

## No es solo decir «NO». Ensayando la toma de decisiones en la adolescencia. Una propuesta de prevención de drogodependencias en la escuela.

<sup>1</sup> Soler Alberich, F. <sup>2</sup> Costa Ferrando, P. <sup>3</sup> Albiñana Soler, A.

<sup>1</sup> (Enfermera y coordinadora de enfermería del C.S. San Marcelino).

<sup>2</sup> (Enfermera del C.S. San Marcelino). <sup>3</sup> (Matrona del C.S. San Marcelino)

### Resumen

Uno de los problemas que genera gran alarma social en la actualidad, es el consumo de drogas, por el daño para la salud que produce, las situaciones de riesgo que conlleva y el difícil abordaje por los múltiples factores que intervienen. Para cambiar esta situación no son suficientes los mensajes de rechazo, es necesario cambiar las actitudes hacia el consumo desde la infancia, para contrarrestar las presiones de la vida cotidiana. La escuela es un espacio idóneo donde trabajar programas de promoción de la salud, ya que el niño/a pasa en ella gran parte de su tiempo y está incorporando conocimientos para la vida.

Presentamos la experiencia educativa llevada a cabo por el C.S. San Marcelino de Valencia en un colegio de la zona. Tras esta intervención se constata que las actividades puntuales sirven únicamente para dar información, pero no consiguen cambiar actitudes. Solo una actuación conjunta y continuada podrá reforzar los conceptos adquiridos, evitar conductas de riesgo y favorecer el cambio de comportamientos.

Por esto proponemos un programa que implica a profesores, padres, alumnos y profesionales de la salud y tiene como objetivo contribuir a desarrollar de forma autónoma una actitud crítica en los/as adolescentes, una conducta responsable para ejercer su libertad sin riesgos y para asumir las consecuencias de las propias acciones.

### Palabras Clave

Drogas, adolescencia, educación para la salud en la escuela, toma de decisiones, presión de grupo.

— Correspondencia a: \_\_\_\_\_

<sup>1</sup> Soler Alberich, F. (Nurse coordinator of nursery of C. S. San Marcelino).

<sup>2</sup> Costa Ferrando, P. (Nurse of C. S. San Marcelino).

<sup>3</sup> Albiñana Soler, A. (Midwife of C. S. San Marcelino).



## Summary

One of the problems that generates social alarm nowadays, it is the drug abuse because of its health damage effects, the risk situations that it entails, and the great difficulty to carry it out because of the multiple factors taking part. To change this situation the reject messages are not enough, it is also necessary to change people attitudes from childhood to drug abuse to resist pressures in quotidian life.

The school is an ideal environment to work in health programs, thus children spend most part of their time and are always compiling new concepts for life.

In this paper we describe the educational experience carried out by our health centre, C.S San Marcelino in a school from the area. After our work with teenagers, the main conclusion is that punctual activities are only useful to give information, but that they are not useful to change attitudes. Just a combined and continued performance will manage to underline the acquired concepts to avoid risky conducts and favour adapted changes in the behaviour.

In this sense, we propose an educative programme that involve teachers, parents, students and health professionals, and which main aim is to contribute with adolescents to develop a self-critic attitude, a responsible conduct to exert its own freedom without risks, and to assume their own action consequences.

## Key Words

Drugs, adolescence, education for health at school, decision making, group pressure

## PRESENTACIÓN JUSTIFICACIÓN

El consumo de drogas en nuestra sociedad es uno de los problemas más preocupantes actualmente, no sólo por el evidente daño para la salud, sino por todas las situaciones de riesgo que provoca.

Las actitudes preventivas que ante las drogas se desarrollan, están dirigidas generalmente hacia la prohibición y el miedo. Pero por otro lado existe la visión de las drogas como algo que divierte, desinhibe, facilita las relaciones...

Los motivos de inicio en el consumo de drogas según las investigaciones existentes, son multifactoriales. Los/as adolescentes se

sienten atraídos por ellas por curiosidad, por sentirse integrados en su grupo, como signo de rebelión hacia los adultos..., siendo además una alternativa fácil y accesible para ocupar el tiempo de ocio.

Aunque este hecho, que no sólo afecta a los jóvenes, genera gran alarma social, existen fuertes intereses económicos generados por el mercado de la droga contra los que es muy difícil luchar. Por ello no solo con mensajes de prohibición y rechazo se puede conseguir cambiar esta situación, es necesario cambiar las actitudes hacia el consumo desde la infancia, para contrarrestar las presiones de la vida cotidiana.



En el proceso de socialización se aprenden normas, valores y creencias. A este aprendizaje contribuyen la familia, la escuela, la sociedad.... En la actualidad impera el consumo, la satisfacción rápida de necesidades, la toma de responsabilidades tardía, y una educación familiar proteccionista y complaciente, en la que a menudo se suplente el tiempo dedicado a la comunicación y expresión de sentimientos, con la compra de todo aquello que se pueda o no precisar. Esta forma de educación lleva a la satisfacción inmediata de necesidades y propicia un umbral de frustración muy bajo, que hace que ante cualquier dificultad se busque la solución rápida o la evasión.

La escuela es un lugar propicio desde donde trabajar programas de prevención y promoción de salud, ya que el niño/a pasa en ella gran parte de su tiempo y está creciendo e incorporando conocimientos para la vida. Puede ser un espacio idóneo para transmitir valores de responsabilidad, respeto, solidaridad y honestidad, e implica además a los profesores y padres, como responsables de la educación.

## **NUESTRA EXPERIENCIA:**

Desde la apertura del Centro de Salud San Marcelino en mayo de 1995, los/as profesionales de enfermería del mismo, nos propusimos invitar a los colegios de nuestra zona a la participación en actividades de prevención y promoción de salud. Para ello a principio del curso escolar se proponen a los directores de cada colegio las actividades referentes a vacunaciones, salud bucodental y educación para la salud. Se solicita información sobre las necesidades detectadas para programar

actividades concretas. Además les ofrecemos nuestro apoyo y asesoramiento, así como los materiales y recursos de que disponemos en el centro en relación con estos temas.

A partir de esta iniciativa, desde el curso escolar 96-97 hasta el 2001-02, uno de los colegios de la zona solicitó nuestra participación en actividades de prevención de drogodependencias, como apoyo a su labor educativa en este tema.

Se trata de un colegio público situado en el extrarradio de la ciudad de Valencia, en un barrio de nivel socio-económico bajo, formado en gran parte por población procedente de otras zonas de España y familias de etnia gitana, algunas de ellas residentes en la zona sólo de forma provisional en viviendas precarias. A esta población se han unido en los últimos años familias inmigrantes de países suramericanos y del este de Europa. La prevalencia de problemas relacionados con el consumo de drogas es elevada.

Nuestra intervención consistió en aportar los materiales publicados sobre el tema de que disponíamos y trabajar con los alumnos de 8º EGB (2º ESO) una sesión de dos horas de duración, como apoyo al programa que el colegio estaba desarrollando.

La metodología utilizada fomentaba la participación y el análisis de conceptos a través de técnicas grupales, e incluía una breve exposición teórica. Se proponían al tutor varias actividades optativas que complementaban nuestra intervención, dado el escaso tiempo de que disponíamos. Entre ellas sugeríamos el análisis del vídeo titulado «Vive tu vida» de la Serie de Información sobre Drogas editado por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.



## OBJETIVOS:

- Reflexionar acerca de la necesidad de tener información suficiente y clara sobre las drogas para poder decidir una postura personal.
- Definir los conceptos de droga y sus tipos, uso y riesgo de uso y dependencia.
- Identificar el tabaco y el alcohol como drogas.
- Analizar los riesgos directos e indirectos del consumo de cualquier droga.
- Definir la posición personal frente a las drogas.

## DESARROLLO DE LAS SESIÓN:

**EXPOSICIÓN TEÓRICA:** ¿Por qué vamos a hablar de drogas?

**TÉCNICA GRUPAL:** Lluvia de ideas: ¿Qué imagen o palabra nos sugiere la palabra DROGA?

Se anotan en la pizarra todas las palabras citadas, sin orden, hasta que se agoten las ideas (5 minutos como máximo). Después marcar con símbolo + ó – según se trate de una concepción de las drogas positiva o negativa. Resaltar la diversidad de opiniones que tenemos y percibir que ocurre lo mismo en nuestra sociedad.

### Objetivos :

Dinamizar y centrar la atención del grupo de alumnos en el tema de las drogas.

Conocer la percepción de la clase en cuanto al tema de las drogas.

**EXPOSICIÓN TEÓRICA:** Concepto de droga.

**TÉCNICA GRUPAL:** Análisis de las razones por las que se empieza a consumir drogas:

En grupos de 3-4 alumnos, lectura y análisis del texto «14 razones por las que la gente se inicia en el consumo de drogas». (Anexo 1). Cada grupo selecciona las 3 razones que considere más importantes.

Cada grupo a través de un portavoz expone las razones seleccionadas y se hace la valoración conjunta de los resultados.

### Objetivos:

Analizar los factores físicos, psicológicos y sociales que incitan al consumo de drogas.

**EXPOSICIÓN TEÓRICA:** Factores que influyen en el consumo de drogas: el individuo, el entorno y la propia sustancia

**TÉCNICA GRUPAL:** Aprender a decir «NO»:

Trabajo individual de las respuestas ante una situación dada: tras la lectura de un texto en el que describimos una situación en que un/a joven se ve presionado/a por su grupo a consumir alguna droga, cada alumno refiere por escrito, de forma anónima, cual sería su respuesta para rehusarla. Después se analizan algunas al azar. Completamos el ejercicio con la lectura y análisis del texto «20 formas de decir «NO». (Anexo 2).

### Objetivos:

Percibir la importancia de la presión de grupo.

Analizar las frases de presión utilizadas.

Ensayar respuestas asertivas para evitar implicarse en situaciones de riesgo.

**EXPOSICIÓN TEÓRICA:** Uso y riesgo de uso en drogodependencias. Conceptos de dependencia y tolerancia. Clasificación de las drogas.



## EVALUACIÓN:

Como evaluación de la actividad se realizó una encuesta a 21 alumnas y 15 alumnos entre 13 y 14 años, (Anexo 3) que recogía información sobre conocimientos, actitud frente a las drogas, sentimientos, relación con la familia y relación con los iguales. Como resultados a resaltar:

- Consideran la relación con los padres mayoritariamente como buena/muy buena (93.2 % de chicos y 95% de chicas).
- La relación con los amigos/as también es considerada mayoritariamente como buena/muy buena (99.9 % de chicos y 99.9 % de chicas).
- Tanto chicos como chicas tienen alguien en quien confían plenamente (93.3 de chicos y 95.2 % de chicas).
- Los chicos confían más en los amigos y las chicas más en los padres, pero ante un problema de drogas solo un 33.3 % de chicos buscarían ayuda en los amigos y en los padres un 66.6 % , sin embargo las chicas recurren en este caso a los padres solo en un 57% .
- Todos consideran las drogas como algo malo que perjudica y destruye la vida.
- Demuestran un amplio conocimiento sobre el «argot» pero no saben a que sustancia se están refiriendo.
- Tanto chicos como chicas en un amplio porcentaje (40%), no refieren como drogas las consideradas «legales» (alcohol y tabaco).
- Ambos creen menos peligrosas para la salud las drogas legales y las que consideran blandas.
- El grupo de chicas considera poco peligrosas las drogas sintéticas (probablemente por que se relacionan con chicos mayores que las conocen).
- El 66% de los chicos afirman que no han consumido drogas nunca (el resto no contesta), y el 71.4% de las chicas afirman no haberlas probado, siendo un 33% las que si las han probado.
- La respuesta a dos preguntas posteriores relacionadas con el consumo de tabaco y alcohol, contradice dichos resultados, ya que un 53% de chicos y un 61% de chicas han fumado alguna vez y un 71.4 % de chicos y un 52.3% de chicas han consumido alcohol alguna vez. Por tanto consideramos que no identifican como drogas el tabaco y el alcohol. Sin embargo cuando se les pregunta de forma directa si consideran que el tabaco y el alcohol son drogas, responden mayoritariamente que sí.
- En cuanto a la frecuencia del consumo de alcohol y en qué circunstancias, ambos grupos refieren hacerlo en fiestas familiares mayoritariamente (Navidad, bodas,...). Pensamos que asocian el consumo de alcohol con las fiestas y celebraciones.
- Ambos grupos consideran que se suele abusar del alcohol cuando se tienen problemas y identifican a los alcohólicos como enfermos.
- Los chicos se consideran suficientemente informados sobre el tema de drogas en un 60% y las chicas en un 85.7%.
- Mayoritariamente ambos grupos creen que los que más información les pueden aportar sobre el tema son los padres.



- Por último consideran un 66.6% que hacerse adulto implica ser más responsable y que para tener amigos hay que ser simpático, comprensivo y responsable.

## CONCLUSIONES DE LA EXPERIENCIA:

Tras cuatro cursos desarrollando la sesión descrita, consideramos que:

- Para definir conceptos en este grupo de edad (13-14 años), no es suficiente la exposición teórica de los mismos, sino que es importante que los alumnos lleguen al concepto por sí mismos. A través de técnicas grupales se favorece la reflexión personal para llegar a conclusiones propias, por ser las que se interiorizan. Este enfoque educativo exige un gran respeto hacia los adolescentes.
- La educación para la salud en la escuela no ha de ser una prescripción de comportamientos considerados sanos por los adultos, sino un proceso dirigido a que la persona sea capaz de entender los factores que influyen en su vida, en su salud, para poder elegir libremente aquello que responde a sus necesidades.
- Se trata de mejorar el proceso de toma de decisiones en la adolescencia. Para hacer una elección clara no es suficiente disponer de información sobre las drogas, sino propiciar una reflexión de los motivos de sus propias elecciones, necesidades, creencias, valores, influencias externas,.... Los adolescentes necesitan también un respaldo social y sobre todo familiar que les permita ensayar su responsabilidad en la toma de decisiones, reforzar su autonomía y desarrollar recursos

personales para resistir a las presiones en situaciones en las que no deseen implicarse.

- Las intervenciones puntuales sirven para dar información, pero no consiguen cambiar actitudes.
- Solo una actuación conjunta y continuada que incluya a profesores, padres y alumnos podrá reforzar los conceptos adquiridos, evitar conductas de riesgo y favorecer el cambio de comportamientos.

Partiendo de estas conclusiones nuestro propósito es elaborar un programa de prevención de drogodependencias que considere a la persona en todas sus dimensiones, lo que significa una concepción integral de la misma. La actividad educativa desde la familia, el profesorado y los profesionales de la salud, irá encaminada a potenciar la adquisición de actitudes y conductas positivas, empáticas, solidarias y responsables.

Para ello es necesaria una información suficiente y veraz que permita de forma autónoma una actitud crítica y, por otro lado, desarrollar una conducta responsable para asumir las consecuencias de las propias acciones.

## OBJETIVOS GENERALES:

Desarrollar la autoestima y adquirir las habilidades necesarias que permitan vivir de forma sana y responsable.

Desarrollar y aplicar pautas de actuación en el análisis y resolución de problemas.

Mejorar el proceso de la toma de decisiones en la adolescencia.

Aportar información objetiva, científica y útil para crear una percepción que ayude a



aclarar la posición personal frente al uso de las drogas.

Adoptar una posición personal desfavorable hacia el consumo de drogas y ser capaces de actuar según esa posición.

Asumir una ética social adoptando actitudes de igualdad, respeto y responsabilidad en sus relaciones interpersonales.

## FASES

### 1. Encuentro con los profesores.

- 1.1. Presentación del programa.
- 1.2. Transmitir la necesidad de la Educación «para la vida» en la escuela.
- 1.3. Elaborar un programa conjunto y distribuir actividades para su puesta en práctica.

### 2. Encuentro con padres y madres.

- 2.1. Presentación del programa.
- 2.2. Transmitir la necesidad de la educación «para la vida» dentro de la familia.
- 2.3. Proponer la formación de una Escuela de madres y padres.
- 2.4. Charla coloquio, para plantear dudas y exponer sus inquietudes sobre el tema. Es importante crear un clima de confianza que favorezca una buena comunicación.

### 3. Trabajo con alumnos

#### 3.1 Metodología

Participativa y activa, apoyada en técnicas grupales, rol playing y/o dramatizaciones, basadas en la observación del entorno en que vive el grupo de alumnos y partiendo de la información que puedan aportar. Para intro-

ducir conceptos nuevos se utilizan las mismas técnicas, que permiten al alumno una reflexión personal para llegar a conclusiones propias.

#### 3.2 Cronograma

El presente programa tiene una duración de dos cursos escolares y está dirigido a alumnos de 1º y 2º de ESO. Las sesiones, de una hora de duración, serán impartidas por los profesores y/o por los profesionales de enfermería del centro de salud, según la programación conjunta que se elabore.

La intervención en primero esta integrada por nueve temas y en segundo por ocho. Cada tema se puede tratar en una o varias sesiones, dependiendo de la consecución de los objetivos planteados.

### 4. Fase evaluativa

#### Evaluación padres/madres:

Se realizará una valoración de actitudes y conocimientos, a través de un cuestionario a los padres y madres antes y después del trabajo con los alumnos.

#### Evaluación jóvenes:

- Evaluación previa a la intervención educativa sobre actitudes, comportamientos, conocimientos e intereses.
- Evaluación durante la intervención, después de cada sesión, para comprobar si los objetivos planteados se van logrando y/o ver la necesidad de mejorar o reformular el programa.
- Evaluación final de los adolescentes.
- Evaluación global de las/os educadoras/es: Respecto a los alumnos: Clima de la clase, alumnos desplazados, nivel de cohesión... Respecto a los profesionales: Organización, motivación....



## **PUESTA EN PRÁCTICA DEL PROGRAMA 1º E.S.O.**

### **PRIMERA SESIÓN. TEMA: CAMBIOS EN LA PUBERTAD..**

#### **OBJETIVOS:**

Presentar el programa

Implicar activamente a los alumnos, hacer atractivo el trabajo, crear un clima de participación y darnos a conocer.

Establecer una relación de empatía con el grupo.

Acordar normas de funcionamiento en el grupo.

Describir la vivencia de esta etapa de la vida y ayudar a los jóvenes a entender y aceptar los cambios que están viviendo.

Identificar tanto a nivel físico como psicológico, los cambios que se producen en esta etapa y la turbulencia emocional que provoca.

### **SEGUNDA SESIÓN. TEMA: LA AUTOESTIMA**

#### **OBJETIVOS:**

Comprender la importancia de una buena autoestima para el bienestar personal

Asumir de forma positiva los cambios que se están produciendo .

Reflexionar sobre la influencia de los medios de comunicación en la aceptación de la figura corporal.

Resaltar la importancia de las características «únicas» de cada persona, que marcan el atractivo individual.

Aceptar nuestras diferencias individuales de manera positiva.

Ensayar actitudes para aumentar la autoestima.

### **TERCERA SESIÓN:: TEMA: RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS**

#### **OBJETIVOS**

Definir que es un sentimiento.

Demostrar que lo que sentimos tiene una repercusión en nuestro cuerpo.

Tomar conciencia de nuestras emociones, sentimientos y deseos y aprender a expresarlos.

Saber entender los sentimientos y deseos de los demás.

Analizar según el rol de género los sentimientos consentidos socialmente.

Darnos cuenta de que nuestras actitudes y respuestas, incluso nuestros silencios, pueden dañar a los otros.

### **CUARTA SESIÓN . TEMA: ¿QUE SON LAS DROGAS?**

#### **OBJETIVOS**

Definir el concepto de droga y su clasificación.

Analizar el uso de las drogas en la historia.

Conocer los conceptos de dependencia, uso y riesgo de uso de las drogas.

### **QUINTA SESIÓN. TEMA: ALCOHOL Y TABACO**

#### **OBJETIVOS**

Conocer sus efectos sobre el organismo.

Analizar mitos y realidades sobre alcohol y tabaco.

Identificar las ventajas y alternativas al no consumo.



## **SEXTA SESIÓN.TEMA: LAS PRESIONES EXTERNAS I. ¿POR QUÉ ALGUNOS JÓVENES CONSUMEN DROGAS?**

### **OBJETIVOS**

Reconocer las causas por las que los jóvenes acuden a bares, discotecas o beben «bottellones» en la calle y cuales son las alternativas de ocio.

Identificar las razones por las que los jóvenes prueban alguna droga.

Analizar la importancia de las propias decisiones frente a la presión del grupo

## **SEPTIMA SESIÓN.TEMA: LAS RELACIONES INTERPERSONALES CON LA FAMILIA Y CON LOS IGUALES**

### **OBJETIVOS**

Reconocer la importancia del núcleo familiar como primer proveedor de relaciones afectivas.

Analizar críticamente las relaciones que se establecen entre sus miembros.

Desarrollar capacidades que faciliten la expresión de sentimientos, afectos y deseos y la comprensión, respeto aceptación o rechazo de las demás personas.

Reconocer la importancia de la cooperación, apoyo emocional, comunicación, compromiso y amistad en las relaciones interpersonales.

Evidenciar que el despertar al amor, al deseo, a la atracción o al enamoramiento son sentimientos positivos que pueden ser generadores de bienestar:

## **OCTAVA SESIÓN.TEMA: HABILIDADES SOCIALES**

### **OBJETIVOS**

Conocer la importancia de las habilidades sociales en las relaciones interpersonales.

Aprender a expresarse con sinceridad.

Aprender a decir «sí» y aprender a decir «no».

Expresar que sentimos ante el trato que nos dan los demás.

Aprender a responder ante las críticas.

## **NOVENA SESIÓN.TEMA:TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

### **OBJETIVOS**

Ensayar técnicas asertivas para responder a las presiones.

Reconocer las ventajas e inconvenientes de las decisiones impulsivas, por costumbre y razonadas.

Ensayar métodos de resolución de problemas.

## **PUESTA EN PRÁCTICA DEL PROGRAMA 2º DE E.S.O.**

## **PRIMERA SESIÓN:TEMA: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA**

### **OBJETIVOS:**

Conocer los temas a tratar durante el curso.

Identificar las expectativas y necesidades del grupo.



Recordar normas de funcionamiento con el grupo.

Reflexionar sobre los temas tratados en el curso anterior.

## **SEGUNDA SESION.TEMA: LAS PRESIONES EXTERNAS II**

---

### **OBJETIVOS**

Identificar las presiones externas que actúan sobre los adolescentes

Analizar el papel del negocio de las drogas en la economía mundial y en nuestra sociedad.

Plantear alternativas de ocio y consumo.

Ensayar técnicas de relajación para afrontar situaciones de presión

## **TERCERA SESIÓN.TEMA: INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD EN EL CONSUMO DE DROGAS**

---

### **OBJETIVOS**

Analizar el tratamiento de las drogas en los medios de comunicación

Identificar los valores que dichos medios transmiten relacionados con el consumo de drogas.

Reconocer la importancia de estos mensajes en la toma de decisiones.

## **CUARTA SESIÓN.TEMA: EFECTOS DE LAS DROGAS SOBRE EL ORGANISMO**

---

### **OBJETIVOS**

Conocer los efectos que tienen sobre el organismo las diferentes drogas

Conocer la clasificación de las drogas en función de sus efectos.

Analizar el riesgo de uso y del abuso de drogas.

Identificar la relación del uso y abuso de las drogas en la posibilidad de conductas de riesgo en sexualidad.

## **QUINTA SESION.TEMA: CREENCIAS Y MITOS RESPECTO A LAS DROGAS**

---

### **OBJETIVOS**

Analizar los mitos que los alumnos conocen referentes al consumo de drogas.

Diferenciar mitos e ideas erróneas de los datos comprobados científicamente.

## **SEXTA SESIÓN.TEMA: LAS HABILIDADES SOCIALES II**

---

### **OBJETIVOS**

Practicar técnicas asertivas para defender las opiniones.

Ensayar respuestas frente a las críticas.

Desarrollar habilidades para hacer una negociación

## **SEPTIMA SESIÓN.TEMA: NOSOTROS Y LOS DERECHOS HUMANOS**

---

### **OBJETIVOS**

Profundizar en las razones que nos llevan a discriminar a otras personas.

Debatir sobre la necesidad de aceptar las diferencias y puntos de vista de los demás.

Reflexionar sobre el sufrimiento que producen la marginación y la intolerancia.

Desarrollar actitudes para la tolerancia ante la diferencia.

Reflexionar sobre la pluralidad como riqueza y la diferencia como derecho de cada persona.



## OCTAVA SESIÓN.TEMA: CONCLUSIONES

### OBJETIVOS:

- Responder a las dudas planteadas
- Sustituir ideas erróneas por conocimientos ciertos
- Reflexionar sobre los temas tratados a lo largo del programa.

### BIBLIOGRAFIA

- Blanco, J.; Gala, E. y Garcia, T. 1998. Entre sin fumar. Sevilla. Ed. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.
- Branden, N. 1992. El poder de la autoestima. Barcelona. Ed. Paidós.
- Caballo, V.E. 1993. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid. Siglo XXI Editores, S.A.
- Consejería de Salud Junta de Andalucía. 1998. El tabaco y la presión social. Cuaderno sobre el tabaco y la presión social. Sevilla. Ed. Junta de Andalucía.
- Conselleria de Bienestar Social, Conselleria de Cultura, Educació y Ciència. Ordago. El desafiament de viure sense drogues. Valencia. Ed. Generalitat Valenciana.
- Fundación Etorkintza, Fundación contra la Drogadicción. 1991. Manual didáctico para educadores. Valencia. Ed. Generalitat Valenciana.
- Generalitat Valenciana. Manual de instrucciones. Yo, Tú, Ellos, .Madrid Ed. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. Certificado de calificación del Ministerio de Cultura Nº 35985.

La prevención comunitaria de las drogodependencias. Documentos de Bienestar Social Nº 5. Bilbao. 1987. Edit. Administración de la Comunidad Autónoma Vasca.

López, F. 1995. Educación sexual de adolescentes y jóvenes. Madrid. Siglo XXI de España Editores, S.A.

Oñate, P. 1992. Drogas y marginalidad: Un compromiso de prevención educativa. Madrid Ed. EMPENTA.

Programa Harimaguada. Educación Afectivo-Sexual. 1994. Ed. Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de Canarias.

Roca, F.; Lopez, J.R. y Monleón, J. 1987. Las drogodependencias. Valencia. Ed. Excmo. Ayuntamiento de Valencia.

Satir, V. 1998. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Méjico D.F. Ed. Pal Mexico.

### ANEXO I

#### RAZONES POR LAS QUE SE EMPIEZA A TOMAR DROGAS

- PORQUE ESTÁN A LA VISTA
- PORQUE QUIEREN SER ACEPTADOS/AS POR UN AMIGO O GRUPO DE AMIGOS
- PORQUE SE SIENTEN MEJOR
- POR DIVERTIRSE
- POR PURA CURIOSIDAD
- PORQUE LAS RELACIONES PERSONALES CON SUS PADRES SON MUY POBRES O SIMPLEMENTE NO EXISTEN
- PORQUE NO PUEDEN RELACIONARSE CON LOS DEMÁS
- PORQUE SE SIENTEN CONFUSOS Y



## DESPLAZADOS

- PORQUE SE SIENTEN IRRITADOS / VIOLENTOS

- PORQUE NO PUEDEN SOPORTAR LA FRUSTRACIÓN

- POR LA PRESIÓN SOCIAL

- POR REBELARSE CONTRA LOS PADRES

- PORQUE PIENSAN QUE SU USO NO ES PROBLEMÁTICO

- POR FALTA DE ALTERNATIVAS DE OCIO

- POR OTRAS RAZONES: - MIEDO AL RIDÍCULO

.....

.....

Fuente: Adaptado por las autoras de «Manual didáctico para educadores».

(FAD. Fund. ETORKINTZA, Fun. Solidaridad Democrática)

## ANEXO 2

### «20 FORMAS DE DECIR NO»

-SENCILLAMENTE, DI «NO», «Perdona, pero ya sabes que NO»

-EXCUSAS: «Mira, ahora tengo que hacer (tal o cual cosa)... perdona»

-HAZTE EL/LA DESPISTADO/A: «Oye, de verdad, no he oído nada...»

-CAMBIA DE TEMA: «Oye, ¿os habéis enterado de lo de (quién sea)...?»

-ALTERNATIVAS: «Yo creo que sería mejor dar una vuelta y ver el partido...»

-HUMOR: «Quién me vería a mí con todo eso, con la cara de pato que tengo...»

-¡NO ME DIGAS QUETZ!/: «Oye me dejas pasmado. Yo a tí te tenía por una persona...»

-DEMASIADO PARA MI: «Que va: demasiado para mí que soy débil y enfermizo...»

-¡DEVUÉLVESELA! «Hazlo tú, si tantas ventajas tiene; pero a mí déjame en paz»

-DALE LARGAS: «Bueno, bueno, déjame en paz hoy; mañana será otro día»

-DISCO RAYADO: «Vale, vale, pero no lo hago; chapa que llevo encima: No gracias»

-SALTA A LA VISTA: «Ya ves lo que dice esta chapa que llevo encima: No gracias»

-...PUEDE SER...»Pues, puede ser, puede ser..., no te digo que no, no lo sé...»

-PREGUNTÓN: «Bueno, y, después de esto, ¿que pasa?...¿Y después? ¿Y después...?»

-MÁRCHATE: «Me voy... Hasta luego, amigos..., ya nos vemos.»

-ESPEJO: «O sea que dices que todo eso está muy bien y no hay peligro»

-DI LO QUE PIENSAS: «Pues mira, lo que pienso sinceramente de todo eso es...»

-ENFRÉNTATE: «Mira, dejaros de tontearías: ¡eso es un disparate, y ya está!»

-CONCESIONES: «Es probable que eso, sí; pero en lo otro no lo creo»

-RECONOCER ERRORES: «Hombre, puede ser un error el que yo no lo vea, pero...»

Fuente: «Entre sin fumar». Cuaderno: El tabaco y la presión social.

Junta de Andalucía. Consejería de Salud



## ANEXO 3

### ENCUESTA

Esta encuesta está pensada para conocer el grado de información que los alumnos tenéis sobre las drogas. No es un examen y además, es absolutamente anónima, por lo que no has de poner ni nombre ni apellidos. Tu colaboración sincera es necesaria ya que si se cambian las respuestas no servirá para nada positivo. No hay respuestas buenas ni malas, sólo queremos conocer tu opinión. Muchas gracias por tu colaboración.

SUBRAYA LA RESPUESTA QUE ELIJAS.

1.- ¿Cuántos años tienes ?

2.- ¿Cual es tu sexo?

3.- ¿Cómo definirías tus relaciones con tus padres ?

Muy buena      Buena      Regular      Mala      Muy mala

4.- ¿Cómo definirías tus relaciones con tus amigos?

Muy buena      Buena      Regular      Mala      Muy mala

5.- ¿Tienes alguien en quien confíes plenamente ?

6.- ¿Quién es esa persona?

Compañero/a del colegio      Amigo      Amiga      Hermano      Hermana

Padre      Madre      Profesor/a      Otros ¿Quién?

7.- ¿Qué haces en tu tiempo libre?

---

---

8.- Si tuvieras un problema de drogas o conocieras algún amigo/a que lo tuviera, ¿quién crees que podría entenderlo mejor?

Mis padres      Un amigo/a      Un profesor/a      Otros ¿Quién?

9.- ¿Qué es para tí una droga?

---

---

---

10.- ¿Qué tipos de drogas conoces ?. Nómbralas:

---

---

---



11.- De todas las drogas que conoces, ¿cuales crees que son:

Mas peligrosas                      Menos peligrosas

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

12.- Explica que es un síndrome de abstinencia.

---

---

13.- ¿Has probado alguna droga?. ¿Cual o cuales?

---

---

14.- ¿ Qué edad tenias cuando la probaste por primera vez?

15.- ¿ Por qué la probaste esa primera vez?

Por experimentar sensaciones nuevas      Por estimularme      Por divertirme  
Por curiosidad                      Por no ser distinto a mis amigos                      Por estar prohibida  
Por problemas familiares                      Por problemas escolares                      Otras ¿cuales?

16.- Si alguien te ofreciera una nueva sustancia para probar; ¿por qué la probarías?

Por curiosidad      Porque me la ofrece un amigo      Porque paso de todo  
Por divertirme      No la probaría nunca                      Otras razones ¿cuales?

17.-Para tí, ¿cual es la causa principal por la que algunas personas consumen drogas?

Por experimentar sensaciones nuevas                      Para pasárselo bien                      Por curiosidad  
Por no ser distinto que sus amigos      Por problemas familiares      Por problemas escolares  
Otras razones ¿cuales?

18.- Seguro que has oído hablar alguna vez sobre la droga. ¿ Qué han dicho?:

-Tus profesores:

- Tus familiares:

- Tus compañeros de clase:

- Tus amigos:



19.- ¿Cual o cuales de estas sustancias has visto consumir?

Alcohol    Tabaco    Café    Hachís    Heroína    Otras ¿cuales?

20.- De la siguiente lista, ¿qué conceptos crees que definen mejor a la mayoría de los drogadictos?

Personas normales    Enfermos    Trastornados psicológicamente

Hippies    Gente divertida, enrollados    Otros ¿cuales?

21.- ¿Cuándo te tomarías un medicamento ?

Cuando me lo dice el médico    Cuando quiero    Cuando tengo dolor

Cuando juego    Cuando me lo dicen mis padres

22.- ¿Puede hacer daño un medicamento?

Si    No

23.- ¿Has fumado tabaco alguna vez?

Si    No

24.- ¿Por qué lo has hecho?

Porque fuman los demás    Porque me gusta    Porque me lo prohíben    Porque me encuentro mejor    Otras razones ¿cuales?

25.- ¿Cuántos años tenías cuando fumaste la primera vez ?

26.- ¿En qué ocasiones fumas?

En casa    En una discoteca    Con los amigos    Cuando estoy solo

En fiestas familiares    Cuando mis padres no me ven    Otras ¿cuando?

27.- ¿Con qué frecuencia fumas?

Diariamente    Algún día a la semana    El fin de semana    Otras ¿cuales?

28.- ¿Fuman tus padres?

Padre:    Si    No

Madre:    Si    No

29.- ¿Te permitirían tus padres que fumases ?

Si    No

30.- ¿El tabaco crea dependencia física o psicológica ?

31.- ¿ Has tomado bebidas alcohólicas alguna vez ?

SI    NO

32.- ¿ En qué ocasiones consumes alcohol ?

En fiestas familiares    En la discoteca    En casa Cuando estoy solo

Cuando no me ven mis padres    Otras ¿cuales?



33.- ¿Con qué frecuencia sueles consumir alcohol ?

Diariamente      Algún día durante la semana      Los fines de semana      Otras ¿cuando?

34.- ¿En qué ocasiones consumen alcohol tus padres?

En las comidas      Nunca      Muy a menudo      Solo en fiestas      Otras ¿cuando?

35.- ¿En qué ocasiones se suele abusar del alcohol?

En reuniones familiares      Cuando tienes problemas      Cuando estás solo

En otras ocasiones ¿cuando?

36.- ¿Qué efectos crees que puede causar el abuso de alcohol?

Desinterés por el trabajo      Malas relaciones familiares      Malestar físico

Ningún efecto      Ser más simpáticos      Otras ¿cuales?

37.- ¿Qué bebidas alcohólicas has probado?

---

38.- ¿Crees que el alcohol crea dependencia física ?

SI    NO    NO LO SE

39.- ¿Qué es un alcohólico?

Una persona normal      Un enfermo      Un delincuente      Otros ¿cuales?

40.- ¿Consideras drogas el tabaco y el alcohol?

---

41.- ¿Te consideras suficientemente informado sobre el tema de la droga?

SI    NO

42.- ¿Quién crees que debería darte una mayor información?

Padres      Amigos      Profesores      Otros ¿cuales?

43.- ¿Qué quiere decir hacerse adultos?

Conseguir trabajo      Formar una familia      Ir a la discoteca

Salir con chicos-as      Ser más responsable      Dejar de jugar      Otros ¿cuales?

44.- ¿Crees que fumar o tomar alcohol ayuda a hacerse adulto antes?

SI    NO

45.- ¿Crees que quienes más fuman y beben son los que más amigos tienen?    SI    NO

46.- ¿De qué depende tener muchos amigos?

Ser simpático      Ser responsable      Tener dinero      Pasar de todo      Casualidad

Ser comprensivo      Ser atractivo      Otros ¿cuales?

47.- ¿Crees que un chico-a que bebe, hace el ridículo?

SI    NO

48.- ¿Por qué?

*Fuente: Adaptado por las autoras de «Manual didáctico para educadores».*

*(FAD. Fund. ETORKINTZA. Fim. Solidaridad Democrática)*