

# **PASE.bcn**

## **Prevención del abuso de sustancias en la Escuela**

### **Material para el alumnado**

#### **Sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública de Navarra**

Este documento ha sido preparado por el Instituto de Salud Pública, Sección de Promoción de la Salud, adaptado del trabajo realizado por Joseph Auba, Manuela Ballestín, Manel Nebot y Joan-Ramón Villalbí, a partir de su experiencia adquirida con el proyecto piloto PASE en los cursos 1989-90 y 1990-91. En los cursos sucesivos ha sido implantado en numerosos centros escolares de la ciudad de Barcelona y en algunos de la provincia.

Esta nueva versión del programa ha sido financiada parcialmente por el Fondo de Investigaciones Sanitarias de la Seguridad Social (exp 88/1401, 89/0663 y 92/0684) y por la Comisión Europea (Reg (EC) num. 2427/93)

# Índice

Introducción	3
Encuesta sobre el tabaco, el alcohol y las drogas	
Ficha 1: Mis opiniones sobre las drogas	4
Información sobre el tabaco y el alcohol	
Ficha 2: Efectos del tabaco y del alcohol sobre la salud	11
Ficha 3: La mayoría de jóvenes no comienzan a fumar	14
¿Porqué a veces hacemos lo que hacemos o hacemos algo que no queríamos hacer?	
Ficha 4: Presión de grupo	15
Publicidad. Tabaco y bebidas alcohólicas	
Ficha 5: Análisis de un anuncio publicitario	16
Ficha 6: El tabaco y el alcohol, ¿son drogas?	17
Ficha 7: ¿Fumar hace parecer mayor?	18
Difusión real de las adicciones en nuestra sociedad. Romper una adicción	
Ficha 8: ¿Cuánto fuman los jóvenes?	19
Ficha 9: ¿Cuánto fuman los adultos?	20
iHazlo!	
Ficha 10: ¿Cómo rechazar un cigarrillo?	21
Ficha 11: Decir que no : el disco rayado	23
Ficha 12: Hacer frente al tabaquismo pasivo	25
Ficha 13: La fiesta: Y tú, ¿que harías?	26
Y tú ¿Qué harás?	
Ficha 14: Haz tu resumen	27

Este cuaderno que tienes delante pretende ser una herramienta útil para el seguimiento del programa PASE que ahora comienza. Como sabes, se trata de un programa de prevención del consumo de tabaco y alcohol y de otras drogas no legalizadas. Para tomar la decisión de no consumir drogas es necesaria la información, pero no suficiente. Este programa te facilita información en la sesión número 2. Sin embargo para poder mantenerse como una persona no consumidora, es necesario ser consciente de todos los factores personales y del entorno que nos pueden llevar a consumir, a menudo sin que nosotros mismos nos demos cuenta del todo. El estudio de estos factores es lo que proponemos como un complemento de las dos primeras sesiones, desde la 3ª a la 7ª. Confiemos que este material sirva para hacer más útiles y dinámicas las sesiones que haremos en la clase con el resto de compañeros y compañeras.

# Sesión 1. Encuesta sobre el tabaco, el alcohol y las drogas

## Ficha núm. 1

### *Mis opiniones sobre las drogas*

Este cuestionario forma parte de la primera actividad del Programa de Prevención del Abuso de Sustancias en la Escuela (PASE) y sirve para conocer las costumbres, opiniones y hábitos de los chicos y chicas de tu edad en relación al tabaco y las bebidas alcohólicas.

No se trata de un examen, no hay respuestas buenas ni malas. Únicamente has de dar tu opinión, por ello es muy importante que contestes lo que tú crees, sin dejarte influir por las respuestas de tus compañeros, ni por lo que crees que agradaría a tus profesores.

### **Tabaco**

Comenzaremos con algunas preguntas muy generales sobre el tabaco. Para cada una de las cinco primeras preguntas marca con una cruz una de las cuatro respuestas en el cuadro correspondiente. Te agradecemos que contestes todas las preguntas

<b>A Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>				
	Seguro que no	Me parece que no	Me parece que sí	Seguro que sí	No lo sé
1. Fumar es malo para la salud					
2. Estar en una habitación llena de humo de tabaco es perjudicial para la salud, aunque no fumes					
3. Para una persona fumadora, es fácil dejar de fumar					
4. El tabaco causa enfermedades graves como el infarto de corazón y el cáncer de pulmón					
5. Si una mujer embarazada fuma, el tabaco puede afectar a su hijo					
6. Fumar ayuda a relajarse					

A continuación te presentamos una serie de opiniones sobre el tabaco. Aunque no hayas fumado nunca, nos gustaría conocer lo que piensas.

<b>B Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>				
	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
7. Fumar te hace sentir bien					
8. Fumar es divertido					
9. Fumar ayuda a hacer amigos					
10. Las personas que fuman son más atractivas					
11. Fumar está de moda					

<b>C ¿Crees que eres capaz de no fumar...?</b>					
	Seguro que soy capaz de no fumar	Puede ser que sea capaz de no fumar	No lo sé	Puede ser que no sea capaz de no fumar	Seguro que no soy capaz de no fumar
12. ...cuando estás con otros amigos que fuman?					
13. ...cuando algún compañero/a te ofrece un cigarrillo?					
14. ...cuando estás en el trayecto de casa a la escuela?					
15. ...cuando estás nervioso/a?					

<b>D Los otros también tienen opinión sobre el hecho de fumar</b>					
<b>¿Qué crees que esperan que tú hagas?</b>					
	Que he de fumar sin ninguna duda	Que probablemente he de fumar	No lo sé	Que probablemente no he de fumar	Que no he de fumar sin ninguna duda
16. Mis padres creen:					
17. Mis maestros creen:					
18. Mis amigos/as creen:					
19. Mi mejor amigo/a cree:					
20. La gente de mi edad cree:					

**E** Presión para fumar: con la palabra presión queremos expresar si tu crees que hay otras personas que quieren que tu fumes

<b>¿Te has sentido alguna vez presionado/a para fumar...</b>	Muy menudo	a	A veces	Muy pocas veces	Nunca	No lo sé
21. ...por tus amigos?						
22. ...por tu mejor amigo/a?						
23. ...por tus hermanos?						
24. ...por tus padres?						
25. por la publicidad?						

A continuación te haremos algunas preguntas sobre personas que tienes a tu lado.

<b>F</b>	Seguro que no	Me parece que no	Me parece que sí	Seguro que sí	No lo sé
26. Casi todas las personas mayores fuman					
	Sólo el padre	Sólo la madre	Los dos	Ninguno de los dos	No lo sé
27. ¿Fuman tus padres?					
	Ninguno	Algunos	Casi todos	Todos	No lo sé
28. ¿Cuántos de tus maestros fuman?					
29. ¿Cuántos de tus amigos o amigas acostumbran a fumar?					

Ahora queremos saber si has fumado alguna vez, no nos referimos a una sola calada o pipada, sino a fumar al menos varias caladas seguidas.

<b>G</b>	Si, solo para probarlo	Si, un tiempo y lo voy a dejar	Si, lo he hecho de vez en cuando	No
30. ¿Has fumado alguna vez en tu vida?				

Si has contestado que NO, pasa a la pregunta número 33

	Cada día	Una o más veces por semana	Menos de una vez a la semana	De vez en cuando	Nunca, ningún día
31. ¿Con qué frecuencia has fumado en el último mes?					

	Sí, en un estanco	Sí, en quioscos de diarios y dulces	Sí, en máquinas de cigarrillos	No
32. ¿Alguna vez has comprado tabaco para ti?				

	Nunca	No lo sé	Sí, pero no dentro de los 6 próximos meses	Sí, dentro de los 6 próximos meses	Sí, dentro del próximo mes
33. ¿Crees que fumarás en el futuro?					

### **Bebidas alcohólicas**

Ahora te haremos algunas preguntas sobre las bebidas alcohólicas. Son bebidas alcohólicas tanto el vino y la cerveza como el champán, el coñac, el whisky, los licores (la quina, el anís, la menta...), el vermut y los combinados (mezclas de bebidas alcohólicas y otras bebidas como la sangría, la tónica con ginebra, el vodka con limón...). No son bebidas alcohólicas las bebidas refrescantes como la tónica, las naranjadas, etc., tomadas SOLAS. Te agradecemos que contestes todas las preguntas

<b>H</b>	Seguro que no	Me parece que no	Me parece que sí	Seguro que sí	No lo sé
34. La cerveza, el vino y los licores tienen la misma cantidad de alcohol					
35. Las bebidas alcohólicas engordan porque llevan calorías					
36. Después de beber cuatro copas seguidas se puede conducir sin problemas					

A continuación te presentamos una serie de opiniones sobre el alcohol. Aunque no hayas tomado nunca bebidas alcohólicas, nos gustaría conocer que piensas.

<b>I</b>	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
37. Tomar bebidas alcohólicas es divertido					
38. Tomar bebidas alcohólicas ayuda a pasarlo bien con los amigos					
39. Un alcohólico es una persona que toma bebidas alcohólicas					

Nos gustaría saber si tomas bebidas alcohólicas y con que frecuencia. No nos referimos a mojarse los labios, sino a beber al menos medio vaso o cantidades más importantes. Recuerda que son bebidas alcohólicas tanto el vino y la cerveza como el champán, el coñac, el whisky, los licores (la quina, el anís, la menta...), el vermut y los combinados (mezclas de bebidas alcohólicas y otras bebidas como la sangría, la tónica con ginebra, el vodka con limón...). No son bebidas alcohólicas las bebidas refrescantes como la tónica, las naranjadas, etc., tomadas SOLAS.

<b>J</b>	Sí, solo para probarlo	Sí, lo he hecho normalmente en las fiestas familiares	Sí, lo he hecho de vez en cuando	Nunca
40. ¿Has bebido alguna vez en tu vida al menos medio vaso de algún tipo de bebida alcohólica?				

Si has contestado que NO, pasa a la pregunta número 46

	Cada día	Varias veces por semana	Una vez a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca, ningún día
41. ¿Cuándo acostumbras a beber al menos medio vaso de cualquier tipo de bebida alcohólica?					

	Si	No
42. ¿Acostumbras a beber al menos medio vaso de alguna bebida alcohólica los fines de semana?		
43. Durante el último mes, ¿has tomado 4 o más bebidas alcohólicas?		
44. ¿Te has emborrachado alguna vez en los últimos 6 meses?		
45. ¿Has comprado alguna vez bebidas alcohólicas para ti?		

### **Otras drogas**

Este apartado hace referencia a drogas ilegales en nuestra sociedad. Te pedimos que respondas según tu opinión. Te agradecemos que contestes todas las preguntas.

<b>K</b>	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
46. Consumir drogas no debe ser tan perjudicial como dicen					
47. Las drogas de deberían poder comprar en un lugar como el estanco, una farmacia o un supermercado					

<b>L</b>	No conozco ninguno	Pienso que no	Pienso que sí	Seguro que sí
48. ¿Conoces algún lugar donde se vendan drogas?				

	Seguro que no	Me parece que no	Me parece que sí	Seguro que sí	No lo sé
49. ¿Tienes amigos que han probado las drogas?					
50. ¿Crees que probarás las drogas cuando seas mayor?					



### Corrección del cuestionario

Para corregir tu cuestionario, rellena los valores correspondientes en la siguiente tabla:

#### Puntuaciones parciales

Sección	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>Total TABACO</b>
Puntos								
Sección	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>					<b>Total ACOHOL</b>
Puntos								
Sección	<b>K</b>	<b>L</b>						<b>Total OTRAS DROGAS</b>
Puntos								

#### Puntuaciones totales

Bloque	<b>Total TABACO</b>	<b>Total ACOHOL</b>	<b>Total OTRAS DROGAS</b>	<b>Total cuestionario</b>
Puntos				

Según los siguientes criterios:

#### Tabaco

Sección	Preguntas	Puntuación de las respuestas	Máxima puntuación por sección
<b>A</b>	1,2,4,5	Seguro que sí, 4 – Me parece que sí, 3 – No lo sé, 2 – Me parece que no, 1 – Seguro que no, 0	<b>24 puntos</b>
	3, 6	Seguro que no, 4 – Me parece que no, 3 – No lo sé, 2 – Me parece que sí, 1 – Seguro que sí, 0	
<b>B</b>	7 a 11	Totalmente en desacuerdo, 4 – Bastante en desacuerdo, 3 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 2 – Bastante de acuerdo, 1 – Totalmente de acuerdo, 0	<b>20 puntos</b>
<b>C</b>	12 a 15	Seguro que soy capaz de no fumar, 4 – Quizás sea capaz de no fumar, 3 – No lo sé, 2 – Quizás sea capaz de fumar, 1 – Seguro que soy capaz de fumar, 0	<b>16 puntos</b>
<b>D</b>	16 a 20	No he de fumar sin ninguna duda, 4 – Probablemente no he de fumar, 3 – No lo sé, 2 – Probablemente he de fumar, 1 – He de fumar sin ninguna duda, 0	<b>20 puntos</b>
<b>E</b>	21 a 25	Nunca, 4 – Pocas veces, 3 – No lo sé, 2 – A veces, 1 – A menudo, 0	<b>20 puntos</b>
<b>F</b>	26	Seguro que no, 4 – Me parece que no, 3 – No lo sé, 2 – Me parece que sí, 1 – Seguro que sí, 0	<b>16 puntos</b>
	27	Ninguno de los dos, 4 – No lo sé, 3- Sólo el padre, 2 – Solo la madre, 2 – Los dos, 0	
	28, 29	Ninguno, 4 – No lo sé, 3 – Algunos, 2 – Casi todos, 1 – Todos, 0	

<b>G</b>	30	No, 4 - Sólo para probarlo, 3 - Sí lo voy a dejar, 2 - No contesta, 1 - Sí lo he hecho de vez en cuando, 0	<b>16 puntos</b>
	31	Nunca, 4 - De vez en cuando, 3 - No contesta, 2 - Menos semanal, 1 - Semanal, 0 - Cada día, 0	
	32	No, 4 - No contesta, 2 - Quioskos, máquinas, 1 - Estanco, 0	
	33	Nunca, 4 - No lo sé, 3 - No contesta, 2 - Sí y no dentro de los 6 próximos meses, 1 - Sí y dentro de los 6 próximos meses, 0 - Sí y dentro del próximo mes, 0	
<b>A+B+C+D+E+F+G=Total TABACO...</b>			<b>132 PUNTOS</b>

### **Alcohol**

Sección	Preguntas	Puntuación de las respuestas	Máxima puntuación por sección
<b>H</b>	34 a 36	Seguro que no, 4 - Me parece que no, 3 - No lo sé, 2 - Me parece que sí, 1 - Seguro que sí, 0	<b>12 puntos</b>
<b>I</b>	37 a 39	Totalmente en desacuerdo, 4 - Bastante en desacuerdo, 3 - Ni en desacuerdo, ni de acuerdo, 2 - Bastante de acuerdo, 1 - Totalmente de acuerdo, 0	<b>12 puntos</b>
<b>J</b>	40	Nunca, 4 - Sí y solo para probarlo, 3 - No contesta, 2 - Sí lo he hecho en las fiestas familiares, 1 - Sí lo he hecho de vez en cuando, 0	<b>16 puntos</b>
	41	Nunca, 4 - No contesta, 3 - Menos que semanal, 2 - Semanal, 1 - Cada día, 0	
	42 a 45	No, 2 - No contesta, 1 - Sí, 0	<b>16 puntos</b>
<b>H+I+J= Total ALCOHOL.....</b>			<b>40 PUNTOS</b>

### **Otras drogas**

Sección	Preguntas	Puntuación de las respuestas	Máxima puntuación por sección
<b>K</b>	46 y 47	Totalmente en desacuerdo, 4 - Bastante en desacuerdo, 3 - Ni en desacuerdo, ni de acuerdo, 2 - Bastante de acuerdo, 1 - Totalmente de acuerdo	<b>8 puntos</b>
<b>L</b>	48	No conozco ninguno, 4 - Pienso que no, 3 - No contesta, 2 - Pienso que sí, 1 - Seguro que sí, 0	<b>12 puntos</b>
	49 y 50	Seguro que no, 4 - Me parece que no, 3 - No lo sé, 2 - Me parece que sí, 1 - Seguro que sí, 0	
<b>K+L=Total OTRAS DROGAS.....</b>			<b>20 PUNTOS</b>

<b>Total CUESTIONARIO.....</b>			<b>192 PUNTOS</b>
--------------------------------	--	--	-------------------

## Sesión 2. Información sobre el tabaco y el alcohol

### Ficha núm. 2

#### ***Efectos del tabaco y el alcohol sobre la salud***

El tabaco es inhalado a través de la boca y de la nariz. El humo llega a los pulmones, después de recorrer todas las vías respiratorias, es decir la faringe, la laringe, la tráquea y los bronquios. El humo del tabaco es una mezcla de diversas sustancias, entre las que destacan la nicotina, el monóxido de carbono y los alquitranes.

La nicotina es una sustancia tóxica que causa la adicción al tabaco. Los alquitranes son responsables de todos los problemas respiratorios, especialmente en el interior del pulmón.

El monóxido de carbono es una sustancia gaseosa que penetra en la sangre a través de los pulmones. Ya en la sangre, interfiere con el transporte de oxígeno, por lo que llega una cantidad menor de oxígeno a las diferentes partes del cuerpo.

#### ***Los efectos de fumar***

	A corto plazo	A largo plazo
Nicotina	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temblor de manos</li><li>- Aumento del ritmo cardíaco</li><li>- Constricción (estrechamiento) de los vasos sanguíneos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos</li><li>- Dependencia</li></ul>
Alquitranes	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bronquitis</li><li>- Cáncer del cuello (vías respiratorias altas y bajas) y de pulmón</li><li>- Enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos</li></ul>
Monóxido de carbono	<ul style="list-style-type: none"><li>- Disminución de la condición física</li></ul>	

Fumar aumenta el riesgo de padecer muchas enfermedades.

Los fumadores tienen un riesgo superior al de los no fumadores de padecer cáncer de pulmón y de las vías respiratorias, bronquitis y enfermedades cardiovasculares. Los fumadores padecen resfriados más frecuentemente y el sentido del olfato a menudo se encuentra afectado.

Una gran parte del humo de un cigarrillo que se quema es inhalada por el fumador, mientras que otra parte queda en el ambiente de la habitación y es inhalada por los no fumadores que están presentes.

## Los efectos de beber alcohol

	A corto plazo	A largo plazo
<b>Efectos sobre el organismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irritación de la mucosa del estómago (gástrica).</li> <li>- Trastornos de la visión, de los reflejos, del equilibrio, del pensamiento, del habla (en dosis altas).</li> <li>- Intoxicación aguda: embriaguez, agitación, riesgo de muerte por parada respiratoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermedades mentales, del encéfalo, del estómago, del hígado, del páncreas, de los nervios, del músculo cardíaco (miocardio).</li> <li>- Dependencia física (tolerancia y síndrome de abstinencia)</li> </ul>
<b>Efectos sobre el comportamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desinhibición sobre todo en las relaciones sociales.</li> <li>- Sensación de euforia.</li> <li>- Disminución de la habilidad para conducir.</li> <li>- Aumento de la posibilidad de accidentes.</li> <li>- Posibilidad de actos violentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución del rendimiento laboral</li> <li>- Perturbación de las relaciones sociales y familiares, agresividad, irritabilidad.</li> <li>- Exhibicionismo</li> <li>- Riesgo más alto de suicidio</li> </ul>

El consumo moderado de alcohol es un hecho habitual en nuestro país porque está muy aceptado. El consumo moderado es perjudicial para el organismo de las mujeres embarazadas (peligroso porque llega al feto), de los niños y adolescentes y cuando se toman ciertos medicamentos.

El consumo abusivo puede ser diario (beber mucho cada día, que a la larga provocará alcoholismo) o puede ser esporádico (la borrachera). Los resultados son diferentes en cada caso:

- alcoholismo: enfermedades de hígado, estómago, problemas familiares, económicos, laborales...
- borrachera: peligro de accidentes de tráfico, resaca, hepatitis...

Gramos de alcohol puro de algunas bebidas alcohólicas: Muy a menudo ignoramos cual es la cantidad de alcohol puro que ingerimos al tomar una bebida alcohólica. De hecho, si tenemos presente la graduación de una bebida y la cantidad de bebida, veremos que, a pesar de que hay bebidas más fuertes que otras, el contenido de alcohol de una mediana de cerveza es muy parecido al de una copa de coñac. Todas las bebidas que llevan alcohol han de llevar escrito en el envase su concentración o graduación alcohólica. Para saber los gramos de alcohol puro de una bebida, puede servir la fórmula siguiente:

$$\frac{\text{Volumen ingerido} \times \text{graduación alcohólica} \times 0,8}{100}$$

(0,8 corresponde a la densidad del alcohol)

CERVEZA: mediana = gramos de alcohol puro;  
 VINO: vaso pequeño = 12 gramos de alcohol puro;  
 JEREZ: copa = 14 gramos de alcohol puro;  
 CAVA O CHAMPAN: copa = 12 gramos de alcohol puro;  
 VERMOUT = 14 gramos de alcohol puro;  
 COPA DE LICOR (coñac...) = 18 gramos de alcohol puro;  
 COMBINADO (gin tonic...) = 18 gramos de alcohol puro.

**Contesta las preguntas siguientes**

1. ¿Que sustancia provoca la adicción al tabaco?

.....  
.....

2. Hay gente que cree que la nicotina tiene un efecto relajante. ¿Es cierto eso? ¿Por qué?

.....  
.....

3. ¿Qué efectos tienen los alquitranes del tabaco sobre nuestro cuerpo?

.....  
.....

4. ¿Cómo afecta el monóxido de carbono en tu condición física?

.....  
.....

5. ¿Porqué las personas fumadoras tienen resfriados mucho más a menudo?

.....  
.....

6. ¿Qué es el tabaquismo pasivo?

.....  
.....

7. ¿Cuál es tu opinión sobre el tabaquismo pasivo?

.....  
.....

8. Alguien está fumando en tu habitación sin que te haya pedido permiso. ¿Qué harás?

.....  
.....

9. ¿En qué condiciones es especialmente peligroso el consumo moderado de alcohol?

.....  
.....

10 ¿Como se puede conocer la peligrosidad de cada bebida alcohólica?

.....  
.....

11. ¿Cuántos gramos de alcohol puro ha consumido una persona que a lo largo de una noche ha bebido 3 cervezas de 5º de 200 ml. Cada una?

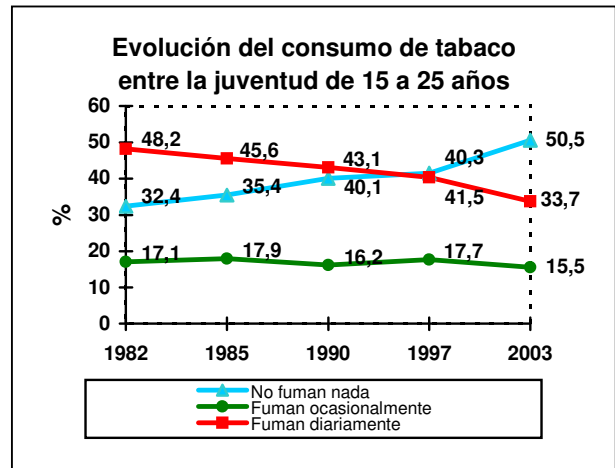
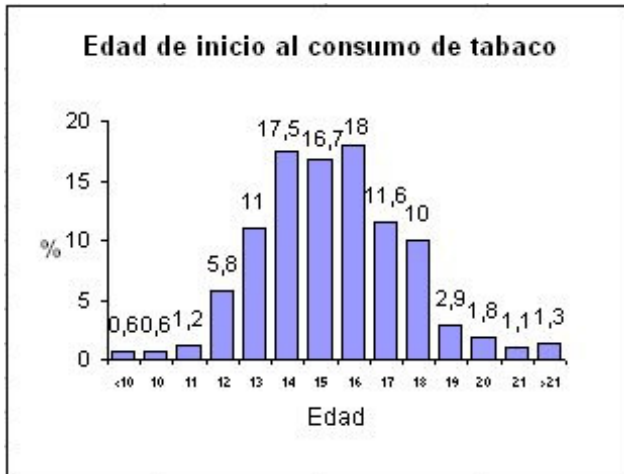
.....  
.....

12. ¿Cuál es la diferencia entre el alcoholismo y la borrachera?

.....  
.....

### Ficha núm. 3

La mayoría de los jóvenes no fuman. A pesar de eso, algunos de ellos comienzan a hacerlo a la edad de 12-13 años. La gráficas que sigue indican la edad de inicio y el número de fumadores habituales de una muestra de jóvenes de Navarra, el año 2003.



Fuente: Encuestas Bartolomé de Carranza de juventud Navarra

A partir de lo que ves en los gráficos, contesta a las preguntas siguientes:

1. ¿Qué porcentaje de chicas y chicos empieza a fumar a los 13 años?

.....  
 .....  
 .....

2. ¿Cuánta gente de tu clase empezará a fumar cuando tenga 14 años, de acuerdo con el gráfico? ¿Te parece que será así?

.....  
 .....  
 .....

3. ¿Cómo va evolucionando el consumo habitual de tabaco entre los jóvenes de 15 a 25 años en Navarra?. ¿Crees que ahora fuman más jóvenes que hace 20 años o menos?

.....  
 .....  
 .....

# Sesión 3. ¿Por qué a veces hacemos lo que hacemos y no lo que queríamos hacer?

## Ficha núm. 4

### **Presión de grupo**

La actividad se desarrolla alrededor del vídeo "Presión de grupo y toma de decisiones". Observa el vídeo con atención.

Como veras, refleja situaciones de presión de grupo: que se refieren al consumo de tabaco y alcohol y otras situaciones cotidianas, que pueden darse en cualquier grupo de jóvenes.

A veces está bien hacer lo que el grupo quiere, mientras que otras veces se ha de imponer el criterio propio.

Para hacer un buen debate con tus compañeros al respecto del vídeo que acabamos de ver, contesta brevemente, estas preguntas:

1. Cita algunas escenas del vídeo que ejemplifiquen la presión de grupo

.....  
.....  
.....

2 Pon ejemplos de situaciones vividas de presión de grupo

.....  
.....  
.....

3. ¿Estás de acuerdo con como reaccionaste en esas situaciones? ¿Quisieras haber actuado de forma diferente? ¿Cómo?

.....  
.....  
.....

Escenifica diferentes situaciones reales (de tabaquismo pasivo en las que tengas experiencia), donde lo más conveniente sea la afirmación o la conformidad con el grupo.

## Sesión 4. Publicidad. Tabaco y bebidas alcohólicas

La Ley 28/2005, de 26 de diciembre, prohíbe la publicidad, promoción y patrocinio de los productos de tabaco, para la prevención del tabaquismo por los riesgos para la salud que conlleva en la población.

### Ficha núm. 5

#### *Análisis de un anuncio publicitario*

1. Como aparece el producto (nombre , lugar que ocupa, medida, color...)	
2. Objetos y personas que aparecen en el anuncio (edad, sexo, forma de vestir, estado de ánimo...)	
3. ¿Aparecen mujeres, hombres, niños, jóvenes? (¿Cuál es su papel?)	
4. Situación que presenta el anuncio (descríbela, identificando la relación entre los personajes y los objetos)	
5. Otros aspectos (color, montaje, objetos, accesorios...)	
6. Emociones y sensaciones que trata de provocar (relax, diversión, emoción, conflicto, erotismo, lujo...)	
7. Tipos de público a quien va dirigido el anuncio	
8. Reclamo, atractivo o motivación de la imagen para el público al que se dirige	
9. Texto o eslogan utilizado como mensaje (clasifícalo: el éxito, la seguridad, felicidad, aventura, poder...)	
10. Otros	



## Ficha núm. 6

### *¿El tabaco y el alcohol son drogas?*

Os proponemos que, antes que nada, primeramente veáis el vídeo "**La fiesta**" con atención.

A continuación, y para debatir algunas ideas del vídeo, contesta individualmente algunas cuestiones:

1. Menciona dos escenas del vídeo que justifiquen que el tabaco y el alcohol son drogas.

.....  
.....  
.....

¿Es necesario el alcohol para animarse? ¿Cuál es el mensaje del vídeo al respecto? ¿Cuál es tu opinión?

.....  
.....  
.....

Contrasta ahora tus opiniones con las de tus compañeros en el debate. Comunica lo que acabas de escribir y escucha con atención las suyas.

Finalmente, copia aquí algunos de los mensajes que, en relación con el tema que acabamos de discutir, o de información general sobre las consecuencias del tabaco sobre la salud y sobre las personas, que proporciona el vídeo que has visto:

.....  
.....  
.....  
.....

## Ficha núm. 7

### *¿Fumar me hace parecer mayor?*

Esta actividad también toma como referencia al vídeo "La fiesta". Después de ver el vídeo toma notas sobre algunas cuestiones:

1. Recuerda la escena en la que Pedro habla de cómo el tabaco "ayuda" a parecer mayor. ¿Dónde se produce la escena? ¿Qué le dice a Juan? Haz un resumen de lo que le dice.

.....  
.....  
.....

2. Igualmente ¿Qué comentan las chicas entre ellas al respecto del tabaco y la apariencia sobre la edad? ¿Que dicen, al respecto, sobre los chicos? Procura escribir sus palabras.

.....  
.....  
.....

3. ¿Cuál es tu opinión sobre la afirmación de que fumar hace parecer mayor y ayuda a ser más adulto?

.....  
.....  
.....

Contrasta ahora tus opiniones con las de tus compañeros en el debate. Comunica lo que acabas de escribir y escucha con atención las de ellos.

Finalmente, después de lo que se ha discutido en el debate, cual es tu conclusión sobre este punto?

Estoy de acuerdo  Porque .....

Estoy en desacuerdo  .....

## Sesión 5. Difusión real de las adicciones en nuestra sociedad. Romper una adicción

### Ficha núm. 8

#### ¿Cuánto fuman los jóvenes?

Para que contestes tu, previamente

<p>¿Qué porcentaje de adolescentes y jóvenes crees que fuma, al menos una vez a la semana, actualmente? .....</p>
---

Entrevista a una o a un adolescente (Para pasar a jóvenes de 14-15 años):

Años que has cumplido<. .....años	¿Cuál es tu sexo? Chica <input type="checkbox"/> Chico <input type="checkbox"/>	¿Qué curso haces? .....
--------------------------------------	--	----------------------------

(marca la respuesta correcta)

<p>1. ¿Has fumado alguna vez?</p> <p>SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>(si no has fumado nunca, pasa a la pregunta núm. 6)</p>
<p>2. ¿Con que frecuencia has fumado durante el último mes?</p> <p>Cada día <input type="checkbox"/> Una o dos veces por semana <input type="checkbox"/></p> <p>Entre 2 y 4 veces por semana <input type="checkbox"/> Menos de una vez por semana.....<input type="checkbox"/></p>
<p>3. ¿Has fumado algún cigarrillo en esta última semana?</p> <p>SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>(si no has fumado nunca, pasa a la pregunta núm. 6)</p>
<p>4. ¿Cuántos cigarrillos sueles fumar el día que fumas más?</p> <p>Más de 20 <input type="checkbox"/> Entre 1 y 10 <input type="checkbox"/></p> <p>Entre 11 y 20 <input type="checkbox"/> Sólo algunas caladas <input type="checkbox"/></p>
<p>5. El tabaco que fumas, ¿lo compras tú? SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p>
<p>6 ¿Crees que fumarás cuando seas mayor?</p> <p>Seguro que no <input type="checkbox"/> Me parece que sí <input type="checkbox"/></p> <p>Me parece que no <input type="checkbox"/> Seguro que sí <input type="checkbox"/></p>



## Sesión 6. ¡Hazlo!

### Ficha núm. 10

#### *¿Cómo rechazar un cigarrillo?*

##### **Presión sobre el tabaco**

Esta actividad es sobre la presión que los otros ejercen para fumar. Se describen a continuación tres situaciones, en las cuales un cigarrillo se ofrece de tres formas diferentes. En la primera se utiliza una presión ligera, en la segunda una presión mediana y en la tercera una presión intensa sobre ti para que fumes.

#### ***Si alguien te ofreciera un cigarrillo de esta manera, ¿qué dirías o como reaccionarías?***

##### **Presión ligera** (situación 1)

Estás en la ciudad con unos pocos amigos. Vais a tomar algo a un bar y una persona que se encuentra cerca de ti trae cigarrillos. Él o ella le pregunta: "¿Quieres un cigarrillo?" Tu no quieres fumar. Le dices: ...

##### **Presión mediana** (situación 2)

Estás en la ciudad con algunos amigos. Otra vez estás tomando algo en un bar y una persona que está cerca te ofrece un cigarrillo. Tú dices que no quieres fumar. La persona que te lo ha ofrecido dice: "Oh, no seas "cobardica", toma uno. Todo el mundo fuma".

Tu dices: ...

##### **Presión intensa** (situación 3)

Estás en la ciudad otra vez con unos cuantos amigos y vais a tomar algo a un bar. Una persona del grupo enciende un cigarrillo y ofrece uno a los demás. Todos aceptan. Es tu turno. Tú no quieres el cigarrillo. Entonces los otros del grupo dicen: "¿Por qué no quieres fumar, tus padres no te dejan?" o "¿Tienes miedo de fumar? No cogerás un cáncer por un cigarrillo". Pero tú, realmente, no quieres fumar. Tú dices: ...

*Actividades*

1. Escribe en una hoja como reaccionarías (qué dirías) ante cada una de las tres situaciones:

Presión ligera (situación 1)

.....  
.....

Presión mediana (situación 2)

.....  
.....

Presión intensa (situación 3)

.....  
.....

2. Cada miembro del grupo dice a los otros qué es lo que ha escrito.

***"Role Play": ¿como rechazar un cigarrillo?***

*Situación 4*

Todo el grupo está hablando sobre los exámenes. En un momento determinado, el líder del grupo ofrece un cigarrillo a los otros. Uno a uno, rechazan el cigarrillo. Hazlo mediante alguna de las formas que acabamos de aprender en el ejercicio anterior: "No, gracias ..."

*Situación 5*

Estáis en una cafetería hablando de música. El líder del grupo ofrece un cigarrillo a alguien y el resto del grupo siente que aquella persona debería coger el cigarrillo. Todo el grupo presiona a esta persona. Representad a esta persona que se siente presionada.

*(Adaptado del Programa "Smoking is your choice" de la Universidad de Maastricht, Holanda)*

## Ficha núm. 11

### ***Decir que no: el disco rayado***

La asertividad es la capacidad de plantear y defender un argumento, una reclamación o una postura, a pesar de la oposición de las presiones sociales o de otras circunstancias. Esta capacidad es muy útil a la hora de enfrentarse con situaciones de toma de decisiones y, por extensión, a situaciones en que hay que decidir si fumas o no fumas ante una situación concreta. A continuación te ofrecemos una técnica concreta para entrenar esta capacidad.

#### ***El disco rayado***

Como indica su nombre, esta técnica se reduce a hablar como si fueras un disco rayado, repitiendo una y otra vez lo que quieres decir, hasta que el manipulador se convenza de que, contigo la manipulación no le lleva a nada. El disco rayado es una manera básica de comunicarse asertivamente, ya que la tenacidad, que es la base de la técnica, es el requisito previo para el aprendizaje de otras habilidades. El disco rayado puede parecer una manera muy directa de comunicarse, porque está pensada deliberadamente para excluir todos los elementos no esenciales. En algunas situaciones, este método de comunicación será el único eficaz. En situaciones en las que hay tensión, y cuando quieras mantenerte firme, recurrir al disco rayado no hace que parezcas hostil. Para que no parezca tan mecánico puede utilizarse una fórmula como esta: Entiendo lo que dices, sin embargo....”

#### ***Ejemplo***

Un grupo de amigos están en una cafetería. Piden todos lo que quieren para merendar. Hay mucha gente y la camarera parece agotada. Cuando sirven lo que se había pedido, el bocadillo de Juana tiene un problema. Esta es la conversación con la camarera.

**Juana:** Te he pedido un frankfurt con mostaza y me lo has puesto con catchup. Haz el favor de cambiármelo.

**Camarera:** lo recuerdo muy bien, me lo has pedido con catchup.

**Juana:** Ya te entiendo, pero te lo he pedido con mostaza y quiero que me lo cambies (disco rayado)

**Camarera:** todos piensan que pueden cambiar de idea cuando les de la gana.

**Juana:** Ya te entiendo, pero te lo he pedido con mostaza y quiero que me lo cambies.

**Camarera:** Me estás llamando mentirosa.

**Juana:** No digo que seas una mentirosa, pero te lo he pedido con mostaza y quiero que me lo cambies (disco rayado).

**Camarera:** Te lo cobraré.

**Juana:** Ya te entiendo, pero te lo he pedido con mostaza y quiero que me lo cambies (disco rayado).

**Camarera:** Un frankfurt con mostaza.

## **Ejercicio**

Colocaros en parejas

A continuación comenzamos por elaborar un diálogo parecido al del ejemplo, en el que un chico/a ofrece a otro un cigarrillo con diferentes argumentos, y el otro se va a negar con la técnica del disco rayado.

Cuando tengas elaborado el diálogo, practica la técnica una vez cada uno, siendo en el primer caso uno el que ofrece y otro el que se niega, y a la inversa en la segunda ocasión.

Chico/a- 1: .....

Chico/a- 2: .....

Chico/a- 1: .....

Chico/a- 2: .....

Chico/a- 1: .....

Chico/a- 2: .....

Chico/a- 1: .....

Chico/a- 2: .....

Chico/a- 1: .....

Chico/a- 2: .....

*(Adaptado de "Sí, puedo decir no" de M. J. Smith publicado en catalán en "Prevenió Drogodependencias" Dpt. Ensenyament Generalitat de Catalunya)*



## Ficha núm. 12

### **Hacer frente al tabaquismo pasivo**

#### **Escenificación: molesto por el humo de un cigarrillo**

Esta es otra actividad que incluye una escenificación. Imagina la situación siguiente: Tú y unos cuantos amigos estáis en casa de uno de vosotros escuchando música. Uno de vuestros amigos trae un paquete de cigarrillos y enciende uno. Es una habitación pequeña y en unos minutos la habitación está llena de humo. Tu te sientes realmente molesto/a por el humo y decides decirle al que fuma que el humo te molesta.

#### Actividades

1. Cada uno de vosotros/as piensa dos maneras de decir que molesta el humo:

Opción 1: Escucha, yo...

.....  
.....  
.....  
.....

Opción 2: Escucha, podrías...

.....  
.....  
.....  
.....

2. Ahora puede comenzar la escenificación. Tú eres uno del grupo de amigos en la habitación. El/la líder del grupo es al/la fumadora. Repite la escenificación de forma que diferentes miembros del grupo puedan decir al/la fumador/a que están molestos por su humo. Expresad vuestra queja de una de las maneras que habéis preparado previamente en el ejercicio anterior.

*(Adaptado del Programa "Smoking. Why should you? De Stivoro & Not, Holanda)*

## Ficha núm. 13

### **La fiesta: "Y tu, ¿qué harías?"**

El vídeo "**La fiesta**" plantea en su última secuencia una pregunta y una situación a resolver con la pregunta que encabeza esta actividad: "Y tu, ¿Qué Harías?"

Observa nuevamente esta escena. Te pedimos que te impliques por un momento, considerando que eres un chico o chica de la fiesta y que eres uno más de los invitados a fumar por Pedro.

Primeramente, haz algunas consideraciones, dando tu opinión sobre alguna de sus palabras:

¿Qué quiere decir ser un "muermo/a"? ¿En que sentido que lo dice Pedro?

.....  
.....  
.....

¿Qué sería para ti, en concreto, "ser un muermo" en esta situación?

.....  
.....  
.....

A continuación, te pedimos que intentes resolver la situación creada. Imagina, como hemos dicho, que tu eres un/a del grupo que se queda mirando Pedro:

¿Hablarías o te quedarías callado/a esperando que hablasen primero los demás? Si hablaras tú, ¿que le dirías?

.....  
.....  
.....

Después, comenta en grupo las respuesta individuales y trata de llegar a un acuerdo sobre cual es la respuesta mejor (utiliza argumentos extraídos de todas las sesiones y actividades anteriores; recuerda que el programa está llegando al final).

## Sesión 7. Y tu, ¿qué harás?

### Ficha núm. 14

#### *Haz tu resumen*

Haz una redacción explicando los argumentos a favor y en contra de fumar, después de todo lo que has aprendido y lo que se ha discutido a lo largo del programa.

Después, di si crees que fumarás cuando seas mayor y por qué.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A continuación se pueden leer en la clase algunas redacciones (manteniendo el anonimato) y hacer comentarios entre todos.

Aprovecha para ir clarificando los argumentos a favor y en contra.