

PASE.bcn

Prevención del abuso de sustancias en la escuela

Material para el profesorado

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA
Sección de Promoción de la Salud

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.

A lo largo del curso 1997-98, y con motivo de la adaptación del programa como material de intervención del primer año del Proyecto ESFA (European Smoking Prevention Framework Approach), Carles Ariza lo va a revisar, introduciendo nuevas herramientas metodológicas y didácticas como adaptación de la evolución de los modelos conceptuales que inspiran el programa, y a lo largo del curso 1998-99 se va a experimentar de forma piloto en un total de 16 escuelas del distrito X (Sant Martí) de la ciudad.

En la elaboración de esta nueva versión del programa han participado muchas otras personas, sin la colaboración de las cuales no hubiera sido posible, en especial el equipo de Salud del Centro de Recursos Pedagógicos del Distrito de St. Martí y los docentes destinatarios del Proyecto ESFA en el primer año de intervención, correspondientes al mismo distrito.

Su utilización ha sido posible gracias a su amable permiso para adaptarlo a nuestra comunidad.

Pamplona-Iruña, marzo de 2006

ÍNDICE

Introducción	4
Principales objetivos del Programa PASE	6
Contenidos y metodología correspondientes a los objetivos mencionados	7
Descripción de las sesiones. Orientaciones para el educador	9
Orientaciones generales	10
Esquema de las sesiones del programa	11
Sesión 1. Encuesta sobre el tabaco, el alcohol y las drogas	12
Sesión 2. Información sobre el tabaco y el alcohol	16
Sesión 3. ¿Por qué a veces hacemos lo que hacemos o hacemos algo que no queríamos hacer?	25
Sesión 4. Publicidad y bebidas alcohólicas	27
Sesión 5. Difusión real de las adicciones en nuestra sociedad.	
Romper una adicción	32
Sesión 6. ¡Hazlo!	36
Sesión 7. Y tu ¿qué harás?	42
Sesión 0. Reunión con los padres de los alumnos	44
Referencias	46

INTRODUCCIÓN

El consumo de sustancias adictivas, a menudo llamadas drogas, es un fenómeno relativamente extendido en nuestra sociedad. Si bien las drogas de uso no institucionalizado, como la heroína y la cocaína, son las que causan una mayor alarma social, otras sustancias aceptadas institucionalmente y que utiliza mucha gente, como el tabaco y el alcohol generan también graves problemas sanitarios y sociales.

La escuela es un marco idóneo para la prevención, debido a que los preadolescentes pasan un período clave de su aprendizaje. La escolarización obligatoria permite acceder a los escolares, a su familia, y de hecho a toda la sociedad desde una posición legitimada socialmente. Ahora bien, las actuaciones desarrolladas en la escuela no pueden entrar en contradicción con el contexto escolar y extraescolar. Su éxito dependerá también de su consonancia con otros mensajes sociales. Se ha comprobado que los programas desarrollados por los docentes habituales del alumnado participante tienen mejores resultados. Pero también ha de tenerse presente que hay dificultades reales para obtener la motivación y cooperación de educadores y educadoras, ya sujetos a muchas otras demandas socialmente relevantes.

La adolescencia es una etapa crítica para el inicio del consumo de sustancia adictivas. Las actividades dirigidas a la prevención primaria del uso de estas sustancias se han de desarrollar antes que la persona entre en contacto. Las experiencias internacionales evaluadas sugieren que los programas más efectivos para la prevención del abuso de sustancias desde la escuela son los que refuerzan la capacidad personal para resistir a las presiones sociales. Diferentes programas basados en este modelo, con una duración entre ocho y doce horas al año, han conseguido reducciones significativas en el inicio del tabaquismo con resultados prometedores (aunque no tan inequívocos) en el campo del alcohol y otras drogas. Otros programas basados en el reforzamiento de la autoestima o de la prevención inespecífica, basados en propuestas de actividades de tiempo libre alternativas a las drogas, no han mostrado resultados apreciables al ser aplicados en estas edades y con esta intensidad.

Dado que muchos de estos programas se han desarrollado desde la perspectiva de la prevención del tabaquismo, el modelo unitario de inicio del consumo permite obtener conclusiones de utilidad para la prevención. Los programas con los mejores resultados incluyen los componentes siguientes: se basan en el aprendizaje activo y con métodos participativos; destacan aquellos efectos adversos de las sustancias que los escolares ya conocen; desarrollan las habilidades para resistir las presiones sociales así como las capacidades para rechazar el ofrecimiento de un cigarrillo; obtienen la participación de los compañeros y compañeras de la misma escuela como líderes; eliminan la percepción errónea de que el consumo es la pauta normal de comportamiento social y suscitan declaraciones

públicas de rechazo al consumo por parte de los y las escolares participantes. Estos aspectos han sido fundamentales para el planteamiento del proyecto PASE. El marco conceptual de la teoría del aprendizaje social, así como la actualización progresiva de la evolución de los modelos de prevención de tabaquismo que representa el modelo ASE (attitudes-social influences-self efficacy), ha resultado muy útil para su construcción.

En el programa, dirigido al período entre 11 y 13 años, se aborda fundamentalmente la prevención del consumo de tabaco y el consumo abusivo de bebidas alcohólicas. Aunque la venta de tabaco y alcohol está prohibida a los menores de 18 años, estas dos sustancias adictivas son las más consumidas en esta época de la vida y también, en general, por parte de toda la sociedad. No es adecuado hablar detalladamente de drogas ilegales con los escolares de esta edad, a menos que la presencia real en el contexto de una escuela lo exija.

Se ofrece un programa que pueda ser desarrollado por los propios maestros, con soporte y refuerzo externo a partir del material del programa y de unas orientaciones específicas. Como se explicita en las orientaciones generales para las sesiones del programa, se cree importante que el programa sea desarrollado por el tutor de los alumnos, no solo por el conocimiento que este tiene del grupo-clase, sino también por el hecho de que asegura la oferta del programa a todo el alumnado del curso, aspecto importante una vez que se ha introducido la optatividad de algunos espacios en el currículo de la Educación Secundaria

Esta versión del programa PASE.bcn representa una actualización de versiones anteriores del mismo programa, elaborado originariamente a lo largo de los cursos 1989-90 y 1990-91. Asume la estructura de este programa original y se adapta a la evolución experimentada en estos tiempos en el conocimiento de los determinantes de la conducta adictiva, así como el progreso consecuente en las herramientas metodológicas y didácticas. La participación del Ayuntamiento de Barcelona en el proyecto europeo de prevención del tabaquismo ESFA (European Smoking Prevention Framework Approach) en quince escuelas del distrito de San Martí de la ciudad, juntamente con seis países europeos más, ha permitido testar y evaluar muchos de los mejores que ahora se ofrecen al resto de escuelas de la ciudad.

OBJETIVOS

Objetivos generales

1. Reducir la frecuencia del tabaquismo (de fumadores habituales)
2. Evitar el consumo abusivo de bebidas alcohólicas
3. Reforzar las actitudes contrarias al uso de sustancias adictivas.

Objetivos específicos

1. Sensibilizarles hacia la problemática de las sustancias adictivas a partir del análisis de lo que pasa en su entorno.
2. Recibir información general sobre las sustancias adictivas de uso más frecuente en este periodo, y especialmente de la composición del tabaco, las características de las bebidas alcohólicas y de los efectos del tabaco y del alcohol sobre la salud.
3. Identificar el papel de las presiones sociales en la génesis del comportamiento humano.
4. Desvelar los mecanismos por los cuales opera la publicidad y la presión de grupo.
5. Anticipar la presión de grupo en el inicio del fumar y de la experimentación con otras sustancias.
6. Conocer la distribución real de los hábitos adictivos en la sociedad.
7. Desvelar las dificultades reales existentes para romper una adicción establecida.
8. Desarrollar habilidades para no ceder a la presión de grupo.
9. Clarificar los propios valores y actitudes en relación con las sustancias que pueden causar dependencia.
10. Definir sus expectativas de comportamiento futuro.

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA CORRESPONDIENTES A LOS OBJETIVOS MENCIONADOS.

Núm. y título de la sesión	Objetivos	Contenidos	Metodología
Sesión 1 "Encuesta sobre el tabaco, el alcohol y las drogas"	Sensibilizarse con la problemática de las sustancias adictivas a partir del análisis de lo que pasa en su entorno.	Opiniones sobre el consumo de tabaco y el alcohol y sus consecuencias. Prevalencia de fumadores Influencias sociales sobre la propia conducta Auto eficacia y examen de la propia conducta respecto al tabaco, las bebidas alcohólicas y otras drogas.	Encuesta sobre opiniones y conductas relacionadas con las sustancias adictivas. Auto corrección. Autovaloración y motivación hacia el programa.
Sesión 2 "Información sobre el tabaco y el alcohol"	Recibir información general sobre las sustancias adictivas de uso más frecuente en este periodo, y especialmente de la composición del tabaco, de las características de las bebidas alcohólicas y de los efectos del tabaco y del alcohol sobre la salud.	Concepto de droga y dependencia. Información sobre el producto: tabaco, alcohol y drogas. Efectos del tabaco y del alcohol sobre la salud. Tabaquismo pasivo.	Pequeña conferencia sobre adicciones. Posible debate posterior.
Sesión 3 "Porqué a veces hacemos lo que hacemos o hacemos algo que no queríamos hacer"	Identificar el papel de las presiones sociales en la génesis del comportamiento humano. Desvelar los mecanismos por los que opera la publicidad y la presión de grupo. Anticipar la presión de grupo en el inicio del fumar y la experimentación con otras sustancias	Presión de grupo para fumar y beber alcohol. Otras experiencias de presión de grupo en la adolescencia. Razones para fumar. Presión social y tabaquismo pasivo.	Ver el video: "Presión de grupo" Modelos de identificación. Debate.
Sesión 4 "Publicidad. Tabaco y bebidas alcohólicas"	Desvelar los mecanismos por los cuales opera la publicidad y la presión de grupo.	Presión social y conducta bebedora. Tabaco, alcohol y medios de comunicación social. La publicidad sobre el tabaco y el alcohol. Presión exterior para fumar y beber alcohol (padres, amigos, publicidad). Posibilidades de resistirla.	Taller sobre análisis de anuncios publicitarios en revistas y medios audiovisuales. Modelos de identificación. Trabajo en pequeños grupos. Ver el video "La fiesta". Análisis del vídeo. Debate.
Sesión 5 "Difusión real de las adicciones en nuestra sociedad. Romper una adicción"	Conocer la distribución real de los hábitos adictivos en la sociedad. Desvelar las dificultades reales existentes para romper una adicción establecida.	Prevalencia real de fumadores en su comunidad. Razones de los fumadores para hacerlo. Dificultades de los fumadores para romper una adicción. Consecuencias físicas, sociales y económicas de fumar.	Debate. Hacer y pasar una pequeña encuesta. Testimonios. Trabajar en pequeños grupos. Nuevo debate posterior

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA CORRESPONDIENTES A LOS OBJETIVOS MENCIONADOS (Continuación).

Núm. y título de la sesión	Objetivos	Contenidos	Metodología
Sesión 6 "¡Hazlo!"	Desvelar los mecanismos por los que opera la publicidad y la presión de grupo.	Ventajas e inconvenientes de fumar. Tabaquismo pasivo y derechos del no fumador. Habilidades para identificar la presión social y para rechazar un cigarrillo.	Testimonios. Role playing. Demostración. Debate final
Sesión 7 "Y tú ¿qué harás?"	Clarificar los propios valores y actitudes en relación a las sustancias que pueden causar dependencia. Definir sus expectativas de comportamiento futuro	Predicciones sobre la conducta futura de fumar. Ventajas de no fumar. Clarificación individual sobre fumar.	Redacción (declaración sobre la conducta futura de fumar)

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA

Orientaciones para el educador

A continuación se presentan las actividades sugeridas para el programa agrupadas en un total de siete sesiones a impartir en el aula, más la sesión complementaria a realizar con los padres y madres de alumnos.

Para cada sesión se presentan los objetivos específicos, los contenidos y las actividades juntamente con orientaciones y propuestas experimentadas en la fase piloto de renovación del programa. En cada sesión se hace una propuesta de temporización de la misma.

Orientaciones generales

Se ofrecen a continuación algunas indicaciones generales que pueden ayudar a la integración de este programa en el currículo escolar de los alumnos de Secundaria.

1. Además de otras posibilidades que puedan ser válidas a algunos centros en particular, se cree que para una mayoría de centros de Secundaria el espacio óptimo para la realización de estas actividades es el **Área de Tutoría**. Las razones que justifican esto son de dos tipos:

a) Las características de este espacio, que pretenden sobre todo actividades de formación más relacionadas con las actitudes, valores, habilidades y comportamientos de los niños y niñas, con una flexibilidad en lo que se refiere a los contenidos y también a una metodología más diversa;

b) En las nuevas programaciones de la Educación Secundaria Obligatoria, es el único espacio, fuera de las áreas curriculares, donde se encuentran presentes todos los alumnos. Las programaciones de las áreas en lo que se refiere a los créditos comunes se han visto reducidos en contenidos y horas de clase, por lo que es difícil la integración de este programa en una sola área curricular. Por otro lado, desaparecen áreas curriculares como la Ética, donde en el pasado diferentes centros habían integrado estas actividades.

2. Se ofrecen un total de **7 sesiones** a realizar en 7-9 horas de la programación del Área de Tutoría, preferiblemente de 1er. Curso de Secundaria, pues el contenido del programa se centra sobretudo en la prevención del inicio en el consumo de tabaco.

3. El programa se acompaña de un cuaderno de trabajo o material para el alumnado, consistente en 14 fichas de trabajo para ayudar al educador a la necesaria reflexión y asunción por parte del alumnado de los contenidos más importantes del programa. En relación con esto, se cree conveniente que el alumno tenga en el cuaderno un lugar donde registrar las notas del trabajo personal o de grupo, que sirvan a la vez como un instrumento que da un hilo de continuidad de su progreso en el programa.

4. Se quiere enfatizar la importancia de que los principales objetivos y finalidades del programa se proponen trabajar simultáneamente los tres ámbitos del aprendizaje, tal como se esquematiza en la tabla siguiente:

Finalidad	Propiedad del aprendizaje	Campo del aprendizaje
ATENCIÓN	Selectividad	YO SÉ
COMPRENSIÓN	Inteligibilidad	(Conozco)
ACTITUDES	Pros y contras	YO QUIERO
INTENCIÓN	Normas sociales	(Deseo)
CAMBIO DE CONDUCTA	(Im)posibilidades	YO HAGO
MANTENIMIENTO	Retroacción, hábitos	(Actúo)

(Fuente: Trimbos–Institut, Neherlands Institute of Mental Health and Addiction)

PROGRAMA PASE. bcn

(Prevención del abuso de sustancias en la escuela)

Esquema de las sesiones

Material audiovisual	Guía para el educador	Cuaderno del alumnado
	Sesión 1	FICHA 1
	"Encuesta sobre el tabaco, el alcohol y las drogas"	
TRANSPARENCIAS	Sesión 2	FICHAS 2 Y 3
	"Información sobre el tabaco y el alcohol"	
VÍDEO 1	Sesión 3	FICHA 4
"Presión de grupo"	"¿Porqué a veces hacemos lo que hacemos o hacemos algo que no queríamos hacer?"	
VIDEOS 2 Y 3	Sesión 4	FICHAS 5 A 7
"La fiesta"	"Publicidad. Tabaco y bebidas alcohólicas"	
"Atracción fatal"	Sesión 5	FICHAS 8 Y 9
	"Difusión real de las adicciones en nuestra sociedad. Romper una adicción"	
VÍDEO 2	Sesión 6	FICHAS 10 A 13
"La fiesta"	"Hazlo"	
	Sesión 7	FICHA 14
	"Y tú ¿qué harás?"	

SESIÓN 1. "Encuesta sobre el tabaco, el alcohol y las drogas"

Objetivos de la sesión

- Sensibilizarse con la problemática de las sustancias adictivas a partir del análisis de lo que pasa en su entorno. Y más en concreto:
- Conocer que fumar es una adicción y se convierte en un hábito.
- Conocer el término tabaquismo pasivo y expresar lo que es (inhalar el humo de otros)
- Identificar el riesgo inherente al consumo de bebidas alcohólicas.

Correspondencia entre objetivos y contenidos

Objetivos	Contenidos
Sensibilizarse con la problemática de las sustancias adictivas a partir del análisis de lo que pasa en su entorno	Conocimientos sobre el tabaco y las bebidas alcohólicas
	Opiniones sobre el riesgo del consumo de tabaco y el alcohol sobre la salud
	Influencias sociales sobre la propia conducta
	Auto eficacia y examen de la propia conducta respecto al tabaco las bebidas alcohólicas y las drogas
	¿Qué es el tabaquismo pasivo?
	Identificación de situaciones de tabaquismo pasivo en su entorno

Organización de la sesión

Actividad sugerida

- Complimentación individual de la encuesta proporcionada del programa en la ficha num.1 del cuaderno del alumno, de manera anónima, a la clase
- Auto corrección por los propios alumnos de acuerdo con los criterios también incluidos en su cuaderno
- Valoración colectiva e individual de los resultados por parte del educador
- Resolución de dudas y clarificación de cuestiones que susciten interés

El cuestionario que los alumnos llenan en el aula no es una herramienta para conocer la problemática general de las sustancias adictivas ni para hacer investigación epidemiológica. Constituye una herramienta de trabajo para el educador, ya que además de las orientaciones antes mencionadas, las respuestas son un punto de referencia para trabajar con datos reales de los alumnos las diferentes actividades en el aula. El cuestionario, estructurado en bloques, contiene preguntas sobre todos los aspectos que se tratan a lo largo del programa.

Estructura del cuestionario: el cuestionario está estructurado en tres bloques:

1. Conocimientos, actitudes, opiniones y creencias;
2. Influencias sociales: normas subjetivas; presión para fumar; percepción de la conducta del entorno (pares, amigos, maestros)
3. Auto eficacia, intención de conducta y comportamiento

Preguntas referentes al TABACO

- Conocimientos: sección A (preguntas 1 a 6)
- Actitudes, opiniones, creencias: sección B (preguntas 7 a 11)
- Normas subjetivas: sección D (preguntas 16 a 20)
- Presión para fumar: sección E (preguntas 21 a 25)
- Percepción del comportamiento de los otros: sección F (preguntas 26 a 29)
- Auto eficacia e intención de conducta: sección C (preguntas 12 a 15; 33)
- Comportamiento: sección G (preguntas 30 a 32)

De estas preguntas sobre el tabaco, algunas es útil discutir en clase: 6 a 10; 12 a 15 y 33

Preguntas referentes al ALCOHOL

- Conocimientos: sección H (preguntas 34 a 36)
- Actitudes, opiniones, creencias: sección I (preguntas 37 a 39)
- Comportamiento: sección J (preguntas 40 a 45)

De estas preguntas sobre el alcohol, algunas es útil discutir en clase: 37 a 39.

Preguntas referentes a OTRAS DROGAS

- Actitudes, opiniones, creencias: sección K (preguntas 46 y 47)
- Intención de conducta: sección L (pregunta 50)
- Comportamiento: sección L (preguntas 48 y 49)

Corrección del cuestionario: los alumnos tienen una pauta al final de la encuesta para hacerse una auto corrección del cuestionario, al que ayudará a preservar el anonimato, sin el control y conocimiento por parte del educador de sus respuestas.

Valoración de los resultados: es útil que el alumno pueda tener una interpretación de lo que significan sus puntuaciones. Se trata de aprovechar estas puntuaciones para sensibilizar y motivar las sesiones del programa que vendrán a continuación. Una vez todos los alumnos

hayan hecho su recuento, el educador puede dar una valoración de estos resultados de acuerdo con esta pauta:

Valorar primero la PUNTUACIÓN TOTAL

<90: conviene identificar si alguna de las tres partes (tabaco, alcohol, otras drogas) es peor que las otras. En cualquier caso, una puntuación baja como esta quiere decir que el programa PASE.bcn puede ser de mucha utilidad para aumentar la información sobre las drogas, reafirmar la opinión sobre las mismas y ajustar la conducta a estas opiniones y conocimientos.

90-150: puede ser que aquí queden algunas dudas por resolver, y puede ser que haya tenido algún contacto con estas drogas, sin tener una opinión bien formada del riesgo que tienen para la salud, tanto la propia como la de los otros, así como para la personalidad. El programa servirá para afrontar todas estas cuestiones.

151-192: la formación inicial sobre las drogas es muy importante. Al tratarse de un programa con muchos momentos de intercambio y discusión con los compañeros, es muy importante que participe y de su opinión a los otros. Las sesiones 2 y 4 del programa serán útiles para completar la información y la 6 y la 7 para ensayar las capacidades para rechazar y mantenerse como no consumidor/a.

Valorar el bloque del TABACO

< 66: sus opiniones sobre el tabaco requieren de aclaración y de nuevas aportaciones de parte del programa que ahora comienza. Es importante que se participe y se esté bien receptivo.

66-98: algunas de sus opiniones sobre el tabaco requieren de revisión y de más información. Conviene que repase que secciones del cuestionario tiene más débiles y que sesiones del programa pueden ayudarle a mejorar estos aspectos.

99-132: parte de unas opiniones y actitudes sobre el tabaco muy favorables a la salud que permitirán que pueda participar en los debates con mucho provecho para los compañeros de su grupo.

Valorar el bloque del ALCOHOL

<17: sus actitudes y conducta con el alcohol a su edad son un poco preocupantes. Conviene estimularle a que siga bien atento a las sesiones del programa que presentan los riesgos del alcohol en general, y en especial para las chicas y chicos de estas edades.

17-30: ya tiene algunas ideas sobre el riesgo del alcohol en jóvenes de su edad. A pesar de todo, quizás lo consume en alguna ocasión, por lo que conviene que conozca mejor las características de una droga como esta. Se aconseja que ponga especial atención en las sesiones 2 y 4 del programa.

31-40: las precauciones que toma con el consumo de alcohol son muy adecuadas y quizás solo hace falta mejorar un poco los conocimientos sobre esta sustancia y el riesgo que se asocia a su consumo. Conviene que revise también algunas de sus opiniones y que las comparta con sus compañeros y compañeras.

Valorar el bloque de OTRAS DROGAS

<10: Hace falta que recuerde que el riesgo asociado a las drogas está en no ser consciente del peligro que supone su consumo y no tener una opinión bien formada. Se trata de que aproveche el programa para informarse y pregunte todo aquello que no conozca o no entienda, identificando lo que desconoce y que puede cambiar sus opiniones.

10-16: Es posible que el programa pueda ayudarle a aprender algunas cosas más sobre las drogas no legales, cual es la causa de que no estén legalizadas y como el hecho de que una droga sea legal (tabaco, alcohol) no implica que no sean perjudiciales para la salud. Es importante que descubra algunos de los intereses que mueven el mercado de las drogas.

17-20: Su información y opinión sobre el riesgo asociado con el uso de drogas son muy buenas. Es interesante que pueda compartir estas opiniones con sus compañeros y compañeras, participando activamente en las diversas sesiones del programa.

Valorar las diversas SECCIONES

Esta tarea puede tener más sentido, cuando el profesor ayuda individualmente a una o un alumno a revisar su cuestionario. Para cada sección, se ofrecen tres valoraciones, en forma de tres intervalos de puntuación. A continuación se informa de las sesiones del programa que están relacionadas con cada sección.

a) Primer intervalo: puntuaciones de 12-16, J - 20-24, A - 16-20, B/D/E 12-16, C/F/G 10-12, H/I/L - 8, K Resultado satisfactorio. Su participación en las sesiones será de utilidad para los compañeros y compañeras.

b) Segundo intervalo: puntuaciones de 7-11, J - 12-19, A - 10-15, B/D/E - 8-11, C/F/G - 6-9, H/I/L - 4-7, K Resultado irregular. Puede mejorar y completar algunas de sus opiniones sobre esta sección. Hace falta poner atención en cada sección a la sesión con la que está relacionada.

c) Tercer intervalo: puntuaciones de <7, J - <12, A - <10, B/D/E - <8 C/F/G - <6, H/I/L - <4, K Es muy importante que aproveche bien las sesiones del programa relacionadas con cada sección, especialmente en aquellas con una puntuación más deficitaria.

Sección A: sesiones relacionadas 2 y 4

Sección B: sesiones relacionadas 3,5 y 7

Sección C: sesiones relacionadas 8 y 7

Sección D: sesiones relacionadas 3,4,5 y 6

Sección E: sesiones relacionadas 3,4,5 y 6

Sección F: sesiones relacionadas 4 y 5

Sección G: sesiones relacionadas 6 y 7

Sección H: sesiones relacionadas 2 y 4

Sección I: sesiones relacionadas 2 y 4

Sección J: sesiones relacionadas 2,4 y 6

Sección K: sesiones relacionadas 2 y 4

Sección L: sesiones relacionadas 2 y 6

Orientaciones finales: Es muy importante mantener una actitud neutral y respetuosa hacia las respuestas de los escolares. La mayoría de las preguntas no pretenden examinar el nivel de información, sino que exploran las actitudes y creencias de los niños y niñas. El anonimato ayuda a mantener la neutralidad del maestro y la sinceridad de los escolares.

Temporización de la sesión

Tiempo	Desarrollo de la sesión	Método/Material
0'-5'	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo	
5'-25'	Se pide a la clase que conteste la encuesta	Ficha num. 1 del cuaderno
30'-10'	Una vez contestada la encuesta, los alumnos proceder a corregirla (es preferible que los que acaben el cuestionario antes, comiencen la auto corrección para no molestar que no hayan acabado)	Orientaciones para la corrección del cuaderno del alumno
40'-10'	Valoración de los resultados de acuerdo con las pautas que figuran en la guía didáctica	Pizarra
50'-5'	Atender las dudas y aclaraciones	
55'	Resumen	

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

Objetivos de la sesión

Recibir información general sobre las sustancias adictivas de uso más corriente en este período y especialmente de la composición del tabaco, de las características de las bebidas alcohólicas y de los efectos del tabaco y el alcohol sobre la salud.

Y más en concreto:

- Conocer los conceptos de droga, dependencia (física y psíquica) y tolerancia.
- Conocer las sustancias tóxicas contenidas en los cigarrillos (como mínimo, el monóxido de carbono, la nicotina y el alquitrán).
- Conocer las principales bebidas alcohólicas.
- Conocer el concepto de grado alcohólico.
- Darse cuenta que el tabaco provoca daños en su salud (consecuencias a largo plazo como el cáncer de pulmón, la cardiopatía coronaria...)
- Conocer la relación entre sustancias tóxicas y consecuencias sobre el cuerpo humano (a corto plazo: irritación de los ojos, tos...)
- Darse cuenta de que no fumar es el único camino para escapar del riesgo de fumar (estadísticas de mortalidad atribuible al tabaco...).
- Establecer la relación entre consumo de alcohol i los efectos sobre el organismo y el comportamiento

Correspondencia entre objetivos y contenidos

Objetivos	Contenidos
Recibir información general sobre las sustancias adictivas de uso más corriente en este periodo, y especialmente de la composición del tabaco, de las características de las bebidas alcohólicas y de los efectos del tabaco y del alcohol sobre la salud.	Conceptos de droga, dependencia (física y psíquica) y tolerancia Componentes del tabaco Características de las bebidas alcohólicas Grado alcohólico Efectos del tabaco sobre la salud: - A largo plazo; - A corto plazo (enfaticar estos) ¿Qué causa cada componente del tabaco sobre el cuerpo humano? Consecuencias del tabaco sobre los fumadores pasivos Datos inteligibles sobre la mortalidad atribuible al tabaco y la influencia del tabaco sobre la expectativa de vida de su comunidad Efectos del alcohol sobre el organismo y el comportamiento Borrachera y alcoholismo La marihuana y el riesgo de su uso

Organización de la sesión

Actividad sugerida

- Charla de acuerdo con las orientaciones que se adjuntan y con la temporización que también se aconseja
- Turno de preguntas
- Pequeño debate, en el que se vea lo posible y conveniente

Definición de droga

Es cualquier sustancia que, introducida en el organismo es capaz de modificar las funciones. En un sentido amplio, sería droga cualquier medicamento, por ejemplo. Cuando hablamos de **drogas** nos referimos, sin embargo, solo a aquellas que llamamos psicotropas, es decir: *a las que producen modificaciones en el estado psíquico del individuo y que son susceptibles de causar dependencia, si se consume repetidamente*. Este estado de dependencia recibe el nombre de drogodependencia, drogadicción o toxicomanía (aunque la OMS no recomienda la utilización de este último término).

Definición de drogodependencia

Es el resultado de la relación entre la persona que consume una droga y la droga misma. Esta relación origina en el sujeto la necesidad de continuar consumiendo la sustancia con la intención de disfrutar de los efectos (**dependencia psíquica**). Con algunas drogas, y después de un uso repetido, pueden aparecer, al interrumpir el consumo, molestias físicas (manifestación de la **dependencia física**) que desaparecen al reiniciar el consumo.

Esta drogodependencia no se limita a las cuestiones referidas al mundo de la droga, ya que también actúa modificando todo el psiquismo del individuo y sus relaciones con los otros.

Definición de dependencia psíquica

Es aquella necesidad creada a través del contacto con la droga y que lleva a buscar compulsivamente los efectos que ella produce. La consecución y consumo de la droga se convierte, por tanto, en una conducta prioritaria, desplazando cualquier actividad o centro de interés que antes había sido importante para el individuo. Si se interrumpe durante un tiempo su consumo, es precisamente esta dependencia la que puede impulsar al individuo a reiniciar su uso, con la quimérica ilusión de recrear el estado psicológico pretendidamente ideal que se había conseguido con el uso de la droga. La dependencia psíquica es la que permanece latente incluso en el individuo desintoxicado y explica la necesidad de los tratamientos de deshabituación.

Definición de dependencia física

Según que drogas, después de un periodo de consumo continuado, provocan en el organismo unos cambios que son el resultado de la adaptación de éste a la nueva situación creada por la presencia en él de la sustancia. La interrupción del consumo habitual ocasiona una serie de trastornos físicos que varían de intensidad según los tipos de droga, la importancia del consumo habitual y el estado del organismo, y que constituyen lo que se ha denominado el síndrome de abstinencia (en el argot de los heroinómanos denominado "mono"; en el caso de los alcohólicos, puede oscilar entre un pequeño temblor de las manos y cuadros con peligro vital como el delirium tremens).

Este cuadro de abstinencia cede inmediatamente con la administración de la droga habitualmente consumida o de una determinada medicación. Desaparecidos totalmente los síntomas de la abstinencia, al cabo de unos días (o como mucho unas semanas), el organismo ha vuelto a la normalidad. Por tanto, no es la dependencia física la que obliga al individuo a volver a la droga.

Definición de tolerancia

Estado de adaptación del organismo al consumo habitual de una droga, caracterizado por la disminución de la respuesta a la misma cantidad de droga o por la necesidad de una dosis más alta para provocar el mismo efecto farmacodinámico, es decir, la necesidad de administrarse más cantidad de droga para continuar sintiendo los mismos efectos. La razón de este hecho es que la droga se metaboliza cada vez más rápidamente, al haberse modificado la respuesta del organismo a su presencia.

Esta tolerancia no es, sin embargo, ilimitada (existen dosis mortales) y es variable para los diferentes efectos de la misma droga.

Clasificación de las drogas

Hay muchas posibles clasificaciones de las sustancias denominadas drogas. Entre otras, según sus efectos sobre el sistema nervioso o según la aceptación entre la sociedad (sociológica).

1. Según los efectos que ejercen las drogas sobre el Sistema Nervioso Central, se clasifican en:

Drogas depresoras

- Opiáceos (heroína, metadona, codeína, etc.)
- Barbitúricos
- Tranquilizantes
- Alcohol
- Inhalantes (pegamentos, disolventes, etc.)

Drogas estimulantes

- Coca y Cocaína
- Tabaco
- Cafeína (café, te, colas, etc.)
- Anfetaminas y derivados
- Drogas alucinógenas
- Cannabis (hachís) y derivados
- Compuestos sintéticos
- L. S. D.
- Peyote y Mescalina

2. Por la situación sociológica, se clasifican en:

Drogas de uso institucionalizado o de producción y venta legal (alcohol, tabaco, cafeína y medicamentos)

Drogas de uso no institucionalizado o de producción y comercio ilegal (cannabis y derivados, cocaína, heroína, LSD, etc.).

En relación con los jóvenes y el alcohol y el tabaco, la ley Foral 6/2003, de prevención del consumo de tabaco, y la ley Foral 10/1991, sobre prevención y limitación del consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad, dice que:

1. Por lo que se refiere al tabaco, en Navarra, está prohibida:

- La venta, suministro o dispensación, gratuita o no de tabaco, sus productos, labores o imitaciones a personas menores de 18 años.
- La promoción comercial, tanto directa como indirecta de los productos de tabaco a excepción de la presentación de estos productos en los puntos de venta.

2. Por lo que se refiere al **alcohol**:

Está prohibida la venta suministro o dispensación, gratuita o no, por cualquier medio, de todo tipo de bebidas alcohólicas a personas menores de 18 años.

No podrán utilizarse en la publicidad de bebidas alcohólicas argumentos dirigidos a los menores de edad, ni podrán participar menores de 18 años en tales anuncios.

El tabaquismo pasivo

El tabaquismo pasivo consiste en respirar el humo del tabaco de otros. Solo el 15% del humo del cigarrillo es inhalado por el fumado, el resto pasa al aire circundante y los que le rodean pueden respirarlo.

Una mejor ventilación no es una respuesta al tabaquismo pasivo porque los gases perjudiciales del humo del tabaco (aproximadamente el 91,8% de los ingredientes del humo del tabaco) no

son totalmente eliminados por el aumento de la ventilación. Estos gases incluyen monóxido de carbono, el gas venenoso que se encuentra también en el humo de los coches.

El humo ambiental de tabaco, tiene un riesgo significativo para la infancia. Los niños expuestos al humo de tabaco son más susceptibles de desarrollar problemas respiratorios que los adultos. Un ambiente lleno de humo de tabaco es un riesgo para los que tienen que trabajar y relacionarse en él. Se considera que áreas de no fumadores separadas dentro de la misma habitación donde hay fumadores es una protección inadecuada para los riesgos del humo de tabaco ambiental.

Se considera que respirar el humo de tabaco ambiental es tan peligroso como la inhalación de las partículas de asbestos de los materiales de construcción.

Las personas con problemas respiratorios, alergias y trastornos cardíacos pueden afectarse mucho por la exposición al humo de tabaco.

Respirar el humo de tabaco de otras personas puede causar trastornos diversos que incluyen la irritación nasal, faríngea y torácica, dificultades respiratorias, tos, dolor de cabeza y falta de concentración.

Cuadro resumen de los efectos de algunas drogas de uso frecuente a corto y largo plazo

1. Alcohol	Efectos sobre el organismo	Efectos sobre el comportamiento
A corto plazo	<ul style="list-style-type: none"> - Irritación de la mucosa gástrica - Trastornos de la visión, de los reflejos, del equilibrio, del pensamiento, del habla (a dosis altas) <p>Intoxicación aguda: embriaguez, agitación, riesgo de muerte por parada respiratoria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desinhibición sobre todo en las relaciones sociales - Sensación de euforia. - Disminución de la habilidad para conducir. - Aumento de la posibilidad de accidentes - Posibilidad de actos violentos
A largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> - Psicosis, encefalopatías, gastropatías, hepatopatías, pancreopatías, polineuritis, miocardiopatías. - Dependencia física (tolerancia y síndrome de abstinencia) 	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución del rendimiento laboral - Perturbación de las relaciones sociales y familiares, agresividad, irritabilidad - Exhibicionismo - Crecimiento del porcentaje de suicidios
2. Tabaco	Efectos sobre el organismo	Efectos sobre el comportamiento
A corto plazo	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial - Intoxicación aguda: tos faringitis, dolor de cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> - Desinhibición sobre todo en las relaciones sociales - Se inicia un aprendizaje que comienza con el consumo ocasional y que aumenta progresivamente en frecuencia
A largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la memoria, dolor de cabeza - Fatiga, bronquitis, enfisema pulmonar - Cáncer de pulmón, de boca y de laringe y otros - Enfermedades cardiovasculares - Disminución del rendimiento deportivo - Dependencia física, con el correspondiente síndrome de abstinencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Dependencia psíquica - Manifestaciones del comportamiento derivadas de la abstinencia (irritabilidad, ansiedad, etc.)
3. Cannabis	Efectos sobre el organismo	Efectos sobre el comportamiento
A corto plazo	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento de las pulsaciones cardíacas - Enrojecimiento de los ojos - Disminución de la fuerza muscular - Distorsión de las percepciones - Dificultad de coordinación psicomotriz - Intoxicación aguda: ideas paranoides, ilusiones, delirios, despersonalización, confusión, inquietud, excitación 	<ul style="list-style-type: none"> - En dosis pequeñas: sensación de alegría o euforia con tendencia a hablar o reír, seguida de somnolencia - En dosis altas: alteración de la percepción, confusión mental y ansiedad
A largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> - Posibles alteraciones cromosómicas - Alteración de la respuesta inmunitaria - Efectos similares a los producidos por el tabaco (bronquitis) - Poca dependencia física 	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede desencadenar un brote psicótico en sujetos predispuestos - Produce dependencia psíquica moderada - Debilitamiento progresivo de la memoria - Falta de interés general (síndrome de desmotivación)

Otras cuestiones de interés sobre el tabaco

Los motivos por los cuales se comienza a fumar son variados (amigos, hacerse mayor...). Solo hay un motivo para continuar con este hábito poco saludable: *no poder dejarlo*, por la dependencia. Dos de cada tres adultos fumadores dicen que quisieran dejarlo.

La industria tabaquera tiene importantes beneficios por la venta del tabaco, lo cual cuesta mucho dinero al resto de la sociedad por los problemas sanitarios que causa. Esta industria es la única interesada en mantener este hábito y por eso utiliza el poder de la publicidad.

En el tercer mundo, grandes superficies de tierra se dedican al cultivo del tabaco por las multinacionales, en lugar de alimentos para la población.

Valorar y destinar el dinero tirado en tabaco a alguna otra actividad o fin, a nivel social o a nivel personal/familiar.

Recomendar a los alumnos *no fumar*.

Más sobre el alcohol

El consumo moderado de alcohol es un hecho habitual en nuestro país, porque está muy aceptado. El consumo moderado no resulta, en general, perjudicial para el organismo, excepto para las mujeres embarazadas (peligroso porque llega al feto), los niños y menores de 16 años o cuando se toman algunos medicamentos.

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

- Alcoholismo: enfermedades del hígado, estómago, problemas familiares, económicos, laborales...
- Borrachera: peligro de accidentes de tráfico, resaca, hepatitis...

España es un país productor de bebidas alcohólicas, con mucho dinero en torno a esta industria. En nuestro país hay tendencias contradictorias: unos luchan por reducir el consumo pero otros luchan por aumentarlo. Para la sociedad es una carga muy pesada económicamente; a los que sacan dinero del alcohol les interesa el negocio.

Gramos de alcohol puro en 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 se verá que, a pesar de que hay bebidas más fuertes que otras, el contenido de alcohol de una jarra 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, nos podemos servir de la siguiente fórmula:

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

(0,8 corresponde a la densidad del alcohol)

CERVEZA: Jarra (333 cl.) = 15 gramos de alcohol puro; VINO: Vaso pequeño = 12 gramos de alcohol puro; JEREZ: copa = 14 gramos de alcohol puro; CAVA O CHAMPÁN: Copa = 12 gramos de alcohol puro; VERMOUTH = 14 gramos de alcohol puro; COPA DE LICOR (coñac) = 18 gramos de alcohol puro; COMBINADO (gin-tonic) = 18 gramos de alcohol puro

Recomendar a los alumnos no *tomar bebidas alcohólicas* o hacerlo **solo** en momentos muy especiales, como fiestas y celebraciones y en *poca cantidad*.

Algunas cosas más sobre el cannabis

- Se fuma como el tabaco. Se obtiene de la planta del cáñamo y se presenta en diversas formas: la marihuana (hoja de la planta) y el hachís (derivado de la resina). El peligro de esta sustancia además de su problemática intrínseca, se ve agravado por el hecho de que en nuestra sociedad es una droga de venta ilegal, y por tanto, está muy ligada al mundo de la delincuencia.
- Hay muchos intereses económicos para mantener y todavía aumentar el consumo de esta sustancia por parte de quienes sacan dinero (traficantes, mafia...)

Estas tres sustancias, alcohol, tabaco y cannabis inducen más o menos tolerancia y dependencia en los individuos consumidores.

Fichas 2 y 3 del cuaderno del alumno

La ficha num. 2 contiene una pequeña síntesis de los principales efectos del tabaco y el alcohol sobre la salud y a continuación algunas preguntas sobre el contenido de la sesión. Se aconseja indicar a los alumnos que contesten estas preguntas en casa entre la sesión 2 que ahora acaba y la 3ª, que será la próxima. Podemos emplear algunos minutos al inicio de la próxima, para ver si los alumnos han tenido algún problema en responderla.

La ficha núm. 3 es una ficha sencilla para que los alumnos conozcan desde el principio del programa que los fumadores son una minoría en relación con los no fumadores, y que no es verdad su percepción de que todo el mundo fuma. Se puede indicar a los alumnos también que cumplimenten la ficha en casa y comentarla al inicio de la próxima sesión, y recordarla cuando se llegue a la sesión 5.

Temporización de la sesión

Tiempo	Desarrollo de la sesión	Método/Material
0' - 5'	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo	
5' - 5'	Se pregunta a la clase que diga el nombre de sustancias consideradas drogas (tanto las legales como las ilegales).	Participación/Pizarra/Transparencia con lista
10' - 12'	Los alumnos han de decir lo que entienden por droga. El profesor anota las aportaciones y las compara con la definición de la OMS (ver texto anterior).	Pizarra/Transparencia con definiciones.
22' - 8'	Características comunes. El profesor explica los conceptos de dependencia, tolerancia, uso y uso indebido. (Ver texto anterior).	Fotocopias o transparencias.
30' - 15'	El profesor explica que centrará la información en las sustancias más utilizadas: tabaco, alcohol y marihuana. A continuación describe los aspectos más relevantes ligados al uso de las mismas y su efecto sobre la salud.	Participación/Pizarra/Fotocopias.
45' - 5'	El profesor pregunta: ¿que hace la sociedad para protegerse?. Dicta normas para proteger a los jóvenes. Hace ilegal el comercio de algunas sustancias para dificultarlo. Regula el uso de las sustancias de comercio legal. Prohíbe la venta de otras	Exposición.
50'	Resumen.	

Nota: Que el educador recuerde a los alumnos, al final de la sesión, que empleen las fichas 2 y 3, en casa, antes de la próxima sesión

Sesión 3. “¿Porqué a veces hacemos lo que hacemos o hacemos algo que no queríamos hacer?”

Objetivos

1. Identificar la presión de grupo en la génesis del comportamiento humano.

Y más en concreto:

- Conocer el mecanismo general de la presión social (y de las normas)
- Reconocer una situación de tabaquismo pasivo

2. Desvelar los mecanismos por los que opera la publicidad y la presión de grupo.

Y más en concreto:

- Reconocer la influencia directa e indirecta de la presión de los amigos
- Darse cuenta de que no han de aceptar ser expuestos al humo de los otros.

3. Anticipar la presión de grupo en el inicio del fumar y de la experimentación con otras sustancias. Y más en concreto:

- Captar las razones más comunes por las cuales los adolescentes comienzan a fumar cuando están con amigos (perteneciente a un grupo...).

Correspondencia entre objetivos y contenidos

Objetivos	Contenidos
Identificar el papel de las presiones sociales en la génesis del comportamiento humano	Presión de grupo para fumar o beber alcohol Otras experiencias de presión de grupo en la adolescencia
Desvelar los mecanismos por los cuales opera la publicidad y la presión de grupo	Habilidades para reconocer las situaciones de presión social Presión de los amigos en el ofrecimiento de un cigarrillo
Anticipar la presión de grupo en el inicio del fumar y de la experimentación con otras sustancias	Asertividad y exposición al humo del tabaco Razones para fumar

Organización de la sesión

Actividad sugerida

- Visión del vídeo “Presión de grupo y toma de decisiones” (duración 18 minutos)
- Debate posterior

La actividad comenzará con la proyección del vídeo “**Presión de grupo y toma de decisiones**” del Grupo Igja (Barcelona 1986). Se trata de un vídeo de unos 18 minutos de duración, con imágenes tipo cómic sobre diversas situaciones de presión de grupo relacionadas con las actividades de un grupo de jóvenes que tocan en un grupo musical.

Inmediatamente después se iniciará un debate. Para mejorar la calidad del debate, es útil que los alumnos cumplimenten la **ficha num. 4** de su cuaderno. Una vez rellenada la ficha, será más fácil que los alumnos puedan participar en el debate.

El profesor ha de moderar el debate en torno a la presión de grupo directa o indirecta, que condiciona la conducta de las personas.

Como ejemplos pueden utilizarse las modas en el vestir, ir a un concierto de música, estar morenos, consumir tabaco y bebidas alcohólicas...

Se quiere generar un debate en el aula, y fuera de ella, sobre las influencias a la hora de decidir nuestra conducta. Por eso se cree que, una vez aceptado que el vídeo presenta situaciones reales, puede iniciarse el diálogo con preguntas como las siguientes:

1. Identificar en el vídeo situaciones que ejemplifiquen la presión de grupo, alguna situación donde se plantee tomar una postura: a la salida del ensayo, al pedir bebidas en un bar...
2. Preguntar a los alumnos ejemplos de situaciones vividas de presión de grupo: si alguno ha vivido alguna situación parecida a las presentadas y que va a pasar.
3. Insistir en como va a reaccionar en aquellas situaciones y si cree que habría de haber reaccionado de forma diferente.
4. Que opinión ha de predominar: ¿la del grupo o la del individuo?

Interesa destacar que para determinadas opciones es apropiado adaptarse a la opinión del grupo (ir al cine o situaciones en que hay que tomar una decisión en común...), sin embargo en otros temas que consideramos importantes o para los que tenemos convicciones sólidas, hemos de reafirmar nuestra posición personal. Conviene identificar situaciones en las que sin querer hacer o decir alguna cosa se acaba haciéndola, aparentemente por propia voluntad, pero en realidad a disgusto y presionado por el entorno. Nos referimos a situaciones en las cuales hacemos alguna cosa para ser como los otros o para destacar, pero que el hecho de hacerlo produce miedo, y nos hace sentir mal si no se está de acuerdo.

Se ha de constatar que es la presión de grupo la que nos incita a actuar, aparentemente de manera libre, en contra de nuestras convicciones. Como ejemplos pueden servir: un grupo de chicos burlándose de una persona, un grupo de amigos haciendo el gamberro juntos, probar un cigarrillo que ofrecen dos amigos... Reflexionar sobre porqué se actúa en contra de lo que se piensa y que hacer en el futuro en situaciones similares.

Interesa remarcar que no es adulto el que hace lo mismo que los adultos (conducta de imitación como los monos), sino que ser adulto es decidir por si mismo la propia conducta después de valorar los pros y contras.

Finalmente, si hay tiempo, se puede pedir a los alumnos que escenifiquen algunas situaciones de presión de grupo relacionadas con el consumo de tabaco o alcohol.

Es útil tomar situaciones reales de tabaquismo pasivo, de las que seguro que los alumnos puedan ya tener experiencia y que, además sirven para aumentar más la conciencia de no-fumador.

Temporización de la sesión

Tiempo	Desarrollo de la sesión	Método/Material
0-10'	Revisión de las fichas 2 y 3.	Cuaderno del alumno
	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo.	
10'-18'	Se proyecta el vídeo "Presión de grupo y toma de decisiones".	Vídeo
28'-10'	Los alumnos trabajan en su cuaderno sobre lo que acaban de ver.	Ficha 4
		Cuaderno del alumno
38'-15'	Comienza el debate a partir de lo que han escrito.	Participación
53'-5'	El profesor hace un breve resumen de lo que se ha dicho.	Pizarra

(Solo en los casos que el grupo sea muy participativo y se disponga de tiempo, podemos dedicar algunos minutos al final para hacer alguna escenificación relacionada con la presión de grupo, tal como se ha comentado en las orientaciones del desarrollo de la sesión)

Nota: Al final de la sesión, y antes de despedir a los alumnos, se les pide que, de cara al trabajo de la sesión siguiente, reúnan anuncios publicitarios relacionados con el tabaco y el alcohol de la prensa (el más útil y sencillo pueden ser los semanarios que publican los diarios en domingo).

Sesión 4. "Publicidad, Tabaco y bebidas alcohólicas"

Objetivos de la sesión

1. Desvelar los mecanismos por los que opera la publicidad y la presión de grupo.
2. Identificar que el objetivo principal de la publicidad es aumentar las ventas influyendo sobre los hábitos de consumo de las personas
Y más en concreto:
Identificar los temas más comunes que utiliza la publicidad para presionar a los escolares a hacerse fumadores (aventura, buen humor, hacer amigos, tener buen aspecto...)
Reconocer la influencia de la publicidad sobre el alcohol.
3. Identificar las técnicas utilizadas por la publicidad y que el mensaje publicitario puede ser cierto, engañoso o falso.
Y más en concreto:
Identifiquen los motivos por los cuales la publicidad sobre el alcohol es utilizada (para influenciarme; ellos quieren que yo beba y yo no quiero beber!).

Identificar la presión externa (compañeros, publicidad, familia) como origen principal del inicio de estos hábitos, y la posibilidad de resistirla.

Correspondencia entre objetivos y contenidos

Objetivos	Contenidos
Desvelar los mecanismos por los que opera la publicidad y la presión de grupo.	Tabaco, alcohol y medios de comunicación social
Identificar que el objetivo principal de la publicidad es aumentar las ventas influyendo en los hábitos de consumo de las personas.	La publicidad sobre el alcohol Presión exterior para fumar o beber alcohol (padres, amigos, publicidad)
Identificar las técnicas utilizadas por la publicidad y que el mensaje publicitario puede ser cierto o engañoso y falso.	Posibilidades de resistirla
Identificar la presión externa (compañeros, publicidad, familia) como origen principal del inicio de estos hábitos, y la posibilidad de resistirla.	

Organización de la sesión

Se propone dividir esta sesión en dos clases de una hora cada una

Propuesta para la 1ª clase (1h.). Actividad sugerida:

- **Taller sobre publicidad** (observación y análisis de mensajes publicitarios)
- Debate posterior

Se introducirá la sesión con un comentario breve sobre la publicidad. Se remarcará que la publicidad utiliza las técnicas de comunicación de masas, así como la influencia que tiene sobre la conducta humana. Se aludirá a la Ley 28/2006 que prohíbe la publicidad, promoción y

patrocinio de productos de tabaco como medida de prevención del tabaquismo en la población, por los riesgos para la salud que conlleva al ser la primera causa de enfermedad y muerte evitable.

A continuación, comenzará el pequeño taller sobre anuncios publicitarios, con la finalidad de que los alumnos hagan un descubrimiento de los principales recursos que utiliza la publicidad para influir sobre nuestra conducta. Al final de la sesión anterior se habrá pedido a los alumnos que reúnan anuncios publicitarios de la prensa (el más útil y sencillo pueden ser los semanarios que publican los diarios el domingo). Una vez reunidos los anuncios, se procederá al análisis de los anuncios, distribuyendo a los alumnos en pequeños grupos de trabajo.

La **ficha num. 5** del cuaderno del alumno servirá como herramienta para pautar el trabajo. Se aconseja que los alumnos trabajen de una forma sistemática, analizando un anuncio en concreto. El anuncio a analizar puede ser el mismo para todos (por ejemplo, retroproyectándolo y pidiendo a los alumnos que sigan la pauta de la ficha) o que cada alumno trabaje sobre uno de los que haya recogido en casa. Probablemente lo mejor es que primero se trabaje individualmente o en grupos pequeños con uno en concreto y que después en clase se comente uno entre todos. En todos los casos, los alumnos se guiarán por las instrucciones de la ficha:

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? (¿cual es su papel?)
4. Situación que presenta el anuncio (describela, identificando la relación entre los personajes y 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 los que va dirigido el anuncio
8. Reclamo, atractivo o motivación de la imagen para el público al que se dirige
9. Texto o eslogan que utiliza como mensaje (clasifícalo: éxito, seguridad, felicidad, aventura, poder...)
10. Otros

Otra posibilidad es la elaboración de una estadística sobre la frecuencia de determinados anuncios de productos (detergentes, automóviles, bebidas alcohólicas) en los medios de comunicación. Cada alumno puede conseguir una publicación escrita (revista) y tabular la frecuencia y tabular la frecuencia de anuncios relativos a los productos mencionados o de otros. Finalmente se puede construir un mural con los datos de todos los alumnos, que puede colgarse en el aula Pueden distinguirse los que se anuncian en revistas para jóvenes, del "corazón", de información general...

Posteriormente se realizará un debate abierto a toda la clase, en el que los diferentes grupos irán aportando los elementos de su análisis. Para este momento, se aconseja, tal y como se ha dicho anteriormente, hacer una retroproyección de un anuncio que hayan analizado todos los grupos y que se pueda proyectar, mientras se hace la puesta en común del trabajo hecho por todos los grupos al respecto del mismo.

En este momento el educador tendrá presente el tratamiento de los siguientes aspectos:

1. Hay que remarcar que si hay publicidad es porque modifica nuestra conducta.
2. Comprobar como la publicidad asocia determinados productos con mensajes prefabricados
 - Automóviles: poder, éxito, aventura, sensación de libertad
 - Detergentes: envidia de las vecinas, cariño de la familia
 - Bebidas alcohólicas: diversión, fiesta, alegría, éxito con el otro sexo...
3. Ha de remarcarse que a menudo la publicidad nos incita a realizar determinada conducta.

Propuesta para la 2ª clase (1h) Actividad sugerida

- Visión del vídeo "La fiesta" (duración 25 minutos)
- Debate posterior

El programa ofrece en este momento un recurso audiovisual, el vídeo "**La fiesta**" del Instituto Municipal de la Salud (Ayuntamiento de Barcelona, 1998). Se trata de un recurso para reforzar y asentar muchos de los contenidos introducidos hasta este momento, tanto por lo que se refiere a los conocimientos, concienciación y aplicación personal de los contenidos, actitudes y refuerzo de la auto eficacia. Para trabajar a fondo el vídeo, es conveniente leer la guía didáctica propia que tiene "La fiesta"

Esta video guía tiene una segunda parte después de los primeros 15 minutos de la pequeña historia sobre la fiesta, consistente en un total de seis temas o unidades, por las cuales se seleccionan las imágenes alusivas, se formulan unas preguntas y se aportan unos cuantos datos. De entre estas unidades, a parte de que el grupo esté interesado podrían tratarse todas, el Programa selecciona dos correspondientes a las fichas 6 y 7 del alumno.

La **ficha num. 6** lleva el tema "El tabaco y el alcohol, ¿son drogas?". A pesar de que ya se ha superado la mitad del programa y se han abordado los aspectos informativos, el educador podrá comprobar como todavía algunos alumnos muestran resistencias para considerar el tabaco y el alcohol como drogas. Existe una creencia social que lo que está permitido por la ley no es perjudicial, y en este sentido el hecho de que el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas esté integrado y afecte a personas próximas (padres, abuelos, y otros familiares, maestros, compañeros...) transmite la idea de que son sustancias que hacen daño a la salud pero que no son drogas. Por este motivo ahora es un buen momento para volver a esta cuestión.

El debate en este caso ha de precederse de un breve momento para que los alumnos en su cuaderno a estas dos cuestiones:

1. Menciona dos escenas del vídeo que justifiquen que el tabaco y el alcohol son drogas, y por tanto se pueda atrapar el concepto de dependencia o adicción que se vincula;
2. ¿Es necesario el alcohol para animarse? ¿Cuál es el mensaje del vídeo al respecto? Esta cuestión permitirá reflexionar sobre el riesgo de tomar una sustancia buscando unos efectos determinados, que pueden acabar llevando a la dependencia.

Una vez los alumnos contesten a estas preguntas, conviene que intercambien sus respuestas. Finalmente, se recomienda que los alumnos hagan una síntesis de lo más importante dicho en el debate.

La **ficha num. 7** versa sobre la cuestión "Fumar hace más mayor", una de las razones más comúnmente argüidas por los escolares para comenzar a fumar. Se pretende hacer un trabajo de desmitificación de esta falsa creencia. A este efecto, la ficha pide al alumno que recuerde dos momentos del vídeo y tome nota en su cuaderno:

1. Recuerda la escena en la que Pere habla de cómo el tabaco "ayuda" a ser mayor. ¿Dónde se produce la escena? ¿Qué le dice a Joan? Haz un resumen de lo que le dice.
2. Igualmente, ¿qué comentan las chicas entre ellas al respecto del tabaco y la apariencia de la edad? ¿Qué dicen al respecto, sobre los chicos? Procura escribir sus palabras.

Haz eso y antes de ir al debate, conviene que el alumno aclare su opinión: ¿Cual es tu opinión sobre la afirmación de que fumar hace más mayor y ayuda a ser más adulto?

A partir de aquí, deja que contrasten sus opiniones con las de sus compañeros en el debate, comunicando la suya que acaban de escribir y escuchando con atención las de los otros. La ficha reserva un lugar para que, acabado el debate muestren su acuerdo o desacuerdo con el hecho de que fumar no hace ser mayor, justificándolo en le cuaderno.

El educador ha de saber que existe también otro vídeo para trabajar aspectos relacionados con los efectos del tabaco, la presión de la publicidad y las posibilidades de resistirla. Es el vídeo "Atracción fatal" del Ministerio de Sanidad y Consumo (Barcelona, 1992).

La sesión, tal y como se indica en la temporización, está pensada para ser distribuida en dos partes, una sobre cada uno de los temas y fichas que se acaban de mencionar. A pesar de todo, es posible que, en el caso de los grupos más participativos, un solo tema de para toda la hora recomendada. En tal caso, es mejor trabajar a fondo uno de los dos temas.

Algunas ideas a tener presente también en el debate posterior del vídeo son:

La presión que ejerce al grupo de amigos y los hábitos familiares para comenzar a fumar o para beber alcohol.

Recomendamos hablar de los intereses empresariales de la publicidad que comercian y traen grandes beneficios económicos a costa de la salud de los escolares y del resto de la población iniciándoles a consumir más sustancia. Es únicamente el afán de lucro de las industrias tabaqueras y alcohólicas lo que impulsa a su consumo. A destacar la falacia publicitaria que asocia el tabaco y las bebidas alcohólicas con los deportes, la alegría o el éxito sexual.

La lucha por la conservación de la naturaleza ha de comenzar por el propio cuerpo, por tanto es mejor no fumar, beber poco alcohol y hacer deporte.

Como se señala en el vídeo "La fiesta", animar a los alumnos a no dejarse engañar y a no dejarse enganchar.

Temporización de la sesión

Tiempo	Desarrollo de la sesión	Método/Material
1ª hora		
0' - 5'	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo	
5' - 5'	Primeras consideraciones sobre la publicidad y su influencia en la conducta humana	Pizarra
10' - 20'	Trabajo individual o en grupos sobre los anuncios publicitarios	Ficha num. 5 Cuaderno del alumno
30' - 20'	Debate y comentario en clase de un anuncio con las pautas de la ficha del cuaderno	Participación/Pizarra/Retroproyección
50'	Resumen	

Temporización de la sesión

Tiempo	Desarrollo de la sesión	Método/Material
2ª hora		
0' - 5'	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo	
5' - 15'	Proyección del vídeo "La fiesta"	Vídeo
20' - 5'	Los alumnos escriben en su cuaderno algunas notas relacionadas con escenas que permiten identificar el tabaco y el alcohol como drogas	Ficha num. 6 Cuaderno del alumno
25' - 10'	Debate sobre si el tabaco y el alcohol son drogas. Participación	
35' - 5'	Los alumnos escriben en su cuaderno algunas notas relacionadas con escenas que permiten desmontar que el tabaco hace más mayor	Ficha num. 7 Cuaderno del alumno
40' - 10'	Debate sobre si fumar hace más mayor	Participación
50'	Resumen	

Nota: al final de la sesión se avisará de la tarea para hacer hasta la próxima sesión del programa, que versará sobre estimaciones reales del problema del tabaquismo entre jóvenes y adultos próximos.

El programa ofrece a este respecto un modelo de encuesta y preparada en la ficha num. 8 del cuaderno del alumno. El educador distribuirá los alumnos en grupos pequeños, de 4-5 personas, que habrán de encuestar un número determinado de adolescentes de edad superior (14-15 años), con la herramienta suministrada (ficha num. 8). Dentro de la recogida de datos se indicará a los alumnos que se informen de los precios de los paquetes de cigarrillos más consumidos en su entorno inmediato. Igualmente se propondrá a los alumnos pasar una pequeña encuesta, esta vez a adultos exfumadores y a algunos adultos fumadores sobre como comenzaron a fumar, si lo han intentado dejar y porqué lo van a dejar. En estos casos se recomienda entrevistar a adultos, porque ya han sufrido los efectos más negativos del tabaco. Sería contraproducente para los objetivos de la sesión entrevistar adolescentes fumadores con una historia corta del hábito, y que en general, todavía no perciben los efectos negativos crónicos del tabaquismo. El programa ofrece a este respecto un modelo de encuesta ya preparada en la ficha num. 9 del cuaderno del alumno. Se insistirá a los alumnos que, en el reverso de cada encuesta anoten los motivos por los cuales los fumadores comienzan a fumar y los motivos por los que lo van a dejar:

Se comentará a los alumnos que toda esta información que han de conseguir será el sustrato básico de la siguiente sesión del programa, el siguiente día.

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

Objetivos de la sesión

1. Conocer la distribución real de los hábitos adictivos en la sociedad.
2. Evidenciar que el uso del tabaco no es una conducta generalizada y que muchas personas mayores no fuman; aunque parezca que lo más normal es fumar, eso no es cierto.

Y en concreto:

Percatarse que no fumar es la conducta mayoritaria.

- Ser conscientes de la cantidad media de dinero que un fumador gasta anualmente en tabaco.
- Percatarse de las otras cosas que se podrían comprar con el dinero gastado en tabaco (alternativas).

3. Evidenciar las dificultades reales que se encuentran para romper con una adicción establecida.

Y en concreto:

- Percatarse de que muchos fumadores fuman porque quieren, pero muchos otros lo hacen porque no pueden dejar de fumar.

Correspondencia entre objetivos y contenidos

Objetivos	Contenidos
Conocer la distribución real de los hábitos adictivos en la sociedad.	Prevalencia real de fumadores en su comunidad
Evidenciar que el uso del tabaco no es una conducta generalizada y que muchas personas mayores no fuman; aunque parezca que lo más normal es fumar, eso no es cierto	Consecuencias físicas, sociales y económicas de fumar Razones del fumador para hacerlo Dificultades de los fumadores para romper una adicción
Evidenciar las dificultades reales que se encuentran para romper una adicción establecida.	

Organización de la sesión

Actividad sugerida:

- Administración de pequeñas **encuestas y tabulación**
- Debate posterior

Comenzar pidiendo una estimación de cuanta gente fuma. Los niños y adolescentes tienen una percepción muy exagerada del consumo de tabaco y dan respuestas del tipo del 75% o 90%.

El siguiente paso será revisar las encuestas hechas a adolescentes mayores (por ejemplo alumnos de 3º y 4º de ESO, que fuman poco) sobre sus hábitos personales, de acuerdo con la **ficha num. 8** del cuaderno del alumno y hacer una tabulación y una discusión de los resultados. Con este motivo, al final de la sesión anterior se advertirá a los alumnos de hacer esta tarea, y poder dedicar el tiempo de la sesión a tabular, sacar conclusiones y debatir.

Cada grupo elaborará sus datos y después se agruparán los de todos. Puede construirse un mural con diagramas de barras, que se colocará en la pared junto con unas conclusiones. Se aprovechará también este momento para que los alumnos calculen el coste de fumar en los casos que hayan encontrado información. En algunos casos, puede pedirse al profesor de matemáticas que dedique algún tiempo de alguna de sus clases a esta tarea.

Se hará lo mismo con las encuestas a adultos fumadores y ex fumadores, de acuerdo con el modelo presentado en la **ficha num. 9** del cuaderno del alumno. Los resultados también se tabularán y discutirán conjuntamente.

A continuación, se iniciará un debate para comentar y discutir los datos recogidos y las gráficas elaboradas. Se enfatizará que la mayoría de los adolescentes no fuman y se contrastarán los motivos dados por los fumadores para fumar (a menudo son razonamientos pobres, muy evidentes para los no fumadores), con el origen social del tabaquismo que los alumnos ya han identificado en la sesión num. 4.

También se valorará por que se crea la sensación de que fuma más gente de la que lo hace en realidad. Hemos podido identificar dos razones:

- La presión de la industria (publicidad directa e indirecta).
- La falta de restricciones a la hora de encender un cigarrillo hace que los fumadores sean fácilmente visibles, porque fuman por todas partes (aunque esto está empezando a cambiar).

Se aprovechará este momento del debate para hacer un pequeño análisis del coste del tabaco. Los alumnos habrán calculado que es lo que puede llegar a gastar un joven que se compre tabaco, si fuma cada día o muchas veces por semana. Se procurará que comparen este gasto de una conducta que perjudica la salud con la de objetos de su uso que sirvan para divertirse y pasarlo bien, solo o con los amigos: un CD, un libro, material deportivo...

Según los resultados de las encuestas a los adultos fumadores y ex fumadores, los aspectos de interés del debate son:

1. Muchos fumadores saben que el tabaco les perjudica, pero no por eso lo pueden dejar;
2. Muchas personas han intentado dejar de fumar pero han fracasado;
3. Las consecuencias sociales, económicas y físicas de uso del tabaco.

Por tanto, ha de quedar clara la dificultad para dejar una adicción, procurando no rechazar o marginar a las personas que se encuentran en una situación similar. Es una buena actividad para comprender las dificultades que encuentra el adicto a una sustancia. Se debe clarificar la importancia de no comenzar a consumir sustancias adictivas (no solo el tabaco), ya que aparecerá una dependencia que será difícil de romper.

Hay que tener en cuenta que, una de cada tres personas que fuman intenta seriamente dejar de fumar, y que muchas fracasan. También que, a partir de los 50 años de edad, la mayoría de fumadores abandonan definitivamente el tabaco porque presentan problemas muy graves de salud que les obligan.

Se puede concluir con la constatación de *la inutilidad de iniciar un hábito adictivo*.

Anexo a la actividad

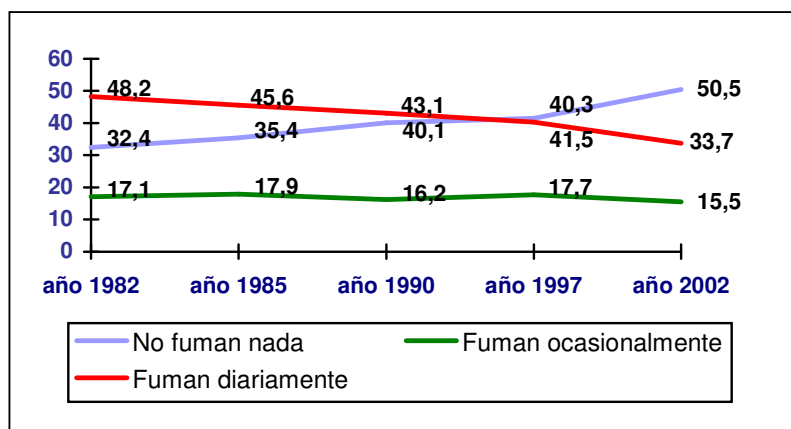
En Navarra según la encuesta realizada por la Fundación Bartolomé de Carranza, sobre el consumo de tabaco y alcohol en los jóvenes de 15 a 25 años, tenemos los siguientes datos:

Consumo de tabaco entre jóvenes de Navarra de 15-29 años (2003)

	Ocasionales	Diarios	TOTAL
FUMADORES	15%	34%	49%

No existe diferencia significativa entre chicos y chicas en cuanto al hábito o número de fumadores, pero si la hay en cuanto a la cantidad de cigarrillos consumidos, las chicas son más moderadas que los chicos.

Evolución del consumo de tabaco en los/as jóvenes de 15-25 años (Navarra)



Claramente desciende en Navarra el número de jóvenes de 15-25 años que fuman diariamente y también desciende algo el número de quienes fuman ocasionalmente. Por el contrario, el número de jóvenes de 15-25 años que no fuman alcanza la cifra de 50,5%, representando un aumento del 21,7% (9 puntos porcentuales) respecto al año 1998 y del 55,9% (18,1 puntos porcentuales) respecto al año 1982.

Temporización de la sesión

Tiempo	Desarrollo de la sesión	Método/Material
0' - 10'	Revisión del trabajo hecho con las encuestas. Presentación de los objetivos y metodología de trabajo	Fichas num. 8 y 9 Cuaderno del alumno
10' - 30'	Comenzar con el trabajo de tabulación y representación de los datos	Participación/ Trabajo en grupos/ Murales
40' - 15'	Se pasará al debate; recordar temas: prevalencia real del problema, coste del tabaquismo, riesgo de hacerse adicto, problemas para dejarlo.	Participación
55' - 5'	El profesor hace un breve resumen de lo que se ha dicho.	Pizarra

Sesión 6 “¡Hazlo!”

Objetivos de la sesión

1. Evidenciar los mecanismos con que opera la publicidad y la presión de grupo.

Y en concreto:

1. Reconocer la influencia directa e indirecta de la presión de los amigos.
2. Distinguir la presión social ligera de la presión social intensa.

2. Desarrollar habilidades para no ceder a la presión de grupo.

Y en concreto:

Resolver una situación de tabaquismo pasivo, pidiendo a los otros que no fumen en tu presencia y presentando los argumentos afectivos por los cuales creen que los otros no han de fumar en su entorno.

Rechazar un cigarrillo cuando se le ofrezca (por la familia, por los amigos y por los otros) y defender su elección con argumentos sólidos y relevantes.

Correspondencia entre objetivos y contenidos

Objetivos

Contenidos

Evidenciar los mecanismos con que opera la publicidad y la presión de grupo.

Ventajas e inconvenientes de fumar.

Desarrollar habilidades para no ceder a la presión de grupo.

Tabaquismo pasivo y derechos del no fumador.

Habilidades para reconocer la presión social

Habilidades para rechazar un cigarrillo.

Organización de la sesión

Se propone dividir esta sesión en dos clases de una hora cada una.

Propuesta para la 1ª clase (1h.) Actividad sugerida:

Entrenamiento de habilidades con técnicas de **role-play** y de **asertividad**
Debate posterior

En forma de debate abierto, en primer lugar pedir a los alumnos que motivos conocen a favor y en contra de fumar o de beber alcohol. Se trata de nombrar no tan solo aspectos negativos, sino también aspectos positivos de estos hábitos. Dedicar unos cinco minutos, anotarlos en la pizarra y aclarar cada aspecto con la ayuda de los alumnos.

Algunos argumentos que pueden dar los alumnos a favor de cada una de las opciones son:

A favor de fumar o beber

- Hacer amigos
- Comenzar una conversación
- Pasarle bien
- Entretener los nervios
- Evitar el aislamiento
- Para probarlo

A favor de no fumar o no beber

- Ahorrar dinero
- Estar en mejor forma física
- No tener indicios de tabaco y alcohol
- No tener los dientes amarillos
- No comenzar el hábito
- No contaminar el aire

En este momento se propone comenzar el entrenamiento específico de habilidades en una doble dirección:

1. Para rechazar el ofrecimiento de un cigarrillo;
2. Para reforzar la asertividad.

1. Actividad: **Como rechazar un cigarrillo** (del programa "Fumar, tu elección" Universidad de Maastricht, Holanda)

Los alumnos tienen descrita esta actividad en la **ficha num. 10** de su cuaderno.

En esta actividad, los escolares han de ser capaces de rechazar un cigarrillo, conocer formas de hacerlo (tener argumentos) y llevarlos a la práctica da cara a aumentar su auto eficacia. Estas formas de rechazo ayudarán a los adolescentes a defender su opción de no fumar. También se pretende que los alumnos aprendan a distinguir diferentes niveles de presión y por tanto, el objetivo de percatarse que la conducta individual está influida por la del grupo (presión de grupo), así como ser capaces de decir a los fumadores que su humo les molesta.

Después de leer con calma cada una de las tres situaciones, se pedirá a los alumnos que escriban en el espacio libre de la hoja, como reaccionarían en cada una de las tres situaciones.

Es importante que el educador tenga cuidado de que todos escriban individualmente sus propias reacciones ante los tres diferentes tipos de presión. Permitir que cada escolar se sitúe en el rol que presenta cada una de las situaciones. Después, cada miembro del grupo dice a los otros que es lo que ha escrito. Primeramente se comunicará la reacción a la presión ligera, después a la presión mediana y, finalmente, a la presión intensa.

A continuación se proponen las situaciones 4 y 5 para ejercitarse en la forma de rechazar la oferta de un cigarrillo, a través de un "rol-play".

Es importante que los alumnos rechacen con convicción, que sean asertivos. Hay que tener en cuenta:

- Decir claramente aquello que uno quiera;
- No herir a los otros con lo que uno dice;
- No dudar en decir lo que uno quiere decir;
- Ser espontáneo;
- Mirar a la persona que se habla.

Algunos medios de rechazo son:

- Mantenerse firme rechazando ("No gracias")
- Rechazar y dar una razón (un motivo o excusa sencillos)
- Rechazar y discrepar de las razones que da el fumador.
- Rechazar y esperar a que el otro dé un nuevo argumento (también ignorar el ofrecimiento o cambiar el tema de conversación).

- Invertir la presión: si te dicen "¿Quieres fumar un cigarrillo?", contestar: "¡Que no sabes que yo no fumo!"
- Evitar los lugares o situaciones donde se consumen tabaco o bebidas alcohólicas.

El educador ha de permitir que cada miembro del grupo tenga un medio para rechazar. Tener presente que cada miembro haga su propia elección y que eso no suponga un tiempo excesivo.

En el primer "role-play" se formula la pregunta: "¿Quieres un cigarrillo?". Cada miembro del grupo rechazará el cigarrillo de la manera que haya escrito en su libreta.

Después del primer "role-play" se permitirá que todos escriban un segundo modo de rechazo. Se dirá al grupo que en el segundo "role-play" hay más presión y que eso se tenga en cuenta cuando elijan como rechazar. También conviene que eso no lleve mucho tiempo.

En el segundo "role-play" también se ofrece a alguien un cigarrillo, mientras el resto del grupo cree que esta persona ha de aceptarlo. Cada miembro del grupo ha de representar el rol de recibir la oferta, al menos una vez.

Acabados los dos "role-play", si hay tiempo, se puede discutir en grupo, estas dos cuestiones:

- ¿Te ha resultado fácil o difícil rechazar?
- ¿Qué piensas de las reacciones de la persona que ha estado presionada por el grupo? ¿Ha estado convincente?.

A lo largo de la representación, no se ha de hacer uso ni de tabaco ni de productos relacionados con ellos (sucedáneos que representen a los cigarrillos). Es norma en prevención que los elementos necesarios para aquella conducta que se quiere evitar no estén presentes nunca en las escenificaciones, porque subliminalmente son facilitadores que se interiorizan en el caso de alumnos que dudan de probar. De hecho, es uno de los recursos que emplea la industria en sus mensajes publicitarios.

2. Actividad: **Decir que no: el disco rayado** (adaptado de "Si, puedo decir no" de M.J. Smith y publicado en catalán en "Prevención de Drogodependencias" del Dpt. Educación, Generalitat de Catalunya)

La descripción de esta actividad se encuentra en la **ficha num. 11** del cuaderno del alumno.

En esta actividad se trata de que los alumnos desarrollen estrategias personales para favorecer la asertividad. La técnica empleada es una técnica muy sencilla para trabajar la asertividad.

Primero se hará una lectura de la introducción y de las técnicas en voz alta, a cargo de los alumnos. Después se representan los diálogos. Es aconsejable que participen todos. Hay que verificar mediante preguntas directas, la comprensión de la técnica.

A continuación se distribuyen los alumnos en grupos de dos para que elaboren sus propios diálogos, a partir de situaciones realistas que elijan ellos mismos. Si se dispone de tiempo, conviene representar delante del grupo grande algunos de los diálogos elaborados.

Se aconseja que los diálogos traten de situaciones en las cuales se puedan encontrar los alumnos y que puedan resultar conflictivas (referidas y no referidas a drogas).

Propuesta para la 2ª clase (1h.). Actividad sugerida:

- Entrenamiento de habilidades con técnicas de **role-play** y de **asertividad**
- Debate posterior

Como el objetivo de esta segunda sesión es el de reforzar y consolidar el trabajo de habilidades realizado en la anterior, se recomienda comenzar por dos actividades parecidas a las de la segunda parte de la sesión anterior, es decir, en la doble línea de:

- Reforzar la asertividad;
- Rechazar el ofrecimiento de un cigarrillo.

Se propone completar el cumplimiento de los objetivos de la sesión con dos actividades más.

En la primera de ellas se insiste en la importancia de saberse desenvolver de forma armonizada en situaciones de tabaquismo pasivo. En la segunda se aprovecha la escena final del vídeo "la fiesta" como una situación más en la que hay que dar una respuesta.

1. Actividad: **Hacer frente al tabaquismo pasivo** (*adaptado del programa "Smoking, Why should you?" de Stivoro & Not, Holanda*)

La descripción de esta actividad se encuentra en la **ficha num. 12** del cuaderno del alumno.

La actividad también incluye una escenificación. Cada miembro del grupo ha de escoger las dos formas de expresar que está molesto por el humo. El educador tratará de que en esta fase de la actividad no se pierda mucho tiempo.

A continuación se procederá a las representaciones, repitiendo las escenificaciones en diferentes grupos. Al final se puede hacer una pequeña discusión con todo el grupo, para recoger las opiniones sobre lo que se ha escenificado o para que el educador pueda clarificar algún aspecto que no haya quedado claro.

2. Actividad: **la fiesta: "¿y tú, que harías?"** (*del vídeo "la fiesta del Instituto Municipal de Salud Pública Ayuntamiento de Barcelona, 1998*)

La descripción de esta actividad se encuentra en la **ficha num. 13** del cuaderno del alumno.

Se pretende aprovechar el propio impacto del vídeo "la fiesta" y la oportunidad que ofrece al final para hacer un trabajo de habilidades de auto eficacia. Recomendamos proyectar primero la escena final del vídeo. Los alumnos la conocerán porque se habrá proyectado la cinta previamente, en el transcurso de la sesión num. 4.

La ficha num. 13 invita en las primeras cuestiones a hacer un análisis más profundo de la escena del ofrecimiento, que puede dar paso a una respuesta activa por parte de los alumnos. Se recomienda, pues, que primeramente todos los alumnos del grupo contesten en su ficha las dos primeras preguntas sobre lo que se puede entender por "ser un/a muermo/a".

A continuación, puede ser hasta volver a proyectar la escena, se pide a todos los alumnos que vuelvan a contestar en sus hojas lo que ellos dirían si estuvieran en la fiesta y fueran interpelados por Pedro.

Una alternativa sobre el consumo de alcohol sería plantear esta alternativa a la pregunta del vídeo "La fiesta".

¿Qué harías si otro chico o chica te propone emborracharte en una fiesta con los amigos?

La actividad y la sesión pueden acabar con una puesta en común, donde se irán dando las posibles respuestas de los diversos miembros del grupo y discutir las, tratando de ver cual puede ser la respuesta mejor y la más válida, en función de todos los argumentos que se ido viendo a lo largo de todas las sesiones del programa.

Recordar igualmente, que a lo largo de la representación, no se ha de hacer uso ni de tabaco ni de productos relacionados con ellos. Está demostrado que la introducción de este material y/o de la parafernalia que envuelve al producto es un facilitador de la conducta y va en contra de la promoción de las habilidades para el rechazo.

Temporización de la sesión

Tiempo	Desarrollo de la sesión	Método/Material
1ª hora – ¿Como rechazar un cigarrillo?		
0'-5'	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo. Elegir una de las dos actividades en función del grupo	
5' – 5'	Primeras consideraciones sobre las ventajas e inconvenientes de fumar y beber alcohol	Pizarra
10'-15'	Lectura y trabajo de las tres primeras situaciones	Ficha num. 10 Cuaderno del alumno
25'- 20'	Representación de las dos últimas escenas	Escenificaciones Ficha num. 10 Cuaderno del alumno
45' – 10'	Debate y análisis de las situaciones representadas	Participación
55' – 5'	Resumen	
1ª hora-Decir que no: el disco rayado		
0'-5'	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo. Elegir una de las dos actividades en función del grupo	
5'-5'	Primeras consideraciones sobre las ventajas e inconvenientes de fumar y beber alcohol	Pizarra
10'-15'	Comentario de lo que pretende la técnica, explicación de la misma y ejemplificación	Ficha num. 11 Cuaderno del alumno
25'-15'	Hacer el ejercicio en grupos de dos	Ficha num. 11 Cuaderno del alumno
40'-15'	Práctica del diálogo elaborado	Participación/ Escenificación
55'-5'	Resumen	
2ª hora		
0'-5'	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo.	
5'-5'	Explicación de la actividad	Ficha num. 12 Cuaderno del alumno
10'-10'	Elaboración de las dos maneras de decir que el humo le molesta	Ficha num. 12 Cuaderno del alumno
20'-10'	Representación de la queja porque el humo le molesta	Escenificaciones Ficha num. 12 Cuaderno del alumno
30'-5'	Proyección de la escena final del vídeo "La fiesta" (o la pregunta alternativa sobre emborracharse en una fiesta)	Vídeo
35'-10'	Los alumnos escriben en su cuaderno algunas notas que se les pide sobre esta escena	Ficha num. 13 Cuaderno del alumno
45'-10'	Debate sobre qué se contestaría en la situación mencionada	Participación
55'	Resumen	

Sesión 7. "Y tú, ¿qué harás?"

Objetivos de la sesión

1. Clarificar los propios valores y actitudes en relación con las sustancias que pueden causar dependencia. Y en concreto:

- Reconocer que fumar es una adicción y que se convierte en un hábito.
- Clarificar los propios valores y actitudes respecto al hecho de consumir tabaco.

3. Definir sus expectativas de comportamiento futuro. Y en concreto:

- Conocer las ventajas de no fumar.
- Formular su comportamiento futuro respecto al consumo de tabaco.

Correspondencia entre objetivos y contenidos

Objetivos	Contenidos
Clarificar los propios valores y actitudes en relación con las sustancias que pueden causar dependencia.	Aceptación de que el tabaco es una droga y fumar una adicción. Clarificación individual sobre el fumar.
Definir sus expectativas de comportamiento futuro.	Ventajas de no fumar. Predicciones sobre la conducta futura de fumar.

Organización de la sesión

Actividad sugerida:

- **Redacción** explicando cada alumno los argumentos a favor de fumar y en contra de hacerlo;
- **Discusión de grupo** clarificando los argumentos y en contra.

Se pedirá a los alumnos que hagan una *redacción* sobre el contenido siguiente:

1. Los argumentos a favor de fumar y en contra de hacerlo, según lo que han asimilado de todo lo que se ha tratado en las sesiones anteriores;
2. Si creen que fumarán o no cuando sean mayores y por qué. Si puede ser en este punto se puede pedir a los alumnos que diferencien entre el futuro más inmediato (los próximos meses, el próximo año) y lo que pasará de aquí a unos años. Esto puede ayudar a que algunos hagan ahora una declaración negativa que podría quedar enmascarada por la incerteza de lo que pasará de aquí a unos años.

Para ayudar al desarrollo de esta actividad se ofrece la ficha num. 14 en el cuaderno del alumno, que prevé un espacio para esta pequeña redacción.

Conviene recordar que se desea obtener una **clarificación individual** del tema y, en muchos casos, **un compromiso personal y público** de que no se fumará. En este sentido, esta

actividad tiene un claro efecto preventivo. Diversos estudios demuestran que comprometerse en público a hacer una cosa es un condicionante poderoso para el comportamiento futuro.

A continuación, cuando los alumnos hayan acabado sus redacciones, se pueden leer en clase algunas de ellas, bien en pequeños grupos, comunicando cada uno a los otros del grupo lo que ha escrito, o bien en el grupo grande. En este segundo caso puede ser mejor que previamente los alumnos se intercambien los cuadernos, con el fin de conservar el anonimato del autor de la redacción.

La última parte de la sesión, que corresponde también a los últimos minutos del programa, se empleará para debatir y clarificar los argumentos que hayan salido en la lectura y discusión previa de las redacciones. En lo posible, conviene llegar a pequeñas conclusiones sobre lo que significa fumar.

Temporización de la sesión

Tiempo	Desarrollo de la sesión	Método/Material
0'-5'	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo	
5'-20'	Los alumnos escriben su pequeña redacción sobre argumentos a favor de fumar y en contra de hacerlo	Ficha num. 14 Cuaderno del alumno
25'-20'	Lectura de redacciones y clarificación de argumentos y opiniones (discusión en grupo)	Pizarra/ Participación
45'-10'	Conclusiones sobre el programa	Pizarra/ Participación

Sesión 0. "Reunión con los padres y las madres de los alumnos" (Complementaria)

Objetivo de la sesión

Establecer un diálogo con los padres para conseguir su apoyo y posible participación en las actividades que se pretenden desarrollar.

Organización de la sesión

Actividad sugerida:

Dos alternativas:

- **Reunión informativa** específica sobre el programa con los padres y madres de los alumnos que participan en el programa;
- O
- **Información sobre el programa** dentro de una de las reuniones trimestrales o anuales padres-escuela.

Se propone un desarrollo específico para cada una de las opciones, si bien se considera mucho más útil la primera por la posibilidad que da de actuar sobre los padres y hacerlos reflexionar sobre su conducta y actitudes referente al consumo de tabaco y alcohol.

En el caso de esta primera opción, se puede dar información general sobre sustancias adictivas, la prevención inespecífica y las actividades desarrolladas desde la Administración (control del absentismo escolar, vigilancia, etc.) y valorar el papel de la familia. Es aquí cuando conviene insistir en el papel ejemplarizante de los padres y madres, igual que el de los educadores en la escuela. Esta actividad puede ser desarrollada por el personal de los equipos de salud, si estos se ven capacitados. El programa dispone de un tríptico informativo para repartir al convocar la reunión.

No es infrecuente que, debido a las dificultades de los padres para asistir a las reuniones de la escuela en algunos centros, las reuniones quedan reducidas a las estrictamente necesarias. En estos casos, convendrá dedicar algunos minutos de una reunión convocada para hablar de otros temas académicos o formativos, a informar de los contenidos e importancia del programa que se llevará a cabo con sus hijos.

Temporización de la sesión

Opción A. Reunión informativa específica sobre el programa

Tiempo	Desarrollo de la sesión
0'-5'	Presentación de los objetivos y metodología de trabajo
5'-20'	Se pide al auditorio que explique lo que entiende por droga, procurando remarcar los conceptos de dependencia y tolerancia. Se ha de prestar atención en incluir las drogas legales y las ilegales. Hacer una rápida mención de los principales efectos del consumo de tabaco y alcohol sobre la salud.
25'-15'	Explicar a los participantes que hacemos para evitar el contacto del adolescente con la droga. Hay que clarificar que: No hay soluciones mágicas La represión no es totalmente efectiva Vigilancia a la entrada y salida de los colegios Evitar el absentismo escolar
40'-10'	Como podemos colaborar los padres y madres: Mediante el ejemplo con estas conductas (no fumar, consumo moderado de alcohol y desaconsejado a su edad) A través del refuerzo positivo Impulsar actividades (por ejemplo secundando las medidas de prevención del entorno escolar del consumo de tabaco y alcohol) No considerar las drogas como un tema tabú
50'-10'	Importancia de la prevención y presentación del programa que los alumnos harán en la escuela. Distribución del folleto informativo Agradecimiento por su atención y ofrecer contactos futuros.

Opción B. Información dentro de una reunión padres/madres-escuela por otros motivos

0'-10'	Como pueden colaborar los padres/madres Mediante el ejemplo con estas conductas (no fumar, consumo moderado de alcohol y desaconsejado a su edad) A través del refuerzo positivo No considerar las drogas como un tema tabú
10'-10'	Importancia de la prevención y presentación del programa que los alumnos harán en la escuela Distribución del folleto informativo Agradecimiento por su atención y ofrecer contactos futuros.

REFERENCIAS

A) Programas o estrategias preventivas

1. Prevenció de l'abús de substàncies a l'escola (Programa PASE) Guia per a educadors (Documents, 23) Servicio de Promoción de la Salud, Instituto Municipal de Salud Pública Ayuntamiento de Barcelona, 1996
2. Educació per a la Salut a l'escola – Prevenció de Drogodependències (Propuesta didáctica (modalidad tipos crédito) – Documentos del Instituto Municipal de Salud Pública) Ayuntamiento de Barcelona, 1999
3. Programa "What you can expect of tobacco" Netherlands Institute on Alcohol and Drugs (NIAD), 1994
4. Programa "If that isn't great" KKAT, Belgica
5. Programa "Smoking, your choice" Universidad de Maastricht, Holanda
6. Smith, M.J. "Si puedo decir no" Grijalbo. Barcelona, 1988
7. "Prevenció de Drogodependències" Quaderns d'Educació per a la Salut a l'Escola Dpt. Ensenyament Generalitat de Catalunya, 1995
8. Programa "Smoking, Why should you? De Stivoro & Not, Holanda
9. Programa "Be Smart, Don't Start" Cancer Society of New Zealand/Ministry of Health, 1994

B) Recursos audiovisuales

- Igia. Presión de grupo y toma de decisiones (vídeo) Barcelona, 1986
- Sánchez Martos, J El repte per la llibertat (vídeo sobre la publicidad) Programa de medios audiovisuales. Dpt. Ensenyament Generalitat de Catalunya. Existe guía didáctica.
- Instituto Municipal de Salud Pública, Ayuntamiento de Barcelona. GOC. La festa (vídeo) Barcelona, 1998. Existe guía didáctica.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Atracción fatal (vídeo) Barcelona, 1992.
- Ferrés y Prats, Com veure la TV? III- La publicitat Consejo del Audiovisual de Cataluña (CAC) Barcelona, 1998. Existe guía didáctica.
- Instituto Municipal de Salud Pública, Ayuntamiento de Barcelona. GOC. La festa (vídeo) Barcelona, 1998. Existe guía didáctica.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Atracción fatal (vídeo) Barcelona, 1992