

¡OÍRDAGO!

AFRONTAR EL DESAFÍO DE LAS DROGAS

MANUAL PARA EL PROFESORADO

1



- Una propuesta de prevención de drogodependencias centrada en la **persona**
- Contempla al individuo como punto focal de las **influencias** de la familia, la escuela, los pares y la comunidad
- Se centra en los factores **psicosociales** que fomentan el inicio del abuso de drogas
- Dirigida al alumnado de **12 a 16 años**

- **C**onciencia de las **influencias** que fomentan el uso.
- **E**ntrenamiento en **habilidades** específicas para resistir tales presiones.
- **C**orrección de **percepciones erróneas** sobre las normas sociales referentes al uso.

- **U**na **herramienta didáctica** que permite poner en marcha e implementar en el **medio escolar, familiar y comunitario**, un proceso de **cambio** dirigido a modificar los diversos **factores asociados** al abuso de drogas por parte de los jóvenes

- **U**n programa para **informar, analizar las influencias, pensar, debatir, aprender a ser personas críticas y entrenar respuestas** que permitan a los y las adolescentes **decidir de forma consecuente**
- Un programa centrado en los ejes:

SABER - QUERER - PODER

- Desde la **PROMOCIÓN DE LA SALUD** para:
 - Promover la **autoestima** del alumnado, potenciar su **desarrollo psicosocial** y **capacitarlo** para que pueda tomar sus **propias decisiones**
 - Desarrollar **en el currículo**, a través de las áreas de conocimiento, la **promoción de la salud** con el fin de proporcionar oportunidades para aprender, comprender y **adquirir capacidades** y habilidades esenciales para un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana

La **EDUCACIÓN PARA LA SALUD** no debe ser una prescripción de comportamientos considerados sanos por las personas adultas, sino un proceso dirigido a hacer al **individuo más competente** socialmente, capaz de comprender los factores que influyen en su vida, en su salud, y de **elegir libremente** aquello que responde a sus necesidades.

- Desde la **GESTIÓN DE RIESGOS:**
 - Atendiendo a la necesidad de **conocer para saber, estar informado y poder decidir.**

- Desde el **DESARROLLO DE COMPETENCIAS PERSONALES** mediante el entrenamiento en **Habilidades para la Vida:**
 - Habilidades para **resistirse a las influencias** sociales negativas
 - **Resolución de problemas** y **toma de decisiones**
 - Aumento del **autocontrol** y la **autoestima**
 - **Manejo de emociones negativas**
 - Mejora de la **comunicación** y la **relación**
 - **Afirmación** personal

iÓRDAGO! responde a los **tres ejes** de desarrollo de las **Habilidades para la Vida:**

- **Habilidades sociales:** comportamiento social efectivo (asertividad, empatía, comunicación,...)
- **Habilidades cognitivas:** afrontamiento de situaciones vitales (toma de decisiones, pensamiento crítico,..)
- **Habilidades emocionales:** gestión positiva de las emociones (autoestima, manejo del estrés,...)

OBJETIVO GENERAL:

- Entrenar al alumnado de ESO en habilidades que les permitan tomar **decisiones autónomas y saludables** en situaciones de presión grupal hacia el consumo de drogas

ESPECÍFICOS:

- **Mejorar la información** de los escolares sobre los riesgos asociados al uso indebido de drogas
- **Favorecer el desarrollo de actitudes personales** claras ante las drogas
- **Entrenar** al alumnado en procesos de **toma de decisiones razonadas** ante situaciones de oferta de las drogas, **inspiradas en sus propias actitudes** y no en las presiones sociales de las que sea objeto

Teniendo en cuenta que los objetivos se dirigen esencialmente a desarrollar habilidades, es necesario que el alumnado sea **sujeto activo** de su propio aprendizaje, y no receptor pasivo. Las actividades pedagógicas que proponemos se basan en métodos educativos que **favorecen la implicación** de los escolares.

Las **ACTIVIDADES** se basan, por tanto, en métodos participativos:

- lluvia de ideas,
- grupos de discusión y debate,
- *role playing*,
- análisis de noticias, etc.

Las **TÉCNICAS PEDAGÓGICAS** utilizadas responden a los siguientes **principios metodológicos**:

- **Promover la construcción** por parte del alumnado de su propio saber acerca del fenómeno de las drogodependencias. Analizar y contrastar las ideas, conceptos, valores, actitudes respecto a las mismas, tomando decisiones autónomas y elaborando aprendizajes significativos al respecto.
- **Promover el análisis de situaciones concretas** relacionadas con el consumo de drogas presentes en su entorno..

- Las actividades partirán siempre del **análisis crítico de la información** que el alumnado maneja, de sus ideas y prejuicios previos, para lo cual se proponen actividades que faciliten la expresión de sentimientos, percepciones y experiencias...
- Proporcionar **oportunidades al alumnado** para comprobar la utilidad de lo aprendido en diferentes situaciones. Este proceso implica reflexión, desarrollo de la capacidad para establecer relaciones, transferir aprendizajes, elaborar conclusiones y propuestas

- **iÓRDAGO!** estructura un desarrollo en **espiral** a lo largo de los **cuatro cursos** de la **Educación Secundaria Obligatoria** para indagar en aquellas **8 áreas de interés** que van a permitir construir un programa de prevención **centrado en la persona**:

➤ **El alumnado** cuenta con **un cuaderno de trabajo** integrado por recursos de apoyo, fichas de trabajo e información relevante respecto a los contenidos desarrollados.



- **Dos guías**, una para 1º y 2º y otra para 3º y 4º de ESO, constituyen las herramientas de trabajo que el programa pone a **disposición del Profesorado**



Cada una de las sesiones que integran el Programa y que dinamizará el profesorado, se desarrollará de acuerdo **al siguiente esquema:**

 información

 creencias

 actitudes

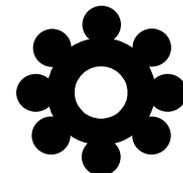
 influencias

Sesiones

 autoestima

 toma de decisiones

 Resistencia a la presión grupal

 tiempo libre

A lo largo de los cuatro años de la ESO los aprendizajes propuestos se concretan en un total de **32 sesiones**, de **una hora lectiva** a dinamizar **por el profesorado**.

Ocho sesiones en cada uno de los cursos en torno a las **8 áreas de interés** propuestas.

En cada curso, los contenidos se despliegan de una **forma secuenciada** y de acuerdo al **desarrollo evolutivo** del alumnado, así como a la **evolución y presencia del fenómeno de las drogas** en sus vidas

Cada sesión responde a cada uno de los ejes básicos de la prevención: **querer-saber-poder**

CURSOS	INFORMACIÓN
1º ESO	Significados de las drogas
2º ESO	Efectos del consumo de alcohol
3º ESO	Reconocer las drogas ilícitas de mayor consumo
4º ESO	Qué supone la dependencia de las drogas

CURSOS	CREENCIAS
1º ESO	Creencias sobre las drogas
2º ESO	Mitos y realidades sobre el alcohol
3º ESO	Análisis de los riesgos del consumo de drogas
4º ESO	Imágenes sociales y percepción normativa sobre el consumo

CURSOS	ACTITUDES
1º ESO	Motivaciones hacia el consumo de drogas
2º ESO	Actitudes hacia el consumo de tabaco
3º ESO	El comercio de las drogas
4º ESO	Valores y consumo de drogas

CURSOS	INFLUENCIAS
1º ESO	Reconocimiento de influencias externas
2º ESO	Actitud crítica ante la publicidad de alcohol y tabaco
3º ESO	Actitud crítica ante los mensajes de la publicidad
4º ESO	Críticos con las modas

CURSOS	AUTOESTIMA
1º ESO	Imagen personal
2º ESO	Aprender a quererse
3º ESO	Los valores en las relaciones interpersonales
4º ESO	Aceptando las diferencias. Autoafirmación

CURSOS	COMPETENCIAS I
1º ESO	Claves en el proceso de toma de decisiones
2º ESO	Decidir siendo consecuente
3º ESO	Decisiones razonadas y autónomas
4º ESO	Mantener las decisiones

CURSOS	COMPETENCIAS II
1º ESO	Responder asertivamente
2º ESO	Desarrollar la capacidad de resistir a las presiones
3º ESO	Afrontar asertivamente la presión
4º ESO	Influencia sobre el grupo

CURSOS	TIEMPO LIBRE
1º ESO	Planificar el tiempo libre
2º ESO	Propuestas en el tiempo libre
3º ESO	Responsabilizarse de su tiempo libre
4º ESO	Conscientes de cómo utilizar el tiempo libre

¿A ti qué es lo que te influye...?

influencias

→ **consideraciones previas**

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada fundamentalmente por la construcción de la propia identidad. En este proceso evolutivo, la aceptación por el grupo de iguales, es decir, amigos y compañeros, adquiere una destacada relevancia.

La imagen de sí mismo que proyecta en su entorno emocional. El grupo es el escenario en el que, por ensayo y error, el adolescente explora gestos, expresiones, conductas.

En esta sesión reflexionaremos sobre la tendencia a la homogeneización de estilos de vida que se manifiesta entre los adolescentes. Nuestro propósito es que el alumnado tome conciencia de las influencias externas, y aprendan a adoptar posiciones críticas respecto a ellas.

El adolescente se reconoce en la relación con el otro que, como él, explora su incipiente identidad social. El grupo cumple diversas funciones. Entre ellas, actuar como un espejo que devuelve al joven

→ **objetivo**

Alumnos y alumnas reconocerán críticamente las influencias que condicionan su conducta

inicio 5' ↓

Pida a sus alumnos y alumnas que, utilizando la Ficha 6 del Cuaderno, indiquen las principales fuentes de influencia que, a su juicio, inciden sobre sus opiniones y sus decisiones.

De todas las influencias que sean citadas, invítele a seleccionar aquellas tres que a la mayoría le parecen más determinantes.

desarrollo 35' ●●●●

Analice mos la presión de las mencionadas fuentes de influencia sobre la conducta del alumnado. Forme grupos de cinco personas, e invítele a analizar algunas de sus decisiones habituales:

- ¿Qué ropa usan?
- ¿Qué música les gusta más?
- ¿Qué actividades realizan los fines de semana?

Cada grupo determinará el papel de las fuentes de influencia identificadas sobre estas decisiones. La persona

portavoz de cada subgrupo presentará sus conclusiones al grupo grande (utilizando la Ficha 7 de su Cuaderno) en el que, tras debatirlas e intentar llegar a acuerdos, responderán a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es lo que más influye en sus conductas cotidianas?
- ¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de tales influencias?
- ¿Es posible neutralizar tales influencias?

cierre 10' X

Destaque la idea de que es inevitable recibir influencias externas. Sin embargo, según su impacto, y el campo en el que actúen, tendrán ventajas y/o inconvenientes de las que debemos ser conscientes. Como algunas influencias pueden condicionar nuestra libertad, tendremos que adoptar hacia ellas actitudes críticas.

→ **orientaciones didácticas**

El educador podrá encontrar resistencias por parte del alumnado a la hora de percibirse a sí mismo como personas influenciadas. La mayoría de las personas tendemos a considerarnos dueños y señores de nuestras decisiones. Nos resulta incómodo reconocernos como objeto de influencias que escapan a nuestro control.

Para sortear esta dificultad puede ser útil tener preparados de antemano algunos ejemplos cotidianos. También podrá ser de ayuda señalar que la influencia social no es un proceso que afecta exclusivamente durante la adolescencia y la juventud, sino que, por el contrario, afecta también durante la edad adulta.

Evite que los escolares se sientan presionados emocionalmente a admitir una influencia que prefieren no reconocer. Será más útil tratar de presentar situaciones verosímiles, incluso humorísticas, en las que las influencias resulten no obvias. Situaciones habituales en su vida.

→ **saber más** +

Todas las personas estamos sometidos a un aluvión de influencias sociales que condicionan en mayor o menor medida nuestras vidas. Ya la propia biología determina algunas dimensiones de nuestro desarrollo. Así, algunas personas serán más altas o más guapas que otras; algunas tendrán una dentadura espiérida, mientras que otros, a pesar de una higiene y una alimentación adecuadas, padecerán problemas odontológicos crónicos.

Aún son más rotundas las influencias psicossociales. El ambiente en el que una persona nace y la riqueza o pobreza de estímulos de los que se va alimentando condicionan su evolución. La

importancia que la familia concede al estudio, el centro escolar al que una persona acude, ejercen una influencia decisiva en el devenir académico del sujeto.

No todas estas fuentes de influencia son modificables por el sujeto. Sin embargo, disponemos de una considerable capacidad para modificar el ambiente en el que convivimos y compensar así algunas de las influencias de las que somos objeto. **Tomar conciencia de las situaciones que más nos influyen es el primer paso** antes de adoptar una postura crítica ante ellas. Ya sea para aceptarlas, para rechazarlas o para intervenir en su transformación.

El consumo de drogas está sometido a un amplio abanico de influencias. No todas pueden ser modificadas por nuestra acción individual. Pero muchas de ellas sí podemos aprender a minimizarlas.

La acción educativa que propone mos ayudará a los adolescentes a identificar tales influencias, adoptar hacia ellas actitudes críticas, construir asertivamente su propio estilo de vida y, en definitiva, a llevar una vida más consciente. **Activar su pensamiento crítico hacia las fuentes de influencia menos aceptables es nuestro principal propósito educativo.**

¿a ti qué te influye...?

influencias

mis decisiones están influidas por...

(elige 3, marcándolas con una x)



ficha 10

→ **ventajas y desventajas de estas influencias...**

influencias	ventajas	desventajas

ficha 11

¿Qué sabes de ti?

autoestima

→ consideraciones previas

→ objetivo

Alumnos y alumnas tomarán conciencia de la imagen que tienen de sí mismos.

Para tomar decisiones de manera consciente ante el consumo de drogas, es necesario conocer previamente las implicaciones derivadas de tal consumo. Para decidir de modo responsable es preciso que tal conocimiento resuene emocionalmente en las personas, predisponiéndolas a actuar de un modo acorde con lo que su información les dicta.

Decidir con autonomía exige disponer de competencias personales y sociales adecuadas para adoptar y mantener un estilo de vida propio. Un estilo de vida

estrechamente vinculado al grupo, pero sin servidumbres, respetando la propia singularidad.

La autoestima es la base desde la que una persona se relaciona con las otras. De ahí que el aprendizaje de la toma de decisiones deba partir de mejorar la confianza en uno mismo, en las propias capacidades y posibilidades. El reconocimiento, aceptación y respeto hacia aquello que me define, es un elemento básico desde el que construir relaciones sociales saludables.

inicio 10' ↓

Pregunte al grupo si alguna vez han oído hablar de la autoestima y qué significado le atribuyen. Explíqueles brevemente qué es y cómo influye en nuestras actitudes y conductas. A continuación, comente que la sesión se centrará en identificar las cualidades positivas de cada persona: las que reconocemos y las que nos atribuyen otros.

desarrollo 33' ●●●

Explique al grupo que van a encargar un retrato a un pintor. Para ello, tienen que escribirle una carta con su descripción personal, incluyendo todos los elementos que crean importantes para que otra persona les conozca: su físico, forma de ser... o incluso un «collage» que les represente. A continuación, comentarán la actividad: ¿les ha costado pensar en sí mismos?, ¿qué es lo que más les costó?, ¿han destacado más elementos positivos o negativos?, ¿cómo se han sentido?...

Proponga al grupo hacerse un regalo: divida la clase en subgrupos de cinco personas, y reparta a cada una cuatro tarjetas. En cada tarjeta escribirán una cualidad positiva de cada uno de sus compañeros de grupo. Cuando todos hayan terminado, entregarán a cada persona del grupo la tarjeta que le corresponda, para que la lea en silencio. Tras este ejercicio, algunos descubrirán que sus compañeros ven en ellos cualidades que ignoraban poseer o que fueran apreciadas por los demás.

cierre 7' ✕

Pida a quienes lo deseen que expresen cómo se han sentido al recibir sus regalos, si se ven así, si les han hecho comentarios que no esperaban o que nunca habían pensado... Recuérdelos la importancia de que cada persona reconozca sus cualidades. Todos tenemos rasgos positivos. Anímelos a leer la Ficha 10 de su Cuaderno.



→ orientaciones didácticas

Esta actividad ayudará a alumnos y alumnas a entrar en contacto consigo mismos. Tiene un fuerte componente emocional que es importante dejar aflorar. Su eje central es el respeto a uno mismo y a los demás. El desarrollo de la autoestima exige una dedicación superior a la que permite una única sesión. Por ello, debemos ser conscientes de la necesidad de avanzar y profundizar

en este trabajo, y de la importancia de contemplar aquellas actitudes y comportamientos del profesorado, como referente educativo, que pueden incidir en la autoestima de alumnos y alumnas.

La utilización del pensamiento positivo ayudará a identificar cualidades específicas y a obtener el consiguiente feedback. Insista en la idea de que

todas las personas disponen de cualidades positivas por las que pueden ser valoradas por los demás. En el momento de hacerse el regalo, invite a la seriedad y la reflexión, y dedique unos momentos para pensar en las cualidades positivas de la otra persona. Será preciso estar muy atentos a los sentimientos y emociones de los alumnos y las alumnas.

→ saber más +

Cada persona es el resultado de la configuración singular de un sinfín de características, que se ensamblan de un modo particular para constituir un ser humano único y especial. Estas características tendrán que ver con la combinación específica de rasgos físicos (color de ojos, forma del cabello, volumen corporal, etc.), capacidades cognitivas (concentración, memoria, inteligencia, etc.), equilibrio emocional (autocontrol, manejo del estrés, expresividad afectiva, etc.) y habilidades relacionales (asertividad, tolerancia, competencias para la comunicación, etc.).

Tomar conciencia de ellas, ayuda a identificar nuestras características más fuertes y mejorar aquellas otras en las que se dé una menor com-

petencia o desarrollo. Podemos actuar para reforzar aquellas características personales en las que somos más sobresalientes. Y podemos hacerlo también para corregir aquellas otras de las que no estamos particularmente dotados.

A veces, algunas personas no son suficientemente conscientes de las cualidades que poseen, por lo que en su relación con los demás no las ponen en acción. En otras ocasiones, algunas personas, demasiado conscientes de cualidades en las que no obtienen una puntuación especialmente positiva, se dejan eclipsar por esta autopercepción y desatienden un análisis más equilibrado de sí mismos. Todas las personas somos objeto de los más diversos condicionamientos. Algunos, de natura-

leza genética, establecen un límite a nuestras posibilidades. Otros, de naturaleza social, tienen que ver con las oportunidades que el entorno en el que habitamos pone a nuestra disposición, con la familia de la que formamos parte, con la escuela a la que acudimos, con los recursos existentes en nuestra comunidad, etc.

En definitiva, vivimos en el epicentro de un aluvión de condicionamientos, que no anulan, sin embargo, la capacidad humana para cambiar la realidad, empezando por la realidad inmediata de cada uno. Cada persona es libre para influir sobre algunos de los factores que condicionan su estilo de vida.

NUESTRA web



Quando abordemos el reconocimiento de las influencias externas, es preciso trabajar con los alumnos la idea de que **cada uno de nosotros puede ser una fuente de influencia para otras personas, a quienes nuestras acciones pueden beneficiar o perjudicar.** Es, en este sentido, preciso abordar educativamente el concepto de tolerancia y respeto hacia quienes no actúan igual que nosotros o como a nosotros nos gustaría que lo hiciesen.

www.ordago.net

