

# NEXUS 2.0

Programa de prevención  
de adicciones



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL  
GOBIERNO PARA  
EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS





# NEXUS 2.0

Programa de prevención  
de adicciones



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL  
GOBIERNO PARA  
EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS



# NEXUS 2.0

Programa de prevención  
de adicciones

**Dirección y coordinación:**

Fernando Martínez González

**Autores:**

Fernando Martínez González

Eduardo Pérez Mulet

Susana Redondo Martín

M<sup>o</sup> Dolores de la Heras Renero

© Deporte y Vida

Martínez Izquierdo, 80 Madrid 28028

**Diseño y maquetación:**

Prodigioso Volcán

**Ilustración:**

Redondo / @redondondero

**Impresión:**

Monterreina

**Depósito Legal:** M-7251-2023

**I.S.B.N.:** 978-84-944186-0-0

Los puntos de vista y las opiniones expresadas en estos materiales pertenecen únicamente a los autores y no reflejan necesariamente los de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, la Unión Europea o la Comisión Europea.



# Índice



|                        |          |
|------------------------|----------|
| <b>1/ Introducción</b> | <b>7</b> |
|------------------------|----------|



|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| <b>2/ Fundamentos teóricos</b> | <b>9</b> |
|--------------------------------|----------|



|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3/ Descripción y características del programa</b> | <b>17</b> |
|------------------------------------------------------|-----------|

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 3.1/ Componentes del programa NEXUS 2.0 | 19 |
|-----------------------------------------|----|

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 3.2/ Contenido de las sesiones del programa | 22 |
|---------------------------------------------|----|

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 3.3/ Formación de las personas que dirigen las sesiones | 24 |
|---------------------------------------------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 3.4/ Incentivos | 25 |
|-----------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 3.5/ Familias | 25 |
|---------------|----|

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 3.6/ Vinculación con grupos de iguales prosociales | 26 |
|----------------------------------------------------|----|



|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4/ Recomendaciones para quien dirige las sesiones</b> | <b>27</b> |
|----------------------------------------------------------|-----------|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 4.1/ Cohesión del grupo | 28 |
|-------------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 4.2/ Manejo de los debates en grupo | 29 |
|-------------------------------------|----|

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 4.3/ Pedagogía inductiva o del descubrimiento | 29 |
|-----------------------------------------------|----|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 4.4/ Estimulo de la participación | 30 |
|-----------------------------------|----|

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 4.5/ Promoción del aprendizaje de habilidades | 31 |
|-----------------------------------------------|----|

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.6/ Aplicación fundamentalmente presencial<br>y utilización equilibrada de los recursos digitales | 31 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 4.7/ Aplicación del programa NEXUS 2.0<br>con perspectiva de género | 33 |
|---------------------------------------------------------------------|----|

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 4.8/ Papel de quienes dirigen las sesiones | 36 |
|--------------------------------------------|----|



|                    |           |
|--------------------|-----------|
| <b>5/ Técnicas</b> | <b>39</b> |
|--------------------|-----------|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 5.1/ Aprendizaje estructurado | 39 |
|-------------------------------|----|

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 5.2/ Control de la ansiedad mediante respiración profunda | 42 |
|-----------------------------------------------------------|----|

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.3/ Control de las emociones negativas (enfado, etc.)<br>antes de perder el control | 43 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 5.4/ Disco rayado | 44 |
|-------------------|----|

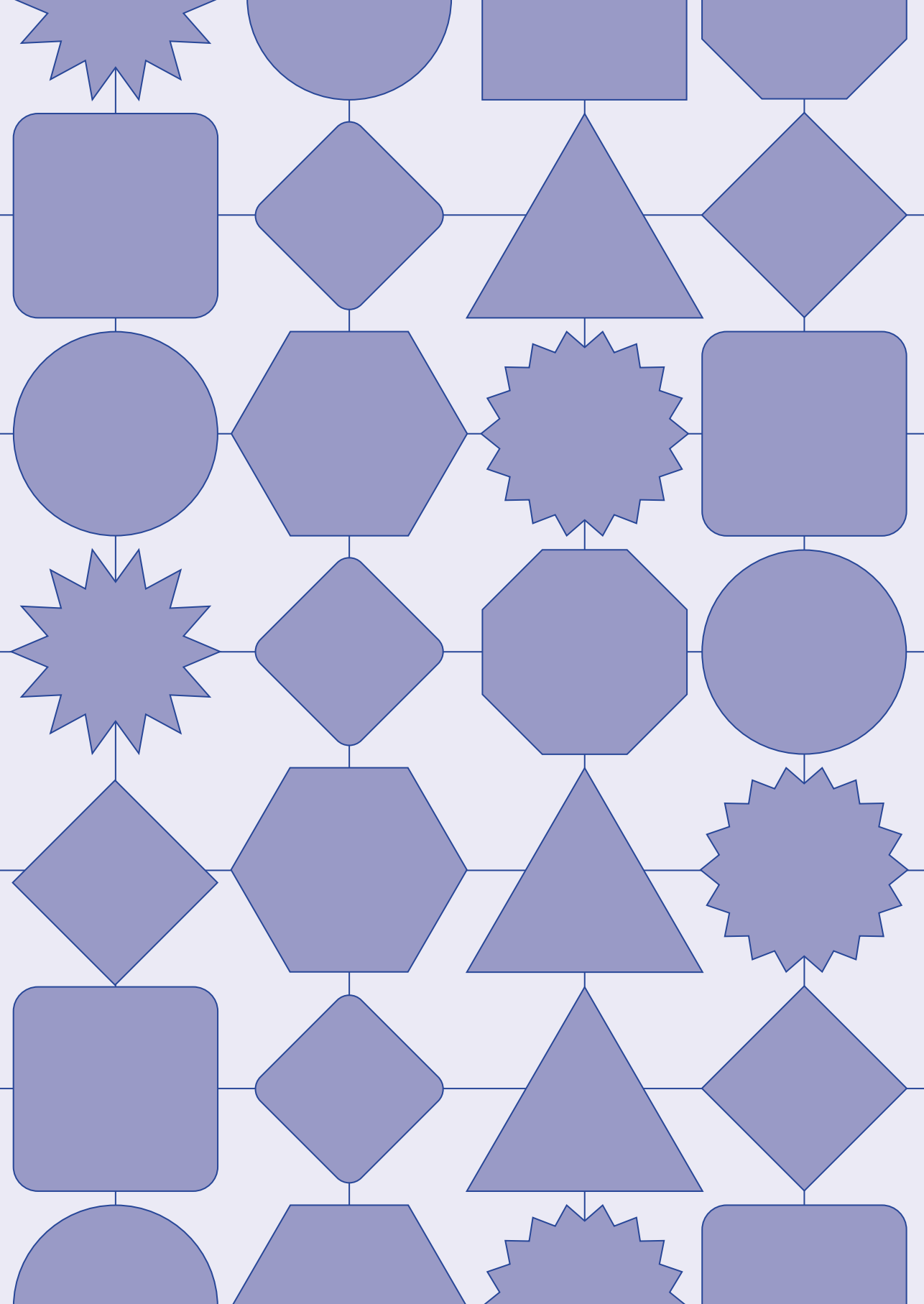
|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 5.5/ Tormenta o lluvia de ideas | 44 |
|---------------------------------|----|

## SESIONES

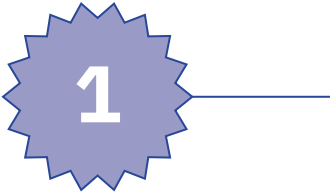
|                                                                                     |                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|
|    | <b>#1/ ¿Qué es el programa NEXUS 2.0?</b>                       | 47  |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 57  |
|    | <b>#2/ Inteligencia emocional</b>                               | 63  |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 78  |
|    | <b>#3/ Autoestima y autoconocimiento</b>                        | 81  |
|                                                                                     | Anexo                                                           | 94  |
|    | <b>#4/ Alcohol y bebidas energéticas</b>                        | 99  |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 125 |
|    | <b>#5/ Habilidades de comunicación</b>                          | 137 |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 148 |
|    | <b>#6/ Tabaco y cannabis</b>                                    | 151 |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 177 |
|    | <b>#7/ Influencia social</b>                                    | 183 |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 193 |
|   | <b>#8/ Decir “no” asertivamente</b>                             | 197 |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 209 |
|  | <b>#9/ La influencia de los medios de comunicación</b>          | 215 |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 225 |
|  | <b>#10/ Videojuegos, apuestas y juegos de azar</b>              | 235 |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 245 |
|  | <b>#11/ Uso responsable de Internet y de las redes sociales</b> | 257 |
|                                                                                     | Fichas                                                          | 274 |
|  | <b>#12/ Cierre y despedida</b>                                  | 291 |

## Bibliografía

293



# Introducción



1

La adolescencia es una etapa crítica para iniciarse en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y, por tanto, también para su prevención. A los cambios biológicos y psicológicos propios de la adolescencia se unen una serie de factores sociales y económicos que favorecen el consumo de drogas a unas edades precoces. La sociedad actual estimula con carácter general, y en los adolescentes y jóvenes en particular, el consumo de todo tipo de productos (móviles, música, ropa, videojuegos, actividades de ocio, etc.), entre los que las drogas no son una excepción.

Los ámbitos de socialización tradicionales, como la escuela y la familia, siendo muy importantes en la infancia y en la adolescencia, compiten cada vez más con otras fuentes de influencia social como son los medios de comunicación, la producción audiovisual e internet y las redes sociales, a las que hay que añadir el grupo de iguales.

Según la encuesta escolar sobre drogas (ESTUDES), el alumnado de 14 a 18 años que cursa enseñanzas secundarias tiene los primeros contactos con el alcohol y el tabaco alrededor de los 14 años y con el cannabis a los 15. En el caso del alcohol, el consumo habitual e intenso es además frecuente en estas edades. De igual modo, el uso compulsivo de internet, en mayor medida en las chicas, y la posible adicción a los video-

# Objetivos del programa: prevenir el consumo de drogas y los riesgos de las adicciones sin sustancia en menores.

juegos, mucho más frecuente en los chicos, son dos comportamientos problemáticos de más envergadura que la encuesta escolar ha observado en la población de estudiantes de enseñanzas secundarias.

<sup>1</sup> En la redacción de este manual se ha utilizado siempre que ha sido posible el lenguaje inclusivo. No obstante, en algunas partes se ha optado por el uso genérico del masculino para una mayor economía del lenguaje y para hacer más fluida la lectura y la comprensión del texto. Hay que entender, por tanto, que cuando se hace referencia a monitores, menores, adolescentes, padres, etc. se hace alusión tanto a hombres como a mujeres y no hay ninguna intención discriminatoria en la utilización genérica del masculino.

Teniendo en cuenta esta información se ha diseñado el **programa NEXUS 2.0**<sup>1</sup> con el fin de prevenir el inicio, retrasar o reducir el consumo de drogas en adolescentes, poniendo el énfasis en las sustancias más consumidas como son el alcohol y el tabaco y en menor medida el cannabis. Asimismo, el programa trata de reducir los comportamientos de riesgo relacionados con la utilización problemática de las pantallas y las adicciones sin sustancia (videojuegos y utilización de dinero en apuestas y juegos de azar).

*NEXUS 2.0* es la raíz latina de nexo y significa vínculo, unión, lazo o ligadura. Con el nombre del programa se quiere destacar la importancia que se da en el mismo a que los menores mantengan unos fuertes vínculos de apego con la familia, la escuela, los amigos y los compañeros que ejercen influencias positivas y que, como resultado de estos lazos, acepten, se comprometan e interioricen normas, valores y conductas prosociales, inhibiendo así la aparición de conductas desviadas (Hawkins y Weis, 1985; Catalano y Hawkins, 1996).

# Fundamentos teóricos

## 2

La ciencia de la prevención ha puesto de manifiesto que existe un conjunto diverso de factores de riesgo y de protección asociados al consumo de drogas y las adicciones sin sustancia, que tienen un diferente grado de importancia a lo largo de la vida de las personas. En el caso de la adolescencia, disponer de las habilidades para la vida establecidas por la OMS y contrarrestar las influencias sociales favorables al uso de drogas son de crucial importancia para la prevención.

El **programa NEXUS 2.0** parte de la hipótesis de que el inicio y la progresión en el consumo de drogas y las adicciones sin sustancia durante la adolescencia es el resultado de una combinación de influencias sociales, creencias normativas, actitudes y competencias personales. Desde este planteamiento, el programa trata de incidir en un doble plano: por un lado, en las variables mediadoras más directamente relacionadas con el consumo de drogas y las adicciones sin sustancia; por otro lado, en las habilidades generales para la vida y de afrontamiento para que los menores de 10 a 14 años sean menos proclives a dichas conductas de riesgo y más competentes para establecer vínculos prosociales y para hacer frente a las influencias sociales favorables al uso de sustancias y a conductas problemáticas relacionadas con las pantallas y las adicciones sin sustancia.

Dentro de los factores cognitivos, la **teoría de la acción razonada** (Fishbein y Azjen, 1975) propone que el determinante más inmediato del consumo de drogas son las intenciones de consumo. Estas, a su vez, están influidas por otras dos variables: las actitudes hacia las drogas y las creencias normativas sobre la extensión y aceptación del consumo. Según esta teoría, la formación de las actitudes está condicionada por las expectativas que las personas tienen acerca del efecto de las drogas y por el valor afectivo que conceden a esos efectos. Por otra parte, las creencias normativas también están determinadas por dos elementos: por la aprobación percibida del consumo de drogas en personas importantes para el sujeto y por la motivación que este tiene para acomodarse a los deseos de los demás.

El **programa NEXUS 2.0** incluye un componente informativo a través del cual incide sobre los factores cognitivos antes mencionados. Estos factores son además particularmente importantes de cara a la evaluación de los efectos inmediatos del programa, ya que por la edad de una parte de los destinatarios su impacto en las conductas de consumo de drogas no es esperable a corto plazo.

En la esfera afectiva, el programa centra su interés en dos grandes constructos propuestos por diversas teorías para explicar el consumo de drogas: el control emocional y la autoestima.

La **teoría multietápica del aprendizaje social** (Simons, Conger y Whitebeck, 1988) sugiere que el malestar emocional del individuo y la falta de habilidades de afrontamiento son determinantes en la progresión hacia el consumo habitual de drogas. Esta progresión puede estar condicionada porque la persona busque en el consumo de drogas un alivio a su malestar emocional o, porque ante la falta de habilidades, recurra a las drogas como un medio alternativo para hacer frente a sus problemas vitales.

Por otra parte, la **teoría del autorrechazo** (Kaplan, 1972; Kaplan y Peck, 1992) considera que la autoestima es una pieza clave para explicar las conductas desviadas en la adolescencia. Según esta teoría, todas las personas tienden a mantener una elevada autoestima e intentan comportarse de modo que su autovaloración se fortalezca. En la adolescencia, por los cambios físicos y psicológicos que se producen y por acontecimientos sociales desfavorables (problemas familiares, fracaso académico, falta de apoyo social, etc.), la probabilidad de vivir experiencias de autodesprecio es mayor que en otras etapas de la vida. Cuando estas experiencias de autorrechazo se repiten los adolescentes pueden apartarse de los roles convencionales y creer que su autovalía puede aumentar si mantienen relación con grupos de iguales socialmente desviados. Que el consumo de drogas finalmente se produzca depende también de que este tipo de conductas sean frecuentes en el grupo problemático y del estilo de afrontamiento del sujeto. Si la persona tiene un estilo de evitación, será más probable que recurra a las drogas como forma de escapar o evitar los problemas que le afectan.

El **programa NEXUS 2.0** incorpora un componente de autoestima y otro de inteligencia emocional para incidir sobre los factores afectivos antes reseñados. El objetivo de dichos componentes es que los menores adquieran un conjunto de habilidades y destrezas que les hagan más competentes para manejar la ansiedad, las críticas destructivas de los demás, su autodiálogo interno y los pensamientos negativos e irracionales que les puedan afectar.

En un plano más estrictamente conductual se han tenido en cuenta tres teorías ampliamente reconocidas para explicar la etiología del consumo de drogas y para fundamentar los programas de prevención.

La **teoría del aprendizaje social** (Bandura, 1982) es una de las más influyentes y utilizadas para fundamentar los

programas de entrenamiento en habilidades. Uno de los elementos nucleares de esta teoría es el aprendizaje por observación de modelos que son relevantes para el individuo y en los que este fija su atención. La teoría predice que el consumo de drogas es más probable que ocurra cuando ha sido socialmente reforzado en personas que son similares e importantes para el observador. En estas circunstancias la conducta es percibida como deseable tanto para el modelo como para la persona que observa, aprendiendo esta última el comportamiento por imitación sin necesidad siquiera de reforzamiento directo o incluso a pesar de que las primeras consecuencias de la conducta sean desagradables. Se sabe incluso que el modelado es mucho más influyente en la conducta de consumo de drogas que cualquier información en contra de su consumo.

Igualmente, son de importancia como procesos cognitivos mediadores las creencias de la persona acerca de las normas sociales, tanto de aquellas que son reprobadas o recompensadas por la comunidad.

El concepto de autoeficacia es un componente central de la teoría y el elemento explicativo más importante en la adquisición, mantenimiento y cambio de conductas. La autoeficacia se define como la percepción que un individuo tiene sobre su capacidad para actuar de una determinada forma ante una situación o tarea concreta. La autoeficacia influye en los niveles de motivación y de logro de las personas. En otras palabras, determina lo que la persona intenta, cómo lo intenta e influye en el resultado de lo que intenta. Bandura señala cuatro tipos de experiencias que influyen en las percepciones de autoeficacia. La primera, y más influyente, es la experiencia directa. La segunda es observando lo que hacen otras personas que son similares e importantes para el observador. Una tercera fuente es la persuasión verbal, y la cuarta y última, son los estados afectivos y psicológicos.

Teniendo en cuenta esta teoría, el programa NEXUS 2.0 concede mucha importancia metodológica a la información persuasiva, modelado, práctica y refuerzo de habilidades en situaciones controladas que aumenten la probabilidad de éxito.

Los componentes del programa destinados a desarrollar habilidades para la vida encuentran también su fundamento en la **teoría de la conducta problema** (Jessor y Jessor, 1977 y 1980). Para estos autores, las conductas problema en la adolescencia, incluidas las de consumo de drogas, son propositivas y funcionales; es decir, los adolescentes se implican en ellas porque logran ciertas metas importantes en su desarrollo, por ejemplo, ganar la aceptación y el respeto de sus iguales, conseguir autonomía de sus figuras adultas de referencia; amortiguar la ansiedad, frustración o aburrimiento, etc. La implicación preventiva de esta teoría para el programa NEXUS 2.0 es clara: a través del programa se pretende proporcionar habilidades y recursos para lograr esas mismas metas, pero con conductas saludables, de lo contrario, el adolescente puede recurrir a la conducta problema como forma alternativa de conseguirlas.

El programa también se basa en el **modelo de desarrollo social** (Hawkins y Weis, 1985; Catalano et al, 1992; Catalano y Hawkins, 1996).

Este modelo, en el que se integran otras teorías que han conseguido aval empírico como la teoría del control social, la teoría del aprendizaje social y la teoría de la asociación diferencial hipotetiza que la conducta prosocial y la conducta problema se originan a través de los mismos procesos, existiendo dos posibles vías: una que lleva a la conducta adaptada y otra que lleva a la conducta antisocial. Si predominan los vínculos y las influencias positivas, resulta la conducta prosocial; cuando predominan los vínculos y las influencias negativas, resulta la conducta antisocial. En la infancia

y en la adolescencia, del mismo modo que se aprenden comportamientos apropiados, se pueden aprender conductas desviadas.

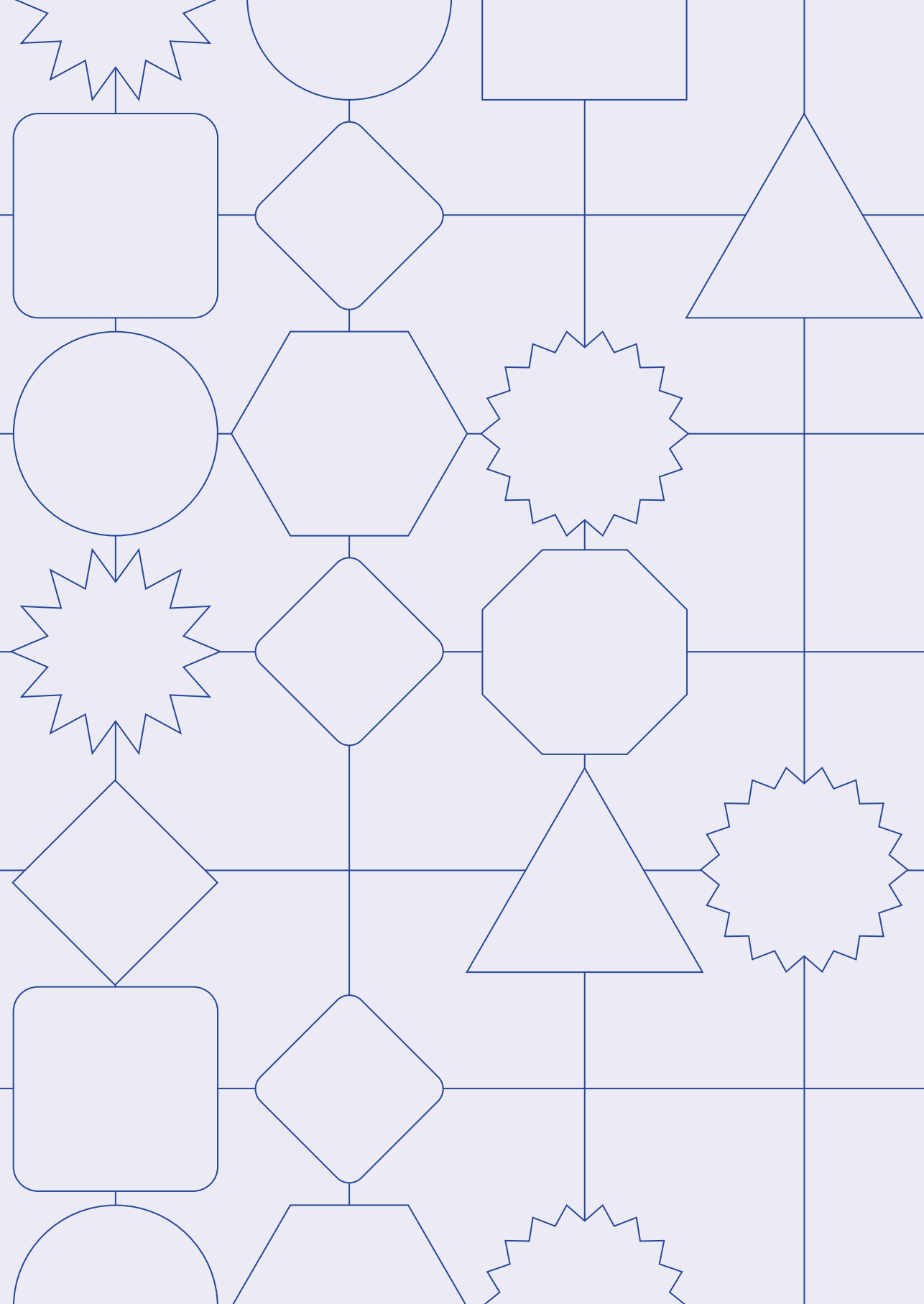
El modelo de Catalano y Hawkins concede una gran importancia a los vínculos sociales. Los lazos o vínculos sociales se definen en la teoría como una adhesión, un compromiso con la familia, la escuela y los compañeros que influyen de forma positiva. Estos vínculos tienen la propiedad de inhibir los comportamientos desviados a través del establecimiento de un “anclaje” del individuo para actuar de acuerdo con las normas y valores de la unidad de socialización.

La teoría predice que aquellas personas que desarrollan lazos fuertes y tempranos con la familia, la escuela y con los iguales que no están implicados en el consumo de drogas o en comportamientos delictivos, mantendrán un sistema de creencias convencionales y un compromiso de respeto a las normas sociales. Por el contrario, la conducta desviada se produce cuando la socialización prosocial se rompe, bien porque a la persona se le niega la posibilidad de participar en los grupos que ejercen influencias positivas, bien porque sus habilidades son inadecuadas para que las conductas adaptadas reciban refuerzo o porque el ambiente no recompensa la conducta prosocial del sujeto.

De cara a la elaboración del programa, un aspecto relevante que se ha tenido en cuenta es que para que se formen los vínculos prosociales con cualquier entorno es necesario, entre otras condiciones, tener habilidades y recursos personales para interactuar y hacer contribuciones significativas en los grupos sociales en los que se participa. Según el modelo, ciertas habilidades cognitivas, emocionales y conductuales incrementan la probabilidad de implicarse, interactuar y desenvolverse con éxito (obteniendo refuerzo) en los distintos grupos sociales; de hecho, las personas más competentes perciben más beneficios en la interacción prosocial.

Entre las habilidades propuestas por la teoría que se han tenido en cuenta en el diseño del programa se encuentran las siguientes: I) habilidades sociales y de resistencia a la influencia social, II) habilidad para identificar, expresar y manejar emociones, III) control de impulsos y IV) afrontamiento del estrés. Según la teoría, las habilidades sociales y de resistencia a la influencia social desempeñan un papel de protección en la medida en que permiten al individuo tener un pensamiento crítico frente a las fuentes de influencia social, al tiempo que le permiten eludir las situaciones de consumo de drogas, rechazando asertivamente las ofertas y afrontando con firmeza la presión del grupo para transgredir las normas de comportamiento establecidas.

En el **programa NEXUS 2.0** el componente de habilidades de comunicación tiene por objeto que los participantes adquieran un conjunto de competencias de interacción social que les permitan desenvolverse con éxito en los ámbitos de socialización que son más significativos para su edad. Por otra parte, el componente de habilidades de resistencia pretende que los menores sean conscientes de las diferentes fuentes de influencia social que les presionan para consumir drogas y que adquieran habilidades para rechazarlas, adoptando decisiones reflexivas, independientes y saludables.



# Descripción y características del programa

3

El **programa NEXUS 2.0** es una intervención educativa multicomponente centrada en el desarrollo de habilidades y competencias cognitivas, emocionales y sociales en un contexto de educación no formal diseñado para prevenir el consumo de drogas y las adicciones sin sustancia en menores de 10 a 14 años. En estas edades se puede abordar la prevención inmediatamente antes de que las conductas de riesgo se hayan iniciado o se hayan consolidado.

El programa consta de 12 sesiones de una duración aproximada de 90 minutos cada una, que se han diseñado para aplicarse en su totalidad y en el orden propuesto con una periodicidad semanal.

**Programa de 12 sesiones de entrenamiento en habilidades cognitivas, emocionales y conductuales basado en la evidencia y con una diversificada fundamentación teórica.**

Todas las sesiones se presentan en un formato común estructurado en cuatro apartados:

**1/ Objetivos.**

**2/ Materiales y recursos necesarios.**

**3/ Fundamentos.**

**4/ Desarrollo de la sesión.**

En el apartado dedicado al desarrollo de la sesión se hace una descripción pormenorizada de las actividades a realizar, indicando en cada una de ellas las **ideas clave** a las que se pretende que lleguen los participantes en el programa. En algunas sesiones, para facilitar la exposición de contenidos y la realización de las actividades por parte de los menores, se incluyen **fichas**. En la descripción de las sesiones se utilizan los siguientes iconos:



Tiempo que se estima necesario para realizar la actividad.



Indica transversalidad, es decir, que ese mismo contenido es abordado o está relacionado con otras sesiones del programa.



Recurso digital.

El programa hace énfasis en el desarrollo de habilidades y recursos personales, utilizando para ello una metodología interactiva, lúdica, participativa y basada en el aprendizaje significativo por descubrimiento. La participación, interactividad y práctica de las habilidades son elementos clave del programa.

# Metodología interactiva, lúdica, participativa y basada en el aprendizaje significativo por descubrimiento.

Para reforzar su impacto preventivo, la aplicación del programa debería ser coherente y complementaria con otras intervenciones preventivas universales basadas en la evidencia a nivel escolar, familiar y/o comunitario.

## 3.1/Componentes del programa NEXUS 2.0

A partir de los fundamentos teóricos anteriormente expuestos, el **programa NEXUS 2.0** se estructura en tres componentes en los que se abordan los siguientes contenidos y factores de riesgo y de protección. En esta versión revisada y actualizada del programa se han añadido dos sesiones informativas sobre los riesgos asociados al abuso de los videojuegos, utilización problemática de internet y de las redes sociales y uso de dinero en apuestas y juegos de azar.

### Componente de inteligencia emocional

- / Identificación de las emociones propias y las de los demás.
- / Comunicación adecuada de las emociones.
- / Influencia de los pensamientos en las emociones y en la autoestima.
- / Autocomunicación.

- / Autoestima.
- / Cómo afrontar las críticas, distinguiendo entre críticas constructivas y destructivas.
- / Control emocional. Control de la ansiedad, el enfado y la ira.

### **Componente de información sobre drogas y adicciones sin sustancia**

- / Información sobre el alcohol, bebidas energéticas, tabaco (incluyendo los nuevos dispositivos de consumo) y cannabis (exclusivamente en los grupos con menores de 1º y 2º de ESO).
- / Consecuencias negativas a corto plazo del consumo de dichas drogas.
- / Aumento de la percepción de riesgo por el consumo de estas sustancias, el uso problemático de pantallas y las adicciones sin sustancia.
- / Reestructuración de las expectativas o de los efectos esperados con el consumo alcohol, tabaco y cannabis (menores de 1º y 2º de ESO).
- / Refuerzo de las actitudes contrarias al consumo de drogas.
- / Corrección de las creencias normativas relacionadas con la extensión de los consumos en la población adolescente.
- / Información sobre los riesgos relacionados con los videojuegos, y la utilización de dinero en apuestas y juegos de azar.
- / Abordaje del uso problemático de las pantallas y en especial de las redes sociales.

## **Componente de habilidades de comunicación, presión social y asertividad**

- / Habilidades básicas de comunicación: comunicación verbal y no verbal, escucha activa, dar y recibir elogios, inicio de conversaciones, mensajes en primera persona y hacer peticiones o solicitar cambios ante situaciones incómodas o molestas.
- / Necesidad de formar parte de un grupo.
- / Diferentes formas de influencia social y conformidad con el grupo.
- / Análisis crítico y pensamiento propio frente a la influencia social.
- / Asertividad.
- / Presión de grupo y decir “no” de forma asertiva.

**Componentes básicos del programa: inteligencia emocional, información sobre drogas y adicciones sin sustancia y habilidades de comunicación, asertividad y pensamiento crítico.**

## 3.2/Contenido de las sesiones del programa

El programa NEXUS 2.0 consta de 12 sesiones, cuyos contenidos se presentan en la siguiente tabla.

| Sesión                                                                                    | Contenidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/<br>   | <b>¿Qué es el programa NEXUS 2.0?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Presentación del programa y de las personas participantes.</li> <li>/ Cohesión grupal.</li> <li>/ Normas del grupo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2/<br>   | <b>Inteligencia emocional.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Las emociones y su papel en la relación con los demás.</li> <li>/ Autocomunicación positiva y negativa.</li> <li>/ Pensamientos y emociones.</li> <li>/ Control emocional.</li> <li>/ Afrontamiento de pensamientos negativos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
| 3/<br>  | <b>Autoestima y autocomunicación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Autoimagen y autoestima.</li> <li>/ Autocomunicación y autoestima.</li> <li>/ Estrategias para aumentar la autoestima.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4/<br> | <b>Alcohol y bebidas energéticas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Concepto de riesgo.</li> <li>/ Información objetiva sobre alcohol y las bebidas energéticas.</li> <li>/ Problemas a corto plazo del consumo de alcohol y de bebidas energéticas.</li> <li>/ Educación de las creencias normativas sobre el consumo de alcohol.</li> <li>/ Razones de los adolescentes para no consumir alcohol.</li> <li>/ Análisis crítico de los mitos sobre el alcohol y las bebidas energéticas.</li> </ul> |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5/</b>    | <b>Habilidades de comunicación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Comunicación verbal y no verbal.</li> <li>/ Escucha activa.</li> <li>/ Dar y recibir elogios.</li> <li>/ Cómo iniciar una conversación.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>6/</b>    | <b>Tabaco y cannabis en los menores de 13-14 años</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Información objetiva sobre el tabaco, sus formas de consumo y efectos a corto plazo, así como sobre el cannabis.</li> <li>/ Ajustar la percepción sobre la extensión y aceptación de fumar tabaco y de consumir cannabis en los menores de su edad.</li> <li>/ Motivos para que los adolescentes se inicien en el consumo de tabaco y cannabis.</li> <li>/ Corrección de las falsas creencias sobre los posibles efectos terapéuticos del cannabis.</li> </ul> |
| <b>7/</b>    | <b>Influencia social, conformidad y presión de grupo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Conformidad e influencia social.</li> <li>/ Presión de grupo.</li> <li>/ Respuestas pasivas, agresivas y asertivas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>8/</b>  | <b>Decir “no”, hacer peticiones y afrontar críticas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Cómo afrontar la presión de grupo.</li> <li>/ Decir “no” de forma asertiva.</li> <li>/ Hacer peticiones o solicitar cambios.</li> <li>/ Mensajes en primera persona.</li> <li>/ Cómo afrontar las críticas destructivas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>9/</b>  | <b>Influencia de los medios de comunicación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ La publicidad y otras formas de influencia de los medios de comunicación.</li> <li>/ Análisis crítico de la publicidad de alcohol y tabaco.</li> <li>/ Contrapublicidad de alcohol y tabaco.</li> <li>/ Formas ocultas de influencia en los medios de comunicación.</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10/</b>  | <b>Videojuegos, apuestas y juegos de azar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Ventajas y desventajas de los videojuegos.</li> <li>/ Cómo evitar problemas con los videojuegos.</li> <li>/ Los juegos de azar.</li> <li>/ Análisis de la publicidad de las apuestas deportivas.</li> </ul>        |
| <b>11/</b>  | <b>Uso responsable de Internet y de las redes sociales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Aspectos positivos y negativos de Internet y de las redes sociales.</li> <li>/ Prevención de conductas de riesgo.</li> <li>/ Utilización problemática de Internet y de las redes sociales.</li> </ul> |
| <b>12/</b>  | <b>Cierre y despedida</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Evaluación</li> <li>/ Dinámica de cierre y despedida.</li> </ul>                                                                                                                                                                       |

### 3.3/Formación de las personas que dirigen las sesiones

La formación general de las personas que dirigen las sesiones sobre prevención de las adicciones, incluida la evidencia de las actuaciones que son efectivas, y especialmente la formación específica sobre el programa y sus sesiones, es un aspecto esencial para una adecuada y efectiva aplicación de este. Estas personas deben conocer a fondo el programa, sus fundamentos, contenidos principales y metodología. Deben estar familiarizadas con las actividades previstas, practicando al menos las esenciales para anticipar posibles problemas y dificultades. Asimismo, deben ser fieles al diseño del programa, realizando todas las sesiones, en el orden previsto y siguiendo los principios metodológicos establecidos.

### **3.4/Incentivos**

Los incentivos pueden contribuir al interés y a la adhesión de los menores al programa, aumentando su grado satisfacción con la participación en el mismo. Se recomienda la utilización de incentivos sociales, como, por ejemplo: llamar a los chicos y chicas por su nombre, elogiar sus aportaciones y sus intervenciones, mostrar confianza en su capacidad de aprendizaje y de sacar provecho del programa. Un poderoso incentivo final es la realización de una actividad lúdica y saludable para cerrar el programa que cuente con la participación voluntaria de la familia. También es recomendable utilizar en la medida de lo posible pequeños incentivos materiales (camisetas, gorras, memorias USB, libretas, fundas de móvil, etc.).

### **3.5/Familias**

Es muy recomendable informar a las familias sobre el programa y su contenido, ya sea mediante un folleto, una carta, un email u otro medio similar. La implicación de la familia también se contempla en alguna actividad entre sesiones que los menores tienen que realizar con sus adultos de referencia (madres y padres, o personas responsables del menor) y con carácter voluntario en la actividad lúdica de cierre del programa.

Por otra parte, el ocio compartido dentro de la familia refuerza los vínculos familiares al tiempo que genera aficiones e intereses positivos en los menores, siendo esta un aspecto importante a trasladar a las familias.

### **3.6/Vinculación con grupos de iguales prosociales**

Un factor de protección a promover desde el programa es la vinculación de los menores con asociaciones juveniles o grupos de iguales prosociales, motivándoles para la realización de actividades saludables de ocio y tiempo libre.

# Recomendaciones para quien dirige las sesiones

## 4

Las experiencias bien evaluadas de prevención del consumo de drogas ponen de manifiesto que los programas que utilizan métodos educativos interactivos son eficaces mientras que los que utilizan métodos más tradicionales y unidireccionales no lo son (Tobler et al., 2000; Cuijpers, 2002).

Un requisito para que los programas sean interactivos es que los grupos de intervención sean pequeños, de modo que todas las personas que participan tengan oportunidad de practicar las habilidades que son objeto de adquisición y de recibir retroalimentación de apoyo y de corrección por su ejecución en los ensayos de conducta. El número idóneo de participantes en el programa NEXUS 2.0 es de 15 por grupo, con un mínimo de 8 y un máximo de 20.

En la medida de lo posible, se recomienda formar grupos homogéneos con chicos y chicas de 5º y 6º de Educación Primaria y de 1º y 2º de ESO. También es recomendable que los grupos estén equilibrados por sexo.

En los grupos interactivos se estimula el intercambio de ideas, el análisis, la comunicación y la discusión activa entre sus miembros, cuidando que los debates se centren en los puntos principales de la actividad y que la información o las creencias erróneas que puedan surgir sean convenientemente corregidas.

Otro aspecto a tener en cuenta para que el grupo tenga un carácter realmente interactivo es estimular y reforzar la participación activa de todos sus miembros en las distintas actividades del programa. Siempre que sea posible es aconsejable incorporar a las sesiones cuestiones y problemas sugeridos por los participantes, de esta forma se incrementa su motivación y se hace más probable la generalización de lo aprendido a situaciones reales fuera del contexto del programa de prevención.

Es recomendable realizar los experimentos y demostraciones del tipo “La botella que fuma”, son recursos pedagógicos experienciales de gran impacto que refuerzan los contenidos y favorecen el aprendizaje. Igualmente, resulta de interés el visionado de los vídeos de YouTube y otros recursos similares que se incluyen en las sesiones.

Un criterio que resulta clave para que los programas de prevención del consumo de drogas sean eficaces es que centren sus esfuerzos en la adquisición de habilidades (Tobler et al., 2000; Cuijpers, 2002). A nivel metodológico el aprendizaje estructurado es un procedimiento idóneo para que quienes se benefician del programa no solo conozcan teóricamente en que consiste la habilidad, sino también para que la practiquen y a través de sucesivos ensayos de conducta vayan perfeccionando su ejecución.

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones para crear una atmósfera adecuada que facilite una verdadera interacción positiva y de apoyo en el grupo.

## **4.1/Cohesión del grupo**

Es importante que quienes participan en el programa se sientan valorados y seguros dentro del grupo. Para ello hay que animarlos a participar y reforzar en todo

momento sus comentarios adecuados, ignorando aquellos que sean graciosos o desafortunados. Se debe aceptar a cada miembro del grupo tal y como es, valorando lo que hacen bien y evitando criticar sus errores y sus opiniones. Para fortalecer el grupo es fundamental propiciar un clima de cooperación, apoyo y de respeto mutuo.

## **4.2/Manejo de los debates en grupo**

Un criterio a tener muy en cuenta a lo largo de todo el programa es estimular los debates en grupo y permitir que tanto chicos como chicas se expresen espontáneamente sin desviarse de los objetivos de la sesión. Para ello es conveniente recordarles que deben intervenir ordenadamente, escuchar con atención todas las intervenciones y respetar las opiniones y aportaciones de sus compañeros. El grupo debe saber que puede expresarse y debatir con libertad, llegando a sus propias conclusiones sobre los temas que sean objeto de discusión.

En las sesiones debe intervenir el mayor número posible de menores, evitando que unos pocos monopolicen los procesos de debate. En ocasiones puede resultar de gran utilidad para facilitar la participación, formar grupos pequeños que al final se reúnan para poner en común sus conclusiones.

Es probable que en algún momento sea necesario ayudar al grupo a emitir y verbalizar sus argumentos y a centrarlos en el tema de debate.

## **4.3/Pedagogía inductiva o del descubrimiento**

Siempre que el programa lo permita, las actividades deben enfocarse de modo inductivo, de forma que el grupo “descubra” los contenidos clave de la sesión por medio de su propia reflexión, experiencia y a través

de sus propias conclusiones. Para ello se debe dejar tiempo suficiente para que hagan sus juicios acerca de las situaciones o ejercicios que se les planteen.

Es muy importante estimular la curiosidad para descubrir o aprender los contenidos que se abordan en cada sesión. En todo momento hay que reforzar los descubrimientos del grupo y actuar con sumo cuidado para que las intervenciones del monitor no se interpreten como una crítica o como una descalificación de lo dicho o hecho por los participantes.

## **4.4/Estimulo de la participación**

Formando parejas, tríos o pequeños grupos se puede facilitar la participación de todos los miembros del grupo a la hora de debatir o tratar de resolver las situaciones que se proponen en las distintas actividades. Con esta forma de proceder no sólo se estimula la participación y la interacción entre los miembros del grupo, sino que también se puede enriquecer y mejorar la calidad de sus aportaciones.

Se debe procurar que las actividades tengan un carácter lúdico, participativo e interactivo, y que se desarrollen en un clima desenfadado, con sentido del humor, en el que las personas participantes se sientan cómodas y en un contexto de aprendizaje informal.

Es muy aconsejable apoyarse en los propios chicos y chicas para desarrollar las actividades del programa. Actuando así, se incrementa la motivación y la participación del grupo, se mejora la asimilación de los contenidos y, en definitiva, se aumenta la eficacia del programa.

Hay que señalar, asimismo, que reforzando a los miembros del grupo se estimula su papel activo, al tiempo que se consolidan sus logros y sus aciertos.

## **4.5/Promoción del aprendizaje de habilidades**

En el proceso de adquisición de habilidades, todos los miembros del grupo deben tener la oportunidad de practicarlas y de observar cómo sus compañeros las ejercitan. En ocasiones será necesario que la persona encargada de dirigir el grupo haga de modelo para demostrar cómo hay que desempeñar la habilidad, especialmente cuando alguien se bloquee o no sepa cómo seguir. Es importante que haya un equilibrio teniendo en cuenta el sexo en el modelado y práctica de las habilidades.

Tras un ensayo de conducta, lo primero es agradecer la participación con independencia de cómo haya sido la ejecución, especialmente la primera vez que lo realicen. Quienes hayan participado en la representación deben recibir una adecuada evaluación correctora y de apoyo que les capacite para utilizar las habilidades fuera de las sesiones en condiciones naturales. Se deben destacar en primer lugar los aspectos positivos y después las cuestiones a mejorar. Es muy recomendable motivar al grupo para practicar las habilidades entre sesiones. Las “tareas para casa” pueden ser de una gran utilidad para este fin.

Todos los progresos que se vayan observando, por pequeños que sean, deben ser convenientemente reforzados. Los errores que se cometan deben corregirse con mucho tacto, utilizando siempre un lenguaje positivo que facilite el cambio.

## **4.6/Aplicación fundamentalmente presencial y utilización equilibrada de los recursos digitales**

Dadas sus características y la población diana del programa, su aplicación debe ser fundamentalmente presencial, estimulando la participación, interacción, el aprendizaje significativo, la utilización de demostracio-

nes, experimentos, juegos y la práctica supervisada y guiada de habilidades en un ambiente lúdico de educación no formal. La aplicación online debe ser excepcional y limitada a contenidos muy determinados, con la utilización de recursos de dinamización que faciliten y mantengan la motivación de quienes participan en el programa.

En ocasiones se utilizan recursos pedagógicos como pueden ser el visionado de vídeos de YouTube, sitios web u otros relacionados con las TIC para ilustrar y afianzar los contenidos de las sesiones. Es indudable que las TIC forman parte del universo de los menores y que estos se relacionan con estas tecnologías de manera natural. Con todo, y considerando los objetivos del programa, es importante buscar un equilibrio entre los métodos analógicos de aprendizaje y el uso de las TIC. Se debe evitar la promoción de las TIC en las sesiones del programa, haciendo un uso restrictivo de las mismas, ejemplificando la desconexión digital y poniendo en valor las relaciones interpersonales de aprendizaje.

**Otros aspectos esenciales del programa: formación de los monitores, vinculación de los menores con grupos prosociales, práctica de habilidades, perspectiva de género y evaluación del proceso y del impacto del programa.**

## 4.7/Aplicación del programa NEXUS 2.0 con perspectiva de género

Para elaborar el programa NEXUS 2.0 con perspectiva de género se ha tenido en cuenta la evidencia disponible (UNODC, 2016) y las recomendaciones de expertos (Martínez, 2020; Pacheco y Rementería, 2021), que indican los siguientes aspectos diferenciales entre chicos y chicas que se podrían analizar, debatir y cuestionar en función de la edad de los menores. Estos aspectos diferenciales se pueden abordar de forma directa o indirecta mediante preguntas o planteando situaciones, modelos o ensayos de conducta.

### Relación con el grupo de iguales

- / El inicio temprano o muy temprano en el consumo de sustancias en chicas prematuramente maduras que salen con chicos de mayor edad.
- / La presión de los amigos y compañeros, sobre todo si son cercanos, puede estar más fuertemente asociada con el consumo de alcohol en las chicas que en los chicos, especialmente si es la pareja.
- / Los chicos consumen sustancias para integrarse en el grupo de chicos, y las chicas para destacar sobre las demás.

### Expresión y gestión de las emociones

#### Chicos:

Represión de expresiones emocionales que puedan entenderse como debilidad o femeninas y que son valoradas negativamente, como son la tristeza, el llanto, el miedo, la prudencia.... Por el contrario, expresiones emocionales toleradas socialmente en los chicos y reconocidas como positivas en ellos, como el enfado, la ira y la euforia.

### **Chicas:**

Expresiones emocionales toleradas socialmente en las chicas como llanto, ternura, miedo, prudencia u otras expresiones asociadas a la vulnerabilidad. En el aspecto emocional también se puede considerar la subordinación emocional y conductual de las chicas a sus parejas como determinante del consumo de sustancias. Por el contrario, expresiones emocionales vinculadas a lo masculino, no se toleran o se penalizan cuando las expresan las chicas.

## **Conductas aceptadas o reprochadas**

Ciertos comportamientos son aceptados, reforzados, reprochados o sancionados socialmente de modo distinto según el género de las personas. La idea clave es que las mismas conductas, y en particular las de consumo de drogas, sean reprobadas por igual independientemente del género y que las conductas de autocuidado sean valoradas por igual en los chicos y en las chicas.

### **Chicos:**

Conductas aceptadas en los chicos como seguridad, control, riesgo, resistencia, fuerza, valentía, como rasgos asociados a la masculinidad. En este aspecto hay que cuestionar que el consumo de drogas en los chicos se asocie a la demostración de cualidades masculinas como fortaleza o resistencia.

### **Chicas:**

Conductas sancionadas o reprobadas socialmente en las chicas como desacuerdo, oposición, firmeza, riesgo, trasgresión, valentía.

## **Estilos comunicativos:**

Analizar, debatir y cuestionar estilos comunicativos dominantes en función del género, por ejemplo, estilos de comunicación que se consideran propios

de los chicos como autoafirmación o agresividad, o estilos de comunicación que se consideran propios de las chicas como evitar el conflicto o ceder, sobre todo cuando hay vínculos emocionales de pareja.

## **Riesgos asociados al consumo de drogas**

Al abordar los riesgos asociados al consumo de drogas, por ejemplo, agresiones sexuales y abuso de drogas, habría que evitar culpabilizar a las chicas o señalar que corren el riesgo de ser agredidas sexualmente. En su lugar, hay que poner el foco en que los chicos que abusan de las drogas corren el riesgo de cometer abusos y agresiones sexuales, de lo que son los únicos responsables si el abuso se produce. Asimismo, la violencia vinculada al consumo de drogas está más presente en los chicos.

## **Factores de riesgo y diferencias en las conductas de riesgo**

- / Diferencias en las prevalencias de consumo de drogas y de conductas de riesgo relacionados con las adicciones sin sustancia entre chicos y chicas. En edades inferiores las chicas consumen más al desarrollarse antes y romper el rol de la infancia, mientras que en edades superiores lo hacen los chicos.
- / Dentro de las falsas creencias relacionadas con el consumo de drogas, las chicas creen en mayor medida que los chicos que el alcohol puede reducir la depresión, la ira o la frustración incluso antes de empezar a beber (5º y 6º de Educación Primaria).
- / La baja autoestima en las chicas, por ejemplo, a los 12 años, puede aumentar el riesgo de consumir alcohol a los 15 años. Esta relación no se ha encontrado en los chicos.

- / La baja autoestima, la presencia de antecedentes traumáticos, de trastornos de la alimentación o del estado de ánimo son factores de riesgo de mayor incidencia en las mujeres que en los hombres.
- / La falta de autocontrol conductual y emocional desempeña un papel algo más relevante en el posterior uso de drogas en los chicos que en las chicas.
- / Asimismo, un aspecto igualmente relevante es la presión social que experimentan las chicas a través de los medios de masas para ajustarse a un ideal de cuerpo delgado poco realista y su relación con el consumo de tabaco para mantenerse delgadas, e incluso con el consumo de alcohol en chicas que están preocupadas con el peso y la dieta.
- / La falta de control parental y de vínculos familiares tiene un mayor impacto en las chicas que en los chicos, mientras que un contexto social permisivo influye más en los chicos.

## **4.8/Papel de quienes dirigen las sesiones**

Algunas funciones de las personas encargadas de dirigir y monitorizar el grupo son las siguientes:

- / Mostrar entusiasmo para inspirar y motivar al grupo.
- / Integrarse en el grupo como un miembro más siempre que sea oportuno.
- / Ser modelo de conducta para los miembros del grupo.
- / Facilitar las interacciones positivas y de apoyo entre los miembros del grupo, creando un ambiente seguro en el que esté garantizada la confidencialidad.

- / Facilitar el respeto mutuo, evitando en todo momento las burlas o las descalificaciones.
- / Respetar el deseo de quienes quieran mantenerse en silencio o no participar en los ensayos de conducta, aunque es deseable animarlos a hacerlo.
- / Responder sinceramente a las preguntas de los menores sobre su posición personal o forma de pensar en el momento actual. En el caso de que la pregunta sea sobre experiencias personales de consumo de sustancias, por ejemplo, cuando se era más joven, no es necesario contestar. Lo importante es ser cuidadoso con este tema y centrar la posición personal en el momento actual, dejando claro que el consumo de drogas no es positivo.
- / Asegurar el cumplimiento de las normas de funcionamiento acordadas en la sesión 1.
- / Guiar los debates y estimular la participación de los menores en las dinámicas, análisis y actividades del programa, incorporando las particularidades de género siempre que sean oportunas y se tenga ocasión.
- / Hacer preguntas que faciliten la reflexión y el aprendizaje.
- / Velar por el adecuado desarrollo de las demostraciones o experimentos.
- / Promover la adquisición y mejora en el desempeño de las habilidades específicas que se abordan en el programa.
- / Mantener la actividad del grupo y velar porque las actividades se desarrollen conforme a su estructuración, orden previsto y con la carga de tiempo que se ha planificado.

- / Introducir los reajustes y modificaciones en las actividades que se consideren necesarios para su adaptación al grupo (ejemplos, situaciones, lenguaje...), sin desvirtuar por ello los propósitos del programa y los elementos nucleares que conforman cada sesión.
- / Reforzar positivamente las contribuciones y la participación de los menores en las distintas actividades.
- / Incidir repetidamente, en diferentes sesiones y actividades, y de diferentes formas en los contenidos nucleares del programa: “menos contenido y repetidas veces”.

A continuación, se presenta la descripción de cinco técnicas importantes a las que se hace referencia en distintas sesiones del programa. Esas técnicas, por orden alfabético, son las siguientes:

## 5.1/Aprendizaje estructurado

El aprendizaje estructurado es un procedimiento que se utiliza para la adquisición y perfeccionamiento de habilidades en el que se combinan distintas técnicas: 1) descripción de los elementos conductuales de la habilidad que se va a aprender, 2) modelado, 3) ensayo de conducta, 4) retroalimentación positiva y 5) ejercicios de generalización.

### Descripción de la habilidad que se va a aprender

Cuando se trata de aprender habilidades complejas es necesario descomponerlas en los atributos o elementos conductuales más sencillos que forman parte de esa habilidad. La descripción debe ser en todo momento muy precisa y debe hacerse en términos concretos y específicos. Siempre que sea posible la descripción debe referirse a conductas que sean directamente observables.

## Modelado

La demostración de la habilidad o de los atributos que la componen es una parte esencial de este procedimiento. Es conveniente que, en los primeros momentos del aprendizaje, el modelado corra a cargo del monitor o instructor. De esta forma los menores tienen oportunidad de observar e imitar una ejecución correcta de la habilidad. El modelado se puede hacer de modo presencial (en vivo) o a través de videos (simbólico).

## Ensayo de conducta o role playing

La mejor forma de aprender una habilidad es practicarla. Cuanto más se ejercite, antes y mejor se aprenderá.

Una forma controlada y supervisada de practicar las habilidades es el ensayo de conducta. Con esta técnica se entrena la habilidad en situaciones similares a las que se dan en la vida real. Los participantes en el ensayo de conducta deben conocer la situación y el papel concreto que van a representar durante la representación. Los roles se deben desempeñar con realismo, naturalidad y de acuerdo con el papel que cada participante tiene asignado. El ensayo de conducta no sólo es ventajoso para quienes participan en él, sino también para el resto del grupo que tiene la oportunidad de observar la habilidad y de aprender su ejecución mediante modelado.

Lo ideal en un procedimiento de aprendizaje estructurado es que cada menor participe al menos una vez en un ensayo de conducta de la habilidad o componente conductual que está siendo objeto de aprendizaje.

## Retroalimentación positiva

Todo ensayo de conducta debe ir acompañado de refuerzo por el desempeño de la habilidad. Es muy importante identificar y reforzar los aciertos de los participantes cada vez que se produzcan. De esta forma se consolidan los progresos y se motiva a los menores para participar activamente en los ensayos y para corregir los errores detectados.

La corrección de errores debe realizarse con mucho tacto y utilizando siempre un lenguaje positivo. Para ofrecer retroalimentación de forma eficaz hay que tener en cuenta los siguientes criterios:

- a/ Toda ejecución, por defectuosa que sea, siempre tiene aciertos.
- b/ Se debe empezar destacando algo positivo de quien está practicando la habilidad.
- c/ Decir de forma clara, concreta y en términos positivos, qué se puede hacer para desempeñar mejor la habilidad. Utilizar un lenguaje positivo supone decir lo que se tiene que hacer en lugar de lo que no se tiene que hacer.

## Generalización

Para asegurarse que la habilidad se va a utilizar correctamente en la vida real es necesario programar ejercicios controlados de generalización en situaciones naturales “tareas entre sesiones”.

Es importante que entre las prácticas “seguras” del programa y los ejercicios de la vida real no haya una ruptura brusca o un salto demasiado grande. Para evitar este problema es necesario que los primeros ensayos de generalización se programen cuidadosamente, de modo que el nivel de exigencia no sea

demasiado alto, que los elementos inesperados se mantengan bajo control y que la probabilidad de éxito durante el ensayo sea alta.

## **5.2/Control de la ansiedad mediante respiración profunda**

Para utilizar esta técnica de control de la ansiedad hay que seguir los siguientes pasos permaneciendo cómodamente sentado en una silla:

- 1/ Aspirar aire lentamente a través de la nariz hasta llenar totalmente los pulmones.
- 2/ Contar mentalmente hasta cuatro.
- 3/ Dejar salir el aire lentamente a través de la boca, contando de nuevo hasta cuatro (el aire también se puede expulsar más despacio durante más tiempo) hasta sentir que se han vaciado los pulmones. Dejarse llevar por la sensación de relajación.
- 4/ Tras unos segundos de relax, repetir el proceso anterior. Repetir el ejercicio dos o tres veces.

Para comprobar que la respiración profunda se hace correctamente, se puede poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. La técnica se hace correctamente cuando sólo se mueve la mano del abdomen al respirar.

Ciertas condiciones ambientales (luz tenue, música suave, etc.) pueden ayudar a que el ejercicio resulte más fácil de hacer y que su efecto sea más agradable.

Tras finalizar el ejercicio se puede preguntar a los menores cómo se han sentido después de practicar la respiración profunda. Por ejemplo, ¿notáis una mayor

sensación de relajación ahora que antes de empezar el ejercicio?, ¿creéis que podéis llegar a usar esta técnica en situaciones que os produzcan ansiedad?

Para que la respiración profunda resulte útil en situaciones de tensión, es necesario practicarla repetidas veces. Un buen momento puede ser al acostarse. Esta técnica una vez que se haya practicado, también se puede utilizar con el grupo como una herramienta transversal cuando estén demasiado activados, nerviosos o enfadados.

### **5.3/Control de las emociones negativas (enfado, etc.) antes de perder el control**

Esta técnica se debe utilizar cuando el enfado tiene tal grado de intensidad que puede resultar difícil de controlar. En esta situación lo mejor es reducir la escalada del enfado antes de perder el control. Para ello se deben seguir tres pasos:

- 1/ Identificar cuándo se está cerca de perder el control. Algunas señales de que se está a punto de perder el control son las siguientes: pensamientos que aumentan la intensidad de la irritación, volumen de voz elevado o voz temblorosa, enrojecimiento de la cara, ceño fruncido, temblor de manos o puños apretados, tensión en los brazos, respiración acelerada, ritmo rápido del corazón, labios y mandíbula apretada, pensamiento confuso o desordenado, etc.
- 2/ Parar la escalada de la ira o el enfado, calmarse y distraerse. Para ello puede ser útil tomarse un respiro, alejarse de la situación que genera la ira y decirse ¡BASTA!, dejar la mente en blanco y contar hasta 10, caminar, correr, darse una ducha, escuchar música, relajarse con la técnica

de respiración profunda o hacer algo divertido. Cuando el enfado no está bajo control, también hay que evitar coger el móvil ante el riesgo de poner comentarios negativos o incluso hirientes en las redes sociales.

- 3/ Recompensarse por haber controlado la ira haciendo algo que resulte gratificante, no cueste dinero y sea saludable (evitar comer, consumir alcohol o cualquier otra sustancia psicoactiva).

## **5.4/Disco rayado**

La técnica del “disco rayado” consiste en repetir tantas veces como sea necesario una misma respuesta sin ofrecer excusas ni justificaciones. Evitando los argumentos gratuitos aumenta la probabilidad de mantener una decisión o criterio propio, ya que así se impide que el interlocutor se agarre a esos argumentos para insistir o contraatacar con nuevas formas de presión o de insistencia en su requerimiento.

La clave de esta técnica se encuentra en que quien la utiliza consiga que su interlocutor se canse antes. No hay ningún problema en ser repetitivo; el objetivo no es convencer, sino mantener la decisión hasta el final.

En caso necesario se puede decir que los menores tienen derecho a rechazar peticiones sin tener que dar explicaciones y sin sentirse culpables o egoístas por ello.

## **5.5/Tormenta o lluvia de ideas**

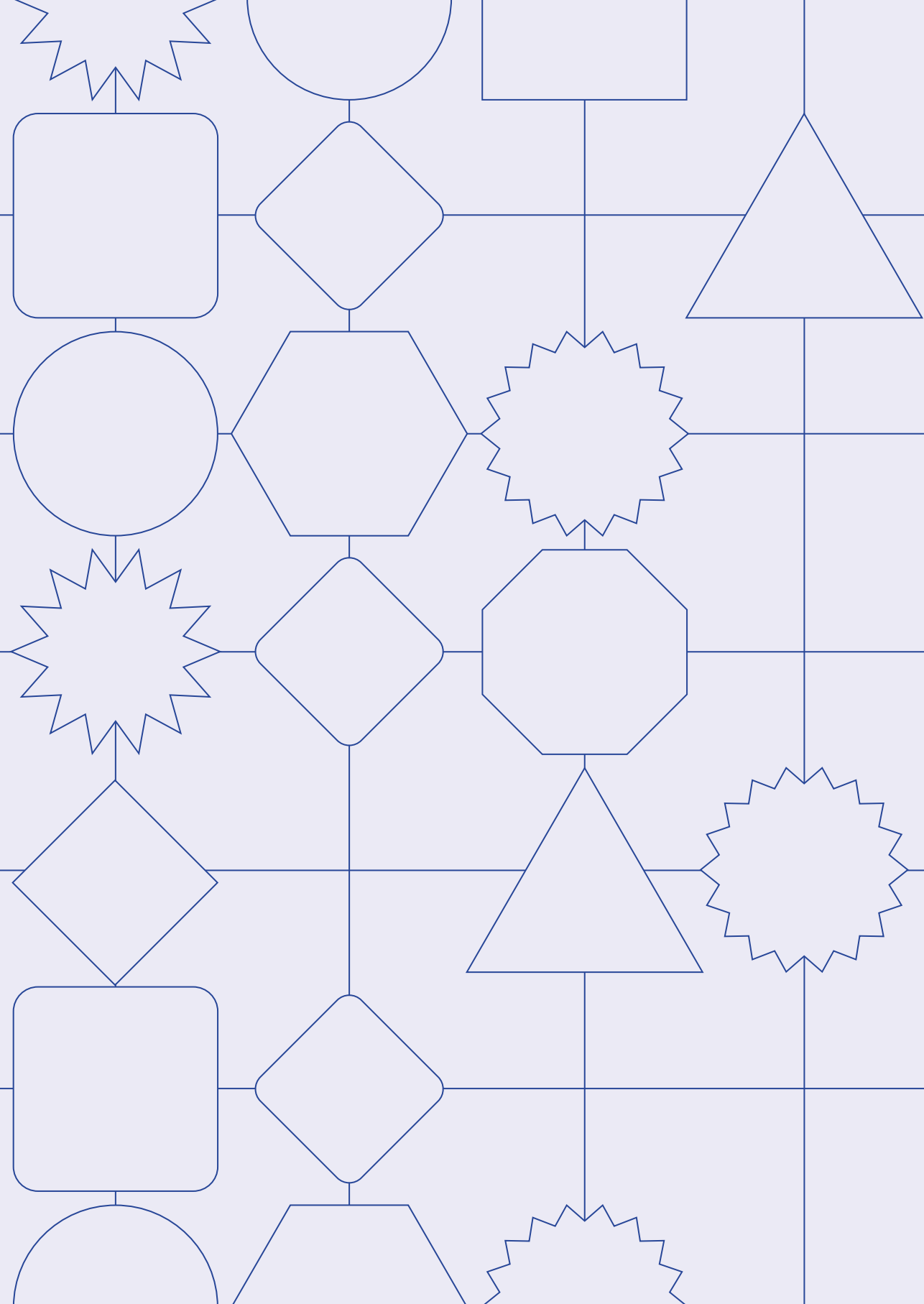
La tormenta o lluvia de ideas es una técnica que tiene como objetivo aumentar la cantidad de propuestas, soluciones o aportaciones frente a una situación o problema previamente planteado de forma clara y concreta.

Con esta técnica se pretende que todos los miembros del grupo participen y lo hagan sin miedo a equivocarse o a ser criticados por los demás. Más vale equivocarse que no intervenir.

Lo importante en la tormenta de ideas es la cantidad y no la calidad de las propuestas; cuantas más ideas mejor, aunque no sean originales o incluso sean descabelladas. También es importante la brevedad y conseguir el mayor número de soluciones en el menor tiempo posible.

Mientras se está utilizando esta técnica se deben aceptar todas las aportaciones, evitando criticarlas o juzgarlas. También hay que eliminar la autocrítica. No hay que dejar de exponer una idea porque se considere sin valor o sin importancia, como tampoco hay que dejar de expresarla porque se parezca a otras que se han dicho con anterioridad o porque se juzgue poco original.

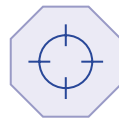
Al hacer las propuestas no se deben dar explicaciones y no se pueden producir debates o discusiones. Explicar las ideas, discutir las y evaluarlas es algo que se puede y se debe hacer en otro momento.



|                                                                                   |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión <b>#1</b>                                                                  | Presentación del programa y de las personas participantes / Cohesión grupal / Normas del grupo |
|  | <h1>¿Qué es el programa <i>NEXUS 2.0</i>?</h1>                                                 |

- 1/ Realizar una presentación de los diferentes integrantes del grupo y generar un clima de confianza y cohesión grupal.
- 2/ Presentar el programa, sus objetivos y sus contenidos.
- 3/ Establecer las normas de funcionamiento del grupo con la participación de las personas que forman parte del mismo.

## Objetivos



- / Fichas 1, 2, 3, 4 y 5.
- / Pizarra o papel continuo para apuntar las expectativas sobre el programa y las propuestas de normas.
- / Pañuelos para vendar los ojos de “los aviones”, cuerdas, sillas u otro material para hacer los circuitos de la dinámica de confianza “El aterrizaje”.

## Materiales y recursos necesarios



---

## Fundamentos de la sesión



Es muy importante en esta sesión valorar las expectativas del grupo respecto al programa y aclarar aquellas que no se correspondan con los objetivos del mismo (por ejemplo, no van a ser charlas, no van a acudir personas a contar sus experiencias...).

Tal y como se ha descrito en la introducción, el programa pretende corregir falsas expectativas sobre los efectos de las drogas y sobre todo dotar a los menores de las habilidades necesarias para favorecer una toma de decisiones saludables en relación con el consumo de alcohol, bebidas energéticas, tabaco y productos derivados, cannabis en los grupos de 13-14 años, y las adicciones sin sustancia.

Por otro lado, la metodología que se va a utilizar es eminentemente interactiva, práctica y divertida. Siempre se partirá de los conocimientos e ideas previas que el grupo tiene sobre el tema que se vaya a tratar (fomentando un aprendizaje significativo) y en función de estas ideas y de las habilidades con las que cuenten, se reforzarán los elementos adecuados, se cuestionarán los conocimientos y creencias erróneos, y se trabajarán las habilidades mediante role-playing o ensayos de conducta. Asimismo, se potenciará el trabajo en pequeños grupos para facilitar la participación de chicas y chicos.

Para poder trabajar con esta metodología, y dado que el grupo no es natural, es necesario iniciar esta primera sesión incluyendo dos tipos de dinámicas:

- / una de presentación, incluyendo la persona que dinamiza el programa,
- / otra de confianza, para generar un clima adecuado que fomente la cohesión grupal, la participación, el trabajo cooperativo, el aprendizaje entre iguales, la confianza, el respeto y la confidencialidad entre los miembros del grupo, generando así un espacio

seguro en el que los menores puedan compartir sus ideas y sentimientos.

Por último, y como refuerzo para que el grupo sea un espacio seguro, respetuoso y positivo, es necesario establecer las normas básicas de funcionamiento del grupo, contando con su participación en la elaboración de estas.

|                          |                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 1:             | Duración:                                                                                    |
| <b>¿Y tú quién eres?</b> |  <b>15'</b> |

Desarrollo de la sesión



Reciba al grupo con las sillas colocadas en semicírculo y cuando vayan llegando salúdeles anímelos a que se sienten en el lugar que consideren oportuno.

Una vez se haya comprobado que están todos los participantes, deles las gracias por acudir al programa. Preséntese y comente a continuación que lo primero que van a hacer es una dinámica para conocerse.

Para ello, se van a juntar por parejas de manera que a cada participante se le dará un papel con la imagen de un personaje de ficción de la ficha 1. De cada personaje hay dos fichas, por lo que tiene que encontrar a su pareja. Una vez que estén emparejados (si son impares participe usted también en la dinámica), se les entrega la ficha 2 con las preguntas que tienen que hacerse y contestar por parejas y una tarjeta pegatina en blanco para poner el nombre:

Previsualización fichas 1 y 2.



- 1/ ¿Cuál es tu nombre?
- 2/ ¿Cuál es tu afición favorita?  
¿Por qué te gusta tanto?
- 3/ ¿Cuáles son los animales que más te gustan? ¿Por qué te gustan?

A continuación, se vuelven a colocar en semicírculo, cada participante se pegará la tarjeta pegatina para que se visualice su nombre e irán presentándose entre sí, comentando las respuestas que ha indicado.

Previsualización ficha 3.

| Ficha 3 Sesiones del programa |                                                                              |       |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Nº                            | Título de la sesión                                                          | Icono |
| 0/                            | ¿Qué es el programa NEXUS 2.0?                                               |       |
| 1/                            | Inteligencia emocional                                                       |       |
| 2/                            | Autoestima y autoconexión                                                    |       |
| 3/                            | Alcohol y bebidas energéticas                                                |       |
| 4/                            | Habilidades de comunicación                                                  |       |
| 5/                            | Teléfono y celulares (solo 12 y 14 años)                                     |       |
| 6/                            | Influencia social, conformidad y presión de grupo                            |       |
| 7/                            | Deber "no", hacer peticiones y afrontar críticas                             |       |
| 8/                            | Influencia de los medios de comunicación                                     |       |
| 9/                            | Videojuegos, apuestas y juego de azar                                        |       |
| 10/                           | Uso responsable de internet y de las redes sociales. Evaluación del programa |       |

| Actividad 2:                               | Duración:  |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>Presentación del programa NEXUS 2.0</b> | <b>15'</b> |

Inicie la actividad preguntándoles en forma de lluvia de ideas sobre las expectativas que tienen del programa, que esperan y qué no les gustaría, anótelos en la pizarra o en el papel continuo.

| ¿Qué esperan del programa NEXUS 2.0? | ¿Qué no les gustaría que fuera el programa NEXUS 2.0? |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                      |                                                       |

A continuación, se les entrega la ficha 3 y se comenta que el programa consta de 12 sesiones de una duración aproximada de 90 minutos cada una. Se indicará que la mejor manera de desarrollar el programa es con una periodicidad semanal y se concretará el calendario de las siguientes sesiones.

Ajuste los contenidos con las expectativas que hayan planteado. Insista en el hecho de que serán actividades interactivas y dinámicas, donde su participación es clave para que todo salga bien. El programa pretende potenciar habilidades que les servirán para desenvolverse mejor en su vida, poco a poco irán creciendo y se tendrán enfrentar a situaciones más complicadas, el programa les mostrará cómo pueden tomar decisiones que sean positivas y saludables, en especial en lo relacionado con el consumo de alcohol y tabaco. Además, el programa tendrá en cuenta aquellos aspectos que son diferenciales entre chicos y chicas de cara a valorar los determinantes sociales y culturales de estas diferencias y a considerar en mayor medida las necesidades específicas a reforzar en función del género.

Indíqueles que cuando vuelvan a casa entreguen la ficha 3 a sus familias, y que comenten lo que se ha tratado en esta sesión. Para que no se les olviden las fechas de las sesiones y los contenidos se les puede plantear que lo coloquen en el frigorífico de la casa o en un lugar visible de su habitación.

| Actividad 3:         | Duración:                                                                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>El aterrizaje</b> |  <b>30'</b> |

Previamente antes de iniciar la sesión, se tendrán preparados los materiales para diseñar un par de circuitos, con una distancia mínima de dos metros entre sí,

para que puedan recorrerlos los aviones con los ojos cerrados. Las pistas no tienen que ser muy largas, ya que el objetivo es que todos realicen los dos papeles. Los circuitos se pueden diseñar con sillas, cuerdas o marcarlos en el suelo con tizas, serrín, ..., además se pondrán algunos obstáculos sencillos para que los puedan sortear, sin riesgo.

Se forman parejas cuyos integrantes no se conozcan. Uno de ellos será el avión, y tendrá que llevar tapados los ojos, y el otro será la torre de control. El objetivo del juego consiste en que todos los aviones realicen el aterrizaje forzoso sin estrellarse en el menor tiempo posible; por tanto, es importante trabajar de modo cooperativo. Además, una vez que los aviones lleguen a la pista de aterrizaje se cambiarán los papeles, para que todos experimenten ambos roles.

Los aviones se colocarán en la salida con los ojos tapados y las torres de control en la pista de aterrizaje. A la indicación de la persona que dirige el grupo se pondrá en marcha el cronómetro y saldrá cada avión hacia la pista de aterrizaje conducido por las instrucciones verbales que la torre de control le vaya dando.

Los otros miembros del grupo se colocarán en los laterales de la pista para ayudar si fuera necesario o evitar caídas, pero no podrán hablar, sólo proteger. Cuando un avión llegue a la pista de aterrizaje, saldrá el siguiente hasta terminar las parejas. Cuando todos los aviones hayan llegado a la pista de aterrizaje se parará el cronómetro y se apuntarán los minutos que se han utilizado para cumplir la primera misión. Después se intercambiarán los papeles y comenzará de nuevo el juego para cumplir la segunda misión del equipo con el aterrizaje de los nuevos aviones, se volverá a poner en marcha el cronómetro y se controlará el tiempo.

Finalmente se contabilizarán los dos tiempos para determinar el tiempo total de la misión. A continuación, se les indicará que cada uno de ellos haga una valoración de la misión: ¿cómo se han sentido? ¿cómo han trabajado en equipo?



La **idea clave** es que reflexionen sobre la importancia de trabajar en equipo (cada uno con sus cualidades y dificultades) y de ayudarse para poder realizar tareas de las que todos dependen de todos. Este es uno de los elementos fundamentales del programa: todos se van a tener que apoyar entre sí con confianza.

| Actividad 4:           | Duración:                                                                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nuestras normas</b> |  <b>30'</b> |

Esta última actividad establece las reglas fundamentales para poder trabajar en grupo durante el programa. Estas normas se podrían establecer por parte de la persona que dirige el grupo, pero es mucho más interesante que sean unas normas participativas y consensuadas entre todos.

Se les sienta en círculo para que todos se vean entre sí y se les indica, que como en todos los juegos, hay unas normas básicas que ahora toca establecer para el buen funcionamiento del programa NEXUS 2.0. Se les entrega la ficha 4 “Nuestras normas” y se les pide

Previsualización ficha 4.

Ficha 4

Nuestras normas

Caja A

En la siguiente ficha encontrarás tres normas que crees que son fundamentales para que los encuentros a grupo en este grupo en relación con la organización y con los demás integrantes del grupo:

| Normas para mejorar nuestra convivencia |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| Organización                            | Los demás |
| 1/                                      | 1/        |
| 2/                                      | 2/        |
| 3/                                      | 3/        |

#4 / ¿Qué es el programa NEXUS?

33

que piensen tres normas para cada uno de los aspectos que se plantean: normas relacionadas con la organización y normas relacionadas con las personas participantes en el programa, incluyendo a la persona que dirige el grupo. Deles 10 minutos para que las anoten.

Se ponen en común y se apuntan en la pizarra, indicando aquellas que son propuestas más veces. Usted puede proponer a posteriori alguna norma si algún aspecto clave no ha salido en el grupo. El objetivo es crear un decálogo de convivencia, teniendo cinco normas consensuadas para cada uno de los dos aspectos (se puede ser flexible sobre este punto).

A continuación, se indican algunas de las normas importantes a incluir:

- / **Puntualidad** para empezar las sesiones. Si alguien no va a acudir a la sesión se avisa).
- / **Respeto** hacia los demás y sus diferencias: todos somos únicos, todas las opiniones y aportaciones son respetables.
  - Nadie se ríe de nadie, ni se ridiculiza a nadie.
  - Las ideas y experiencias de todos los participantes son valiosas, no hay aportaciones erróneas, de todas las aportaciones podemos aprender.
- / Es necesario que todas las personas **participen** y sean **escuchadas**.
- / Guardar un **orden** en la participación.
- / **Respetar** y **cuidar el lugar** en el que se están desarrollando las sesiones y los materiales que se utilizan.

- / **No** se admite la **violencia** verbal, ni por supuesto la física.
- / Prestar **atención a las indicaciones** de la persona que es responsable del programa.

Por último, se concretan las normas en un decálogo y se piden voluntarios para diseñarlo de forma atractiva y enviarlo por correo electrónico a la persona que dirige las sesiones, que se encargará de imprimirlo, al menos en un tamaño A3. El decálogo estará presente en la sala durante todas las sesiones para ser recordado siempre que sea preciso. Si no hay voluntarios será el monitor quién se encargue de hacerlo, tomando la ficha 5 como modelo.



La **idea clave** es reflexionar que para que se puedan hacer cosas en grupo y divertirse necesitan unas mínimas normas de convivencia que establecidas entre todos regirán el funcionamiento del grupo y con las que se comprometerán a lo largo de las sesiones.

| Ficha 3               |                                                                               |       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Sesiones del programa |                                                                               |       |
| Nº                    | Título de la sesión                                                           | Icono |
| 0/                    | ¿Qué es el programa NEXUS 2.0?                                                |       |
| 1/                    | Inteligencia emocional.                                                       |       |
| 2/                    | Autoestima y autoconciencia.                                                  |       |
| 3/                    | Alcohol y bebidas energéticas.                                                |       |
| 4/                    | Habilidades de comunicación.                                                  |       |
| 5/                    | Tobaco y cannabis (solo 13 y 14 años).                                        |       |
| 6/                    | Influencia social, conformidad y presión de grupo.                            |       |
| 7/                    | Decir "no", hacer peticiones y afrontar críticas.                             |       |
| 8/                    | Influencia de los medios de comunicación.                                     |       |
| 9/                    | Videojuegos, apuestas y juegos de azar.                                       |       |
| 10/                   | Uso responsable de internet y de las redes sociales. Evacuación del programa. |       |

# Actividad entre sesiones

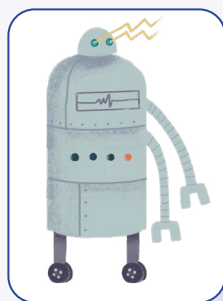
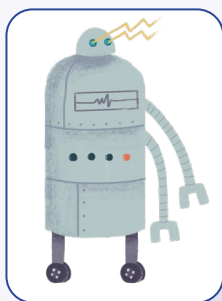
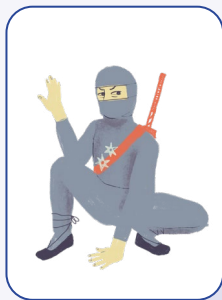
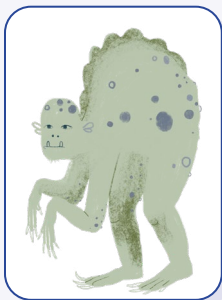
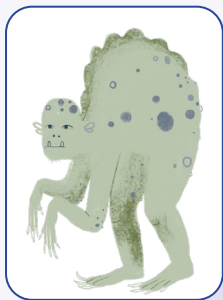


Puede sugerir a los participantes que se lleven la ficha 3 de las sesiones y se la muestren y comenten con su familia, indicándoles lo que han tratado en la sesión y lo que les ha gustado de ella. En familia buscarán el lugar donde poner el programa para tenerlo a la vista y no olvidar las sesiones.

# Busca tu pareja



## Busca tu pareja



| <br><b>Preguntas</b> | <br><b>Respuestas</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1/</b> ¿Cuál es tu nombre?                                                                         | .....                                                                                                  |
| <b>2/</b> ¿Cuál es tu afición favorita?<br>¿Por qué te gusta tanto?                                   | .....<br>.....                                                                                         |
| <b>3/</b> ¿Cuál es el animal que más te gusta? ¿Por qué te gusta?                                     | .....<br>.....                                                                                         |

## Sesiones del programa

| Nº  | Título de la sesión                                                         | Icono                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/  | ¿Qué es el programa NEXUS 2.0?                                              |    |
| 2/  | Inteligencia emocional                                                      |    |
| 3/  | Autoestima y autocomunicación                                               |    |
| 4/  | Alcohol y bebidas energéticas                                               |    |
| 5/  | Habilidades de comunicación                                                 |    |
| 6/  | Tabaco y cannabis (sólo 13 y 14 años)                                       |    |
| 7/  | Influencia social, conformidad y presión de grupo                           |   |
| 8/  | Decir “no”, hacer peticiones y afrontar críticas                            |  |
| 9/  | Influencia de los medios de comunicación                                    |  |
| 10/ | Videojuegos, apuestas y juegos de azar                                      |  |
| 11/ | Uso responsable de internet y de las redes sociales Evaluación del programa |  |
| 12/ | Cierre y despedida                                                          |  |

En la siguiente tabla anota tres normas que crees que son fundamentales para que te encuentres a gusto en este grupo en relación con la organización y con los demás integrantes del grupo:



### Normas para mejorar nuestra convivencia



#### Organización

1/ .....

2/ .....

3/ .....



#### Los demás

1/ .....

2/ .....

3/ .....

**El decálogo de nuestro grupo****1/** .....**2/** .....**3/** .....**4/** .....**5/** .....**6/** .....**7/** .....**8/** .....**9/** .....**10/** .....

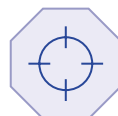
## Sesión #2



# Inteligencia emocional

- 1/ Aprender a identificar las emociones y comprender su importancia en la relación con los demás.
- 2/ Adquirir habilidades de afrontamiento para estados emocionales negativos.
- 3/ Conocer la relación que existe entre cómo pensamos (auto diálogo interno) y la forma en que nos sentimos. Cómo los pensamientos afectan a las emociones.
- 4/ Aprender a practicar el cambio de pensamiento negativo por otro positivo. Pensar de forma más positiva.

## Objetivos



- / Una botella vacía que puede ser de cristal o de plástico.
- / Pizarra o similar. Cartulinas, tiza y rotuladores.
- / Ficha 1.

## Materiales y recursos necesarios



---

## Fundamentos de la sesión



La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas que tienen una íntima relación con la prevención de las adicciones. Conocer y controlar las propias emociones, la automotivación, la persistencia y el esfuerzo, reconocer las emociones ajenas, tener un pensamiento realista, controlar la impulsividad y tolerar la frustración, forman parte de este tipo de “inteligencia”. Como afirma Daniel Goleman en su libro “Inteligencia Emocional” (Goleman, 1998): “El alcohol y otras drogas funcionan como una especie de medicación que ayuda a mitigar la ansiedad, el enojo y la depresión, al calmar químicamente estas reacciones emocionales”.

En gran medida las emociones dependen de cómo pensamos, de lo que nos decimos a nosotros mismos (autodiálogo interno). Por tanto, resulta decisivo aprender a detectar esos pensamientos que influyen de forma negativa en cómo nos sentimos y en la imagen que tenemos de nosotros mismos (autoestima) y aprender a pensar de manera más positiva.

---

## Desarrollo de la sesión



Puede sugerir a los participantes que se lleven la ficha 3 de las sesiones y se la muestren y comenten con su familia, indicándoles lo que han tratado en la sesión y lo que les ha gustado de ella. En familia buscarán el lugar donde poner el programa para tenerlo a la vista y no olvidar las sesiones.

|                                                             |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | Duración:                                                                                   |
| <b>Revisión<br/>de tareas<br/>de la sesión<br/>anterior</b> |  <b>5'</b> |

Pregunte al grupo si han mostrado la ficha 3 a su familia y si la han colocado en un lugar visible de su casa. Felicite a las personas que lo hayan hecho y anime a todos a consultar la ficha para recordar las sesiones y contenidos del programa.

|                              |                                                                                              |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 1:                 | Duración:                                                                                    |
| <b>El<br/>extraterrestre</b> |  <b>20'</b> |

El objetivo de esta actividad es tomar conciencia de las emociones y del papel que juegan en la vida y en la relación con los demás.

Diga al grupo que usted es un extraterrestre que acaba de aterrizar en este mundo del que desconoce casi todo. Lo que más le llama la atención es eso que los humanos llaman sentimientos y emociones, algo de lo que en su planeta carecen completamente. Se trata de que el grupo le confeccione una especie de “diccionario de sentimientos” que le permita desenvolverse mejor en la Tierra.

Comience preguntando al grupo, desempeñando su papel de desconocedor absoluto del tema. Intente al principio ser muy poco directivo. Los participantes

deben esforzarse en describir con detalle los componentes de cada emoción y no dar nada por supuesto. Pida un voluntario para que vaya escribiendo en la cartulina cada emoción y sus características.

Solicite que alguien ilustre cada emoción con un ejemplo personal sacado de su vida cotidiana, puede ser algún acontecimiento vital o algo ocurrido a alguien muy cercano. Una vez que se haya acabado con una emoción habrá que escribir la contraria en la otra cartulina; por ejemplo: alegría – tristeza, risa – llanto, etc., siguiendo el mismo procedimiento de aportar una experiencia personal.

Comente al grupo, para terminar esta actividad, que las emociones dependen tanto de las cosas que nos ocurren como de lo que nosotros pensamos. Que, en muchas ocasiones, como se verá luego, estos pensamientos se pueden cambiar y con ellos las emociones negativas. Diga también que el papel de las emociones es determinante para ser felices y que de nosotros depende en gran medida conseguirlo.

Permita que el grupo exprese y debata con libertad su opinión y sus conclusiones sobre este tema; recuerde que uno de los objetivos de la actividad es profundizar en todo lo relacionado con el campo emocional.



La **idea clave** a la que se debe llegar es que existen muchas emociones, algunas positivas y otras negativas. La forma de pensar influye en las emociones y **cómo pensamos depende de nosotros mismos.**

|                                                                          |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 2:                                                             | Duración:                                                                                    |
| <b>Autocomunicación positiva y negativa. Influencia en las emociones</b> |  <b>10'</b> |

Pregunte si se hablan a sí mismos, si lo hacen todos los días y qué cosas se dicen. Para animarlos a participar puede empezar usted mismo contestando a estas preguntas. Dé tiempo a que expresen sus opiniones y anime a que comenten lo que se dicen a sí mismos en distintas situaciones: cuando se despiertan por la mañana, cuando van hacia el colegio, cuando reciben una buena noticia, etc.

Escriba **autocomunicación positiva** y **autocomunicación negativa** en la pizarra.

Explique que todos hablamos con nosotros mismos cada día. Apoye su explicación con los ejemplos que hayan salido en el grupo, póngalos siempre en primera persona. Algunos ejemplos pueden ser los siguientes: “¡genial!, me ha salido estupendamente”, “¡tengo ganas de salir al recreo!”, “me gustaría ir de campamento con mis amigos”, “¡soy un torpe!, lo he intentado tres veces y no hay forma”, “¡qué vergüenza!, si me pregunta el profe no voy a saber responder, ¡vaya ridículo que voy a hacer!”, “aunque lo intente no me va a salir, no sirvo para nada”, “estoy contento, lo he conseguido”.

Comente cómo todas las personas se dicen esas y otras muchas cosas. Casi siempre nadie más sabe lo que están pensando. De hecho, a veces ni la propia persona se da cuenta de los mensajes que se está enviando, bien porque sucede de forma muy rápida o porque está tan acostumbrada a ellos que ni los percibe; en cierto modo, se han convertido en algo habi-

tual. Pero todos estos mensajes influyen, y mucho, en la manera en que la gente se percibe a sí misma; se llaman **autocomunicación**, y afectan a la autoestima , a la forma en que nos sentimos.

Pida al grupo que digan cómo se pueden sentir las personas según se digan unos mensajes u otros, mensajes como los mencionados en los ejemplos o propuestos por ellos mismos. Anime a que participen y refuerce sus comentarios.

Explique que, efectivamente, unos se sentirán bien y otros mal dependiendo de que el diálogo que tengan consigo mismos sea positivo o negativo.

La **idea clave** es que el grupo se dé cuenta de la relación que existe entre el autodiálogo interno y la forma en que se sienten las personas.

| Actividad 3:      | Duración:                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>La botella</b> |  <b>15'</b> |

Tras comprobar que hablamos con nosotros mismos y que esa autocomunicación afecta a cómo nos sentimos y a nuestra la autoestima, veremos cómo ante una misma situación caben diferentes interpretaciones y cómo cuando se piensa de forma negativa, las personas se sienten mal.

Una de las herramientas más poderosas para modificar las emociones negativas es poder cambiar los pensamientos de una manera racional. Se parte de la base de que los sentimientos están mediatizados por

la forma de pensar. Cuando se piensa de manera poco racional (exagerando las consecuencias negativas de lo que nos ocurre, generalizando a partir de un detalle insignificante, sacando conclusiones precipitadas sin tener base real para ello, etc.), los sentimientos subsiguientes son más tristes, ansiosos, depresivos o negativos. No se trata de tener una visión positiva de las cosas “porque sí”, ya que esto sería tan poco racional como lo contrario. De poco vale decirse delante del espejo: “soy capaz de ganar esta carrera de atletismo” si en realidad no se tienen las capacidades atléticas necesarias para lograrlo. El objetivo de un pensamiento racional es poder ver todas las alternativas posibles, pero de manera realista.

Para ilustrar estos conceptos realice la siguiente actividad. Coja una botella vacía, puede ser de plástico o de cristal; en un extremo, con rotulador, pinte el signo + y en el otro extremo, el signo –.

Diga al grupo que se siente en círculo. Explique que el juego consiste en leer en voz alta una situación y, a continuación, hacer girar la botella sobre sí misma, de modo que cada extremo señale a alguno de los participantes.

Al que le toque el signo – tendrá que hacer una valoración negativa de la situación y, por el contrario, al que le toque el signo +, valorarla positivamente, como ocurre con el papel de ángel y diablo de algunos comics. Probablemente, al principio tendrá que ayudar al grupo a emitir y verbalizar sus argumentos y a centrarlos en el polo positivo o negativo, según el caso.

Empiece el juego con la siguiente situación: “Creo que voy mal en matemáticas”.

Haga que un miembro del grupo gire la botella; cuando se detenga, pregunte al que le apunte con el signo – por sus pensamientos negativos al respecto. Algunos ejem-

plos pueden ser los siguientes: “seguramente voy a suspender”; “realmente las matemáticas son muy difíciles, no voy a poder con ellas”; “a muchos se les dan mal y hagan lo que hagan suspenden”; “voy a repetir curso y no podré ir de vacaciones”, etc. Con respecto al signo +, algunos pensamientos pueden ser los siguientes: “si dedico un poco más de tiempo y esfuerzo a las matemáticas podré aprobar”; “puedo buscar ayuda con un profesor particular”; “esforzarme y aprobar hará que me sienta mejor”; “puedo consultar libros en la biblioteca, o pedir ayuda a mis padres o algún compañero de clase para que me echen una mano”.

Se pueden trabajar otras situaciones relacionadas con cuestiones que preocupen al grupo, por ejemplo: alguien que nos gusta no nos hace caso, un chico o chica de clase nos quiere hacer la vida imposible, nuestros padres nos castigan el fin de semana sin salir, una persona importante para mí me presiona para que haga algo que no me apetece (ir a una discoteca, dar una calada a un cigarrillo).

La **idea clave** es que ante una misma situación caben diferentes interpretaciones. Cuando las personas eligen las negativas, se sienten mal.

| Actividad 4:                | Duración:                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Respiración profunda</b> |  <b>10'</b> |

El enfado, la rabia, la ansiedad o la angustia son reacciones emocionales negativas que ponen en peligro la sensación de bienestar. Como dice Goleman, se ha considerado al alcohol y otras drogas como “ansiolíti-

cos” que calman la ansiedad. Es, por tanto, sumamente importante aprender habilidades que permitan atenuar y controlar esos estados emocionales. La respiración profunda es probablemente una de las técnicas más efectivas para calmar la ansiedad y ejercer autocontrol sobre las reacciones emocionales negativas. Ahora pondremos en práctica la respiración profunda como una manera rápida y efectiva para relajarse.

Antes de comenzar busque un lugar tranquilo y cómodo. Esta actividad puede hacerse sentado y es importante que haya silencio. Diríjase al grupo con voz pausada y tranquila: “Vamos a aprender a respirar de una manera distinta. Esta es una técnica que os resultará muy útil cuando estéis nerviosos o alterados. Incluso puede veniros fenomenal antes de los exámenes si tenéis ansiedad. Como todas las técnicas es algo que cuanto más se practica mejor se hace”. Pida que se sienten o se tumben de manera cómoda y que cierren los ojos. Anticipe posibles resistencias. Al principio hay personas que se ponen a la defensiva o que se sienten ridículas. Anime a que se dejen llevar por lo que experimentan: una experiencia relajante puede enseñarnos mucho, tomar conciencia de cómo se rebajan las tensiones y el nerviosismo. El monitor debe actuar como modelo y hacer la respiración profunda ante el grupo.

Vamos a empezar:

- / Coloca tu pecho hacia delante y relaja los hombros.
- / Ahora coloca una mano sobre tu pecho y la otra en el abdomen.
- / Aspira el aire lentamente a través de la nariz hasta llenar totalmente los pulmones. Debes

notar cómo la mano del abdomen se eleva mucho más que la mano que está sobre el pecho.

- / Cuenta mentalmente hasta cuatro.
- / Deja salir el aire lentamente a través de la boca, contando de nuevo hasta cuatro (el aire también se puede expulsar más despacio durante más tiempo) hasta sentir que se han vaciado los pulmones notando al mismo tiempo cómo la mano del abdomen desciende. Déjate llevar por la sensación de relajación.
- / Repetirlo varias veces.

Tras finalizar el ejercicio pida que comenten cómo se han sentido. ¿Notan una mayor sensación de relajación ahora que al principio de la sesión? ¿Creen que podrían usar las habilidades aprendidas en situaciones que les producen ansiedad?

Explique que estos ejercicios pueden ayudar a calmar los nervios en algunas situaciones que provocan ansiedad. Para que la respiración profunda nos ayude en esos casos, es necesario que practiquemos varias veces estos ejercicios; por ejemplo: ¡Esta noche al acostarnos!

|                                               |                                                                                              |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 5:                                  | Duración:                                                                                    |
| <b>Rebatir<br/>pensamientos<br/>negativos</b> |  <b>15'</b> |

Retome la actividad de la botella. Ahora ya no se trata sólo de demostrar que ante una misma situación caben diferentes interpretaciones positivas y negativas. Se da un paso más y se trata de ver porqué un pensamiento es racional y porqué no. Existen tres líneas de debate fundamentales, cada una de ellas acompañadas de unas preguntas que son la mejor herramienta para cuestionar los pensamientos irracionales.

**1/ Pensamientos que no describen la realidad.**

Para desenmascarar esta clase de errores del pensamiento nos podemos hacer preguntas del siguiente tipo: “¿qué pruebas tengo para afirmar que esto es como yo lo digo?”, “¿es eso una buena prueba?”, “¿en qué me baso para decir que esto es así?”

**2/ Pensamientos que exageran las consecuencias de las cosas.**

Para descubrir estos pensamientos pueden ser útiles las siguientes preguntas: “¿es esto una catástrofe?”, “¿realmente es tan horrible?”, “¿qué es lo peor que me puede pasar?”

**3/ Pensamientos que son negativos y poco operativos,**

es decir, que no ayudan a cambiar nada pensando de esa forma. “¿Si pienso así soluciono el problema?”, “¿de qué me vale pensar así?”

Aunque existen más errores del pensamiento, estas tres líneas de debate son suficientes para practicar con el grupo el cambio de pensamiento.

Ahora retome alguna de las situaciones del juego de la botella, por ejemplo: “voy mal en matemáticas” y someta los pensamientos de los preadolescentes, especialmente los de tipo negativo, “seguramente voy a suspender”, a las tres clases de preguntas anteriores. Por ejemplo:

**¿Es esto verdad?:** “Pues realmente no tengo pruebas para afirmar esto, dependerá de lo que yo estudie”

**¿Si suspendiera, sería el fin del mundo?:** “Sería un contratiempo que pondría en peligro mis vacaciones, pero no es el fin del mundo, puedo aprobar en septiembre”

**¿Pensando así qué consigo?:** “Tan sólo agobiarme y aumentar las probabilidades de suspender porque estoy más nervioso y estudio menos”

Puede utilizar las preguntas según su criterio, pues unas se adaptan mejor que otras a ciertas situaciones. Puede escribir en la pizarra estas tres clases de preguntas para que el grupo las tenga a la vista y le resulte más fácil hacer el debate.

La **idea clave** a la que deben llegar es que existen pensamientos irracionales que no se basan en la realidad, que son exagerados o que no ayudan en nada a cambiar las cosas. Cuando surgen estos pensamientos lo que hay que hacer es detectarlos y cuestionarlos.

|                                                  |                                                                                              |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 6:                                     | Duración:                                                                                    |
| <b>Cambio de pensamiento negativo a positivo</b> |  <b>15'</b> |

A continuación, y para profundizar y practicar el cambio de pensamiento negativo por positivo, vamos a trabajar estas situaciones.

Divida a los participantes en pequeños grupos. Proponga a cada grupo una de las siguientes situaciones (ficha 1) y pregúnteles qué recomendaciones harían a los protagonistas para enfrentar esas circunstancias sin dañar su autoestima . Pídeles que anoten los pensamientos positivos alternativos que se podrían decir a sí mismos.

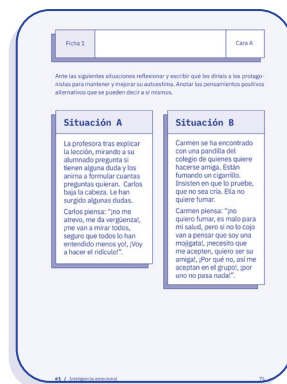
## Situación A:

La profesora tras explicar la lección, mirando a su alumnado pregunta si tienen alguna duda y los anima a formular cuantas preguntas quieran. Carlos baja la cabeza. Le han surgido algunas dudas. Piensa: “¡no me atrevo, me da vergüenza!, ¡me van a mirar todos, seguro que todos lo han entendido menos yo!, ¡voy a hacer el ridículo!”

## Situación B:

Carmen se ha encontrado con una pandilla del colegio de quienes quiere hacerse amiga. Están fumando un cigarrillo. Insisten en que lo pruebe, que no sea cría. Ella no quiere fumar .

## Previsualización ficha 1.



Carmen piensa: “¡no quiero fumar, es malo para mi salud, pero si no lo cojo van a pensar que soy una mojigata!, ¡necesito que me acepten, quiero ser su amiga!, ¡por qué no, así me aceptan en el grupo!, ¡por uno no pasa nada!”

## Situación C:

María está en el recreo, está jugando al baloncesto, se ha tropezado y se ha caído. Unos niños se empiezan a meter con ella: “¡gorda!”, “¡no puedes ni saltar!”, “¡pareces un pato!”. María se va. Se siente triste. Piensa: “¡nadie me quiere!”. “¡Soy horrible!, nunca tendré amigos”, “¡no sé hacer nada bien!”

## Situación D:

Carlos ha ido a casa de un amigo. No hay nadie. Entre ambos se han animado y han terminado bebiendo cerveza. Carlos está algo bebido, se siente fatal. Carlos, mientras vuelve a su casa piensa: “¡me encuentro fatal!, quien me manda a mí beber si eso no es “bueno”. ¡No tengo remedio, me van a echar una buena reprimenda, y con razón!”. “¡Soy tonto!, nunca aprenderé”. “¡Y encima tengo que hacer los deberes de mañana!, ¡tengo que aprender a decir no!”

Después de que hayan terminado la tarea, pídeles que pongan en común sus recomendaciones y pregunte si ha sido fácil ponerse en el lugar de esos chicos y chicas.

La **idea clave** a la que debe llegar el grupo es que se pueden afrontar las situaciones pensando en positivo.

## Actividad entre sesiones



Dícales que traigan a la próxima sesión una fotografía de cuando tenían dos o tres años menos, preferentemente en papel o en un dispositivo electrónico (móvil, *tablet*, etc.). Insista en que no se olviden de las fotografías porque van a ser importantes para el desarrollo de la próxima sesión.

Ante las siguientes situaciones reflexionar y escribir qué les diríais a los protagonistas para mantener y mejorar su autoestima. Anotar los pensamientos positivos alternativos que se pueden decir a sí mismos.

### Situación A

La profesora tras explicar la lección, mirando a su alumnado pregunta si tienen alguna duda y los anima a formular cuantas preguntas quieran. Carlos baja la cabeza. Le han surgido algunas dudas.

Carlos piensa: “¡no me atrevo, me da vergüenza!, ¡me van a mirar todos, seguro que todos lo han entendido menos yo!, ¡voy a hacer el ridículo!”.

### Situación B

Carmen se ha encontrado con una pandilla del colegio de quienes quiere hacerse amiga. Están fumando un cigarrillo. Insisten en que lo pruebe, que no sea cría. Ella no quiere fumar.

Carmen piensa: “¡no quiero fumar, es malo para mi salud, pero si no lo cojo van a pensar que soy una mojigata!, ¡necesito que me acepten, quiero ser su amiga!, ¡por qué no, así me aceptan en el grupo!, ¡por uno no pasa nada!”.

### Situación C

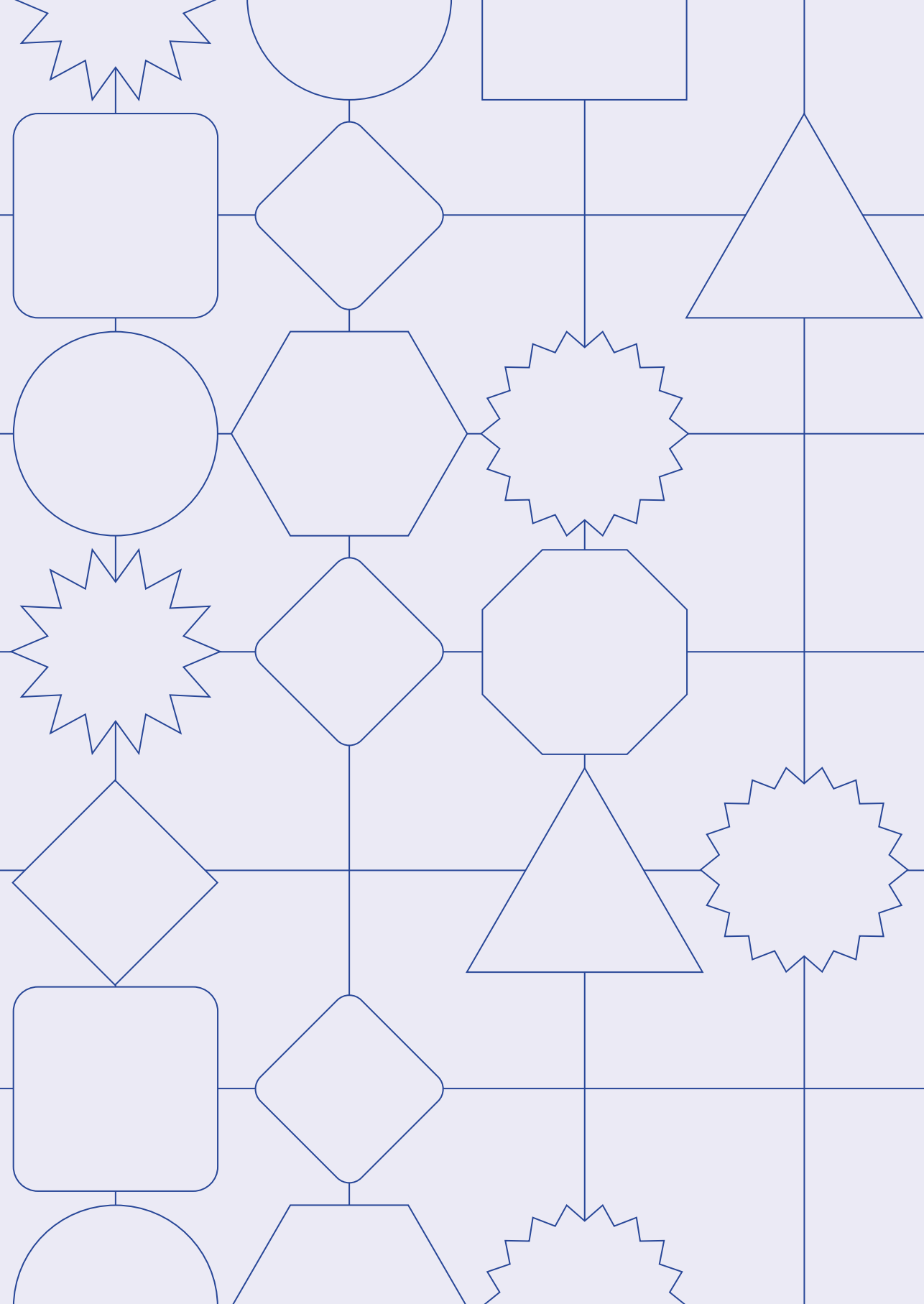
María está en el recreo, está jugando al baloncesto, se ha tropezado y se ha caído. Unos niños se empiezan a meter con ella: “¡gorda!”, “¡no puedes ni saltar!”, “¡pareces a un pato!”.

María se va. Se siente triste. Piensa: “¡nadie me quiere!”. “¡Soy horrible!, nunca tendré amigos”, “¡no sé hacer nada bien!”.

### Situación D

Carlos ha ido a casa de un amigo. No hay nadie. Entre ambos se han animado y han terminado bebiendo cerveza. Carlos está algo bebido, se siente fatal.

Carlos, mientras vuelve a su casa piensa: “¡me encuentro fatal!, quién me manda a mí beber si eso no es bueno”. “¡No tengo remedio, me van a echar una buena reprimenda, y con razón!”. “¡Soy tonto!, nunca aprenderé”. “¡Y encima tengo que hacer los deberes de mañana!, ¡tengo que aprender a decir no!”.



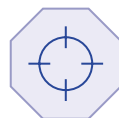
## Sesión #3



# Autoestima y autocomunicación

- 1/ Comprender que la forma de ser de cada persona está compuesta de múltiples características.
- 2/ Reconocerse como personas únicas y especiales.
- 3/ Definir qué es la autoestima.
- 4/ Identificar algunos de los factores que afectan a la autoestima.

## Objetivos



- / Fotografías en papel o en un dispositivo electrónico (móvil, tablet, etc.) de los miembros del grupo cuando tenían dos o tres años menos.
- / Post-it.
- / Una caja de pequeño tamaño con un espejo situado en el fondo de su interior.
- / Pizarra y tizas.
- / Ordenador, proyector, sistema de sonido y conexión a Internet para visionar los vídeos de YouTube.

## Materiales y recursos necesarios



/ Folios, cartulina y bolígrafo.

/ Una copia para cada participante del anexo: “Principales estrategias para aumentar la autoestima”.

---

## Fundamentos de la sesión



Todas las personas tienden a mantener una elevada autoestima e intentan comportarse de modo que su autoimagen se fortalezca. A lo largo de la vida, y en especial durante la adolescencia, se suelen vivir experiencias desfavorables que pueden reducir la autovaloración y la autoestima. Cuando no se recibe suficiente aprobación de los iguales, adultos y personas de referencia (como el profesorado u otras personas cuya opinión es importante), se tienen dificultades para lograr el éxito académico y se carece de habilidades para la vida, es posible experimentar sentimientos de autodesprecio que debilitan la autoestima. En estas circunstancias, y cuando las experiencias de autorrechazo se repiten, especialmente durante la adolescencia, se pueden buscar cauces alternativos para recuperar la autovaloración; por ejemplo, aumentando la predisposición a mantener contacto con grupos socialmente desadaptados con los que reforzar la autovalía o refugiándose en las redes sociales para buscar la aprobación de otras personas e incluso adoptar una imagen pública que no es acorde con la realidad.

|                                                  |                                                                                              |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 1:                                     | Duración:                                                                                    | <b>Desarrollo de la sesión</b>  |
| <b>Somos seres complejos diferentes y únicos</b> |  <b>30'</b> |                                                                                                                    |

Distribuya fotografías de los miembros del grupo cuando tenían dos o tres años menos en papel o en un dispositivo electrónico (móvil, tablet, etc.), de forma que no coincida la persona de la fotografía con quien tenga que trabajar con ella. Pida que hagan una descripción de quien aparece en la foto.

Es muy probable que las descripciones se ciñan a aspectos físicos (color del pelo, estatura, peso, etc.).

Pregunte si las personas son sólo aquello que se ve: el aspecto físico.

Haga notar que a veces nos dejamos llevar por una primera impresión basada en la apariencia, en el aspecto físico, en un gesto, etc. para valorar a las personas. Diga que es probable equivocarse cuando se valora exclusivamente a las personas por sus características físicas. Relacione este aspecto con la presión que reciben los menores de las estrellas de la música comercial, del cine, del deporte, de la publicidad, la moda, los *youtubers*, *ticktockers*, que asocia la imagen y la belleza, con el éxito y la autoestima, y que tienen una importante influencia en los comportamientos de las personas, sobre todo (aunque no sólo) en la adolescencia .

Forme grupos de tres o cuatro menores y pida que reflexionen en común acerca de qué es para ellos lo más importante a la hora de valorar a una persona, a

un amigo o amiga: ¿su aspecto físico?, ¿sus capacidades?, ¿sus cualidades?, o todas esas cosas. De tener que elegir, ¿cuál elegirían?

A continuación, pida a cada subgrupo que diga al resto cuáles han sido sus conclusiones. Estimule el debate, pida que den sus opiniones con libertad y sinceridad; permita que el grupo se exprese espontáneamente. Posteriormente pregunte ¿cuáles son las cualidades que más valoran en la amistad?

Distribuya un post-it entre cada participante para que escriba dos cualidades y lo pegue sobre una cartulina grande que se dejará expuesta en el lugar donde se desarrolla la sesión. Lea en voz alta las cualidades y pregunte si hay alguna más que les gustaría que estuviera reflejada en la cartulina.

Pregúnteles si cambiaría en algo su amistad si uno de sus amigos o amigas tuviera algún tipo de discapacidad o de deformidad física (silla de ruedas, cara desfigurada por una quemadura, parálisis, etc.)

Probablemente respondan que continuarían apreciándolo y queriéndole porque tiene más cualidades positivas que negativas que compensan los malos momentos o pequeños defectos.

Pida que hagan una reflexión acerca de cómo se pueden sentir algunas personas con características distintas a la mayoría (llevar gafas, tartamudear, estar gordito, etc.), que con frecuencia son objeto de burlas, de infravaloración y de falta de oportunidades para conocerlas en toda su complejidad, apreciando sus valores y cualidades personales. A menudo nos dejamos llevar por el aspecto físico, por lo que opinan o dicen algunas personas, por los prejuicios sociales (raza, clase social, etc.), para no dar la oportunidad de conocer a esas personas “diferentes”, valorarlas positivamente, y relacionarnos con ellas. ¿Cómo os

sentirías vosotros si fuerais objeto de burla, menosprecio, rechazo, etc., o cuando alguien hace un comentario negativo sobre vuestra persona?

Concluya diciendo que no siempre se hacen las cosas igual de bien, y no por ello debemos dejar de ser nuestros mejores amigos. **Ninguna persona es perfecta ni todo lo hace bien.** La personalidad, nuestra forma de ser, está compuesta de múltiples características (aspecto físico, raza, aficiones, capacidades, sentimientos, etc.) con cualidades positivas y menos positivas, y todo ello nos define como **personas únicas y especiales.**

Como cierre de esta actividad entregue a cada participante una pequeña caja cerrada con un espejo en su interior. Díales que la abran con sumo cuidado y que vean lo que hay dentro, que es algo muy valioso. Pídales que la cierren de nuevo y que no digan nada de lo que han visto para que cada uno lo descubra lo que hay en su interior por sí mismo. Procure rodear este ejercicio de cierto misterio y expectación para aumentar su impacto. Termine diciendo que, como han podido ver, **dentro de la caja había algo de extraordinario valor... que eres tú.**

La **idea clave** de esta actividad consiste en reconocer que **somos seres complejos y que cada persona es única y diferente** e igual de valiosa e importante que las demás. La personalidad de cada uno es una compleja trama de características, cualidades y capacidades personales y todas ellas se deben tener en cuenta, y no sólo la apariencia y el aspecto físico para valorar a los demás.

| Actividad 2:                                               | Duración:                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Describiéndose a uno mismo. Autoimagen y autoestima</b> |  <b>15'</b> |

Destaque que si es importante saber en qué nos basamos para valorar a los demás, aún lo es más conocer la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Comente que al igual que con los amigos nos fijamos principalmente en las cualidades positivas y respetamos y toleramos sus debilidades, lo mismo debemos hacer con nosotros mismos. Destaque que tal y como venimos diciendo, cada uno de ellos es único y especial, que no tienen por qué pretender ser como los demás, vestir igual, tener el mismo aspecto físico, hablar del mismo modo, etc., y mucho menos compararse o guiarse por modelos ideales y/o de “éxito” (actores, actrices, deportistas, youtubers, influencers, ticktockers, etc.), que sólo existen en la imaginación, y son contruidos artificialmente para influir sobre la conducta de los demás (comprar marcas de ropa, consumir alcohol, etc.), y de los cuales nos hacemos una imagen que no se corresponde con la persona real.

Vuelva de nuevo a las fotografías y distribuya ahora cada una de ellas a su protagonista. Pida que la peguen en un folio y que debajo escriban en qué cosas han cambiado (aspecto físico; amistades; aficiones; deportes; rendimiento académico; relación con la madre y el padre, hermanos/as y el resto de la familia, etc.); en qué aspectos son iguales y en qué son diferentes, en cuáles han mejorado y en qué aspectos creen que deben de mejorar.



4' 33"

Muestre este cortometraje sobre autoestima  
recurso digital [https://www.youtube.com/  
watch?v=U1Pc7kJrVjU](https://www.youtube.com/watch?v=U1Pc7kJrVjU)

Pida al grupo que se centre en los mensajes que transmite y abra un debate y reflexión acerca de la influencia que tiene en la autoimagen compararse con los iguales o con personajes famosos. En el caso de las chicas, por ejemplo, con el ideal de peso y figura, y en el caso de los chicos con la musculación. En la adolescencia, un período crucial para la construcción de la identidad, la preocupación por la imagen corporal tiene una gran importancia y repercusión en la autoestima, pudiendo ser la insatisfacción con la imagen corporal un elemento clave en una baja autoestima. En este periodo se es muy susceptible a la opinión y al reconocimiento de sus pares. Los iguales ejercen una poderosa influencia tanto en autoestima, como en la conducta y en el estilo de vida que se adopta en esta etapa.

Explique que las personas cambian con el tiempo y con ello su autoimagen. Hágales ver que según se vayan haciendo mayores irán ganado en autonomía física y personal, harán nuevas amistades, crecerán, comenzarán a salirles granos y a ensanchárseles las caderas. Entrarán o habrán entrado en la adolescencia, acumularán experiencias y aprenderán a cuidarse físicamente. Haga hincapié en que lo importante es que en cada etapa se acepten tal y como son, que acepten los cambios físicos, que se quieran y que no se infravaloren por el hecho de tener granos, muchas caderas o ser bajitos.

La **idea clave** de esta actividad es que los miembros del grupo reflexionen acerca de su autoimagen y comprendan que son algo más que una característica o habilidad.

|                                      |                                                                                              |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 3:                         | Duración:                                                                                    |
| <b>Autoestima y autocomunicación</b> |  <b>25'</b> |

**Escriba la palabra autoestima en la pizarra.** Explique que todo el mundo tiene una imagen general de sí mismo, de sus capacidades, de su aspecto físico. **La autoestima** está formada no sólo por la imagen que tenemos de nosotros mismos, sino por lo que sentimos hacia nosotros, por **cómo nos valoramos, queremos y respetamos.**

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

Ponga 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. Pida ejemplos y trate de que todos los miembros del grupo hagan aportaciones. Refuerce su participación.

Haga hincapié en que es normal que la autoestima de una persona varíe según las cosas que le ocurran, en base a las experiencias, habilidades y competencias personales, también por lo que opinan y dicen nuestros familiares, las personas que nos importan, profesorado, amistades e iguales acerca de nosotros. Durante toda la vida, pero muy especialmente durante los períodos en que con mayor fuerza se conforma nuestra personalidad, como es la adolescencia, las amistades, los colegas, las compañeras y compañeros de clase, desempeñan un papel importante en la formación de la autoimagen y la autoestima.



**3' 56"**

Muestre el siguiente video sobre redes sociales y autoestima <https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8>

Pida a las personas del grupo que reflexionen y compartan sus impresiones. Concluya con la necesidad de aprender a desenvolverse en las redes sociales para cuidar la autoestima, así como con la importancia de ser críticos con aquello que hacemos y vemos en las redes sociales (TikTok, Instagram, etc.). Profundizaremos en este tema en la sesión 11 sobre el uso responsable de internet y las redes sociales .

La autoestima afecta a la confianza que una persona tiene en sí misma, a sus decisiones y a sus relaciones. No deben centrarse sólo en aquellos detalles que creen negativos para echar por tierra todo lo bueno que hay en ellos. Es importante que sepan que no deben valorarse en base a una única característica: “Soy feo porque tengo la nariz aguileña”, “no quieren jugar conmigo porque soy muy malo al fútbol”, “soy rara porque tengo pocas amigas”, “no me quieren porque estoy gordita”.

Por ejemplo, algunas personas se infravaloran cuando algo les sale mal. Tienen una baja autoestima. Ante “un suspenso”, pierden la confianza en sí mismas y piensan que nunca van a aprobar. Esa forma de pensar, esa autocomunicación negativa, hace 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 (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. Recuérdeles lo visto ya en la sesión 2 sobre la autocomunicación.



Muestre los primeros 30 segundos del siguiente video sobre “Tu mente te sabotea. Diálogo interno que te baja la autoestima” <https://www.youtube.com/watch?v=6PLGipjXQZU>

Recuerde que se puede aprender a mejorar la autoestima (y una forma de lograrlo es aprender a pensar en positivo), eliminando o disminuyendo, matizando, las cosas negativas que nos decimos. Aprender a identificar los pensamientos negativos que nos hacen daño, ayuda a afrontar las situaciones, a resolver los problemas, a sentirnos y ser proactivos, etc., y cambiarlos por otros positivos, contribuye a mejorar la autoestima y a hacer que nos sintamos mejor.

La **idea clave** a la que debe llegar el grupo es que lo que nos decimos afecta a la autoestima y esta afecta a su vez al estado de ánimo y a muchas parcelas de la vida, que no es algo ajeno que está fuera de control; por el contrario, **la autoestima es algo que se puede cambiar y mejorar.**

Comente a continuación que no sólo la autocomunicación positiva afecta a la autoestima, también lo hace, y de forma muy importante, entre otras cosas, lo que opinan y dicen los demás de nosotros mismos.

Una forma de mejorar y mantener la autoestima, y la de los demás, es aprender a **dar y recibir elogios**. Cuando les felicitan por sus conductas o por sus logros, deben aceptarlos y sentirse bien, de esta forma reforzarán su autoestima. Deben aceptarse tal y como son y no

vanagloriarse de sus cualidades y virtudes, pero tampoco deben esconderlas, ni rechazar los cumplidos de los demás. Además, es conveniente que aprendan a expresar y comunicar a los otros lo que les gusta de ellos. Adelante que esta habilidad la aprenderán y practicarán en la sesión 5 del programa .

Igualmente es importante aprender a **afrontar las críticas destructivas** que les hacen otras personas, para que influyan lo menos posible en el concepto que tienen de sí mismos y en la autoestima. Las opiniones negativas, las críticas y las burlas de los demás provocan un sentimiento negativo que afecta a la autoestima. Adelante que esta habilidad la aprenderán y practicarán en la sesión 8 del programa .

| Actividad 4:                                               | Duración:                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Repasar las estrategias para aumentar la autoestima</b> |  <b>15'</b> |

Para finalizar la sesión pida que vayan diciendo lo que han aprendido para sentirse bien consigo mismos. Anótelos en la pizarra.

Guíese por el anexo “Principales estrategias que ayudan a tener una buena autoestima” y entregue a cada participante la lista “¡Quiérete a ti mismo! ¡Quiérete a ti misma!” Si lo considera conveniente vaya leyendo la lista en voz alta, con un breve comentario de cada estrategia. Sugiera que lo pongan en un lugar visible de su habitación, les ayudará a recordar y poner en práctica estrategias para mejorar su estado de ánimo y su autoestima.

Amplie ahora la información sobre cómo los **errores son una oportunidad de aprendizaje**.

Sirva de modelo sobre alguien que comete un error. Por ejemplo, escriba en la pizarra una palabra en mayúsculas con una falta grave de ortografía. También puede ser otro ejemplo, a elegir según su criterio. Después de cometer el error, comience a decirse cosas negativas en voz alta.

Pregunte ¿cómo me puedo sentir diciéndome esas cosas? Comente que un error puede hacer que las personas se sientan mal consigo mismas, provoca sentimientos y pensamientos, que a veces son desmoralizadores, descalificadores, negativos acerca de uno mismo, por ejemplo: por haberse equivocado, por haber insultado a alguien, por haber discutido, por no haber hecho algo a lo que se habían comprometido, por haber cedido ante la presión de otra persona y hacer algo que realmente no queríamos, etc...

**Los errores nos indican lo que hay que corregir**, se puede aprender de los errores y corregirlos en el futuro. En lugar de temer a los errores hay que aceptarlos y aprovecharlos para mejorar. Stanley Bendelac, veterano y prestigioso publicista, dice: “lo importante no es cómo caes, sino cómo te levantas”.

Si los errores no se pueden “soportar”, si nos ponen muy nerviosos, el aprendizaje entonces será más difícil. Lo más importante es aprender a cómo abordar un error, para ello se pueden seguir los siguientes pasos:

- / asume la responsabilidad del fallo y sus consecuencias,
- / pregúntate por la advertencia o lección que hay en el error,
- / y, por último, usa la autocomunicación positiva.

Volviendo al ejemplo del error ortográfico, pregunte al grupo cómo podrían responder de forma constructiva ante ese error. Pida que den ejemplos.

Si lo considera oportuno ejemplifique estos pasos, siguiendo con el ejemplo del error ortográfico u otro que hayan trabajado, comentando en voz alta auto-comunicaciones positivas, recordando las cualidades personales, diciéndose a uno mismo mensajes de ánimo, haciendo propuestas para que no se repita en el futuro y no haciéndose críticas negativas, que no ayuden a resolver ni afrontar la situación.

|                                                       |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | Duración:                                                                                   |
| <b>Cierre de la sesión y actividad entre sesiones</b> |  <b>5'</b> |

Por último, invite a que comenten la sesión de hoy: ¿Les ha parecido interesante?, ¿han aprendido cosas nuevas?

Pida que pongan en un lugar visible de su habitación las “Principales estrategias que ayudan a tener una buena autoestima. ¡Quiérete a ti misma!, ¡Quiérete a ti mismo!”, esto facilitará que las tengan presentes y las pongan en práctica para mejorar su estado de ánimo y su autoestima. Anímelos a practicarlas.

## Principales estrategias para mejorar tu autoestima

- 1. Acuérdate a menudo de tus cualidades.** Especialmente en los momentos en que tienes la autoestima baja, en que te sientes mal. Algunas personas se juzgan a sí mismas basándose únicamente en sus fracasos o características “negativas”. Esta forma de pensar es equivocada y disminuye la autoestima. Es muy importante que recuerdes con frecuencia tus cualidades para mejorar y mantener la autoestima.
- 2. Recuerda que eres más que la suma de las partes.** Somos más que una sola cualidad o un defecto. Cuando pensemos que hemos fracasado es importante que nos digamos: “Soy más que esto”.
- 3. No te compares con otras personas.** Todos tenemos capacidades y debilidades. Somos únicos. Ni mejores ni peores. Aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.
- 4. No pienses cosas negativas de ti mismo.** Lo que la gente se dice a sí misma, influye en cómo se siente. No siempre puedes controlar lo que pasa, pero sí puedes controlar ideas sobre lo que pasa.
- 5. Los errores son una oportunidad de aprendizaje,** se aprende equivocándose. Ante un error, lo primero que hay que hacer es asumir la responsabilidad del fallo y sus consecuencias para a continuación, preguntarse por la advertencia o lección que hay en el error para no repetirlo, y usar la autocomunicación positiva.

## Principales estrategias para mejorar tu autoestima

6. **Acepta las cosas de ti mismo que no se pueden cambiar.** Algunos se sienten mal por su estatura, por el tipo de pelo que tienen, por el color de sus ojos y por otras cosas que no pueden cambiar. Es importante reconocer que son parte de ti y que tú eres especial tal y como eres.
7. **Cambia los pensamientos negativos por positivos.** Las críticas más perjudiciales son las que te haces a ti mismo. Cuando esto ocurra grítate en silencio para ti mismo: ¡PARA! ¡Deja de decirte cosas negativas! Ponte a pensar en alguna de tus cualidades. Cambia los pensamientos negativos por otros positivos.
8. **Hazte a menudo afirmaciones que te animen.** “¡Puedes conseguirlo si te lo propones!”, “lo estás intentando, ¡sigue esforzándote!”, “¡eres inteligente y lo puedes conseguir!”, “¡ánimo!”, “¡venga, sigue adelante!, etc.
9. **Acepta y aprecia cómo cambias mientras creces.** A veces estos cambios pueden asustarte, hacer que te sientas un poco inseguro (cambios de humor, dificultades de relación, cambios físicos...). Pero son una parte esencial del ser humano y se producen en distintas etapas de la vida.
10. **Mantente sano y en buena forma física.** Tu cuerpo y tu mente funcionan como un equipo. Alimentarse adecuadamente, hacer ejercicio y descansar lo suficiente te ayuda a mantener una buena salud y a tener mucha energía. Así mejoras tu humor y tu autoestima.

## Principales estrategias para mejorar tu autoestima

**¡Quiérete a ti misma! ¡Quiérete a ti mismo!**

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Acuérdate a menudo de tus cualidades.</b></p> <p>Especialmente en los momentos en que tienes la autoestima baja, en que te sientes mal.</p>                                                                                                                                        |
|    | <p><b>No te compares con otras personas.</b></p> <p>Somos únicos. Ni mejores ni peores.</p>                                                                                                                                                                                              |
|    | <p><b>Se aprende equivocándose.</b></p> <p>Los errores son una oportunidad de aprendizaje.</p>                                                                                                                                                                                           |
|   | <p><b>Cambia los pensamientos negativos por positivos.</b></p> <p>Las críticas más perjudiciales son las que te haces a ti mismo. Cuando esto ocurra grítate para dentro: ¡PARA! ¡Deja de decirte cosas negativas! Ponte a pensar en alguna de tus cualidades.</p>                       |
|  | <p><b>Recuerda que eres más que la suma de tus partes.</b></p> <p>Somos más que una sola cualidad o un defecto. Cuando pensemos que hemos fracasado es importante que nos digamos: “Soy más que esto”.</p>                                                                               |
|  | <p><b>Mantente sano y en buena forma física.</b></p> <p>Tu cuerpo y tu mente funcionan como un equipo. Alimentarse adecuadamente, hacer mucho ejercicio y descansar lo suficiente te ayuda a mantener una buena salud y a tener mucha energía. Así mejoras tu humor y tu autoestima.</p> |

## Principales estrategias para mejorar tu autoestima

**¡Quiérete a ti misma! ¡Quiérete a ti mismo!**



**No pienses cosas negativas de ti mismo.**

Lo que la gente se dice a sí misma, influye en cómo se siente.



**Acepta las cosas de ti mismo que no se pueden cambiar.**

Es importante reconocer que son parte de ti y que tú eres especial tal y como eres.



**Hazte a menudo afirmaciones que te animen.**

“¡Puedes conseguirlo si te lo propones!”

“Lo estás intentando, ¡sigue esforzándote!”

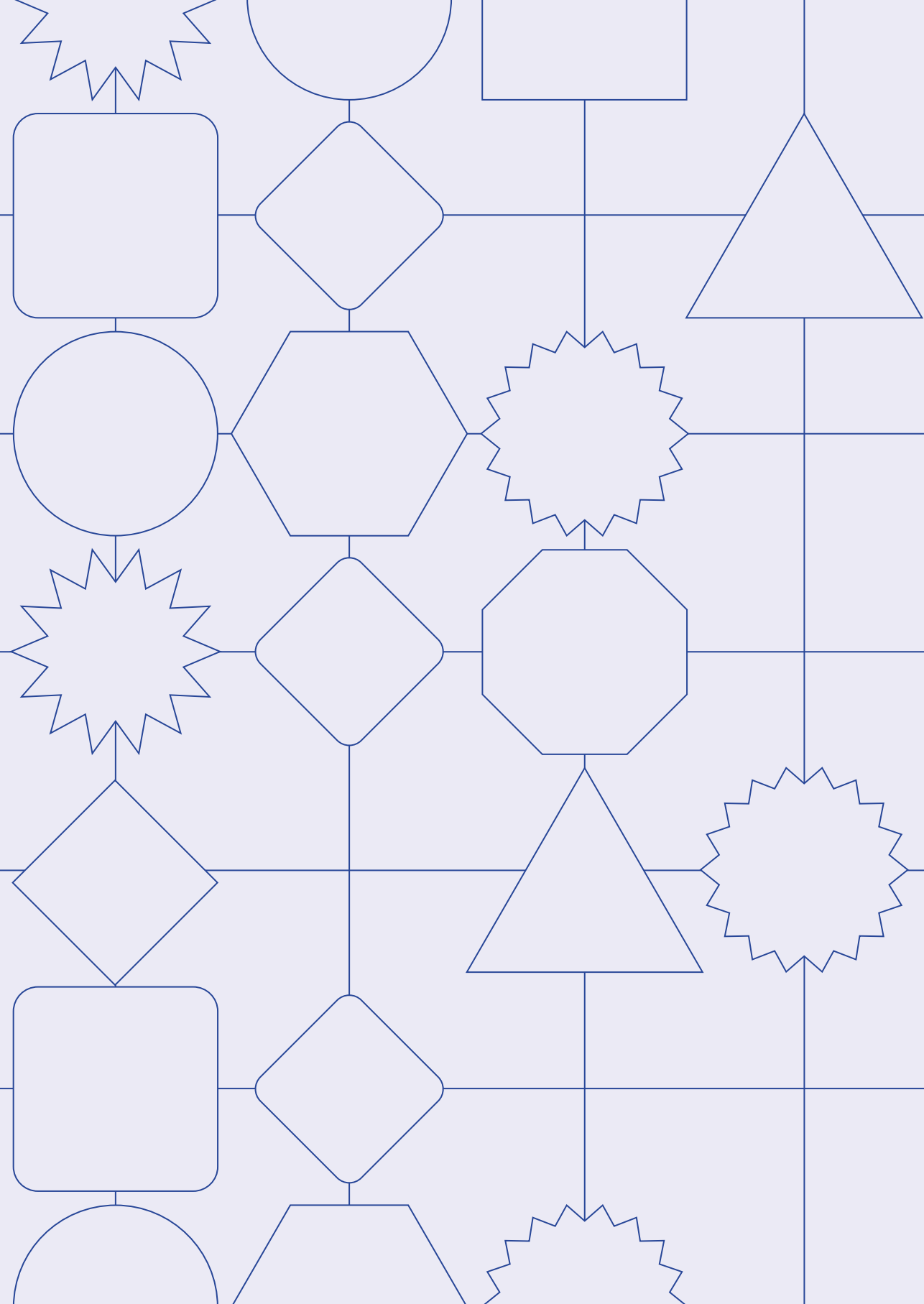
“¡Eres inteligente y lo puedes conseguir!”. “¡Ánimo!”

“¡Venga, sigue adelante!, etc.



**Acepta y aprecia cómo cambias mientras creces.**

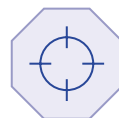
A veces estos cambios pueden asustarte, hacer que te sientas un poco inseguro (cambios de humor, dificultades de relación, cambios físicos...). Pero son una parte esencial del ser humano y se producen en distintas etapas de la vida.



|                                                                                   |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Sesión <b>#4</b>                                                                  | Riesgos                                |
|  | <h1>Alcohol y bebidas energéticas</h1> |

- 1/ Tomar conciencia del concepto “riesgo” y de las diferentes actividades y situaciones que pueden ser peligrosas a su edad.
- 2/ Proporcionar información objetiva sobre las bebidas alcohólicas y las energéticas, así como sobre los perjuicios que ocasionan en la salud de las personas, especialmente en la adolescencia.
- 3/ Ajustar a la realidad la percepción de los menores sobre la extensión y el grado de aceptación del consumo de alcohol y bebidas energéticas en las personas de su edad.
- 4/ Dar a conocer las razones de los menores para no consumir bebidas alcohólicas ni bebidas energéticas.
- 5/ Revisar de modo crítico los mitos existentes sobre el alcohol y las bebidas energéticas.

## Objetivos



---

## Materiales y recursos necesarios



- / Un tablero de ajedrez y ocho peones.
- / Ordenador, proyector y sistema de sonido.
- / Fichas 1, 2.1, 2.2, 3.1 y 4.
- / Una pizarra y tizas o papel continuo y rotuladores.

---

## Fundamentos de la sesión



La información objetiva y veraz sobre las drogas y sus efectos es un elemento necesario, aunque no suficiente, para que los programas de prevención sean efectivos. Esta información debe ser adecuada para la edad y las características de la población a la que se dirige, conteniendo elementos motivacionales significativos para cada grupo de destinatarios.

Conseguir que los menores no tengan intención de probar el alcohol en el futuro inmediato, que tomen la decisión de no consumir bebidas alcohólicas cuando tengan oportunidad de hacerlo o sean presionados para ello y, finalmente, que no se conviertan en consumidores habituales si prueban el alcohol, requiere, necesariamente, que tengan información suficiente sobre este tipo de bebidas y sobre los riesgos de su uso y abuso.

Además, es fundamental trabajar con la población diana las creencias normativas sobre las prevalencias del consumo de alcohol y la aceptabilidad social tanto del alcohol como de las bebidas energéticas, de forma que se puedan corregir los mitos que circulan sobre ambas sustancias.

|                                                  |                                                                                              |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 1:                                     | Duración:                                                                                    | <b>Desarrollo de la sesión</b>  |
| <b>Motivación previa</b><br><b>"Los riesgos"</b> |  <b>10'</b> |                                                                                                                    |

Indique que necesita una persona voluntaria que se anime a hacer un pequeño juego. Esta persona se tiene que subir a una altura superior al suelo y se tiene que dejar caer sobre las manos unidas de sus compañeros. El resto del grupo deberá organizarse para crear una buena red de brazos, bien agarrados los unos a los otros para evitar que la persona voluntaria caiga al suelo. Se pueden colocar unas colchonetas debajo por si acaso.

La clave es que haya una experiencia de riesgo para todos, el que se tira y los que evitan que caiga al suelo.

A partir de esta dinámica, que también es de confianza y colaborativa, se plantea trabajar el concepto de riesgo.

Escriba en la pizarra en letras mayúsculas grandes RIESGO. Pregunte al grupo que si lo que han experimentado implicaba riesgos y cuáles son; anótelos en la pizarra. Pídales que indiquen otras situaciones que pueden experimentar en su vida y que suponen "riesgos". Promueva la participación del mayor número posible de personas, intentando que aparezcan varios significados y ejemplos del concepto riesgo, por ejemplo: viajar sin cinturón de seguridad, cruzar un semáforo en rojo, ir en bici por lugares no adecuados, practicar deportes de alto riesgo sin las medidas de seguridad, consumir alcohol, tabaco u otras drogas, etc. Si no saliera el consumo de alcohol, tabaco y otras, propóngalo en forma de pregunta.

Explique que por riesgo se entiende exponerse a un peligro, a la posibilidad de que ocurra una desgracia o un contratiempo, a sufrir un daño o un perjuicio para la salud o la seguridad.

Pregúnteles qué pueden hacer para evitar esos riesgos. Anote en la pizarra las precauciones que sugiere el grupo.

A continuación, indique que el consumo de alcohol, cafeína en dosis altas, tabaco y otras drogas implica un riesgo para niños y adolescentes. Las investigaciones indican que cuanto antes se empieza a consumir drogas y cuanto mayor es la cantidad que se consume, más alto es el riesgo que se corre. Por ejemplo, no es lo mismo empezar a fumar a los 18 años, que hacerlo a los 13 años; como tampoco es igual consumir alcohol en ocasiones especiales siendo un adulto, que hacerlo todos los fines de semana, hasta emborracharse, durante la adolescencia.

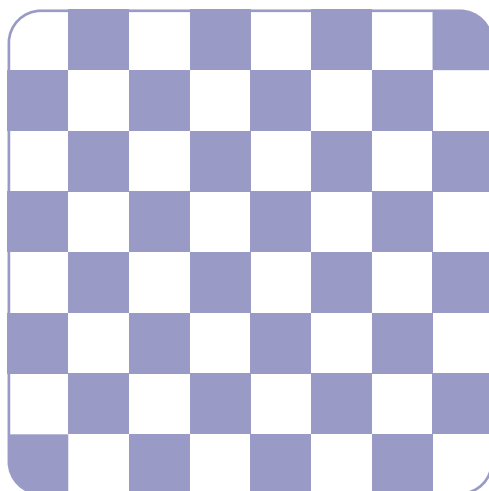


La **idea clave** de esta actividad es que con frecuencia se corren riesgos por no adoptar las precauciones necesarias, por tomar decisiones impulsivas o por dejarse llevar por los demás. El grupo debe llegar a la conclusión de que es importante pararse a pensar y valorar las consecuencias de nuestros actos para evitar así riesgos innecesarios, dentro de los que se encuentra el consumo de drogas .

|                                  |                                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 2:                     | Duración:                                                                                    |
| <b>"El tablero de la verdad"</b> |  <b>80'</b> |

Con el propósito de descubrir lo que se esconde detrás de las bebidas alcohólicas y energéticas, en esta actividad se propone jugar al "tablero de la verdad". Es un juego cooperativo en el que es indispensable que todas las personas contesten alguna vez. El juego, inspirado en el ajedrez, permite a los miembros del grupo conocer aspectos relevantes de las bebidas alcohólicas y energéticas de una forma lúdica e inductiva.

El juego consiste en formular una serie de preguntas a todos los participantes con la intención de vencer a un potente ordenador. Por cada respuesta acertada un ejército de peones avanza una casilla. Si la respuesta es incorrecta no se avanza.



**8 puntos**  
**7 puntos**  
**6 puntos**  
**5 puntos**  
**4 puntos**  
**3 puntos**  
**2 puntos**  
**filas**

El juego termina cuando se acaban las preguntas. El grupo vence al ordenador cuando cinco o más peones alcanzan la octava fila. El resultado del juego también se puede expresar en una puntuación global de todo el grupo. La casilla de la fila 2 equivale a dos puntos conseguidos, la de la fila 3 a tres puntos y así sucesivamente hasta llegar a la casilla 8 en la que la puntuación obtenida es de 8 puntos por cada peón que la alcanza. La puntuación del grupo es el resultado de sumar los puntos conseguidos por el avance de cada uno de los peones; cuanto más se avanza, mayor es la puntuación. La puntuación más alta que se puede conseguir es de 64 puntos.

Procure que la actividad tenga un carácter lúdico, participativo e interactivo, que se desarrolle en un clima desenfadado en el que los menores se imaginen que se están enfrentando a un potente ordenador.

Formule cada pregunta y determine si la respuesta es correcta; en caso de no serlo, comente la respuesta adecuada. Cada pregunta y respuesta va acompañada de un comentario en el que se destacan los aspectos clave del contenido abordado en la pregunta.

Recuerde a los participantes que deben intervenir ordenadamente y deben respetar las contestaciones de los demás. Permita los debates espontáneos que puedan surgir siempre y cuando no se desvíen de los objetivos que se pretenden conseguir con la sesión y de las ideas clave que se incluyen en el comentario de cada pregunta. Refuerce los aciertos y anímelos a continuar, aunque cometan algún error.

Es importante estimular la curiosidad del grupo por descubrir la verdad sobre las bebidas alcohólicas y energéticas, de forma que el comentario a cada pregunta se convierta en un refuerzo y en un complemento a lo descubierto inicialmente; en ningún caso en una crítica a la respuesta proporcionada por los asistentes.

Para contestar a ciertas preguntas puede resultar de interés formar pequeños grupos de cuatro o cinco miembros que debatan entre sí y se ayuden a encontrar las respuestas correctas. De esta forma se hace más probable la participación de todos los integrantes del grupo y se puede enriquecer y mejorar la calidad de las respuestas, evitando que alguna de las personas del grupo se quede aislada o no participe.

Para hacer el juego más dinámico y divertido, elija dos o tres casillas del tablero de forma aleatoria de manera que cuando caigan en ellas tengan que realizar alguna de las pruebas que se indican a continuación, si no se logra los peones pierden una posición en el tablero. Seleccione las pruebas complementarias que le parezcan más relevantes y que por su duración sean compatibles con responder a todas las preguntas del tablero de la verdad

## **Pruebas complementarias para elegir**

- 1/** Se dividen en dos grupos y en cinco minutos tiene que componer cada grupo un mini rap sobre lo positivo de divertirse sin consumir alcohol.
- 2/** Se selecciona al más mayor del grupo, se le indica que tienen que conseguir que los demás acierten las siguientes palabras y sólo se puede comunicar con gestos: borrachera, mareos, palpitaciones (el corazón se acelera), nerviosismo, deshidratación. Al terminar se pregunta qué sustancia puede generar estos síntomas y se informa que las bebidas energéticas.
- 3/** Cinco personas del equipo tienen que recorrer una distancia corta después de haber dado diez vueltas sobre sí mismos en el menor tiempo posible. Al terminar se les pregunta: ¿hay alguna sustancia con la que pueda pasar esto? Se informa que esto es lo que le pasa al cerebro cuando se bebe alcohol.

4/ Tienen que entrar todos en un círculo o cuadrado que se haya hecho en el suelo con una tiza o cinta aislante y de un tamaño en el que todos quepan. Para entrar tienen que hacer un trabajo cooperativo y de organización .

5/ Tienen que leer todos sin interrupción el siguiente trabalenguas extraído de <https://www.mundoprimaria.com/trabalenguas/trabalenguas-dificiles>

**Tres tristes trapecistas  
con tres trapos troceados  
hacen trampas truculentas  
porque suben al trapecio  
por trapos y no por cuerdas**



6/ Tienen que hacer entre todos las letras de las palabras “bebidas energéticas” con sus cuerpos.

## Pregunta 1

### ¿Cuántos tipos de bebidas alcohólicas conocéis?

Cada participante debe levantar la mano antes de contestar. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra o en el papel continuo. Si el grupo menciona cuatro o más bebidas alcohólicas diferentes todos los peones avanzan una fila; si identifican menos, sólo avanzan la mitad de los peones. Los peones no avanzan si el grupo no señala ninguna bebida alcohólica.

**Respuesta correcta múltiple:** cerveza, vino, sidra, cava o champán, jerez, vermut, pacharán, coñac, anís, ponche, ginebra, güisqui, ron, cointreau, vodka, tequila, orujo, etc.

**Comentario.** Las distintas bebidas alcohólicas se pueden agrupar en dos categorías: fermentadas y destiladas. Las bebidas fermentadas son el vino, la cerveza, la sidra, el cava. Se elaboran mediante la fermentación de la uva (vino, cava), manzana (sidra), o de cereales como la cebada o el centeno (cerveza). Los licores o bebidas destiladas se obtienen mediante procedimientos artificiales que elevan su concentración alcohólica (ron, ginebra, vodka, güisqui, licores, ...)

Todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol etílico o etanol, no hay un alcohol mejor o peor, la diferencia está en que las destiladas tienen mayor proporción de etanol que las fermentadas.

Se denomina **graduación alcohólica** al tanto por ciento de alcohol puro que contiene cada bebida alcohólica. Esta graduación se expresa en grados de alcohol. Por ejemplo, si una bebida alcohólica tiene 10°, quiere decir que diez partes de cada cien de esa bebida son alcohol puro. La cerveza suele tener una graduación media de 6°, el vino de 12° y los licores de 40°. La menor concentración de alcohol del vino

## Previsualización ficha 1.



y la cerveza suele compensarse con el hecho de que se sirven o se consumen en recipientes más grandes (caña de cerveza, vaso de vino), mientras que los licores se consumen en recipientes más pequeños (copita de jerez, media copa de coñac).

Combinando la graduación alcohólica y el tamaño de los recipientes en los que suelen consumirse las distintas bebidas alcohólicas se pueden establecer las **equivalencias** que se presentan en la **Ficha 1**. Por ejemplo, medio gúisqui es equiparable a una caña de cerveza o a un vaso de vino. Las tres consumiciones contienen la misma cantidad de alcohol, sus tamaños difieren, su concentración alcohólica también, pero el contenido de alcohol puro es el mismo en todas ellas.

## Previsualización ficha 2.1



## Pregunta 2

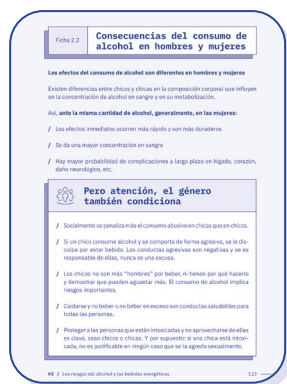
**¿Qué efectos desagradables y problemas a corto plazo pueden experimentar las personas que consumen bebidas alcohólicas?** Para intervenir cada miembro del grupo debe levantar la mano. Escriba las respuestas correctas en la pizarra o papel continuo. Si el grupo indica correctamente seis o más efectos desagradables o problemas todos los peones avanzan una fila; si identifican menos efectos desagradables o problemas a corto plazo, sólo avanzan la mitad de los peones. Los peones no avanzan si el grupo no señala ningún efecto desagradable (Ficha 2.1).

**Respuesta correcta múltiple.** Algunas respuestas pueden ser las siguientes:

1/ Náuseas.

2/ Vómitos.

- 3/ Reacciones más lentas.
- 4/ Hacer y decir tonterías.
- 5/ Alteraciones de la memoria.
- 6/ Falta de coordinación
- 7/ Hablar mal.
- 8/ Torpeza para moverse.
- 10/ Bajo rendimiento al estudiar o trabajar.
- 11) Agresividad, peleas y vandalismo.
- 12/ Ponerse triste o demasiado eufórico.
- 13/ Menor discriminación auditiva y visual.
- 14/ Discusiones con amigos, pareja, familia.
- 15/ Deterioro de la actividad mental y física.
- 16/ Confusión y aturdimiento.
- 17/ Infracciones de tráfico.
- 18/ Accidentes de tráfico o de otro tipo.
- 19/ Conductas sexuales no deseadas y/o de riesgo.
- 20/ Agresiones sexuales.
- 21/ Intoxicaciones y coma etílicos.
- 22/ El inicio precoz (<15 años) aumenta el riesgo de problemas con el alcohol y consumo de otras drogas.



**Comentario.** El alcohol pasa rápidamente a la sangre a través del estómago y del intestino delgado. Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todo el cuerpo y afecta a todos los órganos, especialmente al cerebro.

El consumo de bebidas alcohólicas, incluso en pequeñas cantidades, hace que las reacciones sean más lentas, que la capacidad de pensar y de tomar decisiones se vea dificultada, que se produzcan ligeras alteraciones de la memoria, que disminuya la coordinación de movimientos y que las personas controlen menos lo que hacen y lo que dicen. La euforia que se siente ("el punto") es el indicador de que nuestro sistema de toma de decisiones está dejando de funcionar de forma adecuada.

El alcohol se elimina del organismo a través del hígado. Sin embargo, el hígado tiene una capacidad limitada para eliminar el alcohol que hay en la sangre. Por eso, si se continúa bebiendo, aumenta la concentración de alcohol en la sangre y, por tanto, el grado de intoxicación etílica. Cuando la cantidad de alcohol ingerida es mayor, se experimentan dificultades en la discriminación visual y auditiva, aparecen mareos, náuseas y vómitos; el habla se deteriora; las personas se tambalean hasta llegar a caerse, llegando a perder el control de las reacciones emocionales y con una euforia o tristeza excesiva e incluso reacciones violentas y conductas agresivas.

Es importante subrayar que, ante el mismo consumo, las concentraciones de alcohol en sangre son superiores en las chicas que, en los chicos, por lo que a ellas les afecta más. Las razones por las que esto sucede con las siguientes (ficha 2.2): pesan en general menos, tienen menos agua en su organismo, su hígado metaboliza el alcohol y otras drogas de forma más lenta y las hormonas femeninas hacen que sus células sean más sensibles a los tóxicos y el alcohol y otras drogas o sustancias tóxicas.

Cuando la cantidad de alcohol consumida es muy elevada, se producen pérdidas de consciencia, comas etílicos y, en situaciones extremas, la muerte por parada cardiorrespiratoria.

Tras el consumo excesivo de bebidas alcohólicas se sufre un malestar general conocido por el nombre de resaca. Este estado se caracteriza por dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas y vértigo. La resaca es una señal del organismo que nos indica que se ha consumido alcohol en exceso y que éste nos ha hecho un daño considerable.

Subraye que el alcohol provoca daños, malestar y problemas de forma inmediata y que no es necesario ser alcohólico o esperar muchos años para experimentar sus efectos negativos. De hecho, más del 40% de los estudiantes de 14 a 18 años de España que han probado el alcohol reconocen haber tenido problemas por su causa. Problemas como: riñas con la familia, discusiones con amigos, conflictos, problemas de salud, tensiones con padres o hermanos, etc.

### Pregunta 3

**¿Las bebidas alcohólicas son una droga?** A esta pregunta se debe contestar individualmente por escrito sí o no. Si el número de respuestas correctas es mayor que el número de respuestas incorrectas, todos los peones avanzan una casilla.

**Respuesta correcta.** Sí.

**Comentario.** Todas las bebidas alcohólicas, ya sean fermentadas (vino, cerveza, sidra) o destiladas (ron, vodka, ginebra...), contienen **alcohol etílico**, también llamado **etanol**. El alcohol etílico o etanol es una droga depresora del cerebro que hace que este disminuya su funcionamiento (se van ralentizando o apagando sus funciones). Por eso, cuando se con-

sume alcohol, y dependiendo de la cantidad que se consume, se experimentan los **efectos negativos** que se han comentado en la pregunta anterior y que en síntesis son los siguientes:

- 1/ Confusión. Se hace más difícil pensar y hablar con claridad.
- 2/ Disminución del control muscular. Se camina con torpeza, se altera el equilibrio y la coordinación de movimientos.
- 3/ Empobrecimiento sensorial. Los sentidos se ven afectados, la audición y la visión empeoran.
- 4/ Disminución del control de la conducta. Se hacen y se dicen tonterías que si no fuera por el alcohol nunca se dirían o se harían, e incluso algunas personas pueden llegar a tener comportamientos violentos.

El alcohol es una potente droga que, si se consume en exceso y con frecuencia, genera una fuerte **dependencia** tanto física como psicológica, es decir engancha, es muy difícil controlar su consumo y dejar de consumir. Cuando una persona depende del alcohol tiene que seguir consumiéndolo para evitar el intenso malestar que le provoca el **síndrome de abstinencia**, que son las consecuencias físicas debido a que el cerebro que está acostumbrado al alcohol no es capaz de funcionar sin él; las personas sudan, se ponen muy nerviosas, tienen un gran malestar general...). Además, las personas con problemas de dependencia al alcohol necesitan consumir cada vez más para experimentar los mismos efectos, a este fenómeno se le llama **tolerancia**.

## Pregunta 4

### ¿Qué razones señalan los adolescentes de 14 a 18 años para no consumir bebidas alcohólicas?

Antes de contestar cada participante debe levantar la mano. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Si el grupo señala más de dos razones todos los peones avanzan una casilla. Si sólo identifican una, avanzan la mitad de los peones. Los peones se quedan dónde están si el grupo no señala ninguna razón.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas correctas son las siguientes (extraída de los últimos datos disponibles de ESTUDES):

- 1/ Tomar alcohol es perjudicial para la salud.
- 2/ La gente que consume bebidas alcohólicas pierde el control, se puede poner desagradable y hacer tonterías.
- 3/ El alcohol provoca accidentes graves.
- 4/ Algunos efectos del alcohol como la resaca, mareo o vómitos son molestos.
- 5/ El consumo de bebidas alcohólicas provoca delitos, violencia, incluida la sexual. Nunca es una excusa para agredir a nadie. El problema y la responsabilidad está en quién agrede.
- 6/ El alcohol tiene efectos negativos en la vida familiar.
- 7/ El sabor del alcohol no es agradable, es horrible.
- 8/ A mi familia les molestaría mucho.
- 9/ El alcohol ha ocasionado graves problemas a familiares o personas conocidas.

10/ Consumir bebidas alcohólicas es caro.

**Comentario.** Indique que estos son los principales motivos para no consumir alcohol que señalan los adolescentes españoles de 14 a 18 años en la Encuesta escolar sobre drogas. Señale que hay muchas razones para no consumir bebidas alcohólicas, y que no es un “bicho raro” quien decide no probarlas; es más, en la adolescencia quienes no toman alcohol evitan riesgos y cuidan de su salud mejor que quienes lo consumen.

## Pregunta 5

**¿Qué problemas puede causar el consumo de bebidas energéticas en la adolescencia?** Antes de contestar cada participante debe levantar la mano. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Si el grupo señala más de tres razones todos los peones avanzan una casilla. Si sólo identifican una, avanzan la mitad de los peones. Los peones se quedan donde están si el grupo no señala ninguna razón.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas correctas son las siguientes: taquicardia (el corazón va más deprisa), aumento de la frecuencia respiratoria, nerviosismo, dificultad para dormir, mareos, deshidratación, alteraciones del comportamiento, ansiedad, angustia, dolor de cabeza, vómitos...

**Comentario.** Las bebidas energéticas contienen altas concentraciones de cafeína y de otros estimulantes como la taurina, la L-carnitina o el ginseng, por ello pueden provocar estos efectos que aumentan la rapidez del funcionamiento de nuestro cuerpo. En ocasiones estas situaciones precisan de una atención sanitaria. Además, un consumo regular de cafeína puede causar dependencia física moderada a partir de 100 mg/día y tolerancia a esta sus-

Es importante que diferencien estas bebidas de las **bebidas isotónicas**, que contienen electrolitos, agua, y en algunos casos azúcares. Las bebidas isotónicas están recomendadas para la rehidratación al practicar deportes. Por el contrario, las bebidas energéticas no son bebidas diseñadas para la rehidratación, por lo que no deben sustituir a la hidratación y recuperación de metabolitos por medios convencionales como el agua o, en su caso, a través de bebidas isotónicas.

## ¿Cuáles son las razones por las que el consumo en atracón tiene consecuencias muy negativas?

Para responder a esta pregunta cada participante debe levantar la mano antes de contestar. Las respuestas correctas se escriben en la pizarra. Por tres o más aciertos todos los peones avanzan una fila. Si sólo se menciona una consecuencia avanzan la mitad de los peones. Los peones no avanzan si el grupo no señala ninguna consecuencia.

**Comentario.** El consumo en atracón o consumo intensivo de alcohol, se define como el consumo de  $\geq 4$  UBE en mujeres y  $\geq 5$  UBE en hombres en un periodo de 2 o menos horas. Una unidad de bebida estándar (UBE) equivale a una copa de vino de 100 ml, a una caña de cerveza de 200 ml o a medio un quísqui (40 ml). Ficha 1.

Este consumo está relacionado con una mayor toxicidad por concentraciones de alcohol en sangre mucho mayores. En la adolescencia las consecuencias de este consumo sobre el cerebro son más graves por encontrarse en pleno proceso de crecimiento y de

[illegible]

**Figura 3.2 Bebidas energéticas** Caso A

Según el Informe de la **Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición** los efectos del consumo de una botella energética (BE) con 330 ml de calórico/200 ml en adolescentes de 12 a 17 años son los siguientes:

| Cantidad cafeína | Volumen BE     | Consecuencias                                                                        |
|------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| + 60 miligramos  | 200 mililitros | alteraciones del sueño                                                               |
| + 160 miligramos | 500 mililitros | efectos psicológicos, alteraciones del comportamiento<br>trastornos cardiovasculares |

Estos efectos se sumarán a los de otros alimentos que contengan cafeína: café, té, chocolate, guaraná, etc.

**No se recomienda su consumo por los adolescentes**

**Ficha 1**      **Cantidad de alcohol en las bebidas**

**Equivalencia de las bebidas alcohólicas**

The diagram illustrates the equivalence of three different alcoholic beverages based on their alcohol content. It consists of three vertically stacked glass illustrations, each followed by a text label and a measurement. The first glass is a wine glass containing a dark liquid, labeled 'Un vaso de vino 300ml 1 unidad'. The second glass is a tall beer glass containing a light-colored liquid with bubbles, labeled 'Una caña de cerveza 300ml 1 unidad'. The third glass is a small shot glass containing a dark liquid, labeled 'Medio whisky 60ml 1 unidad'. Double horizontal lines are placed between the glasses to indicate their equivalence.

Un vaso de vino  
300ml  
1 unidad

Una caña de cerveza  
300ml  
1 unidad

Medio whisky  
60ml  
1 unidad

desarrollo de sus funciones intelectuales superiores. Además, está relacionado con una mayor aparición de: accidentes de tráfico, suicidios, violencia y delitos, enfermedades de transmisión sexual, bajo rendimiento académico, alteraciones en la memoria y en la toma de decisiones, mayor riesgo de tener consumos problemáticos de alcohol y dependencia.

## Pregunta 7

**¿Cuántos adolescentes de 14 a 18 años creéis que consumen habitualmente bebidas alcohólicas?** Escriba en la pizarra las siguientes posibles respuestas:

| Consumo diario                   | Consumo todos los fines de semana |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>a/</b> menos del 5%.          | <b>a/</b> menos del 10%.          |
| <b>b/</b> entre el 5% y el 10%.  | <b>b/</b> entre el 10% y el 20%.  |
| <b>c/</b> entre el 11% y el 15%. | <b>c/</b> entre el 21% y el 30%.  |
| <b>d/</b> más del 15%.           | <b>d/</b> más del 30%.            |

Cada participante debe escribir individualmente la respuesta que considere correcta. Contabilice las respuestas que obtiene cada alternativa. Como hay dos preguntas cada respuesta correcta permite el avance de la mitad de los peones. Por ejemplo: si el porcentaje correcto obtiene el mayor número de respuestas, cuatro peones avanzan una casilla. Si la alternativa correcta queda en segundo lugar, avanzan tres peones; si queda en tercer lugar, avanzan dos peones; si queda en cuarto lugar, avanza un peón. Por último, si la respuesta correcta no la elige ningún participante, los peones no avanzan.

**Respuesta correcta.** Según la encuesta escolar sobre drogas, menos del 2% de los estudiantes de 14 a 18 años de España consumen bebidas alcohólicas a diario y en torno al 25% todos los fines de semana. Además, alrededor del 25% de esta población no ha consumido nunca alcohol.

**Comentario.** La inmensa mayoría de los adolescentes no consume bebidas alcohólicas a diario y menos de la tercera parte lo hace todos los fines de semana. Por otra parte, más del 70% cree que tomarse 5 o 6 consumiciones el fin de semana (consumo en atracón) les puede ocasionar bastantes o muchos problemas y en el caso de 1 o 2 consumiciones al día el porcentaje es superior al 50%. Como se puede ver, y a pesar de lo que mucha gente piensa, la mayor parte de los adolescentes no consumen bebidas alcohólicas de modo habitual, muchos mantienen un criterio firme de no consumir alcohol y un porcentaje muy importante de ellos es consciente del riesgo que supone consumir alcohol de modo habitual. Cada vez son más los estudiantes que se declaran abstemios y menos los que admiten haber consumido bebidas alcohólicas en los treinta días previos a la encuesta escolar. Son datos positivos que indican que los adolescentes son cada vez más conscientes de los riesgos del alcohol y de que evitar su consumo es una decisión saludable que adoptan muchos más de lo que habitualmente se piensa.



Para disponer de información actualizada sobre los resultados de la encuesta escolar sobre drogas (ESTUDES) consulte la página web del Observatorio español de las drogas y las adicciones (OEDA) <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/home.htm>



## Pregunta 8

**Mitos sobre las bebidas alcohólicas.** Pida a cada participante que conteste individualmente el siguiente cuestionario. Anote en la pizarra el número de respuestas que recibe cada afirmación. Por cada afirmación en la que la mayoría de los participantes opte por la alternativa correcta, un peón avanza una casilla. Si el grupo responde correctamente a todas las afirmaciones, todos los peones avanzan una fila. En la ficha 3 se incorporan algunos de los motivos que los estudiantes de 14 a 18 años declaran para consumir alcohol y, por tanto, los mitos a trabajar.

|                                                                                 | V | F |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 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 solo los fines de semana significa que se controla su consumo. |   |   |

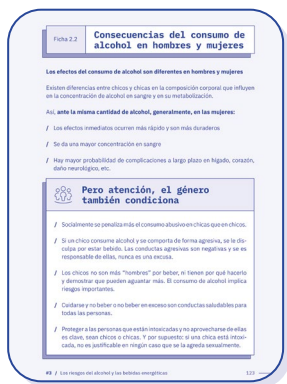
|                                                                        | V | F |
|------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 6/ Consumir bebidas alcohólicas es una forma de llegar a ser adulto.   |   |   |
| 7/ Beber alcohol no sirve para relajarse.                              |   |   |
| 8/ Emborracharse solo es un problema si se va a conducir.              |   |   |
| 9/ El alcohol te ayuda a olvidar tus problemas.                        |   |   |
| 10/ Las bebidas energéticas no tienen tanta cafeína como dicen.        |   |   |
| 11/ Las bebidas energéticas son estupendas si se combinan con alcohol. |   |   |

### Respuestas correctas y comentarios:

- / **Consumir vino o cerveza puede ocasionar problemas con el alcohol [verdadero].** El vino y la cerveza contienen etanol, por tanto, las personas que consumen este tipo de bebidas pueden llegar a emborracharse y corren el riesgo de tener problemas con el consumo. **En menores de edad cualquier consumo de bebidas alcohólicas es**

**un consumo de riesgo**, ya que afecta tanto a su desarrollo biológico como psicológico. Las personas mayores de edad corren el riesgo de tener problemas si consumen más de 4 UBE al día si son hombres y 2,5 UBE si son mujeres.

## Previsualización ficha 2.2.



### / **Beber mucho alcohol es signo de fortaleza [falso].**

Las personas con trastornos por consumo de alcohol y las que lo consumen en exceso de modo habitual desarrollan tolerancia. Esto les permite ingerir grandes cantidades de alcohol sin mostrar aparentemente sus efectos. Sin embargo, esto no quiere decir que sean más fuertes y que el alcohol no les haga daño. Las personas que abusan de las bebidas alcohólicas pueden tener múltiples y graves enfermedades. Como se ha indicado en la ficha 2, los chicos no son más fuertes o más hombres por consumir alcohol, estos son estereotipos de género que hay que desmontar.

### / **Consumir bebidas alcohólicas es una buena forma de divertirse [falso].**

Las personas que consumen bebidas alcohólicas pueden marearse y vomitar, hablar mal, tambalearse y caerse, tener accidentes, participar en peleas e incluso llegar a perder el conocimiento. Evidentemente, esta no es la mejor manera de divertirse y de pasárselo bien. Muchas personas adolescentes y jóvenes lo saben y se divierten sin necesidad de consumir alcohol.

### / **El alcohol hace que la gente sea más socializable [falso].**

El alcohol no mejora a las personas, no es una buena forma de vencer la timidez ni de superar las dificultades de comunicación y de relación con los demás. Lo único que hace el alcohol es reducir el autocontrol y producir una falsa y pasajera sensación de relax y de desinhibición. Con frecuencia las personas que consumen bebidas alcohólicas pierden el control de

su conducta y se vuelven patosas y desagradables con los demás; a veces se muestran demasiado eufóricas o tristes, y no es extraño que se comporten de forma violenta y agresiva. Como es obvio, esta no es la mejor forma de caer bien a los demás y de ampliar el círculo de amigos.

/ **Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo [falso].**

Hay personas que piensan que controlan el consumo de alcohol porque sólo beben los fines de semana. Esta idea es falsa. Quienes esperan que llegue el fin de semana para salir y consumir alcohol hasta coger un “buen punto” pueden tener serios problemas con esta sustancia, incluso si son capaces de estar sin beber durante el resto de la semana. Además, beber mucho alcohol en periodos cortos de tiempo es más problemático por las altas concentraciones de alcohol en sangre.

/ **Consumir bebidas alcohólicas es una forma de llegar a ser adulto [falso].**

Muchas personas adultas no consumen bebidas alcohólicas, como también son muchas las personas que en la adolescencia y la juventud demuestran un comportamiento responsable, llegan a gozar de autonomía y a ganarse la confianza de sus mayores sin necesidad de consumir alcohol. Se equivocan quienes piensan que se madura más deprisa cuanto antes se adoptan comportamientos adultos. Por el contrario, quienes empiezan a consumir precozmente alcohol tienen mayor riesgo de ser consumidores habituales e incluso problemáticos. Por otra parte, la asunción a edades tempranas de conductas “típicamente adultas” (fumar, beber alcohol, autonomía económica, vida independiente, relaciones sexuales, etc.), cuando aún no se está preparado para ello, y el abandono prematuro de actividades propias de la infancia y de la adolescencia, como la escolarización,

origina en mayor medida problemas en la vida adulta (divorcio, inestabilidad laboral, malestar emocional, problemas familiares, etc.).

- / **Beber alcohol no sirve para relajarse [verdadero].** La mayor parte de la gente puede relajarse sin necesidad de tomar alcohol y otras drogas. Estas personas saben reducir la tensión por métodos saludables y naturales, uno de los cuales se practica en la sesión dedicada a la inteligencia emocional . Tomar bebidas alcohólicas no es una buena forma de tranquilizarse, porque cuando desaparecen los efectos del alcohol aparece de nuevo el malestar y la tensión, pero esta vez con mayor intensidad que antes de beber.
- / **Emborracharse sólo es un problema si se va a conducir [falso].** Es cierto que consumir bebidas alcohólicas cuando se va a conducir es un riesgo que puede tener graves consecuencias, pero no es menos cierto que emborracharse siempre es peligroso y perjudicial, máxime si quienes consumen las bebidas alcohólicas son adolescentes con un cuerpo y un cerebro todavía en formación. Las personas que se emborrachan pueden sufrir caídas y accidentes de distinto tipo; se pueden ver envueltas en conflictos, peleas y discusiones, pueden faltar a la escuela o al trabajo, incluso, si el consumo de alcohol es muy elevado y en un corto periodo de tiempo, pueden llegar al coma y a la muerte por fallo respiratorio.
- / **El alcohol te ayuda a olvidar tus problemas [falso].** Es cierto que cuando se bebe alcohol, parece que los problemas son menos importantes, pero esta situación es transitoria y para nada resuelve los problemas que tenemos, al contrario, puede empeorarlos, ya que en muchas ocasiones, y debido a la desinhibición que produce el alcohol, nos podemos meter en problemas como

peleas, destrozo del mobiliario urbano o de locales, a veces incluso se acentúa la sensación de malestar o tristeza, porque tras una primera fase de euforia reaparece la parte depresiva donde se puede acentuar la sensación de incapacidad para afrontar los problemas que al día siguiente serán los mismos.

/ **Las bebidas energéticas (BE) no tienen tanta cafeína como dicen [falso].**

Una lata de una conocida marca de bebidas energéticas, de 250 ml, contiene 80 mg de cafeína, lo que equivale a una taza y media de café expreso.

¿Y para un adolescente, o preadolescente, cuánto supone beberse una lata de una vez? Haciendo el cálculo de 3 mg por kilo corporal que establece la EFSA (European Food Safety Authority), una persona de 50 kg no debería sobrepasar los 150 mg de cafeína de una sola vez, pues con esta cantidad estaría alcanzando el 100% de la ingesta que se considera segura. Como se ha indicado antes, con 60 mg al día se pueden producir alteraciones en el sueño **(ficha 3.2).**

/ **Las bebidas energéticas son estupendas si se combinan con alcohol [falso].** La OMS en 2014, indica que cuando las dosis de cafeína son elevadas, como sucede con las bebidas energéticas, se reducen de forma importante los efectos depresores del alcohol (sueños y cansancio) y esto hace que se consuma más cantidad de alcohol. Esta situación en la que nuestro cerebro consume una droga depresora y otra estimulante genera una confusión en el cerebro que se traduce en un estado de “borrachera completamente despierta”. El cerebro no puede dar las señales de alerta de que el consumo de alcohol es grande y por ello se facilita la intoxicación etílica.

Previsualización ficha 3.2.

| Ficha 3.2 Bebidas energéticas Caso A                                                                                                                                                                            |                |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Según el Informe de la Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición los efectos del consumo de una bebida energética (BE) con 25 mg de cafeína/100 ml en adolescentes de 13 a 17 años son los siguientes: |                |                                                                                   |
| Cantidad cafeína                                                                                                                                                                                                | Volumen BE     | Consecuencias                                                                     |
| • 60 miligramos                                                                                                                                                                                                 | 200 mililitros | alteraciones del sueño                                                            |
| • 160 miligramos                                                                                                                                                                                                | 500 mililitros | efectos paroxílicos, alteraciones del comportamiento, trastornos cardiovasculares |
| Estos efectos se suman a los de otros alimentos que contengan cafeína: café, té, chocolate, guaraná, etcétera.                                                                                                  |                |                                                                                   |
| No se recomienda su consumo por los adolescentes                                                                                                                                                                |                |                                                                                   |
| ANEXO 2 Los riesgos del alcohol y las bebidas energéticas 123                                                                                                                                                   |                |                                                                                   |



Cierre la sesión indicando las **ideas clave**:

- / Los riesgos forman parte de la vida y es importante saber gestionarlos, optar por comportamientos que no son necesarios en el día a día pero que implican riesgos no es una opción saludable.
- / El consumo de alcohol y de bebidas energéticas implica riesgos para la salud, especialmente en la infancia y la adolescencia en la que el cerebro y la personalidad están en pleno proceso de desarrollo.
- / Consumir alcohol y ser adolescente no es una asociación obligatoria. Hay adolescentes y jóvenes que nos consumen alcohol.
- / Tener un pensamiento crítico basado en información objetiva sobre los efectos del tabaco, alcohol, cannabis y de otras drogas es una competencia importante para tomar decisiones saludables .

## Cantidad de alcohol en las bebidas

### Equivalencia de las bebidas alcohólicas



**Un vaso de vino**  
100ml.  
1 unidad



**Una caña  
de cerveza**  
200ml.  
1 unidad



**Medio whisky**  
40ml.  
1 unidad

## Consecuencias del consumo de alcohol a corto plazo

|           |                             |            |                                            |
|-----------|-----------------------------|------------|--------------------------------------------|
| <b>1/</b> | Náuseas.                    | <b>8/</b>  | Tambalearse y caerse.                      |
| <b>2/</b> | Vómitos.                    | <b>9/</b>  | Menor discriminación auditiva y visual.    |
| <b>3/</b> | Reacciones más lentas.      | <b>10/</b> | Ponerse triste o demasiado eufórico.       |
| <b>4/</b> | Hacer y decir tonterías.    | <b>11/</b> | Deterioro de la actividad mental y física. |
| <b>5/</b> | Alteraciones de la memoria. | <b>12/</b> | Agresividad, peleas y vandalismo.          |
| <b>6/</b> | Falta de coordinación       | <b>13/</b> | Accidentes de tráfico o de otro tipo.      |
| <b>7/</b> | Hablar mal.                 | <b>14/</b> | Confusión y aturdimiento.                  |

## Consecuencias del consumo de alcohol a corto plazo

|            |                                           |            |                                                                                                        |
|------------|-------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>15/</b> | Anestesia.                                | <b>19/</b> | Discusiones con amigos, pareja, familia.                                                               |
| <b>16/</b> | Intoxicaciones y coma etílico.            | <b>20/</b> | Conductas sexuales no deseadas y/o de riesgo.                                                          |
| <b>17/</b> | Muerte con grandes cantidades de alcohol. | <b>21/</b> | Agresiones sexuales.                                                                                   |
| <b>18/</b> | Bajo rendimiento al estudiar/trabajar.    | <b>22/</b> | Inicio precoz (menor 15 años) aumenta el riesgo de problemas con el alcohol y consumo de otras drogas. |

## Consecuencias del consumo de alcohol en hombres y mujeres

### Los efectos del consumo de alcohol son diferentes en hombres y mujeres

Existen diferencias entre chicos y chicas en la composición corporal que influyen en la concentración de alcohol en sangre y en su metabolización.

Así, **ante la misma cantidad de alcohol, generalmente, en las mujeres:**

- / Los efectos inmediatos ocurren más rápido y son más duraderos
- / Se da una mayor concentración en sangre
- / Hay mayor probabilidad de complicaciones a largo plazo en hígado, corazón, daño neurológico, etc.



### Pero atención, el género también condiciona

- / Socialmente se penaliza más el consumo abusivo en chicas que en chicos.
- / Si un chico consume alcohol y se comporta de forma agresiva, se le disculpa por estar bebido. Las conductas agresivas son negativas y se es responsable de ellas, nunca es una excusa.
- / Los chicos no son más “hombres” por beber, ni tienen por qué hacerlo y demostrar que pueden aguantar más. El consumo de alcohol implica riesgos importantes.
- / Cuidarse y no beber o no beber en exceso son conductas saludables para todas las personas.
- / Proteger a las personas que están intoxicadas y no aprovecharse de ellas es clave, sean chicos o chicas. Y por supuesto: si una chica está intoxicada, no es justificable en ningún caso que se la agrede sexualmente.

## Infografía de la Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición

Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/para\\_consumidor/recomendaciones\\_consumo\\_bebidas\\_energeticas.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/para_consumidor/recomendaciones_consumo_bebidas_energeticas.pdf)

### RECOMENDACIONES DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

Las bebidas energéticas son bebidas refrescantes con alto contenido en cafeína, normalmente 32 mg/100 ml, cuyo consumo por los jóvenes muestra una tendencia creciente



#### ¿Qué información tiene que figurar en la etiqueta de las bebidas energéticas?

- La advertencia "**Contenido elevado de cafeína: no recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia**" junto a la denominación del producto, que normalmente es "bebida energética".
- El contenido de cafeína en mg/100 ml.



#### ¿Qué efectos tiene la cafeína en mi cuerpo?

- Un consumo **excesivo** produce desde alteración del sueño hasta efectos psicológicos y alteraciones del comportamiento. También produce trastornos cardiovasculares.
- Un consumo **regular** en el tiempo puede causar dependencia física moderada y tolerancia a la cafeína. Tu cuerpo necesitará cada vez más cantidad para conseguir un efecto similar.

#### EN ADOLESCENTES:

- + **200 mililitros** (de bebida energética) = **alteraciones del sueño.**
- + **500 mililitros** = **efectos psicológicos y alteraciones comportamentales y trastornos cardiovasculares.**

Todos estos efectos se sumarían a los de otros alimentos con cafeína como café, té, chocolate o guaraná. Los efectos adversos generales que podrían ejercer la cafeína y otros ingredientes presentes en las bebidas energéticas dependen de tu masa corporal. **Cuanto menor sea tu peso, más alteraciones producirán en tu organismo.**

#### LA AESAN RECOMIENDA:

- Evita su consumo en el caso de:
  - \_ Niños y niñas, **adolescentes**, mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia.
  - \_ Personas con hipertensión o problemas cardiovasculares.
  - \_ Personas que padecen alteraciones del sueño.
- No las combines con bebidas alcohólicas.
- No las tomes para rehidratarte tras realizar deporte.
- Si las consumes, hazlo ocasionalmente y eligiendo los formatos de menor tamaño, y consulta con tu médica o médico si tomas alguna medicación de manera habitual.

#### EVITA RIESGOS Y NO TE LA JUEGUES CON LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS MIENTRAS ESTUDIAS, TE DIVIERTES O HACES DEPORTE.





Para estas recomendaciones se ha tomado como referencia la presentación más frecuente de las bebidas energéticas: 32 mg de cafeína/100ml.

Consulta toda la información en [www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)



WFO 04-17-ES-5

Según el Informe de la **Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición** los efectos del consumo de una bebida energética (**BE**) con 31 mg de cafeína/100 ml en adolescentes de 11 a 17 años son los siguientes:

| <b>Cantidad cafeína</b>                                                                                           | <b>Volumen BE</b> | <b>Consecuencias</b>                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| + 60 miligramos                                                                                                   | 200 mililitros    | alteraciones del sueño                                                               |
| + 160 miligramos                                                                                                  | 500 mililitros    | efectos psicológicos, alteraciones del comportamiento<br>trastornos cardiovasculares |
| Estos efectos se sumarían a los de otros alimentos que contengan cafeína: café, té, chocolate, guaraná, etcétera. |                   |                                                                                      |
| <b>No se recomienda su consumo por los adolescentes</b>                                                           |                   |                                                                                      |



**1 lata de bebida  
energética**  
330ml



**2 espressos**  
25ml



**3-4 latas de  
refresco de cola**  
330ml



**4 cafés filtrados**  
60ml

Bebidas que contienen más cafeína entre las 30 analizadas (OCU)

|  <b>Producto</b> | Bebida energética | Bebida a base de extractos de café |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Reign Razzle Berry                                                                                | ✓                 |                                    |
| Nocco Bcaa Melocotón                                                                              | ✓                 |                                    |
| Burn Energy Drink Original                                                                        | ✓                 |                                    |
| Monster Energy                                                                                    | ✓                 |                                    |
| Monster Espresso and Milk                                                                         |                   | ✓                                  |
| Monster Energy Zero Sugar                                                                         | ✓                 |                                    |
| Rockstar Energy Drink Original                                                                    | ✓                 |                                    |
| Lidl Colossus Bebida energética                                                                   | ✓                 |                                    |
| Mercadona Energy Drink                                                                            | ✓                 |                                    |

## Bebidas que contienen más cafeína entre las 30 analizadas (OCU)

|  <b>Producto</b> | Lata (mg) | Cafeína por lata (mg) | % sobre la cantidad máxima segura de cafeína en una sola toma |                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                                   |           |                       | Para un adulto <sup>1</sup>                                   | Para un adolescente (50 Kg) <sup>1</sup> |
| <b>Reign Razzle Berry</b>                                                                         | 500       | 185                   | 93                                                            | 123                                      |
| <b>Nocco Bcaa Melocotón</b>                                                                       | 330       | 171.6                 | 86                                                            | 114                                      |
| <b>Burn Energy Drink Original</b>                                                                 | 500       | 170                   | 85                                                            | 113                                      |
| <b>Monster Energy</b>                                                                             | 500       | 150                   | 75                                                            | 100                                      |
| <b>Monster Espresso and Milk</b>                                                                  | 250       | 150                   | 75                                                            | 100                                      |
| <b>Monster Energy Zero Sugar</b>                                                                  | 500       | 145                   | 73                                                            | 97                                       |
| <b>Rockstar Energy Drink Original</b>                                                             | 500       | 145                   | 73                                                            | 97                                       |
| <b>Lidl Colossus Bebida energética</b>                                                            | 500       | 145                   | 73                                                            | 97                                       |
| <b>Mercadona Energy Drink</b>                                                                     | 500       | 145                   | 73                                                            | 97                                       |

<sup>1</sup> El 100% de lo que se podría consumir de forma segura en una sola dosis son 200 mg para un adulto y 150 mg para un adolescente.

Fuente: <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/bebidas-con-cafeina>

## Motivos para consumir alcohol

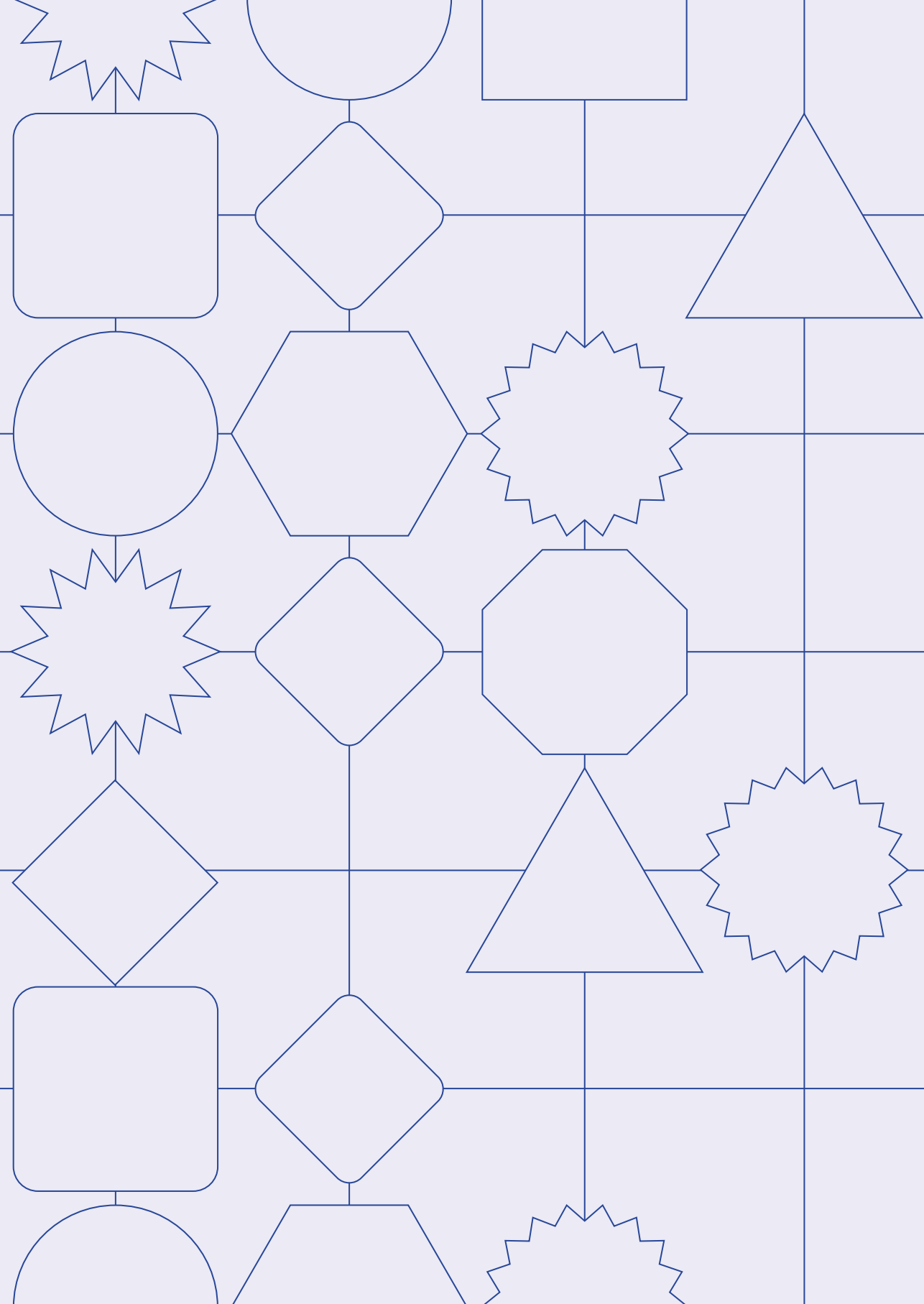
(Estudes 2020/2021)

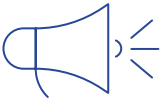
|                                                                                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| / Porque es divertido o porque anima las fiestas y celebraciones                     | 70,7% |
| / Porque te gusta cómo te sientes después de beber                                   | 40,0% |
| / Porque te ayuda cuando te sientes deprimido o cuando necesitas olvidarte de todo   | 28,6% |
| / Porque me ayuda a desinhibirme o ligar más                                         | 18,6% |
| / Sólo para emborracharte                                                            | 13,0% |
| / Para encajar en un grupo que te gusta o para no sentirte excluido                  | 7,4%  |
| / Porque crees que es saludable o porque forma parte de una alimentación equilibrada | 3,1%  |

## Motivos para consumir alcohol

(Estudes 2020/2021)

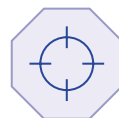
| Motivos por los que consumen siempre o casi siempre alcohol         | Varón | Mujer |
|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Es divertido o anima las fiestas y celebraciones                    | 68,3  | 72,7  |
| Me gusta cómo me siento después de beber                            | 39,6  | 40,3  |
| Me ayuda cuando me siento deprimido/a o necesito olvidarme de todo  | 23,8  | 32,5  |
| Me ayuda a desinhibirme y ligar más                                 | 19,4  | 17,9  |
| Sólo para emborracharme                                             | 11,2  | 14,4  |
| Para encajar en un grupo que me gusta o para no sentirme excluido/a | 7,5   | 7,2   |
| Es saludable o forma parte de una alimentación equilibrada          | 4,9   | 1,5   |



|                                                                                   |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión <b>#5</b>                                                                  | Comunicación verbal y no verbal / Escucha activa<br>Elogios / Cómo iniciar una conversación |
|  | <b>Habilidades de comunicación</b>                                                          |

- 1/** Distinguir entre comunicación verbal y no verbal. Ser consciente de la importancia de que exista congruencia entre ambos tipos de comunicación.
- 2/** Conocer y practicar algunas habilidades básicas de comunicación que son importantes en la relación con los demás.
- 3/** Practicar cómo iniciar conversaciones.

## Objetivos



- /** Fichas 1, 2, y 3. Puede mostrar y comentar estas fichas al presentar cada uno de los contenidos o al final de cada actividad como resumen de lo que se ha practicado. También puede consultarlas antes de cada sesión para que le sirvan de guion de las distintas actividades.
- /** Ordenador, proyector, sistema de sonido y conexión a Internet para visionar los vídeos de YouTube y las fichas de la sesión.

## Materiales y recursos necesarios



# Fundamentos de la sesión



En la adolescencia las amistades juegan un papel fundamental, no sólo a nivel de socialización e identificación grupal, sino también como factor de riesgo y de protección frente al consumo de drogas. Hay habilidades de comunicación que son sumamente importantes para relacionarse de forma autónoma e independiente con los demás y para iniciar y fortalecer las relaciones de amistad.

Las habilidades de relación interpersonal permiten establecer nuevos contactos sociales y participar con éxito en las oportunidades de interacción social haciendo contribuciones positivas en los diferentes grupos sociales, lo que refuerza la autoestima y la probabilidad de establecer y mantener vínculos prosociales.

## Desarrollo de la sesión



| Actividad 1:                           | Duración:                                                                                     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comunicación verbal y no verbal</b> |  <b>10'</b> |

Explique que la comunicación humana es un proceso por el que las personas envían y reciben mensajes. En este proceso intervienen dos grandes componentes:

- 1/ La comunicación verbal, que incluye las palabras que utilizamos y en la que también se puede incluir la forma en la que las decimos, como el tono y volumen de voz.
- 2/ La comunicación no verbal, de la que forman parte el contacto visual, la expresión y los gestos de la cara, los movimientos de los brazos y de las manos,

la postura y la distancia corporal, por citar algunas de las más importantes.



**3' 38"**

Destaque que con frecuencia no se presta atención a la comunicación no verbal a pesar de que gran parte de lo que transmitimos a los demás lo hacemos a través de este tipo de comunicación. Puede encontrar información complementaria sobre la comunicación no verbal en el siguiente video de YouTube haciendo clic en el enlace: [www.youtube.com/watch?v=WVqBva8IvjQ](https://www.youtube.com/watch?v=WVqBva8IvjQ)



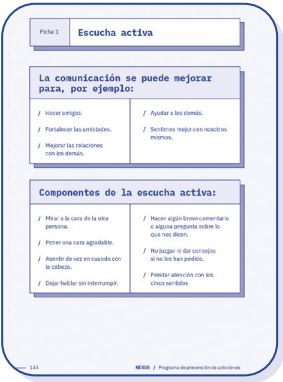
Si tiene tiempo, para ejemplificar la comunicación no verbal ponga un video con distintas expresiones faciales, por ejemplo, de alegría, enfado, miedo, sorpresa, aburrimiento, desprecio, asco, etc

Otra alternativa puede ser pedir voluntarios para que haciendo únicamente gestos imiten a deportistas, cantantes u otros personajes famosos que el resto del grupo tiene que adivinar. Procure que esta segunda actividad alternativa sea muy dinámica y que no consuma mucho tiempo. Si el grupo no adivina el personaje, saque a otro menor para que imite a una persona famosa.

Concluya diciendo que para comunicarse eficazmente es importante que los mensajes verbales y no verbales sean congruentes o coincidan entre sí. Haga una demostración con una persona voluntaria del grupo en la que no haya sincronía entre la comunicación verbal y no ver-

bal; por ejemplo, diciendo: “*me alegra volver a verte, mirando el teléfono móvil, con una expresión seria de la cara y con el cuerpo girado hacia otro lado*”. A continuación, haga otra demostración en la que haya sincronía; por ejemplo, diciendo: “*me alegra volver a verte, sonriendo y dando un abrazo o un palmadita en el hombro a la otra persona*”.

Previsualización ficha 1.



| Actividad 2:          | Duración:                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Escucha activa</b> |  <b>20'</b> |

En esta actividad se va a presentar una de las habilidades más relevantes para la comunicación de las personas.

Comente al grupo que quien escucha bien siempre suele tener amigos, y que saber escuchar es algo que se puede aprender y que se debe practicar. Para presentar este contenido puede mostrar la ficha 1.

**Escucha activa.** Escuchar bien implica tratar de comprender lo que la otra persona nos está diciendo y, sobre todo, lo que está sintiendo. Los componentes de una buena escucha activa son los siguientes:

- 1/ Mirar a los ojos de la otra persona.
- 2/ Poner una cara agradable.
- 3/ Asentir de vez en cuando con la cabeza.
- 4/ Dejar hablar sin interrumpir. Un error que frecuentemente se comete es acabar las frases de quien está hablando o “poner palabras en su boca”.

- 5/** Hacer de vez en cuando algún breve comentario o alguna pregunta para obtener más información o para aclarar algo que no se ha entendido bien.

Comente que, además de estos componentes más objetivos, hay otros que son más difíciles de describir, pero igualmente importantes:

- a)** No juzgar a la otra persona o dar consejos si no los ha pedido.
- b)** Ser consciente de las dificultades o de la gravedad del problema que nos están contando.
- c)** Prestar atención con los cinco sentidos, sin distracciones. No hacer otras cosas mientras nos hablan ni estar pensando en lo que vamos a decir después en lugar de estar escuchando lo que nos están diciendo.

Divida al grupo por parejas y dígales que decidan quién va a hablar y quién va a escuchar. Pida a la persona que habla que comente brevemente algo interesante o un problema y a la que escucha que utilice los componentes de la escucha activa que se acaban de presentar. Al terminar, quien habla le dice a su pareja que le ha hecho sentirse escuchado. A continuación, pídales que cambien los papeles.



**3' 10''**

Si tiene tiempo puede repasar la escucha activa presentando este videos de YouTube sobre esta habilidad:

[www.youtube.com/watch?v=lbfr17qiV3Y](https://www.youtube.com/watch?v=lbfr17qiV3Y)



**3' 33"**

Si tiene tiempo puede repasar la escucha activa presentando este videos de YouTube sobre esta habilidad:

[www.youtube.com/watch?v=la1F2U7YZTY](http://www.youtube.com/watch?v=la1F2U7YZTY)

#### Previsualización ficha 2.



#### Actividad 3:

#### Duración:

## Dar y recibir elogios - Ola de elogios



**30'**

A todas las personas les gusta que les digan cosas positivas de cómo son, de su aspecto, de lo que hacen, de lo que dicen, etc. Expresar elogios favorece y mejora la relación con los demás. Durante la adolescencia a menudo se siente vergüenza al intentar expresar o recibir comentarios positivos. Comente que no hay que tener miedo a dar y recibir elogios. Los elogios mejoran nuestra autoestima y la de los demás y también nos hacen sentir bien . Un elogio es una declaración sincera sobre las características positivas de una persona, de su forma de pensar, decidir, hablar, actuar, vestir, etc. Muestre a los participantes la ficha 2.

A continuación, pida al grupo que forme un gran círculo e intégrese en él. En esta actividad su papel es importante para que el grupo se sienta confiado y para que todos los menores participen de modo seguro y

adecuado. Empezar haciendo un elogio a la persona que tiene a su derecha y que esta le responda aceptando el elogio. A continuación, quien ha respondido a su elogio hace un comentario positivo a la persona que tiene a su derecha, continuando así la ola de elogios. Recuérdeles que los elogios tienen que ser sinceros y que los comentarios positivos deben ser concretos, directos y que es preferible expresarlos en términos de nuestra propia opinión. Recuérdeles que es importante que mantengan el contacto visual y que escuchen con interés lo que les dice su compañero. Como puede que no se conozcan mucho, sugiera que los elogios los hagan sobre el corte de pelo, la ropa o el aspecto en general. Si tiene tiempo haga una nueva ronda, pero esta vez en sentido contrario, haciendo el elogio a quien que tiene a su izquierda. Dígales también que decir el nombre de la persona a la que se dirigen o a la que se le agradece el elogio, acompañado de una sonrisa, es una forma de aumentar su efecto. Si es preciso en algún caso, ayúdeles a expresar adecuadamente los elogios.

Para terminar esta actividad pregunte: ¿cómo os habéis sentido al decir cosas positivas?, ¿y cuando recibíais los elogios?, ¿sabíais que poseíais las cualidades que os han dicho?

Algunos ejemplos de expresar y recibir elogios son los siguientes:

| Expresar elogio                                                                                                                                                                                                         | Aceptar elogio                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>“Luis, me encanta cómo bailas”.</i></p> <p><i>“Marisa, tu camiseta me parece guay”.</i></p> <p><i>“David, me siento muy bien cuando estoy contigo”.</i></p> <p><i>“Marta, me gusta el color de tus ojos”.</i></p> | <p><i>“Gracias Mónica, eres un sol”.</i></p> <p><i>“Gracias Sonia, a mí también me gusta”.</i></p> <p><i>“Te agradezco que me lo digas, yo también estoy muy a gusto contigo Fede”.</i></p> <p><i>“Gracias Luis, me alegra que te gusten”.</i></p> |

Concluya recordándoles que la autoestima se forma también por lo que opinan y dicen los demás sobre nosotros, y más todavía durante la adolescencia, en la que la opinión de los iguales ejerce una poderosa influencia sobre el concepto que tenemos de nosotros mismos.



La **idea clave** que tienen que comprender es que cuando les elogian, deben aceptar los cumplidos y no rechazarlos ni minimizarlos. También deben entender que expresar lo que les gusta de los demás les hará sentirse bien y favorecerá sus relaciones de amistad .

|                                                     |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 4:                                        | Duración:                                                                                    |
| <b>Cómo iniciar una conversación – “El autobús”</b> |  <b>30'</b> |

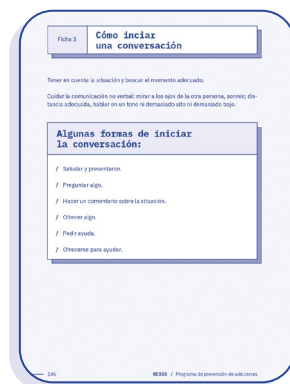
Comente que alguien tímido suele evitar la relación con los demás y hablar con otras personas. A veces quienes les rodean piensan que son antipáticos. En la adolescencia la timidez se puede acentuar al relacionarse con personas de la misma edad y del otro sexo, sobre todo si esa persona te gusta. Las personas tímidas pueden tener miedo al ridículo, no saber qué decir o sentirse inferiores e inseguras.

Una forma de afrontar la timidez es adquirir y mejorar la habilidad para hablar con los demás. Aunque en principio puede parecer difícil, esta habilidad se puede aprender como nadar o montar en bicicleta. La clave es perder el miedo y practicar siempre que se tenga ocasión, empezando por las situaciones menos difíciles.

Para muchas personas de su edad lo más difícil es “romper el hielo”, es decir, iniciar una conversación, especialmente cuando no se conoce a la otra persona.

Para empezar una conversación hay que tener en cuenta la situación y buscar el momento adecuado. A continuación, se puede saludar y presentarse, preguntar algo o hacer un comentario sobre la situación, ofrecer algo o pedir ayuda u ofrecerse para ayudar. Recuerde al grupo la importancia de la comunicación no verbal al iniciar una conversación: mirar a la cara de la otra persona, sonreír, mantener una distancia adecuada, ni muy cerca ni muy lejos, y no hablar en un tono demasiado alto ni demasiado bajo (ficha 3).

Previsualización ficha 3.



Dígales que, si a pesar de intentar iniciar una conversación la respuesta de la otra persona es mínima o negativa, que no se preocupen, no es el fin del mundo. Lo importante es haberlo intentado y volverlo a intentar con otras personas.

Para practicar esta habilidad recorte seis papelitos del tamaño de las caras de un dado grande. En cada papelito ponga las siguientes palabras: “preguntar”, “saludar”, “ayudar”, “hablar de mí”, “situación” y “tele”. Pegue cada papelito en una cara del dado. Ahora escoja a una persona del grupo y siéntese junto a ella. La situación a representar es que va en el autobús y se ha sentado junto a alguien de su clase, como es el principio del curso sólo se conocen de vista y no han hablado nunca. Su intención es iniciar una conversación y ser un modelo para el grupo. Lance el dado. La cara que salga le dará pie para iniciar la conversación: (“situación” es utilizar la información de la situación o contexto, por ejemplo, hablar del tiempo, del “cole”, de las asignaturas, de los “profes” nuevos, etc.; “tele”: preguntar si ha visto un programa, una serie, un partido de fútbol o cualquier otro contenido de interés para las personas de su edad). Dependiendo de la fluidez del diálogo puede tirar el dado para explorar el resto de las posibilidades de conversación.

Pida a continuación que otras personas del grupo inicien una conversación en la misma situación del autobús. Debe estar atento a que el interlocutor se lo ponga fácil a quien inicia la conversación. Si le cuesta, dé ideas al “iniciador” para conseguir el objetivo y refuércelo cuando lo haga bien. Pregúnteles cómo se han sentido durante el ensayo de conducta. El resto del grupo debe observar la representación para destacar lo que han hecho bien, especialmente quien inicia la conversación (contacto visual, gestos, postura, volumen de la voz). Si tiene tiempo, vaya cambiando las parejas siguiendo la misma dinámica y cuidando que participen tanto chicas como chicos. Para hacer la actividad más amena también puede cambiar las situaciones: en el patio del colegio, en un parque, etc.).

Termine diciendo al grupo que de cada uno de nosotros depende ser tolerantes con las personas que tienen dificultades para hablar o para relacionarse con los demás. Dígalos: “también depende de ti hacer que una persona tímida supere su timidez o sufra menos” .

## **Actividad entre sesiones**



Puede sugerir a los participantes que practiquen lo que han aprendido en la sesión. Que hagan cumplidos a sus amigos, compañeros, familiares, etc. y que intenten iniciar conversaciones, entre ellos o bien en situaciones de la vida real.

**La comunicación se puede mejorar para, por ejemplo:**

- |                                         |                                        |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| / Hacer amigos.                         | / Ayudar a los demás.                  |
| / Fortalecer las amistades.             | / Sentirnos mejor con nosotros mismos. |
| / Mejorar las relaciones con los demás. |                                        |

**Componentes de la escucha activa:**

- |                                           |                                                                          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| / Mirar a la cara de la otra persona.     | / Hacer algún breve comentario o alguna pregunta sobre lo que nos dicen. |
| / Poner una cara agradable.               | / No juzgar ni dar consejos si no los han pedido.                        |
| / Asentir de vez en cuando con la cabeza. | / Prestar atención con los cinco sentidos                                |
| / Dejar hablar sin interrumpir.           |                                                                          |

## Expresar y aceptar elogios

Un elogio es una declaración sincera, concreta, directa sobre las características positivas de una persona, de su forma de pensar, decidir, hablar, actuar, vestir, ...

### No se debe tener miedo a dar y recibir elogios:

- / Favorecen y mejoran las relaciones de amistad.
- / Nos hacen sentir bien y ayudan a los demás.
- / Mejoran la autoestima.

Es preferible que los elogios se expresen en términos de nuestra propia opinión: (me gusta, me parece, me siento).

Decir gracias, con una sonrisa y mirando a los ojos de la otra persona es una buena forma de aceptar un elogio.

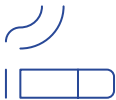
## **Cómo iniciar una conversación**

Tener en cuenta la situación y buscar el momento adecuado.

Cuidar la comunicación no verbal: mirar a los ojos de la otra persona, sonreír, distancia adecuada, hablar en un tono ni demasiado alto ni demasiado bajo.

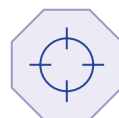
### **Algunas formas de iniciar la conversación:**

- / Saludar y presentarse.
- / Preguntar algo.
- / Hacer un comentario sobre la situación.
- / Ofrecer algo.
- / Pedir ayuda.
- / Ofrecerse para ayudar.

| Sesión <b>#6</b>                                                                  | Información                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | <h1>Tabaco y cannabis</h1> |

- 1/** Proporcionar información objetiva sobre el tabaco, sus diferentes formas de consumo y efectos a corto plazo en la población adolescente y joven. En el caso de los adolescentes de 13-14 años, proporcionar también información sobre el cannabis.
- 2/** Conseguir que los menores tengan una percepción ajustada a la realidad sobre la extensión y grado de aceptación de fumar tabaco en las personas de su edad, así como del consumo de cannabis en el grupo de mayor edad.
- 3/** Reflexionar sobre los motivos por los que las personas inician el consumo de tabaco y también de cannabis en los menores de 13-14 años.
- 4/** Corregir las falsas creencias sobre los posibles efectos terapéuticos de los componentes del cannabis en el grupo de mayor edad.

## Objetivos



---

## Materiales y recursos necesarios



- / Una botella de plástico.
- / Una tetina.
- / Algodón.
- / Un cubo, barreño, balde o recipiente de plástico similar.
- / Un cigarrillo.
- / Cerillas o un mechero.
- / Un tablero de la Ruta del Humo (ficha 1).
- / Cinco fichas de colores diferentes.
- / Un dado grande o cinco pequeños.
- / Cinco globos.
- / Fichas 1, 2, 3 y 4.
- / Ordenador y proyector para presentar las fichas de la sesión.
- / Una pizarra y tizas o papel continuo y rotuladores.

---

## Fundamentos de la sesión



La información objetiva y veraz sobre las drogas y sus efectos es un elemento necesario, aunque no suficiente, para que los programas de prevención sean eficaces. Esta información debe ser adecuada para la edad y las características de la población a la que se dirige, conteniendo elementos motivacionales significativos para cada grupo de destinatarios.

Conseguir que en el futuro inmediato los menores no tengan intención de probar el tabaco, y en el caso del grupo de mayor edad el cannabis, que tomen la decisión de no fumar o no consumir cuando tengan oportunidad de hacerlo o sean presionados para ello y, finalmente, que no fumen o que no se conviertan en fumadores o consumidores habituales si prueban el tabaco o el cannabis, requiere, necesariamente, que tengan información objetiva sobre el tabaco en sus diferentes formas de consumo, sobre el cannabis y sobre los riesgos del consumo de estas drogas. En muchas ocasiones tabaco y cannabis son drogas que están relacionadas, ya que el consumo combinado es la forma más frecuente de consumir cannabis, existiendo lo que se denomina del fenómeno de la “puerta giratoria”, según el cual el inicio del consumo de tabaco favorece el consumo de cannabis y a la inversa.

| Actividad 1:                                              | Duración:                                                                                     | <b>Desarrollo de la sesión</b>  |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Motivación previa:</b><br><b>“La botella que fuma”</b> |  <b>20'</b> |                                                                                                                     |

**“La botella que fuma”** es un experimento que demuestra lo que sucede en los pulmones de las personas cuando se fuman un cigarrillo. Tenga preparado en una mesa todo lo necesario antes de iniciar la sesión con el grupo, para que el tiempo invertido sea el mínimo posible.

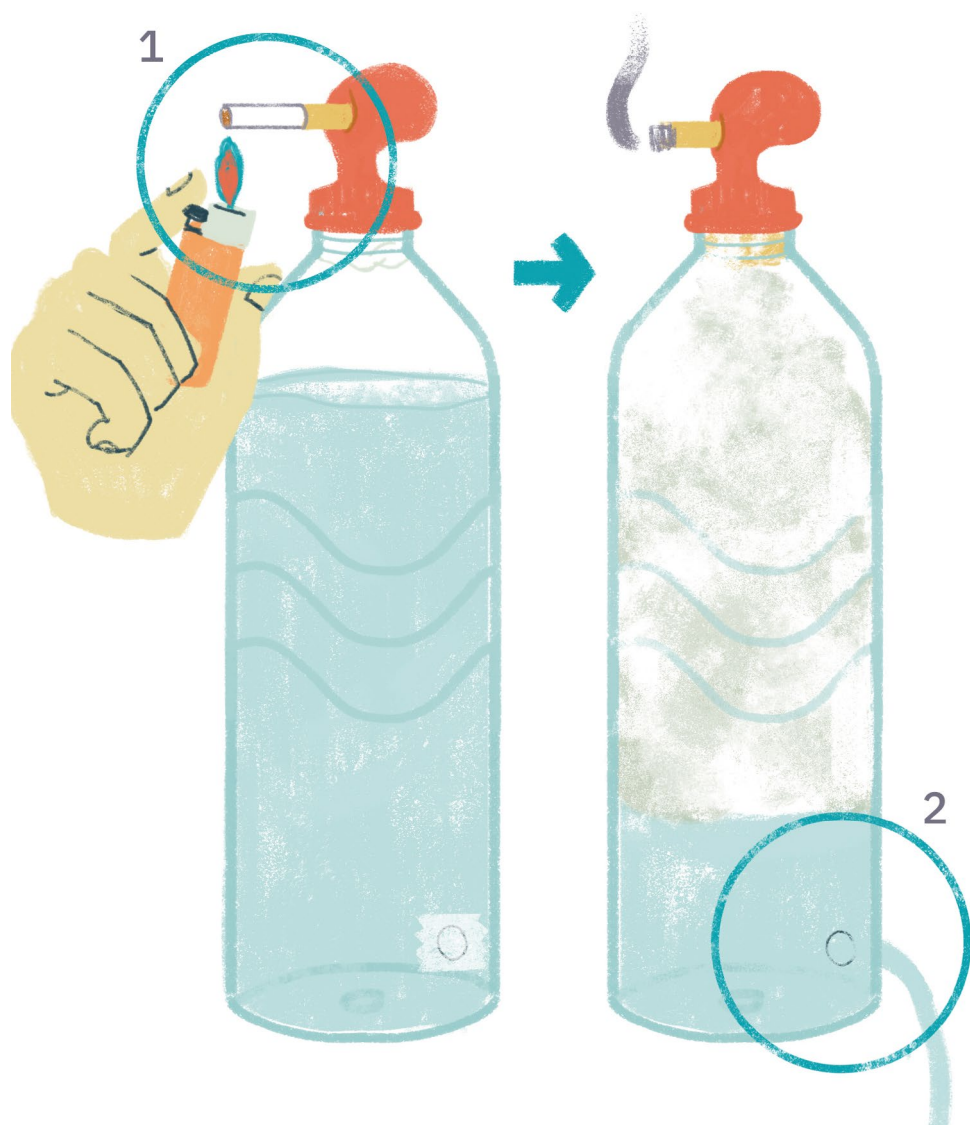
Para construir esta sencilla máquina de fumar siga los siguientes pasos:

- 1/** Tenga una botella de plástico con agua 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.

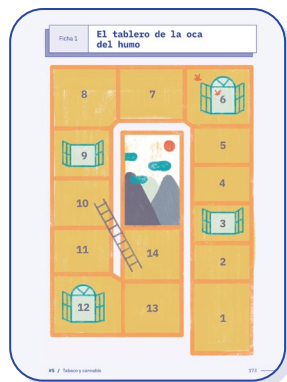
Sitúe la máquina de fumar sobre una mesa en el centro de la sala de modo que todos los participantes puedan observar bien lo que ocurre. A medida que la botella se vacía se produce un efecto de succión que consume el cigarrillo y que llena el interior de la botella de humo.

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.

Permita que el grupo exprese espontáneamente sus opiniones sobre la actividad que acaban de realizar y que llegue a sus propias conclusiones sobre el impacto del tabaco en el aparato respiratorio y en la salud de las personas. Recuerde que esta actividad pretende motivar al grupo para participar activamente en la sesión y para aprender más sobre el tabaco y sus consecuencias.



La **idea clave** a la que debe llegar el grupo con esta actividad es que fumar llena los pulmones de humo y de sustancias nocivas, lo que dificulta la oxigenación del organismo y provoca que los pulmones se vayan ennegreciendo poco a poco con las sustancias tóxicas que contiene el tabaco y que se almacenan en el tejido pulmonar.



|                           |                                                                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 2:              | Duración:                                                                                    |
| <b>“La ruta del humo”</b> |  <b>70'</b> |

Con esta actividad se plantea un juego cooperativo inspirado en el juego de la oca para reflexionar de forma divertida e inductiva sobre aspectos importantes relacionados con el tabaco, su frecuencia de consumo en adolescentes y sus efectos negativos. Las casillas de lasocas se sustituirán por las de **“aire limpio”**. Si el grupo de participantes es de 13-14 años se abordará también el cannabis.

El juego consiste en crear 4 o 5 equipos, cada uno tendrá una ficha de color diferente y se jugará con un dado y un tablero de 15 casillas (ficha 1). Cada equipo tirará el dado y avanzará las casillas indicadas. Para poder avanzar tendrán que contestar a la pregunta que corresponda, si fallan no avanzarán y perderán el turno, si aciertan avanzarán y el turno pasará al siguiente grupo.

Si un equipo cae en la casilla “aire limpio” avanzará a la siguiente casilla con ese nombre y podrá volver a tirar el dado tras la realización de una prueba de forma correcta, si no se supera la prueba, no podrán volver a tirar. La clave del juego es que todos los equipos caigan en la casilla final “espacio libre de humos” o que consigan la mayor cantidad de puntos. Cuando un equipo caiga en la casilla final, sus miembros se distribuirán entre los equipos que queden para ayudarles a finalizar o a conseguir más puntos. Si por el tiempo o por que se han terminado las preguntas el juego tiene que terminar, se sumarán los puntos alcanzados por todos los equipos teniendo en cuenta el número de la casilla en la que se encuentran las fichas de los diferentes equipos que están numeradas del 1 al 15. Recuerde que es un juego

cooperativo. Para cinco equipos una puntuación de más de 30 puntos sería considerado un buen recorrido.

Procure que la actividad tenga un carácter lúdico, participativo e interactivo y que se desarrolle en un clima desenfadado. Indique que a través de este juego van a descubrir verdades sobre el tabaco, sus diferentes formas de consumo y, en el caso de los menores de mayor edad, sobre el cannabis.

Recuerde que debe formular cada pregunta y determinar si la respuesta es correcta. Cuando la respuesta es un “sí” o un “no” tendrán que dar al menos una razón de dicha respuesta. En caso de que la contestación sea errónea, comente la respuesta adecuada. Cada pregunta y respuesta va acompañada de un comentario en el que se destacan los aspectos clave del contenido abordado en la pregunta. Ajuste los comentarios a la edad de los participantes y a su grado de madurez y de conocimientos. Algunos comentarios tienen un contenido más técnico y están dirigidos a la persona encargada de dirigir las sesiones y no para exponerse en esos términos a los menores.

Es importante estimular la curiosidad del grupo por descubrir la verdad sobre el tabaco y el cannabis, de forma que el comentario a cada pregunta se convierta en un refuerzo y en un complemento a lo descubierto inicialmente, y en ningún caso en una crítica a la respuesta proporcionada por los menores.

Comente al grupo que deben intervenir ordenadamente (cada equipo sólo participará en su turno) y que deben respetar las contestaciones de los demás. Como en la sesión dedicada a las bebidas alcohólicas y energéticas, permita los debates espontáneos que puedan surgir siempre que no se desvíen de los objetivos que se tratan de conseguir con la sesión y de las ideas clave que se incluyen en el comentario de cada pregunta. Refuerce a los participantes por sus aciertos y anime-los a continuar, aunque cometan algún error.

Es conveniente tener una pizarra o papel continuo para ir anotando las ideas clave que vayan saliendo de cara a hacer un resumen al final de la sesión.

## Pregunta 1

**¿Cuántos adolescentes de 14 a 18 años creéis que fuman a diario en nuestro país?** Escriba en la pizarra o papel continuo cuatro posibles respuestas:

**a/** entre el 5 % y el 15 %.

**b/** entre el 16 % y el 25 %.

**c/** entre el 26 % y el 35 %.

**d/** entre el 36% y el 45%.

Los miembros de cada equipo deben escribir individualmente la respuesta que consideren correcta. Contabilice las respuestas que obtiene cada alternativa. Si el porcentaje correcto obtiene el mayor número de respuestas, podrán avanzar a la casilla que corresponda.

**Respuesta correcta.** Actualmente, según la encuesta escolar sobre drogas del año 2020/21, el 9% de los estudiantes de 14 a 18 años de España refiere fumar a diario durante los últimos 30 días, por tanto, la respuesta correcta es la opción “a”. Este porcentaje en este momento es similar en las chicas (9,2%) y en los chicos (8,8%), aunque en las chicas de menor edad, y sobre todo en las de 18 años, el consumo es superior (20,2% en las chicas frente a un 16,8 % en los chicos).

**Comentario.** Un dato importante a destacar que se desprende de la encuesta escolar sobre drogas, es que muchos adolescentes no han fumado nunca

en su vida (en torno al 60%) o no lo han hecho en el último año (en torno al 65%). Además, entre los que fuman a diario, el 82% se ha planteado dejar de fumar y el 40% ha intentado dejar el tabaco. Todos estos datos indican que son una minoría los estudiantes de 14 a 18 años que fuman, y que la gran mayoría de los que lo hacen quieren dejar de fumar.

Cada vez son más las personas que no fuman, conscientes como son de los riesgos para la salud que conlleva el tabaco. Los estudiantes de España son conocedores de los riesgos del tabaco, de hecho, algo más de nueve de cada diez opinan que fumar un paquete a diario les puede ocasionar bastantes o muchos problemas.

A pesar de que estos datos nos indican que el *“tabaco no se lleva”*, parece que predomina la idea de que fumar es un comportamiento más frecuente en los adolescentes de lo que realmente es. Esta idea está reforzada en ocasiones por el grupo de iguales, la promoción del tabaco por distintos medios y por las empresas productoras. 



Para disponer de información actualizada sobre los resultados de la encuesta escolar sobre drogas (ESTUDES) y ajustar las cifras que aparecen en esta actividad, consulte la página web del Observatorio español de las drogas y las adicciones (OEDA)  
<https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/home.htm>

## Pregunta 2

¿El tabaco es una droga?

**Respuesta correcta:** Sí.

**Comentario.** El tabaco contiene una droga estimulante que se llama nicotina y que produce una intensa dependencia. Cuando las personas fuman habitualmente llegan a depender de esa droga. Dicho de otra forma, su cuerpo necesita la nicotina para funcionar correctamente. Si un fumador habitual deja el tabaco puede experimentar durante un tiempo una serie de desagradables problemas y molestias (mal humor, nerviosismo, cansancio, dolor de cabeza, disminución de la concentración, dificultad para dormir, etc.) que se conocen por el nombre de **síndrome de abstinencia**. Esos problemas y molestias son las señales que manda el cuerpo para indicar que necesita la droga (nicotina) a la que se ha acostumbrado. Además, cuando una persona que tiene síndrome de abstinencia empieza a fumar **siente relajación y desaparecen las molestias señaladas anteriormente** que es la sensación que los fumadores asocian al tabaco.

## Pregunta 3

¿Qué efectos desagradables inmediatos experimentan muchas personas cuando empiezan a fumar?

Se considerará correcta si identifican al menos tres.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas son las siguientes: tos, sensación de ahogo, mareo, sudor frío, náuseas, vómitos, temblor de manos, aceleración del ritmo cardíaco, dolor de estómago, etc.

**Comentario.** Las primeras experiencias con el tabaco suelen ser desagradables para la mayoría

de las personas, ya que esa es la forma que tiene el organismo de avisar que el tabaco es perjudicial. A pesar de ello muchos adolescentes siguen fumando por la presión del grupo, por pensar que eso es lo que hay que hacer o lo que los demás esperan de ellos, por la promoción del consumo de tabaco a través de series o películas o de los *influencers* de las redes sociales, por pensar que así parecen más mayores o por imitar a personas que les importan y fuman, como pueden ser los amigos y en el caso de las chicas de forma especial la pareja .

Con el paso del tiempo el cuerpo se acostumbra al tabaco y desaparecen esas molestas consecuencias. Después ya es demasiado tarde y se tiene que seguir fumando porque se ha desarrollado una fuerte dependencia a la nicotina.

## Pregunta 4

**¿Sabríais decirme algunos componentes del humo del tabaco?** Si el grupo consigue identificar dos o más componentes, avanzan a la casilla correspondiente.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas son las siguientes: nicotina, alquitrán, monóxido de carbono y ciertos gases irritantes.

**Comentario.** El humo del tabaco contiene muchas sustancias tóxicas. Las más importantes son las siguientes:

/ **Nicotina.** Es una droga con un gran poder de adicción que estimula el sistema nervioso, acelera los latidos del corazón, aumenta la presión de la sangre y estrecha los vasos sanguíneos. La nicotina es la responsable de que el corazón se fatigue.

- / **Alquitrán.** Es una sustancia oscura, espesa y pegajosa que se deposita en los pulmones y en los bronquios, y que con el paso del tiempo hace que estos no funcionen adecuadamente. También es responsable de que los dedos y los dientes se pongan amarillos. Se ha demostrado que ocasiona cáncer de pulmón y otro tipo de tumores.
- / **Monóxido de carbono.** Es un gas tóxico que afecta a la sangre y disminuye la capacidad de esta para proporcionar oxígeno al organismo. El monóxido de carbono acelera el ritmo del corazón y hace más difícil la respiración, especialmente cuando el fumador trata de hacer ejercicio físico.
- / **Gases irritantes.** Este tipo de gases son los que producen la tos, catarros y bronquitis que son tan frecuentes en el fumador. Reducen las defensas del pulmón y favorecen las infecciones.

## Pregunta 5

**¿Cuáles son los principales problemas a corto o medio plazo relacionados con el consumo frecuente de tabaco en adolescentes?** Se dará por válida si identifican al menos cuatro problemas.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas correctas son las siguientes:

- / **Problemas de salud:**
  - Sequedad de piel, piel y dedos amarillentos.
  - Mal olor de boca, dientes amarillentos.
  - Fatiga, dificultad para respirar al hacer ejercicio físico, alteraciones del ritmo del pulso.

- Disminución de la velocidad de cicatrización de las heridas.
- Catarros de alta repetición y tos crónica, empeoramiento del asma.
- Dependencia de una droga (la nicotina).
- Problemas de trombos si se toman anticonceptivos orales (esta opción sólo se expondrá en los menores de 13-14 años).

### **/ Problemas sociales:**

- Gasto de dinero muy importante. Considerando una media de 5 euros por paquete y un consumo de medio al paquete al día, el coste semanal sería de 17,5 euros a la semana.
- Problemas de convivencia con amigos y familiares a quienes les molesta el humo.
- Mal olor a tabaco en el pelo y en la ropa.

### **/ Problemas ambientales:**

- Contaminación de las calles, montes, playas, etc. por tirar colillas.
- Contaminación ambiental por humo de tabaco, sobre todo en espacios cerrados.
- Incendios.
- Contribuir a la contaminación de las fábricas que producen el tabaco.

**Comentario.** El consumo de tabaco tiene consecuencias muy importantes sobre la salud propia y de los demás. Los efectos a corto plazo que se han



expuesto son una muestra de los problemas que pueden aparecer en las diferentes áreas de la vida, no sólo en la salud (fichas 2 y 3). Además, si persiste el consumo de tabaco pueden aparecer enfermedades muy importantes como infartos y cáncer. Se ha demostrado que cada cigarrillo fumado acorta la vida en once minutos.

## Pregunta 6

**¿Qué razones señalan los estudiantes de 14 a 18 años para no fumar tabaco?** Se considerará correcta si al menos identifican tres razones.

**Respuesta correcta múltiple.** Posibles respuestas correctas son las siguientes, (extraídas de los últimos datos nacionales disponibles en la encuesta ESTUDES):

- 1/ Fumar es malo para la salud.
- 2/ El tabaco ha provocado la muerte o enfermedades graves a familiares y personas que conozco.
- 3/ No quiero dejarme llevar por los demás o por la promoción del tabaco.
- 4/ Una vez que empiezas a fumar es muy difícil dejarlo. Me quita la libertad.
- 5/ Fumar es desagradable, me da asco.
- 6/ Fumar es demasiado caro.
- 7/ Fumando perjudico a las personas que están a mi lado en lugares cerrados.
- 8/ Las personas que fuman huelen mal a tabaco.

9/ Fumar afecta al rendimiento físico y quiero estar en forma.

**Comentario.** Comente las razones para no fumar a las que no haya aludido el grupo. Destaque que hay muchas razones para no fumar y que de ellos depende tenerlas en cuenta y tomar una de las decisiones más importantes para conservar su salud. Si los participantes dan otras razones diferentes a las expuestas, apúntelas e incorpórelas para el desarrollo de la sesión con otros grupos.

## Pregunta 7

**¿Qué es vapear?**

**Respuesta correcta.** Inhalar el vapor creado por un cigarrillo electrónico u otro dispositivo similar, que técnicamente se llaman productos de tabaco por calentamiento-PTC) y posteriormente expulsarlos por la boca.

**Comentario.** El vapeo es un fenómeno reciente que surge tras las múltiples prohibiciones que se realizan al consumo de tabaco tradicional por parte de los estados como, por ejemplo, la prohibición del consumo en espacios cerrados. Es un nuevo mercado que crea la industria del tabaco para mantener sus ganancias e intentar buscar resquicios en las leyes de forma que los usuarios puedan utilizar estos dispositivos para fumar. Aunque no lo han conseguido porque tienen las mismas restricciones que los cigarrillos.

Estos dispositivos calientan la solución con nicotina o el tabaco picado que contienen y liberan unos aerosoles que se inhalan y posteriormente se vuelven a expulsar.

Sus diseños novedosos, simulando a móviles o *pendrives*, y los diferentes sabores con los que se mezclan, son una estrategia de marketing dirigida al público juvenil y a la que las redes sociales también colaboran en su visualización .

Los estudios indican que la utilización de vapeadores (con o sin nicotina) en adolescentes y jóvenes incrementa el riesgo de un posterior consumo de tabaco.

## Pregunta 8

**¿Es cierto que el vapeo no tienen riesgos?**

**Respuesta correcta.** No.

**Comentario.** Vapear conlleva riesgos para la salud, aunque hay consecuencias negativas que aún no están claras. Si los vapores que se inhalan llevan nicotina, vapear también supone problemas y riesgos para la salud. Por otra parte, cuando se utilizan solo aerosoles hay que tener en cuenta que en estos también hay sustancias que son tóxicas para el sistema respiratorio (propilenglicol, glicerol, aromatizantes), además, los PTC cuentan con filtros de aluminio que al calentarse liberan pequeñas partículas metálicas que son perjudiciales para el organismo.

A nivel técnico es importante conocer que la industria ha sacado al mercado estos productos con el fin de compensar la presión de los estados para limitar la venta y consumo del tabaco, presentándolos como una forma alternativa “más saludable” de que los fumadores sigan consumiendo y de sustituir y ganar nuevos fumadores. Asimismo, la industria también presenta estos productos como una forma de dejar de fumar, pero las investigaciones en este momento no lo corroboran de modo concluyente y el Ministerio de Sanidad actualmente no lo recomienda.

## Pregunta 9

### ¿Fumar adelgaza?

**Respuesta correcta.** No.

**Comentario.** Fumar no adelgaza. Para adelgazar, si es que realmente se necesita, lo ideal es una alimentación equilibrada y actividad física frecuente, con lo que además no sólo se adelgaza, sino que se mejora la salud y el estado de ánimo.

Aunque la nicotina afecta a la percepción del gusto y del olfato y ligeramente a la sensación de hambre, esto no hace que se adelgace al fumar. Siempre dependerá de los alimentos que comamos (si tienen más o menos calorías), de la cantidad de estos y del ejercicio que hagamos.

Elegir fumar para mantenerse delgado es una decisión poco saludable y peligrosa ya que además el tabaco reduce nuestro rendimiento físico. No es razonable utilizar un producto tóxico, adictivo y cancerígeno para adelgazar.

Tenga en cuenta que desmontar esta idea puede ser especialmente significativo en las chicas, que pueden encontrar en fumar o seguir fumando una motivación para mantenerse delgadas o perder peso.

## Pregunta 10

### ¿Las personas que fuman lo hacen porque quieren?

**Respuesta correcta.** No.

**Comentario.** Muchos fumadores creen que la decisión de comenzar a fumar fue una elección libre e informada, pero la realidad más habitual es que se empieza el consumo de tabaco para parecer más

mayor, más interesante, más duro (en el caso de los chicos), para integrarse en el grupo y en las chicas también porque su pareja lo hace. Todas estas razones no parecen tener que ver con que se haga libremente lo que se quiere hacer.

Hay pocas personas a las que les haya gustado fumar las primeras caladas. Además, cuando se empieza ya no es fácil dejarlo debido a que la nicotina genera una gran dependencia y se pierde la libertad para dejar de fumar.

## Pregunta 11

**¿El humo que sale del cigarrillo o que se expulsa al fumar perjudica a las personas que están cerca?**

**Respuesta correcta.** Sí, es cierto.

**Comentario.** El humo que sale del cigarrillo o que se expulsa al fumar (técnicamente denominado corriente secundaria o humo de segunda mano), está formado por partículas y gases irritantes y cancerígenos. Por tanto, las personas que están alrededor de alguien que está fumando inhalan los gases y se ven expuestas a molestias y efectos negativos sobre su salud: irritación ocular, tos, empeoramiento del asma, infecciones respiratorias, y si la exposición es continuada, alteraciones cardiovasculares y cáncer.

Incluso en espacios cerrados estas partículas permanecen durante cierto tiempo en el aire, se depositan en el polvo y en superficies durante días. Esta es la razón por la que en nuestro país y en muchos otros se ha prohibido el consumo de tabaco en espacios cerrados y poco a poco en espacios abiertos donde se convive de cerca con otras personas (parques, terrazas, playas, estadios...).

## Pregunta 12

**¿Es cierto que unos pocos cigarrillos al día no hacen daño?**

**Respuesta correcta.** No, es falso.

**Comentario.** La mayoría de los efectos adversos del tabaquismo dependen de la cantidad y del tiempo que se fume; es decir, a mayor cantidad de cigarrillos y más tiempo fumando, mayores alteraciones. **No hay ningún nivel de consumo de tabaco “seguro para la salud”.** Las alteraciones del aparato respiratorio, el bajo rendimiento al hacer una actividad física o practicar deportes y las alteraciones de la piel, también se producen con pocos cigarrillos. Además, el riesgo de infartos aumenta sólo con fumar entre uno y cuatro cigarrillos al día y también se incrementa el riesgo de cáncer de esófago, estómago y páncreas.

## Pregunta 13

**¿Fumar en cachimbas o shisha es más natural y menos peligroso?**

**Respuesta correcta.** No, es falso.

**Comentario.** La cachimba o shisha es una forma de consumir tabaco procedente de otras culturas, pero que la industria del tabaco está potenciando como otra manera de que se consuman sus productos.

Sus formas tan bonitas y coloridas, así como los sabores afrutados con los que se mezcla el tabaco hacen que parezcan más atractivas. Además, al fumar en grupo se convierte en una actividad mucho más social.

Sin embargo, los riesgos de esta forma de consumir tabaco son similares a los del cigarrillo: la nicotina sigue generando adicción, el humo que se inhala y las sustancias tóxicas que se liberan en la combustión (se quema con carbón) tienen efectos irritantes que afectan a la respiración y al rendimiento físico, así como efectos cancerígenos. El humo al ser la inspiración más profunda y larga expone más a los pulmones.

Por otra parte, salvo que cada persona tenga su propia boquilla y la cambie cada vez que fuma, a través de ellas se pueden contagiar catarros, gripe, herpes labial, Covid-19, infecciones gastrointestinales, etc.

## Pregunta 14

**¿Fumar tabaco o vapearlo te da una imagen de persona más madura e interesante?**

**Respuesta correcta.** No, es falso.

**Comentario.** Nadie es más interesante por fumar ni se van a fijar más en ti sólo porque fumes. Divulgar esta idea le interesa mucho a la industria del tabaco que quiere que la población joven piense de esta forma, ya que necesita nuevos consumidores para seguir ganando dinero. Las personas son interesantes por las cosas que piensan, dicen y por las cosas positivas que hacen, no por las negativas. Todas las personas tienen algo interesante, a cada uno se nos da bien algo, conócete, valórate, cuídate y serás interesante .

## Pregunta 15

**¿Es correcta esta afirmación: “el tabaco no será tan malo si es legal y el estado gana dinero con él”?**

**Respuesta correcta.** Es falso.

**Comentario:** Esta afirmación es maliciosa y se ha utilizado como argumento en muchas ocasiones para evitar las políticas de restricción de la venta y consumo de tabaco. Con toda la información que tenemos ahora, probablemente no se podría introducir en el mercado legal un producto nuevo con estas características. Sin embargo, dada la situación actual y, tras años de investigación en políticas de prevención, se ha concluido que el consumo no desaparecería, aunque se prohibiera. Además, se favorecerían las actividades ilícitas y es poco probable que sea un planteamiento posible y realista a corto plazo en la mayoría de los países.

El tabaco está sujeto a impuestos especiales que son un porcentaje importante de su precio. Estos impuestos son una medida que adoptan los países en sus políticas antitabaco para subir el precio al haberse demostrado de las más efectivas para reducir el consumo, sobre todos en menores y jóvenes. Lo recaudado por Hacienda luego se utiliza para financiar diferentes servicios que se prestan a los ciudadanos. A pesar de ello, esta recaudación no es suficiente para cubrir todos los costes directos vinculados al tabaco (atención sanitaria de las enfermedades atribuibles al tabaquismo, gastos por bajas laborales, de limpieza colillas, incendios, etc.).

**Preguntas para incluir si en el grupo los participantes tienen 13 o 14 años**



Con el objetivo de no sobrecargar la actividad, estas preguntas sustituirán a las últimas de tabaco, que si diera tiempo se incluirían al final.

## Pregunta 13

**¿La mayoría de los adolescentes de 14 a 18 años consumen cannabis?**

**Respuesta correcta:** No, es falso.

**Comentario.** En la actualidad, según los datos de la encuesta a estudiantes de 14 a 18 años de España (ESTUDES), algo más del **70% no ha consumido cannabis nunca**, menos de un 15% lo ha consumido en el último mes y la tendencia en los últimos años es descendente. El consumo de cannabis en los últimos 30 días es significativamente mayor en los chicos que en las chicas. Aunque las chicas de 14 años tienen consumos superiores. Por tanto, la mayor parte de los adolescentes y jóvenes no consume cannabis.

Al igual que con el tabaco es importante saber que hay una industria detrás del cannabis muy potente, que le interesa hacer pensar que casi todo el mundo consume y que se lleva consumir cannabis. Tener un pensamiento crítico y saber buscar información en fuentes fiables es básico para poder tomar decisiones adecuadas y libres .

Hay que advertir, no obstante, que el **consumo problemático de cannabis** entre los consumidores en el último año se está elevando y que, aunque el número de consumidores problemáticos es bajo, su consumo es más peligroso y precisa de intervenciones psicoeducativas.



Para disponer de información actualizada sobre los resultados de la encuesta escolar sobre drogas (ESTUDES) consulte la página web del Observatorio español de las drogas y las adicciones (OEDA)

<https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/home.htm>

## Pregunta 14

**¿Es cierto que el cannabis no es dañino porque es “natural” y viene de una planta?**

**Respuesta correcta.** No, es falso.

**Comentario.** Producto natural y producto inocuo no son sinónimos. El tabaco y el opio también son naturales y nadie duda de sus riesgos.

El consumo de cannabis provoca alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro, altera la memoria, reduce la concentración y el procesamiento de la información para razonar, comprender y aprender. Puede provocar crisis de ansiedad, sensación de pánico. Además, está relacionado con la aparición de trastornos mentales muy graves como la esquizofrenia y produce dependencia física (incluyendo síndrome de abstinencia) y psicológica, lo que determina que cada vez haya más pacientes en tratamiento por problemas de consumo de cannabis.

En el momento actual, y debido a la modificación que se está haciendo de las semillas y la manipulación en el cultivo, la concentración del principio psi-

coactivo THC (tetrahidrocannabinol) es mayor, por tanto, la dosis consumida es superior y el riesgo de padecer una adicción también lo es.

Fumar cannabis produce alteraciones en las vías respiratorias (las caladas son más profundas y largas), lo que aumenta la exposición al humo caliente y a las sustancias tóxicas de la combustión, favorece la tos, la disminución del rendimiento físico y la agudización del asma, así como otros efectos como palpitaciones e hipotensión con pérdida de conocimiento. Parece, por tanto, que el cannabis tiene importantes efectos negativos sobre las personas.

## Pregunta 15

**¿Es correcta esta afirmación: “Fumar un porro no es malo, ¿ya que es terapéutico”?**

**Respuesta correcta.** No, es falsa.

**Comentario.** No hay “porros terapéuticos”. Esta expresión se utiliza aprovechando que se están estudiando algunos de sus componentes para un uso médico con el fin de justificar el consumo fuera de un contexto de atención sanitaria. En estos momentos la ciencia está investigando sobre el uso de determinadas moléculas que forman parte del cannabis para diferentes usos: náuseas y vómitos secundarios al tratamiento contra el cáncer, dolor en pacientes terminales, epilepsias resistentes, pérdida de apetito en pacientes con sida y con cáncer terminal, ...). Hasta el momento los resultados que se están encontrando no son lo suficientemente importantes como para sustituir la medicación actual para estos síntomas o enfermedades por medicamentos derivados del cannabis.

Además, la mayor parte de los estudiantes, según datos de ESTUDES, consumen cannabis combinado

con tabaco, **potenciándose el riesgo acumular las consecuencias negativas sobre el organismo de ambas sustancias y entre ellas la doble adicción.**

## Pruebas casillas “aire limpio”



Las pruebas se realizarán cuando se caiga en una de las cinco casillas de “aire limpio”

**Prueba 1.** Dar tres vueltas corriendo lo más rápido posible al espacio en el que se esté realizando la sesión.

**Prueba 2.** Dar un abrazo a cada miembro del grupo que participa en el programa, incluida la persona que dirige las sesiones.

**Prueba 3.** Dar diez toques a un globo entre todos los participantes del equipo sin que se caiga ni explote.

**Prueba 4.** Durante treinta segundos todos los miembros del equipo tienen que aguantar la risa, mientras los demás hacen tonterías sin tocarles.

**Prueba 5.** Todos los miembros del equipo tienen que intercambiar una prenda de vestir con otro miembro de su equipo.



Cierre la actividad haciendo una lluvia de ideas con lo que el grupo considera más importante de lo que se ha trabajado en la sesión. Es importante que salgan las siguientes **ideas clave**:

- / La mayor parte de la población adolescente y joven no fuma en ninguna de sus diferentes formas.
- / Tanto el tabaco, en todas sus formas de consumo, como el cannabis (si procede) son drogas y generan problemas importantes a los adolescentes.
- / Las empresas que están detrás del tabaco en sus diferentes formas de consumo y en muchas ocasiones detrás del cannabis, son las mismas. Están diversificado sus productos y su objetivo es ganar nuevos clientes entre la gente joven.
- / Es muy importante tener un pensamiento crítico con la información que se recibe o que se comenta sobre el tabaco y otras drogas, siempre hay que ir a fuentes fiables para evitar las falsas noticias o “fake news”.





## Sobre la salud

- / **Problemas de piel.** Reduce su irrigación, dificulta la llegada de oxígeno y otros nutrientes y produce arrugas, sequedad de piel, dedos amarillentos.
- / **Mal aliento.** El tabaco provoca “halitosis” o mal aliento persistente. Altera el esmalte de los dientes, los amarillea y favorece la caries dental.
- / **Mayor riesgo de lesiones y tiempo de curación.** Afecta a la producción de colágeno, los daños de los tendones y ligamentos se curan más despacio.
- / **Menor rendimiento físico.** Aumenta el ritmo cardíaco, dificulta la circulación, disminuye la entrada de oxígeno, reduciendo el rendimiento deportivo. Empeora enfermedades respiratorias como el asma o las alergias.
- / **Mayor riesgo de contraer otras enfermedades.** Los fumadores sufren más resfriados, gripe, bronquitis, infección por COVID-19. Si se comparten cigarrillos o boquillas el contagio de enfermedades infecciosas es importante.
- / **Dependencia** a la nicotina.
- / En el caso de chicas que tomen **anticonceptivos**, hay riesgo de **trombosis**, infartos y accidentes cerebrovasculares.



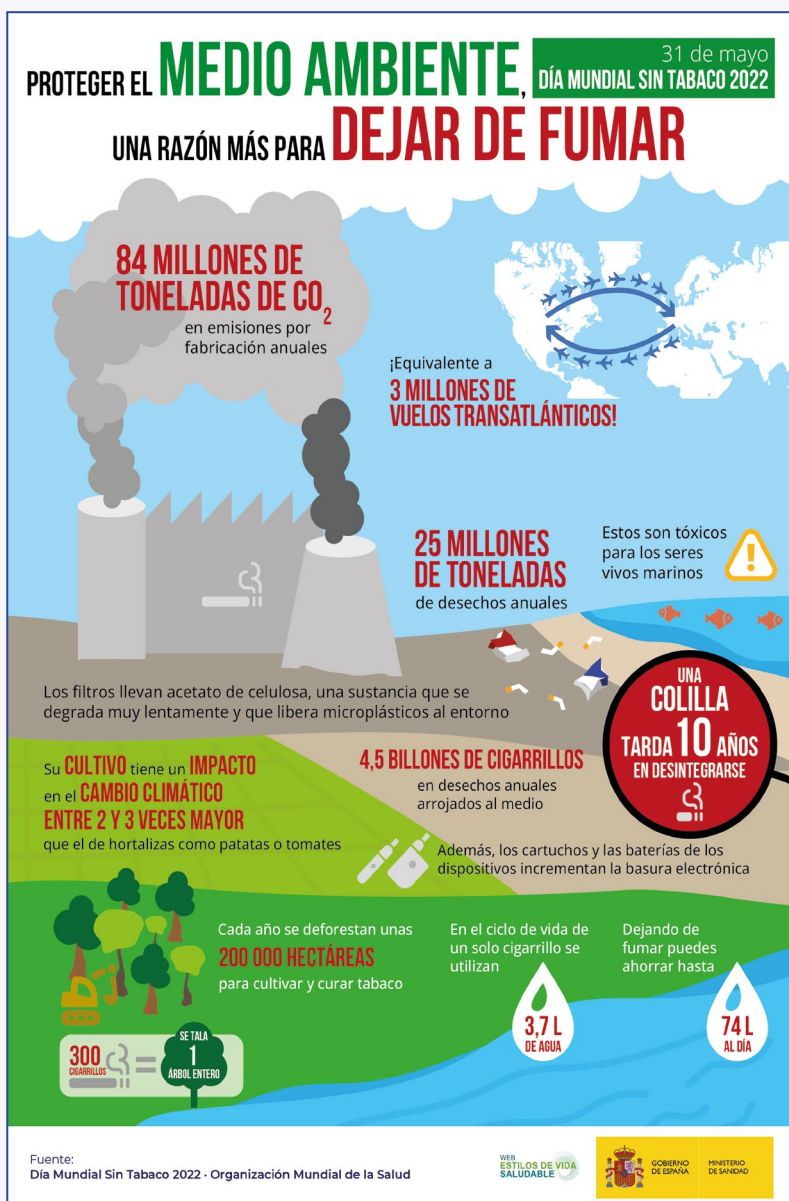
### Sociales

- / **Gasto de dinero** muy importante (media de 7 euros paquete). Medio paquete al día 105 euros a la semana.
- / **Ropa y cabello mal olientes.** El olor del humo permanece en la ropa, en el cabello, en los muebles y los coches. A menudo es difícil de eliminar.
- / **Problemas de convivencia con amigos y familiares** a quienes les molesta el humo.

## Consecuencias negativas del tabaco en el medio ambiente

**Día Mundial sin tabaco 2022. Organización mundial de la salud.**

Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/docs/Infografia\\_TabacoYMedioAmbiente.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/docs/Infografia_TabacoYMedioAmbiente.pdf)



### Nicotina

- / Es muy adictiva.
- / Puede enlentecer el desarrollo del cerebro, afecta a la memoria, la concentración y el aprendizaje, el autocontrol, la atención y el estado de ánimo.
- / Puede aumentar el riesgo de sufrir problemas con otras drogas.

### Otros componentes (propilenglicol, glicerol, aromatizantes, metales)

- / Producen irritación de las vías respiratorias.
- / Son tóxicos para el organismo.
- / Algunos se relacionan con la aparición de cáncer.

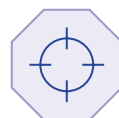
### Los dispositivos para vapear

- / Irritan las vías respiratorias y dañan los pulmones.
- / Son una manera de iniciarse en el consumo de cigarrillos.
- / No sirven para dejar de fumar.
- / Aún no se conocen todas las posibles consecuencias que pueden tener sobre la salud.

|                                                                                   |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión <b>#7</b>                                                                  | Conformidad y presión de grupo / Pensamiento crítico / Respuestas pasivas, agresivas y asertivas |
|  | <h1>Influencia social</h1>                                                                       |

1. Tomar conciencia de las diferentes formas de influencia social y de la importancia de tener un pensamiento crítico frente a ellas.
2. Demostrar que la presión de grupo puede influir en la conducta y las decisiones de las personas.
3. Conocer las formas de presión que son empleadas con más frecuencia por el grupo de iguales.
4. Distinguir entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas para responder a la presión de los demás.

## Objetivos



- / Fichas 1, 2 y 3.
- / Ordenador, proyector, sistema de sonido y conexión a Internet para ver los videos de YouTube y las fichas de la sesión.
- / Papel de gran tamaño para hacer un póster.
- / Pequeñas hojas de papel y celo.
- / Videos de YouTube sobre “presión de grupo” y estilos de comunicación.

## Materiales y recursos necesarios



# Fundamentos de la sesión



La conducta de los seres humanos está fuertemente condicionada por influencias sociales. Las personas desean y necesitan formar parte de grupos. Este deseo y esta necesidad es particularmente intensa en la adolescencia, en la que la conformidad social para ser aceptado y sentirse parte del grupo tiene una gran relevancia a la hora de adoptar las actitudes, creencias, normas y comportamientos dominantes en el grupo. Una de las fuentes de influencia social más importantes durante la adolescencia es la presión (real o percibida) del grupo de iguales. Saber identificar las distintas formas que utiliza el grupo para presionar a sus miembros y disponer de habilidades para afrontar y rechazar esa presión, es un elemento importante de cara a la prevención del consumo de drogas durante la infancia y la adolescencia.

## Desarrollo de la sesión



|                                                 | Duración:                                                                                       |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Revisión de tareas de la sesión anterior</b> |  <b>5-10'</b> |

Pregunte a los menores sí desde la sesión cinco han practicado los elogios y sí han intentado iniciar conversaciones. Pregúnteles cómo les ha ido y cómo se han sentido. Anímelos a responder. Procure que contesten tanto chicos como chicas. No profundice en las respuestas y no se entretenga demasiado en la revisión.

|                                                               |                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 1:                                                  | Duración:                                                                                    |
| <b>Motivación<br/>previa:<br/>"Ilusiones<br/>perceptivas"</b> |  <b>20'</b> |

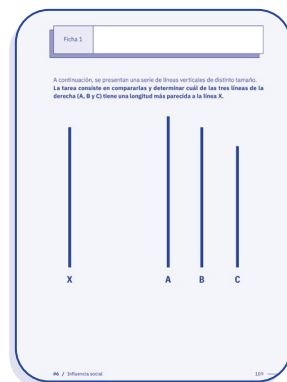
Para ilustrar cómo funciona la presión de grupo y la conformidad social en la conducta de las personas y para motivar a los menores a participar activamente en la sesión, realice el siguiente experimento sobre la influencia de la presión de grupo en una simple tarea de juicio perceptivo.

Solicite seis voluntarios para realizar una tarea o encargo que requiera salir de la sala en la que se están desarrollando las sesiones. Mientras los voluntarios están fuera, explique al resto de los participantes que el experimento consiste en demostrar la influencia de la opinión unánime de un grupo en los juicios de las personas. Para ello pida a todos los menores que permanecen en la sala que durante el experimento elijan la opción A cuando se les pregunte, aun a pesar de saber que la opción correcta es la B.

Comience el experimento cuando el grupo de voluntarios se incorpore a la sala. El ejercicio consiste en mostrar una línea vertical (línea X) y compararla con otras tres líneas situadas a la derecha (líneas A, B y C). Cada participante debe determinar cuál de las tres líneas tiene una longitud más parecida a la línea X (ficha 1).

Permita que los menores que han permanecido en la sala piensen individualmente la respuesta correcta. Pregunte uno a uno por su elección de forma que los demás puedan escuchar su contestación. Deje para el final al grupo de voluntarios para que vean que el resto de los participantes se inclina unánimemente por la opción A.

Previsualización ficha 1.



Para finalizar, pregunte a los voluntarios por la opción que pensaron individualmente y por la que finalmente adoptaron públicamente. Recuerde que existen tres posibilidades para resolver el conflicto: a) cambiar la opinión inicial por considerarla equivocada al escuchar la elección unánime del grupo, b) seguir la opinión general, pese a saber que el juicio adoptado es incorrecto y c) mantener el juicio inicial que se sabe correcto, no dejándose influir por la opinión unánime del grupo. Aclare a los voluntarios el sentido del experimento y permita que el grupo exprese con libertad sus conclusiones y su opinión sobre el mismo. Recuerde que uno de los objetivos de esta actividad es motivar a los menores y estimular su deseo de participar activamente en la sesión.



La **idea clave** de esta actividad es que la opinión unánime de un grupo es una poderosa forma de presión que influye sobre la conducta de conformidad de las personas, incluso en una situación objetiva y tan sencilla como comparar el tamaño de cuatro líneas rectas. La influencia de esta forma de presión social es todavía mayor cuando la situación en la que hay que tomar una decisión es más subjetiva, cuando existen restricciones a la individualidad y cuando las manifestaciones de conformismo van seguidas de recompensas y las de inconformismo de sanciones sociales; circunstancias todas ellas que suelen estar presentes en muchas situaciones sociales y que no se dan en el experimento que se acaba de realizar.

|                           |                                                                                                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 2:              | Duración:                                                                                       |
| <b>"Presión de grupo"</b> |  <b>25-30'</b> |



**12' 02"**

Continúe la sesión mostrando el vídeo del Grup Igja "Presión de grupo" disponible en el siguiente enlace recurso digital:

[www.youtube.com/watch?v=xvQgvmDil9g](http://www.youtube.com/watch?v=xvQgvmDil9g).

Antes es conveniente que se haya familiarizado con el contenido del vídeo para dirigir mejor el debate y para asegurarse de que los menores lleguen a las conclusiones adecuadas.

Pregunte al grupo qué opinión les merece el vídeo y si creen que la conducta de las personas de su edad está influida por la presión de grupo. Recuerde que intervengan de uno en uno, que escuchen con atención todas las aportaciones y que respeten todas las opiniones. Estimule la participación y procure que intervengan menores de ambos sexos. Admita todas las respuestas y permita que el grupo debata entre sí y llegue a sus propias conclusiones.

Destaque los siguientes aspectos importantes a los que se hace referencia en el vídeo:

1. Los grupos son importantes para el desarrollo de las personas. Para formar un buen grupo cada miembro debe tener su propio pensamiento, y los demás respetarlo.

2. Hay grupos en los que las decisiones las toman siempre los mismos y los demás no se paran a pensar que les parece, tan sólo se dejan llevar por la opinión de los otros.
3. Cuando se está en un grupo las decisiones se deben tomar después de haber valorado la situación. Unas veces se respetará la decisión de la mayoría y otras se mantendrá un criterio propio. Lo importante es no ir en contra de nuestros principios, de nuestra forma de pensar, de reconocer y que reconozcan nuestro valor individual dentro del grupo. Recuerde que cuando se actúa de acuerdo con nuestro propio criterio, sobre todo cuando se trata de cosas importantes, se refuerza la autoestima .

La presión de grupo no es en sí misma ni positiva ni negativa, su carácter depende de la dirección en la que se ejerza. Por ejemplo, si el grupo presiona a los adolescentes para fumar, consumir bebidas alcohólicas, no ir a clase o cometer pequeños hurtos, la influencia será negativa; por el contrario, si el grupo presiona para practicar deporte, reunirse y organizarse para estudiar o para evitar una situación peligrosa, la influencia será positiva.

El problema surge cuando sabes que debes decir “no” pero te sientes obligado a decir “sí”. Se experimenta presión de grupo porque queremos gustar, ser aceptados, encajar, formar parte de un grupo, y tememos que si actuamos según nuestro propio criterio o lo que creemos que es conveniente nos puedan rechazar. En esta situación surge un conflicto entre la necesidad de formar parte del grupo y la necesidad de ser uno mismo. Cada persona siente la presión de grupo de manera distinta, dependiendo de la necesidad que tenga de formar parte de un grupo y de ser aceptada por sus miembros.

Pregunte a los menores si en alguna ocasión han experimentado presión de grupo, si alguna vez han hecho algo que no querían hacer para formar parte de un

grupo. Pregunte cómo se sintieron, qué decidieron hacer y por qué. Es importante que intervengan tanto chicos como chicas, las respuestas y las razones para ceder a la presión de grupo pueden ser distintas.

Termine esta actividad comentando que la presión de grupo no es la única forma de influencia social. Otras influencias de carácter masivo también tienen un considerable impacto en las decisiones y conductas de las personas. Este es el caso, por ejemplo, de la publicidad, de las redes sociales, de los personajes famosos, de las series y del cine. Buena parte de estas influencias no son explícitas, sino que aparecen de forma oculta o como por casualidad, lo que no hace que su impacto, como en una especie de “lluvia fina”, sea menor.

Actividad 3:

Formas de presión de grupo

10'

Duración:

El grupo puede ejercer presión de diferentes formas. Existe un tipo de presión social indirecta que es la que ejercen los miembros del grupo con su comportamiento. Los menores tienden a imitar las normas, creencias, costumbres, forma de vestirse, de hablar y de divertirse del grupo de amigos y compañeros con el que se relacionan.

Por otro lado, el grupo de iguales también puede ejercer una presión directa sobre sus miembros para que adopten un cierto tipo de comportamientos. Muestre y comente a los participantes las formas directas de presión de grupo que aparecen en la ficha 2.

Previsualización ficha 2.

| Ficha 2 Formas directas de presión de grupo |                                                                      |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Ridiculizar                                 | "¿Podrías esas palabras?"                                            |
| Críticas / Burlas / Insultos                | "¡Güiti, eres tonto!"                                                |
| Retar                                       | "¿A que no te atreves?"<br>"¿A que no eres valiente?"                |
| Rachazar                                    | "¡Vámonos, no te hagas caso!"                                        |
| Dar pena                                    | "Creíamos que eras nuestro amigo" "¡Ay, me has fallado!"             |
| Adular                                      | "Basta, no que eres lo más bonito, por qué no les pides un regalo?"  |
| Amenazar                                    | "Si no lo haces no vamos con nosotros"                               |
| Prometer recompensas                        | "Si te portas con nosotros, te invito a la fiesta de mi hermano"     |
| Insistir                                    | "¡Venga...! ¡Venga...! ¡Decídete...! ¡Rápido...! ¡No lo pierdas...!" |
| Engañar                                     | "Si ya lo he hecho y no pasa nada".                                  |

| Ficha 3 Estilos de respuesta                                                                    |                                                                               |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Pasivo                                                                                          | Agresivo                                                                      | Asertivo                                                             |
| Mirar hacia abajo.<br>Entrenarse a los ojos.                                                    | Mirada fija, desafiante.<br>Ojos hundidos.                                    | Mirar a los ojos.                                                    |
| Volumen de voz bajo.                                                                            | Volumen de voz alto.                                                          | Volumen de voz ni<br>muy alto ni muy bajo.                           |
| Vacilar, balbucear<br>al hablar o responder.                                                    | Habla rápida<br>y enronchada.                                                 | Postura recta.                                                       |
| Negar la importancia<br>de la situación.                                                        | Gestos<br>amenazantes.                                                        | Respuestas directas<br>a la situación.                               |
| Ceder siempre a evitar<br>la situación<br>o el conflicto.                                       | Decir de forma<br>intimidatoria lo<br>que tiene que hacer<br>la otra persona. | Mensajes en primera<br>persona "yo pienso,<br>yo siento, yo pienso". |
| Postura corporal<br>hundida, hombros y<br>hombros caídos, mirada<br>incluida hacia<br>adelante. | Invasión el espacio<br>personal de<br>la otra persona.                        | Mantener desahogado<br>sin imponer<br>el cuerpo propio.              |
| Recomendar las manos.                                                                           | Obstáculos, insultos,<br>humillaciones.                                       | Cuerpo relajado.                                                     |
| Risar nerviosos.                                                                                | Críticas, echar la culpa.                                                     | Mantener sueltas.                                                    |
| Respetar la boca<br>al hablar.                                                                  | Dominar, imponer<br>el criterio propio.                                       |                                                                      |

Actividad 4:

Respuestas pasivas, agresivas y asertivas

Duración:



20'

Ponga sobre una mesa papeles de pequeño tamaño con las características del estilo de respuesta pasivo, agresivo y asertivo que figuran en la ficha 3. Cada papel debe tener una sola característica. A continuación, pida que vayan saliendo uno a uno, cojan un papel, lo lean en voz alta y con celo lo peguen en la columna de respuestas pasivas, agresivas o asertivas de un gran póster fijado en la pared. Refuerce las respuestas correctas. Si un menor se equivoca, pida al resto del grupo que de manera amable le ayude a colocar el papel en la columna correcta.

Explique a continuación que ante la presión de grupo existen tres formas de responder :

/ **Pasiva.** Consiste en dejarse influir y en hacer lo que quieren los demás para evitar el conflicto. Con este estilo de respuesta no hay enfrentamiento con el grupo, pero se sale perjudicado si se hace algo que uno realmente no quiere hacer. Esta forma de responder puede llevar a tener una baja autoestima, a sentirse mal con uno mismo y a la conclusión de que nuestras necesidades, opiniones, pensamientos y sentimientos realmente no importan.

/ **Agresiva.** Mediante amenazas, insultos, humillaciones o gritos se mantiene el criterio personal, se sale uno con la suya, pero a costa de dañar los derechos de los demás. Con este estilo de respuesta se pretende controlar, dominar o vencer a los demás,

imponiendo el criterio o los deseos propios. A largo plazo se corre el riesgo de caer mal a los miembros del grupo y de perder el contacto con ellos.

- / **Asertiva.** Es la mejor forma de responder para mantener nuestra opinión ante la presión del grupo. La respuesta asertiva mantiene el derecho a ser uno mismo, sin molestar, perjudicar, amenazar o castigar y evita que los demás descalifiquen nuestro punto de vista. Respeta nuestros derechos y los de los demás, aunque no necesariamente se tenga que llegar a un acuerdo. Con el estilo asertivo se comunica de una manera clara, directa y no ofensiva nuestras necesidades, opiniones, pensamientos y sentimientos. El estilo asertivo contribuye a que las personas se encuentren satisfechas consigo mismas, tengan autoconfianza y mejoren su autoestima.

Tenga en cuenta que en el estilo de respuesta puede haber diferencias según el sexo de los menores basadas en creencias erróneas y estereotipos de género. Estas diferencias pueden ser más claras cuando hay relaciones afectivas de por medio.



La **idea clave** es que en un grupo no siempre hay que negarse a hacer lo que nos piden; unas veces se hará lo que diga la mayoría y otras veces se mantendrá un criterio propio de forma asertiva. Lo importante es no ir en contra de nuestros principios, de nuestra propia personalidad y de no ceder en las cosas importantes que afectan a la salud y a la seguridad.

## Cierre de la sesión y actividad entre sesiones



Adelante que en la próxima sesión aprenderán a decir “no” de forma asertiva cuando experimenten presión de grupo. También aprenderán a pedir cambios ante situaciones incómodas o molestas y a afrontar las críticas, distinguiendo entre críticas constructivas y destructivas.



**3' 51"**

Anime al grupo a que antes de la próxima sesión vea en su casa este vídeo de YouTube sobre estilos de comunicación, si puede ser en familia mucho mejor. <https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnI>

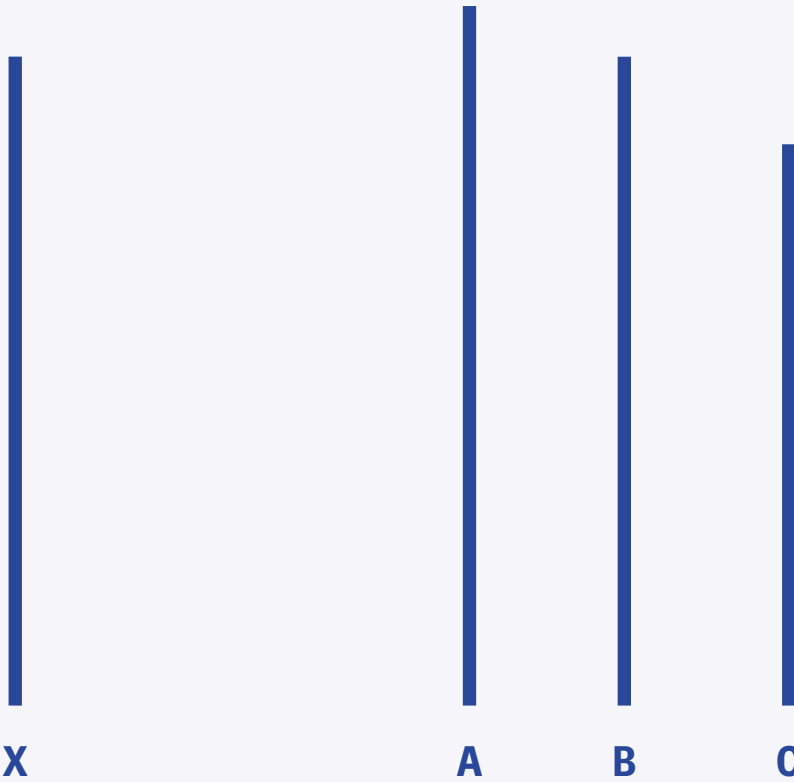


**4' 06"**

Anime al grupo a que antes de la próxima sesión vea en su casa este vídeo de YouTube sobre estilos de comunicación, si puede ser en familia mucho mejor. <https://www.youtube.com/watch?v=9qD5PosIukU>

A continuación, se presentan una serie de líneas verticales de distinto tamaño.

**La tarea consiste en compararlas y determinar cuál de las tres líneas de la derecha (A, B y C) tiene una longitud más parecida a la línea X.**

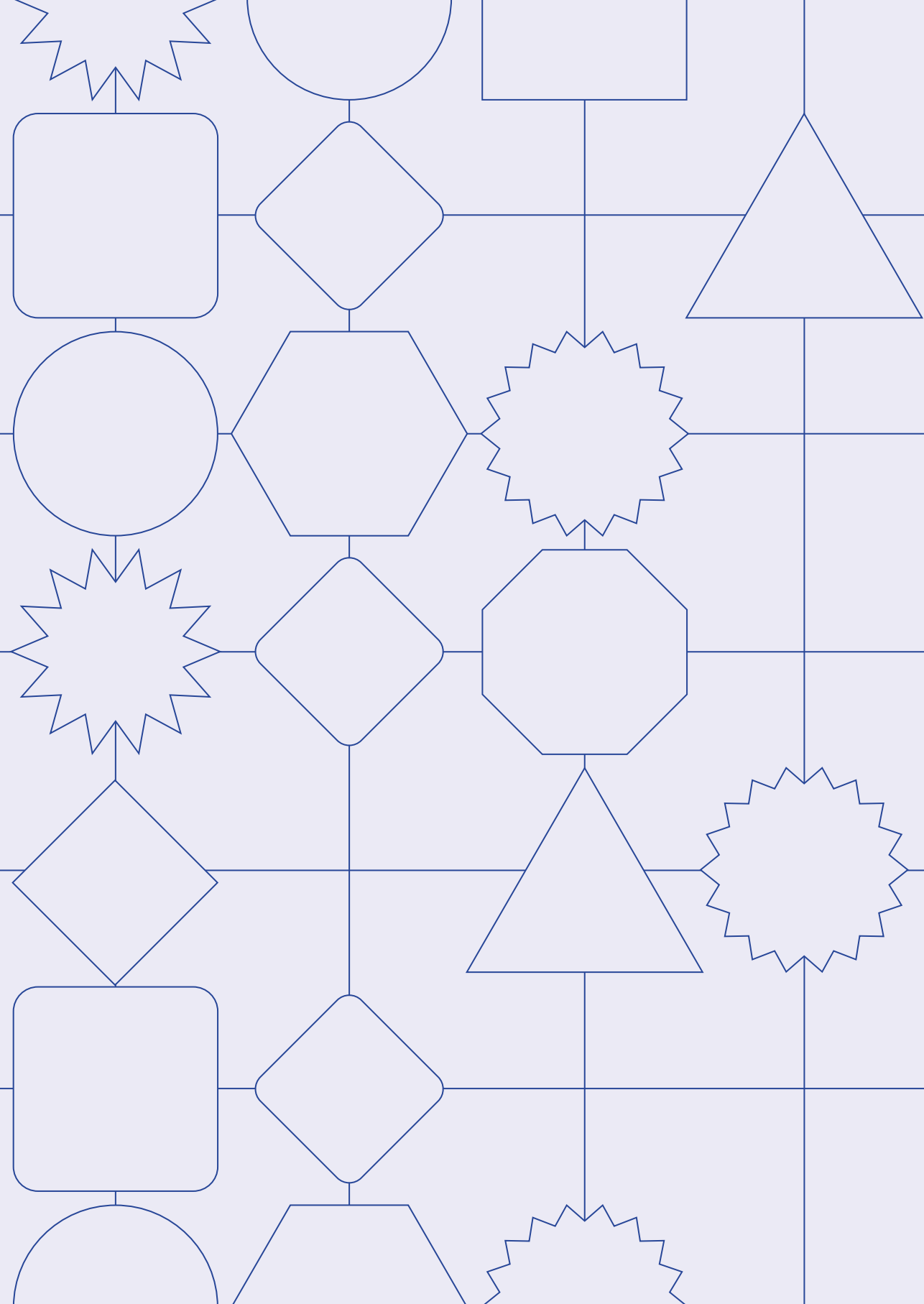


## Formas directas de presión de grupo

|                                       |                                                                        |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ridiculizar</b>                    | “¿Todavía usas pañales?”.                                              |
| <b>Críticas / Burlas<br/>Insultos</b> | “¡Bah!, eres tonta”.                                                   |
| <b>Retar</b>                          | “A que no te atreves”.<br>“A que no eres capaz”.                       |
| <b>Rechazar</b>                       | “Vámonos, no le hagáis caso”.                                          |
| <b>Dar pena</b>                       | “Creíamos que eras nuestra amiga” “¡Jo!, me has fallado”.              |
| <b>Adular</b>                         | “Anda, tú que eres la más lanzada, ¿por qué no les pides un cigarro?”. |
| <b>Amenazar</b>                       | “Si no lo haces no vuelvas con nosotros”.                              |
| <b>Prometer recompensas</b>           | “Si te vienes con nosotros, te invito a la fiesta de mi hermana”.      |
| <b>Insistir</b>                       | “Venga...” “Vamos...” “Decídet...”<br>“Ánimo...” “No lo pienses...”.   |
| <b>Engañar</b>                        | “Yo ya lo hecho y no pasa nada”.                                       |

| <b>Pasivo</b>                                                                                | <b>Agresivo</b>                                                               | <b>Asertivo</b>                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Mirar hacia abajo.<br>Evitar mirar a los ojos.                                               | Mirada fija, desafiante,<br>ceño fruncido.                                    | Mirar a los ojos.                                                   |
| Volumen de voz bajo.                                                                         | Volumen de voz alto.                                                          | Volumen de voz ni<br>muy alto ni muy bajo.                          |
| Vacilar, balbucear<br>al hablar o responder.                                                 | Habla rápida<br>y atropellada.                                                | Postura recta.                                                      |
| Negar la importancia<br>de la situación.                                                     | Gestos<br>amenazantes.                                                        | Respuestas directas<br>a la situación.                              |
| Ceder siempre o evitar<br>la situación<br>o el conflicto.                                    | Decir de forma<br>intimidatoria lo<br>que tiene que hacer<br>la otra persona. | Mensajes en primera<br>persona: “yo creo,<br>yo pienso, yo siento”. |
| Postura corporal<br>hundida: hombros y<br>brazos caídos, espalda<br>inclinada hacia delante. | Invadir el espacio<br>personal de<br>la otra persona.                         | Mostrar desacuerdo<br>sin imponer<br>el criterio propio.            |
| Retorcerse las manos.                                                                        | Ofender, insultar,<br>humillar.                                               | Cuerpo relajado.                                                    |
| Risa nerviosa.                                                                               | Criticar, echar la culpa.                                                     | Manos sueltas.                                                      |
| Taparse la boca<br>al hablar.                                                                | Dominar, imponer<br>el criterio propio.                                       |                                                                     |

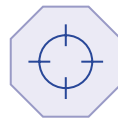
Adaptada del cuadro tres Estilos de respuesta de Caballo, V.E. (2000). Manual de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales.



|                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión <b>#8</b>                                                                  | Hacer peticiones o solicitar cambios /<br>Cómo afrontar las críticas destructivas |
|  | <h1>Decir “no”<br/>asertivamente</h1>                                             |

1. Conocer las razones por las que las personas ceden a la presión de grupo.
2. Practicar cómo afrontar la presión de grupo diciendo “no” asertivamente.
3. Aprender a hacer peticiones o solicitar cambios de manera eficaz ante situaciones incómodas o que generan emociones negativas.
4. Distinguir entre críticas constructivas y destructivas.
5. Aprender a manejar las críticas destructivas sin que afecten a la autoestima.

## Objetivos



- / Fichas 1, 2, 3, 4 y 5.
- / Guion para representar cómo hacer peticiones.
- / Video de YouTube sobre la técnica asertiva del disco rayado.
- / Ordenador, proyector, sistema de sonido y conexión a Internet para ver el video de YouTube y las fichas de la sesión.

## Materiales y recursos necesarios



# Fundamentos de la sesión



Una de las fuentes de influencia social más importantes durante la adolescencia es la presión (real o percibida) del grupo de iguales. Conocer las razones por las que las personas ceden a la presión de grupo y saber cómo afrontarla asertivamente cuando se quiere decir “no”, son elementos importantes para la prevención del consumo de drogas y otras conductas de riesgo durante la infancia y la adolescencia. Por otra parte, la autoestima y el bienestar psicológico se pueden ver afectados negativamente cuando no se sabe cómo solicitar cambios de manera eficaz o afrontar las críticas destructivas.

## Desarrollo de la sesión



|                                                 |                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | Duración:                                                                                   |
| <b>Revisión de tareas de la sesión anterior</b> |  <b>5'</b> |

Pregunte al grupo si han visto los videos de YouTube sobre estilos de comunicación. Pida que levanten la mano los menores que crean que tienen un estilo de comunicación asertivo. Elija dos o tres menores que hayan levantado la mano para que comenten brevemente al resto las ventajas que según su experiencia les proporciona ese estilo de comunicarse con los demás. No profundice en las respuestas y no se entretenga demasiado en esta actividad.

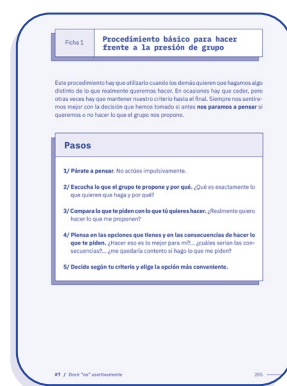
|                                                                                              |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 1:                                                                                 | Duración:                                                                                    |
| <b>Retomando la presión de grupo. Procedimiento básico para afrontar la presión de grupo</b> |  <b>10'</b> |

Recuerde que la presión de los amigos y compañeros puede ser una influencia poderosa difícil de afrontar. Todas las personas, especialmente los adolescentes, tienen una fuerte necesidad de formar parte de un grupo y de sentirse queridos y aceptados por sus iguales. En ocasiones, puede haber un conflicto entre satisfacer estas necesidades y ser uno mismo, sobre todo cuando los demás quieren que se haga algo distinto de lo que realmente se quiere hacer. En estos casos es muy importante no actuar impulsivamente, **pararse a pensar** y comportarse de una manera que no vaya en contra de nuestros principios ni de nuestra personalidad, especialmente cuando se trata de cosas importantes, como, por ejemplo, las que afectan a la salud y a la seguridad. Diga que la presión de grupo se puede producir tanto de manera directa como a través de mensajes de WhatsApp o de las redes sociales.

Comente a continuación el **procedimiento básico** que se debe seguir **para hacer frente a la presión de grupo**, ya sea de forma directa o a través de WhatsApp o de las redes sociales, cuando ésta supone un conflicto entre la necesidad de ser uno mismo y la de formar parte de un grupo. Para apoyar su explicación utilice la ficha 1.

El **primer paso** consiste en pararse a pensar antes de decidir, en no actuar de manera impulsiva, haciendo lo primero que se nos ocurra o lo que hace todo el mundo.

Previsualización ficha 1.



El **segundo paso** consiste en escuchar atentamente lo que el grupo propone. En este punto puede ser útil formularse la siguiente pregunta: ¿qué es exactamente lo que quieren que haga y por qué?

El **tercer paso** supone tomar en consideración lo que el grupo propone y compararlo con la forma en la que queremos o creemos que debemos comportarnos. Hacerse la siguiente pregunta puede ser de ayuda: ¿realmente quiero hacer lo que me proponen?

El **cuarto paso** requiere valorar las opciones que existen planteándose las siguientes preguntas: ¿hacer eso es lo mejor para mí?... ¿cuáles serían las consecuencias?... ¿me quedaría contento si hago lo que me piden?

Por último, el **quinto paso** consiste en decidir según nuestro criterio y elegir la opción más conveniente.

| Actividad 2:                        | Duración:                                                                                      |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Decir “no” de forma asertiva</b> |  <b>30'</b> |

Existen diferentes formas de decir “no” de manera asertiva para afrontar la presión de grupo, defender el criterio propio y reafirmarse en el derecho de ser uno mismo. Recuérdeles los siguientes derechos de las personas: “tengo derecho a ser yo mismo”, “tengo derecho a tener mis propias opiniones”, “tengo derecho a tener mis propios gustos”, “no tengo por qué hacer lo mismo que los demás” .

Los componentes más importantes para decir “no” de forma asertiva son los siguientes:

**1/ Ser firme y no vacilar.** Se puede decir simplemente “no”, “no gracias”, “no, no me apetece”, “no, de veras, prefiero hacer otra cosa”.

**2/ No dar explicaciones.** Dígales que están en su derecho de decir no, no tienen por qué justificarse, poner excusas ni sentirse culpables; cada uno es libre de decidir lo que le apetece hacer.

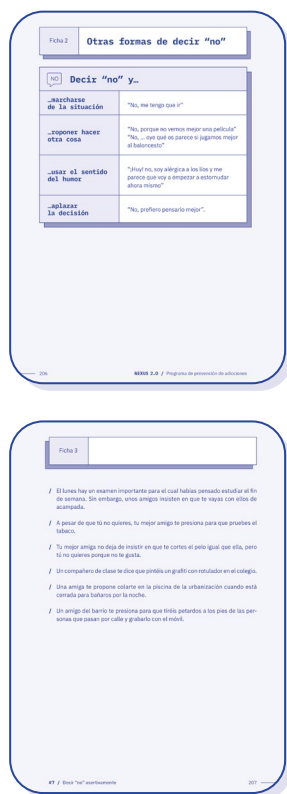
**3/ Lenguaje no verbal adecuado:** postura relajada, mirar a los ojos, tono de voz firme.

**4/ Disco rayado.** Consiste en decir “no” tantas veces como sea necesario sin añadir excusas ni otro tipo de información gratuita. La clave está en que el otro se canse antes. No hay ningún problema en ser repetitivo; recuérdelos que el objetivo es salirse con la suya y no ganar un concurso de oratoria. Diga al grupo que cuantas más excusas se dan, más posibilidades hay de terminar cediendo, y que la clave es decir “no” sin justificarse. Las excusas permiten al interlocutor agarrarse a esos argumentos para insistir o contraatacar con nuevas formas de presión o de insistencia en su requerimiento. Comente al grupo que el disco rayado se puede utilizar tanto en situaciones de presión de grupo presenciales como virtuales a través de las TIC, aunque en este último caso la comunicación no verbal no es relevante.



**2' 10"**

Para explicar y modelar el disco rayado puede utilizar el siguiente video de YouTube sobre presión para fumar disponible en el enlace [www.youtube.com/watch?v=hWzpHp6fKg8](https://www.youtube.com/watch?v=hWzpHp6fKg8)



Para complementar esta información, muestre la ficha 2 en la que se presentan otras formas claras y sencillas de decir “no”: decir “no” y marcharse, decir “no” y proponer hacer otra cosa”, decir “no” y aplazar la decisión, decir “no” y usar el sentido del humor.

Divida al grupo por parejas para practicar la técnica del disco rayado para decir “no”. Procure que las parejas sean mixtas en la medida de lo posible. Entregue a cada miembro de la pareja una hoja con las situaciones a representar que figuran en la ficha 3. Quien presiona insiste en su petición. Quien rechaza la presión debe decir “no” de una manera clara, firme y sin poner excusas. Recuerde al grupo que al hacer el ensayo de conducta deben cuidar la comunicación no verbal. Con cada nueva situación los miembros de la pareja cambian de rol. Si el número de menores es impar, forme un grupo de tres personas en el que una presione, otra resista la presión y la tercera haga de observador. En este grupo de tres sus miembros también van cambiando de rol con cada nueva situación a representar. Muévase por la sala para observar los ensayos de conducta de cada pareja. Refuerce a los menores cuando rechacen la presión utilizando adecuadamente la técnica del disco rayado y también cuando insisten en la presión. Corrija los errores teniendo en cuenta que las propuestas de mejora deben hacerse de forma concreta, descriptiva y en términos positivos, evitando decir lo que se ha hecho mal o lo que no se tiene que hacer. Pida a los menores que sean ágiles en los ensayos de conducta y que no se entretengan demasiado con cada situación.

Cierre esta actividad con una breve puesta en común. Para ello puede hacer las siguientes preguntas: ¿cómo os habéis sentido al utilizar la técnica del disco rayado?, ¿os ha dado resultado para afrontar las situaciones de presión? Cuando teníais que presionar, ¿cómo os habéis sentido?, ¿qué ha hecho que resultara más difícil seguir insistiendo? No hace falta que participen todos los menores, con varias respuestas es suficiente para enriquecer lo aprendido con esta actividad.



La **idea clave** es afianzar al máximo la habilidad de decir “no” de una manera asertiva para defender los derechos personales y evitar situaciones de riesgo. Las presiones del grupo de iguales para consumir drogas son situaciones con las que los menores tendrán que enfrentarse en breve o a las que ya se están enfrentando.

Actividad 3:

Duración:

## Hacer peticiones o solicitar cambios



25'

La habilidad de hacer peticiones o pedir cambios en situaciones que nos incomodan o que nos generan emociones negativas, consta de tres elementos comportamentales fundamentales (muestre la ficha 4):

- 1/ Describir la situación que nos incomoda, explicando por qué.
- 2/ Expresar cómo nos sentimos en esa situación, haciéndonos responsables de esos sentimientos y expresándolos en primera persona (mensajes “yo”).
- 3/ Hacer una petición o solicitar un cambio. Las peticiones se pueden suavizar si se empieza diciendo “te agradecería ...”, “por favor ...”

Los **mensajes en primera persona o “mensajes yo”**, permiten expresar lo que se siente sin ser agresivo.

Previsualización ficha 4.

Ficha 4 **Hacer peticiones y pedir cambios**

Pedir que alguien deje de hacer algo que no nos gusta o que nos molesta.  
Expresar los casos de nuestra petición.  
Indicar cómo nos sentimos. Mensajes “yo”.  
Actuar cuando no se está respetando nuestros derechos.

**Mensajes Yo**

- / Comienzo por “yo siento”, “yo pienso”, etc.
- / Evitar la confrontación con los demás.
- / Expresar lo que se siente sin agredir.
- / Permitir explicar la causa de porqué nos sentimos así.

203

MINA 3.0 / Programa de prevención de adicciones

Con este tipo de mensajes se reduce la probabilidad de que haya una pelea o una confrontación. Las personas que utilizan mensajes en primera persona se responsabilizan de sus opiniones y de sus sentimientos y no atribuyen a los demás su punto de vista o sus emociones. Con frecuencia utilizamos mensajes en segunda persona del tipo “tú” o “vosotros” para expresar una queja. Con este tipo de mensajes se activa una reacción de defensa en las personas que nos escuchan. Se sentirán atacadas y estarán pensando en la forma de defenderse en lugar de escuchar activamente lo que les estamos diciendo.

Los mensajes en primera persona comienzan con frases del tipo “yo me siento...”, en vez de “tú me haces sentir...”. Otras formas de expresar mensajes en primera persona son: “yo pienso”, “yo creo”, “me gustaría”. Con esta forma de comunicarse se dice a la otra persona de qué manera nos afecta su comportamiento, pero no se entra en críticas personales, ataques o en echarle la culpa.

Para modelar y practicar esta habilidad solicite dos voluntarios para que representen la siguiente situación o una similar propuesta por ellos mismos. Entrégueles el guion y deje que durante un par de minutos se familiaricen con el papel que tienen que representar. No es necesario que lo representen exactamente igual, lo importante es que utilicen los tres componentes para hacer peticiones. El resto del grupo debe observar la representación, reforzar lo que se haga bien y proporcionar retroalimentación en positivo para mejorar la ejecución. Diga a los observadores que también se fijen en la comunicación no verbal y que sean concretos en sus aportaciones, refiriéndose a las conductas que han observado. Si dispone de tiempo, lo ideal es repetir la representación incorporando las propuestas de mejora del grupo.

**Situación:** Dos amigos/as que hace tiempo que no se ven se encuentran en la calle, uno le prestó al otro

hace bastante tiempo (meses) un videojuego que no le ha devuelto todavía. El dueño del videojuego quiere recuperarlo para jugar con él. El amigo al que se lo dejó inicialmente dice que no se acuerda, pero finalmente accede a devolvérselo.

**A:** *¡Hola! ¿Qué tal estas? ¡Hacía un montón que no nos veíamos!*

**B:** *¡Hola! ¡Pues si mucho tiempo sin vernos! ¿Qué tal todo?*

**A:** *Todo bien. He terminado el curso sin problemas y ahora me voy con mi familia un mes de vacaciones a la montaña como todos los años. Y tú, ¿tienes planes para este verano?*

**B:** *Tendré que estudiar, me ha quedado una asignatura, pero bueno ya sacaré tiempo para pasarlo bien.*

**A:** **[Describir la situación y decir cómo se siente]**

Oye, ahora que nos vemos, te dejé un videojuego hace meses y no me lo has devuelto todavía. Es un videojuego que me gusta mucho y lo echo de menos.

**B:** *¿Seguro que me lo dejaste a mí?*

**A:** *Segurísimo.*

B: Mmmm, no sé, no me acuerdo bien... ¡Ah sí, ya me acuerdo! ¡Vaya!, pensé que era de otro y se lo he prestado a un primo mío que vive fuera, en Francia.

**A:** **[Hacer la petición, con calma y sin levantar la voz]**

*Ha pasado bastante tiempo ya y te agradecería que me lo devolvieras; tengo muchas ganas de volver a jugar con él.*

**B:** *Claro, claro, lo entiendo. Mira, la próxima semana vienen para pasar el puente aquí, le diré a mi madre que cuando les llame por teléfono se lo pida a mi primo y así lo trae.*

**A: [Agradecer y expresar algún sentimiento de cariño].** *Te lo agradezco y además así la próxima semana nos volvemos a ver, que me apetece mucho.*

| Actividad 4:                                   | Duración:                                                                                    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cómo afrontar las críticas destructivas</b> |  <b>20'</b> |

Saber cómo afrontar las críticas es una habilidad importante. Recibir críticas es algo muy habitual en la vida cotidiana. Las críticas como hemos visto se pueden utilizar como una forma de ejercer presión de grupo. Las críticas también pueden dañar la autoestima si no se sabe manejarlas bien .

Hay que distinguir entre **críticas constructivas**, que son las que nos dan pistas de lo que debemos cambiar o mejorar, y **críticas destructivas**, que son las que no dicen nada sobre cómo mejorar.

Ejemplos de críticas destructivas son:

- / ¡Lárgate de aquí!
- / ¡Inútil!
- / ¡Eres un desastre, nunca haces nada bien!
- / Pareces idiota.
- / Como siempre, no sabes lo que dices.

Ejemplos de críticas constructivas son:

- / No me gustó tener que esperar ayer cuando quedamos para ir a patinar. ¿Puedes llegar a tiempo la próxima vez?

Cuando se recibe una **crítica constructiva**, no hay que disgustarse, “machacarse” o autodescalificarse, sólo hay que aceptar lo que haya de cierto en lo que nos dicen para no volver a hacerlo la próxima vez.

Comente que las críticas se pueden recibir en persona o a través de las TIC, y que en ambos casos es importante distinguirlas y afrontarlas adecuadamente sin que nos dañen.

Pregunte al grupo cómo suelen afrontar las críticas destructivas. Anímelos a participar y a debatir. Procure que intervengan tanto chicos como chicas, puede haber diferencias de género a la hora de afrontar las críticas destructivas.

Para cerrar esta actividad, muestre y comente la ficha 5 – Métodos para el control de las críticas destructivas. Diga que practicar las distintas maneras de controlar las críticas destructivas es fácil y útil. Pídales que utilicen los cinco métodos. Cuantos más métodos dominan para controlar las críticas destructivas, mejor las controlarán y mejor será su autoestima.



La **idea clave** es que cuando la crítica no enseña nada lo mejor es ignorarla sin que nos afecte.

Previsualización ficha 5.

| Ficha 5 | Métodos para controlar las críticas destructivas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Cara A |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1       | <b>Ignorarla</b><br><br>Una forma de controlar la crítica destructiva es no darle que entre en nuestra mente, no decir, actuar y sentir como si no se oyera. Se puede ignorar la crítica como una gota de agua que rebota por el cuerpo. También se puede imaginar que se lleva puesto un escudo protector y que el mensaje rebota sin afectarte.                                                                                                                                                                                          |        |
| 2       | <b>Autocomunicación positiva</b><br><br>Para afrontar una crítica destructiva también nos podemos decir a nosotros mismos cosas positivas. Por ejemplo: “A la gente le gusta estar conmigo”, “Me gusta que se me trate con respeto”, “Todos las personas son valiosas, y yo también”.                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
| 3       | <b>Buscar elogios de otras personas</b><br><br>Un tercer método para controlar las críticas destructivas es buscar que otras personas nos digan o nos envíen mensajes positivos. Si por alguna circunstancia en ese momento no se puede hablar con alguien, una posibilidad es volver mensajes en los que los demás nos digan cosas agradables y positivas. Las personas que tienen una buena autoestima saben lo que necesitan, mientras que los que tienen una baja autoestima, no. Pueden que se necesitan en una práctica muy valiosa. |        |

## Actividad entre sesiones



Anime a los menores para que en las próximas semanas practiquen los cinco métodos para afrontar las críticas destructivas. Unos días pueden utilizar un método, luego pueden pasar a utilizar otro y así sucesivamente hasta practicar los cinco métodos. Dígalos que lleven un registro de las críticas destructivas que reciben y del método que han utilizado para afrontarla. Cada vez que reciban una crítica destructiva deben anotarla, así como el método utilizado y su resultado. Al cabo de una semana deben repasar el registro y contestar a las siguientes preguntas: ¿te resulta cada vez más fácil controlar la crítica?, ¿cómo ha afectado a tu autoestima el afrontar mejor la crítica destructiva? En las próximas sesiones se revisarán los registros y se comentarán las respuestas a las preguntas de reflexión.

Motíveles también para decir “no” asertivamente siempre que tengan ocasión.

## Procedimiento básico para hacer frente a la presión de grupo

Este procedimiento hay que utilizarlo cuando los demás quieren que hagamos algo distinto de lo que realmente queremos hacer. En ocasiones hay que ceder, pero otras veces hay que mantener nuestro criterio hasta el final. Siempre nos sentiremos mejor con la decisión que hemos tomado si antes **nos paramos a pensar** si queremos o no hacer lo que el grupo nos propone.

### Pasos

- 1/ Párate a pensar.** No actúes impulsivamente.
- 2/ Escucha lo que el grupo te propone y por qué.** ¿Qué es exactamente lo que quieren que haga y por qué?
- 3/ Compara lo que te piden con lo que tú quieres hacer.** ¿Realmente quiero hacer lo que me proponen?
- 4/ Piensa en las opciones que tienes y en las consecuencias de hacer lo que te piden.** ¿Hacer eso es lo mejor para mí?... ¿cuáles serían las consecuencias?... ¿me quedaría contento si hago lo que me piden?
- 5/ Decide según tu criterio y elige la opción más conveniente.**

**Decir “no” y...**

|                                     |                                                                                                              |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>...marcharse de la situación</b> | “No, me tengo que ir”.                                                                                       |
| <b>...proponer hacer otra cosa</b>  | “No, ¿por qué no vemos mejor una película?”<br>“No, ... oye ¿qué os parece si jugamos mejor al baloncesto?”. |
| <b>...usar el sentido del humor</b> | “¡Huy! no, soy alérgica a los líos y me parece que voy a empezar a estornudar ahora mismo”.                  |
| <b>...aplazar la decisión</b>       | “No, prefiero pensarlo mejor”.                                                                               |

- / El lunes hay un examen importante para el cual habías pensado estudiar el fin de semana. Sin embargo, unos amigos insisten en que te vayas con ellos de acampada.
- / A pesar de que tú no quieres, tu mejor amigo te presiona para que pruebes el tabaco.
- / Tu mejor amiga no deja de insistir en que te cortes el pelo igual que ella, pero tú no quieres porque no te gusta.
- / Un compañero de clase te dice que pintéis un grafiti con rotulador en el colegio.
- / Una amiga te propone colarte en la piscina de la urbanización cuando está cerrada para bañaros por la noche.
- / Un amigo del barrio te presiona para que tiréis petardos a los pies de las personas que pasan por calle y grabarlo con el móvil.

## Hacer peticiones y pedir cambios

Pedir que alguien deje de hacer algo que no nos gusta o que nos molesta.

Expresar las causas de nuestra petición.

Indicar cómo nos sentimos. Mensajes “yo”.

Actuar cuando no se están respetando nuestros derechos.

### Mensajes Yo

- / Comienzan por “yo siento”, “yo pienso”, etc.
- / Evitan la confrontación con los demás.
- / Expresan lo que se siente sin agredir.
- / Permiten explicar la causa de porqué nos sentimos así.

## Métodos para controlar las críticas destructivas

### 1 Ignorarla

Una forma de controlar la crítica destructiva es no dejar que entre en nuestra mente; es decir, actuar y sentir como si no se oyera. Te puedes imaginar la crítica como una gota de agua que resbala por el cuerpo. También te puedes imaginar que se llevas puesto un escudo protector y que el mensaje rebota sin afectarte.

### 2 Autocomunicación positiva

Para afrontar una crítica destructiva también nos podemos decir a nosotros mismos cosas positivas. Por ejemplo: “A la gente le gusta estar conmigo”, “Merezco que se me trate con respeto”, “Todas las personas son valiosas, y yo también”.

### 3 Buscar elogios de otras personas

Un tercer método para controlar los efectos de la crítica destructiva es buscar que otras personas nos elogien o nos dirijan mensajes positivos. Si por alguna circunstancia en ese momento no se puede hablar con alguien, una posibilidad es releer mensajes en los que los demás nos digan cosas agradables y positivas. Las personas que tienen una buena autoestima piden lo que necesitan; mientras que los que tienen una baja autoestima, no. Pedir lo que se necesita es una práctica muy saludable.

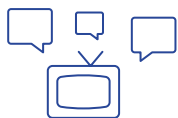
## Métodos para controlar las críticas destructivas

### 4 Cambio de enfoque

Otra forma de controlar la crítica destructiva es convertirla en algo útil, divertido o inofensivo. Por ejemplo, cuando alguien nos critica podemos decirnos a nosotros mismos. “Ahora sé cómo se sienten los demás cuando los critico de esta manera”. Esta forma de pensar es útil porque nos ayuda a entender a otras personas en la misma situación. Cuando alguien se burla de nosotros, podemos usar el sentido del humor para que se ría con nosotros, no de nosotros. Dicho de otra forma: ¡se pueden coger los limones de la crítica y hacer una limonada! La autoestima depende de tu enfoque.

### 5 Despreciarla en la imaginación

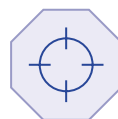
Una quinta manera de controlar la crítica destructiva es tirarla a la basura. Cuando una crítica de este tipo penetra en nuestra mente nos hace daño, por eso, cuando recibamos una crítica destructiva podemos imaginarnos que la tiramos al suelo y la pisamos. También podemos imaginar que llevamos el mensaje en el hombro hasta la basura y que dejamos que rueda por el brazo, la mano y los dedos hasta que cae en el cubo. En nuestra mente podemos imaginar que con la crítica hacemos una bolita y que la lanzamos lejos. Cuando estemos solos podemos hacer el gesto de tirar a la basura la crítica negativa. El acto físico ayudará al proceso mental.



# La influencia de los medios de comunicación

- 1/** Ser conscientes de que los medios de comunicación utilizan distintas estrategias para influir en nuestras decisiones.
- 2/** Conocer las técnicas de manipulación y los mensajes ocultos que utilizan los medios de comunicación.
- 3/** Analizar críticamente la publicidad sobre bebidas alcohólicas y tabaco.

## Objetivos



- /** Fichas 1, 2 y 3.
- /** Ordenador, proyector, sistema de sonido y conexión a Internet para ver los vídeos de YouTube y las fichas de la sesión.

## Materiales y recursos necesarios



# Fundamentos de la sesión



La conducta de los seres humanos está fuertemente condicionada por influencias sociales. Para la prevención del consumo de drogas en niños y adolescentes se han identificado tres fuentes de influencia social relevantes: la presión del grupo de amigos y compañeros, las estrategias de los medios de comunicación y el modelado de personajes famosos. Desarrollar un pensamiento crítico frente a la publicidad engañosa y otras influencias de los medios de comunicación es una habilidad que protege frente a la presión para consumir bebidas alcohólicas y tabaco. Esta influencia de los medios de comunicación es peligrosa porque distorsiona la realidad de distintas formas para confundir.

## Desarrollo de la sesión



|                                                 | Duración:                                                                                       |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Revisión de tareas de la sesión anterior</b> |  <b>5' 10'</b> |

Pregunte al grupo si han tenido oportunidad de practicar los métodos para afrontar las críticas destructivas y si han usado el registro. Revise los registros y muestre interés por el método utilizado y por cómo se han sentido al utilizarlo. Pregunte también si han tenido ocasión de decir “no” haciendo uso de lo aprendido en la sesión anterior y si han conseguido su objetivo. Felicite a todas las personas que hayan hecho las tareas y anime a los menores a seguir practicando estas habilidades siempre que tengan ocasión.

|                                                              |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 1:                                                 | Duración:                                                                                    |
| <b>Motivación previa:</b><br><b>¿Cómo ves la publicidad?</b> |  <b>10'</b> |

Explique al grupo que uno de los procesos más importantes de influencia social en la actualidad son los medios de comunicación. Muchas empresas dedican una parte muy importante de sus recursos económicos a las inversiones publicitarias, conscientes como son de la influencia de la publicidad en las conductas de consumo de las personas. A este proceso no son ajenos los niños y los adolescentes que son objeto de una fuerte presión publicitaria.

Enseñe la ficha 1 y comente con el grupo las distintas distorsiones preguntando si conocen algún ejemplo de alguna de ellas. Comente en relación con la “distorsión 2: modelos de cuerpos irreales” que las chicas son más susceptibles de sentirse presionadas por un “modelo del cuerpo femenino” que nos tratan de imponer como un ideal inalcanzable y perfeccionista.

Algunas formas de influencia para que consumamos, por ejemplo, bebidas alcohólicas o tabaco, son más explícitas y otras son encubiertas y más sutiles. Un ejemplo de la primera categoría serían los vídeos de YouTube incluidos en la actividad 2, en los que directa y abiertamente se hace una publicidad descarada de una marca de ginebra y de otra de cigarrillos alentando a su consumo. Las formas más sutiles y encubiertas de influencia serían por ejemplo las escenas de series o de películas en las que los protagonistas beben una copa de vino para relajarse, o cómo un *tiktoker* bebe una marca de cerveza que ha promocionado un viaje o un concierto.

## Previsualización ficha 1.

Ficha 1

Distorsiones de la publicidad

Cara A

1

Distorsión de la realidad

|                  |                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------|
| / Distorsión nº1 | Soluciones irreales                                  |
| / Distorsión nº2 | Modelos de cuerpos irreales                          |
| / Distorsión nº3 | Manipulado de productos                              |
| / Distorsión nº4 | Ocultar que el alcohol y el tabaco son perjudiciales |

2

Falsas promesas

|                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| / Falsa promesa nº1 | Mejorar la imagen personal         |
| / Falsa promesa nº2 | Éxito profesional y automatización |

#9 / La influencia de los medios de comunicación

217

## Previsualización ficha 2.

Ficha 2 Motivaciones del consumidor a las que se dirige la publicidad

|                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| Motivaciones del consumidor a las que se dirige la publicidad. |
| Satisfacción de las necesidades de seguridad.                  |
| Aceptación, cariño, integración en un grupo.                   |
| Nivel social, prestigio.                                       |
| Reafirmación de la autoestima.                                 |
| Dominio, éxito, triunfo.                                       |
| Independencia, autonomía, rebeldía.                            |
| Valores como altruismo, respeto a los demás.                   |

48 / La influencia de los medios de comunicación 221

Formule la siguiente pregunta a todos los miembros del grupo: “Levantad la mano los que hayáis pedido a vuestros padres que os compren algún producto (videojuego, juguete, marca de ropa, alimento, bebida...) que habéis visto anunciado en la televisión, YouTube o alguna red social como Instagram o TikTok”. Anote todos los productos distintos que vayan diciendo.

Comente que la publicidad no es la única forma de influencia social a la que recurren las industrias del alcohol y del tabaco. Como la publicidad de estos productos está sujeta a importantes restricciones, las empresas que los comercializan utilizan frecuentemente otras formas ocultas de promoción.

En un reciente estudio (Weitzman y Lee, 2020) se ha podido verificar que la exposición a la publicidad de alcohol y tabaco por parte de los adolescentes aumenta su consumo. La publicidad se considera un factor de riesgo importante para iniciarse en el consumo de estas sustancias, además, a mayor exposición, mayor consumo. Este estudio también demostró que las compañías de alcohol y tabaco han utilizado mascotas que son fácilmente reconocibles para los niños y que además aprovechan las películas, series y eventos deportivos como oportunidades para exponer sus productos y su imagen de marca.

La **idea clave** de esta actividad es que la publicidad no sólo trata de dar a conocer los distintos productos y servicios que existen en el mercado; su principal objetivo es que estos productos y servicios se consuman, apelando muy a menudo a motivaciones básicas del consumidor. Comente estas motivaciones al mismo tiempo que muestra la ficha 2.

Termine esta actividad indicando que una buena forma de hacer frente a esta forma de influencia social es aprender a valorar críticamente la publicidad, conocer sus trucos y filtrar sus mensajes ocultos.

|                                                              |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 2:                                                 | Duración:                                                                                    |
| <b>Análisis crítico de la publicidad de alcohol y tabaco</b> |  <b>35'</b> |

En la publicidad, todos los elementos que la componen (imágenes, música, color, personajes, etc.), están al servicio de una idea o mensaje principal. Con mucha frecuencia este mensaje o idea principal tiene un carácter oculto, es decir, influye en las conductas de consumo de las personas sin que éstas se den cuenta o sean plenamente conscientes de ello (ficha 3).

En el caso de las bebidas alcohólicas y el tabaco, dado que son productos perniciosos para la salud, la publicidad tiene que recurrir en mayor medida a mensajes ocultos y a diversas formas de manipulación para influir en los consumidores.



 **2' 33"**

En esta actividad se analizan dos anuncios, uno de alcohol y otro de tabaco que pueden verse en YouTube. Diga que utilicen la ficha 4 para analizar cada anuncio. [Anuncio Beefeater 2019 | #RESP3CT - YouTube](#)

Previsualización ficha 3.

| Ficha 3 Manipulación de los mensajes ocultos de la publicidad                                                               |                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mensajes ocultos                                                                                                            | Que quieren hacer creer                                                                                                  |
| Lo normal es consumir cierto producto.                                                                                      | Todo el mundo compra ese producto, si no lo haces estás fuera de serie.                                                  |
| La mejor o la única manera de divertirse, es consumir cierto producto.                                                      | El producto ayuda a divertirse.                                                                                          |
| ¿Qué es el animal que más te gusta? ¿Por qué te gusta?                                                                      | Si usas el producto podrás pertenecer al grupo, sentirte aceptado por los demás y aumentará tu autoestima y popularidad. |
| Asociar el producto a personas famosas o modelos con determinadas características (dependencia, elegancia, belleza o fama). | Si usas el producto serás independiente, guapo, elegante o famoso.                                                       |

Proyecte este anuncio como ejemplo de cómo los medios de comunicación han sustituido sus canales tradicionales (revistas, televisión, radio) por aplicaciones y redes sociales (YouTube, Instagram...) para llegar más fácilmente al target o público objetivo.

Pregunte al grupo: ¿cuál es el mensaje oculto?, ¿qué valor o valores quiere asociar a la ginebra?

El mensaje oculto es que si bebes esa marca de ginebra serás una persona tolerante, alguien que respeta la diversidad. No se habla en ningún momento de los efectos negativos del alcohol en el organismo, la sensación que da el anuncio es que beber ginebra Beefeater no solo no es perjudicial, sino que te permite ponerte en los zapatos de otro y ser mejor persona.

Los valores que vende son los acordes a la juventud actual: el respeto por la diversidad, la posibilidad de ser diferente, el altruismo, la multiculturalidad. En la escena final se da protagonismo y relevancia a la juventud (discoteca, música, ambiente desenfadado, transgresión, alegría...).

Los diez primeros segundos muestran escenas de revueltas sociales, cargas policiales, un zapato enganchado en una alambrada de concertinas y el mensaje “no corren buenos tiempos para la tolerancia”. Este mismo imaginario se repite en el minuto 1,32” con una escena en blanco y negro de una revuelta y donde un policía antidisturbios y una chica se intercambian los zapatos. ¿Qué mensaje oculta esto? La revolución es ir contra las normas establecidas, ser joven implica no aceptar esas normas, hacer lo que uno quiere y saltarse los límites: hacer lo prohibido, beber alcohol, aunque no tengas la edad porque debes ser rebelde.

El aviso de: “disfruta de un consumo responsable 40º” sale al principio y dura cuatro segundos. Pregunte al grupo si considera que ese mensaje es efectivo y sirve para algo.

A los dieciocho segundos de comenzar el vídeo se ve en la espalda de una cazadora la pintada “Nancy Boy”. ¿A qué alude esto? (Otro símbolo de que se puede ser libre para ser como uno quiere y en consecuencia beber alcohol).

En el minuto 1,18” una mujer dice desafiante: “¿y qué pasa?, ¿no me puedo sentir orgullosa de ser mujer y bailar turkin?” (luchar por un buen motivo como es la igualdad entre hombres y mujeres se asocia al desafío, a tener derecho a hacer algo como bailar, o en este caso, beber alcohol).



Muestre ahora el anuncio de YouTube  
[Probando unos cigarrillos Marlboro blossom  
mist - YouTube](#)

Un chico hace un video publicitario probando un modelo de cigarrillos Marlboro. No es necesario visionar el vídeo completo, con ver unos minutos es suficiente.

Pregunte al grupo: ¿qué os sugiere este vídeo? En las redes sociales no se cumple la ley.

¿Qué os parecen las advertencias que comenta al principio sobre que fumar es malo? No transmite en absoluto percepción de riesgo, se lo toma a broma, no hay rigor, minimiza las consecuencias para la salud ridiculizándolas.

¿Estáis de acuerdo con que un adolescente promocione una marca de cigarrillos? Probar y consumir un cigarrillo como quien prueba un último modelo de móvil normaliza y banaliza la conducta de fumar y encima, al ser un adolescente, incita a sus pares a que ellos también pueden probarlo.

La **idea clave** a la que debe llegar el grupo es que la publicidad de alcohol y tabaco oculta las características y los perjuicios de consumir estos productos y en su lugar asocia su consumo a consecuencias positivas que no tienen ninguna relación con ellos.

| Actividad 3:                                | Duración:                                                                                    |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Contrapublicidad de alcohol y tabaco</b> |  <b>25'</b> |

Explique que partiendo de la valoración crítica que los menores han hecho durante la actividad anterior de los anuncios de alcohol y tabaco, piensen en eslóganes de publicidad alternativa o de contrapublicidad de esos productos. Esos eslóganes deben reflejar con sentido del humor la realidad del alcohol y del tabaco que la publicidad engañosa trata de ocultar; por ejemplo: efectos sobre el rendimiento y el estado físico, perjuicios para la salud, consecuencias sociales, etc. Divida a los asistentes en pequeños grupos de 3 o 4 miembros y al final pongan en común los eslóganes de cada subgrupo.

|                                          |                                                                                              |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 4:                             | Duración:                                                                                    |
| <b>Aprender a detectar la publicidad</b> |  <b>10'</b> |

Comente al grupo que ahora van a convertirse en “detectives” y que tienen que descubrir formas ocultas o más sutiles en las que a través de Internet, las redes sociales, el cine y las series tratan de influir en nuestras actitudes y comportamientos.



Proyecte el siguiente vídeo: [¿Sabes que la publicidad sobre bebidas alcohólicas hace que aumentes su consumo? - YouTube](#)

En este vídeo aparecen de manera solapada varias marcas de cerveza y de otro tipo de bebidas alcohólicas. Una vez finalizado el vídeo pregunte qué publicidad de cerveza recuerdan y dónde está localizada (por ejemplo: “Cervezas Alhambra: sombrilla verde, “Estrella Damm”: furgoneta roja de reparto). Después pregunte si han podido detectar otro tipo de bebidas alcohólicas además de la cerveza (respuesta: “Campari”, Vino: “Eguren Uga” en un tonel y botellas “Ossian” en un escaparate). Vuelva a proyectar el vídeo para que comprueben sus respuestas.

Explique que este vídeo demuestra la gran cantidad de emplazamientos sutiles que pueden ocupar las marcas de alcohol, también en una serie, película, etc. y lo importante que es entrenar un “ojo crítico” para no ser influidos, incluso a un nivel inconsciente (publicidad subliminal). Anime a los participantes a que practiquen ese ojo crítico en los vídeos de TikTok, Instagram y en las series y películas, y que en las próximas sesiones compartan sus “descubrimientos” con los demás.

## Distorsiones de la publicidad

### 1 Distorsión de la realidad

/ Distorsión nº1

Soluciones irreales

/ Distorsión nº2

Modelos de cuerpos irreales

/ Distorsión nº3

Maquillado de productos

/ Distorsión nº4

Ocultar que el alcohol y el tabaco son perjudiciales

### 2 Falsas promesas

/ Falsa promesa nº1

Mejorar la imagen personal

/ Falsa promesa nº2

Éxito profesional y autorrealización

## Distorsiones de la publicidad

### 3

### Publicidad encubierta

/ Publicidad encubierta nº1

Publicidad en películas y series de TV

/ Publicidad encubierta nº2

Publicidad subliminal

/ Publicidad encubierta nº3

Publicidad de alcohol y tabaco  
en deportes

/ Publicidad encubierta nº4

En vídeos de *youtubers* e *influencers*

## Motivaciones del consumidor a las que se dirige la publicidad

Satisfacción de necesidades fisiológicas.

Satisfacción de las necesidades de seguridad.

Aceptación, cariño, integración en un grupo.

Nivel social, prestigio.

Reafirmación de la autoestima.

Dominio, éxito, triunfo.

Independencia, autonomía, rebeldía.

Valores como altruismo, respeto a los demás.

## Manipulación de los mensajes ocultos de la publicidad

| Mensajes ocultos                                                                                                                | Qué quieren hacer creer                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lo normal es consumir cierto producto.                                                                                          | Todo el mundo compra ese producto, si no lo haces estás fuera de onda.                                           |
| La mejor, o la única manera de divertirse, es consumir cierto producto.                                                         | El producto ayuda a divertirse.                                                                                  |
| Quien consume cierto producto consigue seguridad, éxito, prestigio o amistad.                                                   | Si usas el producto podrás pertenecer al grupo, serás aceptado por los demás y aumentará tu éxito y popularidad. |
| Asociar el producto a personas famosas o a modelos con determinadas características (independencia, elegancia, belleza o fama). | Si utilizas el producto serás independiente, guapo, elegante o famoso.                                           |

Adaptada de la unidad de refuerzo de publicidad para los programas de prevención escolar de 1º de ESO en Castilla y León de Promoción y Desarrollo Social (PDS)

## Análisis crítico de la publicidad de alcohol y tabaco

|                                  |                                                                                                    |  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Tipo de anuncio</b>           | Producto:                                                                                          |  |
|                                  | Marca:                                                                                             |  |
| <b>Descripción</b>               | Eslogan:                                                                                           |  |
| <b>Segmentación del mercado:</b> | Edad, sexo, nivel socioeconómico, área de residencia:                                              |  |
| <b>Mensaje oculto:</b>           | ¿Qué pretende hacer creer el anuncio?                                                              |  |
| <b>Valoración crítica:</b>       | ¿El producto permite conseguir lo que promete?, ¿qué ocurre en realidad si se consume el producto? |  |



## Información complementaria para el monitor

### La promoción de bebidas alcohólicas en los medios tradicionales

La Ley General de Publicidad (LGP) prohíbe desde 1988 la publicidad en televisión de las bebidas alcohólicas con una graduación superior a 20°, al mismo tiempo que esta prohibición también se da en aquellos lugares donde esté prohibida su venta o consumo. De igual modo, se prevé que reglamentariamente el Gobierno pueda extender estas restricciones a bebidas de graduación inferior a 20°.

Por su parte, La Ley General de Comunicación Audiovisual (LGCA) reitera **la prohibición de promocionar bebidas alcohólicas con una graduación superior a 20° en la televisión. Por otro lado, y para aquellas bebidas que no alcanzan dicha graduación, se establece un horario de restricción entre las 20:30 y las 6 horas del día siguiente.** No obstante, y en ningún caso, se permite la comunicación comercial de bebidas alcohólicas con un nivel inferior a 20° cuando esté dirigida a menores, fomente el consumo inmoderado o asocie el consumo a la mejora del rendimiento físico, el éxito social o la salud.

Estas prohibiciones no sólo se encuentran en las mencionadas leyes, sino que también las podemos ver en leyes autonómicas y ordenanzas, que lo hacen incluso de una forma mucho más minuciosa que la LGP o la LGCA.

### La promoción de bebidas alcohólicas en internet

Así como el alcohol y el tabaco lo tienen extremadamente difícil para colarse en los medios de comunicación tradicionales, no es ninguna novedad ver **sorteos y promociones de marcas de bebidas alcohólicas en redes sociales**, sobre todo de la mano de los *influencers*, por lo tanto, cabe preguntarnos: ¿escapan estos casos a la prohibición de la ley?

Mientras que la televisión o la prensa cumplen una estricta normativa, las redes sociales y, en general el entorno online, crecen, por el momento, al margen de lo que se establece en la ley para los medios tradicionales.



## Información complementaria para el monitor

En este sentido, a medida que las plataformas como Instagram, Facebook, YouTube y Twitter mejoran en la toma de datos de sus usuarios, y con ello en la **identificación de la edad** de estos, las marcas de bebidas alcohólicas están desviando una gran parte de sus presupuestos de marketing a la publicidad digital con la finalidad de atraer a audiencias que ahora pasan horas al día en las plataformas de redes sociales.

En relación con esta cuestión, la Comisión Nacional del Mercado y la Competencia (CNMC) recibió una consulta por parte de Autocontrol: **¿afecta la Ley General de Comunicación Audiovisual a las aplicaciones móviles?** La CNMC entendió que las aplicaciones que permiten el visionado de programas en dispositivos móviles, *tablets* y ordenadores (entre otros) pueden calificarse de **comunicación audiovisual televisiva en movilidad o “televisión en movilidad”**. En este sentido, la CNMC consideró que también está prohibido emitir comunicaciones comerciales de bebidas alcohólicas de más de 20°. De este modo, se tutela el interés superior de la salud de los menores y la protección de la infancia.

La CNMC señaló que la LGCA no se aplica (entre otras excepciones) a los Sitios Web que tengan por objeto publicar contenido audiovisual generado por usuarios privados, como es el caso de YouTube por ejemplo, pero sí se aplica a los servicios de comunicación televisiva a petición, es decir, aquel que se presta para el visionado de programas y contenidos en el momento elegido por el espectador y a su propia petición sobre la base de un catálogo de programas seleccionado por el espectador del servicio.

Por tanto, **en la actualidad no existe una normativa específica que prohíba la publicidad de las bebidas alcohólicas en Internet o en redes sociales**, ni en España ni en la Unión Europea.

Por su parte y en lo referente al ámbito digital, el Código de Autorregulación Publicitaria de la Federación Española de Bebidas Espirituosas (FEBE), afirma que la **publicidad digital** realizada en una web controlada por el anunciante, o en una red social que lo posibilite, y que conlleve interactuar directamente con el usuario, deberá tener para su acceso un **aviso y tecla de paso obligado que diferencie a**



## Información complementaria para el monitor

**los usuarios mayores de edad**, de los que no lo son. Por lo tanto, el usuario deberá pulsarla para poder visualizar los contenidos, siempre y cuando sea mayor de edad. En el caso de que el usuario sea menor de edad se le deberá denegar el acceso.

The screenshot shows a dark-themed mobile app interface. At the top is a circular logo with 'EASY BEER' in an arc above a glass of beer, and 'PREMIUM QUALITY' in an arc below. The text in the center reads: '¿Quieres ganar un pack de cerveza Easy Beer? Tienes que ser mayor de edad para participar.' Below this is a smaller line: 'Introduce tu fecha de nacimiento para continuar.' and a disclaimer: '(Esta promoción es una DEMO. No hay premios reales asociados).' At the bottom are three input fields for 'Día', 'Mes', and 'Año', each with a dropdown arrow. Below these fields is a large orange button labeled 'CONTINUAR'.

Por otro lado, y sin perjuicio de otras obligaciones y responsabilidades que pudieran derivarse de la legislación vigente, aquellas publicidades digitales creadas con el **objetivo** de ser **reenviadas a otros usuarios** deberán especificar claramente que los contenidos no son aptos para menores y no deben ser reenviados a menores de 18 años.



## Información complementaria para el monitor

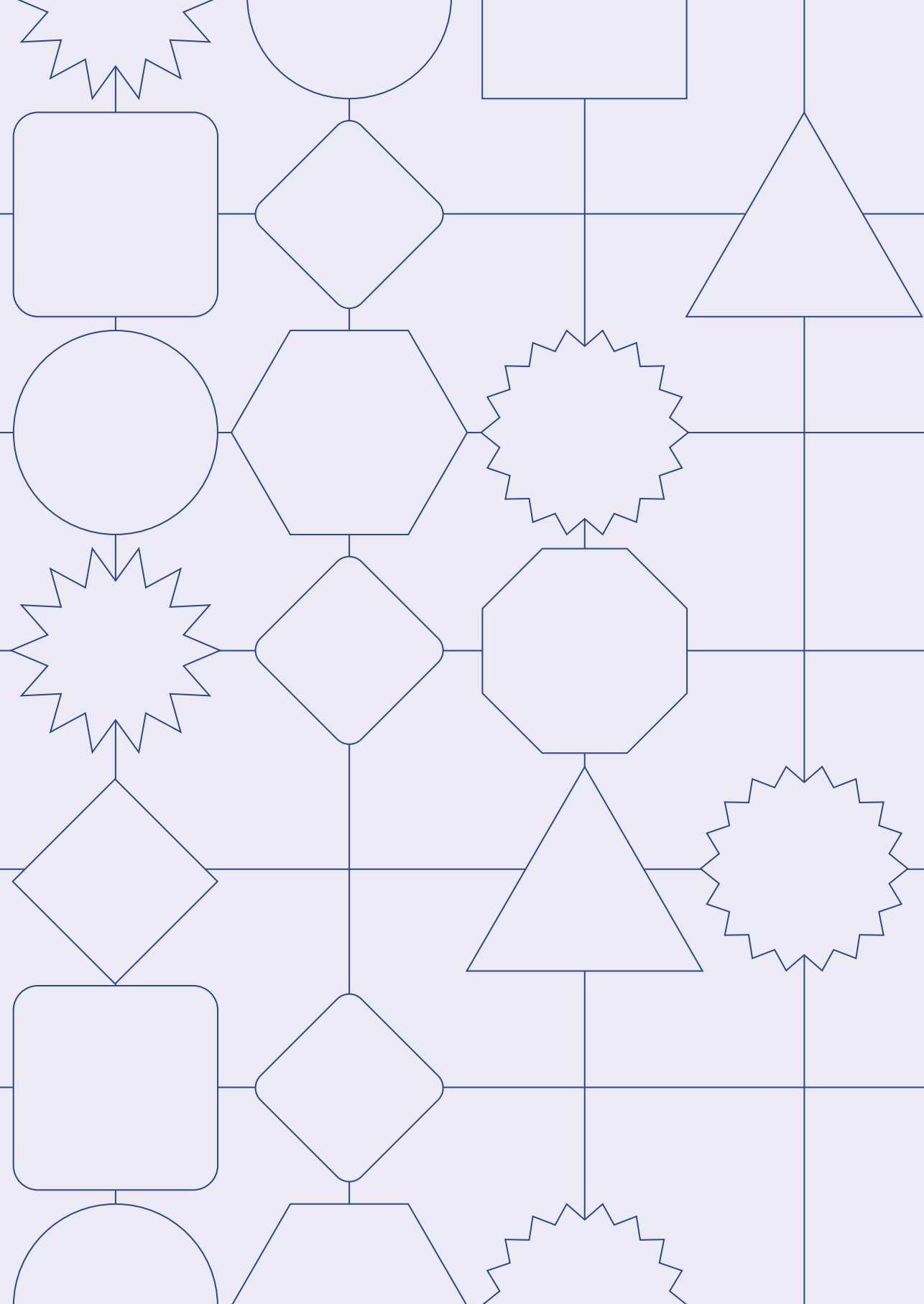
### ¿Qué opinan las principales Redes Sociales?

Las redes sociales también tienen su propia política sobre la publicidad de bebidas alcohólicas. Sin embargo, tanto **Facebook** como **Instagram** hacen referencia a que estos anuncios simplemente deben cumplir todas las leyes nacionales y avisos obligatorios o establecidos por el sector, así como otras normas, licencias y aprobaciones. Al no haber una normativa que prohíba expresamente esta práctica, **estaría permitida la publicidad de bebidas alcohólicas en Facebook e Instagram.**

De **acuerdo** con lo dispuesto en la mencionada resolución de la CNMC, no hay restricción legal a la publicidad de estas bebidas en **YouTube**, cuyo contenido es generado por el propio usuario.

Las normas de **Twitter** tampoco prohíben expresamente estas prácticas, si bien prohíbe con carácter general la utilización de sus servicios para usos ilícitos. Por tanto, las empresas que suban contenido en Twitter deberán cumplir con la normativa vigente en sus respectivos países. Lo que sí prohíbe esta plataforma es dirigir de **forma intencional acciones de marketing o publicidad de bebidas alcohólicas a menores de edad.**

Teniendo en cuenta todo lo anterior, las nuevas formas de comunicación audiovisual a través de las redes sociales, videos cortos o el contenido generado por los usuarios, están apelando a la necesidad de un nuevo marco jurídico ajustado a la realidad actual en el que se contemplen estas formas de promoción y de publicidad de productos como el alcohol, tabaco y el cannabis.

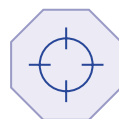




# Videojuegos, apuestas y juegos de azar

- 1/ Promover una forma saludable de utilizar los videojuegos.
- 2/ Aumentar la percepción de riesgo por el uso inadecuado de los videojuegos y por participar con dinero en apuestas y juegos de azar.

## Objetivos



- / Pizarra o similar. Rotuladores o tizas.
- / Fichas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9.
- / Ordenador, proyector, sistema de sonido y conexión a Internet para ver los videos de YouTube y las fichas de la sesión.
- / Videos de YouTube sobre clasificación PEGI y anuncio publicitario sobre apuestas deportivas.
- / Ruleta virtual o baraja española.

## Materiales y recursos necesarios



---

## Fundamentos de la sesión



Los videojuegos se han convertido en un entretenimiento normal y muy extendido en niños y adolescentes, en los que se ha detectado una edad de inicio muy temprana y un aumento de su uso en los últimos años (Wittek et al., 2016). También es frecuente y precoz la utilización de dinero en apuestas y juegos de azar. Esta precocidad puede facilitar el comienzo y desarrollo de distintas conductas de riesgo o problemáticas con los videojuegos y con la utilización de dinero en apuestas y juegos de azar.

Los chicos, en comparación con las chicas, hacen un mayor uso de los videojuegos, dedican más horas diarias a jugar con ellos, se muestran más inquietos por estos dispositivos y su utilización interfiere en mayor medida con otro tipo de actividades diarias: relaciones familiares, estudios y otras responsabilidades (Ameneiros y Rico, 2015; González, Espada y Tejeiro, 2017). Parece que el tipo de videojuego seleccionado podría estar condicionado por el género, siendo los chicos más propensos a juegos relacionados con el deporte y el combate, mientras que las chicas optan mayormente por temas como la moda, belleza, cuidados, baile o cosmética (Feijoo y García, 2017). En la utilización de dinero en apuestas y juegos de azar también se observan diferencias por género, aunque parece que en los más jóvenes estas diferencias se están atenuando o están disminuyendo (Lamas, Santolaria, Estévez y Jáuregui, 2018). Por otra parte, hay estudios que indican que la aparición de problemas con los videojuegos puede ser una puerta de entrada para la presentación posterior de problemas con apuestas (Molde et al., 2019).

Educar sobre un uso adecuado de los videojuegos desde edades tempranas y elevar la percepción de riesgo en menores de edad por utilizar dinero en juegos de azar y apuestas, puede contribuir a prevenir la aparición de problemas en el futuro.

|                                                 | Duración:                                                                                   |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Revisión de tareas de la sesión anterior</b> |  <b>5'</b> |

## Desarrollo de la sesión



Pregunte al grupo si han utilizado el “ojo crítico” de detectives y si han descubierto publicidad oculta o subliminal de alcohol en series, películas o vídeos. Elógieles por sus “investigaciones” y anímelos a seguir haciéndolo. No se entretenga demasiado en la revisión. Con varios ejemplos es suficiente.

| Actividad 1:                | Duración:                                                                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tipos de videojuegos</b> |  <b>15'</b> |

Con esta actividad se pretende hacer una aproximación inicial al conocimiento que tienen los menores sobre los videojuegos, informándoles que no todos son adecuados para su edad. Asimismo, se pretende invitar a una reflexión personal sobre los motivos por los que se usan o no se usan los videojuegos.

Pregunte al grupo, ¿qué videojuegos conocéis y en qué consisten? ¿por qué jugáis o no jugáis a los videojuegos?

Promueva la participación de todos, jueguen o no a videojuegos, y anime a participar a las chicas ya que suelen usar menos este tipo de juegos.

Previsualización ficha 1.



Anote en la pizarra en una tabla de doble entrada las respuestas que vayan dando. Es importante tener en cuenta que posiblemente las razones de las chicas y de los chicos para jugar o no jugar sean diferentes. Elogie al grupo por sus respuestas.

| Nombre del videojuego | Temática | Motivos para jugar | Motivos para no jugar |
|-----------------------|----------|--------------------|-----------------------|
|                       |          |                    |                       |
|                       |          |                    |                       |

Valore los motivos por los que juegan o no, teniendo en cuenta sus respuestas, así como si la temática de los videojuegos es diferente, tal y como se ha indicado en la introducción. Incida en que posiblemente estas diferencias tengan que ver con aspectos culturales que refuerzan más en los hombres la competitividad, el combate, los coches o los deportes, y en las mujeres la moda, la belleza, el cuidado de otras personas o el baile. Recuerde que es importante que valoren sus propios gustos con independencia de su género.

Plantee la idea de que disfruten de su tiempo libre haciendo cosas diferentes que les gusten y sean saludables, por ejemplo: relacionarse personalmente con los demás, hacer deporte, escuchar música, ir al cine, dibujar, leer, tocar un instrumento, hacer senderismo, etc.

Comente que no todos los videojuegos son adecuados para menores. Muestre la ficha 1. Diga que es importante que conozcan estos símbolos para saber el tipo de contenidos que tienen, valorar si son positivos o negativos para ellos y, por supuesto, si el juego es recomendable o no para su edad.



2' 18''

Otra opción es proyectar el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=gYMUmEK9SFg>

Actividad 2:

Duración:

## Ventajas y desventajas de los videojuegos



20'

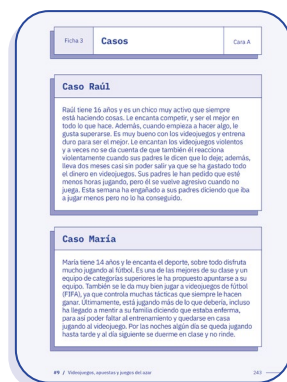
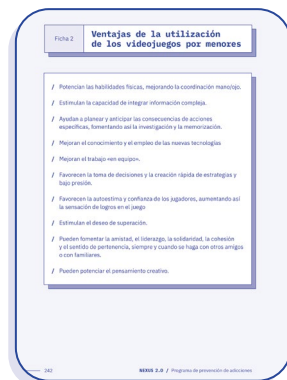
Esta actividad pretende reconocer los aspectos favorables y desfavorables del uso de los videojuegos, con la intención de sensibilizar sobre los posibles riesgos que su abuso puede suponer. Se trata de distinguir lo que puede generar algún beneficio y lo que puede ser perjudicial para su desarrollo como personas. La actividad pretende, asimismo, favorecer la reflexión personal acerca de la intención y motivos por los que cada menor invierte tiempo en el uso de los videojuegos. Plantee que ahora se va a trabajar sobre las ventajas y los riesgos de los videojuegos.

Muestre la ficha 2 y comente brevemente las principales ventajas de los videojuegos.

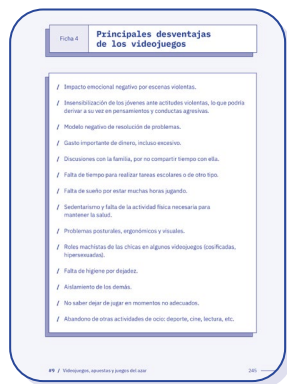
Divida al grupo en tríos, entregue a cada subgrupo una fotocopia de los casos de la ficha 3 e indique que tienen que contestar a las siguientes preguntas:

/ ¿Qué le pasa al protagonista?

Previsualización ficha 2 y 3.



## Previsualización ficha 4.



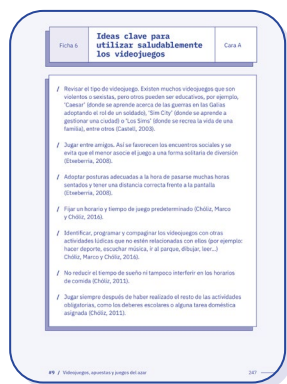
/ ¿Tiene algún problema con los videojuegos? ¿Por qué sí o por qué no?

/ ¿Por qué algunos niños y adolescentes dedican tanto tiempo a los videojuegos hasta tener problemas?

Finalizada esta tarea, el portavoz de cada subgrupo comentará las respuestas que hayan acordado y que se irán anotando en la pizarra. Felicite a cada subgrupo por sus aportaciones.

Después de la puesta en común, muestre la ficha 4. Destaque las desventajas que hayan identificado y felicíteles por ello. Favorezca el debate del grupo. Complete la información con el resto de las desventajas que figuran en la ficha.

## Previsualización ficha 5 y 6.



| Actividad 3:                                                                                          | Duración:                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿Qué podemos hacer para evitar problemas con los videojuegos?</b><br><b>Mi decálogo para jugar</b> |  <b>15'</b> |

Tras ver las ventajas y los inconvenientes, plantee que elaboren un decálogo para jugar a los videojuegos de forma saludable. Divida el grupo por parejas y pida a cada una de ellas que propongan dos ideas para el decálogo. Pónganlas en común y anote todas ellas en la pizarra. Pregunte a los miembros del grupo qué les parecen estas ideas y pídale que voten aquellas que estarían dispuestos a adoptar. Anote los votos y comprueben cuáles son las más populares. Entregue a cada participante la ficha 5 y diga que anoten las

ideas más votadas. Pídeles que se lleven la ficha a casa y que muestren el decálogo a sus padres y que lo coloquen en un lugar visible donde juegan.

Usted tiene en la ficha 6 ideas clave que se podrían incluir si no salieran antes de la votación.

|                           |                                                                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 4:              | Duración:                                                                                    |
| <b>Los juegos de azar</b> |  <b>10'</b> |

Para introducir el tema planteo el siguiente juego:

“Tenéis que acertar al menos una vez el número que sale en una ruleta de diez rondas. Para ello debéis anotar un número del 1 al 37 en un papel”.

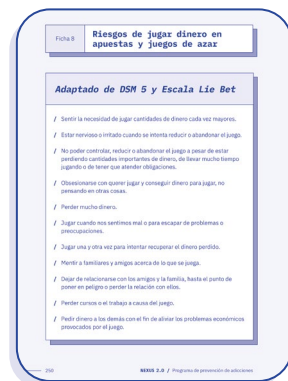
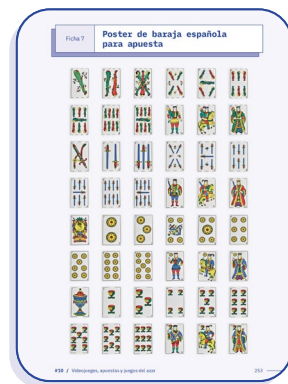
Se inicia el juego haciendo girar la ruleta y se va anotando quién acierta. Compruebe cuantos aciertan una vez, serán muy pocos o ninguno.

Si no dispone de una ruleta virtual, también puede utilizar la baraja española para acertar una carta (ficha 7).

Destaque lo difícil que es acertar y que hay muchas probabilidades de perder. En la ruleta la probabilidad de acertar el número es 1/36, es decir, el 2,78%, mientras que en la baraja es de 1/40, es decir 2,5%.

Comente que, aunque hay algunos juegos, como las cartas, las quinielas y las apuestas deportivas en los que el conocimiento y la habilidad es un elemento a tener en cuenta; el azar también interviene en gran medida y es un factor fundamental para la obtención de premios.

Previsualización ficha 7 y 8.



La **idea clave** es que el azar no se puede controlar y que por tanto perder es una opción muy probable en este tipo de juegos.

Muestre y comente la ficha 8 en la que figuran los riesgos de utilizar dinero en juegos de azar y en apuestas deportivas. Recuerde que los menores de edad no pueden jugar dinero en juegos de azar ni tampoco en apuestas, precisamente porque hay riesgos importantes.

Previsualización ficha 9.

Ficha 9

Análisis de la publicidad que promociona el juego

Carta A

1

Objetivo:

/ Sentir la necesidad de jugar cantidades de dinero cada vez mayores.

2

Sentimientos:

/ Emoción.  
/ Alegria.  
/ Acción.  
/ Placer.

99

100

| Actividad 5:                                                | Duración:                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Análisis de la publicidad de las apuestas deportivas</b> |  <b>25'</b> |

Con esta actividad se pretende analizar y reflexionar sobre la influencia que ejerce la publicidad de las apuestas deportivas en el comportamiento de las personas. Mediante distintas preguntas sobre lo que se ha contemplado en el anuncio publicitario se toma conciencia sobre detalles que normalmente pasan desapercibidos y que son procesados de manera inconsciente pero que tienen un gran efecto sobre las conductas de apuesta.



**39"**

Comente, que como sucede con el alcohol y con el tabaco, la publicidad es un medio muy importante para convencer a las personas de que apuesten o jueguen dinero. Por este motivo se va a analizar un anuncio para ver cómo intentan convencer a la gente para que apueste dinero <https://www.youtube.com/watch?v=KA8CYcoF25I>

Forme pequeños grupos de cuatro o cinco menores, y pídales que contesten a las siguientes preguntas:

- / ¿Qué habéis sentido después de ver el anuncio?
- / ¿Qué efecto creéis que puede tener en las personas que ven o escuchan el anuncio?
- / ¿Qué cosas utiliza el anuncio para hacer más atractivo el juego y para animar a la gente a apostar dinero?

Pongan en común las respuestas de cada subgrupo. Elógieles por el análisis y sus respuestas. Anime a los participantes a debatir sobre cómo la publicidad trata de manipular a las personas para llevarlas a su terreno. Estimule la participación y procure que intervengan el mayor número posible tanto de chicos como de chicas. Complete la información con los datos de la ficha 9.

La **idea clave** es que la publicidad es un medio muy potente que utilizan las empresas que están detrás del juego para conseguir que la gente apueste, pierda su dinero y para que ellos aumenten sus ingresos. La publicidad y otras formas sutiles de influencia en nuestras actitudes y conductas también vienen de *youtubers*, *tiktokers*, *cásters*, etc., que actualmente son “agentes audiovisuales profesionalizados” que ofrecen contenidos con mucha presencia en el mercado y que, por tanto, reciben mucha inversión publicitaria.

Haga una ronda y que cada uno de ellos diga una idea con la que se va de la sesión. Ordénelas y si falta alguna idea clave, resáltela.

## Actividad entre sesiones



Dícales que durante la siguiente semana controlen el tiempo que pasan jugando a videojuegos y que intenten sustituirlo por otra actividad saludable.



## Ventajas de la utilización de los videojuegos por menores

- / Potencian las habilidades físicas, mejorando la coordinación mano/ojo.
- / Estimulan la capacidad de integrar información compleja.
- / Ayudan a planear y anticipar las consecuencias de acciones específicas, fomentando así la investigación y la memorización.
- / Mejoran el conocimiento y el empleo de las nuevas tecnologías.
- / Mejoran el trabajo «en equipo».
- / Favorecen la toma de decisiones y la creación rápida de estrategias y bajo presión.
- / Favorecen la autoestima y confianza de los jugadores, aumentando así la sensación de logros en el juego.
- / Estimulan el deseo de superación.
- / Pueden fomentar la amistad, el liderazgo, la solidaridad, la cohesión y el sentido de pertenencia, siempre y cuando se haga con otros amigos o con familiares.
- / Pueden potenciar el pensamiento creativo.

**Caso Raúl**

Raúl tiene 16 años y es un chico muy activo que siempre está haciendo cosas. Le encanta competir, y ser el mejor en todo lo que hace. Además, cuando empieza a hacer algo, le gusta superarse. Es muy bueno con los videojuegos y entrena duro para ser el mejor. Le encantan los videojuegos violentos y a veces no se da cuenta de que también él reacciona violentamente cuando sus padres le dicen que lo deje; además, lleva dos meses casi sin poder salir ya que se ha gastado todo el dinero en videojuegos. Sus padres le han pedido que esté menos horas jugando, pero él se vuelve agresivo cuando no juega. Esta semana ha engañado a sus padres diciendo que iba a jugar menos pero no lo ha conseguido.

**Caso María**

María tiene 14 años y le encanta el deporte, sobre todo disfruta mucho jugando al fútbol. Es una de las mejores de su clase y un equipo de categorías superiores le ha propuesto apuntarse a su equipo. También se le da muy bien jugar a videojuegos de fútbol (FIFA), ya que controla muchas tácticas que siempre le hacen ganar. Ultimamente, está jugando más de lo que debería, incluso ha llegado a mentir a su familia diciendo que estaba enferma, para así poder faltar al entrenamiento y quedarse en casa jugando al videojuego. Por las noches algún día se queda jugando hasta tarde y al día siguiente se duerme en clase y no rinde.

**Caso Óscar**

Óscar es un chico de 13 años. Le encantan los animales y cuando era pequeño disfrutaba mucho yendo al monte con su familia. Sin embargo, últimamente está un poco triste, no tiene muchos amigos y en su tiempo libre juega a los videojuegos para olvidarse de que está solo. Cuando sale del colegio y está llegando a casa solo piensa en ponerse a jugar. Con frecuencia le duele la espalda de estar sentado tanto tiempo y cada vez se mueve menos.

## Principales desventajas de los videojuegos

- / Impacto emocional negativo por escenas violentas.
- / Insensibilización de los jóvenes ante actitudes violentas, lo que podría derivar a su vez en pensamientos y conductas agresivas.
- / Modelo negativo de resolución de problemas.
- / Gasto importante de dinero, incluso excesivo.
- / Discusiones con la familia, por no compartir tiempo con ella.
- / Falta de tiempo para realizar tareas escolares o de otro tipo.
- / Falta de sueño por estar muchas horas jugando.
- / Sedentarismo y falta de la actividad física necesaria para mantener la salud.
- / Problemas posturales, ergonómicos y visuales.
- / Roles machistas de las chicas en algunos videojuegos (cosificadas, hipersexuadas).
- / Falta de higiene por dejadez.
- / Aislamiento de los demás.
- / No saber dejar de jugar en momentos no adecuados.
- / Abandono de otras actividades de ocio: deporte, cine, lectura, etc.

## Decálogo para jugar de forma saludable



### Mi decálogo para jugar a los videojuegos de forma saludable

1/ .....

2/ .....

3/ .....

4/ .....

5/ .....

6/ .....

7/ .....

8/ .....

9/ .....

10/ .....

## Ideas clave para utilizar saludablemente los videojuegos

- / Revisar el tipo de videojuego. Existen muchos videojuegos que son violentos o sexistas, pero otros pueden ser educativos, por ejemplo, 'Caesar' (donde se aprende acerca de las guerras en las Galias adoptando el rol de un soldado), 'Sim City' (donde se aprende a gestionar una ciudad) o 'Los Sims' (donde se recrea la vida de una familia), entre otros (Castell, 2003).
- / Jugar entre amigos. Así se favorecen los encuentros sociales y se evita que el menor asocie el juego a una forma solitaria de diversión (Etxeberria, 2008).
- / Adoptar posturas adecuadas a la hora de pasarse muchas horas sentados y tener una distancia correcta frente a la pantalla (Etxeberria, 2008).
- / Fijar un horario y tiempo de juego predeterminado (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016).
- / Identificar, programar y compaginar los videojuegos con otras actividades lúdicas que no estén relacionadas con ellos (por ejemplo: hacer deporte, escuchar música, ir al parque, dibujar, leer...) Chóliz, Marco y Chóliz, 2016).
- / No reducir el tiempo de sueño ni tampoco interferir en los horarios de comida (Chóliz, 2011).
- / Jugar siempre después de haber realizado el resto de las actividades obligatorias, como los deberes escolares o alguna tarea doméstica asignada (Chóliz, 2011).

## **Ideas clave para utilizar saludablemente los videojuegos**

- / No utilizar los videojuegos con el objetivo de aislarse o de superar problemas o momentos negativos, ya que de esta forma se aprende a evitar estas circunstancias desagradables sin afrontarlas adecuadamente (Chóliz, 2011).
- / Utilizar los videojuegos en un entorno público dentro del hogar para evitar utilizar juegos con contenidos maliciosos y para prevenir el abuso o la dependencia. Jugar en la intimidad de la habitación favorece el aislamiento social y familiar, dificulta la conciliación de actividades familiares comunes, perturba la realización de las tareas académicas y altera los patrones de sueño (Chóliz, 2011).

# Poster de baraja española para apuesta



***Adaptado de DSM 5 y Escala Lie Bet***

- / Sentir la necesidad de jugar cantidades de dinero cada vez mayores.
- / Estar nervioso o irritado cuando se intenta reducir o abandonar el juego.
- / No poder controlar, reducir o abandonar el juego a pesar de estar perdiendo cantidades importantes de dinero, de llevar mucho tiempo jugando o de tener que atender obligaciones.
- / Obsesionarse con querer jugar y conseguir dinero para jugar, no pensando en otras cosas.
- / Perder mucho dinero.
- / Jugar cuando nos sentimos mal o para escapar de problemas o preocupaciones.
- / Jugar una y otra vez para intentar recuperar el dinero perdido.
- / Mentir a familiares y amigos acerca de lo que se juega.
- / Dejar de relacionarse con los amigos y la familia, hasta el punto de poner en peligro o perder la relación con ellos.
- / Perder cursos o el trabajo a causa del juego.
- / Pedir dinero a los demás con el fin de aliviar los problemas económicos provocados por el juego.

## Análisis de la publicidad que promociona el juego

**1**

### Objetivo:

/ Conseguir que la gente gaste dinero en apuestas y juegos de azar.

**2**

### Sentimientos:

/ Emoción.

/ Riesgo.

/ Acción.

/ Placer.

## Análisis de la publicidad que promociona el juego

### 3

### Efectos sobre las personas:

- / Anima a apostar.
- / Es fácil ganar.
- / Es rápido.
- / Está de moda, eres miembro de...
- / Apostar o jugar dinero en cualquier momento y lugar.

### 4

### Elementos atractivos:

- / Jugadores de fútbol famosos.
- / Afición al fútbol.
- / Personas con atractivo físico o que expresan simpatía.
- / Lugares famosos, contextos agradables.
- / Juego en grupo, diversión.
- / Ganancia fácil, si se cree saber sobre lo que se apuesta.
- / Regalo de dinero para enganchar.

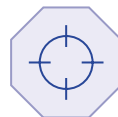
## Sesión #11



# Uso responsable de Internet y de las redes sociales

- 1/** Aumentar la percepción de riesgo por el uso problemático de Internet y de las redes sociales, cuando interfiere con aspectos importantes de la vida y desarrollo personal (obligaciones, comunicación familiar, estudios o actividades de tiempo libre).
- 2/** Potenciar las habilidades y competencias abordadas en sesiones anteriores del programa (escucha activa, decir “no”, expresar elogios, respeto a la otra persona, cuidado de la autoestima, afrontamiento de críticas, etc....) para promover su utilización en las redes sociales como espacio de comunicación que son.
- 3/** Fomentar el uso seguro y responsable de Internet, redes sociales y del teléfono móvil como herramienta de acceso a las apps.

## Objetivos



---

## Materiales y recursos necesarios



- / Pizarra o similar. Rotuladores o tizas.
- / Ordenador, proyector, sistema de sonido y conexión a Internet para ver los videos de YouTube y las fichas de la sesión.
- / Fichas 1, 2, 3, 4, 5 y 6.
- / Fotocopias de los logos de las redes sociales (ficha 1) y cartulinas para pegarlas.
- / Fotocopias para cada participante de las fichas 4 y 5 (opcional).
- / Cartulina en A3 con la impresión de “La pelota de la ciberseguridad” (ficha 6 opcional) y “El mapa de los códigos de alerta” (ficha 4).

---

## Fundamentos de la sesión



Las TIC (tecnologías de la información y de la comunicación) y sus aplicaciones han sido desarrolladas con el objetivo de facilitarnos la vida, mejorar el aprendizaje, la comunicación y ser un medio de diversión y entretenimiento. Estas tecnologías suponen un avance y una gran oportunidad para la sociedad moderna, pero también pueden implicar un riesgo de mal uso y generar problemas a las personas que no las utilizan adecuadamente, especialmente cuando se trata de menores.

A través de Internet, y especialmente en las redes sociales, niños y adolescentes se comunican y se relacionan con sus iguales, que les sirven como modelos y referentes en su forma de pensar, vestir o comportarse. En Internet se pueden descargar, escuchar o ver contenidos disponibles en la red, hacer compras, jugar, pero también ver pornografía, acceder a contenidos violentos, sexistas o racistas, participar con dinero en apuestas o juegos de azar, acosar a otros menores o ser

víctima de sexteo (*sexting*) o de seducción pederasta (*grooming*) (Golpe, Gómez, Kim, Braña y Rial, 2017; Alonso y Triñanes, 2017, Garmendia, Jiménez, Casado y Mascheroni, 2016; Madrigal y Contreras, 2016).

Investigaciones recientes apuntan a que cada vez existe una menor diferencia entre chicos y chicas en los patrones de uso de Internet (Rial, Gómez, Braña y Varela, 2014), si bien es cierto que tradicionalmente los chicos hacían un mayor uso de Internet tanto en frecuencia como en tiempo de conexión (Lin y Yu, 2008). Asimismo, parece que existen diferencias en el tipo de actividades y contenidos a los que acceden los adolescentes en función del género (Rial, Gómez, Braña y Varela, 2014; Golpe, Gómez, Kim, Braña y Rial, 2017). Según un análisis específico de la encuesta ESTUDES 2016-2017 (Delegación del Gobierno para el Plan nacional sobre drogas, 2018), los chicos participan en juegos de habilidad, juegos de realidad virtual, juegos de apuesta y visitan páginas para adultos en mayor proporción que las chicas, mientras que estas descargan contenidos de la red en mayor proporción que los chicos.

Diversos estudios alertan sobre el uso abusivo de las TIC por parte de menores y jóvenes, asociándolo a consecuencias nocivas a nivel físico y psicosocial, como, por ejemplo: pobre rendimiento escolar, disminución del interés por otras actividades, aumento del sedentarismo o alteración de la alimentación y el sueño.

Ante esta situación, la educación preventiva es clave para promover entre los más jóvenes un análisis crítico sobre los contenidos y la influencia de Internet y de las redes sociales, así como competencias para hacer frente a las amenazas y riesgos que conlleva el mal uso de las TIC y de sus aplicaciones.

## Desarrollo de la sesión



|                                                 | Duración:                                                                                   |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Revisión de tareas de la sesión anterior</b> |  <b>5'</b> |

Pregunte al grupo si desde la sesión anterior han controlado el tiempo dedicado a los videojuegos y si han pasado más tiempo haciendo otras actividades saludables. Anímelos a que digan las actividades saludables que han hecho y cómo se han sentido. Refuerce a los menores que han dedicado menos tiempo a los videojuegos y que lo han aumentado en actividades saludables. No profundice en las respuestas y no se entretenga demasiado en la revisión de la sesión anterior.

| Actividad 1:             | Duración:                                                                                      |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Motivación previa</b> |  <b>15'</b> |

Comente que en esta sesión se va a tratar sobre el uso responsable de Internet, de las redes sociales y de la prevención de algunos de sus riesgos.

Empiece diciendo que Internet nos facilita muchas cosas: información, conocimiento sobre múltiples temas, oportunidades de aprendizaje, la comunicación con personas que nos importan, relacionarnos a través de las redes sociales o el acceso a muchos contenidos de ocio. Internet, forma parte de nuestro día a día y complementa nuestra vida analógica o presencial.



**3' 20"**

A continuación, proyecte el vídeo realizado por el artista londinense Steve Cutts, que es uno de los ilustradores y animadores más ácidos y demoledores que se pueden encontrar en la red. Pídeles que estén atentos y anoten sus impresiones sobre el video, disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=4yBrW0zG8y8>

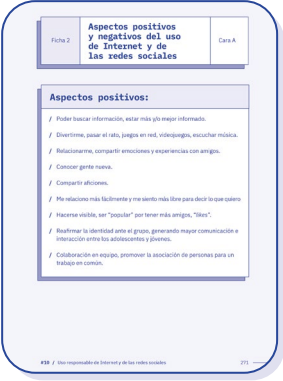
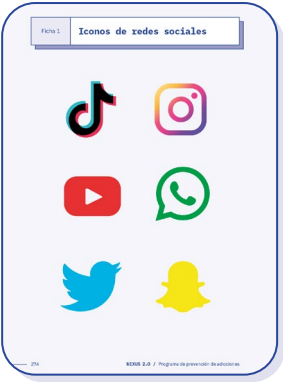
Una vez que hayan visto el vídeo, pregunte al grupo qué les ha parecido, qué ideas les sugiere. Recuérdeles que intervengan de uno en uno, que escuchen con atención todas las aportaciones y que respeten las opiniones de los demás. Estimule la participación, procure que intervengan el mayor número posible de menores y que lleguen a sus propias conclusiones. Anote las ideas principales que vayan surgiendo.

Si es necesario, complete sus aportaciones con las siguientes **ideas clave** del video: en el mundo que se muestra en el video se vive a través de la pantalla; no hay interacción entre las personas; el niño es un espectador invisible de esa realidad; refleja una sociedad insolidaria, ciega, sin empatía, insensible e indiferente ante el sufrimiento de los demás; en ese mundo predomina el aislamiento, la falta de comunicación, la imagen falsa de uno mismo en la redes sociales, el valor de la apariencia, el individualismo, etc.

Es una visión extrema, ya que como se ha dicho al principio, Internet y las TIC tienen grandes ventajas, pero el video plantea pararnos a pensar en los riesgos que un mal uso puede tener.

La **idea clave** de esta sesión es reflexionar para no correr riesgos, y que la relación con Internet, las redes sociales y los dispositivos electrónicos, sea saludable.

Previsualización ficha 1 y 2.



| Actividad 2:                                                                      | Duración:                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aspectos positivos y negativos del uso de Internet y de las redes sociales</b> |  <b>30'</b> |

Divida a los participantes en grupos de un máximo de seis personas. Entregue los iconos de las redes sociales pegados en cartulinas (ficha 1). La parte de atrás de la cartulina la dividirán en dos columnas, trazando una línea vertical.

A continuación, pídales que identifiquen cinco aspectos positivos de las redes sociales, aquello que les resulta atractivo y les gusta, que debatan entre ellos y, cuando tengan consensuada la lista, la escriban en la parte izquierda de detrás de la careta o bocadillo del cómic. Posteriormente, comente que hagan lo mismo e identifiquen cinco aspectos o consecuencias negativas si hacen un mal uso de las redes sociales.

Dígales que sean concretos; por ejemplo, en vez de decir que “es divertido”, que especifiquen qué hacen: chatear con los amigos, ver películas, escuchar música, en vez de decir “perder el tiempo”, y qué dejan de hacer: como quedar para jugar al fútbol, etc. No dedique más de 10 minutos a esta tarea.

Posteriormente, un portavoz de cada subgrupo expondrá al resto de los participantes los aspectos positivos y negativos que hayan acordado. Diga que no repitan las aportaciones que hayan hecho grupos anteriores. Anote en la pizarra en doble columna los aspectos positivos y negativos que vayan saliendo. Terminada la puesta en común, si hay elementos que considera relevantes y no han salido, sean positivos o negativos, puede comentarlos valiéndose de la ficha 2.

Finalmente, mostrando su móvil, comente que este es el dispositivo electrónico más utilizado para acceder a las redes sociales, correo electrónico, páginas web, etc. El móvil es una herramienta que puede servir para muchas cosas positivas, pero también puede ser un problema, sobre todo si estamos pendientes de él a todas horas, no resistimos el impulso de revisarlo para ver las últimas novedades de las redes sociales, ver si hay nuevas notificaciones, mensajes, etc. y, por tanto, nos perdemos y no disfrutamos lo que en ese momento está ocurriendo en el “mundo analógico”. Aunque no nos pase como en el video que hemos visto antes, podemos aproximarnos.

|                                        |                                                                                              |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 3:                           | Duración:                                                                                    |
| <b>Que tu vida privada sea privada</b> |  <b>25'</b> |

Esta actividad se basa en la campaña de UNICEF “REDES” (#NoSeasEstrella).


 **3' 16"**

Para ello muestre el video de la campaña en el que se entrevista a niños y adolescentes que tienen éxito en diferentes ámbitos, “son famosos”. Antes de la proyección, comente que van a ver un video de menores a los que se les ha pedido que participen en una rueda de prensa [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=47&v=WqBl2zyXI7g&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=47&v=WqBl2zyXI7g&feature=emb_logo)

Las entrevistas se realizan con la información que tienen colgada en sus perfiles de redes sociales (Facebook, Instagram, etc...). Ellos no se dan cuenta de cuanta información cuelgan y lo fácil que es conseguirla.

Los mensajes finales son la clave del video:

- / Toda tu información ha sido obtenida de las redes sociales.
- / Piensa muy bien dónde publicas tus viajes, fotos, datos personales.

/ Protege tu vida privada en redes sociales para evitar el robo de datos, estafas, suplantación de la identidad, abusos, engaños, fraudes, extorsión, acoso, ...

/ **La idea clave es que tu vida privada sea privada.**

Plantee al grupo las siguientes preguntas:

/ ¿Por qué se sorprenden en una entrevista si en las redes sociales lo cuentan todo de su vida? ¿Vosotros sois también más famosos de lo que creáis?

/ ¿Sois lo que publicáis?, ¿facilitáis esa información a cualquiera?

/ ¿Os comportáis igual fuera de las redes en vuestro día a día no virtual? ¿Por qué creéis que hay gente que se comporta de modo diferente en las redes sociales?

/ ¿Vuestra autoestima depende de lo que los demás piensen, opinen, ...?  ¿La popularidad de cada uno se mide por el grado o número de "me gustas"?

/ ¿Lo que se publica en las redes sociales busca la aceptación de los demás?

/ ¿Tener muchos amigos en la red, significa realmente eso, tener muchos amigos?

**Clarifique las siguientes ideas clave que son importantes para la prevención de conductas de riesgo:**

/ Hay elementos de la vida que son privados y no es positivo que se compartan con todo el mundo.

- / La autoestima no puede depender del número de amigos que se tengan en Internet o de los “likes”  Sois mucho más, tal y como se vio en la sesión 3. A vuestra edad, los amigos y encajar en un grupo, buscando la aceptación y valoración positiva de los demás, son elementos clave de vuestras vidas. Las redes sociales son un medio más para conseguir ese reconocimiento social, que también contribuye al desarrollo de vuestra personalidad. Los comentarios que se reciben en redes, los “me gusta” o “likes” son una forma de sentirse valorado, pero no la única.
- / La amistad de verdad no es la de los seguidores de las redes, son las personas que realmente os conocen y están con vosotros en diferentes momentos para apoyaros, comprenderos y aceptaros.

Pida que reflexionen si hay una analogía entre la seguridad física de su vida cotidiana y la ciberseguridad digital, por ejemplo:

- / ¿Cuándo salís de casa dejáis la puerta abierta?, ¿dejáis la llave de vuestra casa a cualquiera para que entre en ella?, ¿aceptáis a cualquiera que se os acerque por la calle como amigo?
- / ¿Cuidáis de igual forma vuestra privacidad en Internet? Por ejemplo: ¿cerráis el dispositivo cuando os vais?, ¿utilizáis una contraseña segura?, ¿tenéis configurada la privacidad?, ¿pensáis antes de publicar?, ¿cuidáis lo que decís y cómo lo decís para no hacer daño a otra persona, aceptáis a cualquiera como amigo, ...?

Resalte algunos **aspectos importantes** que hay que cuidar en Internet y las redes sociales y que tienen que ver con la privacidad (comentarios, fotos que subimos a la red, etc.), con utilizar contraseñas robustas y seguras (no menos de seis dígitos, con letras y números, ...), con configurar la privacidad en las redes sociales para

dejar sólo aquello que se quiere que vean otras personas y con no hacer pública información privada que dejará huella sin posibilidad de retirarla. Anime a los participantes a que, si tienen móvil o redes sociales, revisen en casa estos aspectos y los mejoren.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que la comunicación a través de una pantalla, con una distancia física e incluso temporal, puede producir una falsa sensación de anonimato, que nos haga olvidar cuál es la imagen que estamos dando de nosotros mismos, y en ocasiones que podamos hacer cosas que no haríamos con las personas cara a cara. **El respeto por los demás y por nosotros mismos es clave, dentro y fuera de las redes sociales.** Además, todas las acciones online dejan huellas y rastros que se pueden seguir y tener consecuencias.



La **idea clave** es que las relaciones interpersonales a través de las TIC deben estar regidas por los mismos principios y con la puesta en práctica de las habilidades de comunicación, resistencia a la presión de grupo, pensamiento crítico, cuidado de la autoestima, afrontamiento de críticas, etc., que en la vida diaria fuera de Internet cuando estamos cara a cara con otra persona. Si tuviera tiempo sería interesante escenificar cómo utilizar el disco rayado en una conversación de WhatsApp en la que se está siendo objeto de presión. No hay que olvidar tampoco que más allá de las pantallas están los amigos de verdad y experiencias vitales muy interesantes (la lectura, el juego, la montaña, las risas entre amigos, las relaciones familiares, etc.).

Concluya diciendo que en las redes sociales hay que mantener el mismo respeto por la intimidad propia y ajena que mantendrían cuando están con un grupo de amigos en la calle. **Las redes sociales no son distintas al mundo cara a cara.** Es importante ser conscientes de las consecuencias de nuestra conducta en la red. La necesidad de reflexionar sobre los riesgos, tener pensamiento crítico , y aprender a navegar y manejar las redes sociales salvaguardando la privacidad y seguridad. Recuerde que hay una la edad legal mínima en España para tener un perfil en redes sociales (más de 14 años), cuyo objetivo es que estén más preparados para manejarse en esas nuevas relaciones.

Previsualización ficha 6.



| Actividad opcional:                | Duración:                                                                                    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pelota de la ciberseguridad</b> |  <b>25'</b> |



Si tiene tiempo, como actividad opcional y complementaria sobre ciberseguridad, puede realizar la siguiente actividad que forma parte de la unidad didáctica *“Dinámicas para prevenir conflictos en Instagram en el aula de educación física”* del INCIBE y el Proyecto Internet segura FOR KIDS disponible en la siguiente dirección <https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-conflictosinstagram.pdf>

Entregue a cada participante la ficha 6, tijeras y pegamento para que hagan la pelota de la ciberseguridad. Para ello hay que pegar las pestañas de una de las mitades de la pelota, a continuación, las de la otra mitad y, por último, las pestañas de unión de ambas mitades. Si se quiere dotar a la pelota de una mayor resistencia, se puede rellenar con algún material ligero, como por ejemplo papel de periódico. Si no hubiera tiempo, se puede llevar una pelota montada en tamaño más grande y dejar que ellos se lleven la suya a casa y la hagan allí.

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre una serie de consejos de seguridad, y sobre las dinámicas de comunicación e interacción social que se tienen en de las redes sociales, para lograr un uso más seguro y responsable de las mismas.

Coloque a los participantes en círculo, coja una de las pelotas montadas por ellos o la que lleve usted, y pida que vayan pasando hasta que todos hayan participado. Cuando la tengan en su mano, deben elegir y leer en voz alta uno de los mensajes sobre ciberseguridad en las redes sociales, diciendo en qué medida cumplen esas recomendaciones. No importa que se repitan los mensajes, así todos pueden hacer sus aportaciones.

Para terminar, sugiera que dejen la pelota a la vista en su habitación para que les recuerde cómo relacionarse de forma más segura en las redes sociales.



**Ideas clave** de la pelota:

- 1/** Cree en ti mismo. Tu confianza no depende del número de “me gusta”.
- 2/** Utiliza una cuenta privada, no aceptes como amigo a alguien que no conoces.

- 3/** Piensa críticamente ¿cuánto valor le das a las opiniones de los demás?
- 4/** Comprueba las opciones de privacidad y seguridad de la aplicación.
- 5/** Respeta a los demás. No compartas ni le des “me gusta” a publicaciones negativas.
- 6/** Si no te gusta algo, pide que lo quiten. Si no hacen caso, bloquea y reporta.
- 7/** Si recibes mensajes chantajeándote, no te calles, ni hagas lo que te piden. Solicita ayuda.
- 8/** Concéntrate en lo que estés haciendo, no estés mirando las notificaciones a todas horas.
- 9/** Disfruta pasando el tiempo en persona con tu familia y amigos.
- 10/** Nunca sabes dónde pueden acabar tus publicaciones. Procura que sean positivas.
- 11/** Piensa antes de publicar una story, cualquiera podría capturar la imagen.



Si los miembros del grupo tienen interés en profundizar sobre ciberseguridad pueden entrar en estos dos juegos: “Latorre del tesoro” [https://beinternetawesome.withgoogle.com/es-419\\_all/interland/torre-del-tesoro](https://beinternetawesome.withgoogle.com/es-419_all/interland/torre-del-tesoro) para crear contraseñas seguras. “Minijuegos Cybersout” <https://www.is4k.es/de-utilidad/cyberscouts>

|                                                                     |                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad 4:                                                        | Duración:                                                                                    |
| <b>Utilización problemática de Internet y de las redes sociales</b> |  <b>20'</b> |

En esta actividad se va a empezar con un juego cooperativo y después se van a valorar los diferentes elementos que pueden permitir a los menores reflexionar sobre si la utilización que hacen de Internet y de las redes sociales es o no saludable.

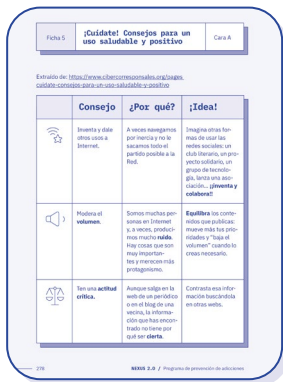
Comience con la tarea de reconstruir un mapa con los códigos de alerta del uso de Internet y redes sociales. Para ello, imprima la ficha 3 en tamaño A3 (si es posible en cartulina) y a doble cara del mapa y de los mensajes. El mapa se recortará en tantos trozos como participantes tenga el grupo y se esconderán en el lugar en el que se estén realizando las sesiones (aula, sala, recinto) de manera que sea posible encontrarlos con un poco de esfuerzo. Cada participante tiene que encontrar una pieza o trozo del puzle, para lo cual se pueden ayudar entre ellos (recuerde que se trata de un trabajo cooperativo). Dedique 10 minutos a esta tarea. Si se acabara el tiempo y les faltaran piezas, puede ayudarles dándoles pistas.

Cuando hayan encontrado todos los trozos se pegarán con celo para crear el mapa. A continuación, con el mapa en el centro de la sala irán saliendo 14 voluntarios para leer en alto las señales de alerta (si son menos participantes alguno leerá varios mensajes). Se les pedirá que cada vez que lean una señal piensen si esa circunstancia les ocurre o no. Si cumplen las señales de alerta, tendrán que pensar que es importante que cambien su forma de utilizar Internet y las redes sociales.

### Previsualización ficha 3.



Previsualización ficha 4 y 5.



Por otra parte, las notificaciones con avisos, si no las controlamos, no dejan de interferir en nuestra vida, nos ponen alerta, nos piden que hagamos algo “mira a quien les gustó tu publicación” o “mira el nuevo video de tu músico preferido”. Estas llamadas para captar la atención no sólo interrumpen nuestra actividad, interacción presencial con los demás o nuestra concentración, también nos generan la necesidad de dar una respuesta inmediata y pueden causar estrés.



**NEXUS 2.0** / Programa de prevención de adicciones

Termine comentando la importancia de aprender a sacar lo mejor de las TIC y de evitar los riesgos que conlleva un mal uso. Para ello pueden utilizar las habilidades y competencias que se han abordado en el programa para reducir riesgos en cualquier otra dimensión de la vida, como, por ejemplo, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ; y lo más importante, que no dejen que Internet y las redes sociales dominen su vida, que compaginen su uso con actividades en las que predominen las relaciones sociales de modo presencial, el disfrute de los amigos, las actividades al aire libre, etc.



## Aspectos positivos y negativos del uso de Internet y de las redes sociales

### Aspectos positivos:

- / Poder buscar información, estar más y/o mejor informado.
- / Divertirme, pasar el rato, juegos en red, videojuegos, escuchar música.
- / Relacionarme, compartir emociones y experiencias con amigos.
- / Conocer gente nueva.
- / Compartir aficiones.
- / Me relaciono más fácilmente y me siento más libre para decir lo que quiero.
- / Hacerse visible, ser “popular” por tener más amigos, “likes”.
- / Reafirmar la identidad ante el grupo, generando mayor comunicación e interacción entre los adolescentes y jóvenes.
- / Colaboración en equipo, promover la asociación de personas para un trabajo en común.

## Aspectos positivos y negativos del uso de Internet y de las redes sociales

### Aspectos negativos:

- / Acceso a contenidos no adecuados (pornografía, violencia, odio, que potencien el consumo de drogas, trastornos alimentarios, etc.).
- / Inseguridad en la protección de datos personales (falta de contraseña, suplantación...).
- / Conflictos con otras personas, malentendidos.
- / Situaciones de ciberbullying (lastimar o humillar...).
- / Distribuir información o imágenes personales sensibles, sin permiso.
- / Chantajes para evitar difundir información o imágenes sensibles.
- / Acoso sexual en Internet, especialmente en chicas.
- / Huella digital que no se puede borrar en el futuro (información e imágenes comprometidas).
- / Contactos con personas con falsas identidades.
- / Valorar nuestra identidad, sólo por la imagen que tenemos en las redes sociales, los seguidores, los “likes”...
- / Disminuir o perder la interacción con el entorno social y la familia.
- / Pasar demasiado tiempo conectado y pendiente, olvidando la vida fuera de Internet.

## Aspectos positivos y negativos del uso de Internet y de las redes sociales

### Aspectos negativos:

- / Falta de sueño o alteraciones en la alimentación por estar conectado.
- / Disminución del rendimiento académico por pasar mucho tiempo conectado.
- / Sedentarismo.
- / Difusión de bulos o información falsa.
- / Aplicaciones gratuitas por las que cedemos los datos y luego los venden o que tienen virus que espían tu ordenador o móvil.

## Mapa de los códigos de alerta de uso de internet y redes sociales



Resulta **difícil dejar de usar internet** cuando estás conectado

Quieres dejar de estar conectado y **no puedes dejarlo**

Tus padres, o amigos te dicen que **deberías pasar menos tiempo en internet**

Prefieres conectarte a internet **en vez de pasar el tiempo con otros**

**Duermes menos**, por estar conectado a internet

**Te encuentras pensando en internet**, aunque no estés conectado

Estás **deseando conectarte** a internet

**Piensas** que deberías **usar menos internet**

Has intentado **pasar menos tiempo conectado** a internet y **no lo has conseguido**

**Intentas terminar tu trabajo** a toda prisa **para conectarte**

**Descuidas tus obligaciones** (deberes, estar con la familia...), porque prefieres **conectarte**

Te conectas a internet **cuando estás de “bajón”**

Te conectas a internet **para olvidar tus penas o sentimientos negativos**

Te sientes **inquieto, frustrado o irritado**, si **no puedes usar internet**

**¡CUIDADO, SI TE PASA A MENUDO!**

## Uso general:

- / **Cuida las amistades de verdad**, conoce a gente nueva cara a cara.
- / Pasa más tiempo con tus amigos/as de forma presencial, juega, diviértete sin pantallas de por medio.
- / Recuerda que tener muchos seguidores o contactos, no es tener muchos amigos.
- / **Realiza actividades** deportivas, culturales, recreativas, ..., muévete y desarrolla tus aficiones.
- / **No dejes que las redes sociales interrumpen tu vida, tus responsabilidades** (estudios, ocio, etc.) ni tus relaciones personales. No te aisles.
- / **Prueba a dejar el móvil en casa o desconéctate de vez en cuando.** No lleves siempre el móvil contigo o apágalo en diferentes momentos (mientras estudias, cuando sales a jugar con los amigos, en las comidas, ...).
- / **Evita cualquier exposición a las pantallas (ordenador, móvil, televisión) una hora antes de irte a dormir.** Hay una relación entre la exposición a las pantallas y alteraciones del sueño, déjalos lejos de la cama, evita encenderlos nada más despertarte.
- / **Compórtate en las redes sociales como lo harías en persona, con respeto y responsabilidad.** Comunicarse a través de una pantalla, con distancia física y/o temporal, puede producir una falsa sensación de anonimato, de falta de normas, o incluso hacernos olvidar que detrás hay una persona con sentimientos a la que podemos hacer daño.  
**Recuerda que detrás de una pantalla siempre hay una persona.**  
Todos somos responsables de lo que hacemos en la red.

### Uso general:

- / **Mide bien las críticas que publicas en la red.** Expresar tu opinión o una burla sobre otra persona, vulnerar sus derechos es ir contra la ley. Si algo te molesta trata de reaccionar de manera calmada y no violenta. A veces las cosas no son lo que parecen o que busquen la provocación o el engaño y si se reaccionas mal habrán conseguido su objetivo.
- / **Respetar la privacidad e intimidad** de los demás, como te gustaría que respetasen la tuya. Establece las reglas para que compartan tus contenidos y respeta las de los demás, ante la duda, pregunta. **Evita difundir** rumores, bulos y contenidos ofensivos.
- / **Cuida tu autoestima** tu valía no depende de los “likes”, recuerda siempre pensar de forma crítica y autónoma, cuidado con las páginas con contenidos que no son saludables.
- / **Busca ayuda** en tu familia, o alguien de confianza si hay contenidos de la red que te hagan sentir mal y/o ante los que no eres capaz de reaccionar.

## **Protección de datos. Privacidad en Internet y redes sociales**

- / Configura adecuadamente las opciones de privacidad y seguridad de las aplicaciones y dispositivos electrónicos. Configura las redes sociales para compartir lo que quieras y sólo con quién quieras. Cuida tu **huella digital**, y piensa que no todo hay que compartirlo. No compartas datos sobre tu dirección, teléfono, etc.
- / Es recomendable no compartir fotos personales e íntimas, ya que pueden ser difundidas por otros para hacer daño.
- / **No aceptes a personas desconocidas.** Valora si es fiable, y si pudiera tener algún interés oculto. Puedes ignorar solicitudes de amistad, invitaciones a eventos, grupos, etc. Y si alguien no te acepta, no insistas ni pidas explicaciones.
- / **Cuidado con los perfiles falsos.** Puede haber personas que suplanten su identidad para acercarse a ti, haciéndote ver que tiene una edad y una personalidad distinta a la real, y que tenga un interés inmoral o ilícito.
- / Ser **cuidadoso con las aplicaciones** que instalas, huye de fuentes no confiables y vigila los privilegios que les concedemos (acceso a nuestros datos, fotografías, email, etc.).
- / Se consciente del **uso de la cámara del móvil o Webcam.** Mientras no la estés usando, anúlalas o tápalas.

## ¡Cuidate! Consejos para un uso saludable y positivo

Extraído de: <https://www.cibercorresponsales.org/pages/cuidate-consejos-para-un-uso-saludable-y-positivo>

|                                                                                     | Consejo                               | ¿Por qué?                                                                                                                                   | ¡Idea!                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Inventa y dale otros usos a Internet. | A veces navegamos por inercia y no le sacamos todo el partido posible a la Red.                                                             | Imagina otras formas de usar las redes sociales: un club literario, un proyecto solidario, un grupo de tecnología, lanza una asociación... <b>¡inventa y colabora!!</b> |
|   | Modera el <b>volumen</b> .            | Somos muchas personas en Internet y, a veces, producimos mucho <b>ruido</b> . Hay cosas que son muy importantes y merecen más protagonismo. | <b>Equilibra</b> los contenidos que publicas: mueve más tus prioridades y “baja el volumen” cuando lo creas necesario.                                                  |
|  | Ten una <b>actitud crítica</b> .      | Aunque salga en la web de un periódico o en el blog de una vecina, la información que has encontrado no tiene por qué ser <b>cierta</b> .   | Contrasta esa información buscándola en otras webs.                                                                                                                     |

## ¡Cuídate! Consejos para un uso saludable y positivo

|                                                                                     | Consejo                                             | ¿Por qué?                                                                                     | ¡Idea!                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Asegura tu <b>contraseña</b> .                      | Es posible que alguien acceda a tus cuentas e información... ¡y no haga nada bueno con ellas! | Inventa una contraseña difícil de averiguar, cámbiala de vez en cuando y no la compartas. <b>Cierra la sesión</b> del correo o la red social que uses, sobre todo si te conectas en un ordenador compartido. |
|   | Piensa antes de <b>inscribirte</b> en los sitios.   | Algunos portales venden nuestros datos, mandan mucha publicidad o son una <b>estafa</b> .     | Comprueba para qué van a usar tus datos. Busca información de ese servicio para saber si tiene quejas. Da los <b>mínimos datos posibles</b> .                                                                |
|  | No respondas ni reenvíes <b>correos en cadena</b> . | Generalmente sirven para que te llegue mucho correo <b>basura</b> ( <i>spam</i> ).            | Bórralos y, si es conocida, pide a la persona que te los envía que, por favor, no lo haga.                                                                                                                   |

|                                                                                     | Consejo                                                                       | ¿Por qué?                                                                                                                              | ¡Idea!                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | No accedas a sitios <b>clasificados</b> para adultos.                         | Puede que veas contenidos que hie-<br>ran tu sensibilidad y te perjudiquen.                                                            | Si quieres informa-<br>ción sobre algún<br>tema en particular,<br>pídele a una persona<br>de confianza <b>que te<br/>recomiende algún<br/>contenido.</b> |
|    | Ten cuidado al <b>descargarte</b><br>programas<br>o archivos<br>desconocidos. | Algunas aplicacio-<br>nes pueden tener<br>virus o troyanos que<br><b>espíen</b> los datos de<br>tu ordenador o lo<br><b>estropeen.</b> | <b>Busca información</b><br>sobre ese programa<br>y comprueba que<br>el portal del que te<br>lo descargas es de<br>confianza.                            |
|  | <b>Busca una<br/>persona de<br/>confianza.</b>                                | Es mejor consultar<br>tus dudas y navegar<br>tranquilamente.                                                                           | <b>Pregunta</b> a tu fami-<br>lia, tus profesores o<br>alguien que maneje<br>bien Internet y sea<br>responsable.                                         |

## ¡Cuidate! Consejos para un uso saludable y positivo

### Al contactar y charlar con otras personas

Los consejos que podemos dar a la hora de relacionarnos en Internet son de sentido común y no tienen por qué ser muy diferentes a las precauciones que tomamos a diario en la calle:

|                                                                                     | Consejo                                 | ¿Por qué?                                                                                                                             | ¡Idea!                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Respetar</b> al resto de navegantes. | Como no vemos a la otra persona y pensamos que nos movemos <b>anónimamente</b> , a veces le restamos importancia a nuestros actos.    | Tras los “ <i>nicks</i> ” hay personas... <b>¡escucha y respeta también en Internet!</b>                                                      |
|  | Cuidado con los <b>contactos</b> .      | Igual que tienes precaución con desconocidos en la calle, en Internet las amistades pueden ser algo muy diferente a lo que dicen ser. | Charla con precaución de no <b>revelar demasiada información</b> . Si quedas con la persona, hazlo <b>en compañía y en un lugar público</b> . |

## ¡Cuídate! Consejos para un uso saludable y positivo

|                                                                                     | Consejo                                                                                                                                         | ¿Por qué?                                                                                             | ¡Idea!                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Nunca des tu <b>información personal</b> a personas desconocidas: tu correo electrónico, tu teléfono, la dirección de tu instituto o tu casa... | Puede que sus intenciones no sean las mejores.                                                        | Asegúrate de que las personas que te piden esa información tienen contacto con tus profesores o tu familia.                       |
|    | Tampoco des información <b>sobre tu familia u otras personas</b> que conozcas.                                                                  | Quizá te estén utilizando para hacer daño a esas personas.                                            | <b>Pídeles permiso</b> antes a las personas de las que te piden información y pregúntales si conocen a quien te la está pidiendo. |
|  | <b>Detén una conversación</b> cuando te resulte incómoda.                                                                                       | Si te asusta o simplemente si no deseas continuar conversando con alguien, no tienes por qué hacerlo. | Cierra la ventana y, si lo consideras necesario, <b>bloquea su cuenta</b> para que no pueda volver a contactar contigo.           |

## ¡Cuídate! Consejos para un uso saludable y positivo

### Libertad de expresión y otros derechos

Recuerda que puedes decir todo lo que piensas, aunque seas menor de edad...¡¡POR SUPUESTO!! Pero no te olvides de que la libertad de expresión tiene límites. Esos límites se marcan cuando esa libertad puede dañar otros derechos como el derecho a recibir una información veraz, el respeto a los derechos fundamentales.

Hay tres derechos que especialmente suelen “chocar” con el de la libertad de expresión: el de la propia imagen, el derecho al honor y el derecho a la intimidad. Para que te hagas una idea, es recomendable evitar:

|                                                                                     | Consejo                                                                             | ¿Por qué?                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|   | No acuses a alguien sólo para herirle o cuando sabes que no ha cometido ese delito. | Estarás violando su derecho al honor.           |
|  | ¡Tampoco insultes!                                                                  | Estarás violando su derecho al honor.           |
|  | No obtengas o difundas información sin el consentimiento de la persona.             | Estarás violando su derecho a la intimidad.     |
|  | No hagas fotos o grabaciones de una persona sin su consentimiento*.                 | Estarás violando su derecho a la propia imagen. |

## ¡Cuídate! Consejos para un uso saludable y positivo

|                                                                                   | Consejo                                                                                                                              | ¿Por qué?                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | No hagas fotos de menores de 18 años sin el consentimiento de su familia (madre, padre, tutor) y el consentimiento del propio menor. | Estarás violando su derecho a la propia imagen y al honor... <b>¡¡Incluso si tienes el consentimiento de todas estas personas, si la imagen no es respetuosa, también podrías estar cometiendo un delito!!</b> |
|  | No copies, utilices o difundas una obra con “copyright” **                                                                           | <b>Estarás violando los derechos de autoría... ¡pídele permiso o usa otra obra con <i>copyleft</i> o de dominio público!</b>                                                                                   |

\* Hay excepciones:

- / Si se trata de una persona que ejerce un cargo público o de notoriedad y la imagen se capta durante un acto público o lugares abiertos al público.
- / Si es una caricatura.
- / Si realmente estás intentando plasmar un acontecimiento público y la persona aparece como algo accesorio.

\*\* El copyright tiene excepciones. Puedes usar otra obra sin consentimiento de la autora o el autor:

- / Cuando estés realizando una parodia.
- / Si esa obra está en la vía pública.
- / Cuando estés citando la obra de forma adecuada dentro de un trabajo, por ejemplo.

## ¡Cuídate! Consejos para un uso saludable y positivo

### Contenidos prohibidos y contenidos nocivos

Para que estés más informado, debes saber que algunas cosas están claramente prohibidas por la ley. Otras quizás son legales, pero pueden no ser beneficiosas para niños y adolescentes.

|                                                                                     | Consejo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ¿Por qué?                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|    | <p>No publiques contenidos dedicados a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Apoyar el terrorismo.</li> <li>/ Pornografía infantil.</li> <li>/ Alimentar el odio a una raza, etnia o grupo de población (por ejemplo, personas LGBTIQ).</li> <li>/ Acusar a alguien de forma claramente maliciosa.</li> <li>/ Distribuir material que viola la dignidad humana.</li> </ul> | Están prohibidos por la ley. |
|  | <p>No publiques contenidos dedicados a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>/ Pornografía.</li> <li>/ Violencia.</li> <li>/ Fomentar el consumo de drogas.</li> <li>/ Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios.</li> </ul>                                                                                                                                         |                              |

## La pelota de la ciberseguridad en redes sociales

Extraído de la unidad didáctica: “Dinámicas para prevenir conflictos en Instagram en el aula de educación física” del INCIBE y de Is4k Internet Segura FOR KIDS.



|                                                                                   |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Sesión <b>#12</b>                                                                 |                                          |
|  | <h1>Cierre y despedida del programa</h1> |

Aunque esta no es una sesión como tal, es conveniente reservar un tiempo al final del programa para cerrar y explorar la posibilidad de realizar alguna actividad más.

Este espacio de clausura del programa puede establecerse, bien al final de la última sesión o bien otro día una vez realizada la sesión 11. Esta decisión dependerá de circunstancias como la disponibilidad del grupo para poder reunirse otro día, la posibilidad de la participación de las familias o la realización de una actividad de ocio compartido.

También es interesante aprovechar este espacio para que al comienzo los menores rellenen el cuestionario de evaluación del programa. De esta forma se evita alargar en exceso la sesión 11, permitiendo que los chicos y chicas puedan contestar los ítems con tiempo suficiente y sin estar cansados/as.

El monitor puede aprovechar para hacer una valoración general del programa, revisando los contenidos más importantes y verbalizando los objetivos conseguidos. También felicitará al grupo por el buen trabajo realizado y su actitud colaborativa si procede.

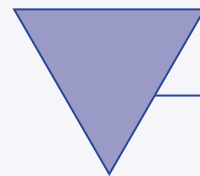
Si en esta sesión final están presentes los progenitores o tutores, se puede poner en valor el esfuerzo y los avances conseguidos por sus hijos/as para estar más protegidos ante el consumo de alcohol, tabaco y cánnabis.

Antes de esta sesión habrá que organizar y tener preparados varios materiales, como, por ejemplo, unos diplomas personalizados para entregárselos a los menores en esta sesión de cierre. El diploma es muy reforzante y acentúa el valor de su participación. Se adjunta un modelo de diploma, pero cada monitor puede confeccionar el diseño que desee.

También es conveniente dar a los participantes algún obsequio como por ejemplo una camiseta con algún dibujo estampado o elemento referido al programa Nexus 2.0, una botella térmica, una carpeta con cuaderno y bolígrafo, etc.

En cuanto a la actividad de ocio compartido lo ideal sería haberlo consensuado previamente entre todo el grupo y sus familias. Debe tener un carácter lúdico y festivo. Si el tiempo lo permite puede ser una salida al aire libre con una merienda o comida campestre o ir a un parque acuático o similar. El objetivo es que las familias se involucren y fortalezcan los lazos afectivos dejando un buen recuerdo del programa y poniéndolo en valor.

# Bibliografía



- / **Alonso, C. y Triñanes, E. R. (2017).** El uso problemático de nuevas tecnologías en una muestra clínica de niños y adolescentes: Personalidad y problemas de conducta asociados. *Actas españolas de psiquiatría*, 45(2), 62-70.
- / **Ameneiros, A. y Rico, M. (2015).** Los videojuegos en la adolescencia: prácticas y polémicas asociadas. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 13, 115-119.
- / **Bandura, A. (1982).** Teoría del aprendizaje social. Madrid. Espasa Calpe.
- / **Castell, P. (2003).** Televisión, videojuegos y ordenador: uso y abuso. *GRINDOPE* (eds.), 30, 285-299.
- / **Catalano, R. F. y Hawkins, J. D. (1996).** The social development model: A theory of antisocial behavior. En Hawkins, J. D. (Ed.). *Delinquency and crime. Current theories*. Cambridge. Cambridge University Press.
- / **Chóliz, M., Marco, C. y Chóliz, C. (2016).** ADITEC. Evaluación y prevención de la adicción a Internet, móvil y videojuegos. Madrid, España: TEA Ediciones.
- / **Chóliz, M. (2011).** PrevTec 3.1: Programa de prevención de adicciones tecnológicas. Valencia, España. Fundación para el estudio, prevención y asistencia a las drogodependencias.
- / **Cuijpers, P. (2002).** Revisión de las características que incrementan la eficacia de los programas de prevención escolares en base a la evidencia. *Idea Prevención*, 25, 86-98.
- / **Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (2018).** Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES 2016/2017). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid. Disponible en: Presentación de PowerPoint (sanidad.gob.es)
- / **Etxeberria, F. (2008).** Videojuegos, consumo y educación. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 9(3), 11-28.

- / **Feijoo, B. y García, A. (2017).** Análisis del consumo infantil de TV, videojuegos e internet: diferencias en función del sexo en la selección de contenidos audiovisuales. Fonseca, Journal of Communication, 15(15), 95-108.
- / **Fishbein, M. y Azjen, I. (1975).** Belief, attitude, intention, and behavior. Reading, MA: Addison-Wesley.
- / **Garmendia, M., Jiménez, E., Casado, M.A. y Mascheroni, G. (2016).** Net Children Go Mobile: Riesgos y oportunidades en internet y el uso de dispositivos móviles entre menores españoles (2010-2015). Madrid: Red.es/Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/315457707>
- / **Goleman, D. (1998).** Inteligencia emocional. Barcelona. Kairós.
- / **Golpe, S., Gómez, P., Kim, S., Braña, T. y Rial, A. (2017).** Diferencias de sexo en el uso de Internet en adolescentes españoles. Psicología Conductual, 25(1): 129-146.
- / **González, M., Espada, J. y Tejeiro, R. (2017).** El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes. Adicciones, 23 (3), 180-185.
- / **Hawkins, J. D. y Weis, J. G. (1985).** The social development model: An integrated approach to delinquency prevention. Journal of Primary Prevention, 6, 73-97.
- / **Hawkins, J. D., Catalano, R. F. y Miller, J. Y. (1992).** Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. Psychological Bulletin, 112, 64-105.
- / **Jessor, R. y Jessor, S. L. (1977).** Problem behavior and psychosocial development: A longitudinal study of youth. San Diego, California. Academic Press.
- / **Jessor, R. y Jessor, S. L. (1980).** A social-psychological framework for studying drug use. En: Lettieri, D., Sayers, M. y Pearson, H. W. (Eds.). Theories on drug abuse. Rockville, Maryland. NIDA.
- / **Kaplan, H. B. (1972).** Toward a general theory of psychosocial deviance: The case of aggressive behavior. Social Science and Medicine, 6, 593-617.
- / **Kaplan, H. B. y Peck, B. M. (1992).** Self-rejection, coping style, and mode of deviant response. Social Science Quarterly, 73: 909-919.
- / **Lamas, J.J., Santolaria, R., Estévez, A., Jáuregui, P. (2018).** Guía clínica específica. Jóvenes y juego online. Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados. A Coruña.
- / **Lin, C. y Yu, S. (2008).** Adolescent internet usage in Taiwan: exploring gender differences. Adolescence, 43: 317-331.
- / **Madrigal, A.B. y Contreras, F.C. (2016).** Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. Revista Cúpula, 30(2): 11-25.

- / **Martínez, P. (2020).** Asistencia técnica para la incorporación de la perspectiva de género en los programas Moneo y Dédalo del Servicio de Evaluación y Prevención del Consumo de Drogas. Gerencia de Servicios Sociales. Comisionado Regional para la Droga de Castilla y León. Informe operativo de propuestas. Valladolid. Junta de Castilla y León. Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades. Gerencia de Servicios Sociales. Disponible en: Propuestas para la incorporación de la perspectiva de género en los programas Moneo y Dédalo | Familia, mujer, adicciones | Junta de Castilla y León ([jcyl.es](http://jcyl.es))
- / **Molde, H., Holmøy, B., Merkesdal, A. G., Torsheim, T., Mentzoni, R. A., Hanss, D. y Pallesen, S. (2019).** Are video games a gateway to gambling? A longitudinal study based on a representative Norwegian sample. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 545-557.
- / **Pacheco, S. E. y Rementeria, O. (2021).** Protocolo de inclusión de la perspectiva de género en programas de prevención de adicciones. Guía y herramienta práctica. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Disponible en: Protocolo Inclusión Género Prevención Adicciones ([sanidad.gob.es](http://sanidad.gob.es))
- / **Rial, A., Gómez, P., Braña, T. y Varela, J. (2014).** Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30: 642-655.
- / **Simons, R. L., Conger, R. D. y Whitbeck, L. B. (1988).** A multistage social learning model of the influences of family and peers upon adolescent substance abuse. *Journal of Drug Issues*, 18, 293-315.
- / **Tobler, N. S., Roona, M. R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V. y Stackpole, K. M. (2000).** School-based adolescent drug prevention programs: 1998 Meta-analysis. *Journal of Primary Prevention*, 20, 275-336.
- / **United Nations Office on Drugs and Crime UNODC. (2016).** Guidelines on drug prevention and treatment for girls and women. Vienna. United Nations Office on Drugs and Crime. Disponible en: PTR for girls and women 160415 ([unodc.org](http://unodc.org))
- / **Weitzman, M. y Lee, L. (2020).** Similarities between alcohol and tobacco advertising exposure and adolescent use of each of these substances. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, Supplement*, (s19), 97-105. Disponible en: <https://doi.org/10.15288/jsads.2020.s19.97>
- / **Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D. y Molde, H. (2016).** Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 672-686.





# NEXUS 2.0

Programa de prevención  
de adicciones



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL  
GOBIERNO PARA  
EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS

