elaborar un cierre del programa.	Expresa con sus palabras cómo se han sentido en las sesiones realizadas.

Recursos y materiales

- ✓ Cuaderno de trabajo.
- ✓ Un pliego de papel craft pegado sobre la pared para escribir.
- ✓ Preparar una breve reflexión sobre el trabajo del grupo estudiantes durante las sesiones.
- ✓ Papeles pequeños numerados para agrupar a los estudiantes.

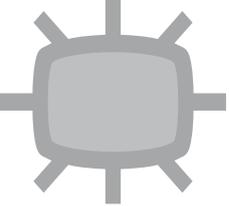
Sugerencias para la sesión

- Prepare algunos ejemplos de objetivos a largo plazo y objetivos a corto plazo, escritos sobre el papel craft.
- Elija una dinámica para dividir a los estudiantes en grupos pequeños.

Apertura (10 minutos)

Comience revisando la sesión anterior: ¿de qué trató? ¿Aplicaron lo aprendido en su vida cotidiana? No profundice demasiado en la conversación, pero mantenga un seguimiento de la información obtenida.

Hoy conversarán acerca de cómo establecer objetivos en la vida, y examinarán en grupos más pequeños cómo tratar de alcanzar esos objetivos a largo plazo, pensando en los pasos intermedios: los objetivos a corto plazo. A largo plazo, en este caso significa un momento en el tiempo dentro de por lo menos un mes. Ejemplos de objetivos a largo plazo: convertirse en miembro de un club deportivo, dibujar bien o tocar la guitarra, tener una mejor relación con un amigo, padre, hermana o hermano en concreto, ir de vacaciones, seguir sin fumar, divertirse sin drogas, seguir respetando el medio ambiente, tener éxito en los estudios... Ejemplos de objetivos a corto plazo para la opción aprender a "tocar la guitarra": buscar información sobre cómo tocar la guitarra, intentar tocar con un amigo o amiga de vez en cuando, pensar en cómo obtener dinero para comprar una guitarra.



Un objetivo personal

Pida que cada estudiante escriba un objetivo personal en su Cuaderno de trabajo, señale que lo analizarán más tarde con algunos de sus compañeros y compañeras.

Actividades centrales (30 minutos)

Dividir la clase en grupo de cuatro o cinco estudiantes: Haga que los estudiantes tomen de una hojita un papel con un número. Deles las siguientes instrucciones: Tienen que mirar el número sin que nadie más lo vea. A partir de ahora nadie puede hablar. Los estudiantes pasean por la sala, encontrándose entre sí; si tu número es el tres, estrechar la mano tres veces del compañero con el que te cruces. Si el número de la otra persona es el cinco, él estrecha la mano cinco veces. Sin hablar, hay que ir de persona en persona hasta encontrar a alguien con el mismo número. Entonces, se juntan, y siguen buscando al resto de integrantes de su grupo. Al hacer los papeles con los números, omita el número uno, ya que es demasiado obvio.

Trabajo sobre los objetivos a corto plazo

De forma individual cada estudiante establece objetivo a largo plazo en sus cuadernos de trabajo. Una vez establecidos los objetivos a largo plazo, intenta definir al menos tres pasos u objetivos a corto plazo que deban ponerse en práctica para alcanzar el objetivo a largo plazo.

Se reúnen los estudiantes en grupos de acuerdo a la actividad anterior. Cada integrante debe compartir sus objetivos y elegir un ejemplo para exponerlo a la clase. Para este ejemplo también responderán a la pregunta sobre cómo podría el tabaco, el alcohol u otras drogas obstaculizar o impedir el logro de sus objetivos.

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

Exposición en clase

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

Cierre (5 minutos)

Refuerce la importancia de establecer objetivos a corto plazo para cumplir los objetivos a largo plazo. Muchas veces un objetivo a largo plazo parece muy difícil o inalcanzable, es por eso que establecer los pasos previos permitirán lograrlo y darnos cuenta que no es tan lejano.

En resumen:

1. Estudiantes escriben individualmente un objetivo a largo plazo.
2. En grupos pequeños intercambian opiniones sobre sus respuestas, identifican objetivos a corto plazo para cada persona y señalan la relación con el consumo de drogas para uno de los ejemplos.
3. Se escribe en el pliego de papel craft un ejemplo de cada grupo de estudiantes.



ANEXO 1: GLOSARIO

- **Afrontar:** Acción característica o un conjunto de acciones tomadas para enfrentar situaciones estresantes o amenazantes. Las estrategias de afrontamiento pueden ser positivas (es decir, adaptativas, saludables), por ejemplo, tomarse el tiempo para meditar o hacer ejercicio en medio de un día agitado; o negativo (es decir, desadaptativo, no saludables), por ejemplo, no consultar a un médico cuando aparecen o persisten síntomas de enfermedad grave.
- **Alquitrán:** Sustancia densa y pegajosa, de color oscuro y olor fuerte, que se obtiene por destilación del petróleo, de la madera, del carbón vegetal o de otra materia orgánica y se emplea principalmente en el calafateo de buques, revestimiento de tuberías, en la industria farmacéutica y como impermeabilizante en la pavimentación de caminos. Está presente en los cigarrillos.
- **Amoníaco:** Gas incoloro de olor desagradable, compuesto de hidrógeno y nitrógeno y muy soluble en agua, que sirve de base para la formación de distintas sales; se emplea en la fabricación de abonos y productos de limpieza o de refrigeración. Está presente en los cigarrillos y otras drogas.
- **Arsénico:** Elemento químico semimetálico sólido, de color gris metálico, que forma compuestos venenosos; se usa principalmente en la fabricación de vidrio para eliminar el color verde causado por las impurezas y en la fabricación de gases venenosos. Está presente en los cigarrillos y otras drogas.
- **Autoconcepto:** Descripción y evaluación de uno mismo, incluidas las características psicológicas y físicas, cualidades, habilidades, roles, etc. Los autoconceptos contribuyen al sentido de identidad del individuo a lo largo del tiempo.
- **Autocontrol:** Capacidad de estar al mando de la conducta (abierta, encubierta, emocional o física) y de restringir o inhibir los impulsos. En circunstancias en que la ganancia a corto plazo se enfrenta a una ganancia mayor a largo plazo, el autocontrol es la capacidad de optar por el resultado a largo plazo. La elección del resultado a corto plazo se llama impulsividad.
- **Autoestima:** Grado en que las cualidades y características contenidas en el autoconcepto se perciben como positivas. Refleja la autoimagen física de una persona, su visión de sus logros y capacidades, y los valores y el éxito percibido de vivir de acuerdo con ellos, así como las formas en que otros ven y responden a esa persona. Cuanto más positiva es la percepción acumulativa de estas cualidades y características, más alta es la autoestima. Un grado razonablemente alto de autoestima se considera un ingrediente importante de la salud mental, mientras que la baja autoestima y los sentimientos de inutilidad son síntomas depresivos comunes.
- **Estrés:** Respuesta fisiológica o psicológica a estresores internos o externos. El estrés implica cambios que afectan a casi todos los sistemas del cuerpo e influyen en cómo se sienten y se comportan las personas. Por ejemplo, puede manifestarse por palpitaciones, sudoración, boca seca, dificultad para respirar, inquietud, habla acelerada, aumento de las emociones negativas (si ya se experimenta) y una mayor duración de la fatiga por estrés.
- **Estudio controlado aleatorio:** Diseño experimental en el que los sujetos se asignan aleatoriamente a un grupo que recibirá un tratamiento experimental o una intervención específica, o a uno que recibirá un tratamiento de comparación, un tratamiento estándar o un placebo. La asignación aleatoria ocurre después del reclutamiento y la evaluación de elegibilidad pero antes de la intervención. Puede haber múltiples grupos experimentales y de comparación, pero cada sujeto se asigna a un solo grupo.
- **Factor de protección:** Un comportamiento claramente definido o una característica constitucional (p. ej., genética), psicológica, ambiental u otra que se asocia con una disminución de la probabilidad de que se desarrolle una enfermedad o trastorno en particular en un individuo, que reduzca la gravedad de una condición patológica existente, o que mitiga los efectos del estrés en general. Por ejemplo, hacer

ejercicio regularmente puede servir como un factor protector al disminuir la probabilidad o la gravedad de la enfermedad coronaria, la hipertensión y la depresión. Del mismo modo, las redes sociales de apoyo y las habilidades de afrontamiento positivas son ejemplos de factores protectores que reducen los efectos de los eventos estresantes de la vida y mejoran la salud mental.

- **Factor de riesgo:** un comportamiento claramente definido o una característica constitucional (p. ej., genética), psicológica, ambiental u otra que se asocia con una mayor posibilidad o probabilidad de que posteriormente se desarrolle una enfermedad o trastorno en un individuo.
- **Monóxido de carbono:** Gas venenoso que no tiene olor ni color. Lo emite la quema de combustible (automóviles o las chimeneas domésticas) y de productos del tabaco. El monóxido de carbono impide que los glóbulos rojos lleven suficiente oxígeno para que las células y los tejidos puedan vivir.
- **Nicotina:** Sustancia que se extrae de las hojas del tabaco y que también se puede producir sintéticamente; es una droga tóxica que en pequeñas dosis produce euforia, disminución del apetito, etc., y que en dosis elevadas puede provocar graves intoxicaciones; ha sido empleada como insecticida agrícola y, en veterinaria, como antiparasitario externo.
- **Objetivo general:** El estado final hacia el cual quiere llegar alguien: el propósito de una actividad o esfuerzo.
- **Objetivos específicos:** Son el medio necesario para lograr el objetivo general: Aquellos estados que hay que superar para llegar al objetivo general.
- **Pirámide de Maslow:** La jerarquía de los motivos o necesidades humanas, según lo descrito por Abraham Maslow fue descrita como una pirámide siendo las bases necesarias para alcanzar las más altas. Las necesidades fisiológicas (aire, agua, comida, sueño, sexo, etc.) están en la base; seguido de seguridad y protección (las necesidades de seguridad); luego amor, afecto y gregaria (el amor necesita); luego prestigio, competencia y poder (las necesidades de estima); y, al más alto nivel, las necesidades estéticas, la necesidad de conocer y la autorrealización (las metanecesidades).
- **Prevención:** Intervenciones conductuales, biológicas o sociales destinadas a reducir el riesgo de trastornos, enfermedades o problemas sociales tanto para individuos como para poblaciones enteras. Pueden ser **universales** (dirigidas a poblaciones no clínicas o poblaciones en riesgo, que buscan promover y establecer una base sólida para la salud mental, conductual o física para que no se desarrollen trastornos psicológicos o enfermedades), **selectivas** (para individuos o grupos que demuestran síntomas, dificultades o afecciones psicológicas o físicas tempranas (es decir, problemas subclínicos), con el objetivo de prevenir el desarrollo de disfunciones o enfermedades más graves.), o **indicadas** (intervención para individuos o grupos con afecciones, trastornos o enfermedades psicológicas o físicas ya establecidas. Las intervenciones indicadas incluyen intentos de minimizar los efectos negativos, prevenir más enfermedades o trastornos relacionados con complicaciones, prevenir recaídas y restaurar el funcionamiento físico o psicológico más alto posible.).
- **Drogas psicoactivas o psicofármacos:** cualquier droga que tenga efectos significativos en los procesos psicológicos, como el pensamiento, la percepción y la emoción. Las drogas psicoactivas incluyen aquellas que se toman deliberadamente para producir un estado alterado de conciencia (por ejemplo, alucinógenos, opioides, inhalantes, cannabis) y agentes terapéuticos diseñados para mejorar una condición mental; Estos incluyen antidepresivos, estabilizadores del estado de ánimo, sedantes, hipnóticos y ansiolíticos (que son depresores del SNC) y antipsicóticos.
- **Sentido de pertenencia:** El sentimiento de ser aceptado y aprobado por un grupo o por la sociedad en su conjunto.

ANEXO 2: Orientaciones sobre las dramatizaciones

Durante una dramatización se traslada una situación desde la realidad a otro contexto. Las dramatizaciones pueden ser útiles para analizar comportamientos específicos o para practicar comportamientos nuevos o alternativos dentro de un marco protegido.

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

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

Pasos para realizar una dramatización

1. Introduzca la técnica y establezca las normas

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

Algunos ejemplos para el público:

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

Algunos ejemplos para quienes actúan:

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

2. Elija el tema de la dramatización

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

3. “Lluvia de ideas” sobre diferentes desenlaces

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

4. Asigne los papeles a las personas que actuarán

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

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

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

6. Asigne los papeles al público

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

7. Se interpreta y evalúa la primera dramatización

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

8. Planificar la siguiente dramatización

En base a la retroalimentación obtenida, se extraen sugerencias concretas para la siguiente dramatización.

9. Siguiendo ronda de la dramatización y evaluación

Se representa la siguiente ronda de la dramatización, incorporando las sugerencias discutidas. Después, se lleva a cabo la evaluación, igual que en la primera.

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

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

Consejos adicionales para las dramatizaciones:

a. Las situaciones seleccionadas deberán clasificarse por nivel de dificultad. Comience por una fácil (por ejemplo, una situación bien conocida, poco compleja, y con las personas que se pongan menos nerviosas al actuar).

b. Las personas que actúen deberán formular ellas mismas su comportamiento objetivo y usted podrá ayudarles según sea necesario (por ejemplo, preguntando “¿cómo vas a expresar esto?”). Actrices y actores deberán expresar con sus propias palabras lo que quieren lograr (“auto-instrucciones”).

c. Si la dramatización se atascara, usted puede ayudar haciendo sugerencias (“Podrías preguntarle si...”), alentándoles (“Va bien, sigue”) o recordando lo que acordaron anteriormente (“Habían decidido decir...”).

d. Es importante que el grupo de estudiantes-clase considere la dramatización como una situación de aprendizaje, es decir, no es necesario que todo salga perfecto y se oculten los errores, sino que el proceso de modificación y mejora pueda promoverse por medio de “instrucciones de la Dirección”. Además, deberá subrayarse que actores y actrices están simulando y no mostrando su comportamiento “real”. Puede hacerse hincapié en este aspecto separando el “escenario” para la dramatización del contexto habitual de la clase (por ejemplo, actores y actrices deberán abandonar el escenario para analizar la siguiente ronda).

e. No deberá forzarse a actuar a nadie, porque esto podría provocar ansiedad y resistencia. Puede integrarse a las personas que no lo desean asignándoles una tarea, como la de observación.

f. Dada la incertidumbre y el escepticismo hacia las dramatizaciones, podría resultar conveniente introducir esta técnica gradualmente. Al principio, puede ser útil comenzar representando solo algunas escenas o historias conocidas por la literatura en lugar de situaciones cotidianas.

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

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

ANEXO 3:

JUEGOS PARA DINÁMICAS GRUPALES

Estas sugerencias de juegos pueden ayudar a fomentar la colaboración o la actividad física en el aula. Sirven como complemento al programa YO SÉ LO QUE QUIERO.

Hola-hola

Las personas participantes se ponen de pie en círculo. Una persona da vueltas por el exterior del círculo y toca a alguien en el hombro. Ésta camina en dirección opuesta alrededor del círculo, hasta que las dos se juntan. Se saludan tres veces por su nombre mientras continúan andando en direcciones opuestas alrededor del círculo hasta que una de ellas se sienta en el lugar vacío. Quien pierde tiene que dar vueltas alrededor del círculo, y así hasta que todos han participado.

Pelotas malabares

Todas las personas están en pie en un círculo (si el grupo de estudiantes es muy grande, puede ser necesario dividir el grupo de estudiantes en dos círculos). La persona que modere el juego comienza diciendo el nombre de alguien al tiempo que le lanza la pelota. Esta persona hará lo mismo: nombrar a otra persona y lanzarle la pelota. Después de lanzarla levantará la mano para señalar que ya ha recibido la pelota. Cuando todas las personas participantes hayan tenido su turno, se repite el lanzamiento en el mismo orden, nombrando a la persona. La persona que oficia de moderadora introduce 4 o 5 pelotas más, por lo que habrá siempre varias en juego al mismo tiempo, siguiendo el mismo patrón.

Nombres y adjetivos

Todos piensan en un adjetivo que describa cómo se sienten o cómo son. El adjetivo debe comenzar con la misma letra de su nombre, por ejemplo, “Me llamo David y soy deportista”, “Me llamo Susana y soy sorprendente”. Al decir la frase, pueden también expresar con mímica una acción que describa el adjetivo.

Casar las tarjetas

Quien modera el juego elige un número de frases muy conocidas y escribe la mitad de cada frase en una hoja de papel. Por ejemplo, escribe “Feliz” en un papel y “Cumpleaños” en otro (el número de papeles deberá corresponderse con el de participantes). Los papeles, doblados, se introducen en un recipiente. Cada participante extrae un papel y trata de encontrar a quien tiene la otra mitad.

El lugar a mi derecha

Las personas se sientan en círculo. Asegúrese de que el espacio a su derecha esté vacío. Invite a alguien diciendo: “Quiero que venga Laura y se siente a mi derecha”. Laura se cambia de sitio, con lo que la silla que ocupaba queda vacía. La persona sentada junto a esa silla invita a alguien más con la misma frase: “Quiero que venga... y se siente a mi derecha”. Continuar hasta que todo el grupo de estudiantes haya cambiado de sitio una vez.

¿Quién manda aquí?

El grupo de estudiantes se sienta en círculo. Una persona sale del aula. El grupo de estudiantes elige a una persona cuyo papel será hacer pequeños movimientos que los demás copiarán: por ejemplo, hacer redoble de tambores con los dedos, rascarse la cabeza o tocarse la nariz. Cuando la persona que abandonó el aula regresa, tiene que observar al grupo de estudiantes y adivinar quién da las ordenes. Repetir varias veces.

¿Quién eres?

Pida a una persona voluntaria que salga del aula. Mientras está fuera, el resto de los participantes decide una profesión para ella. Cuando la voluntaria regresa, el resto de los participantes expresan mediante la mímica actividades relacionadas con la profesión elegida. La persona voluntaria debe adivinar la profesión que le han asignado.

Leones

Pida a las personas participantes que se agrupen en parejas y formen un círculo. Ponga suficientes sillas en el círculo de forma que todas las parejas menos una tengan sillas. Cada pareja decide en secreto qué tipo de animal son, con la excepción de que no puede haber ninguna pareja de leones. Quienes carecen de silla son los elefantes. Dan vueltas alrededor del círculo nombrando distintos animales. Cuando aciertan, los animales nombrados tienen que levantarse y caminar detrás de los elefantes, simulando mediante la mímica la forma de caminar de los animales que representan. El juego continúa hasta que los elefantes no adivinan más animales. Entonces gritan “¡Leones!” y todas las parejas corren a sentarse. La pareja que se queda sin silla se convierte en los elefantes en la siguiente ronda.

El guiño del dormilón

Antes de comenzar el juego, pida a alguien que se encargue de guiñar el ojo y que mantenga su identidad en secreto. Explique al grupo de estudiantes que alguien hará que los demás se duerman al guiñarles el ojo. Sólo puede guiñar el ojo la persona a la que se le ha encargado tal función. Todo el grupo de estudiantes da vueltas por la habitación en distintas direcciones, manteniendo el contacto visual con las personas con las que se cruzan. Si te guiñan el ojo, tienes que tenderte en el suelo como si durmieras. El objetivo es descubrir quién guiña el ojo.

El sol brilla

Las personas participantes se sientan o permanecen de pie en un círculo cerrado, con una de ellas en el medio. Ésta dice en voz alta: “¡El sol brilla sobre...” y menciona un atributo, un color o una prenda de ropa que tenga alguien del grupo de estudiantes. Por ejemplo, “...sobre todas las camisas azules!”, “...sobre todos los ojos marrones!” o “sobre todas las medias cortas!” Quienes pertenezcan a ese grupo de estudiantes se levantan y corren a ocupar otra silla vacía. La persona que está en el medio también intenta sentarse. Quien se queda sin silla comienza de nuevo con “¡El sol brilla sobre...”.

Cacao

Muestre a su estudiante cómo puede deletrear C-A-C- A-O adoptando posturas con los brazos y el cuerpo. Ellas y ellos lo intentan juntos después. Busque con el grupo de estudiantes otras palabras fáciles de deletrear. Ahora pídale que escriban su propio nombre. Haga una ronda en el grupo de estudiantes con todos o algunos de los nombres. Según el tiempo disponible, deje que practiquen solo con una mano, o déjeles entablar una conversación en silencio, escribiendo frases cortas en el aire.

¿Quién soy?

Reparta tarjetas con los nombres de personas famosas (actores de televisión, políticas, deportistas, etc.). Cada persona engancha la tarjeta a la espalda de otra, sin enseñársela. Pídale luego que caminen por el aula, haciendo preguntas a sus amigos sobre la identidad de la persona famosa que llevan en la espalda. Solo se puede responder “sí” o “no”. El juego continúa hasta que todas las personas han adivinado quiénes son.

El grupo de estatuas

Pida al grupo de estudiantes que camine por el aula, moviendo libremente la cabeza y el cuello. Después de unos momentos, grite una palabra. El grupo de estudiantes debe convertirse en estatuas que describan la palabra. Por ejemplo, la persona que modera el juego grita “Paz”. Todo el grupo de estudiantes tiene

que adoptar instantáneamente, sin hablar, posturas que expresen lo que significa para ellos “paz”. Repita el ejercicio varias veces.

Ocupa tu lugar

Solicite a los jóvenes que elijan un sitio determinado del aula. Empiezan el juego de pie en su “lugar”. Pídales que caminen por el aula realizando una acción específica, como por ejemplo, saltar, diciendo “hola” a todos los que vistan de azul, caminando hacia atrás, etc. Cuando la persona que modere diga “Stop”, todas deben correr a sus lugares originales. La persona que llegue antes a su lugar será quien mande la próxima vez y podrá dar órdenes al grupo de estudiantes.

El juego del plátano

Se elige un plátano u otro objeto, como por ejemplo un juego de llaves. El grupo de estudiantes está de pie en círculo con las manos detrás de la espalda. Hay una persona voluntaria de pie en el medio del círculo. Quien modera el juego da vueltas por el exterior del círculo y en secreto desliza el plátano en las manos de alguien. Entonces las personas del grupo de estudiantes se pasan el plátano en secreto por detrás de la espalda. La tarea de quien está en el medio es estudiar las caras de las personas y adivinar quién tiene el plátano. Cuando lo consigue, ocupa su lugar en el círculo y el juego continúa con una nueva persona en el medio.

Paseo en taxi

Pida a las personas participantes que simulen que se suben a un taxi. El taxi puede llevar cierto número de personas, por ejemplo cuatro, cinco u ocho. Asigne un número fijo de personas para transportar. Caminan alrededor del aula subiendo a integrantes del grupo de estudiantes hasta que su taxi está “lleno”. Este es un juego útil para dividir la clase en grupo de estudiantes aleatoriamente.

Macedonia

La persona que modera confecciona grupo de estudiantes asignando a cada uno de ellos el nombre de una fruta. Cada participante se sienta luego en una de las sillas que forman un círculo. Debe haber una persona en el centro del círculo de sillas. La persona moderadora grita el nombre de una de las frutas, por ejemplo “naranjas” y quienes pertenecen al grupo de estudiantes de las “naranjas” permutan sus lugares. La persona que está en el medio debe intentar sentarse en una de sus sillas mientras se mueven, dejando a otra persona en el medio sin silla. La nueva persona que está ahora en medio grita el nombre de otra fruta y el juego continúa. Al grito de “Macedonia” todo el mundo tiene que cambiar de asiento. Una variación de este juego: Hay cuatro o cinco frutas distintas en unas tarjetas, por ejemplo plátano, manzana, naranja, cereza y kiwi. Las tarjetas se reparten al azar entre el estudiante, quienes deben formar una ensalada que contenga todas las frutas. Se trata de una dinámica para formar pequeños grupo de estudiantes.

Prrr y Pukutu

Pida que todos imaginen dos pájaros. Uno hace “prrr” y el otro hace “pukutu”. Si usted grita “prrr”, todas las personas participantes tendrán que ponerse de puntillas y mover los codos lateralmente hacia fuera, como si fueran pájaros agitando las alas. Si grita “pukutu”, habrán de quedarse inmóviles.

Bailar sobre el papel

La persona que modera el juego prepara hojas de periódico o retazos de tela del mismo tamaño. El grupo de estudiantes se divide por parejas. Se entrega a cada pareja un trozo de papel de periódico o un retazo de tela. La pareja tiene que bailar mientras usted pone música o da palmas. Cuando para la música o se detienen las palmas, todas las parejas tienen que ponerse de pie sobre su hoja de papel o retal. La próxima vez que la música o las palmas cesen, la pareja tendrá que doblar por la mitad su papel o retal antes de ponerse de pie encima. Después de varias rondas, el papel o el retal se vuelve muy pequeño tras haber sido

doblado una y otra vez. Las parejas que tengan cualquier parte de su cuerpo en contacto con el suelo están eliminadas. El juego continúa hasta que queda una pareja ganadora.

Sube la marea / Baja la marea

Dibuje una línea que represente la orilla del mar y pida a las personas participantes que se queden detrás de la línea. Cuando usted grite “¡Baja la marea!”, todas tienen que saltar hacia delante por encima de la línea. Cuando grite “¡Sube la marea!” todas tienen que saltar hacia atrás por encima de la línea. Si grita “¡Baja la marea!” dos veces seguidas, quienes se muevan por error quedan fuera.

La persona sentada a mi derecha...

El grupo de estudiantes-clase está sentado en círculo. Pídeles que digan algo positivo sobre la persona sentada a su derecha. Déles tiempo para pensar antes de comenzar.

ANEXO 4:

INFORMACIÓN SOBRE LAS DROGAS

EL ALCOHOL

Lo que dice la ciencia

- El nombre químico de esta sustancia es alcohol etílico o etanol.
- El alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Esto significa que todas las reacciones se enlentecen bajo sus efectos sin que podamos influir sobre este proceso.
- Además, el alcohol afecta al funcionamiento psíquico, es decir, nuestras emociones, pensamientos y percepciones se ven modificados por su consumo.
- El alcohol llega a todos los órganos del cuerpo a través de la sangre. Aproximadamente un 90 % del alcohol ingerido llega al cerebro.
- De 30 a 60 minutos después del consumo, el nivel de alcohol en la sangre alcanza su máxima concentración. El nivel exacto de alcohol en sangre depende de la cantidad de alcohol consumido, la velocidad de absorción en el intestino y el estómago, el peso corporal, el sexo y la distinta velocidad individual de degradación del alcohol. El nivel de alcohol en sangre se mide en “tanto por mil”. Uno por mil significa que un litro de sangre contiene un mililitro de alcohol puro.
- Los efectos del alcohol se manifiestan en “dos fases”: primero comienza una reacción agradable, bastante pronunciada, que dura poco tiempo (se experimenta como relajación, calma, desinhibición o sensaciones similares). En segundo lugar, si se continúa bebiendo, se sufre una reacción desagradable que comienza lentamente, de manera no muy pronunciada pero duradera, vivida como nerviosismo, mal humor o apatía. Este efecto desagradable puede detenerse o ser sustituido por el efecto agradable de un nuevo consumo de alcohol, lo que implica el riesgo de beber más o con mayor frecuencia.
- Un vaso de cerveza, (250 ml, 5 %), un combinado de ron (250 ml, 5,6 %), un cóctel (70 ml, 18 %), una bebida fuerte como el whisky (25 ml, 45 %) y un vaso de vino (100 ml, 12%) contienen la misma cantidad de alcohol puro, a saber, 8-10 g. Es lo que técnicamente se conoce como “unidad de alcohol”.
- El alcohol tarda bastante tiempo en eliminarse. Para que se produzca la degradación de un 0,1 por mil de alcohol, nuestro hígado necesita aproximadamente una hora (las mujeres, en general, más tiempo). Después de una noche con un alto consumo de alcohol aún se está bajo sus efectos el día siguiente.
- El consumo habitual e intenso de alcohol puede dar lugar a una grave dependencia.
- El consumo moderado de alcohol (es decir, en pequeñas cantidades) no es dañino para la salud a largo plazo.
- Conozca la legislación de su país: incluso aunque beber dos vasos de vino no sea peligroso para su salud, podría afectar a su capacidad para conducir y ser causa de fuertes sanciones.

Posibles efectos

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

- Después de beber demasiado (la cantidad exacta varía de una persona a otra), lo habitual es sentir malestar y mareos al día siguiente. Normalmente se sufre de dolor de cabeza y de estómago y la persona se siente sin energía.

Riesgos que deben conocerse

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

EL TABACO

Lo que dice la ciencia

- La nicotina, presente en las distintas labores de tabaco, es una sustancia estimulante del sistema nervioso central con un elevado poder adictivo. En el humo que genera el tabaco durante su combustión se han identificado alrededor de 7.000 componentes (la mitad de ellos tóxicos para el organismo), 70 de los cuales son cancerígenos. Su capacidad adictiva y su demostrada toxicidad explican que el tabaquismo sea en nuestro entorno la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura. Se estima que las personas que fuman pierden de media 10 años de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) cifra en 7 millones las personas que mueren cada año en el mundo como consecuencia de su relación con el tabaco. La OMS destaca que aproximadamente el 50% de las personas que fuman, fallece como consecuencia del tabaquismo y 890.000 por exposición del humo del cigarrillo.
- La inmensa mayoría de las personas que fuman comienzan a hacerlo durante la adolescencia, tratándose de una conducta que, de manera insidiosa, resultado del propio mecanismo de fumar, va generando dependencia. Una vez establecida la adicción, en la mayor parte de los casos la conducta de fumar se mantiene durante décadas, por lo que la industria tabaquera ha obtenido ingentes beneficios a costa de la salud de la población mundial. La inclusión de sustancias que potencian la absorción pulmonar de la nicotina, aumentando así su capacidad adictiva, ha sido una práctica de la industria tabaquera ya documentada.

Posibles efectos

- La tolerancia a la nicotina provoca un aumento progresivo del consumo para lograr los mismos efectos. La persona que fuma se ve así expuesta a una dosis creciente de nicotina y del resto de los productos tóxicos del tabaco. Un círculo vicioso que explica su elevado potencial para generar diversas patologías.

- El tabaco se consume mayoritariamente fumado, por lo que el humo es directamente absorbido por los pulmones. A los pocos segundos de su consumo, la nicotina y el resto de los compuestos químicos presentes en su humo pasan a la sangre, a través de la cual se distribuyen al resto del organismo. Los efectos estimulantes de la nicotina provocan aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea y vasoconstricción (que reduce el flujo sanguíneo). El monóxido de carbono disminuye el transporte de oxígeno, que afecta especialmente a las zonas más distantes del organismo, provocando cierto enfriamiento de las extremidades, además del envejecimiento de la piel. Como consecuencia de este déficit de oxígeno, las personas que fuman de manera crónica tienen habitualmente mayores dificultades para responder adecuadamente a esfuerzos físicos. Además, el alquitrán que se absorbe al fumar va depositándose sobre los órganos que forman el sistema respiratorio, incidiendo negativamente en su funcionamiento. El tabaquismo crónico reduce la eficacia de los sentidos del olfato y el gusto, y puede afectar negativamente a la salud bucodental de quienes lo padecen.
- Todas estas evidencias, concretadas en los riesgos que destacaremos a continuación, explican la existencia de una iniciativa global contra el tabaquismo liderada por la OMS, a la que ya se han adherido, si bien con diverso grado de implicación, la mayor parte de los países del mundo. La subida de impuestos, la prohibición de toda forma de publicidad y promoción, la limitación de espacios en los que es admisible fumar, las campañas de sensibilización y la dinamización de programas preventivos en la escuela y otros espacios sociales, son algunas de las medidas desarrolladas, que están logrando una reducción sustancial a escala mundial de lo que la OMS denomina “epidemia del tabaquismo”.

Riesgos que deben conocerse

- Como consecuencia directa de su toxicidad, la primera experiencia de consumo de tabaco provoca con frecuencia náuseas, mareos, lagrimeo y tos, acompañados de una sensación general de malestar, manifestaciones de la reacción defensiva del organismo.
- Tras un consumo elevado mantenido durante años, se genera una dependencia física y psicosocial difíciles de contener. Cuando una persona dependiente del tabaco suspende su consumo (aunque sea como resultado de una enfermedad pasajera como, por ejemplo, una gripe), habitualmente experimenta síntomas de abstinencia que acaban provocando en un porcentaje considerable de los casos recaídas en el consumo. Síntomas entre los que cabe citar los siguientes: ansiedad, irritabilidad, insomnio, depresión, dificultad de concentración y aumento del apetito (que explica en buena medida la tendencia a ganar peso tras el abandono del tabaco). Este síndrome explica las dificultades que relatan las personas dependientes del tabaco cuando intentan dejar atrás su adicción.
- El tabaquismo es la principal causa de cáncer de pulmón. Está documentada, así mismo, su capacidad para generar procesos cancerígenos en otros órganos, entre los que cabe citar: boca, faringe, laringe, tráquea, riñones, hígado y páncreas. El tabaquismo es también uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio) junto con la hipertensión y la hipercolesterolemia. Está, así mismo, en la base de riesgos cerebrovasculares como el ictus, y de otras alteraciones como la arterioesclerosis.
- El consumo de tabaco mientras se toman píldoras anticonceptivas puede provocar alteraciones relacionadas con la circulación sanguínea, entre las que cabe citar: trombosis, infarto o accidente cerebrovascular. También existe evidencia sobrada acerca del impacto del tabaquismo de la madre sobre el desarrollo del feto, tales como crecimiento disminuido, parto prematuro o muerte súbita.
- El potencial del humo de tabaco en el ambiente (tabaquismo pasivo) para favorecer el desarrollo o agravamiento de diversas enfermedades (cardiovasculares, respiratorias, tumorales, etc.) está suficientemente documentado. La OMS señala que cada año mueren en todo el mundo alrededor de 890.000 personas por esta causa.

LA MARIHUANA

Lo que dice la ciencia

- La palabra “cannabis (marihuana)” se utiliza como término paraguas para el hachís y la marihuana, productos derivados de la planta del cáñamo.
- El cannabis (marihuana) contiene tetrahidrocannabinol (THC). Esta sustancia influye en nuestra vida

psíquica, esto es, nuestros pensamientos y emociones se ven afectados por su consumo. La dirección en la que se manifiesta esta influencia (es decir, si es una experiencia agradable o molesta) depende de muchos factores (véase “Posibles efectos”).

- Al fumar cannabis (marihuana), el THC pasa a la sangre a través de los pulmones, siendo así transportado a todos los órganos. Pueden detectarse trazas de THC en la orina incluso semanas después del consumo.
- Cuando el THC llega al cerebro, influye en las áreas responsables de recordar información nueva y de ejecutar movimientos específicos de forma automática. Esto explica por qué muchas personas no pueden recordar aprendizajes realizados bajo la influencia del cannabis (marihuana), tienen una percepción del tiempo alterada y presentan dificultades para controlar sus movimientos.

Posibles efectos

- La forma como se siente una persona después de haber consumido cannabis (marihuana) es variable. El efecto depende de la cantidad consumida, las experiencias previas, las circunstancias externas y también, en gran medida, de las expectativas. Podría suceder que alguien no experimente nada significativo las primeras veces que lo consume, pero también puede ocurrir que se maree e incluso sienta pánico en la primera ocasión.
- El cannabis (marihuana) tiene un efecto psicoactivo. Esto significa que influye en las emociones, la percepción, los pensamientos y la valoración de los riesgos. Normalmente, la persona se siente animada y relajada después del consumo, la música suena con mayor intensidad y se ríe más. El tiempo y el entorno se perciben de forma distinta. En casos extremos puede haber quien experimente pánico o alucinaciones. Bajo los efectos del cannabis (marihuana) es más difícil concentrarse en las situaciones externas o recordar información nueva. Este periodo normalmente dura de una a dos horas y después desaparece lentamente. Posteriormente, la persona suele sentirse adormilada y débil.
- La investigación ha puesto de manifiesto algunos efectos negativos del consumo diario de cannabis (marihuana) sobre las funciones cerebrales. Las personas que consumen cannabis (marihuana) habitualmente presentan dificultades en sus funciones cognitivas (memoria a corto plazo, capacidad de reacción o de resolución de problemas). Estas deficiencias cognitivas pueden prolongarse durante más de un año después de haber cesado el consumo de cannabis (marihuana).
- El cannabis (marihuana) no potencia el funcionamiento mental: algunos estudios relacionan su consumo crónico con el fracaso escolar y con la obtención de ingresos menores a nivel profesional.

Riesgos que deben conocerse

- No debería consumirse cannabis (marihuana) especialmente en el caso de que la persona se sienta triste o preocupada o si se tienen problemas psiquiátricos, que pudieran verse agravados.
- El consumo regular de cannabis (marihuana) puede propiciar la dependencia, es decir, que la persona necesite el cannabis (marihuana) para relajarse, disfrutar y “ser feliz”, tener sentimientos intensos y sentirse bien.
- Dosis elevadas de cannabis (marihuana) pueden causar trastornos circulatorios (vértigos o incluso pérdida del conocimiento).
- Bajo la influencia del cannabis (marihuana) se es más susceptible a los accidentes, debido a que la percepción y la valoración de las situaciones críticas se ven afectadas.
- El THC afecta a la memoria y la concentración. El consumo diario de cannabis (marihuana) puede dar lugar a problemas en el rendimiento académico, disminuir las actividades o los contactos y provocar la pérdida de interés en cuestiones que anteriormente atraían.
- Un efecto del consumo del cannabis (marihuana) es la mayor concentración en los procesos internos, es decir, en las propias emociones, pensamientos y percepciones. Las personas que se encuentran en esta situación no son la mejor compañía, pues en tal estado resulta difícil mantener relaciones sociales satisfactorias.
- Fumar cannabis (marihuana) aumenta el riesgo de sufrir problemas respiratorios como la bronquitis, infecciones de tráquea o pulmonares.

- De manera comparable a lo que ocurre con el consumo del tabaco, las condiciones físicas y los resultados deportivos se ven perjudicados.
- Debido a que el humo del cannabis (marihuana) (que generalmente se mezcla con tabaco) normalmente se inhala más profundamente y se mantiene durante más tiempo en los pulmones que el humo de los cigarrillos, el daño producido por un porro es comparable al de tres a cinco cigarrillos (por lo que respecta a los efectos nocivos del monóxido de carbono y el alquitrán).
- Beber o comer cannabis (marihuana) tiene efectos más fuertes, aunque estos efectos comienzan con un retraso de aproximadamente una hora. El consumo oral provoca alucinaciones con mayor frecuencia.
- El consumo de marihuana en menores de edad es ilegal en todos de los países del mundo. En nuestro país, consumir cannabis (marihuana) en público puede ser causa de multas económicas y otras sanciones administrativas.
- La concentración de THC varía sustancialmente de unas regiones a otras. Con una mayor concentración aumentan también los problemas y los riesgos: una creciente proporción de jóvenes en tratamiento psiquiátrico lo son por problemas relacionados con el consumo habitual de cantidades elevadas de cannabis (marihuana). Quienes consumen cannabis (marihuana) para sentirse menos tensos y nerviosos deberían tener especial cuidado.
- Como tantos otros productos y servicios, el cannabis (marihuana) forma parte de un enorme negocio, mecanismos de marketing incluidos, que no podemos obviar.

LAS DROGAS DE SÍNTESIS: ÉXTASIS Y DERIVADOS

Lo que dice la ciencia

- Las drogas de síntesis son una familia de sustancias químicas diseñadas para el ambiente y la cultura de la fiesta y los espectáculos juveniles de música y baile.
- Estas sustancias influyen en el cerebro y modifican los pensamientos y la percepción. Con el éxtasis se entra en un estado alterado de conciencia: lo que se piensa, se siente o se ve resulta nuevo y desconocido. Las anfetaminas son estimulantes: aceleran los latidos cardíacos y elevan la temperatura.
- A veces se venden como anfetaminas o éxtasis, productos que no son tales.
- Las drogas de síntesis se consumen principalmente en forma de pastillas, pero también como polvo o líquido.
- El tiempo de efectividad de tales drogas depende de la dosis, la forma de consumo y factores personales como el peso corporal, el sexo o la ingesta previa de alimentos. Una dosis media tiene efecto por un espacio de tiempo de tres a ocho horas, aunque en ocasiones puede durar hasta doce.

Posibles efectos

- Las drogas de síntesis hacen sentir feliz, activo, alerta y comunicativa a la persona que las consume.
- Poco después de tomarlas, los brazos parecen volverse rígidos, la boca se seca y el corazón late más fuerte. Las pupilas se dilatan. A veces, la persona se siente mareada o experimenta tensión en la mandíbula o rechinar de dientes. Estos efectos están relacionados con la dilatación de las venas y el aumento del ritmo cardíaco.
- Algo más tarde, el hambre y la sed desaparecen y la persona se siente muy despierta. Al desaparecer este efecto, ocurre exactamente lo contrario: se experimenta cansancio, agotamiento y tristeza. Estos efectos negativos pueden durar hasta 24 horas.
- El éxtasis intensifica los sentimientos positivos o negativos, y la atracción por otras personas.
- Muchas personas se entusiasman con la música y el baile y no paran de reír, y este sentimiento les hace más abiertas al contacto con las demás; no pierden el control. Quienes consumen éxtasis tienen sentimientos similares como efecto de la droga, pero pierden al mismo tiempo el control sobre su cuerpo y su comportamiento.

Riesgos que deben conocerse

- Nunca se puede tener certeza acerca de las sustancias que contienen realmente las pastillas o el polvo, en qué concentración se encuentran y qué riesgos conllevan (a menos que se haya analizado la sustancia químicamente). Las drogas de síntesis no son medicamentos controlados, sino productos elaborados en laboratorios clandestinos.
- Al desaparecer la sensación de sed o cansancio existe un mayor riesgo de aumento extremo de la temperatura corporal (“golpe de calor”) o hipertensión (incremento repentino de la presión sanguínea). Al perder el control sobre el estado del propio cuerpo se olvida beber agua, descansar o tomar aire fresco.
- El uso de drogas de síntesis puede provocar una fuerte ansiedad, alteraciones de la percepción y dificultades para la orientación.
- El cansancio y el sentimiento de tristeza del día posterior al consumo de drogas de síntesis pueden conducir al uso de antidepresivos y otros fármacos.
- Estas drogas pueden ocasionar dependencia: cuando esto ocurre no es posible divertirse en las fiestas sin consumir éxtasis o anfetaminas. A veces, las personas consumidoras necesitan dosis cada vez mayores para obtener el mismo efecto y si dejan de utilizarlas o reducen el consumo, experimentan malestar.
- En el cerebro, las drogas de síntesis dañan los axones (las prolongaciones por las que se transmiten los impulsos) de ciertas células nerviosas responsables de la producción natural de serotonina.

LA COCAÍNA Y PASTA BASE

Lo que dice la ciencia

- La cocaína es un polvo blanco cristalino de sabor amargo, elaborado a partir de las hojas de la planta de la coca, que se mezcla con agua, tiza o carbonato de sodio, queroseno y amoníaco.
- La cocaína normalmente se esnifa, pero también puede inyectarse.
- La cocaína tiene efectos muy rápidos y una gran influencia en nuestra vida psíquica (pensamientos, percepción y emociones). Si la cocaína se esnifa, los efectos comienzan al cabo de pocos minutos.
- El efecto de la cocaína dura de 30 a 60 minutos.

Posibles efectos

- La cocaína causa muy rápidamente un intenso sentimiento de euforia. La persona consumidora se siente muy despierta, vital e inquieta, con grandes deseos de moverse. Los pensamientos se desbocan y a veces se habla mucho y se dicen cosas sin sentido. Se siente muy enérgica y dispuesta a asumir riesgos, y puede volverse muy irreflexiva y agresiva. Esto incluye también el peligro de desdeñar los riesgos reales, como por ejemplo saltar desde cualquier lugar elevado.
- Con la euforia de la cocaína no se siente hambre, sed ni cansancio.
- Desaparecido el efecto de la cocaína (aproximadamente una hora después), la persona se siente triste, tensa o ansiosa durante un período más largo y tiene la necesidad de consumirla de nuevo.
- Altas dosis de cocaína pueden provocar fuertes sentimientos de ansiedad o delirios paranoides.

Riesgos que deben conocerse

- El consumo de cocaína puede desencadenar o agravar los problemas o trastornos psiquiátricos. Especialmente en el caso de las personas jóvenes, el riesgo de inducir estados de ansiedad, delirios o psicosis es elevado.
- Al igual que sucede bajo los efectos de otras drogas, puede minusvalorarse el peligro en una situación de coqueteo y ser objeto de abusos sexuales.
- Una persona puede convertirse en adicta a la cocaína. Especialmente porque al malestar que sigue al estado de euforia hace deseable consumir la droga de nuevo para sentirse otra vez fuerte y enérgica.

ANEXO 5: Preguntas para la sesión 9

Una de las herramientas que integran el programa *Yo sé lo que quiero* es el “Paquete de tarjetas”. Cada una de las 60 tarjetas incluyen preguntas y respuestas por una cara y una breve nota explicativa por la otra. Las respuestas correctas se muestran en negrita. Usted decide cuáles de las mencionadas tarjetas pone al alcance de su estudiante, en función del contexto de la intervención.

PREGUNTAS GENERALES

1. ¿Qué podría suceder si tomas una pastilla para dormir?

- a. Tendrás energía y lucidez.
- b. Tu percepción y coordinación motora se verán afectadas.**
- c. Nada.

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

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

- a. Si mi madre toma pastillas para dormir, las puedo tomar yo también.
- b. Mi madre sólo debería tomar pastillas para dormir bajo un estricto control médico.**
- c. Si mi madre se siente bien al tomar pastillas para dormir, no pueden tener efecto negativos.

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

PREGUNTAS SOBRE EL ALCOHOL

3. ¿La cerveza es una droga?

- a. Sí**
- b. No

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

4. ¿El alcohol puede afectar diferente a hombres y mujeres?

- a. Sí**
- b. No

Generalmente las mujeres pesan menos que los hombres, por lo que tienen menos cantidad de agua en sus organismos. Ello hace que, al consumir la misma cantidad de alcohol, el nivel de alcohol en la sangre de las mujeres llegue a ser un 20% más alto que en los hombres. A pesar de esto, los riesgos de consumir alcohol o drogas durante la adolescencia afectan tanto a hombres como a mujeres, debido a que son más vulnerables al estar su cerebro aún desarrollándose.

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

- a. Si bebes alcohol, tendrás más probabilidades de aprobar un examen al día siguiente.**
- b. Beber alcohol reduce el equilibrio físico y la coordinación al día siguiente de tomarlo (ej.: ir a la escuela en bicicleta).
- c. Beber alcohol reduce la capacidad para tomar decisiones al día siguiente. (Ej.: en una prueba de clase).

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

6. Cuanto más comas, más podras beber sin emborracharte. ¿Verdadero o falso?

- a. Verdadero
- b. Falso**

Aunque hayas comido lo suficiente, sigue siendo imposible beber mucho alcohol sin emborracharse. Los efectos del alcohol son más intensos y más rápidos cuando el estómago está vacío, sin embargo, el alcohol puede acabar emborrachando a cualquiera.

7. Si la noche anterior a un examen Eco se emborracha, ¿Qué probabilidades hay de que apruebe su examen de matemáticas a la mañana siguiente?

- a. Más probabilidades de lo habitual.
- b. Como siempre.
- c. Menos probabilidad de lo habitual**

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

8. Una persona ha desarrollado tolerancia al alcohol cuando:

- a. Necesita mayores dosis para sentir los mismos efectos.**
- b. Se embriada rápidamente al consumir alcohol
- c. Sus ojos están rojos

La tolerancia al alcohol se desarrolla por un consumo habitual en el tiempo. Este proceso conlleva que tu organismo, especialmente el hígado, esté expuesto a cantidades crecientes de alcohol, por lo que la probabilidad de sufrir daños es también mayor.

9. Es mejor tomar bebidas tipo “combinados” que una cerveza porque puedes beber más sin emborracharte ¿Verdadero o falso?

- a. Verdadero
- b. Falso**

No es más seguro tomar “combinados” (bebidas alcohólicas mezcladas con bebida) dado que contienen tanto alcohol como la cerveza, sólo que está mezclado con bebida. Además el sabor del alcohol queda oculto tras el sabor dulce de la bebida, lo que puede hacer que bebas más sin darte cuenta.

10. ¿Es posible no emborracharse bebiendo alcohol si se mezcla con jugo o bebidas?

- a. Sí
- b. No**

El efecto del alcohol en el organismo no disminuye al mezclarlo con jugos o bebidas ya que la cantidad de alcohol ingerida es la misma.

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

- a. Dolor de cabeza.
- b. Picazón en los brazos.**
- c. Dificultad para concentrarte.

La resaca (caña) es el resultado de haber bebido demasiado alcohol. Es una señal de intoxicación y deshidratación corporal, que generalmente se padece al día siguiente. Cuando se tiene resaca, se siente dolor de cabeza, cansancio, flojera y dificultad de concentración, entre otros síntomas.

12 ¿Cuál de las siguientes experiencias es más probable si bebes alcohol?

- a. Serás líder del grupo de estudiantes.
- b. Aumentarán tus probabilidades de hacer el ridículo.**
- c. Tu pareja te apreciará.

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

13. ¿Qué le podría pasar a Eril si maneja borracho después de una fiesta?

- a. No alcanzar a frenar frente a algún obstáculo u accidente.**
- b. Reaccionar mejor ante alguna situación de peligro.
- c. Nada, porque ha manejado con alcohol antes y no ha pasado nada.

El consumo de alcohol entorpece las reacciones sin que podamos influir sobre este proceso. Además, afecta el funcionamiento psíquico, es decir, nuestras emociones, pensamientos y percepciones se ven modificados por su consumo.

14. ¿Cuál de estas afirmaciones es incorrecta respecto al consumo excesivo de alcohol en una fiesta?

- a. Seré más admirado por mis amigos.**
- b. Podría olvidar algunas situaciones ocurridas durante la noche.
- c. Podría no controlar mis emociones frente alguna situación.
- d. Podría hacer cosas de las cuales después me puedo arrepentir.

Beber más puede hacer perder el control de a situación, mal interpretando el peligro y asumiendo riesgos excesivos. Podría ocurrir que se reaccionara de forma impulsiva que se actuara de modo que posteriormente se lamente.

15. Si Iliana está triste, angustiada y consumió alcohol, ¿cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta?

- a. Se podrían intensificar sus emociones negativas.
- b. Podría reaccionar más violentamente de lo normal cuando alguien la critica.
- c. Olvidará el problema y no se angustiara nunca más.**
- d. Hacer cosas que estando sin alcohol no haría.

El alcohol afecta el funcionamiento psíquico, es decir, nuestras emociones y percepciones se ven modificados por su consumo. Por lo que me hace sentir y vivir de forma distinta la situación, a la forma en que lo haría normalmente.

16. Erin a consumido 2 cervezas. Dice que puede manejar sin problema. ¿Qué debería hacer?

- a. Debería manejar más lento para que se pueda concentrar.
- b. Es preferible irse en taxi o que otra persona nos venga a buscar**
- c. Confío plenamente en Erin, porque suele manejar borracho y dice que así conduce mejor.

El consumo de alcohol provoca que las reacciones sean más lentas sin que te des cuenta, puede que la persona se sienta bien, sin embargo no por eso quiere decir que está lo suficientemente alerta como para manejar.

17. ¿Cuál de las siguientes señales puede indicar dependencia al alcohol?

- a. Cada vez debo tomar mayor cantidad de alcohol para emborracharme.
- b. Estoy acostumbrándome a tomar alcohol más seguido.
- c. En cada panorama que tengo necesito consumir alcohol.
- d. Todas las alternativas son correctas**

Las personas que beben alcohol habitualmente desarrollan tolerancia al alcohol, esto significa que el organismo necesita una cantidad cada vez mayor para alcanzar el mismo efecto.

18. Tebo salió de fiesta y se emborrachó. Al día siguiente tiene una audición para ser parte del grupo de teatro ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta?

- a. Le costará concentrarse para memorizar el diálogo de los personajes.
- b. Estará más relajado y seguro
- c. No podrá audicionar bien porque se siente mal, con dolor de cabeza, estómago y/o mareos.**

Después de beber demasiado, lo habitual es sentir malestar y mareos al día siguiente. Normalmente se sufre dolor de cabeza, de estómago y la persona se siente sin energía

19. Tebo fue a una fiesta en la que consumió alcohol en exceso, lo cual lo llevó a una intoxicación. ¿cuáles podrían ser una señal de ésta?

- a. Pérdida de conciencia.
- b. Vómito.
- c. Malestar general
- d. Todas las anteriores.**

Cuando se bebe demasiado apenas se pueden coordinar los movimientos y la persona se tambalea, ve doble y se tambalea, además puede sentirse mareada. Luego se siente un frío o calor intenso y el cuerpo genera vómito como respuesta a la toxicidad del alcohol.

20. ¿Qué tipo de accidentes están frecuentemente relacionados al consumo excesivo de alcohol?

- a. Accidentes automovilísticos (choques y/o atropellos).
- b. Accidentes domésticos.
- c. Suicidios o comportamientos destructivos.
- d. Todas las respuestas son correctas.**

La mayoría de los accidentes son provocados por el alcohol: los accidentes de automóvil, los accidentes domésticos, el comportamiento destructivo e incluso los suicidios, están muy frecuentemente relacionados con un consumo excesivo de alcohol.

21. Uno de los efectos del alcohol es el aumento de peso. ¿Verdadero o falso?

- a. Verdadero**
- b. Falso

El alcohol puede provocar aumento de peso: un vaso de cerveza contiene 100 kilocalorías, lo que equivale a una golosina. Los combinados (destilados con bebidas) contienen 146 kcal en un vaso, es decir más calorías que un helado.

PREGUNTAS SOBRE EL TABACO

22. La mayoría de las personas que fuman, cigarrillos siguen haciéndolo de por vida.

- a. Sí
- b. No**

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

23. Los cigarrillos ayudan a adelgazar.

- a. Sí
- b. No**

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

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

- a. Verdadero**
- b. Falso

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

25. En Brasil, las clínicas estéticas no ofrecen operaciones para personas que fuman, porque sus heridas cicatrizan peor. ¿Verdadero o Falso?

- a. Verdadero**
- b. Falso

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

26. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

- a. Si fumo cigarrillos sólo los fines de semana, no corro riesgo de dependencia.
- b. Una persona adolescente puede hacerse adicta a la nicotina aunque fume solo unos pocos cigarrillos a la semana.**
- c. Mascar tabaco no crea adicción a la nicotina.

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

27. Menciona la alternativa correcta:

- a. El consumo excesivo de alcohol te hará una persona popular y admirada.
- b. Tomar alcohol puede ayudar a resolver tus problemas.
- c. Consumir bebidas alcohólicas puede llevarte a hacer cosas de las que luego te puedes arrepentir**

Las personas pueden creer que consumir alcohol los hará verse más seguros de sí mismos, sin embargo, el alcohol y las drogas pueden llevarte a hacer cosas de las que luego puedes avergonzarte.

28. Tina está fumando un cigarro y siente que su corazón se acelera y sus ojos se enrojecen. ¿Cuál crees que será la explicación?

- a. Son señales que indican que es dependiente de la nicotina.
- b. Los efectos de la nicotina provocan aceleración del ritmo cardíaco y enrojecimiento de los ojos**
- c. Está nerviosa y asustada.

A los pocos segundos de haber inhalado el humo de un cigarro, la nicotina y el resto de los compuestos químicos presentes en su humo pasan a la sangre, a través de la cual se redistribuyen al resto del organismo. Los efectos estimulantes de la nicotina son aceleración del ritmo cardíaco, tos, malestar, dolor de garganta y enrojecimiento de los ojos (que además tienden a lagrimear); todas señales que indican que el organismo está luchando contra esta sustancia tóxica.

29. ¿Cuál de las siguientes señales puede indicar dependencia a la nicotina?

- a. Presentar insomnio e irritabilidad.
- b. Dificultades de concentración y aumento del apetito.
- c. Presentar una gran necesidad de fumar e intentar dejar el cigarro sin éxito.
- d. Todas las anteriores.**

Además de la gran necesidad de fumar, intentos de dejarlo sin éxito y necesitar cada vez más cigarros, las personas dependientes generan hábitos que incluyen el cigarro y asocian lugares y situaciones al consumo, esto los puede llevar a consumir sin poder parar.

30. Después de fumarse un cigarro, Eril va a subir un cerro con sus amigos. En el camino siente que se queda sin aliento. ¿Cuál crees que será la explicación más probable?

- a. El humo del cigarro presenta un gas tóxico que disminuye el tránsito de oxígeno hacia los órganos y esto conlleva una pérdida de energía y forma física.**
- b. El humo del cigarro contiene alquitrán, que se pega a los capilares y va cubriendo el pulmón, provocando infecciones en el sistema respiratorio.
- c. Eril no tiene buen estado físico, por lo que deberá entrenar más.

El dióxido de carbono es un gas muy tóxico presente en el humo de los cigarrillos. Disminuye el tránsito de oxígeno hacia los órganos, por lo que las personas que fuman tienen mayores dificultades para responder adecuadamente a esfuerzos físicos.

31. Sólo una de las siguientes afirmaciones es incorrecta ¿Cuál?

- a. El consumo del tabaco mientras se toman píldoras anticonceptivas puede provocar alteraciones relacionadas con la circulación sanguínea.
- b. Existe evidencia del impacto del tabaquismo de la mujer embarazada sobre el desarrollo del feto, tales como crecimiento disminuido, parto prematuro o muerte súbita.
- c. La gran mayoría de las personas que fuman comienzan a hacerlo durante la etapa adulta.**

La inmensa mayoría de las personas que fuman comienzan a hacerlo durante la adolescencia, tratándose de una conducta que, resultado del propio mecanismo de fumar, va generando dependencia.

32. Elina se fumó un cigarrillo por primera vez. ¿Cuál de los siguientes efectos crees que experimente?

- a. Náuseas, mareos, lagrimeos y tos**
- b. Su conversación será más animada.
- c. Cansancio e irritabilidad.

Como consecuencia directa de su toxicidad, la primera experiencia de consumo de tabaco provoca con frecuencias náuseas, mareos, lagrimeos y tos, acompañado de una sensación general de malestar, manifestaciones de la reacción defensiva del organismo.

33. El humo del tabaco contiene muchos componentes químicos como amoníaco, que es uno de los componentes que se usan para elaborar detergentes y arsénico, que se utiliza como matarratas. ¿Verdadero o falso?

- a. Verdadero**
- b. Falso

En el humo que genera el tabaco durante su combustión se han identificado alrededor de 7.000 componentes, la mitad de ellos tóxicos para el organismo, 70 de los cuales son cancerígenos. Entre ellos se encuentra el amoníaco, arsénico, alquitrán, hidrógeno, cianuro, monóxido de carbono y gas butano. La OMS destaca que aproximadamente el 50% de las personas que fuman fallece como consecuencia del tabaquismo.

34. Elina quiere dejar de fumar, pero cada vez que lo intenta, recae en el consumo y vuelve a hacerlo. Elige la explicación más probable.

- a. El cigarrillo la ayuda a mantenerse concentrada y con energía, por lo que vuelve a necesitarlo.
- b. Lo necesita para poder dormir y conciliar un sueño profundo.
- c. Tras un consumo elevado, mantenido por mucho tiempo, se genera una dependencia física y psicosocial difícil de contener.**

Cuando una persona dependiente del tabaco suspende su consumo, habitualmente experimenta síntomas de abstinencia, que acaban provocando en un porcentaje considerable de los casos recaídas en el consumo. Los síntomas son los siguientes: ansiedad, irritabilidad, insomnio, depresión, dificultades de concentración y aumento del apetito.

35. ¿Cuáles de los siguientes efectos del consumo del tabaco, son considerados efectos a corto plazo?

- a. Cáncer al pulmón.
- b. Las manos y los pies se enfrían**
- c. Se establece la adicción y el consumo permanece durante décadas.

Entre los efectos a corto plazo encontramos que las manos y los pies se enfrían, debido a la concentración de los vasos sanguíneos que afecta especialmente a las zonas más distantes del organismo.

36. Elia piensa que a pesar de que fuma regularmente no va a caer en la adicción del tabaco porque ella puede controlar su cuerpo y su mente. ¿Verdadero o falso?

a. Verdadero

b. Falso

El tabaco contiene nicotina que es la causa de la adicción. La nicotina se absorbe por los pulmones y enseguida llega al cerebro a través de la sangre. Debido a esta gran velocidad, la persona que fuma nota los efectos de la nicotina muy rápidamente y genera adicción en todas las personas.

PREGUNTAS SOBRE LA MARIHUANA

37. En relación a los efectos de la marihuana, señala la alternativa correcta:

a. Es muy probable que el efecto sea menos interesante de lo que esperaba.

b. Es probable que no me gusten los efectos.

c. Es posible que no note ningún efecto.

d. Todas las respuestas son correctas

Los efectos percibidos del consumo de marihuana dependerán de factores personales, por lo que las experiencias serán individuales. Si bien muchas personas destacan los efectos positivos de las drogas y las describen como una experiencia interesante, existen consecuencias negativas que no siempre son percibidas inmediatamente, además de diversos riesgos y la posibilidad de vivir una experiencia desagradable.

38. ¿Cuál de las siguientes alternativas es incorrecta?

a. La gente joven fuma marihuana para sacar mejores notas en las pruebas de destreza manual.

b. La gente joven bebe alcohol en las fiestas porque creen que les ayuda a superar su timidez.

c. La gente joven normalmente fuma cigarrillos para sentirse parte del grupo de estudiantes.

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

39. ¿Cuál de las siguientes señales puede indicar una dependencia a la marihuana?

a. Tener los ojos enrojecidos.

b. No dormir bien.

c. Necesitar consumir marihuana constantemente para sentirse bien.

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

40. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

a. Es menos arriesgado fumar un cigarrillo de marihuana que uno de tabaco.

b. Fumar marihuana y fumar cigarrillos suele estar relacionado.

c. Fumar marihuana es tan perjudicial como fumar tabaco.

No es menos dañino para el organismo fumar marihuana que fumar cigarrillos puesto que al fumar marihuana el humo se inhala más profundamente y se mantiene durante más tiempo en los pulmones que al fumar un cigarrillo; el daño que un cigarrillo de marihuana puede causar equivale al daño causado por entre 3 y 5 cigarrillos de tabaco. Además, la mayoría de la gente que fuma marihuana también fuma cigarrillos, por lo que aumenta el riesgo.

41. ¿Qué consejo le darías a un amigo que quiere fumar marihuana para dejar de sentirse mal o triste?
- a. Que fume marihuana porque se sentirá mejor
 - b. Que no fume marihuana porque se sentirá peor**
 - c. Que se tome un trago en vez de fumar marihuana, eso lo hará sentir mejor.

La marihuana no mejorará tu estado de ánimo cuando te sientas mal, es probable que empeore la situación, ya que es una sustancia que amplifica las emociones. Las personas que se sienten triste, sufren ansiedad o padecen trastornos mentales corren el riesgo de que la marihuana potencie los trastornos mentales o los haga aparecer y desarrollarse por completo.

42. ¿Cuales son los efectos más comunes al consumir comida con marihuana como un queque, galletas, etc?
- a. Alucinaciones o crisis de pánico
 - b. Sentir el cuerpo dormido
 - c. Desmayos
 - d. Todas las anteriores**

Beber o comer marihuana produce efectos muy fuertes y dañinos, aunque esos efectos empiecen a sentirse más tarde (aproximadamente una hora después). Su consumo por vía oral puede provocar alucinaciones, vómitos, desmayos, incluso experimentar crisis de angustia o de pánico con mayor frecuencia.

43. La marihuana al ser una planta de origen natural es segura para consumir. ¿Verdadero o falso?
- a. Verdadero
 - b. Falso**

Es una creencia falsa que el consumo de marihuana sea seguro. Al igual que con el alcohol, se puede generar una dependencia, bajo la cual las personas no pueden dejar de consumir. Además, hay algunas personas que por su genética al consumir marihuana u otras drogas alucinógenas pueden perder contacto con la realidad.

44. ¿Las personas que consumen marihuana regularmente suelen tener el mejor rendimiento académico?
- a. Sí
 - b. No**

El consumo habitual de marihuana, especialmente durante la adolescencia, puede asociarse con un menor rendimiento académico. Una de las consecuencias del consumo crónico de marihuana es la disminución de las capacidades para resolver problemas complejos. Esa puede ser la explicación de las dificultades académicas señaladas.

45. Tary está muy triste porque tuvo una pelea con sus padres. Una de sus amigas la invita a fumar un pito de marihuana para distraerse. ¿Qué es lo más probable que le pase a Tary si accede?
- a. Se va a olvidar de la pelea con sus padres y se va a divertir mucho.
 - b. Su tristeza va a aumentar.**
 - c. Se va a poner agresiva y va a pelear con su amiga.
 - d. Nada

Consumir marihuana estando triste, preocupado/a, o si es que se tiene algún trastorno psiquiátrico puede llevar a la persona a concentrarse aún más en sus procesos internos, intensificando emociones o pensamientos.

46. Hace un tiempo que Taz empezó a bajar sus notas en el colegio y a ir menos a clases. También dejó de juntarse con los amigos que se juntaba y dejó de ir al taller de fútbol los martes y jueves. ¿Cuál crees que es la causa más probable de su cambio de comportamiento?

- a. Tiene cosas más importantes que hacer.
- b. Maduró y ya no le interesa hacer cosas de niño chico.
- c. Está fumando marihuana todos los días.**

El consumo diario de marihuana puede dar lugar a problemas en el rendimiento académico, disminuir las actividades o contactos y provocar la pérdida de interés en cosas que antes atraían.

47. Fumar marihuana regularmente puede hacer que estés constantemente olvidando dónde dejaste tu celular, que no recuerdes el nombre de personas conocidas o que olvides lo que ibas a hacer justo antes de hacerlo.

- a. Verdadero.**
- b. Falso.

El consumo diario de marihuana tiene efectos negativos sobre las funciones cerebrales, tales como la memoria que te permite mantener en tu mente pequeñas cantidades de información y usarla de forma activa.

48. Fumar marihuana, a diferencia de fumar tabaco, no genera daño en los pulmones.

- a. Verdadero.
- b. Falso.**

El daño pulmonar producido por un pito de marihuana es comparable al que producen entre tres y cinco cigarros de tabaco, ya que su humo también contiene alquitrán y monóxido de carbono. Su efecto nocivo es mayor porque generalmente se inhala más profundamente y se mantiene durante más tiempo en los pulmones.

49. Hay estudios científicos que han concluido que empezar a fumar marihuana en la adolescencia puede llevar a una pérdida de entre 6 y 8 puntos de coeficiente intelectual.

- a. Verdadero.**
- b. Falso.

Un estudio en Nueva Zelanda encontró que haber consumido marihuana de manera frecuente en la adolescencia estaba asociado con una pérdida en promedio de 6 y hasta 8 puntos de coeficiente intelectual en la etapa adulta. Estos resultados sugieren que la marihuana tiene un mayor impacto en las personas jóvenes, cuyo cerebro está todavía madurando y estableciendo conexiones nuevas.

50. Demo juega fútbol en una liga semi-profesional. La próxima semana tiene una competencia importante y le van a hacer una prueba de orina para verificar que no haya consumido drogas. ¿Crees que será un problema que Demo haya fumado marihuana en una fiesta el fin de semana pasado?

- a. Si.**
- b. No.

Al fumar marihuana, el THC pasa a la sangre a través de los pulmones, siendo así transportado a todos los órganos. Las trazas de THC se pueden detectar en la orina incluso varias semanas después de consumirlo.

PREGUNTAS SOBRE COCAÍNA Y PASTA BASE

51. Sólo una de las siguientes afirmaciones es correcta: ¿Cuál es?

- a. Consumir cocaína te ayudará a perder peso.
- b. Consumir cocaína te hará engordar.**
- c. Consumir cocaína probablemente no afectará a tu peso.

La cocaína solo reprime la percepción del hambre mientras quien la consume está bajo sus efectos. Esto implica que posiblemente no comerá nada durante ese tiempo, pero es bastante probable que coma más tarde, en aproximadamente una hora, porque se sentirá triste. Probablemente tomará comidas dulces o grasas, lo que aumenta el riesgo de engordar.

52. ¿Cuál de las siguientes situaciones es más probable que viva Eco si consume cocaína?

- a. Su conversación será más animada.
- b. Parecerá más sexy y elegante.
- c. Sus amigos escucharán un parloteo sin sentido.**

Los efectos de la cocaína hacen que tengas muchas ganas de hablar y que sientas que te vuelves más sociable o interesante. Pero las demás personas lo ven más como un parloteo sin sentido que como una conversación interesante. Además, la cocaína suele causar rinitis permanente y fuerte sudoración, lo cual estropea la “imagen sexy” que se deseaba conseguir.

53. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

- a. El consumo esporádico de cocaína no crea dependencia.
- b. El consumo de cocaína mejora el rendimiento escolar.
- c. Tras tomar cocaína te sentirás una persona fuerte y relajada durante un buen rato.
- d. Ninguna de las afirmaciones anteriores es correcta.**

Es posible depender de la cocaína, especialmente porque una vez pasado “el peak” (momento de mayor euforia), te puedes sentir mal y querer volver a tomarla enseguida para sentirte de nuevo fuerte y con energía.

54. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta?

- a. Después de consumir cocaína te sientes agresivo/a.
- b. La cocaína quita el dolor de cabeza.**
- c. El consumo de cocaína aumenta la predisposición a conductas de riesgo, como por ejemplo conducir muy rápido.

La cocaína produce rápidamente una sensación de euforia. La persona que la toma se siente muy despierta, vital y con ganas de moverse. Los pensamientos fluyen a gran velocidad y a veces la gente habla sin parar y dice cosas sin sentido. La persona se siente enérgica, predispuesta a arriesgarse, y puede comportarse de forma desconsiderada y agresiva. Esto incluye el peligro de menospreciar riesgos reales. Bajo los efectos de la cocaína, no se siente hambre, sed o cansancio. Cuando sus efectos desaparecen, la persona se siente triste, tensa y ansiosa durante un período aún más prolongado, y con necesidad de volver a consumir cocaína.

55. Sólo una de las siguientes afirmaciones es correcta. ¿Cuál es?

- a. Consumir cocaína es una buena táctica para aprobar fácilmente los exámenes.
- b. Consumir cocaína aumenta la concentración.
- c. Después de consumir cocaína es difícil controlar los pensamientos.**

El consumo de cocaína hace perder el control sobre los pensamientos. Además, cuando una persona consume cocaína tiene una idea equivocada de sus propias capacidades: cree saberlo todo, lo cual, evidentemente, no es cierto.

56. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones respecto de la pasta base es falsa?

- a. La pasta base te hace sentir euforia y placer por un momento muy corto y después te hace sentir angustiado y deprimido.
- b. El consumo de pasta base genera baja de peso y problemas en la absorción intestinal de los alimentos.
- c. La pasta base te hace sentir relajado y con sueño.**
- d. Una de las características de la pasta base es que te lleva a necesitar consumirla cada vez en mayor cantidad y con más frecuencia.

La pasta base tiene un alto poder adictivo. Es una sustancia que inicialmente provoca euforia, excitabilidad y placer, pero rápidamente da paso a una etapa de angustia, malestar físico y malestar emocional. A las personas que consumen pasta base se les apoda “angustiados/as”, porque su comportamiento suele ser impulsivo y agresivo cuando no pueden consumir la sustancia.

57. Tebo ha notado que uno de sus amigos más grandes del colegio se ve muy distinto a como era antes, ya que se le nota delgado y ojeroso. El otro día Tebo se iba a acercarse a hablarle, pero su amigo lo miró con desconfianza y le dijo “qué mirai, sapo”. ¿Qué es lo más probable que le esté pasando al amigo de Tebo?

- a. Está haciendo mucho deporte para estar en forma.
- b. Está volado en pastillas.
- c. Cree que Tebo es mal amigo y no se quiere juntar más con él.
- d. Está consumiendo pasta base.**

El consumo de pasta base genera problemas en la absorción intestinal de los alimentos, causando baja importante de peso. Además, en casi la totalidad de los consumidores de pasta base aparece un síndrome paranoide: las personas que consumen se tornan suspicaces y desconfiadas; se sienten espiadas o perseguidas, y pueden incluso llegar a tener alucinaciones.

58. El consumo prolongado de pasta base puede ocasionar daño cerebral y una disminución de las funciones cognitivas.

- a. Verdadero.**
- b. Falso.

El consumo prolongado de pasta base puede ocasionar un daño neurológico progresivo, que se traduce en una disminución de las funciones cognitivas. Es decir, se ven cada vez más afectadas las capacidades mentales para organizar, hacer planes con amigos, tomar decisiones, evaluar tu propio comportamiento, entre otros.

59. La pasta base es una droga con muy bajo poder adictivo.

- a. Verdadero.
- b. Falso.**

La pasta base tiene un alto poder adictivo, debido a que sus efectos son rápidos e intensos, y la tolerancia a ella se desarrolla con mucha facilidad (necesitas consumir más de la misma sustancia para sentir el mismo efecto).

60. ¿Cuál es la composición química de la pasta base?

a. Una mezcla de marihuana y alucinógenos.

b. Una forma básica de cocaína mezclada con sustancias tóxicas como plomo, ácido sulfúrico y parafina.

c. Un derivado de la marihuana en su forma menos pura.

d. Una síntesis química de sustancias pertenecientes a la familia de las anfetaminas.

La denominada pasta base (PBC) es una droga química estimulante. Es un residuo de la elaboración de cocaína no tratada. Esta droga se elabora a través de un procesamiento de la hoja de coca con agua y posteriormente se mezcla con solventes que contienen elementos tóxicos, como parafina, ácido sulfúrico, kerosene y otros.

Bibliografía

Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. Addictive Behaviors [Ingredientes eficaces de los programas escolares de prevención de las drogodependencias. Revisión sistemática. Conductas Adictivas.] 27: 1009-1023.

Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. Drug Education [Prevención de las drogodependencias en la escuela conducida por pares y personas adultas: comparación meta-analítica. Educación sobre Drogas] 32: 107-119.

Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. Drugs: Education Prevention Policy [Tres décadas de investigación sobre la prevención de las drogodependencias. Drogas: Política de prevención educativa] 10: 7-20.

Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Detering the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling [Disuasión del inicio del consumo de tabaco durante la infancia: conocimiento de los efectos psicológicos inmediatos y superación de la presión de los/as iguales, la presión de los medios, y los padres y las madres como modelo de comportamiento]. Journal of Applied Social Psychology 8: 126-135.

McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA y Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention [Estudio piloto de prevención del abuso de tabaco, alcohol y drogas.]. American Journal of Public Health 70: 719-721.

Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA y Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention [Modificación del comportamiento relacionado con el consumo de tabaco en adolescentes: una intervención en medio escolar]. American Journal of Public Health 70: 722-725.

Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum [Prevención escolar del abuso de drogas: revisión del estado actual del curriculum], 1980 - 1990.

Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research [Eficacia de los programas de prevención escolar de las drogodependencias: meta-análisis de la investigación]. J Prim Prev 1997;18(1):71-128.

Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis [Programas escolares de prevención de las drogodependencias en adolescentes: meta-análisis de 1998]. J Prim Prev 2000;20(4):275-335.

Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. Issues in Clinical Child Psychology [Programas exitosos de prevención en la infancia y la adolescencia. Cuestiones de Psicología Infantil Clínica]. Nueva York: Plenum.

Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis [Programas escolares de prevención de las drogodependencias en adolescentes: meta-análisis de 1998]. J Prim Prev 2000;20(4):275-335.

Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula [Once componentes de los currícula eficaces de prevención del abuso de drogas.]. Journal of School Health, 65(10), 420-425.

The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview [Desarrollo y difusión de la educación

en materia de las Habilidades para la vida: visión general]. Ginebra: División de Salud Mental, OMS; 1994.

Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav* [Prevención del abuso de drogas en el ámbito escolar: enfoques de mejora social y de las habilidades dirigidos a factores etiológicos individuales. *Conductas Adictivas*], 2000;25(6):887-897).

Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* [Formación del docente como proceso de cambio conductual: principios y resultados de un estudio longitudinal. *Comp. Educ. Salud*] 2000;27(1):64-81.

Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention [Prevención del consumo de sustancias psicoactivas: revisión seleccionada de lo que funciona en el área de la prevención]. Organización Mundial de la Salud, 2002 Ginebra. ISBN 92 4 159042 4

Organización Mundial de la Salud. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health [Educación en materia de Habilidades para la vida para niñas, niños y adolescentes en el ámbito escolar. Programa de salud mental]. 1993 Ginebra.

Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention [Prevención del consumo de sustancias psicoactivas: revisión seleccionada de lo que funciona en el área de la prevención]. Organización Mundial de la Salud, 2002 Ginebra. ISBN 92 4 159042 4

Departamento de Sanidad y Servicios Humanos de EE.UU., Institutos Nacionales de Sanidad (NIH), Instituto Nacional contra el Abuso de las Drogas. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and community leaders [Prevención del consumo de drogas entre niños y adolescentes. Guía para padres, madres, docente y líderes de la comunidad, basada en la investigación]. Segunda edición, 2003. Publicación de los NIH n°. 04-4212(A)

Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” prevention. Substance abuse and misuse [Modelo de toma de decisiones, habilidades y motivación de la prevención del “abuso de drogas”. Uso incorrecto y abuso de las sustancias] . 2004. 39,10-12: 1971-2016

Organización Mundial de la Salud (1994). Life-skill education in schools, parts 1 and 2 [Educación en materia de las Habilidades para la vida en el ámbito escolar, partes 1 y 2]. Ginebra: OMS.

Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities [Consumo intensivo de alcohol y estudiante universitario: investigación sobre la capacidad para la resolución de problemas sociales]. Mayo/Junio 2004. *Journal of College Pupil Development*. Disponible en: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2).

En Internet

1 www.eudap.net

2 unplugged.edex.es

Yo sé lo que quiero

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

YO SÉ LO QUE QUIERO es fruto del trabajo colaborativo de ocho organizaciones de la Unión Europea y Universidad de los Andes y Conicyt en Chile. La evaluación de su aplicación ha puesto de manifiesto la eficacia del programa, y así lo recoge EDDRA (sistema de registro de buenas prácticas en prevención del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías) que lo ha situado en el máximo nivel de calidad.



Universidad de
los Andes