



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Programa de Intervención-Prevención en el consumo de
sustancias en adolescentes

Intervention-Prevention Program for Substance Use in
Adolescents

Autor/es

Paula Aznar Bernal

Director/es

Caridad López Granero

Grado en Psicología

2021



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

Índice

1. Resumen.....	3
2. Justificación teórica.....	3-5
3. Objetivos.....	5-6
4. Destinatarios.....	6
5. Metodología.....	6
a. Participantes.....	6
b. Instrumentos.....	7
c. Procedimiento.....	7-8
d. Diseño de las sesiones.....	8-17
6. Recursos.....	17
a. Recursos humanos.....	17
b. Recursos materiales.....	17
7. Evaluación.....	17
8. Resultados esperados.....	17-18
9. Limitaciones.....	18
10. Conclusiones.....	18-19
11. Referencias.....	20-23
12. Anexos.....	24-70

Resumen

El presente programa de intervención se centrará en prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes como objetivo general. La dependencia a las drogas en este periodo de la vida es cada vez mas frecuente. Así, el consumo en los jóvenes se da desde edades tempranas. La incidencia de la drogodependencia en adolescentes es tan alta que resulta necesario impulsar y plantear programas destinados a prevenir el consumo de drogas en jóvenes entre 13 y 15 años. Se pretende poder prevenir o abordar lo antes posible la dependencia asociada al consumo de sustancias psicoactivas y poder así concienciar a los adolescentes de los problemas derivados de su consumo. Entre los objetivos principales del presente programa encontramos mejorar el autocontrol, prevenir los factores de riesgo y potenciar los de protección. De este modo, se espera que, tras la aplicación del programa, los participantes sean capaces de tomar sus propias decisiones en base a situaciones de adicción así como utilizar los recursos personales para mejorar su calidad de vida.

Palabras clave: Drogodependencias, adolescentes, jóvenes, prevención, adicciones, intervención

Abstract

This intervention program will focus on prevent the use of psychoactive substances in adolescents as a general objective. Drug dependence in this period of life is increasingly common. Thus, consumption in young people occurs from an early age. The incidence of drug dependence in adolescents is so high that it is necessary to promote and plan programs aimed at preventing drug use in young people between 13 and 15 years of age. It is intended to be able to prevent or address the dependence associated with the consumption of psychoactive substances as soon as possible and thus be able to make adolescents aware of the problems derived from their consumption. Among the main objectives of this program we find to improve self-control, prevent risk factors and enhance protective ones. In this way, it is expected that, after application of the program, participants will be able to make their own decisions based on addiction situations as well as use personal resources to improve their quality of life.

Key words: Drug addiction, adolescents, prevention, addictions, intervention

Justificación teórica

La adolescencia, es un periodo evolutivo en el que se producen múltiples cambios. Se trata de un momento crítico del desarrollo en el que el cerebro está programado para subestimar el riesgo y sobreestimar el placer, lo que deriva, en los adolescentes, a realizar conductas

arriesgadas enfocadas a este (Debenham et al., 2019). De la misma manera, el consumo de sustancias puede influir negativamente en la maduración del cerebro y provocar ciertos trastornos del desarrollo (Debenham et al., 2019). Vinet y Faúndez (2012) apuntan que el consumo de sustancias en los adolescentes ha ido aumentando conforme pasan los años y ha terminado convirtiéndose en una amenaza para estos debido a las consecuencias a corto y a largo plazo (como se citó en González et al., 2016).

Vázquez (2012) apunta que, hoy en día, los adolescentes de nuestra sociedad poseen una alta disponibilidad del dinero para el ocio (como se citó en Quintero, 2015). A esto, Godoy y Martínez (2005) le suman el proceso evolutivo en el que se encuentran, la demanda de la independencia predomina en la familia, el cuestionamiento de las normas del hogar comienza a surgir y el grupo de amigos cobra un papel muy importante en sus vidas (como se citó en Quintero, 2015). En definitiva, estos factores pueden influir en el intento de los adolescentes por ser aceptados en el grupo y tener un papel importante en este, lo que puede dar lugar a conductas de riesgo que faciliten el consumo de sustancias (Quintero, 2015).

Becoña (2004) selecciona dos vertientes principales como consecuencia de la adicción a las drogas en cualquier persona. Por un lado, se manifiestan sobre la salud de los propios consumidores y sobre su entorno más cercano. Por otro lado, de carácter social, laboral y económico que son determinantes en el impacto socioeconómico de las drogas (como se citó en Quintero, 2015).

Como indican Mewton et al. (2018) hay evidencias que muestran que las intervenciones familiares para el consumo de alcohol y drogas tienen un mayor efecto cuando se incluyen a los niños que se hallan en la adolescencia temprana. Es por esto, que este programa de prevención se enfoca en adolescentes que se encuentran en esta etapa temprana del desarrollo. Los programas de prevención que están formados para implantarse en los adolescentes más jóvenes entre 13 y 15 años, son los más eficaces (Debenham et al., 2019). Sin embargo, como también apunta Debenham et al. (2019) la causa de que en los últimos cursos de secundaria los programas no tengan eficacia se debe al poco impacto que hay entre las edades de 16-19 años. Estos, quieren “información real sobre situaciones reales” y no quieren sentir que “no hay vuelta atrás”, lo que nos enseña que los mensajes que se transmiten con las prevenciones de hoy en día, no son creíbles para ese rango de edad (Debenham et al., 2019).

Es importante conocer los tipos de prevención que se pueden aplicar a día de hoy. Los programas de prevención de drogas toman un perfil universal, selectivo o indicado. Aquellos que implantan un enfoque universal, van dirigidos a poblaciones enteras. Los que deciden llevar

a cabo un enfoque selectivo, van enfocados a grupos de riesgo y, por último, aquellos con un enfoque indicado seleccionan grupos en los que ya existen problemas (Debenham et al., 2019). En este trabajo vamos a realizar un programa de prevención selectiva. Como explica Arbex, (2002) la prevención selectiva va dirigida a un grupo de la población concreto que debido a ciertas características personales de su entorno social, familiar, socio-cultural y de relación, se encuentran en un ambiente con diferentes factores de riesgo que pueden ser predisponentes a realizar conductas problemáticas relacionadas con las drogas.

A modo de conclusión, una revisión de la literatura de los últimos años llegó a concluir que los factores de riesgo más importantes son aquellas situaciones estresantes a las que deben enfrentarse los adolescentes (Kempf et al., 2017). Este estrés, influirá en las decisiones que deberán tomar cuando se enfrenten a las sustancias (Kempf et al., 2017). Ridenour et al. (2012) y Liu et al. (2013) afirman que las situaciones violentas (como se citó en Kempf et al., 2017) y la presión e influencia del grupo (Donovan et al., 1991 ; Gaffar et al., 2013, como se citó en Kempf et al., 2017) tienen una fuerte influencia en el consumo de drogas en adolescentes. La enseñanza de recursos y habilidades sociales ayuda a los niños a encontrar respuestas que les permitan enfrentarse a situaciones de la vida con cierta autonomía, y les da la oportunidad de vivir experiencias que les ayudarán a su futuro (Kempf et al., 2017).

Todos los programas de la revisión que tuvieron éxito a largo plazo incluyeron una cantidad de intervenciones que duraron un periodo de tiempo relativamente largo (Kempf et al., 2017). Además, como hemos citado anteriormente, esta revisión también llegó a una conclusión parecida a la de Debenham y sus compañeros respecto a las edades más eficaces. Prácticamente todos los programas revisados con resultados positivos se centraron en edades entre 10 y 14 años (Kempf et al., 2017). Algunos estudios, han demostrado que actuar de manera temprana en los niños para enfrentarse a situaciones produce un efecto positivo en estos (Kempf et al., 2017).

Objetivos

El objetivo general de esta intervención es la prevención en el inicio del consumo de sustancias y conductas de riesgo a través del autocontrol y las competencias personales.

Como objetivos específicos destacan:

1. Reducir los factores de riesgo y potenciar los factores de protección.
2. Fortalecer los vínculos familiares afectivos y la comunicación positiva orientado a la prevención.

3. Concienciar e informar de los efectos negativos del consumo de drogas.
4. Aumentar las habilidades y recursos personales para resolver situaciones facilitadoras de incitación al consumo así como ofrecer alternativas que ayuden a permanecer alejados de las sustancias.
5. Retrasar la edad de inicio de contacto con sustancias psicoactivas.

Destinatarios

El programa se llevará en cabo en la Fundación para la Atención Integral del Menor (FAIM) e irá dirigido a adolescentes entre 13 y 15 años y a los familiares o tutores legales de estos. Los beneficiarios directos serán tanto los jóvenes como los familiares o tutores legales, independientemente de su nacionalidad, cultura y sexo. Los familiares o tutores legales de estos también participarán en el programa tanto en las sesiones familiares como en terapia donde se les dotará de herramientas, técnicas y conocimientos que podrán aplicar para prevenir el consumo de los jóvenes. Además, los dinamizadores que se encarguen de llevar a cabo las sesiones adquirirán conocimientos y habilidades respecto a las técnicas que se implanten a lo largo de las sesiones.

A los adolescentes se les administrará el cuestionario de Factores de Riesgo Interpersonales para el consumo de Drogas en Adolescentes (FRIDA) (anexo 1) antes de comenzar el programa para saber qué grado de vulnerabilidad posee cada participante en cuanto al consumo de drogas.

Metodología

Participantes

El programa de prevención irá dirigido a 10 adolescentes entre 13 y 15 años puesto que, tras las revisiones de los últimos años, los programas más efectivos se contemplan en este rango de edad. El requisito principal para que los adolescentes puedan participar en el programa es que todavía no hayan creado una dependencia hacia las drogas, ya que es posible que alguno de ellos ya las haya probado en alguna ocasión. Los adolescentes que participarán en el programa son chicos con carencias afectivas, desintegración familiar, problemas de autoestima y personalidad, falta de juicio y un apego inseguro. Estas circunstancias obligan a que el programa esté planteado de manera en la que puedan mejorarse estas áreas y poder prevenir un consumo desmesurado de sustancias. Además, los familiares o tutor legal de cada participante también colaborarán en el programa, puesto que serán participantes en las sesiones familiares.

Instrumentos

Antes de comenzar las sesiones del programa, se pasará a los adolescentes de manera individual, el cuestionario Factores de Riesgo Interpersonales para el consumo de Drogas en Adolescentes (FRIDA). Este cuestionario fue creado por Secades et al. (2006) en España, y validado posteriormente por Enrique López-Ramírez y Olga Inozemtseva en 2019 en México. Al terminar el programa de intervención-prevención, se completará una medida de post-test de modo que los participantes volverán a cumplimentar el cuestionario. Así, se podrá valorar las mejoras del programa en los adolescentes participantes.

Este cuestionario se centra en indagar los contextos familiares y sociales de los adolescentes (López-Ramírez & Inozemtseva, 2019). Ha sido considerado como un instrumento para detectar el nivel de riesgo para el consumo de sustancias en estos (López-Ramírez & Inozemtseva, 2019). Consta de 90 ítems agrupados en 19 bloques y 7 factores que responden mediante la escala tipo Likert, sin embargo, la alternativa de respuesta no es la misma en todas las subescalas; el número de alternativas varía entre 3 y 5 (FRIDA; de Secades et al. 2006). El tiempo aproximado de realización del cuestionario es de 15-20 minutos (FRIDA; de Secades et al. 2006). Los factores son: reacción de la familia ante el consumo de drogas, grupo de amigos o iguales, acceso a las drogas, situaciones de riesgo de la familia, educación familiar en las drogas, actividades protectoras y estilo educativo (FRIDA; de Secades et al. 2006). Mediante la aplicación de este cuestionario, se intenta ver una aproximación respecto a la probabilidad que tiene el sujeto de consumir drogas. Las puntuaciones del cuestionario indican el grado de vulnerabilidad del adolescente hacia el consumo de sustancias psicoactivas (Alfonso, 2008).

Procedimiento

Antes de comenzar con el método que se llevará a cabo en el programa, cabe destacar que en el centro FAIM ya se cuenta con informes detallados de los adolescentes y de sus familiares además de diagnósticos realizados en otros centros por parte de psicólogos o psiquiatras, por lo que las sesiones se han adaptado a las necesidades de los chicos y están enfocadas en mejorar las dificultades que presentan.

En primer lugar, antes del comienzo de las sesiones, se llevará a cabo una reunión con todos los miembros de la familia participante para explicarles en qué consistirá el programa (objetivos, tiempo de duración, horarios...). Se llegará a un acuerdo con las familias para establecer el horario de implantación de las sesiones tanto familiares como con los adolescentes.

La disponibilidad para las sesiones de los chicos será martes o jueves por la tarde y para las sesiones familiares los miércoles por la tarde.

El programa constará de 15 sesiones con los adolescentes y 5 con los familiares, siguiendo siempre la misma estructura. Además, para los fines de semana, se les propondrá como objetivo escoger o decidir un plan para llevar a cabo ese fin de semana. Cada semana, el día de la sesión, se comprobará que el objetivo del fin de semana se ha conseguido.

El mismo día de la reunión se les facilitará a los adolescentes un consentimiento que tendrá que ser firmado por los padres o tutor legal puesto que todavía no cumplen la mayoría de edad. Todos los datos que se obtengan en la prevención serán anónimos y confidenciales conforme al Reglamento Europeo de Protección de Datos o RGPD (Reglamento (EU) 2016/679). Este mismo día se les pasará a los jóvenes el cuestionario FRIDA (pre-test) y a los familiares se les recomendará asistir a terapia con los psicólogos del centro durante el programa para que las sesiones sean más efectivas.

El último día del programa se volverá a pasar el cuestionario a los chicos (post-test) para poder medir si el programa ha sido efectivo, si ha habido una mejora y si se han conseguido los objetivos propuestos.

Respecto a los dinamizadores que impartirán el programa, todos ellos habrán entregado con éxito el certificado de delitos sexuales; pues es necesario para poder tener contacto con los adolescentes.

Diseño de las sesiones

El programa durará aproximadamente 5 meses. Constará de 15 sesiones, 3 cada mes, dirigidas a los adolescentes y 5 sesiones familiares, una cada mes, en las que participarán tanto los adolescentes como los familiares de estos (anexo 2). Dichas sesiones tendrán una duración de entorno a una hora, dependiendo de la actividad que se realice cada día. Además, los familiares podrán acudir una vez al mes a terapia psicológica en el centro FAIM con los psicólogos con los que cuenta el centro. En este último caso, si fuera necesario, los familiares podrán solicitar más de una sesión al mes con su psicólogo. Para los fines de semana, se pondrán objetivos que deberán realizar en familia (objetivo 2). Los psicólogos, educadores sociales y personal en formación, habrán creado una lista con diversos planes familiares como modelo para que las familias escojan cual realizarán ese fin de semana (anexo 3). Los ejemplos de este modelo no serán los únicos que podrán escoger, pues las familias también pueden proponer sus

propios planes pero se pondrán en común con los impartidores del programa para que den el visto bueno.

Por último, si durante el programa se detecta, a nivel individual, algún caso de alto riesgo, se hablará con la familia y el psicólogo de ésta para intentar tratarlo de la manera más temprana posible.

Sesiones con los adolescentes

Sesión 1: “¿Qué me puede pasar si consumo drogas?” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

Esta sesión estará enfocada en una charla interactiva a modo de introducción y tendrá una durabilidad de 45 minutos. Se aportará información veraz, adecuada y objetiva de manera interactiva, para que los chicos también puedan participar y dar su punto de vista. Se pretende que discutan entre ellos los memes que se van a plantear y que reflexionen sobre las frases que aparecen en estos, dando lugar a que posteriormente los dinamizadores den una explicación correcta sobre lo que se ha visionado (anexo 4).

Objetivos:

Concienciar a los adolescentes sobre los riesgos y los efectos a corto y a largo plazo del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas ilegales. Se trata de posponer la edad de inicio del consumo. Por otro lado, también se estimulará el intercambio de ideas, la escucha, discusión y participación activa por parte de los adolescentes.

Sesión 2: “Concepto de autoestima” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

Esta actividad durará 45 minutos y en ella se les planteará a los adolescentes la palabra: “autoestima”. Antes de explicar el significado de la palabra, dejaremos que los chicos expresen qué significa para ellos. A continuación, se explicará qué es y cómo influye en nuestra manera de actuar frente a la vida. En el anexo 5 se pueden ver los conceptos clave que se tratarán en esta sesión.

Esta sesión está basada en el programa NEXUS.

Objetivos:

Entender que la autoestima afecta a muchas áreas de la vida y al estado de ánimo; pues no es algo ajeno que no podamos controlar por nosotros mismos. Reconocerse como seres únicos y especiales.

Sesión 3: “*Role-playing de improvisación*” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

Este juego tendrá una duración de 30 minutos. Se planteará la siguiente situación: “Un amigo nos ha invitado a una fiesta en su casa y tenemos que hacer que sea increíble”. Consiste en que los adolescentes escenifiquen el rol que les ha tocado. Tras la escenificación, se hará una pequeña reflexión sobre el rol de cada uno. A continuación, se volverá a escenificar la fiesta pero ahora una persona actuará como vecino que llama para quejarse. Una vez termine la escena, se llevará a cabo un debate. En el anexo 6 se encuentra la descripción completa de la actividad.

Esta sesión está basada en el programa Entérate.

Objetivos:

Estimular la imaginación, la creatividad y la cooperación. Reflexionar sobre las fiestas juveniles.

Sesión 4: “*La botella que fuma*” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

La cuarta sesión de los adolescentes consistirá en construir una “máquina” sencilla de fumar que permita ver a tiempo real lo que sucede en los pulmones de las personas cuando fuman cigarrillos. La durabilidad de esta sesión rondará los 30 minutos. Ver anexo 7 para el proceso completo de la actividad.

Objetivos:

Dar a conocer a los adolescentes las razones para no fumar y conseguir que tengan una percepción adecuada y objetiva a la realidad.

Sesión 5: “*Cancionizar*” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

Esta sesión, tendrá una duración de 45 minutos y consistirá en analizar varias canciones que se les pondrán a los chicos (anexo 8 para ver las canciones utilizadas, pueden utilizarse otras acorde a los gustos de los adolescentes). Una vez escuchadas, cada adolescente individualmente

responderá a unas preguntas relacionadas con la canción y después, de manera grupal, responderán otras distintas (ver en anexo 8 las preguntas).

A continuación, cada persona leerá al grupo sus respuestas individuales y, tras el trabajo grupal, se planteará si ha cambiado su percepción. Como punto final, se les pedirá a los chicos que elijan la frase que más les ha llamado la atención y por qué.

Objetivos:

Sensibilizar a los adolescentes sobre cómo influyen las canciones a la vida de los jóvenes y reflexionar sobre los distintos estilos de vida.

Sesión 6: “Aprendemos con el cine” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

En la sexta sesión, se le pondrá a los chicos una película educativa titulada “La verdad sobre las drogas”. Esta película ha sido premiada por el Premio de Distinción y ha sido acogida por miles de instituciones educativas, organizaciones y agencias municipales, regionales y nacionales. La duración de esta actividad es de 100 minutos y es relatada por exdrogadictos. Se centra en las 11 sustancias más consumidas. En el anexo 9 encontraremos el material necesario para realizar la sesión.

Objetivos:

El objetivo es que los adolescentes se conciencien sobre la verdadera realidad que produce consumir sustancias y puedan ver qué efectos produce consumirla.

Sesión 7: “Mejoramos la autocomunicación” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

En esta actividad, de 45 minutos de duración, los chicos escribirán en una ficha que se les entregará sus cualidades y valores más importantes. A continuación, en otra ficha diferente, escribirán mensajes positivos de ánimo como: “¡Lo puedes conseguir!”, “¡sigue esforzándote!”, “¡bien! Supe decirle que no”, “la próxima vez me saldrá mejor”, etc. Una vez terminadas ambas partes de la actividad, los chicos escribirán en una cartulina todos estos mensajes de ánimo que han decidido. Para finalizar, se hará una reflexión entre todos sobre la importancia de los elogios, de las autoafirmaciones positivas referentes a uno mismo y de reconocer las cualidades personales. Explicación extendida en el anexo 10.

Esta sesión esta basada en el programa NEXUS.

Objetivos:

Que los chicos practiquen estrategias para aumentar su autoestima a través del reconocimiento de sus cualidades personales y el autodiálogo positivo. Reconocer la importancia de dar y recibir elogios para un buen autoestima.

Sesión 8: “Aprender a dar y recibir positivismo” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

Esta sesión estará unida a la anterior, pues también hablaremos del autoestima. La duración de esta actividad será de 30 minutos. Colocaremos dos filas de sillas paralelas y encaradas, de manera que los alumnos se miren, por parejas, mutuamente. A continuación, los chicos deben preguntar y responder a una pregunta que estará detallada en los anexos. Una vez concluida esta parte, se cambiarán de compañero y se repetirá la actividad y así sucesivamente hasta que todos los chicos hayan coincidido con varios de sus compañeros. Finalmente, se les hará a los chicos unas preguntas relacionadas con la actividad. Toda la actividad está detallada en el anexo 11.

Esta sesión está basada en el programa NEXUS.

Objetivos:

Aprender a que cuando se les felicita por sus logros deben aceptarlos, de manera que reforzarán su autoestima. Aceptarse tal y como son tanto con sus defectos como con sus virtudes sin presumir de estas pero tampoco esconderlas ni rechazar los cumplidos. Aprender a comunicar a los demás lo que nos gusta de ellos. Dar y recibir elogios hace sentirnos más integrados y potencia los valores personales.

Sesión 9: “Mitos sobre el alcohol” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

La sesión que vamos a tratar este día consistirá en que los adolescentes contesten de manera individual un cuestionario (anexo 12). Una vez hayan terminado, se dirá la respuesta correcta a cada pregunta con su respectiva explicación. La duración del ejercicio rondará los 45 minutos. En el anexo 12 se encuentra la corrección del cuestionario.

Esta sesión está basada en el programa NEXUS.

Objetivos:

Corregir los mitos existentes del alcohol y de su consumo y concienciar a los adolescentes de los riesgos reales que conlleva consumir este tipo de droga.

Sesión 10: “Mitos sobre las drogas” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

En esta actividad se llevará a cabo un juego de roles. El tiempo de duración será de una hora. Las personas dinamizadoras de la actividad explicarán una situación (anexo 13). A continuación se dividirá al grupo en dos: unos serán los extraterrestres y otros los observados. Los extraterrestres tendrán una ficha en la que tendrán que investigar aquellas preguntas que aparezcan en esta, las cuales deberán averiguar preguntando a los observados (anexo 13). Es importante que los extraterrestres pregunten lo mismo a distintas personas para tener más de una respuesta. Una vez obtengan todas las respuestas a las preguntas, se pondrán en común en voz alta y se abrirá un debate.

Esta sesión está basada en el programa Entérate.

Objetivos:

Conocer los conocimientos que tienen los jóvenes sobre las drogas y concienciarles de los riesgos reales que conlleva consumir este tipo de droga.

Sesión 11: “Identificando al famoso” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

Esta actividad tendrá una duración de aproximadamente 1 hora. En ella mostraremos imágenes del antes y del después de famosos que han consumido drogas y que han conseguido salir de ellas. Intentaremos escoger a famosos reconocidos por los jóvenes ya que es importante mostrar ejemplos que ellos conozcan y no estrellas del cine ya fallecidas que no hayan llegado a conocer, como Amy Winehouse o Armando Maradona. En el anexo 14 encontraremos el material y el procedimiento de la sesión.

Objetivos:

Aprender las consecuencias que tiene el consumir drogas y reflexionar sobre la relación entre las decisiones, los hechos y sus consecuencias.

Sesión 12: “Role-playing en asertividad” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

La siguiente sesión tendrá una duración de una hora. En ella, las personas dinamizadoras escogerán 3 voluntarios para representar un papel. El resto de los chicos, observarán la representación. Una vez completada esta parte de la sesión, se creará entre todos un diccionario de asertividad, en el que se apuntarán frases, respuestas y palabras asertivas que se utilizarán posteriormente para el siguiente rol playing. En este, se repetirá la representación pero con un cambio en las actitudes y comportamientos de los protagonistas y se utilizarán aquellas frases del diccionario que habremos creado anteriormente. Finalmente, concluiremos la sesión con una breve charla o reflexión sobre la asertividad. En el anexo 15 encontraremos la explicación de la sesión completa.

Esta sesión está basada en el programa Entérate.

Objetivos:

Practicar la capacidad de tomar nuestras propias decisiones y asumir las consecuencias. Aprender a practicar la asertividad.

Sesión 13: “Entendiendo las emociones” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

Este ejercicio se centra en la inteligencia emocional. El tiempo de la sesión rondará los 45 minutos. La actividad consiste en que los adolescentes escriban en un papel todas las emociones que se les ocurran, con su respectiva emoción contraria. Por ejemplo: felicidad/tristeza. Una vez se tenga completada la lista, se les pedirá que se esfuercen en describir las lo mejor que puedan. A continuación, tendrán que ejemplificar las emociones con algún suceso personal de su vida cotidiana. Para terminar la sesión, se llevará a cabo un debate de 10 minutos. El desarrollo completo de la actividad se encuentra en el anexo 16.

Objetivos:

Concienciar a los adolescentes de las emociones y del gran papel que forman en nuestra vida y en las relaciones con los demás. Aprender formas de afrontamiento para estados emocionales negativos.

Sesión 14: “Cómo afrontar la presión del grupo” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

En esta sesión nos centraremos en cómo poder afrontar la presión del grupo para no tomar decisiones equivocadas. El tiempo de la actividad rondará los 75 minutos. Para comenzar, se

les presentarán razones por las que los adolescentes se dejan convencer por los demás. Les preguntaremos si conocen alguna otra razón para ceder ante la presión de los demás. Se les explicará 3 maneras de responder ante esta presión del grupo (pasiva, agresiva o asertiva). A continuación, se explicará el proceso que deben seguir para enfrentarse a la presión de grupo cuando suponga un conflicto entre ser nosotros mismos y formar parte del grupo. El desarrollo completo de esta sesión puede verse en el anexo 17.

Esta sesión está basada en el programa NEXUS.

Objetivos:

Aprender y practicar cómo hacerle frente a la presión de los demás. Conocer las distintas formas de presión más empleadas. Diferenciar entre los 3 tipos de respuestas.

Sesión 15: “Lluvia de ideas” (objetivo 3, 4 y 5)

Breve descripción de la actividad:

Antes de comenzar, se explicará en qué consiste la “Lluvia de ideas”. Su duración será de 45 minutos. Se escribirán todas las ideas en la pizarra. Los dinamizadores preguntarán a los chicos qué entienden ellos por tiempo libre, ocio y ocio alternativo y a continuación comenzará la “lluvia de ideas”. Una vez propuestas todas las ideas, se formarán grupos y los chicos elegirán la idea que más original les parezca. Finalmente, presentarán la idea y justificarán su decisión (Anexo 18).

Objetivos:

Desarrollar la imaginación y preparar una lista de alternativas de ocio adecuada a los adolescentes.

Sesiones familiares

Sesiones 1, 3 y 5: Tertulia (objetivo 1 y 2)

Descripción de la sesión:

3 de las sesiones familiares tendrán una duración de 1 hora y estarán enfocadas en tertulias para padres e hijos. Esta parte del programa es muy importante. Se debe dejar claro desde el principio que en estas sesiones está permitido hablar de todo tipo de temas, sin tabúes ni juicios. Las tertulias familiares unen mucho a las familias y fomentan la comunicación entre ellos. En ellas, lo importante es que los adolescentes se abran y cuenten su día, situaciones que han vivido recientemente, temas que les preocupen etc. Se trata de escuchar activamente tanto a los chicos

como a los familiares, dejándoles su espacio y su tiempo para explicarse, sin interrupciones. Es primordial que se lo pasen bien y que sea un encuentro agradable para todos. Los dinamizadores ayudaremos a que el ambiente sea lo más relajado posible, y si en algún momento se crean situaciones de tensión a causa de discrepancias, tratar de disolverlas lo antes posible. También es importante que animemos a los chicos y a las familias a realizar tertulias familiares en casa después de comer o en sus ratos libres. El objetivo de las tertulias familiares es conocer más a los jóvenes, saber qué es lo que les inquieta y conocer sus pensamientos a la vez de crear un vínculo familiar más fuerte y confiado.

Dependiendo de la cantidad de adolescentes, las tertulias familiares pueden reducirse en varios grupos y dividirse a las familias en diferentes salas en función del número de personas, como por ejemplo: 3 familias en una sala y 3 familias en otra. De esta manera será más fácil la comunicación y la escucha activa y el ambiente será más acogedor.

Objetivos:

Aumentar el vínculo familiar y fomentar la confianza.

Sesión 2: *Escape room* (objetivo 1 y 2)

Descripción de la sesión:

Se trata de un juego en el que, con un tiempo limitado, los participantes se encuentran encerrados en una sala y deben encontrar una serie de pistas para conseguir escapar o resolver un acertijo. Esta actividad es una muestra de que sin la ayuda de los demás no se podrían resolver algunos problemas de manera individual en un tiempo limitado. La duración de dicha actividad será de 1 hora. Las familias y los chicos de prácticas o dinamizadores, acudirán a un centro donde se realicen este tipo de actividades. En Zaragoza podemos encontrar varios. La entrada será subvencionada por el centro de FAIM.

Objetivos:

Mejorar la comunicación y fomentar el trabajo en equipo

Sesión 4: *Liga de fútbol* (objetivo 1 y 2)

Descripción de la sesión:

Esta actividad tendrá una duración de entre una hora y media y dos horas. FAIM cuenta con espacios abiertos donde poder realizar este tipo de actividades al aire libre. En la sesión participarán tanto los adolescentes como los familiares. Se crearán dos equipos en los que cada

uno de ellos estará formado por 8 o 9 participantes y se llevarán a cabo pequeños partidos. Si el tamaño de las familias es grande y no todos los participantes pueden jugar, se formarán más equipos para que todas las familias puedan participar en la actividad. No es necesario que las familias vayan en el mismo equipo.

Objetivos:

Favorecer la comunicación y la relación diaria entre las familias.

Recursos

Recursos humanos.

En el programa participarán los psicólogos del centro, un educador social y estudiantes de prácticas de psicología, magisterio y trabajo social. Los encargados de impartir el programa serán los estudiantes en formación, con la supervisión del educador social. Los psicólogos se encargarán de las terapias con los familiares y de atender a aquellos adolescentes que durante las sesiones del programa muestren mayores dificultades o riesgos que se consideren que deben llevarse a tratamiento.

Recursos materiales.

Respecto a las instalaciones, se contará con espacios abiertos al aire libre donde poder realizar algunas sesiones familiares, aulas amplias de trabajo, pizarras, proyectores, ordenadores, sillas, mesas y juegos.

En cuanto al material fungible, contaremos con el historial personal de cada adolescente, folios, fichas y cuestionarios que encontramos en los anexos de sus correspondientes sesiones, rotuladores o bolígrafos, cartulinas de colores, pegamento y un balón de fútbol entre otros. Los materiales necesarios para cada sesión se especificarán en los anexos de estas.

Evaluación

Como hemos mencionado anteriormente, se distribuirá entre los adolescentes el cuestionario FRIDA antes de comenzar con las sesiones del programa. Además, una vez terminadas las sesiones, se volverá a entregar de nuevo a los jóvenes el cuestionario para poder evaluar los cambios que se han producido durante su implantación y observar los cambios esperados.

Resultados esperados

Como se informa en la literatura, los programas de prevención deben llevarse a cabo a largo plazo con intervenciones repetidas, es decir, programas de refuerzo. De esta manera, se

fortalecen los objetivos originales de la prevención. Diversas investigaciones demuestran que los beneficios de los programas de prevención en los colegios disminuyen si no se lleva a cabo un seguimiento durante la secundaria (Botvin et al., 1995; Scheier et al., 1999).

Por ello, los resultados que se esperan tras la implantación de esta prevención es que lo aprendido en el programa se mantenga a largo plazo, de manera que los adolescentes continuarán asistiendo al centro FAIM y se podrá hacer un seguimiento de estos. El éxito del programa se observará en los resultados significativos obtenidos en el postest FRIDA, por lo que se espera que los adolescentes hayan adquirido recursos personales como mejorar su autocontrol y autoestima, su capacidad de decisión y autonomía y un aumento de confianza y vínculo familiar. Además, dado que los jóvenes acuden al centro cada semana para realizar otro tipo de actividades, los dinamizadores o estudiantes de prácticas podrán reforzar en ellos de manera intermitente lo aprendido en las sesiones. De esta manera conseguiremos que los objetivos planteados en el programa se mantengan en el tiempo, previniendo recaídas.

Limitaciones

A pesar de que la evidencia científica respalda la eficacia de los programas a largo plazo, puede darse un efecto contrario y aumentar el consumo de sustancias en los adolescentes.

Además, el hecho de abordar el problema de las drogas y ofrecer información a cerca de estas y de sus efectos podría crear curiosidad y la pérdida del miedo en los jóvenes e inducirles a probarlas.

También, podemos tener dificultades en la colaboración por parte de los familiares, pues es posible que no todos estén dispuestos a participar en las sesiones familiares o en la terapia psicológica. Respecto a los horarios en los que se impartirá el programa, puede haber problemas en la disponibilidad de las familias y que no siempre acudan al completo de las sesiones. Esto puede influir negativamente en lograr nuestro objetivo.

Conclusiones

Como se ha mencionado anteriormente, el objetivo principal de este programa es la prevención en el inicio del consumo de sustancias y conductas de riesgo a través del autocontrol y las competencias personales. Con ello, se pretende ayudar a los adolescentes a prevenir y comprender los problemas que pueden acarrear las drogas y darles armas para evitar su consumo. A su vez, los familiares serán un pilar fundamental para la efectividad del programa, puesto que su participación ayudará a potenciar los factores de protección y reducir los de riesgo.

Las edades a las que se limita el programa son, según la literatura, las más efectivas; sin embargo, este programa también se adapta a las dificultades añadidas que puedan tener los adolescentes participantes de éste. Se esperan, por tanto, resultados positivos que prevengan la mayoría de conductas relacionadas con las drogas.

El número reducido de participantes facilita la colaboración y el trabajo en equipo, y también nos ayuda a poder detectar de manera temprana cualquier dificultad que pueda tener alguno de ellos.

Para finalizar, si el programa es efectivo, el desarrollo psicológico, social y emocional de los jóvenes será difícilmente afectado por las influencias de su entorno y se habrá conseguido el objetivo principal.

Referencias

- Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado. (2016, marzo). *Programa de prevención de consumo de sustancias psicoactivas*. Recuperado de <http://calidad.defensajuridica.gov.co/archivos/GH-PG-05/GH-PG-05V0ProgramaDePrevencionDeSustanciasPsicoactivas.pdf>
- Alfonso, J. (2008). *Análisis de los factores psicosociales y familiares relacionados con el consumo de drogas de iniciación en adolescentes*. [Cuestionario]. Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/1517/19/TESIS%20Alfonso%20Pérez%2c%20José%20Pedro.pdf>
- Arbex, C., Mora, C., & Moreno, G. (2002). *Guía de Intervención: Menores y Consumos de Drogas* (Ministerio de Sanidad y Consumo. Plan Nacional sobre Drogas ed.). Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-43058/menoresyconsumos.pdf>
- Becoña, E. (2007). Bases psicológicas de la prevención del consumo de drogas. *Papeles del psicólogo*, 28(1), 11–20. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1424.pdf>
- Calafat, A., García, F., Juan, M., Becoña, E., & Fernández-Hermida, J. R. (2014). Which parenting style is more protective against adolescent substance use? Evidence within the European context. *Drug and Alcohol Dependence*, 138, 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.02.705>
- Castaño, G. A. (2006). Nuevas tendencias en prevención de las drogodependencias. *Salud y Drogas*, 6(2), 127–148. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83960202.pdf>
- Cervera, G., Rubio, G., Haro, G., Bolinches, F., de Vicente, P., & Valderrama, J. C. (2001). La comorbilidad entre los trastornos del control de impulsos, los relacionados con el uso de sustancias y los de la personalidad. *Trastornos Adictivos*, 3(1), 3–10. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-pdf-13012719>
- Chuchuca, K. (2018, julio). *Factores que inciden en la drogodependencia en los adolescentes y las estrategias de intervención del trabajo social* (Examen Complexivo).

- Universidad Técnica de Machala. Recuperado de <http://186.3.32.121/bitstream/48000/12801/1/ECUACS-2018-TRS-00019.pdf>
- de la Villa, M., Sirvent, C., Blanco, P., Rivas, C., Fernández, C., & Campomanes, G. (2018, abril). Impulsividad y Adicción: Papel mediador de la pérdida de control y la asunción de riesgos en la percepción de la sintomatología. *Interpsiquis*. Recuperado de <https://psiquiatria.com>
- Debenham, J., Newton, N., Birrell, L., & Askovic, M. (2019). Alcohol and other drug prevention for older adolescents: It's a no brainer. *Drug and Alcohol Review*, 38(4), 327–330. <https://doi.org/10.1111/dar.12914>
- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2006). *Intervención sobre Drogas en Centros Penitenciarios*. Recuperado de <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/209.pdf>
- Don Bosco Confederación de centros juveniles de España. (2010). *ENTÉRATE Recursos didácticos para la mediación en drogodependencia*. Recuperado de http://www.confedonbosco.org/sites/default/files/docs/03/11/2010_-_1541/cuadernillo_enterate.pdf
- Gonzálvez, M., Espada, J., Guillén-Riquelme, A., Secades, R., & Orgilés, M. (2016). Asociación entre rasgos de personalidad y consumo de sustancias en adolescentes españoles. *adicciones*, 28(2), 108–115. Recuperado de <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/777/733>
- Inozemtseva, O. (2019). Validación del cuestionario de Factores de Riesgo Interpersonales para el consumo de Drogas en Adolescentes (FRIDA) en la población mexicana. *Cuadernos de Neuropsicología*, 13(2), 46–54. <https://doi.org/10.7714/CNPS/13.2.204>
- Kempf, C., Llorca, P.-M., Pizon, F., Brousse, G., & Flaudias, V. (2017). What's New in Addiction Prevention in Young People: A Literature Review of the Last Years of Research. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01131>
- Klimenko, O., Plaza, D., Bello, C., García, J., & Sánchez, N. (2018). Estrategias preventivas en relación a las conductas adictivas en adolescentes. *Revista Psicoespacios*, 12(20), 144–172. <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>

- Lorenzama, L., Vecina, C., & Ferrà, J. (2006). La prevención del consumo de drogas desde la escuela. En *Convergencia con Europa y cambio en la universidad* (pp. 164–165). Alzira, España: Germania.
- Lucas, M., Quiroz, M., & Cedeño, C. (2017). Factores de riesgo para la adicción en los adolescentes. En *Investigaciones cualitativas en ciencia y tecnología* (pp. 213–421). <https://doi.org/10.17993/IngyTec.2018.31>
- Martínez, F., Pérez, E., & de las Heras, M. D. (2003). *NEXUS Programa para la prevención del consumo de drogas*. Deporte y Vida. Recuperado de <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/166.pdf>
- Mewton, L., Visontay, R., Chapman, C., Newton, N., Slade, T., Kay-Lambkin, F., & Teesson, M. (2018). Universal prevention of alcohol and drug use: An overview of reviews in an Australian context. *Drug and Alcohol Review*, 37(S1), S435-S469. <https://doi.org/10.1111/dar.12694>
- Ministerio del Interior. (2005). *Programa de Intervención en materia de drogas en instituciones penitenciarias*. Recuperado de http://www.acaip.info/info/circulares/2005_17.pdf
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2013). Plan de Acción sobre drogas España 2013-2016. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2018). Plan de Acción sobre Adicciones 2018-2020. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Pedrero, E. J. (2007). Comportamientos adictivos y déficit en el control de los impulsos. *Revista Española de Drogodependencias*, 32(4), 488–511. Recuperado de https://www.aesed.com/upload/files/vol-32/n-4/v32n4_3.pdf
- Pozo, R., Orte, C., & Vives, M. (2016). Programas, intervenciones y prácticas efectivas en prevención de drogodependencias con mujeres jóvenes. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 5(1), 859–886. <https://doi.org/10.17583/generos.2016.1576>
- Quintero, B. (2016). La prevención de las adicciones en contextos familiares y escolares: análisis del programa de prevención de proyecto hombre «entre hombre» (tesis). Universidad de Granada. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/handle/10481/40213>

- Secades, R., Fernández-Hermida, J. R. y Vallejo, G. (2006). Cuestionario de factores de riesgo interpersonales para el consumo de drogas en adolescentes (FRIDA). TEA ediciones.
- Tiffon, B. N. (2008). Una Trimorbilidad Forense Emergente: El Trastorno de Personalidad, el Trastorno del Control de los Impulsos y el Abuso de Sustancias Tóxicas. *Anuario de Psicología Jurídica*, 18, 91–97. Recuperado de <https://journals.copmadrid.org/apj/archivos/jr2008v24a10.pdf>
- Tremblay, M., Baydala, L., Khan, M., Currie, C., Morley, K., Burkholder, C., & Stillar, A. (2020). Primary Substance Use Prevention Programs for Children and Youth: A Systematic Review. *Pediatrics*, 146(3), e20192747. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2747>

Anexo 1

1.- Información de identificación y socio-demográfica (Señala con una **X** la alternativa)

- ◆ Edad =
 - Varón
 - Mujer
- ◆ Curso =
- ◆ Número de hermanos =
- ◆ Convivencia - ¿Con qué persona o personas convives en la misma casa?
 - Ambos padres
 - Padre o madre solo
 - Abuelos o tíos
 - Otros familiares
 - Otras personas
- ◆ Rendimiento académico
 - ¿Cuántos cursos has repetido? =
 - Nota media del curso anterior:
 - Suspenso
 - Aprobado
 - Bien
 - Notables
 - Sobresaliente.

2.- Indica el tipo de reacción que tendría cada una de las siguientes personas si algún día te pillaran **fumando**. Señala con una **X** el círculo de la respuesta que corresponda

Se disgustaría mucho	Se disgustaría bastante	Se disgustaría	Se disgustaría sólo un poco	Le daría igual
----------------------------	-------------------------------	-------------------	--------------------------------------	-------------------

1.- Tu padre

2.- Tu madre

3.-Tus
hermanos/as

4.- Tus abuelos

5.- Otras personas
de tu familia

Indica el tipo de reacción que tendría cada una de las siguientes personas si algún día te pillaran **bebiendo** alcohol. Señala con una X el círculo de la respuesta que corresponda

Se disgustaría mucho	Se disgustaría bastante	Se disgustaría	Se disgustaría sólo un poco	Le daría igual
----------------------------	-------------------------------	-------------------	--------------------------------------	-------------------

6.- Tu padre

7.- Tu madre

8.-Tus
hermanos/as

9.- Tus abuelos

10.- Otras personas
de tu familia

Indica el tipo de reacción que tendría cada una de las siguientes personas si algún día te pillaran **tomando drogas**. Señala con una X el círculo de la respuesta que corresponda

Se disgustaría mucho	Se disgustaría bastante	Se disgustaría	Se disgustaría sólo un poco	Le daría igual
----------------------------	-------------------------------	-------------------	--------------------------------------	-------------------

11.- Tu padre

12.- Tu madre

13.-Tus hermanos/as

14.- Tus abuelos

15.- Otras personas
de tu familia

Marca la respuesta que corresponda

Nada Poco Bastante Mucho

16.- Mi mejor amigo/a fuma

17.- Mi mejor amigo/a bebe alcohol

18.- Mis amigos fuman

19.- Mis amigos beben alcohol

20.- Mis amigos/as consumen drogas

Marca la respuesta que corresponda

- | | Estoy de acuerdo | No estoy seguro | No es cierto |
|--|------------------|-----------------|--------------|
| 21.- Mis amigos/as creen que consumir drogas es malo | | | |
| 22.- Mis amigos/as creen que los adultos exageran con las drogas | | | |
| 23.- Mis amigos/as se disgustarían si me vieran consumir drogas | | | |
| 24.- Mis amigos/as se disgustarían si me vieran fumar | | | |
| 25.- Mis amigos/as se disgustarían si me vieran beber alcohol | | | |

Indica con qué frecuencia realizas las siguientes actividades

- | | Nunca | Rara vez | frecuentemente | Diariamente |
|---|-------|----------|----------------|-------------|
| 26.- Ir a salas recreativas | | | | |
| 27.- Ir a fiestas, discotecas o de marcha | | | | |

Si te lo propusieras ¿con qué facilidad obtendrías las siguientes sustancias?

- | | Muy fácil | Fácil | Con cierta dificultad | Difícil | Muy difícil. |
|--------------------------|-----------|-------|-----------------------|---------|--------------|
| 28.- Tabaco | | | | | |
| 29.- Vino / Cerveza | | | | | |
| 30.- Licores /Combinados | | | | | |
| 31.- Porros | | | | | |
| 32.- Medicamentos | | | | | |
| 33.- Anfetaminas | | | | | |
| 34.- Heroína | | | | | |
| 35.- Cocaína | | | | | |

Marca la respuesta que corresponda

- | | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | En desacuerdo | Muy en desacuerdo |
|---|----------------|---------------------|-----------------|---------------|-------------------|
| 36.- Mis padres discuten o se disgustan el uno con el otro frecuentemente | | | | | |
| 37.- Me preocupo de lo que me puede pasar cuando mis padres discuten | | | | | |
| 38.- Cuando mis padres tienen problemas normalmente pueden resolverlos | | | | | |
| 39.- Me altero mucho cuando mis padres discuten | | | | | |

Marca la respuesta que corresponda

- | | Nada | Poco | Bastante | Mucho |
|--|------|------|----------|-------|
| 40.- Mi padre bebe alcohol | | | | |
| 41.- Mi madre bebe alcohol | | | | |
| 42.- Mi padre fuma | | | | |
| 43.- Mi madre fuma | | | | |
| 44.- Mis hermanos/as fuman | | | | |
| 45.- Mis hermanos/as beben alcohol | | | | |
| 46.- En mi familia se consumen medicamentos para los nervios | | | | |
| 47.- En mi familia se consumen drogas | | | | |

Marca la respuesta que corresponda

- | | Estoy de acuerdo | No estoy seguro | No es cierto |
|--|------------------|-----------------|--------------|
| 48.- Siento que mis padres me quieren | | | |
| 49.- Mis padres se preocupan de mi | | | |
| 50.- Me siento maltratado por mis padres | | | |
| 51.- Hay personas en la familia que me maltratan | | | |

Indica la frecuencia con la que tu padre o tu madre te han hablado o advertido sobre el peligro que hay si haces alguna de las siguientes cosas.

Nunca Rara vez Casi siempre Siempre

52.- Fumar

53.- Tomar alcohol

54.- Consumir drogas

55.- Andar con personas que se drogan

Dime con qué frecuencia te exige tu familia que cumplas las siguientes normas familiares. Señala con una X el círculo de la respuesta que corresponda

Siempre Casi siempre Unas veces sí y otras no Casi nunca Nunca

56.- Prohibición de uso del tabaco

57.- Prohibición del uso del alcohol

58.- Prohibición del uso de drogas

No Rara vez Normalmente Siempre

59.- ¿Te aburres en tu tiempo libre?

Indica con qué frecuencia realizas las siguientes actividades.

Nunca Rara vez Frecuentemente Diariamente

60.- Practicar un deporte federado o para participar en competiciones

61.- Jugar en casa con juegos electrónicos (ordenador, videoconsolas, etc.)

62.- Leer libros, cuentos o comics.

63.- Ir al cine

64.- Jugar y andar en bicicleta con los amigos

65.- Pasear y hablar con los amigos/as

¿Cómo te llevas con tus padres y con tu familia?

- | | Muy bien | Bien | Bastante mal | Muy mal | No tengo relación |
|---|----------|------|--------------|---------|-------------------|
| 66.- Padre | | | | | |
| 67.- Madre | | | | | |
| 68.- Hermanos y Hermanas | | | | | |
| 69.- Otros miembros de tu familia que viven contigo | | | | | |

Durante la semana ¿con qué frecuencia haces las siguientes actividades con tu padre, con tu madre o con ambos?.

- | | Nunca | Algún día | Casi todos los días | Todos los días |
|--|-------|-----------|---------------------|----------------|
| 70.- Comer o cenar | | | | |
| 71.- Ver la televisión | | | | |
| 72.- Arreglar la casa | | | | |
| 73.- Hacer los deberes escolares | | | | |
| 74.- Hacer deporte | | | | |
| 75.- Visitar a otros parientes | | | | |
| 76.- Hablar sobre lo que ha pasado en el día | | | | |

Indica la respuesta que corresponda

- | | Estoy de acuerdo | No estoy seguro | No es cierto |
|--|------------------|-----------------|--------------|
| 77.- Me gusta venir al colegio | | | |
| 78.- Siento que hago algo útil estudiando | | | |
| 79.- Se me dan bien los estudios | | | |
| 80.- Me llevo bien con mis compañeros de clase | | | |
| 81.- En general, mis profesores me tratan bien | | | |

Dime con qué frecuencia te exige tu familia que cumplas las siguientes normas familiares. Señala con una X el círculo de la respuesta que corresponda

- | | Siempre | Casi siempre | Unas veces sí y otras no | Casi nunca | Nunca |
|--|---------|--------------|--------------------------|------------|-------|
| 82.- Regresar a una hora fija por la tarde cuando salgo | | | | | |
| 83.- Hacer los deberes del colegio al regresar de clase | | | | | |
| 84.- Salir sólo durante el fin de semana | | | | | |
| 85.- Acostarme a una hora fija | | | | | |
| 86.- Vestirme y arreglarme correctamente | | | | | |
| 87.- Evitar cierto tipo de amistades | | | | | |
| 88.- Comer o cenar en familia | | | | | |
| 89.- Participar en las tareas domésticas (p.ej.: arreglar mi habitación) | | | | | |

En mi caso, las normas familiares que me afectan se deciden:

- | | | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------|
| 90.- Por mi padre y mi madre conjuntamente | Por mi padre principalmente | Por mi madre principalmente | De común acuerdo conmigo | Por mí mismo |
|--|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------|

¡POR FAVOR, COMPRUEBA QUE HAS CONTESTADO A TODAS LAS CUESTIONES!

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Alfonso, J. (2008). *Análisis de los factores psicosociales y familiares relacionados con el consumo de drogas de iniciación en adolescentes* [Cuestionario]. Recuperado de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/1517/19/TESIS%20Alfonso%20Pérez%2c%20José%20Pedro.pdf>

Anexo 2

MES	SESIONES	ACTIVIDAD	OBJETIVOS
1º MES	1ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 1)	"¿Qué pasa si consumo drogas?"	Concienciar a los adolescentes sobre los riesgos y los efectos a corto y a largo plazo del consumo. Posponer la edad de inicio del consumo
	2ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 2)	Concepto de autoestima	Entender qué es el autoestima. Reconocerse como seres únicos y especiales
	1ª SESIÓN FAMILIAR (semana 3)	Tertulia	Fortalecer el vínculo familiar. Reforzar la confianza
	3ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 4)	"role-playing de improvisación"	Estimular la imaginación, la creatividad y la cooperación. Reflexionar sobre las fiestas juveniles.
	1ª SESIÓN FAMILIAR PSICÓLOGO (a disposición de la familia)	Terapia psicológica	Aumentar los factores de protección y disminuir los de riesgo
2º MES	4ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 5)	"La botella que fuma"	Dar a conocer las razones para no fumar. Conseguir una percepción adecuada y objetiva a la realidad.
	5ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 6)	"Cancionizar"	Sensibilizar sobre cómo influenciaron las canciones a la vida de los jóvenes. Reflexionar sobre los distintos estilos de vida
	2ª SESIÓN FAMILIAR (semana 7)	Escape Room	Mejorar la comunicación y fomentar el trabajo en equipo
	6ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 8)	"Aprendemos con el cine"	Concienciar a los chicos sobre la verdadera realidad de consumir drogas y sus efectos al consumirla.
	2ª SESIÓN FAMILIAR PSICÓLOGO (a disposición de la familia)	Terapia psicológica	Aumentar los factores de protección y disminuir los de riesgo
3º MES	7ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 9)	"Mejoramos la autocomunicación"	Practicar estrategias para aumentar el autoestima mediante cualidades personales y autodiálogo. Reconocer la importancia de dar y recibir elogios.
	8ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 10)	"Aprender a dar y recibir positivismo"	Aceptarnos tal y como somos y aceptar a los demás tal y como son.
	3ª SESIÓN FAMILIAR (semana 11)	Tertulia	Fortalecer el vínculo familiar Reforzar la confianza
	9ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 12)	"Mitos sobre el alcohol"	Corregir los mitos existentes del alcohol y de su consumo. Concienciar de los riesgos que conlleva consumirlo
	3ª SESIÓN FAMILIAR PSICÓLOGO (a disposición de la familia)	Terapia psicológica	Aumentar los factores de protección y disminuir los de riesgo
4º MES	10ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 13)	"Mitos sobre las drogas"	Conocer los conocimientos que tienen sobre las drogas Concienciar de los riesgos que conlleva consumirlas.
	11ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 14)	"Identificando al famoso"	Reflexionar sobre la relación entre las decisiones, los hechos y sus consecuencias
	4ª SESIÓN FAMILIAR (semana 15)	Liga fútbol	Favorecer la comunicación y la relación diaria entre las familias.
	12ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 16)	"Role-playing de asertividad"	Practicar la capacidad de tomar decisiones y sus consecuencias. Practicar la asertividad
	4ª SESIÓN FAMILIAR PSICÓLOGO (a disposición de la familia)	Terapia psicológica	Aumentar los factores de protección y disminuir los de riesgo

5º MES	13ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 17)	“Entendiendo las emociones”	Concienciar a los chicos sobre las emociones y del gran papel que forman en nuestra vida y en las relaciones. Aprender cómo afrontar emociones
	14ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 18)	“Cómo afrontar la presión del grupo”	Aprender a hacerle frente a la presión del grupo. Conocer las distintas formas de presión más usadas. Distinguir entre los 3 tipos de respuesta
	5ª SESIÓN FAMILIAR (semana 19)	Tertulia	Fortalecer el vínculo familiar Reforzar la confianza
	15ª SESIÓN ADOLESCENTES (semana 20)	“Lluvia de ideas”	Desarrollar la imaginación y preparar una lista de alternativas de ocio adecuada a los adolescentes.
	5ª SESIÓN FAMILIAR PSICÓLOGO (a disposición de la familia)	Terapia psicológica	Aumentar los factores de protección y disminuir los de riesgo

Anexo 3

PROPUESTAS PLANES FAMILIARES FIN DE SEMANA

- Película en familia
- Cocinar juntos un postre
- Hacer la comida del fin de semana entre todos
- Deporte conjunto (salir a correr, pádel...)
- Dar un paseo por las afueras de la ciudad
- Ir al cine
- Ir al teatro
- Ir al parque a dar un paseo
- Jugar a juegos en familia (juegos de pistas, cartas...)
- Cenar fuera de casa
- Conocer museos de la ciudad que todavía no hayamos conocido
- Hablar en casa sobre lo que hemos hecho durante la semana
- Escoger otra opción

.....

Anexo 4

Materiales: Imágenes de memes relacionadas con las drogas

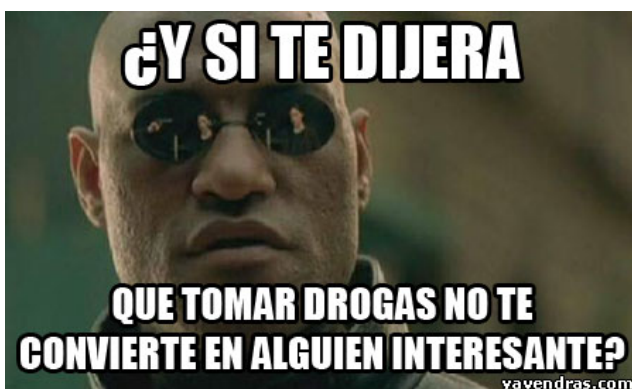
Imágenes con su respectiva explicación:



En esta imagen vemos que la expresión “maldito unicornio de mierda” hace referencia a que cuando consumimos drogas, uno de los efectos de alguna de estas deriva en no ver la realidad tal y como es, pues las drogas distorsionan la realidad de lo que vemos.



Estos dos memes nos hacen ver que no necesitamos consumir sustancias para ser guay y popular en el grupo. Las personas somos “cool” o “interesantes” por cómo nos comportamos con los demás, por nuestros valores, nuestra personalidad y nuestros principios, pero no por el hecho de probar las drogas. Hay que saber decir “no” cuando no queremos hacer algo o cuando no estamos de acuerdo con los demás, de manera en la que seamos coherentes con nuestra manera de pensar.

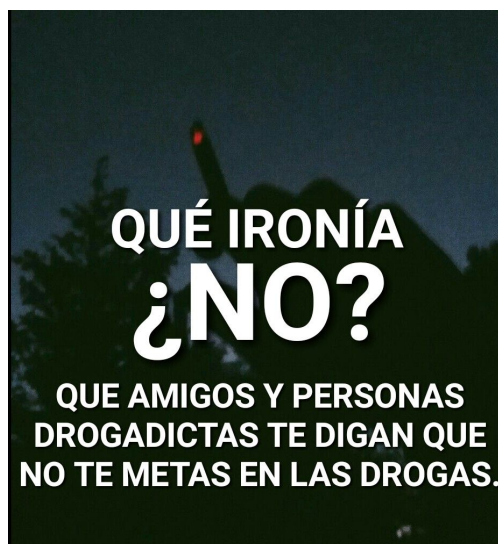




Mas adelante veremos las consecuencias que tiene consumir sustancias, pero esta imagen nos adelanta que los efectos a largo plazo de las drogas conllevan cambios físicos y mentales como la frecuencia cardiaca, la presión arterial, deterioro de la piel, de la vista, del olfato y del gusto, adelgazamiento, alteración del humor, problemas cardiovasculares, respiratorios... y mayor predisposición a tener distintos tipos de cáncer.



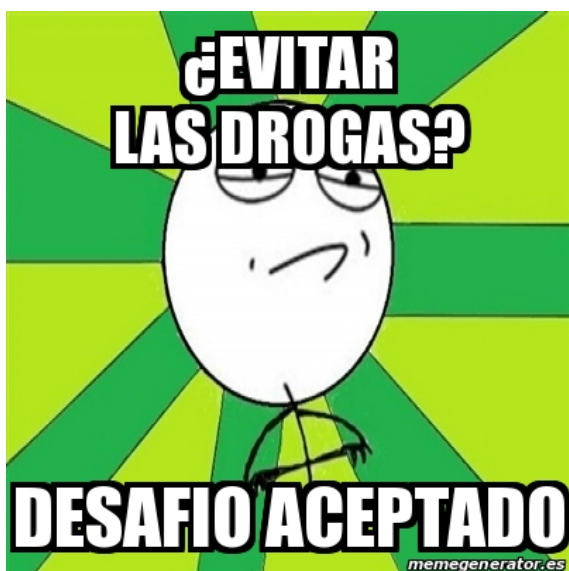
Muchas veces hacemos referencia a las drogas para decir ciertos comentarios como este. “Mejor me drogo y así me olvido de esto”. Pues bien, así es. Consumir sustancias psicoactivas influye en nuestra memoria. Muchas personas consumen para olvidarse de los problemas pero esto no hará que este problema desaparezca de nuestras vidas. Tenemos que aprender a afrontar las adversidades que se presentan a lo largo de nuestra vida de manera sana sin recurrir a este tipo de sustancias para ello porque, como hemos dicho, no nos ayudan. Además, otro de los efectos que produce consumir sustancias nos alteran la capacidad para tomar decisiones, la percepción del entorno, las emociones y la memoria.



Seguramente, si alguno de vosotros conoce o ha oído hablar de esto sabrá que prácticamente todas las personas que han estado metidas en la drogodependencia y han conseguido salir de ella, dirán que no son buenas y que te destruyen a ti y las personas de tu entorno. Consumir drogas afecta tanto a quien las consume como a los familiares y amigos de estos. Como hemos dicho anteriormente, las drogas afectan a las emociones y a la capacidad de tomar decisiones entre otras muchas cosas. Las drogas hacen que no seamos nosotros mismos, puesto que estamos bajo el efecto que nos producen. Una vez ese efecto desaparece, volvemos a la realidad y muchas veces no recordamos lo que ha sucedido durante ese tiempo.



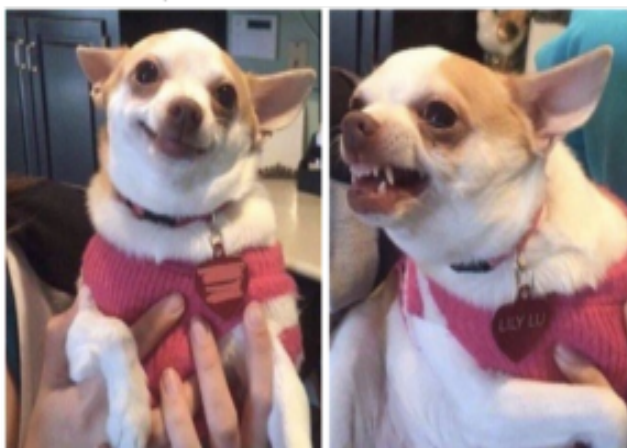
En esta imagen dejaremos que den su opinión y reflexionen.



Una de las actitudes que deberíamos tomar frente a la presión del grupo por consumir sustancias es esta. La mejor decisión que podemos tomar es no probarlas puesto que nos arriesgamos a depender de ellas y de que nos gusten. Es mucho más fácil no entrar que salir. Si las personas que han conseguido salir de la dependencia de las drogas no aconsejan probarlas, será por algo. Ya no solo por la dependencia que crea, sino por las consecuencias tan graves que producen si las consumimos de manera habitual.

A él: "Estaba borracho, no sabía lo que hacía"

A ella: "Eso te pasa por beber. Tú te lo buscaste"



Muchas veces, cuando tomamos alcohol y no recordamos algo ponemos la excusa de: "iba borracho". ¿Alguna vez os habéis emborrachado?, si es así, ¿os gusta la sensación de no acordaros de nada una vez desaparece el alcohol de vuestro cuerpo?. Pues esta es una de las consecuencias que tiene el consumir alcohol y otras drogas. Si no recordamos lo que hacemos cuando hemos bebido, ¿qué cosas pueden pasarnos? Muchas de las noticias que vemos en la televisión de chicas a las que han violado, o accidentes de coche etc se deben a que estas personas han consumido drogas o las han drogado para poder abusar de ellas. Tenemos que saber que es peligroso consumir altas cantidades de alcohol o de otras drogas más peligrosas.

Anexo 5

Materiales: Pizarra

Procedimiento de la sesión:

El dinamización de la sesión tendrá que explicar que todo el mundo tiene una imagen general de sí mismo, de sus capacidades, de su aspecto físico etc. El autoestima está formada por la imagen que tenemos de nosotros mismos pero también por lo que sentimos hacia nosotros, por cómo nos valoramos, queremos y respetamos.

A los jóvenes, se les preguntará cómo pueden sentirse las personas cuando se valoran a sí mismas y cuando no. Cada uno de los componentes del grupo tendrá que decir el nombre de un sentimiento y los iremos apuntando en la pizarra. Entonces, se les pedirá que digan cuántos de esos sentimientos los han sentido alguna vez.

Algunos sentimientos pueden ser: miedoso, infeliz, valiente, inseguro, pesimista, solitario, vergonzoso, deprimido, amable, antipático, afectuoso, simpático, cortés, entusiasta, servicial, generoso, solidario, optimista, sincero, feliz, agradecido, alegre, complaciente, asustado, etc. Estos, dependiendo de cuales sean, hacen que nos sintamos a gusto con nosotros mismos o que nos sintamos mal. Es importante que sepamos valorarnos, querernos y apreciarnos, pues si nos encontramos bien con nosotros mismos todo irá mejor.

Les preguntaremos si creen que las personas tienen siempre la misma autoestima o ésta se ve afectada por distintas situaciones y circunstancias personales.

Pondremos ejemplos cercanos a ellos de cómo distintas circunstancias afectan a la forma en la que se ven a sí mismos: cuando les insultan, cuando les elogian, cuando reconocen que han hecho algo mal, cuando suspenden un examen, cuando les felicitan por una buena nota, etc. Se les pedirán ejemplos y trataremos de que todos los miembros del grupo hagan aportaciones y reforzaremos su participación.

Debemos hacer hincapié en que es normal que el autoestima de una persona vaya cambiando dependiendo de las situaciones que viva en su vida, de las experiencias, de las opiniones de los demás, de las habilidades y competencias personales.

El autoestima afecta a varios campos como la confianza que tenemos en nosotros mismos, a las decisiones y a las relaciones. Por ejemplo, hay personas se infravaloran cuando algo les sale mal. Tienen una baja autoestima. Ante “un suspenso”, pierden la confianza en sí mismas y pueden pensar que nunca aprobarán. Esa forma de pensar tiene como consecuencia que se

pongan a estudiar sin ganas, sin confiar en sus posibilidades, que tengan mayor dificultad para entender lo que leen, que no busquen soluciones (por ejemplo: clases particulares, resolver las dudas con el profesor, llevar la asignatura al día, etc.), y por tanto, que la probabilidad de volver a suspender sea mayor.

Anexo 6

Materiales: Bolígrafos o rotuladores y papel

Procedimiento de la sesión:

Comenzaremos planteando la siguiente situación: “Un amigo nos ha invitado a una fiesta en su casa y tenemos que hacer que sea increíble”.

Los chicos tendrán que escribir en los papeles una actividad que ellos consideren que podría hacerse en la fiesta (ej: llevar una botella de alcohol, repartir los vasos y llenarlos, traer disfraces, hacer un karaoke, bailar, contar chistes, jugar a juegos de beber, etc). Después, se colocarán todas las fichas boca abajo y cada uno tendrá que escoger una ficha, porque este será el rol que tendrá que desempeñar.

La fiesta se va escenificando entre todos desempeñando cada uno el rol que le ha tocado. Es importante que todos los chicos estén ocupados (tienen que inventarse gestos, crear interacciones etc). El dinamizador apoyará el desarrollo del juego y aconsejará cambiar los roles con nuevas fichas.

Una vez finalizado, se hará una reflexión en grupo. Podemos plantearles preguntas que pueden ayudarnos, como: ¿Cómo os habéis sentido en vuestro rol?, ¿creéis que para estar de fiesta es necesario el comportamiento que habéis representado?

Tras la reflexión, se volverá a escenificar la fiesta pero con un pequeño cambio: ahora, una de las personas deberá de actuar como un vecino que ha llamado al timbre porque la fiesta le está molestando puesto que tiene un bebé y no puede dormir.

Para finalizar, se planteará un debate sobre lo que ha sucedido, recalando cómo los diferentes estilos de vida han influido en la acción, y propondremos vías de resolución al conflicto basadas en el respeto.

Anexo 7

Materiales: Algodón, botella de plástico, una tetina, un cigarrillo, un balde, un mechero.

Procedimiento de la sesión:

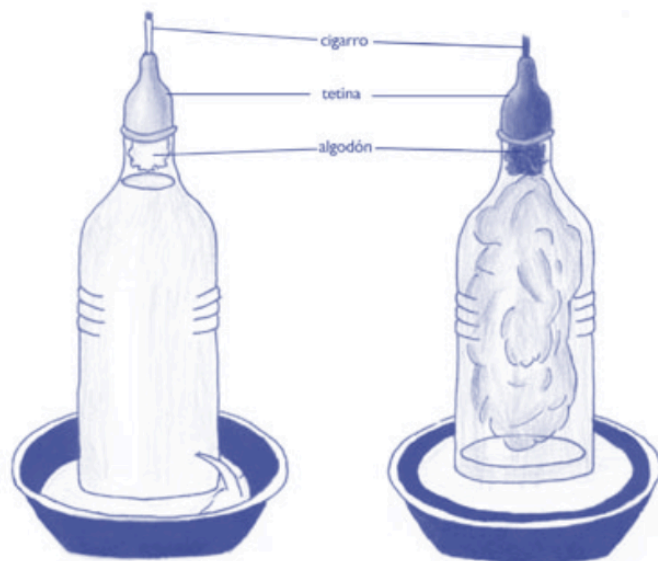
Construiremos una “máquina” sencilla de fumar que le permitirá a los chicos lo que realmente sucede en los pulmones cuando las personas se fuman un cigarrillo.

Para construir esta sencilla máquina de fumar siga los siguientes pasos:

1. Llene con agua una botella de plástico hasta tres cuartas partes de su capacidad.
2. Introduzca un trozo de algodón en el cuello de la botella.
3. Cierre la botella con una tetina en la que habrá realizado previamente un agujero lo suficientemente grande como para que quepa un cigarrillo. Compruebe que la tetina está perfectamente encajada y que la botella está herméticamente cerrada.
4. Coloque un cigarrillo encendido en el agujero realizado en la tetina.
5. Ponga la botella en el cubo y perforo un agujero en su parte inferior para que el agua vaya saliendo poco a poco.

Sitúe la máquina de fumar sobre una mesa en el centro de la sala de modo que todos los participantes puedan observar bien lo que ocurre. A medida que la botella se vacía se produce un efecto de succión que consume el cigarrillo y que llena el interior de la botella de humo.

Para terminar muestre a cada uno de los participantes cómo ha quedado el pedazo de algodón, destaque su color marrón oscuro y su mal olor.



Martínez, F., Pérez, E., & de las Heras, M. D. (2003). *NEXUS Programa para la prevención del consumo de drogas* [Fotografía]. Recuperado de <http://www.fundacionesz.org/ArchivosPublicaciones/166.pdf>

Tras haber visto de qué manera actúa un cigarro en los pulmones, dejaremos que los jóvenes expresen libremente sus opiniones sobre la actividad y que saquen sus propias conclusiones sobre el impacto que tiene el tabaco en la salud de las personas. Es importante que lleguen a la conclusión de que fumar llena los pulmones de sustancias nocivas para la salud y de humo, que dificulta de oxigenación y provoca que poco a poco los pulmones se vayan deteriorando con las sustancias tóxicas de los cigarrillos.

Anexo 8

Materiales: Canciones y fotocopias de la letra, hoja de papel, reproductor de CD u ordenador con proyector.

Procedimiento de la sesión:

El dinamizador habrá escuchado anteriormente las canciones. Cada uno de los chicos de forma individual apuntará su opinión sobre una serie de preguntas que se les plantearán:

- ¿De qué temas habla la canción?
- ¿Qué has sentido al escucharla?
- ¿Te has sentido identificado con alguna frase?

A continuación, se dividirá el grupo en 2 subgrupos e intentarán responder a las siguientes cuestiones:

- ¿De qué trata la canción?
- ¿Qué es lo que predomina: ironía, seriedad, tristeza, alegría, humor...?
- ¿Os recuerda a algo o a alguna situación parecida?

Una vez hayan respondido a las preguntas, cada uno leerá en voz alta lo que ha respondido a las preguntas individuales y comentará, si el trabajo en grupo, le ha hecho cambiar su percepción sobre la canción.

Para continuar, la persona dinamizadora les hará escoger a los chicos la frase que más les haya gustado o la que les haya llamado más la atención y tendrán que explicar el por qué. Una persona representante de cada uno de los grupos leerá la frase al resto.

Como evaluación final y ya para finalizar la sesión de este día, se les plantarán unas preguntas como: ¿Las canciones influyen nuestra forma de ver las cosas?, ¿influyen nuestras vidas?. Estas preguntas pueden ser variar y adaptarse a la situación.

A continuación, encontramos las canciones escogidas para analizar en la sesión:

SOBER -DEMI LOVATO

I got no excuses
For all of these goodbyes
Call me when it's over
Because I'm dying inside
Wake me when the shakes are gone
And the cold sweats disappear
Call me when it's over
And myself has reappeared

I don't know, I don't know
I don't know, I don't know why
I do it every, every, every time
It's only when I'm lonely
Sometimes I just want to cave
And I don't want to fight
I try and I try and I try
And I try and I try
Just hold me
I'm lonely

Momma, I'm so sorry
I'm not sober anymore
And daddy, please forgive me
For the drinks spilled on the floor
To the ones who never left me
We've been down this road before
I'm so sorry
I'm not sober anymore

I'm sorry to my future love
For the man that left my bed
For making love the way
I saved for you inside my head
And I'm sorry for the fans I lost
Who watched me fall again
I want to be a role model
But I'm only human

I don't know, I don't know
I don't know, I don't know why
I do it every, every, every time
It's only when I'm lonely
Sometimes I just want to cave
And I don't want to fight

No tengo excusas
por todas estas despedidas.
Lámame cuando se haya terminado,
porque me estoy muriendo por dentro.
Despiértame cuando los temblores se hayan ido,
y el sudor frío haya desaparecido.
Lámame cuando se haya terminado,
y yo haya reaparecido.

No sé, no sé,
no sé, no sé por qué
lo hago cada vez, cada vez, cada vez.
Es solo cuando me siento sola.
Algunas veces solo quiero rendirme
y no quiero pelear.
Y lo intento y lo intento y lo intento,
y lo intento y lo intento.
Solo abrázame,
me siento sola.

Mamá, lo siento mucho,
ya no estoy sobria.
Y papá, por favor perdóname
por las bebidas derramadas en el suelo.
Para aquellos que nunca me abandonaron,
ya hemos pasado por esto antes,
lo siento mucho,
ya no estoy sobria.

Pido perdón a mi futuro amor (sorry to),
por el hombre que dejó mi cama,
por hacer el amor de la forma
en que me guardaba para ti en mi cabeza.
Y lo siento por los seguidores que perdí,
los que me vieron caer de nuevo.
Yo quiero ser un modelo de comportamiento,
pero soy solo humana.

No sé, no sé,
no sé, no sé por qué
lo hago cada vez, cada vez, cada vez.
Es solo cuando me siento sola.
Algunas veces solo quiero rendirme
y no quiero pelear.

I try and I try and I try
And I try and I try
Just hold me
I'm lonely

Momma, I'm so sorry
I'm not sober anymore
And daddy, please forgive me
For the drinks spilled on the floor
To the ones who never left me
We've been down this road before
I'm so sorry
I'm not sober anymore
I'm not sober anymore

I'm sorry that I'm here again
I promise I'll get help
It wasn't my intention
I'm sorry to myself

Y lo intento y lo intento y lo intento,
y lo intento y lo intento.
Solo abrázame,
me siento sola.

Mamá, lo siento mucho,
ya no estoy sobria.
Y papá, por favor perdóname
por las bebidas derramadas en el suelo.
Para aquellos que nunca me abandonaron,
ya hemos pasado por esto antes,
lo siento mucho,
ya no estoy sobria.
Ya no estoy sobria.

Lamento estar aquí de nuevo,
prometo que pediré ayuda.
No fue mi intención,
me doy pena a mí misma.

CAN'T FEEL MY FACE- THE WEEKND

And I know she'll be the death of me
At least we'll both be numb
And she'll always get the best of me
The worst is yet to come
But at least we'll both be beautiful
And stay forever young
This I know, this I know

She told me
"Don't worry about it"
She told me
"Don't worry no more"
We both know we can't go without it
She told me
"You'll never be alone"

I can't feel my face when I'm with you
But I love it, but I love it
I can't feel my face when I'm with you
But I love it, but I love it

And I know she'll be the death of me
At least we'll both be numb
And she'll always get the best of me
The worst is yet to come
All the misery was necessary
When we're deep in love
This I know, this I know, girl I know

Y sé que ella será la muerte para mí,
al menos los dos estaremos adormecidos.
Y ella siempre saca lo mejor de mí,
lo peor está todavía por venir,
pero al menos los dos seremos hermosos
y nos quedaremos por siempre jóvenes,
esto lo sé, esto lo sé.

Ella me dijo:
"no te preocupes por eso".
Ella me dijo:
"deja de preocuparte".
Los dos sabemos que no podemos estar sin ello,
ella me dijo:
"nunca estarás solo".

Cuanto estoy contigo, no puedo sentirme la cara,
pero me encanta, pero me encanta.
Cuanto estoy contigo, no puedo sentirme la cara,
pero me encanta, pero me encanta.

Y sé que ella será la muerte para mí,
al menos los dos estaremos adormecidos.
Y ella siempre saca lo mejor de mí,
lo peor está todavía por venir.
Toda la tristeza era necesaria,
cuando estábamos profundamente enamorados,
esto lo sé, esto lo sé, chica, lo sé.

She told me
"Don't worry about it"
She told me
"Don't worry no more"
We both know we can't go without it
She told me
"You'll never be alone"

I can't feel my face when I'm with you
But I love it, but I love it
I can't feel my face when I'm with you
But I love it, but I love it
(bis)

She told me
"Don't worry about it"
She told me
"Don't worry no more"
We both know we can't go without it
She told me
"You'll never be alone"

I can't feel my face when I'm with you
But I love it, but I love it
I can't feel my face when I'm with you
But I love it, but I love it
(bis)

Ella me dijo:
"no te preocupes por eso".
Ella me dijo:
"deja de preocuparte".
Los dos sabemos que no podemos estar sin ello,
ella me dijo:
"nunca estarás solo".

Cuanto estoy contigo, no puedo sentirme la cara,
pero me encanta, pero me encanta.
Cuanto estoy contigo, no puedo sentirme la cara,
pero me encanta, pero me encanta.
(bis)

Ella me dijo:
"no te preocupes por eso".
Ella me dijo:
"deja de preocuparte".
Los dos sabemos que no podemos estar sin ello,
ella me dijo:
"nunca estarás solo".

Cuanto estoy contigo, no puedo sentirme la cara,
pero me encanta, pero me encanta.
Cuanto estoy contigo, no puedo sentirme la cara,
pero me encanta, pero me encanta.
(bis)

Anexo 9

Materiales: Película “La verdad sobre las drogas”: Primer link <https://www.scientology.org.mx/how-we-help/truth-about-drugs/educational-film.html>, segundo link: <https://www.noaladroga.es/real-life-stories.html>, ordenador y proyector.

En estos links encontraremos la película en varios clips, divididos por sustancias. La película esta en inglés con subtítulos en español.

Procedimiento de la sesión:

La sesión comenzará con una película educativa titulada “La verdad sobre las drogas”. Esta película explica las historias reales de gente real, exdrogadictos, y nos hablan de las 11 sustancias psicoactivas más comúnmente consumidas sin rodeos. Estas son algunas de las frases más relevantes de la película. Han sido sacadas de las páginas donde está disponible la película.

Pueden utilizarse para comentarlas una vez terminada la película para resaltar los mensajes mas importantes que se exponen en esta.

“Tú prueba las drogas, sin importar quien seas. Sin importar lo buena persona que seas o cuales sean tus metas. Las drogas se lo pueden llevar todo”. — Sara

“Muchas veces tratan de darle glamour a las drogas, como hacen los traficantes o hacen que colocarse parezca guay. Pero eso es sólo en las películas. En la vida real es una historia completamente diferente”. — Brian

“Alguien dice, ‘Oh, vamos a probarlo’, en una fiesta, ‘vamos a pasarlo bien esta noche. Sabes, es cosa de un fin de semana’. Pero no es así. No es sólo cosa de un fin de semana. Y empieza así de fácil y se vuelve una pesadilla”. — Stacie

“Mi meta en la vida no era vivir... era colocarme. Estaba cayendo en una espiral descendente hacia un punto sin retorno. Al pasar los años, me hice adicto a la cocaína, a la marihuana y al alcohol bajo la falsa creencia de que eso me permitiría escapar de mis problemas. Las cosas simplemente empeoraron. Yo lo tenía todo, un buen trabajo, dinero, una familia encantadora, sin embargo, me sentía tan vacío en el interior, como si no tuviera nada. Durante 20 años consumiéndola, me mantenía diciéndome a mí mismo: ‘voy a dejarlo totalmente después de usarlo la última vez’. Y nunca ocurrió. Incluso hubo momentos que había pensado en renunciar a la vida”. — John

“Comencé con la marihuana, después las pastillas (éxtasis) y el ácido, haciendo combinaciones de todos los tipos de drogas, hasta el punto de sobredosis para tener viajes más

rápidos y largos. Tomé grandes cantidades de estos productos químicos cada día durante dos años hasta que tuve un mal viaje una noche y sufrí una psicosis tóxica. Recé y lloré para que este sentimiento se fuera, oía voces en mi cabeza, sentía escalofríos y no pude salir de casa durante seis meses. Me volví muy retraído y creía que todos me miraban. No podía caminar en lugares públicos. ¡Hombre! Ni siquiera podía conducir. Acabé sin hogar y viviendo en la calle, dormía en una caja de cartón, pidiendo y luchando para encontrar la manera de conseguir mi siguiente comida”.

“Me pregunté si esto era el fondo, y creo que lo era. Mientras observaba a estas personas sin hogar, decidí que había tenido suficiente. Sí, quería las drogas, pero me di cuenta de que podría querer más la vida”. — Ben

Anexo 10

Materiales: Fichas de trabajo 1 y 2, bolígrafos, cartulina, pegamento y rotuladores o pinturas de colores (opcionales).

Procedimiento de la sesión:

Comenzaremos la sesión explicando a los adolescentes dos maneras de mejorar el autoestima:

- Recordarnos con asiduidad las cualidades personales, autoelogiándonos por las cosas que hacemos bien o por los esfuerzos realizados.
- Utilizar autoafirmaciones positivas como: ¡Puedes conseguirlo!, ¡Venga! La próxima vez saldrá mejor, todo esfuerzo tendrá su recompensa, etc.

Una vez hayamos explicado estos dos puntos, les pediremos a los chicos que escriban, de manera individual en la ficha de trabajo 1, una lista con las cualidades y valores que ellos mismos consideren que tienen, como por ejemplo: Soy una persona constante, me gusta esforzarme para conseguir mis objetivos, soy sincero/a cuando algo no me gusta...

FICHA DE TRABAJO 1

Escribe todas las cosas que se te ocurran que sabes hacer bien y las cualidades que tengas. Después, recorta, pon tu nombre y lo pegas en un lugar visible de la sala.

Mi nombre es:

Yo sé hacer bien las siguientes cosas, tengo las siguientes cualidades:

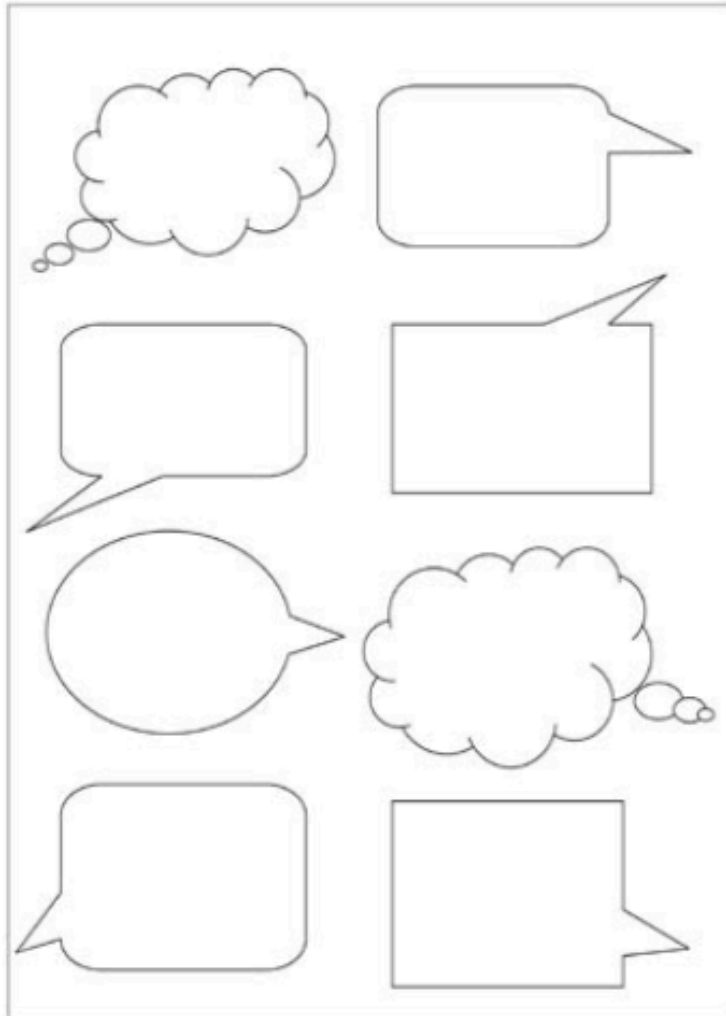
Puedo mejorar en las siguientes cosas:

Martínez, F., Pérez, E., & de las Heras, M. D. (2003). *NEXUS Programa para la prevención del consumo de drogas* [Fotografía]. Recuperado de <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/166.pdf>

A continuación, tendrán que rellenar la ficha de trabajo 2. Podemos darles algunos ejemplos para completar la ficha como: “¡Lo has hecho súper bien!”, “¡Estoy muy orgulloso/a de mi trabajo!”, “se que lo puedo hacer mejor la próxima vez”, “no quiero fumar porque es malo para mi salud” etc.

FICHA DE TRABAJO 2

Escribe en los siguientes bocadillos las afirmaciones o los mensajes positivos que te dirías a ti mismo. Por ejemplo: Lo he hecho bien. Me siento orgulloso. ¡Adelante!, ¡lo puedes conseguir!



Martínez, F., Pérez, E., & de las Heras, M. D. (2003). *NEXUS Programa para la prevención del consumo de drogas* [Fotografía]. Recuperado de <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/166.pdf>

Una vez tengan los bocadillos completados, los chicos tendrán que decir en voz alta un mensaje positivo que hayan escrito en sus bocadillos sin que coincidan con los de los demás. Escribirán los mensajes en una cartulina y se colocará en un lugar visible.

Concluiremos la sesión con una reflexión en la que explicaremos que el autoestima podemos cambiarla y mejorarla, y que es muy importante que practiquen las técnicas que hemos realizado en la sesión para sentirse mejor consigo mismos, sobre todo en aquellos momentos en los que las cosas no salgan como esperamos.

Anexo 11

Materiales: Sillas

Procedimiento de la sesión:

En esta actividad, es muy importante que los jóvenes se sientan confiados y reforzados, pues deben sentirse aceptados y seguros dentro del grupo. Para ello, es crucial que no critiquemos los comentarios graciosos y que reforcemos los comentarios adecuados. Hay que aceptar a cada adolescente tal y como es sin crear comparaciones.

Con este ejercicio vamos a fomentar la capacidad de hablar de nuestras destrezas y de recibir comentarios positivos de los demás.

Pediremos a los chicos que coloquen las sillas de manera encarada de dos en dos formando, por lo tanto, dos filas de sillas paralelas entre sí. Estas, deberán estar separadas a cierta distancia para no molestar al resto de los compañeros y que cada pareja tenga su espacio. (En el caso de que los chicos fuesen impares, el dinamizador también participaría).

Los adolescentes ocuparán las sillas, y durante 4 minutos aproximadamente los chicos tienen que preguntarse, por parejas, y responder la siguiente pregunta: “¿Qué ves bueno en mi?” o una pregunta similar. Hay que sugerirles que sean sinceros, abiertos, que mantengan contacto visual y escuchen con interés al compañero. Es importante que les demos algún ejemplo como: “Se te da muy bien el deporte”, “eres una persona muy sociable y en seguida conectas con las personas”, “eres muy buen compañero porque cuando te pido ayuda siempre me la das” etc. También pueden darse respuestas en cuanto al físico: “tienes un color de ojos muy bonito”, “me encanta tu pelo, se nota que te lo cuidas mucho” etc. Debemos de estar atentos a que el intercambio de los elogios sea equilibrado entre las parejas; primero comenzarán los de una fila, y después los de la otra. De esta manera se controlará mejor que ambas partes participen.

Una vez finalizados los 4 minutos, cada adolescente de cada fila avanzará una silla, siendo el último el primero y así sucesivamente hasta volver a ocupar el sitio inicial. Se repetirá el proceso anterior. De esta manera, todos los chicos habrán coincidido con varios de sus compañeros. También podemos prolongar la actividad y conseguir que todos los chicos coincidan con todos los demás; esta última propuesta es opcional.

Para finalizar con la sesión, todo el grupo se colocará en un círculo y se evaluará la actividad mediante una serie de preguntas: ¿Cómo os habéis sentido al elogiar a vuestros compañeros?, ¿Qué habéis sentido cuando vuestros compañeros han dicho cosas positivas de vosotros? ¿Os conocéis un poco mejor después de la actividad?, ¿Erais conscientes de que poseáis esas cualidades?.

Concluiremos la sesión haciendo un breve resumen de lo que hemos aprendido en esta sesión: El autoestima forma parte de nuestra persona y también se forma por lo que los demás opinan de nosotros como nuestros padres, hermanos, abuelos, amigos etc. Con esta actividad hemos tratado de demostrar la importancia que tiene la opinión de los demás a la hora de crear nuestra autoimagen y nuestro autoestima. La opinión de nuestros iguales es muy importante en los adolescentes a la hora de construir nuestra autoimagen, puesto que en estas edades somos muy vulnerables al reconocimiento que nos muestran nuestros amigos. Los adolescentes de nuestra edad ejercen una gran influencia en nuestra conducta en esta etapa de la vida.

Anexo 12

Materiales: Bolígrafos, cuestionarios

Procedimiento de la sesión:

Pediremos a los adolescentes que contesten las preguntas del cuestionario. Una vez tengan la ficha completada, leeremos las respuestas correctas y explicaremos el porqué de cada una de ellas. De esta manera, conseguiremos desmontar los mitos sobre el alcohol.

	Verdadero	Falso
1. Consumir vino o cerveza puede ocasionar problemas con el alcohol.		
2. Beber mucho alcohol es signo de fortaleza.		
3. Consumir bebidas alcohólicas es una buena forma de divertirse.		
4. El alcohol hace que la gente sea más sociable.		
5. Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo.		
6. Consumir bebidas alcohólicas es una forma de llegar a ser adulto.		
7. Beber alcohol no sirve para relajarse.		
8. Emborracharse sólo es un problema si se va a conducir.		

Martínez, F., Pérez, E., & de las Heras, M. D. (2003). *NEXUS Programa para la prevención del consumo de drogas* [Cuestionario]. Recuperado de <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/166.pdf>

Respuestas/corrección:

1. Consumir vino o cerveza puede ocasionar problemas con el alcohol (verdadero).
Ambas bebidas, tanto el vino como la cerveza, contienen etanol. Esto significa que aquellas personas que las consumen pueden emborracharse y correr el riesgo de volverse dependientes si las consumen de manera abusiva.
2. Beber mucho alcohol es signo de fortaleza (falso)

Los alcohólicos y las personas que consumen bebidas alcohólicas de manera habitual desarrollan una tolerancia. Esto como consecuencia deriva en que pueden consumir altas cantidades sin mostrar sus efectos de forma aparente. Sin embargo, esto no significa que sean más fuertes sino que son más tolerantes y por tanto, el alcohol les está dañando el organismo. Las personas que abusan de las bebidas alcohólicas pueden tener graves enfermedades.

3. Consumir bebidas alcohólicas es una buena forma de divertirse (falso)

Aquellas personas que consumen alcohol pueden marearse y vomitar, tambalearse, caerse, hablar mal, meterse en peleas, tener un accidente, perder el conocimiento, no recordar al día siguiente lo que pasó en ese momento... Por lo tanto, esta no es una buena manera de divertirse. Muchos adolescentes saben divertirse sin consumir este tipo de bebidas.

4. El alcohol hace que la gente sea más sociable (falso)

El alcohol no es la mejor manera de perder la timidez ni de superar nuestros miedos, pues no podemos recurrir a él para enfrentarnos a situaciones que en un estado más saludable no haríamos. El alcohol lo único que hace es disminuir el autocontrol y crearnos una falsa seguridad de nosotros mismos. Habitualmente, las personas que consumen alcohol de manera continua se vuelven desagradables y es muy común encontrarlas eufóricas o demasiado tristes y es probable que muestren conductas agresivas o violentas.

5. Beber alcohol solo los fines de semana significa que se controla su consumo (falso)

Muchas personas que tan solo consumen alcohol los fines de semana piensan que controlan su consumo, sin embargo, esta idea es totalmente falsa. Las personas que esperan a que llegue el fin de semana para consumir alcohol y “coger el puntillo” pueden tener serios problemas. Es mejor consumir esa cantidad de alcohol a lo largo de que semana que en un periodo tan corto de tiempo.

6. Consumir bebidas alcohólicas es una forma de llegar a ser adulto (falso)

Hay muchos adultos que no consumen bebidas alcohólicas al igual que muchos jóvenes mantienen un comportamiento responsable. Aquellos que piensan que por consumir alcohol precozmente son más adultos están equivocados. De hecho, aquellos que consumen alcohol más tempranamente tienen mayores posibilidades de riesgo en cuanto a ser consumidores habituales en el futuro. Por otro lado, los adolescentes que asumen conductas adultas como fumar, beber, vida independiente, etc., sin estar preparados para ello, y el abandono de actividades propias de su edad como la escolarización, deriva

en problemas en la vida adulta como el divorcio, malestar emocional, inestabilidad laboral, etc.

7. Beber alcohol no sirve para relajarse (verdadero)

La mayoría de las personas son capaces de relajarse de manera natural y saludable, sin depender de una copa para calmar su malestar. Tomar alcohol no es una buena manera de relajarse puesto que cuando desaparecen sus efectos, el malestar y la tensión aparecen de nuevo y más intensamente.

8. Emborracharse solo es un problema si se va a conducir (falso)

Si que es cierto que si consumes alcohol y luego vas a conducir supone un grave riesgo para sufrir un accidente, pero no solo depende de esto. Emborracharse siempre es peligroso y todavía más si aquellos que lo consumen son adolescentes cuyo cuerpo está en formación. Aquellas personas que se emborrachan asiduamente pueden tener graves problemas y graves consecuencias como faltar al colegio, meterse en peleas o discusiones, e incluso el coma o la muerte.

Anexo 13

Materiales: Ficha de las preguntas, hojas de papel y bolígrafos

Procedimiento de la sesión:

Los dinamizadores plantearemos la siguiente situación: “Imaginaros que unos extraterrestres llegan a la tierra porque quieren investigarla”. A continuación, dividiremos a los adolescentes en dos grupos: Los extraterrestres y los observados. Los extraterrestres tendrán que conseguir responder a las siguientes preguntas, encontrando las respuestas preguntando a los observados.

Es importante que los extraterrestres solo busquen datos sin expresar sus opiniones. Además, se les deja libertad para inventarse una o dos preguntas que quieran averiguar. Los extraterrestres deberán hacer las mismas preguntas a diferentes observados para obtener distintas respuestas.

Los observados tienen la obligación de responder de manera sincera.

Al terminar, se leerán todas las respuestas y se abrirá un debate sobre estas: ¿Se ha repetido alguna respuesta?, ¿cuál es la opinión sobre las drogas?.

Para finalizar la sesión, les preguntaremos a los extraterrestres cómo se han sentido al no poder dar su opinión ante las respuestas de sus compañeros. Entonces, les haremos a todos una pregunta: ¿Qué podemos hacer para mejorar el conocimiento sobre las drogas y eliminar los estereotipos?

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿Existe el “porro terapéutico”?

-
-
-
-
-

2. ¿Cuáles son las drogas más populares?

-
-
-
-
-

3. ¿El alcohol sirve para combatir el frío?

-
-
-
-
-

4. ¿Cada persona reacciona de la misma manera al tomar drogas?

-
-
-
-
-

5. ----- Pregunta inventada por la persona.

-
-
-
-
-

Anexo 14

Materiales: Imágenes de famosos e información biográfica sobre estos.

Procedimiento de la sesión:

Las imágenes que mostraremos en esta sesión pueden variar en función de los gustos y edades de los adolescentes. En este programa hemos escogido aquellos famosos que consideramos que es más probable que conozcan en función de su edad. Mostraremos imágenes de varios famosos tanto hombres como mujeres que han consumido drogas en alguna etapa de su vida pero que han logrado salir de ella. De algunos de ellos mostraremos el antes y el después para analizar las fotografías de sus peores momentos.

La sesión consistirá en que los adolescentes conozcan a los famosos en sus momentos buenos y en sus momentos no tan buenos. Para ello, mostraremos imágenes de estos y daremos una breve explicación biográfica sobre sus vidas.

Aquellos personajes de los que no hemos encontrado fotografía después de las drogas, analizaremos su biografía y aquellos de los que sí, analizaremos su biografía y la fotografía. Es importante que los chicos se fijen en la expresión de la cara, el momento en el que fue tomada la fotografía, como se encontraba la persona, su ropa etc.

ANTES

DESPUÉS



Miley Cyrus: Su relación con las drogas comenzó cuando todavía trabajaba como actriz en Disney y a lo largo de los años ha tenido subidas y bajadas marcadas por la fama. Su divorcio con su ex marido Liam fue a causa del consumo de las drogas. Admitió haber probado la cocaína pero corroboraba que era desagradable y muy oscura. Hoy en día, cuenta que está mejor que nunca tras haber dejado las drogas, pues está muy feliz con su nueva vida saludable incluso gente de su entorno reafirma sus buenas conductas: “Miley es la persona más limpia que conozco. Es muy disciplinada con su cuerpo y con su salud” aseguran.

ANTES

DESPUÉS



Demi Lovato: La artista también comenzó con las drogas tras saltar a la fama con la película “Camp Rock” de Disney. Su dependencia con las drogas derivó en un ingreso psiquiátrico. En 2018 sufrió una sobredosis que casi terminó con su vida pero desde entonces ha vivido por y para ella misma. Cuida su alimentación y hace deporte, incluso se alejó de las redes sociales por un tiempo. Ahora, disfruta de su nueva vida alejada de las adicciones y centrada en su música.

ANTES

DESPUÉS



Britney Spears: Durante la época que sufrió con las adicciones, Britney se divorció, perdió la custodia de sus dos hijos y estuvo ingresada en un psiquiátrico. Su exmanager afirma que una vez, estaba tan drogada que durmió en un aparcamiento de coches. Constantemente era retratada saliendo de bares borracha y según su madre, era adicta al alcohol y a las drogas.

También intentó suicidarse tras enterarse de que perdería la custodia de sus dos hijos. Hoy en día, parece que ya está recuperada.

ANTES



DESPUÉS



Sia: Ella misma reveló que se encontraba en una espiral de oscuridad y de adicciones y confesó su adicción con las drogas. Intentó suicidarse varias veces y afirma que tiene enfermedades de transmisión sexual. En 2018 celebró sus 8 años de sobriedad.

ANTES

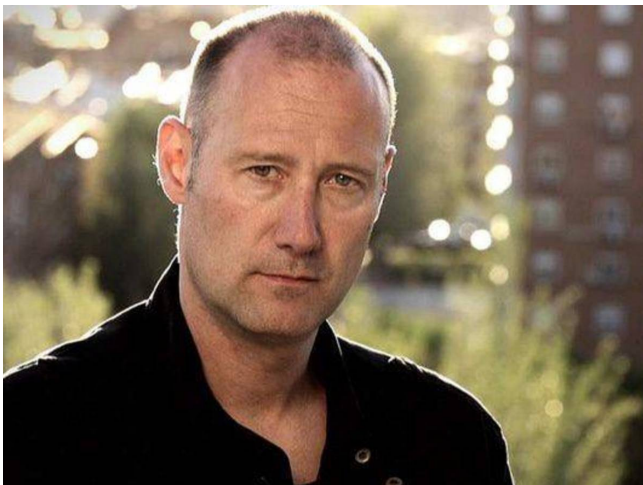
DESPUÉS



Eminem: La adicción de este rapero comenzó en 2002 cuando estaba filmando la película 8 Mile. El poco tiempo que tenía para dormir hizo que comenzase a consumir drogas para mantenerse despierto. Según el artista, esta adicción duró hasta 2008. Cuenta que tras sus 6 años de drogadoicción perdió mucha memoria por culpa de las pastillas, que destruyen las neuronas. En una entrevista, Eminem cuenta: “Podía consumir entre 40 y 60 pastillas al día de Valium y Vidcoin, estaba tomando mucha mierda”. En 2018, al igual que Sia, celebró sus 10 años sin consumir drogas.



Ed Sheeran: Según cuenta el cantante, durante su juventud ha sufrido varias adicciones. Cuenta que: “Cosas como el azúcar, los helados, la comida basura, el alcohol o las drogas se sienten bien cuanto más las consumes, pero terminan siendo lo peor para ti”. Las giras también le empujaban a consumir. Su mujer fue quien le ayudó a salir de las adicciones y hoy en día está totalmente recuperado.



Pedro García Aguado: Fue un gran deportista de waterpolo, y mientras competía en los niveles más altos estaba totalmente sumergido en las drogas. Cuenta que comenzó por imitación a compañeros mas mayores que él, entrenadores... y admite que no tenía ninguna conciencia del riesgo; “pensaba que a mi no me haría daño puesto que yo era un tío fuerte”, “te justificas a ti

mismo cada vez que consumes una copa diciendo: hoy me lo merezco después de la semana que he tenido, y cuando no es eso, es otra cosa”. Tu cerebro empieza a asociar situaciones resueltas de forma exitosa con el consumo. No se consume por una carencia. La carencia la creas tu cuando porque el consumo te impide madurar, no te haces responsable de tus actos, no te das tiempo a experimentar el miedo o las inseguridades. Pedro confiesa que hasta que no se vio en el agujero más negro y se vio solo, no pidió ayuda. Hoy en día se dedica a ayudar a adolescentes con problemas familiares y de consumo.



Zac Efron: Este actor y cantante también saltó a la fama gracias a Disney. Se hizo mundialmente famoso con las películas High School Musical. Confiesa que comenzó a consumir tras la presión de los paparazzis, pero deja claro que no quiere volver a las drogas para sentirse bien. Estuvo en rehabilitación en 2013. También cuenta que: “Soy un humano y he cometido muchos errores. He aprendido de cada uno de ellos”. A día de hoy, ya no consume.

Anexo 15

Materiales: Hojas de papel , una cartulina grande y bolígrafos.

Procedimiento de la sesión:

Esta sesión consistirá en el rol-playing. El dinamizador escogerá a 3 chicos para que representen un papel cada uno.

- Chico o chica tímido, inseguro que busca la aceptación de sus amigos y de sus amigas.
- Chico o chica borracho que va a ofrecer alcohol al chico o a la chica nº 1 y acabará burlándose y riéndose de él o de ella.
- Chico o chica que va a ofrecer drogas al chico nº 1 de forma muy insistente, pesado.

El dinamizador le explicará a los 3 voluntarios el papel que deben de hacer, por ejemplo: *El chico tímido se acerca a su grupo de amigos intentando socializar y conocer a gente. Entonces aparece el guay del grupo y le ofrece alcohol y el chico tímido acepta para no parecer raro, sin embargo los compañeros le obligan a beber más de la cuenta porque dicen que es un “flojo”, el chico tímido vomita porque no está acostumbrado a beber y los compañeros se burlan de él...*

Una vez que cada chico sepa qué papel debe hacer, el resto tendrá que observar la situación fijándose en el comportamiento de cada uno pero sobre todo, en el chico nº1.

A continuación, los jóvenes crearán un diccionario de asertividad, en el que tendrán que anotar frases, palabras o comportamientos que se podrían utilizar en situaciones parecidas a la que se ha representado. Tras haber completado esta parte de la actividad, se escribirá en una cartulina grande las ideas de los chicos y cada uno escribirá su propuesta.

Cuando ya tengamos el diccionario o la cartulina con las frases seleccionadas, volveremos a repetir el rol-playing, pero esta vez el chico tímido utilizará las frases y palabras asertivas del diccionario.

Anexo 16

Materiales: Cartulina o mural, rotuladores de colores.

Procedimiento de la sesión:

En este ejercicio nos centraremos en la inteligencia emocional. Los adolescentes escribirán en unos papeles todas las emociones que se les ocurran, y posteriormente, con su emoción

contraria; como por ejemplo: Alegría/tristeza, Fortaleza/vulnerabilidad... A continuación, les pediremos que traten de describirlas de la manera más concreta posible. Debemos de ser conscientes de que es complicado explicar los sentimientos y las emociones, pues son palabras abstractas complicadas de definir, por lo que hay que ser paciente con ellos.

Un voluntario escribirá en una cartulina o en un mural las emociones con las características que vayan diciendo los compañeros. Mientras se van escribiendo las emociones, los chicos irán ejemplificando situaciones cotidianas de su vida que se puedan relacionar con las emociones. Ej: Tristeza→ La semana pasada suspendí un examen y me entristecí, pues creo que había estudiado bastante. Este ejercicio se realizará con todas las emociones; incluidas las emociones contrarias.

Para concluir con la actividad, les explicaremos a los adolescentes que las emociones dependen tanto de lo que nos ha ocurrido como de la actitud con la que nos lo tomamos. Depende en gran parte de nosotros la manera en la que vemos las cosas y la actitud con la que afrontamos las situaciones. Está en nuestras manos ser felices y cambiar la manera de conseguirlo. Podemos dejarles un tiempo a los chicos para que den su opinión respecto a esto y que debatan entre ellos. Es importante que profundicen con el campo emocional en esta sesión.

Anexo 17

Procedimiento de la sesión:

Esta actividad va enfocada hacia la presión de los demás a la hora de tomar decisiones. La presión de los amigos es una influencia fuerte que nos puede dificultar a la hora de tomar nuestras propias decisiones, y sobre todo en la adolescencia, puesto que estos tienen una fuerte necesidad de ser aceptados por los iguales. Es posible que muchas veces haya un conflicto entre ser uno mismo y agradar a los demás al mismo tiempo. Para ello, debemos pararnos a pensar en qué es lo correcto, y nunca renunciar a nuestros valores y principios sobre todo cuando se trata de temas importantes como la salud.

Esto que acabamos de comentar se les explicará a los chicos y también se les mostrarán las siguientes razones por las que se cede ante la presión del grupo:

- Por no parecer distinto a los demás
- Por no discutir
- Por miedo
- Por no estar seguro de lo que hay que hacer
- Por vergüenza

Además, les preguntaremos si conocen alguna otra razón para ceder ante la presión del grupo. Muchas veces las personas hacemos cosas que no están en nuestra lista de valores o en nuestra personalidad para que los demás nos acepten.

A continuación, les explicaremos los 3 tipos de respuesta para hacerle frente a la presión del grupo:

- Pasiva: se basa en dejarse influir y en hacer lo que quieren los demás. Con esta forma de respuesta no se crea un enfrentamiento con el grupo, pero salimos perjudicados porque es probable que estemos cediendo ante algo que realmente no queremos hacer, y por lo tanto, dejando de lado nuestros valores y nuestra manera de pensar.
- Agresiva: Este tipo de respuesta se basa en gritos, amenazas e insultos para mantener nuestro criterio pero a base de dañar los derechos de los demás. A la larga es probable que los demás no quieran estar con nosotros y puede que les caigamos mal.
- Asertiva: Es la mejor manera de hacerle frente a la presión del grupo y, por lo tanto, de mantener nuestra opinión. Este tipo de respuesta no viola ni perjudica los derechos de los demás y a la vez evitamos que descalifiquen nuestros pensamientos.

No siempre debemos de llevarle la contraria a los demás, pues es probable que muchas veces no se haga lo que nosotros queremos y se hará lo que la mayoría decida. Lo importante es que no dejemos de lado nuestros principios y nuestra personalidad en cosas importantes como la seguridad y la salud.

Por consiguiente, se les explicará una manera básica de hacerle frente a la presión que los demás ejercen sobre nosotros. A continuación veremos los pasos a seguir:

1. Escucharemos lo que propone el grupo atentamente. En este primer punto puede ser útil preguntarse: ¿qué es lo que quieren que haga y por qué?
2. Tomaremos en consideración lo que propongan y lo compararemos con la manera en la que nosotros lo haríamos. Nos preguntaremos: ¿realmente quiero hacer lo que proponen?

3. Valoraremos las diferentes opciones que hay. ¿Hacer esto es lo mejor para mí?, ¿qué consecuencias habría?, ¿me quedaría con una buena sensación si lo hago...?
4. Por último, decidiremos por nosotros mismos la opción que creamos mas conveniente en función de nuestros valores y principios.

Una vez vistos estos pasos, les plantearemos situaciones para ver como las resuelven aplicando este procedimiento.

- El lunes que viene tienes un examen muy importante que cuenta para la nota final de la evaluación, sin embargo, tus amigos te están diciendo de ir a la piscina toda la tarde y comer de picnic.
- Todos tus amigos fuman y cada vez que quedáis a tomar algo te insisten para que lo pruebes.
- Tus amigos te dicen que te corte el pelo cada vez que os veis, que así no les gusta.

Entre todos, deberán responder a estos planteamientos. El dinamizador procurará que participen todos los jóvenes y la presión debe ser progresiva. Primero comenzará presionando uno, después dos, y así sucesivamente. Es importante que utilicen las técnicas planteadas anteriormente para poder evaluar cómo las aplican y si terminan cediendo a la presión de los demás o si, por el contrario, se mantienen en sus principios hasta el final.

Anexo 18

Materiales: Pizarra o mural grande para colgarlo y bolígrafos de colores

Procedimiento de la sesión:

Primero, les explicaremos a los chicos en que consiste la “lluvia de ideas”: Cada persona puede decir todas las propuestas que le vengan a la cabeza, sin pensar en si son más válidas que otras o si son absurdas. Todas son correctas. Ninguna de las propuestas se criticará ni se harán comentarios de ellas.

Una persona escribirá en la pizarra o en el mural las ideas que vayan proponiendo los chicos. Los dinamizadores les preguntarán a los adolescentes qué entienden ellos por ocio, tiempo libre y ocio alternativo. A continuación, después de estas 3 preguntas, comenzará la lluvia de ideas.

Una vez tengamos la lista con todas las propuestas, los dinamizadores dividirán a los chicos en grupos pequeños. En cada grupo, se debatirá sobre 4 ideas de las que se hayan propuesto y tendrán que escoger la que más les haya gustado o la más original para ellos. Cuando todos los grupos tengan seleccionada su propuesta más original, cada uno explicará el por qué de su decisión. De esta manera, estamos proponiéndoles a los chicos nuevas alternativas de ocio para realizar en su tiempo libre.