

¡OÍRDAGO!

AFRONTAR EL DESAFÍO DE LAS DROGAS

MANUAL PARA EL PROFESORADO
2



© 2003 EDEX

Particular de Indautxu, 9

48011 Bilbao

Tfno.: 94 442 57 84

Fax: 94 441 75 12

E-mail: edex@edex.es

www.edex.es

www.ordago.net

Autoría:

Roberto Flores Fernández

Juan Carlos Melero Ibáñez

Mariñe Soto Santamaría

Diseño: Álvaro Pérez Benavente

ISBN: 84-9726-116-X

ISBN: 84-9726-114-3 (obra completa)

DL: BI-2476-03

Todos los derechos reservados.

Toda reproducción de cualquier extracto, por cualquier procedimiento, está sujeta a la ley sobre derechos de autor.


Colaboradores

José Antonio Sánchez, Pedro Amorós, Manuela de la Cruz e Hilario Garrudo (Fundación EDEX); Jesús A. Pérez Arróspide (Fundación Vivir sin Drogas); José Manuel Ania, Maite Blanco y Ana Otero (Principado de Asturias); María Jesús Mateu y Margarita Oliver (Comunidad Valenciana); Inés Ruiz y Ángela Higuera (Comunidad de Cantabria); Juan de Dios Mercarejo y Carmen López (Junta de Andalucía); Fermín Castiella (Comunidad Foral de Navarra); Marta Azkarretazabal y Raimundo Parreño (Ayuntamiento de Portugalete); Felisa Goikoetxea (Ayuntamiento de Irún); Puy Gaztañaga (Ayuntamiento de Ordizia); Lurdes Senovilla (Ayuntamiento de Tolosa); Erenia Barrero (ABS/Ayuntamiento de Móstoles); Antonio Domínguez, Asensio López y Manuela Villanueva (Ayuntamiento de Murcia); Luis Contreras (Ayuntamiento de Cartagena); Izaskun Núñez y Carmen Suárez (Cabildo de Fuerteventura); Enrique Elvira y Antonio Padrino (Ayuntamiento de Getafe); Ángelo Afonso y Raimundo Almeida (Ayuntamiento de La Aldea de San Nicolás); Concepción Suárez (Ayuntamiento de Mogán); Noé Rodríguez y Javier Garrido (Ayuntamiento de Agüimes); Dunia González (Ayuntamiento de Santa Lucía); Néstor Rodríguez (Ayuntamiento de Teror); Sofía Rodríguez (Ayuntamiento de Tegueste); Jennifer Hernández y María José González (Ayuntamiento de Santa María de Guía) y cuantos docentes nos han trasladado sus sugerencias.

 **Introducción 04**

información  **sesión 1**
¿Y qué pasa con el alcohol? 12

creencias  **sesión 2**
Mitologías 14

actitudes  **sesión 3**
¿Y yo por qué tengo que fumar? 16

influencias  **sesión 4**
Gato por liebre 18

índice  **sesión 5**
autoestima Aprendo a quererme 20

toma de decisiones  **sesión 6**
¿Qué pasa si decido...? 22

resistencia a la presión grupal  **sesión 7**
Pon a prueba tu decisión 24

tiempo libre  **sesión 8**
Este fin de semana... 26





¿Qué pasa si decido...?

toma de decisiones

→ consideraciones previas

→ objetivo

El alumnado aprenderá a decidir tras analizar las posibles consecuencias de sus actos.

Decidir es intentar encontrar una solución adecuada a un determinado dilema. En la mayoría de las ocasiones, la encrucijada es banal: ¿me pongo la camisa azul o la marrón? En otras situaciones, sin embargo, puede tener implicaciones mayores: ¿acepto o no ese cigarrillo?

Entrenar a los adolescentes para decidir de manera responsable ante el consumo de drogas, requiere ayudarles a considerar las implicaciones del proceso, de tal forma que se eviten decisiones

impulsivas, inconscientes o provocadas por la presión de otros ante sucesos que pueden ser relevantes en su desarrollo personal y social.

Tomar decisiones responsables implica una proyección hacia el futuro. Un asunto peliagudo durante la adolescencia, cuando prima vivir el presente, y el futuro es concebido como una preocupación adulta. Sin embargo, si es un proceso educable, si atendemos a las consecuencias a corto plazo de las conductas.

inicio 15' ↓

Explique a sus alumnos y alumnas que esta actividad se centra en aprender a predecir el futuro. No van a convertirse en adivinos, pero sí van a aprender a tomar en consideración las posibles consecuencias de sus acciones. Decidir será para ellos un acto de imaginación. Eso sí, teniendo los pies bien firmes sobre la tierra.

desarrollo 30' ● ● ●

Leerán las decisiones propuestas en las situaciones que recoge la Ficha 11. Deberán señalar las consecuencias más probables de la decisión señalada.

Escriba en la pizarra cada situación, y pídale que señalen las posibles consecuencias positivas y negativas, identificándolas, respectivamente, con los símbolos (+) y (-). Cuando se planteen desacuerdos, debatirán hasta acordar una solución. Recuérdeles que muchas decisiones no tienen sólo consecuen-

cias positivas, sino que conllevan también sacrificios. Por ejemplo, si estudio aprenderé, pero estaré menos con mis amigos. Las decisiones no se toman, por tanto, en abstracto, sino que hay que referirlas a condiciones concretas.

Plantee un debate: ¿Analizamos los posibles resultados de nuestras acciones antes de tomar una decisión? ¿Qué ventajas tiene hacerlo? ¿Tiene inconvenientes? ¿Cómo podemos entrenarnos en la toma de decisiones razonadas?

cierre 5' ✕

Señale que podemos anticiparnos al futuro, haciendo más probable que las consecuencias de nuestros actos sean las previstas. Decidir tiene que ser un proceso de análisis de opciones y consecuencias que no tenemos que hacer solos. Amigos, familiares, profesores, pueden ayudarnos a disponer de una perspectiva más amplia.



→ orientaciones didácticas

La técnica que proponemos en esta sesión está concebida como un juego. Se proponen situaciones como ejemplo, pero es obvio que para el desarrollo de esta sesión pueden ser más útiles situaciones reales que estén cercanas al momento o a las vivencias de su grupo. Se pueden extraer de la realidad política, social...

Cada persona, en función de su capacidad de anticipación, sus vivencias previas, el apoyo de otros, sus lecturas, etc., trata de predecir las posibles consecuencias de cada una de las opciones que se le presentan, y se decanta por una en función de lo que considera más adecuado: la conducta de la que se espera un mejor balance entre consecuencias positivas y consecuencias negativas.

No debemos olvidar que el objetivo de la actividad no es llegar a la decisión correcta, sino que lo que tratamos es de reconocer la importancia de anticipar las posibles consecuencias de nuestras decisiones y acciones. En el juego de la vida no todas las decisiones tienen la misma implicación personal. Pararse, pensar y anticipar consecuencias es un ejercicio para el que debemos entrenarnos.

→ saber más +

Los seres humanos no somos máquinas programadas para actuar de manera impecablemente lógica, a las que bastaría con introducir algunos datos básicos para que adoptaran las decisiones oportunas en cada situación. Nuestro futuro está, por el contrario, mucho más abierto. No somos víctimas inermes de un destino que nos determine, y ante el que no podamos resistirnos. El futuro está en buena medida en nuestras manos, en tanto que podemos modificar permanentemente nuestra realidad a partir de las decisiones cotidianas que tomamos.

Cada día tenemos que tomar un sinfín de decisiones. Muchas de ellas, banales e intrascendentes, se encuentran prácticamente automati-

zadas y no requieren decisiones que harían la vida práctica insufrible. Otras, sin embargo, tienen una significación más trascendente, y pueden condicionar nuestras vidas. Por ello, depurar al máximo el proceso mediante el cual las adoptamos en una medida de inteligencia que, afortunadamente, puede ser aprendida durante la infancia y la adolescencia.

Decidir es, por lo tanto, un proceso que se aprende a lo largo de toda la vida. También durante la adolescencia, aunque no sea ésta la etapa evolutiva de mayor serenidad. Pero no se trata de un aprendizaje que se desarrolle por azar, porque la vida fuerce aprendizajes a los que no resulta posible sustraerse. El aprendiza-

je de la toma de decisiones puede ser un entrenamiento desarrollado en el aula de una manera estructurada. Al igual que puede ser realizado abiertamente en el seno de la vida familiar. Los adolescentes van gradualmente teniendo que afrontar situaciones de complejidad creciente para las que no siempre han sido preparados. Esta situación genera incertidumbre y tensión. Sin embargo, aunque no toda experiencia sea completamente controlable, sí pueden experimentarse acercamientos diversos en ese espacio protegido que es el aula. Como las familias responsables pueden asumir la tarea de entrenar a sus hijos a hijas para una toma de decisiones más autónoma.



resistencia a la presión grupal

→ consideraciones previas

El inicio en el consumo de drogas está fuertemente influenciado por las diferentes presiones de las que son objeto los y las adolescentes. Cuanto más vulnerable es un adolescente a tales presiones, mayor es el riesgo de que se interese por hacer uso de las drogas y de que tal uso deriva en formas variables de abuso.

ces), y constituye un factor de protección de primer orden ante el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.

Al entrenar a los adolescentes en habilidades de resistencia a las presiones, pretendemos que adquieran competencias y recursos personales que les ayuden a afrontar con eficacia situaciones de presión directas e insistentes. Nadie está a salvo de presiones, pero podemos aprender a sortearlas con mayor eficacia.

La autoafirmación implica sostener aquello en lo que se cree, las decisiones que uno adopta (salvo que en su aplicación práctica se muestren inefica-

→ objetivo

Alumnos y alumnas desarrollarán su capacidad para resistir las presiones externas.

actividad

inicio 10' ↓

En primer lugar, pida a su alumnado que anote en una hoja algunas situaciones reales en las que se hayan sentido presionados a actuar de un modo que no deseaban (vivencias). Situaciones en las que, por otra parte, no se hayan sentido capaces de oponerse a tales presiones o no hayan sabido cómo hacerlo (sentimientos).

desarrollo 35' ● ● ●

Leerán algunas de las situaciones recogidas. Anótelas en la pizarra. No es necesario que cuenten con detalle lo sucedido. Describirán lo ocurrido, e identificarán los sentimientos que experimentaron. En cada caso, pregunte al resto del grupo si en alguna ocasión han vivido alguna experiencia similar, y cómo se sintieron. Organice un *role playing* con la situación que parezca más frecuente, o con aquella que considere que tiene más elementos para un trabajo educativo. Detenga

la dramatización en el momento clave de la presión y pida a quien esté haciendo el papel de «presionado» que ponga en práctica algunas de las técnicas de resistencia a las presiones de la Ficha 12. Los alumnos que no estén participando irán sustituyendo a la persona presionada.

Por último, invíteles a improvisar: ¿qué otras técnicas pueden utilizarse para librarse asertivamente de la presión? Pídales que las anoten en la Ficha 13.

cierre 5' ✕

Destaque la importancia de autoafirmarse frente a la presión grupal. Recuérdeles que estas técnicas pueden practicarlas en su vida cotidiana. Pídales que utilicen su vida real como un laboratorio en el que experimentar estas técnicas, comenzando por situaciones sencillas. Una vez manejadas, pueden aplicar las técnicas a situaciones más complejas.

necesarios • Fichas 12 y 13 del Cuaderno para el alumnado 2
complementarios • www.ordago.net
 Discover. Aprender a vivir. EDEX. Bilbao, 2002.



→ orientaciones didácticas

El *role playing* es un juego educativo: debe ser divertido para el grupo, y a la vez tener un desenlace educativo. La dramatización es un espejo en el que el grupo observa distintas posibilidades de comportarse bajo presión grupal. Será necesario prestar especial atención a aquellos adolescentes que más temen ver sus sentimientos o sus conductas expuestos ante los demás

Para comenzar la sesión, si observa dificultades para que el grupo reconozca situaciones personales de presión grupal, plantee usted algunas que puedan servir como detonante. Por ejemplo, posicionarse en una decisión de huelga en el trabajo o el instituto, ser la única persona que no desea montarse en una atracción de feria porque le da miedo... o tome quizás alguna situación extraída

de alguna de las series juveniles que en el momento puedan estar ofreciendo en la televisión. Además de estar atentos a las respuestas externas que se emitan y que trataremos de analizar, es importante que no se olvide de observar los procesos emocionales por los que una persona presionada pasa (miedo, inseguridad, nervios, bloque, etc.).

→ saber más



Técnicas de resistencia a las presiones del grupo de amigos y amigas:

- 1. DISCO RAYADO:** Técnica de neutralización consistente en repetir con determinación la misma respuesta hasta que la persona que nos está presionando se aburra y desista.
- 2. INVERTIR LOS PAPELES:** En este caso, la técnica consiste en cuestionar a la persona que nos está presionando, obligándola a justificar su propio comportamiento, en lugar de darle legitimidad.
- 3. PROPONER UNA ALTERNATIVA:** Se trata de proponer actividades alternativas a la conducta que se nos quiere imponer, quitando la iniciativa a la persona presionadora.
- 4. ENCONTRAR ALIADOS/AS:** Es una técnica orientada a buscar el apoyo de otras personas cercanas, amigas o compañeras, para no sentirse solo, y poder así disuadir a quien nos presiona.
- 5. HUMOR:** Una respuesta humorística, espontánea o preparada de antemano, ayuda a sentirse cómodo en la defensa de nuestra propia opción, y quizás confronte a la otra persona con nuestra serenidad haciéndole desistir.
- 6. HACER CASO OMISO:** En este caso, nos encontramos ante una técnica consistente en actuar sin tener en cuenta la situación de presión en la que nos encontramos, obviándola como si no fuera con nosotros.
- 7. ENCONTRAR UNA EXCUSA:** Esta técnica consiste en aplazar la decisión que se nos pide, esgrimiendo una excusa que nos exima de hacer lo que se propone sin mostrar claramente nuestro desacuerdo.
- 8. CAMBIAR DE GRUPO:** En determinados casos puede resultar el único medio de hacer respetar las propias elecciones. No es exactamente una técnica, pero puede ser la única opción posible cuando la presión no cesa a pesar de haber utilizado todo el anterior elenco de habilidades. ¿Para qué mantener unas relaciones en las que una persona no se siente aceptada, comprendida o respetada?